

Jestliže vyměníte večerní šálek kávy za konopný čaj, navodíte si příjemnou relaxační náladu. Váš organismus se zbaví stresu a nahromaděných toxických látek.

Proč pít konopný čaj

V případě, že nás trápí nespavost nebo podrážděnost vinou nadměrného stresu, měli bychom nejprve hledat *pomoc v přírodě*. V mnoha případech totiž zcela zbytečně saháme po lécích, které nám mohou způsobit například závislost. A to především v případě, kdy svůj problém nekonzultujeme s lékařem, ale poradíme se pouze s internetem.

- ***Jestliže chceme svůj organismus vhodným způsobem uklidnit a naučit se relaxovat, pak je k dispozici některý druh čaje.***

Je totiž známá věc, že mnoho lidí prostě neumí „vypnout“ a odpočívat. Jedním k produktů, který vám může účinně pomoci navodit si klidový režim, je **konopný čaj**. Používá se při stresu, neklidu nebo prostě pro možnost uvolnění po náročném dni.

- Čaj v žádném případě nebude působit omamně, takže se nemusíte obávat žádných vedlejších účinků v podobě „rauše“.
- Obsah THC, který tyto stavy způsobuje, je natolik mizivý, že nemá na lidský organismus prakticky žádný vliv.

Flavonoidy a terpeny

V konopném čaji je obsažena nejen látka CBD, která má právě za úkol zklidnit vaši mysl a v organismu navodit tu pravou pohodu, ale také tu najdete **celou řadu vitamínů, minerálů, flavonoidů a terpenů**.

- **Flavonoidy** jsou pro náš organismus velice důležité zejména proto, že jsou významnými antioxidanty.

Antioxidanty potřebuje naše tělo především ve stresovém období a také při špatných stravovacích návycích. Konzumace CBD čaje vám tedy může pomoci vyplavit z těla nebezpečné škodliviny. Další zmíněnou a méně známou látkou jsou terpeny.

- **Terpeny** jsou přírodní sloučeniny, které dodávají rostlině specifickou vůni. Nenacházejí se tedy pouze v konopí, ale v podstatě v každé rostlině. Některé terpeny vznikly jako ochrana samotné rostliny proti některému druhu stresu nebo jako obrana proti predátorům.

- ***V konopí jsou všechny tyto složky dokonale vyvážené, a proto mohou poskytovat účinnou pomoc při stresu lidského organismu.***

Olej s CBD lze aplikovat několika možnými způsoby. Jeho dávkování je ale podmíněno především tělesnými dispozicemi každého konkrétního uživatele.

Jak používat konopný olej

Konopí a jeho účinky na lidský organismus jsou známy už po tisíciletí. Za tuto dobu se lidstvo naučilo vyrábět z něj celou řadu různých produktů. Jedním z nich je i **konopný olej**.

- Tento produkt si můžete zkusit vyrobit podomácku.
- Pokud k tomu budete mít potřebné ingredience.
- Pohodlnější a rychlejší je ale bezesporu jeho objednání v již hotovém stavu.

Konopný olej lze používat několika možnými způsoby. Vzhledem k tomu, že je balený v praktické lahvičce s kapátkem, je jeho použití velice snadné.

- Jednou z možností je **přidat konopný olej přímo do jídla nebo nápoje**.

Získáte tak nejen pokrm nebo nápoj, který bude mít na vaši psychiku velice pozitivní a uklidňující účinky, ale také další vítanou hodnotu. Ta bude příjemným překvapením především pro milovníky tropického ovoce. **Konopný olej totiž obsahuje příchut'** **lahodného manga**.

Jak dávkovat konopný olej

Dalším způsobem, jak konopný olej používat, je kápnout si přesnou dávku přímo pod jazyk. Negativních účinků se v žádném případě nemusíte obávat. **Tento přípravek neobsahuje více než 0,3 % THC.**

- Určit přesně odpovídající dávku konopného oleje není až tak docela jednoduché.
- Každý organismus totiž reaguje na kanabidiol trochu jinak.
- Proto je lépe začínat s nižším dávkováním a podle potřeby množství zvyšovat.

Orientačně bychom mohli říci, že pro celkové posílení organismu a uvolnění stresu a napětí se doporučuje 2,1 až 15 mg CBD denně. Pokud se vám zdá, že je množství rozpětí celkem široké, pak můžete začít na spodní hranici. Nebo volit takzvanou zlatou střední cestu. Při určení vhodné dávky také záleží na tělesné konstituci konkrétního člověka. Je tedy jasné, že čím vyšší a také těžší člověk, tím vyšší dávka bude zapotřebí.

- Jak ale bylo řečeno – je to naprosto individuální.
- Pokud si s dávkováním nevíte rady, můžete se obrátit na prodejce, který vám v tomto ohledu poradí.

