# GUIDE "HUILE DE CBD"

TESTEUR deCBD.fr

# SOMMAIRE

# GUIDE "HUILE DE CBD"

*UN DOCUMENT 100% TESTEUR DE CBD*


## Ce qu'il faut savoir

Quelques connaissances préalables vous seront nécessaire pour vous procurer une bonne huile

## Les 3 familles d'huile

Des indications sur les dosages et comment commencer

## Dosage

Des indications sur les dosages et comment commencer

## Importance des terpenes

Qui sont-ils et pourquoi ils peuvent changer votre experience

## Les pièges à éviter

Comment débusquer les mauvais produits, comment bien choisir son huile en fonction des symptômes que l'on souhaite traiter


TESTEUR deCBD.fr

# LES 3 TYPES D'HUILES

**A répétition, les médias sociaux, les blogues et même les journaux font l'erreur de confondre l'huile de CBD et les e-liquides de CBD et les prennent même pour de l'huile de cannabis à spectre complet.**

**L'une n'est pas le substitut de l'autre et elles ne sont pas interchangeables. Il est crucial de comprendre ce qui les différencie.**

| | SPECTRE | | |
|---|---|---|---|
| | COMPLET | LARGE | ISOLE |
| TERPENES | ☑ | ☑ | ☐ |
| THC | ☑ | ☐ | ☐ |
| CBD | ☑ | ☑ | ☑ |
| CBDA | ☑ | ☑ | ☐ |
| CBC | ☑ | ☑ | ☐ |
| CBG | ☑ | ☑ | ☐ |
| THC | ☑ | ☑ | ☐ |
| THCA | ☑ | ☑ | ☐ |

TESTEUR deCBD.fr

# UTILISATION

## Administration sublinguale

La prise est facilement dosée grâce à la pipette qui permet un goutte à goutte précis.

## Astuce

Gardez l’huile une bonne trentaine de secondes sous la langue pour la laisser infuser. Le meilleur moment serait peu après votre brossage de dents, et après manger (la digestion ayant commencé, l’huile agira plus vite)



## Mise en garde

Certaines personnes sensibles de l’intestin (ex: maladie de Crohn) peuvent, dans de rares cas, sentir une gène à ce niveau. Il est conseillé de boire un grand verre d’eau après la prise. Cela limitera vos éventuelles gênes intestinales.

TESTEUR deCBD.fr

# DOSAGE

Il est important d’avoir à l’esprit qu’il n’existe pas de dose idéale de CBD. La dose de CBD varie selon les individus et dépend d’un grand nombre de facteurs. Il est recommandé de consulter un médecin qui vous conseillera sur la quantité de CBD que vous devriez consommer.

| | 3% | 5% | 10% | 15% | 25% |
|---|---|---|---|---|---|
| CBD POUR UN FLACON DE 10 ML | 300 MG | 500 MG | 1000 MG | 1500 MG | 2500 MG |
| QUANTITÉ CBD POUR UNE GOUTTE | 1.5 MG | 2.5 MG | 5 MG | 7.5 MG | 12.5 MG |

## Question récurrente : Combien de CBD  par goutte ?

Ce tableau vous donne précisément la dose de CBD pour les différents types de concentration d'huile pour un **flacon entier**, mais aussi pour **une goutte**

TESTEUR deCBD.fr

# DOSAGE

## Dosage Léger

gouttes par JOUR

| Kg | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 40 | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% |
| 50 | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% |
| 60 | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% |
| 70 | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 10% |
| 80 | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 10% | 1x 15% |
| 90 | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 10% | 1x 15% |
| 100 | 1x 5% | 1x 5% | 1x 5% | 1x 10% | 1x 15% | 1x 15% |

Voici ce que peut être un dosage ideal en fonction de votre poids, et ce a titre complètement indicatif.
Comme nous l'avons stipulé, il n'existe ni de dosage idéal, ni de dosage prédéfini.

