Tipy na zdravší deň

Vstanúť pravou nohou, vypiť svoju obľúbenú kávu, zdravé raňajky a čo ďalej? Konope - pre mnohých stále ešte rýdzo nelegálna rastlina, od ktorej je dobré dať ruky preč. Predsa len je nositeľom psychoaktívnej látky THC, ktorá vyvoláva halucinácie a na ktorej si prakticky okamžite môžeme vypestovať závislosť. Lenže naše domnienky nie sú tak úplne pravdivé, mnohokrát sú skôr skreslené informáciami, ktoré "jedna baba niekde rozprávala". Neuvedomujeme si, že konope sa skladá z viacerých ingrediencií, z ktorých jedna z nich, CBD, je zdraviu prospešná. Preto sa pridáva do [CBD olejov](https://www.herbalus.sk/cbd/8471540-cbd-oleje) alebo [konopných čajov](https://www.herbalus.sk/produkt/3958970-konopny-caj-metabolizmus).

## CBD oleje proti úzkostným stavom

Zložka menom CBD je úplne legálna a zdraviu prospešná. To napokon potvrdzuje nejeden vedecký výskum zaoberajúci sa tým, čo ingredienciu pochádzajúcu z marihuany vlastne vie a dokáže. Napríklad bolo preukázané, že uľavuje od úzkostných stavov, ktorými máme tendenciu veľmi často trpieť. Najmä za posledný rok pribudlo pacientov trpiacich depresiami a stavmi, ktoré sú už len krôčik od život berúcich depresií.

## Bojovník proti nespavosti

CBD oleje sú rovnako ako CBD kapsule vhodné na liečbu nespavosti. Takzvaná insomnia ide veľmi často ruka v ruke so stresom, ktorý je u mnohých ľudí ich neoddeliteľnou súčasťou. Ak vás problém trápi dlhodobo môže mať negatívny vplyv na celkovú kondíciu a zdravie ako také. To znamená, že môže dochádzať k nedostatočnej regenerácii alebo k celkovej nepohode. Dostaviť sa môže aj nesústredenosť a neschopnosť sa koncentrovať.

## Prevencia proti neurodegeneratívnym chorobám

Nielen v boji proti nespavosti môžu CBD pomôcť. Obávate sa Alzheimerovej choroby alebo je vaším pomyselným strašiakom v skrini roztrúsená skleróza? Či sa snáď bojíte toho, že vás jedného dňa stretne mozgová mŕtvica? Či už je to tak alebo onak, CBD vám opäť môže pomôcť. Bolo dokázané, že látka obsiahnutá v konope zabraňuje celkovému zhoršeniu nervového systému.

<https://pixabay.com/cs/photos/cbd-olej-kanabidiol-kanabinoid-5358403/>