Produkt, kterým je CBD, je pro lidský organismus přirozený především proto, že podobnou látku si náš organismus vytváří sám. CBD její tvorbu podpoří.

Co se stane, když dodáte tělu CBD?

V poslední době získávají stále větší oblibu produkty, které jsou obohacené rostlinou, kterou známe jako **konopí**. Je to dáno především tím, že lidé hledají možnost, jak se zbavit stresu a alespoň na chvíli zapomenout na starosti všedního dne. A především v současné době je uklidnění velice žádoucí.

- Existuje mnoho možností, jak toho dosáhnout.
 - Někdo si dá každý večer skleničku něčeho ostřejšího a někdo vsadí například na jógu.

První způsob není jako každodenní volba příliš vhodný. Jak známo, závislost na alkoholu vzniká velice rychle a je velmi nesnadná cesta zpět. **Cvičení je dobrý prostředek, ale není vhodný pro každého.** A také to znamená mít k dispozici dostatek času. A toho se nám většinou nedostává.

- Nabízí se tedy řešení v podobě některého produktu s CBD.
- Výběr je natolik široký, že si vybere skutečně každý.

Jak funguje v těle kanabidiol

Můžete vsadit kupříkladu na čaj s CBD nebo si objednat sušené květy a pak s nimi tak trochu experimentovat. **Konzumenti CBD květů je přidávají například do sušenek nebo jiných potravinových výrobků.** Ty mají pak nejen zajímavou a originální chuť i vůni, ale také uklidňující účinek.

- Látka, kterou je CBD (kanabidiol), je pro lidský organismus naprosto přirozená.
 - Lidské tělo si vytváří takzvané endokanabinoidy.
 - Zelené rostliny si tvoří kanabinoidy.

Obě látky jsou si velice podobné. Pokud bychom použili větu, která zní skoro vědecky, pak kanabinoidy se v lidském těle vážou na kanabinoidní receptory endokanabinoidního systému lidského těla. Endokanabinoidy slouží k regulaci nervové i hormonální soustavy. Tím, že tělu dodáme CBD, podpoříme tvorbu endokanabinoidů i jejich pozitivní účinek.

- **Nedostatek může vést k mnoha obtížím.**
- **Jednou z nich je porucha spánku, která je ve stresovém období jednou z nejčastějších a také nejnepříjemnějších.**

Problémy s usínáním jsou často způsobeny pouze stresem a neschopností naší mysli oprostit se od starostí běžného dne. Proto je potřeba tělu trochu pomoci.

Jak docílit zdravého a osvěžujícího spánku

Někdy nám začne tělo tak trochu stávkovat, aniž by k tomu mělo viditelné důvody.

Cítíme se unaveni, podrážděni a nic nás nebaví. Někdy tento problém nevyřeší ani návštěva lékaře. Žádnou nemoc neobjeví, a tak nám většinou doporučí, abychom více odpočívali a vyhýbali se stresu. Ono se to ale lépe řekne, než udělá. *Doba je složitá a valí na nás mnoho starostí a problémů.* Je tedy nějaký osvědčený způsob, jak si prostě naordinovat odpočinek a relax?

- Jednou z možností je udělat tři zásadní kroky.
 1. Jedním z nich je **dostatek pohybu**. Ten nám z těla vyplaví stres a napětí.
 2. Druhým krokem je **zdravý životní styl**. Což znamená zásobovat své tělo vitamíny a minerály. A to především z přírodních zdrojů.
 3. Třetí krok se může zdát tak trochu zvláštní. Především pro ty, kdo po zaslechnutí slova „**konopí**“ zbystří a začnou o správnosti této cesty pochybovat. Není třeba.

Konopí vám pomůže se uvolnit

Konopí, které je určené pro relaxaci a uvolnění, nemá s nic společného s pocitem, který je známý pod označením „rauš“. ***V neškodných konopných produktech je totiž vysoký obsah látky CBD a nízký obsah THC.***

- Co obě tyto zkratky znamenají?
 - *CBD neboli kanabidiol* je látka, která v těle a mysli navozuje příjemné a uvolňující pocity. Rozhodně její konzumaci nenastávají žádné nežádoucí stavy.
 - *Látka THC* má přesně opačné účinky.

Konopné produkty jsou vyrobené z rostlin, jejichž obsah THC je cca 0,3 %. Tělo tedy toto stopové množství ani nezaznamená. *Rostliny s vysokým podílem látky CBD se mohou konzumovat v podobě čaje nebo můžete sušené rostliny používat přímo při přípravě pokrmů.* Výsledkem bude klidný spánek a s ním spojená pohoda. Pokud si na internetu najdete recenze na konopné produkty, pak zjistíte, že dobré výsledky mají v této oblasti například **konopné oleje**.

