



CBD

SPIRIT OF SATIVA

DOSIERUNGSLEITFADEN



Wie wende ich Spirit of Sativa CBD richtig an?

Mit Spirit of Sativa bieten wir sehr hochwertige und biologisch einwandfreie Cannabidiol-Produkte an. Der Spruch „Medicus curat, natura sanat...“ aus der Antike ist uns allen wohl bekannt. Die Kraft, die natürliche Heilmittel in sich bergen, ist enorm. Entsprechend groß ist auch der Stellenwert in der Behandlung vieler Beschwerden. Patienten mit Beschwerden oder Menschen, die auf Ihre Gesundheit achten, beziehen die Natur als Heilmittel immer mehr in ihr tägliches Leben ein.

Wir greifen daher ausschließlich auf natürliche Ressourcen zurück, um gezielt bestimmte Krankheiten oder Beschwerden zu behandeln oder insgesamt die Gesundheit zu stärken. Unsere CBD-Produkte bieten höchste Qualität und Reinheit. Wir erreichen dies nicht nur durch die gezielte Auswahl des Bodens, in dem unsere Pflanzen gedeihen oder die sorgfältige Ernte, sondern auch durch die effektivste und schonendste Extraktionsmethode aus eigener Entwicklung.

Mit diesem **Leitfaden** stellen wir Ihnen eine kleine Übersicht mit Dosierungsempfehlungen zur Verfügung. Die Angaben beruhen auf einer Zusammenstellung aus persönlicher Erfahrung, Erfahrungen aus dem näheren Umfeld als auch Erfahrungen und Berichten von Menschen, die mit unseren Produkten sehr gute Erfolge erzielen konnten.

Dieser **Leitfaden dient als Orientierungshilfe** um im ersten Schritt ein geeignetes Produkt für Ihre Patienten zu finden. In Kombination mit Ihren Methoden, den Beschwerden, Bedürfnissen und auch Wünschen Ihrer Patienten können Sie sowohl die Dosierung als auch die Wahl des Produktes individuell anpassen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Seite und freuen uns auch sehr über Ihre Erfahrungsberichte.

Spirit of Sativa – Gibt es eine richtige Dosierung?

Um die ideale CBD-Dosis der Öle und Pasten zu erhalten, sollten verschiedene Faktoren berücksichtigt werden. Mitunter spielen Körpergewicht und Stoffwechsel eine Rolle. Zudem muss beachtet werden, dass jeder Mensch unterschiedlich auf CBD reagiert und Anpassungen der Dosierungen jederzeit individuell erfolgen können und sollen. Je nach Art der Beschwerden lassen sich die Dosierungen generell in drei verschiedene Kategorien einteilen:

- **Mikrodosierung**
- **Standarddosierung**
- **Makrodosierung**

Bei leichteren Beschwerden und Mangelerscheinungen empfehlen wir eine Mikrodosierung. Starten Sie bei der niedrigsten Tagesdosierung und behalten Sie diese für eine Woche bei. Dies ist Ihre **Startdosierung**.

Hören Sie auf Ihren Körper oder den Körper Ihres Patienten. Die Dosis kann je nach Bedarf und Wirkung auf die nächste Stufe erhöht und sollte immer für mindestens eine Woche beibehalten werden. Wir empfehlen bei größeren Mengen, die Einnahme der Tropfen über den Tag zu verteilen – morgens, mittags und abends. Zu Beginn sollte die Einnahme stets abends erfolgen. Etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

Sollten Sie ein Unwohlsein bemerken, reduzieren Sie die Dosis zu Beginn. Es geht nicht darum, die Dosis stetig zu erhöhen, sondern die ideale Menge zu finden.

Wenn Sie Ihre CBD-Öl Dosierung gefunden haben, mit der Sie oder Ihr Patient sich wohlfühlen, behalten Sie diese bei. Dies ist fortan Ihre **Zieldosierung**.

Gibt es daher eine richtige Dosierung? Ja, die gibt es. Es ist die Dosierung, mit der Sie sich wohl fühlen.

Spirit of Sativa – Wie nehme ich die Produkte ein?

