

# les 7 secrets du CBD

**good  
mood** 

CBD BIEN-ÊTRE

# good mood

Merci de nous avoir accordé votre confiance en téléchargeant notre Good Book.

Vous avez franchi le pas, car vous êtes curieux d'en savoir plus sur le CBD... et vous avez raison ! Que vous soyez néophyte ou consommateur averti, nous espérons que notre livre blanc Good Mood saura vous révéler certains mystères de cette molécule.

Cette molécule qui est peu à peu entrée dans nos vies personnelles... des vies toujours plus trépidantes, plus speed, dans lesquelles pouvoir lâcher-prise s'avère si difficile.

Nous souhaitons donc vous faire découvrir ce produit qui nous a offert l'opportunité (à titre personnel) de retrouver un équilibre, un bien-être malgré ce mode de vie contemporain délétère.

En espérant que ce document vous permette de :

- comprendre les mécanismes d'action du CBD
- découvrir l'étendue de ses bienfaits.

Nous avons conçu ces quelques pages comme un guide vers le bien-être depuis la découverte des multiples propriétés de ce produit naturel et ancestral, en passant par la phase de choix. Pour vous livrer, au final, notre mode d'emploi du CBD.

Good lecture à vous,

**Claire, Olivier, Antoine & Jean-François**

# Nos secrets à partager

## **intro**

**Qu'est ce que le CBD ?** 4

## **n°1**

**Quelles sont les vertus du CBD ?** 6

## **n°2**

**Comment le CBD agit-il ?** 9

## **n°3**

**Pourquoi le CBD est-il légal ?** 12

## **n°4**

**Full Spectrum, Broad Spectrum, Isolat :  
pourquoi trouve-t-on différents CBD ?** 14

## **n°5**

**Quels produits peut-on trouver à base de CBD ?** 17

## **n°6**

**Comment optimiser sa prise de CBD ?** 19

## **n°7**

**Terpènes & CBD : mode d'emploi** 22

## **bonus**

**Tableau « Quelle dose de CBD me correspond ? »** 25



**Qu'est-ce  
que le CBD ?**

**CBD** : trois lettres bien mystérieuses pour les non-initiés qui laissent place aux fantasmes. Or, elles servent seulement à désigner de façon concise le CannaBiDiol, une molécule issue du chanvre (Cannabis de son nom latin). Cette substance ne représente d'ailleurs qu'un des très nombreux cannabinoïdes (près de 150) présents dans cette plante. Et ce composé chimique n'a rien de sulfureux ni d'illégal contrairement à son cousin le THC.

Utilisé depuis des milliers d'années, le CBD a récemment été reconnu par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme une substance sans effet psychotrope. Sa consommation ne crée ainsi aucune dépendance<sup>1</sup>. Elle s'avère donc légale en France à quelques conditions :

- le cannabidiol consommé doit être issu de plants de chanvre Cannabis sativa L. européens autorisés
- la teneur en THC des plants cultivés doit être inférieure à 0,2 %.

Alors, pourquoi le CBD est-il si populaire et polémique ? Car il est pourvu de nombreuses vertus et agirait à divers niveaux sur l'organisme. Il répondrait surtout à de nombreux besoins universellement répandus. Mais malgré de nombreux témoignages à travers le monde de consommateurs convaincus, les recherches scientifiques sur ce cannabinoïde manquent d'ampleur du fait de la confusion encore récente entre cette molécule bénigne et celle du THC.

C'est ce potentiel qui interroge encore... Le CBD ne semble pas avoir livré tous ses secrets.

Seuls des spécialistes en cannabidiol peuvent apporter des réponses sur les spécificités et le mode d'action de cette substance autour de laquelle se développe tant d'espoir. Nous vous livrons donc un compte-rendu de notre enquête sur le CBD en nous basant sur les publications scientifiques accessibles à l'heure actuelle, ainsi que sur les témoignages de nombreux consommateurs.

<sup>1</sup>Rapport de l'OMS





# **#1 Quelles sont les vertus du CBD ?**

L'utilisation attestée de médicaments dérivés du cannabis remonte à l'Antiquité. Les vertus thérapeutiques du chanvre pour apaiser nombre de maladies étaient alors déjà connues plusieurs siècles avant notre ère.

On en trouve la mention dans le Shennong bencao jing, le plus ancien traité chinois sur les propriétés médicinales de plantes et autres substances animales et végétales. Plusieurs recherches archéologiques et historiques mentionnent son utilisation pour ses propriétés thérapeutiques dans de nombreuses ères culturelles.

