

Δοσολογία

Η **ποσότητα** της CBD που πρέπει να πάρεις εξαρτάται από μια σειρά παραγόντων, όπως το φύλο σου, το ύψος και το σωματικό σου βάρος, η ηλικία σου, τα συμπτώματα που αντιμετωπίζεις, την ιδιοσυγκρασία, σύσταση και χημεία του σώματός σου, την συγκέντρωση της CBD που έχει το σκεύασμα που θα πάρεις.

Τα κανναβινοειδή προσφέρουν μια **εξατομικευμένη** θεραπεία που διαφέρει από οργανισμό σε οργανισμό. Πρέπει να ξεκινήσεις με μία **μικρή δόση** (πχ. 2-3 σταγόνες) ενός ελαίου χαμηλής περιεκτικότητας (πχ. 3% ή 5%), και «να ανεβαίνεις σκαλί-σκαλί» παρατηρώντας τις αντιδράσεις του οργανισμού σου. Ανεβάζοντας τη δόση αργά και σταθερά, με διαρκή παρατήρηση, θα βρεις το «θεραπευτικό μας παράθυρο», δηλαδή τη δοσολογία που λειτουργεί ειδικά για εσένα.

Σε κάθε αλλαγή της δόσης, σε κάθε «σκαλοπάτι», πρέπει να παραμένεις για 4 ημέρες τουλάχιστον. Αν δεν δεις βελτίωση, προσθέτεις άλλη μια δόση, άλλη μια σταγόνα την ημέρα. Και παραμένεις ξανά σε αυτό το «σκαλοπάτι» για 4 ημέρες, παρατηρώντας τις αντιδράσεις του οργανισμού σου.

Ανεβάζοντας τη δόση σου σταγόνα-σταγόνα και ακολουθώντας πιστά τα παραπάνω βήματα, με υπομονή και παρατήρηση φτάνεις κάποια στιγμή στο σημείο όπου δεν βλέπεις περαιτέρω βελτίωση αν και αυξάνεις τη δόση.

Πίνακας: Προτεινόμενη μέθοδος δοσολογίας με σταγόνες.

ΗΜΕΡΕΣ	1η	2η	3η	4η	5η	6η
ΔΟΣΕΙΣ	1 σταγόνα			2 σταγόνες <i>πχ 1x πρωί 1x βράδυ</i>		
ΗΜΕΡΕΣ	7η	8η	9η	10η	11η	12η
ΔΟΣΕΙΣ	3 σταγόνες <i>πχ 1x πρωί 1x μεσημέρι 1x βράδυ</i>			4 σταγόνες <i>πχ 1x πρωί 1x μεσημέρι 2x βράδυ</i>		
ΗΜΕΡΕΣ	13η	14η	15η	16η	17η	18η
ΔΟΣΕΙΣ	5 σταγόνες <i>πχ 1x πρωί</i>			6 σταγόνες <i>πχ 2x πρωί</i>		

	2x μεσημέρι			2x μεσημέρι		
	2x βράδυ			2x βράδυ		
ΗΜΕΡΕΣ	19η	20η	21η	22η	23η	24η
ΔΟΣΕΙΣ	7 σταγόνες			8 σταγόνες		
	πχ 2x πρωί			πχ 2x πρωί		
	2x μεσημέρι			3x μεσημέρι		
	3x βράδυ			3x βράδυ		

Οι περισσότεροι από τους συχνούς χρήστες της CBD ενδέχεται να διαπιστώσουν ότι μια δόση από 10 έως 20mg που λαμβάνεται 1-2 φορές ημερησίως είναι αρκετή για να παρέχει αποτελεσματική δράση. Άλλοι που λαμβάνουν τη CBD για καταθλιπτικές τάσεις ή αντιμετώπιση του στρες διαπιστώνουν ότι μια ημερήσια δόση 1-3mg είναι αρκετή για αρχή.

Ως γενική παραπομπή, μία σταγόνα της CBD είναι περίπου ισοδύναμη με 0,05ml και ένα γεμάτο σταγονόμετρο είναι 1ml. Έτσι, αν πρόκειται για παράδειγμα να χρησιμοποιήσεις ένα 10ml φιαλίδιο με **CARE DROPS 10%** (1000mg/10ml) CBD, λαμβάνοντας 1 σταγόνα του ελαίου θα σου δώσει μια δόση των περίπου 3.2mg CBD, από ένα λάδι περιεκτικότητας **CARE DROPS 5%** (500mg/10ml) θα δώσει μια δόση περίπου 1.6mg CBD και τέλος από ένα λάδι **CARE DROPS 3%** η μια σταγόνα θα αντιστοιχεί σε 1mg CBD+CBDA.

Για να ωφεληθείς πλήρως από τις θετικές επιπτώσεις της CBD, είναι καλύτερο να τη χρησιμοποιείς καθημερινά με συνέπεια. Μπορείς να πάρεις μια δόση **1-3 φορές** την ημέρα.

Για τους μικρούς μας φίλους μια γενική αρχή στην δοσολογία είναι 1-5mg για κάθε 5 κιλά βάρους (0.1-0.5mg/κιλό), 1-2 φορές την ημέρα. Δες στον παρακάτω πίνακα μια προτεινόμενη δοσολογία με βάση τα κιλά βάρους. Κάθε σταγόνα από το **PET CARE CBD DROPS** της KANNABIO περιέχει 1mg CBD.

Οδηγός προτεινόμενης δοσολογίας CBD για κατοικίδια (σκύλοι και γάτες)

Βάρος κατοικίδιου	Χαμηλή δόση	Μέτρια δόση	Υψηλή δόση
2.5 kg	0.5 mg	1.5 mg	2.5 mg
5 kg	1 mg	3 mg	5 mg
10 kg	2 mg	6 mg	10 mg
15 kg	3 mg	8 mg	15 mg
20 kg	4 mg	10 mg	20 mg
25 kg	5 mg	12 mg	25 mg
30 kg	6 mg	14 mg	30 mg
35 kg	7 mg	16 mg	35 mg

40 kg	8 mg	18 mg	40 mg
45 kg	9 mg	20 mg	45 mg
50 kg	10 mg	24 mg	50 mg