



WALGENBACH

Made in Switzerland



CBD對睡眠的影響

大麻二酚 (CBD) 對睡眠的影響

- 疼痛和壓力是導致睡眠問題的最常見原因，這正是大麻二酚 (CBD) 可以提供解救的地方。大麻二酚 (CBD) 直接影響人體自身的內源性大麻素系統。該系統由分佈在全身各處的 CB1 和 CB2 受體組成，可以針對性的解決問題。大麻二酚 (CBD) 應用程序可以幫助解決各種問題，例如：
 - 發炎
 - 焦慮問題
 - 緊張（抽筋等）
 - 內心不安



大麻二酚 (CBD) 對睡眠的影響

- 許多睡眠問題是由於無法正常關閉而引起的。無論是工作還是個人生活，思想往往會讓你清醒幾個小時。許多經驗和研究都提倡使用大麻二酚 (CBD)，因為它具有放鬆和鎮靜的作用，是一種理想的醫療支持。
- 據說大麻二酚 (CBD)或大麻油對睡眠障礙的影響也有利於深度睡眠階段。
- 由您來確定大麻二酚 (CBD) 是否可以作為傳統安眠藥的替代品來幫助您入睡。由於它是一種天然活性成分，大麻油對睡眠的影響不是必須的。迄今為止的經驗和研究是非常有前景的。



大麻二酚 (CBD) 對睡眠的影響

- 用於睡眠障礙的大麻二酚 (CBD) 油劑量

- 對於睡眠障礙、失眠和睡眠呼吸暫停，建議每天服用 2 毫克至 20 毫克大麻二酚 (CBD) 的微劑量。但是最佳劑量因人而異，因此每個人都需要找到適合自己的劑量。為了找到您的最佳劑量，我們推薦使用遞增方法。據此，您從低劑量開始，然後慢慢增加劑量，直到達到所需的效果。

- 具體來說，使用方法如下：

- 從每天 1 滴大麻二酚 (CBD) 油開始。對於初試者，我們建議從 5% 大麻二酚 (CBD) 油開始解決睡眠問題。如果您更喜歡使用濃度更高的大麻二酚 (CBD) 油來解決睡眠問題，那當然也是可以的例如 10% 或 15%。
- 前 3 天保持每天 1 滴的劑量。
- 每天注意您的身體對大麻二酚做出了哪些反應。
- 3 天結束後，可以得出第一個結論，看是否已經達到了想要的效果？如果結果是肯定的，那麼你已經找到了你的最佳劑量，並請在未來繼續保持。如果沒有，請將劑量增加 1 滴。
- 將增加的劑量再保持 3 天，並記錄您的感受。如果您仍然感覺不到想要的效果，請再增加一滴劑量。重複此過程，直到達到預期效果並找到最佳劑量。



服用大麻二酚 (CBD) 治療睡眠障礙

- 我什麼時候應該服用大麻二酚 (CBD) 油睡覺？

- 這取決於您的身體對大麻二酚 (CBD) 的反應速度，通常在 15-60 分鐘後顯現效果。因此建議在睡前 1 小時服用此油。

- 哪種大麻二酚 (CBD) 油最適合睡眠障礙？

- 對於初試者，我們建議使用 5% 大麻二酚 (CBD) 油，用量如劑量部分所述。這為試用大麻二酚 (CBD) 是否適合您以及您需要的劑量提供了完美的基礎。
- 您不僅購買了具有成本效益的產品，而且還讓您的身體慢慢適應大麻二酚 (CBD)。
- 有經驗的用戶也可以使用 10%、15% 或 20% 的大麻二酚 (CBD) 油來治療睡眠障礙。但是您首先應該了解所需的劑量。



服用大麻二酚 (CBD) 可以幫助治療睡眠障礙，但...

正如之前的經驗和研究表明的那樣，大麻二酚 (CBD) 油可以幫助治療睡眠障礙。除了這一特性，天然活性成分還具有許多其他效用優勢，您可以利用這些優勢來促進您的身體健康。

請注意，大麻二酚 (CBD) 不是靈丹妙藥。睡眠問題通常會持續數年，這就是為什麼一夜之間改善的可能性很小。此外，大麻二酚 (CBD) 應僅用作協同支持治療，而健康的生活方式是非常的重要，這包括定期鍛煉、均衡飲食、穩定的睡眠節奏、減輕壓力等等。





WALGENBACH