Le cannabis est composé de diverses molécules dont la célèbre THC aux effets psychotropes notoires. À l'inverse, l'un de ses composants - le CBD (cannabidiol) – est une molécule qui présente des bienfaits attestés sans effet secondaire ni risque de dépendance.

L'OMS reconnaît d'ailleurs ses effets dans le traitement d'au moins certaines formes d'épilepsie. En France, le cannabidiol est aussi utilisé comme traitement médical de la sclérose en plaque.

Mais son action ne s'arrête pas là. Diverses études animales et humaines ont permis d'établir plusieurs propriétés du CBD. Il atténuerait ainsi ou soulagerait de nombreux maux grâce à son interaction avec le Système Endocannabinoïdes (SEC). L'OMS a d'ailleurs publié une liste des indications pour lesquelles il existe des preuves que le CBD pourrait présenter des bienfaits thérapeutiques, même si les recherches dans ces domaines sont moins avancées et doivent être poursuivies<sup>2</sup>.



<sup>2</sup>[Rapport de l'OMS 2017](#)



Voici quelques-unes de ces problématiques sur lesquelles des actions du CBD auraient été observées<sup>3,4</sup>.

**humeur**  
**besoin de relaxation**  
**trouble du sommeil**  
**stress**  
**anxiété**  
**règles douloureuses**  
**problèmes dermatologiques**  
**psychoses**  
**dépansions**  
**douleurs inflammatoires (eczéma, arthrose)**  
**sclérose en plaque,**  
**glaucome ...**

# le + good mood

Notre gamme de CBD répond à votre demande de bien être en offrant une solution à vos besoins parmi lesquels: déstresser, mieux dormir, se relaxer, mieux récupérer ou atténuer des regles douloureuses.

<sup>3</sup> [Rapport Addiction Swiss 2018](#)

<sup>4</sup> [Rapport du Center for medical cannabis UK](#)

Toutes suggestions dans ce document ne sont nullement des recommandations médicales et ne se substituent pas à un avis de professionnel de santé. En cas de doute sur votre santé ou pression artérielle, et pour toute utilisation de CBD pour cause médicale, demandez conseil à votre médecin.



A large orange circle is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text.

**#2**

**Comment le  
CBD agit-il?**

Le cannabidiol (CBD) est un des phytocannabinoïdes produits par le cannabis. Cette molécule est présente en quantité importante dans le chanvre. Dans nombre de pays, comme la France, ce cannabinoïde est utilisé pour soulager certaines pathologies (sclérose en plaques, formes d'épilepsie). Cette molécule prend aussi le relais lorsque des traitements traditionnels ne sont plus tolérés de par leurs effets secondaires.

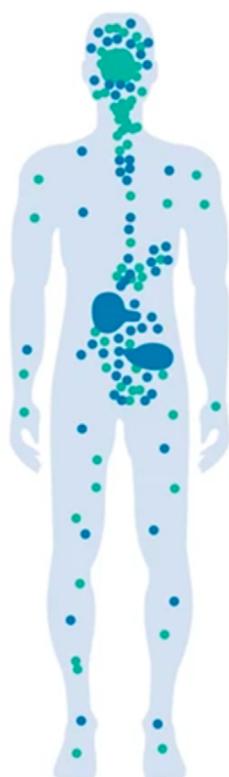


**Mais comment le CBD fonctionne-t-il précisément sur l'organisme humain ?**

Des cannabinoïdes sont déjà produits naturellement par le corps humain. On parle alors d'endocannabinoïdes. L'assimilation d'oméga 3 et 6 favorise notamment leur production. Ces endocannabinoïdes, tout comme les phytocannabinoïdes extraits du CBD, agissent sur le système endocannabinoïde. Ce dernier est principalement représenté au niveau du système nerveux central, mais il a également été repéré dans de nombreux tissus périphériques, tel le système digestif, le système reproducteur, la peau, le système cardiovasculaire, et bien d'autres encore.

## Système endocannabinoïde humain

Où se situent les récepteurs endocannabinoïdes CB1 & CB2 ?



### ● CB1

Cibles des récepteurs CB1 :

- Activité motrice
- Pensée
- Coordination motrice
- Appétit
- Mémoire à court terme
- Perception de la douleur
- Cellules immunitaires

### ● CB2

Les récepteurs CB2 sont plus étendus que les CB1 et agissent sur la quasi totalité du corps :

- Intestins
- Reins
- Pancreas
- Tissus adipeux
- Muscles squelettiques
- Os
- Yeux
- Tumeurs
- Système de reproduction
- Système immunitaire
- Voies respiratoires
- Peau
- Système nerveux central
- Système cardiovasculaire
- Foie



Les cannabinoïdes ont des effets multiples, notamment sur le cerveau, les nerfs, mais aussi sur les cellules du système immunitaire. Plus spécifiquement, en agissant à de nombreux niveaux, les cannabinoïdes favorisent l'homéostasie, l'équilibre du corps humain.