- *Jejich použití je velice snadné.*
- *Stačí si před spaním kápnout přímo do úst a pak se v pohodě odebrat do říše příjemného a uvolňujícího spánku.*

Mezi produkty s konopím patří také kosmetika. Ta má za úkol pokožku zklidnit a pomoci s její regenerací. Mezi kosmetické produkty patří také vlasová kosmetika.

Kosmetika s konopím

Konopí už dávno není synonymem „rauše“ a s tím spojených nepříjemných a nežádoucích následků. *V současné době je možné vypěstovat celou řadu druhů, u nichž lze hodnoty CBD uměle zvyšovat a zároveň snižovat THC.* Jaký to má význam? Právě THC je látkou, která je zodpovědná za euforické stavy po požití.

- Produktů, které jsou běžně nabízené, se ale v žádném případě nemusíte obávat.
- Rozhodně neslouží k tomu, aby se jejich konzument takzvaně „sjel“.

Jedná se o produkty, které mají docela jiný úkol. ***Jsou určeny především pro pomoc při řešení nespavosti anebo snižování nervozity, která pramení zejména ze stresu.***

Konopná kosmetika

Konopí lidé využívají už po staletí. Za tu dobu přišli na to, že není prospěšné pouze pro naši psychiku, ale pro celou tělesnou schránku. *Z konopí se proto vyrábí také kosmetika, která může pomoci řešit celou řadu dermatologických nedostatků.*

Vhodná je pro každou věkovou skupinu. Svou oblibu získává zejména u mladých lidí, kteří mají problematickou pleť.

- **Kosmetika s cannabidiolem** se řadí mezi kosmetiku přírodní.
- Neobsahuje tedy žádné chemické přísady, ale pouze přírodní složky.

Tyto produkty se mohou využívat nejen pro ošetření problematické pleti, ale také pro *posílení a oživení vlasů a vlasové pokožky.* Tato kosmetika je také vhodná pro sportovce, kteří mají za sebou *namáhavé a vysilující sportovní výkony.*

- Někdy je naše tělo tak unavené, že nedokáže navodit klidový stav a odpočívat.
- V tom případě je vhodné vyzkoušet ***čaj s konopím anebo konopný olej.***
 - Ten se dá aplikovat buď přímo do úst anebo přidat do pokrmu či nápoje.

Rady, jak konopné produkty správně používat, najdete u prodejců. Mohou vám také doporučit vhodné dávkování. To je pro začátečníky velice důležitá informace. Mohou vám také pomoci vybrat ten pravý produkt, který vám napomůže **získat opět životní optimismus.**

Konopné produkty nejsou určené pro vyvolání euforických stavů. Je to pouze pomocný prostředek pro zmírnění stresu a s ním spojených problémů.

CBD může pomoci vám i vašemu mazlíčkovi

Trápí vás stres, špatná nálada a všechno to má za následek to, že se v noci nevyspíte? Převracíte se ze strany na stranu a ráno se budíte jako po flámu? Na vině je dnešní uspěchaná doba, která na nás klade příliš vysoké nároky. S tím ale asi nic neuděláme. Doba prostě vyžaduje rychlé pracovní tempo a kdo mu nestačí, tak má věštnou smůlu.

- Není ale nutné vidět věci hned tak černě.
- Stačí, pokud si najdete něco, co vám ve vaší nepříliš dobré situaci pomůže.

Jednou z možností je sáhnout po oleji z konopí. Uklidňující účinky konopného oleje s CBD se prokázaly dokonce nejen u lidí, ale také u zvířat.

Jak vlastně CBD působí na organismus

Látky, kterými jsou kanabinoidy z konopí, chrání nervovou soustavu tím, že **pozitivně působí na endokanabinoidní systém**. Dalo by se to také říci trochu jinak a více srozumitelně.

- Látka, kterou je CBD, dokáže ovlivnit produkci a také přenášení serotoninu, který je také nazýván jako **hormon štěstí**.

Není tím v žádném případě řečeno, že se po požití produktu s CBD dostanete do nezvladatelné euforie. Výsledkem bude pouze uvolnění a navození pocitu pohody a klidu. CBD olej můžete mít doma i pro jiné příležitosti využití.

- Obáváte se, že například silvestrovské oslavy budou pro vašeho domácího mazlíčka příliš stresující?
- Jedna kapka konopného oleje může tuto nepříjemnou situaci zvládnout.

Pokud si nejste takovým použitím jisti, pak je jistě vhodné poradit se se zkušeným veterinárním lékařem. **Konopné produkty jsou 100% přírodní.** Při jejich používání se tedy nemusíte obávat, že se do vašeho těla nebo do organismu vašeho mazlíčka bude dostávat nežádoucí chemie.

- **Zkušení konzumenti CBD oleje doporučují při dlouhodobém stresu používat tento produkt nikoliv jednorázově, ale po delší dobu.**
- **Jen tak se mohou projevit pozitivní účinky, díky kterým budete opět v pohodě.**