

Como tomar CBD

Regra geral para começar com as tomas de CBD deve escolher o que tem 5% (500mg de CBD/10ml de óleo) e tomar 5 gotas antes de se deitar durante uns dias.

Quando já está numa situação de estresse ou doença pode aumentar passando 2 dias para 10 gotas (5 de manhã e 5 à noite). Desta forma o corpo e a mente vão se habituar ao efeito do CBD.

Se se sentir demasiada mole durante o dia deve tomar mais gotas à noite e menos de manhã.

O CBD é uma substancia natural ao corpo e é produzido pela hipófise e outras glândulas hormonais para regular a comunicação entre o sistema nervoso autónomo e central. O sistema Endocanabinoide produz CBD-A, CBD-B e CBD-G entre outros, todos estes componentes também se encontram na planta de *cânhamo índica* e são extraídos por um processo sem químicos garantindo um produto natural e seguro e com todos estes componentes que se chama *full spectrum*.

Pode ver aqui mais sobre o CBD <https://vivernaluz.org/oleo-cbd.htm>

Contactos: Guido Frans Verrier Tlm 963806860 guido@vivernaluz.org

Como tomar CBD

Regra geral para começar com as tomas de CBD deve escolher o que tem 5% (500mg de CBD/10ml de óleo) e tomar 5 gotas antes de se deitar durante uns dias.

Quando já está numa situação de estresse ou doença pode aumentar passando 2 dias para 10 gotas (5 de manhã e 5 à noite). Desta forma o corpo e a mente vão se habituar ao efeito do CBD.

Se se sentir demasiada mole durante o dia deve tomar mais gotas à noite e menos de manhã.

O CBD é uma substancia natural ao corpo e é produzido pela hipófise e outras glândulas hormonais para regular a comunicação entre o sistema nervoso autónomo e central. O sistema Endocanabinoide produz CBD-A, CBD-B e CBD-G entre outros, todos estes componentes também se encontram na planta de *cânhamo índica* e são extraídos por um processo sem químicos garantindo um produto natural e seguro e com todos estes componentes que se chama *full spectrum*.

Pode ver aqui mais sobre o CBD <https://vivernaluz.org/oleo-cbd.htm>

Contactos: Guido Frans Verrier Tlm 963806860 guido@vivernaluz.org