TESTEUR de CBD.fr

# Dosage normal

gouttes par JOUR

| Kg | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 40 | 6x 5% | 3x 10% | 5x 10% | 6x 10% | 6x 10% | 6x 10% |
| 50 | 3x 10% | 3x 10% | 5x 10% | 8x 10% | 8x 10% | 8x 10% |
| 60 | 5x 10% | 5x 10% | 6x 10% | 8x 10% | 8x 10% | 8x 10% |
| 70 | 6x 10% | 6x 10% | 6x 10% | 8x 10% | 8x 10% | 8x 10% |
| 80 | 8x 10% | 8x 10% | 9x 10% | 12x 10% | 12x 10% | 6x 15% |
| 90 | 8x 10% | 8x 10% | 9x 10% | 12x 10% | 6x 15% | 8x 15% |
| 100 | 8x 10% | 8x 10% | 9x 10% | 6x 15% | 8x 15% | 8x 15% |

Voici ce que peut être un dosage ideal en fonction de votre poids, et ce a titre complètement indicatif. Comme nous l'avons stipulé, il n'existe ni de dosage idéal, ni de dosage prédéfini.

TESTEUR deCBD.fr

# Dosage fort

gouttes par JOUR

| Kg | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Semaine 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 40 | 2x 10% | 3x 10% | 5x 10% | 6x 15% | 6x 15% | 6x 15% |
| 50 | 3x 10% | 2x 15% | 5x 15% | 8x 15% | 8x 15% | 8x 15% |
| 60 | 3x 15% | 5x 15% | 6x 15% | 8x 15% | 8x 15% | 8x 15% |
| 70 | 3x 15% | 6x 15% | 6x 15% | 8x 15% | 8x 15% | 8x 15% |
| 80 | 6x 15% | 8x 15% | 9x 15% | 12x 15% | 12x 15% | 12x 15% |
| 90 | 6x 15% | 8x 15% | 9x 15% | 12x 15% | 12x 15% | 12x 15% |
| 100 | 8x 15% | 8x 15% | 9x 15% | 12x 15% | 12x 15% | 12x 15% |

Voici ce que peut être un dosage ideal en fonction de votre poids, et ce a titre complètement indicatif. Comme nous l'avons stipulé, il n'existe ni de dosage idéal, ni de dosage prédéfini.

TESTEUR deCBD.fr

# ATTENTION AUX PIÈGES

Toute huile de CBD est composé d'huile de CBD et d'une huile dite de support (qui rend possible l'absorption)

***HUILE CBD*** | ***HUILE DE SUPPORT***

- Soyez sûr que la description mentionne l'usage de TOUTE la plante
- Si la description ne mentionne que de l'huile a base de graine ou tige, fuyez ce n'est pas de l'huile de CBD
- Privilégiez les extractions type C02 ou Supersonique
- Si vous aimez le gout du chanvre, profitez de vraiment tout les bienfaits de la plante et privilégiez une huile de support "MCT"
- Si vous n'êtes pas très à l'aise avec ce fort gout herbacé, penchez pour une huile coco, ou tout autre parfum qui vous plaira.
- Évitez les produits dont l'extraction est faite à base d'alcool

TESTEUR deCBD.fr

# L'HUILE EFFICACE POUR ?

ARRÊT DU TABAC

GESTION DU STRESS

DIABETE

GESTION DU SOMMEIL

ADDICTIONS

RECUPERATION MUSCULAIRE

INFLAMATIONS

ADDICTIONS

RECUPERATION MUSCULAIRE

TESTEUR de CBD.fr

# IMPORTANCE DES TERPENES

**Selon les  types de plantes utilisées à la confection de votre huile, vous y trouverez différents "tèrpenes". Les terpènes sont des molécules odorantes aux propriétés surprenantes**

## MYRCÈNE

- Soulage les douleurs chroniques
- Réduit les inflammations
- Potentiel thérapeutique pour le cancer

**On sait désormais que le Myrcène aide les différents cannabinoïdes, dont le CBD, à être absorbés par votre organisme et augmente donc leurs effets.**

## LIMONÈNE

- Agent antifongique et antibactérien
- Anxiolytique & antidépresseur,
- Augmenterait parallèlement la concentration, l’attention, le bien être en général.

# LINALOOL

- Sédatif, relaxant & somnifère
- Renforcement immunitaire & anti-inflammatoire
- Restauration des fonctions cognitives
- Régénération des peaux en application locale

# PINÈNE

- Anti-inflammatoire
- Antiseptique local & antibactérien.
- Protège les poumons de certains infections v

# BETA-CARYOPHYLLÈNE

- Aide à combattre la douleur locale
- Combattre l’arthrite et autres douleurs neuropathiques
- Régulation du comportement émotionnel