Anwendung der CBD Öle und Pasten:

CBD Öle und Pasten werden oral eingenommen. Wir empfehlen, das Öl oder die Paste vor dem Herunterschlucken etwa eine Minute unter der Zunge zu halten. So kann das Cannabidiol bereits durch die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Nach einer Minute kann die Substanz dann heruntergeschluckt werden

Zusammenfassung:

- Orale Einnahme der Öle und Pasten
- Substanz ca. 1 Minute im Mund unter der Zunge halten
- Danach herunterschlucken

Anwendung des CBD Balsam:

Den CBD Balsam 2-3 Mal täglich auf die Haut auftragen. Bei sehr trockener oder eingerissener Haut empfehlen wir, den Balsam etwas dicker aufzutragen. Anschließend langsam einmassieren und einziehen lassen, damit die Wirkstoffe in Ruhe in die Hautschichten einziehen können.

Anwendungsgebiete:

- Behandlung von Hautausschlägen und Neurodermitis
- Beruhigt gerötete und schuppige Haut
- Reduziert Juckreiz und Spannungsgefühle an der Haut
- Stellt bei Störungen die normale Hautbarriere wieder her
- Verwendung als natürliche Alternative zu Kortison
- Einsatz zur Anti-Aging-Pflege, u.v.m.

Der CBD-Balsam ist im Gegensatz zu üblichen Cremes aufgrund seiner rein natürlichen Inhaltsstoffe auch für eine langfristige Anwendung geeignet.

Spirit of Sativa – Gibt es eine richtige Dosierung?

Die Dosierungstabellen auf den folgenden Seiten helfen Ihnen beim Finden der optimalen Dosierung für den Start und die weitere Behandlung. Die hier aufgeführte Herangehensweise ist schonend. D.h. wir beginnen mit einer niedrigen Dosierung und steigern diese langsam.

Die Tabellen zeigen in der linken Spalte das Körpergewicht. Abhängig davon finden Sie rechts davon die Angabe der Portionen am Tag sowie die CBD-Konzentration in Prozent.

Die Dosierungsart hängt stark vom Körpergewicht ab. Eine Standarddosierung bei einem Patienten mit geringem Körpergewicht kann einer Mikrodosierung bei einem Patienten mit hohem Körpergewicht entsprechen. Daher bauen sich die Tabellen nach dem Körpergewicht auf.

Beispiel:

1 Tropfen aus der Pipette des 5%-igen CBD-Öls enthält 2mg an CBD. 5 Tropfen enthalten damit 10mg CBD.

kg	Woche 1 pro Tag	Woche 2 pro Tag	Woche 3 pro Tag	Woche 4 pro Tag	Woche 5 pro Tag
70	1 x 5% (2 mg)	3 x 5% (6 mg)	5 x 5% (10 mg)	7 x 5% (14 mg)	9 x 5% (18 mg)

Bei einem Körpergewicht von 70 kg empfehlen wir die Einnahme von 1 Tropfen des 5%-igen Öls pro Tag in der ersten Woche – ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

In der zweiten Woche steigern Sie die Einnahme auf 3 Tropfen pro Tag.

Wir empfehlen zu Beginn das CBD eher abends einzunehmen. Bei einer höheren Menge kann die Dosis dann über den Tag verteilt werden. D.h. zunächst abends, dann abends und morgens und bei sehr hohen Dosierungen zusätzlich mittags. Wir empfehlen die Dosis am Abend am höchsten zu halten.

Achten Sie bei der Erhöhung der Dosis stets auf Ihr Körpergefühl. Passen Sie die Dosis entsprechend an. Die Wahrnehmung der Wirkung ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Eine merkbare Auswirkung kann in einigen Fällen bereits nach wenigen Einnahmen erfolgen.

Erfahrungswerte zeigen, dass die größtmögliche Wirkung nach etwa 4 bis 6 Wochen eintritt. Viele Anwender erhöhen daher die Dosis bereits zu Beginn oder fangen direkt mit einer höheren Prozentzahl an um einen schnelleren Effekt zu erzielen.