Si le corps produit par lui-même des cannabinoïdes, quel pourrait être l'intérêt d'un cannabinoïde végétal ?

Le CBD agit en synergie avec et de manière spécifique par rapport aux endocannabinoïdes. Lorsque nous ingérons des phytocannabinoïdes, ils peuvent aider à soutenir notre système endocannabinoïde si l'homéostasie de notre corps est perturbée en raison d'un déséquilibre de nos propres endocannabinoïdes.

La science n'en est qu'à ses débuts lorsqu'il s'agit de comprendre exactement comment ces différents types de cannabinoïdes fonctionnent individuellement et de manière interconnectée dans notre corps, et dans quelle mesure notre système endocannabinoïde régule les autres systèmes de notre corps.

Nous savons cependant que le CBD interviendrait sur d'autres récepteurs sur lesquels il provoquerait des réactions particulières. Ainsi le CBD impacterait l'action de certains composés chimiques sur divers récepteurs, tels le GPR55, le 5 HT1A.

Il permettrait de corriger l'action de certaines enzymes hostiles à la production d'endocannabinoïdes, lesquels s'avèrent essentiels à l'équilibre de notre organisme. Le CBD bloquerait ainsi l'enzyme FAAH qui dégrade l'anandamine, un endocannabinoïde dont l'action s'avère indispensable à la régulation de différents phénomènes physiologiques ou neurologiques.

Le CBD permettrait donc d'avoir un taux d'endocannabinoids plus élevés.

Par ces diverses actions directes et indirectes, le CBD permettrait au SEC (système endocannabinoïde) de fonctionner de manière optimale et participerait à la régulation de l'humeur, du sommeil, de la respiration, du rythme cardiaque, de l'appétit, de la motivation...

# le + good mood

Nos huiles COOL - 5% et BLOOM -10% ont été conçues pour vous permettre de les utiliser au long cours. Votre organisme pourra se rééquilibrer s'il en a besoin, et prévenir ainsi des "petits coups de mou" ou maladies passagère.





# **#3 Pourquoi le CBD est-il légal ?**

Ce secret aurait pu aussi s'intituler « THC vs CBD ! » puisque l'un est illégal tandis que l'autre voit sa culture et sa commercialisation autorisées, moyennant quelques précautions. Qu'est-ce qui permet au CBD de bénéficier de ce statut légal ? Le point.

En France, la culture du chanvre et la commercialisation de produits à base de cannabis sont soumises aux lois concernant l'exploitation du chanvre européen industriel.

La culture de cette plante contenant du THC, molécule classée parmi les stupéfiants, doit faire l'objet d'une autorisation spécifique sollicitée par le producteur. Pour l'obtenir, il doit sélectionner des variétés autorisées et veiller à ce que ces plants contiennent moins de 0,2 % de THC.

Production : Fibres et graines VS plants entiers

Selon l'article 1 de l'arrêté du 22 août 1990, seules « sont autorisées la culture, l'importation, l'exportation et l'utilisation industrielle et commerciale (fibres et graines) des variétés de Cannabis sativa L. » présentant une teneur en THC inférieure à 0,2 %, après analyse faite selon la méthode communautaire définie.

Or, lors de l'affaire dite Kanavape du 19 novembre 2020, la Cour de justice de l'Union européenne a remis en cause la conformité de cet article du droit français interdisant la commercialisation de produits à base de CBD qui seraient extraits de la plante entière.

La cause ? Ce point législatif s'avérerait non-conforme à la « libre circulation des marchandises » du fait que le CBD issu de l'ensemble de la plante est classé comme substance non-stupéfiante en Europe. Les recherches scientifiques établissent, en effet, que le cannabidiol (CBD) n'a « pas d'effet psychotrope ni d'effet nocif sur la santé humaine » (source Le Monde<sup>5</sup>).

Cette décision de justice a alors conduit à une révision de la loi française. Ainsi, le nouveau texte, validé en juillet 2021 par la Commission européenne, prévoit d'accorder dorénavant la possibilité de cultiver, transformer et valoriser toutes les parties de la plante de cannabis. Cette loi sera officiellement publiée d'ici fin 2021 à début 2022.

