

Gebruik de olie goed verspreid over minimaal 2 inname momenten over de dag, in de ochtend en in de middag, een precies tijdstip is niet noodzakelijk. De olie druppelt u onder de tong, laat deze minimaal 30 seconden zitten en slik het daarna door met een groot glas water. Begin op de eerste dag met een kleine dosering van steeds 2 druppels per inname moment. Doe dit elke dag consequent.

Belangrijk om te weten is dat het veel voorkomt dat er niet direct resultaat gevoeld wordt. CBD dient voor een langere tijd (10-14 dagen) achter elkaar gebruikt te worden om goed te kunnen bepalen of het een gunstig effect heeft. Wanneer u na een week nog weinig merkt, kunt u;

1. een druppel per inname moment toevoegen
2. een extra inname moment inplannen

en in een later stadium, bijvoorbeeld als u het flesje op heeft:

3. het percentage verhogen
4. een ander product of merk proberen (sommigen hebben meer resultaat door een andere samenstelling of een andere toediening van een CBD product)

totdat u wel het gewenste effect heeft. Ieder mens is anders (gewicht, leeftijd, gezondheidstoestand) waardoor er helaas geen universele dosering is voor te schrijven maar u op zoek moet gaan naar uw unieke dosering.

Wanneer u een verhoging gaat toepassen, kunt u dit het beste als volgt doen. Blijf 3 dagen op de nieuwe dosering en let op subtiele veranderingen in het lichaam en van uw klacht. Voelt het goed en denkt u meer resultaat te kunnen behalen, dan kunt u nog eens verhogen met een druppel per inname moment, om vervolgens weer 3 dagen de nieuwe dosering te volgen. Voelt u zich niet fijn of negatief na een verhoging, doe dan weer een stapje terug en blijf op deze lagere dosering tot u het gevoel heeft dat uw lichaam gewend is. We adviseren altijd om het langzaam op te bouwen en te zoeken naar uw sweetspot, dat punt dat u er het meeste resultaat bij heeft. Wij raden aan om CBD minimaal een maand te gebruiken om het een serieuze kans te geven.

Per persoon is het ontzettend verschillend hoe men het gebruik van CBD ervaart. Dit heeft met zoveel factoren te maken zoals het gewicht, leeftijd, het metabolisme en de gezondheidstoestand. Ieder mens heeft een unieke gevoeligheid of juist tolerantie voor cannabinoïden (de werkzame stoffen uit de cannabisplant). Combineer dit met een voedingspatroon dat niet altijd gelijk blijft, mogelijk medicijn gebruik, hormonen en emotionele stress en het wordt duidelijk hoe individueel een dosering of beleving werkelijk is.