Bitte stimmen Sie dies mit Ihren Patienten persönlich ab. Da jeder Mensch unterschiedlich auf CBD reagieren kann, empfehlen wir die schonende Herangehensweise. Zudem ist eine schnellere Herbeiführung der Wahrnehmung nur bedingt möglich. Die Aufnahme von CBD über die Rezeptoren im Körper kann durch eine erhöhte Menge nicht beschleunigt werden.

CBD-Produkte mit unterschiedlichen Konzentrationen können substituiert werden. Beispielsweise entsprechen zwei Tropfen vom CBD Öl mit einer 15%-igen Konzentration sechs Tropfen des CBD-Öls mit einer 5%-igen Konzentration.

Spirit of Sativa – Mikrodosierung

Eine Mikrodosis besteht nach unserer Definition aus einer Menge von bis zu 20mg CBD pro Tag. Um diese Menge zu erreichen sind unsere Produkte mit einer Konzentration von 3% bis 15% geeignet.

Ein Tropfen aus der Pipette des CBD-Öls mit einer Konzentration von 5% enthält 2 mg Cannabidiol (CBD).

Eine Mikrodosierung wird bei folgenden Beschwerden mit einer eher leichten oder mäßigen Ausprägung erfolgreich eingesetzt:

- Leichte Schlafstörungen und Schlaflosigkeit
- Migräne und andere Arten von Kopfschmerzen
- PTSD – Posttraumatische Belastungsstörung
- Stimmungsschwankungen
- Stoffwechselstörungen, Appetitlosigkeit
- Stress und innere Unruhe
- Übelkeit und Beschwerden in den Wechseljahren

Table: Anzahl Tropfen x CBD-Öl Konzentration pro Tag

kg	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
40	1 x 5%	2 x 5%	3 x 5%	4 x 5%	5 x 5%
50	1 x 5%	2 x 5%	3 x 5%	5 x 5%	7 x 5%
60	1 x 5%	2 x 5%	4 x 5%	6 x 5%	8 x 5%
70	1 x 5%	3 x 5%	5 x 5%	7 x 5%	9 x 5%
80	1 x 5%	3 x 5%	5 x 5%	8 x 5%	4 x 15%
90	1 x 5%	4 x 5%	6 x 5%	9 x 5%	4 x 15%
100	1 x 5%	4 x 5%	7 x 5%	4 x 15%	4 x 15%

Bei größeren Mengen bzw. häufigen Einnahmen empfehlen wir die Einnahme der Tropfen über den Tag verteilt. Zum Beispiel morgens und abends.

Sie können zum Beispiel die Tagesdosis von 9 Tropfen auf zwei Einnahmen verteilen (3 Tropfen morgens und 6 Tropfen abends). Zu Beginn sollte die Einnahme jedoch stets am Abend erfolgen, ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

Insbesondere bei Schlafstörungen oder Unruhe in der Nacht kann die Dosierung am Abend auch erhöht und damit zwei oder mehr Portionen zusammengelegt werden. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers bzw. die Ihres Patienten.

Spirit of Sativa – Standarddosierung

Eine Standarddosis besteht nach unserer Definition aus einer Menge zwischen 20mg und 100mg CBD pro Tag. Um diese Menge zu erreichen sind unsere Produkte mit einer Konzentration von 10% bis 24% geeignet.

Ein Tropfen aus der Pipette des CBD Öls mit einer Konzentration von 15% enthält 6 mg Cannabidiol (CBD).

Ein Tropfen aus der Pipette des CBD Öls mit einer Konzentration von 24% enthält 9,6 mg Cannabidiol (CBD).

Eine Standarddosierung wird bei folgenden Beschwerden mit einer mittleren bis starken Ausprägung erfolgreich eingesetzt:

- Alzheimer
- Atemwegserkrankungen, Asthma
- Autismus
- Autoimmunerkrankungen
- Borreliose
- Chronische Schmerzen, Entzündungen
- Depressionen, Angststörungen
- Fibromyalgie
- Ischämischer Schlaganfall
- Morbus Crohn und IBS (Reizdarmssyndrom)
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Rheumatoider Arthritis, Arthrose, Gicht
- Schizophrenie