Et le CBD dans tout ça ?

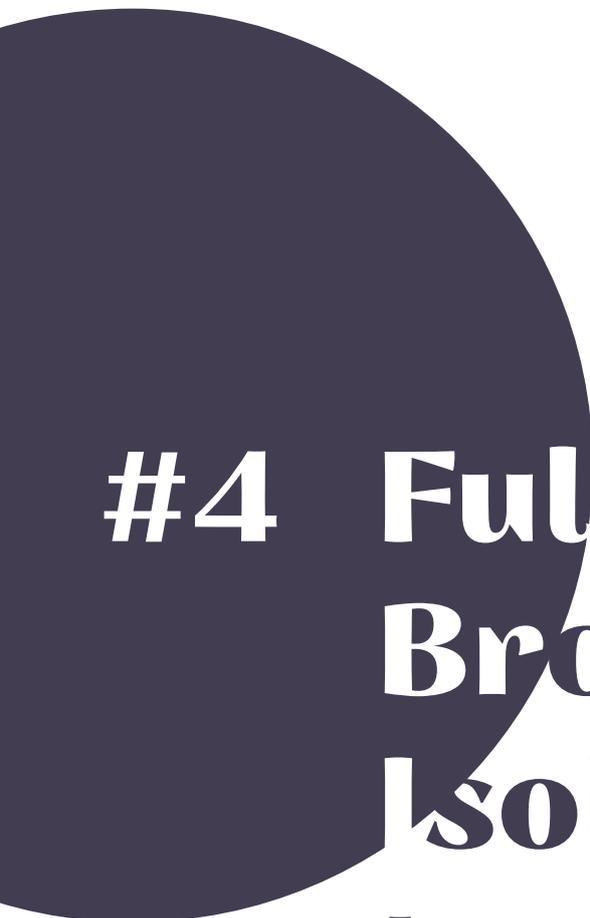
Le CBD s'il est extrait de plants de chanvre validés, de variétés autorisées, présentant une teneur en THC inférieure à 0,2 % est donc tout à fait légal.

# le + good mood

Tous nos produits respectent la législation en vigueur, extraction à partir de Cannabis sativa L., THC inférieur à 0,2%.  
Good Mood c'est légal!

<sup>5</sup>Le Monde, le 19 novembre 2020





**#4 Full Spectrum,  
Broad Spectrum,  
Isolat : pourquoi  
trouve-t-on  
différents CBD ?**

S'il existe différentes manières de consommer le CBD (voir secret n°5), il convient de prêter aussi attention aux différentes formes d'extraction du CBD. En effet, elles impliquent différentes qualités de CBD, ayant un impact sur la puissance du Cannabidiol. Ces différences s'expriment en 3 expressions : full spectrum, broad spectrum et isolat. Courte mise au point pour vous aider dans votre choix.



Comment obtient-on différentes qualités de CBD ?

En conservant plus ou moins de molécules actives du chanvre. En effet, le cannabidiol n'est que l'un des 500 composés actifs contenus dans le chanvre. Selon les variétés, cette plante contient près de :

- 150 cannabinoïdes
- 120 terpènes
- 20aine de flavonoïdes...

Ainsi, selon la méthode d'extraction retenue, on obtient un CBD plus ou moins isolé : - l'isolat de CBD contient uniquement du cannabidiol - le CBD à spectre complet (Full spectrum) et du CBD à spectre large (Broad spectrum) : Ces deux qualités de CBD permettant de conserver un maximum de principes actifs du chanvre.



Quelle formule de CBD choisir ?

Le CBD à spectre complet (full spectrum) et le CBD à spectre large (broad spectrum) comportent peu de différences. Ils permettent tous deux de bénéficier du célèbre effet d'entourage grâce à la conservation de nombreuses molécules au moment de l'extraction du cannabidiol. On trouve, en effet, dans ces deux options du cannabidiol, mais aussi plusieurs cannabinoïdes, des terpènes et des flavonoïdes. La seule différence : la présence de traces de THC dans la version « full spectrum » alors qu'elles sont absentes (ou de l'ordre de l'infinitésimal) dans la version « broad spectrum ». Cette différence s'explique par l'ajout d'une étape complémentaire pour extraire le THC tout en conservant l'effet d'entourage dans la formule Broad Spectrum.

Quant à l'isolat, il s'agit d'une extraction de CBD pur à près de 100 %. Cette formule prend souvent la forme de cristaux en poudre. Inutilisable seul, l'isolat de CBD est principalement utilisé pour l'élaboration de produits récréatifs « maison » ou de produits pharmaceutiques.