Tabelle: Anzahl Tropfen x CBD-Öl Konzentration pro Tag

kg	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
40	8 x 5%	4 x 15%	5 x 15%	7 x 15%	9 x 15%
50	3 x 15%	4 x 15%	7 x 15%	9 x 15%	7 x 24%
60	4 x 15%	5 x 15%	8 x 15%	7 x 24%	8 x 24%
70	5 x 15%	6 x 15%	9 x 15%	8 x 24%	10 x 24%
80	5 x 15%	7 x 15%	7 x 24%	9 x 24%	11 x 24%
90	6 x 15%	8 x 15%	8 x 24%	10 x 24%	13 x 24%
100	7 x 15%	9 x 15%	9 x 24%	11 x 24%	14 x 14%

Auch hier gilt wie bei der Mikrodosierung: Bei größeren Mengen bzw. häufigen Einnahmen empfehlen wir die Einnahme der Tropfen über den Tag verteilt. Zu Beginn sollte die Einnahme jedoch stets am Abend erfolgen, ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

Beispiele für die Umrechnung des CBD-Gehalts:

Öl mit einer Konzentration von 15%:
3 Tropfen 3 mal pro Tag = 54 mg CBD pro Tag

Öl mit einer Konzentration von 24%:
3 Tropfen 3 mal pro Tag = 86,4 mg CBD pro Tag

Spirit of Sativa – Makrodosierung

Eine Makrodosis besteht nach unserer Definition aus einer Menge zwischen 50 mg und 800 mg CBD pro Tag. Um diese Menge zu erreichen empfehlen wir die Anwendung unserer hochdosierten CBD-Pasten in den Konzentrationen 20%, 30%, 40% und 50%.

Eine Makrodosierung wird insbesondere bei den nachfolgend aufgeführten Beschwerden erfolgreich eingesetzt:

- Epilepsie – Dravet, Goose, und Lennox-Gastaut Syndrom
- Krebserkrankung (während und nach einer Chemotherapie)
- Lebererkrankungen
- Schwerwiegende und chronische Erkrankungen

Tabelle: Einnahmeempfehlung CBD in mg pro Tag

kg	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
40	66 mg	88 mg	176 mg	264 mg	441 mg
50	83 mg	110 mg	220 mg	331 mg	551 mg
60	99 mg	132 mg	264 mg	397 mg	661 mg
70	116 mg	154 mg	309 mg	463 mg	772 mg
80	132 mg	176 mg	353 mg	529 mg	882 mg
90	149 mg	198 mg	397 mg	595 mg	992 mg
100	165 mg	220 mg	441 mg	661 mg	1102 mg

Die CBD Pasten sind in einem Dosierspender (Dispenser) abgefüllt und können so praktisch und präzise portioniert werden.

Mithilfe des Dosierspenders können Sie die Paste in 0,2 ml Schritten dosieren. Eine volle Umdrehung des Applikators um **360 Grad entspricht 0,2 ml**.

Für eine optimale Resorption wird die Paste zwischen die Unterlippe und die unteren Zahnreihe gegeben. Optional können Sie es auch unter die Zunge geben. Lassen Sie die Paste dort mindestens 1-2 Minuten resorbieren., bevor Sie die Paste herunterschlucken.

Umrechnungstabelle (ml in mg):

Folgende Tabelle zeigt den CBD-Gehalt für die jeweiligen Pasten pro Umdrehung (360 Grad) in mg.

Alternativ zu den Pasten ist die entsprechende Konzentration auch mit unseren Ölen zu erreichen. Am Beispiel des 10%-Öls ist in der Spalte ganz rechts die Anzahl der erforderlichen Tropfen aufgeführt.

CBD-Paste	Menge	Umdrehung	CBD-Gehalt	Anz. Tropfen 10%-Öl
20 %	0,2 ml	1	40 mg	10
30 %	0,2 ml	1	60 mg	15
40 %	0,2 ml	1	80 mg	20
50 %	0,2 ml	1	100 mg	25

CBD

Die Kraft der Natur



Nakova GmbH

Schloßstr. 20
72221 Haiterbach
Kontakt:

Telefon: 0160 7750231
Fax: 07452 8194741
E-Mail: info@nakova.de
Internet: www.nakova.de
www.spiritofsativa.com