Alors, quel CBD choisir ?

Tout dépend de vos objectifs.

- Pour créer vos propres produits, privilégiez l'isolat. En effet les adeptes de DIY privilégient cette forme.
- Pour une consommation bien-être, ou en accompagnement d'un traitement médical, le CBD à spectre large ou à spectre complet se révèlent plus indiqués. D'autant que leur action perdure davantage dans le temps.

# le + good mood

Pour une efficacité en toute sérénité et légalité, nous avons choisi d'utiliser du CBD Broad Spectrum car nous souhaitons vous faire bénéficier de l'effet d'entourage et maîtriser le taux de THC.





**#5**

**Quels produits  
peut-on  
trouver à base  
de CBD ?**



À l'heure actuelle, le CBD se décline dans une vaste gamme de produits à base de CBD. Et ce produit inspire toujours plus : cuisiniers, pâtisseries... Les créateurs ne manquent pas d'idées pour faire profiter leurs clients des bienfaits du CBD.

**huiles**

**fleurs**

**crèmes**

**gélules**

**cristaux**

**sprays**

**aliments**

**e-liquides**

**bonbons**

**miel**

**gâteaux**

**huile d'olive**

Remarque :

Le type de produit choisi influe directement sur la qualité d'assimilation et la durée de l'effet. L'huile sublinguale reste le produit le plus plébiscité par les consommateurs de CBD. Pourquoi ? Car ce mode de consommation se rapproche du mode d'administration du CBD thérapeutique. Il permet de connaître précisément le taux consommé.

De plus, son absorption par les capillaires présents sous la langue favorise une action rapide et une diffusion lente.

# le + good mood

Nous vous proposons une gamme comestible adaptée à vos besoins tout en favorisant l'équilibre de votre organisme. De nos huiles sublinguales au MCT bio, à notre huile d'olive AOP d'une qualité exceptionnelle (pour les plus gourmands), Good Mood offre des produits de qualité, et ne cesse de vouloir innover pour vos palais et votre bien-être.





# **#6 Comment optimiser sa prise de CBD ?**

Au moment de choisir son produit à base de CBD, mais aussi au moment de l'utiliser, une certaine inquiétude envahit trop souvent les nouveaux utilisateurs. La démultiplication des informations, parfois contradictoires, ne facilite pas une approche sereine de ce produit de bien-être.

On vous guide donc pour vous permettre une approche zen de votre utilisation de CBD.



### Comment doser la quantité de CBD dont vous avez besoin ?

(Toutes suggestions dans ce document ne sont nullement des recommandations médicales et ne se substituent pas à un avis de professionnel de santé. En cas de doute sur votre santé ou pression artérielle, et pour toute utilisation de CBD pour cause médicale, demandez conseil à votre médecin.)

#### > Rien de plus simple : référez-vous en 1er lieu à votre poids !

L'impact du CBD dépend, en effet, de sa concentration par rapport à votre masse corporelle. Plus le taux de CBD sera important par rapport à votre poids, plus les effets s'avèrent conséquents.

Vous trouverez ci-dessous la dose conseillée pour commencer votre prise de cannabidiol et les indications pour atteindre le dosage qui vous correspond vraiment selon les effets souhaités.

	<b>Utilisateur avec une tension normale</b>	<b>Utilisateur avec une tension faible</b>
<b>dosage/jour et /kg dosage max/jour et /kg</b>	0,5 mg (+ 0,25 mg /jour /kg) 1,2 mg	0,1 mg (+ 0,1 mg /jour /kg) selon ressenti
<b>poids de 50 kg dosage maximal</b>	27,5 mg / jour (+ 0,25 mg /jour /kg) 66 mg par jour	5,5 mg/ jour (+ 0,1 mg /jour /kg) selon ressenti
<b>poids de 60 kg dosage maximal</b>	31,5 mg / jour (+ 0,25 mg /jour /kg) 75,6 mg par jour	6,3 mg/ jour (+ 0,1 mg /jour /kg) selon ressenti
<b>poids de 80 kg dosage maximal</b>	40 mg / jour (+ 0,25 mg /jour /kg) 96 mg par jour	8 mg/ jour (+ 0,1 mg /jour /kg) selon ressenti





## > Les autres facteurs à prendre en considération pour déterminer son dosage de CBD

### 1. La problématique

Le dosage de CBD doit aussi dépendre des maux à apaiser. Le taux ne sera ainsi pas le même si l'objectif tient à la recherche d'un plus grand bien-être (relaxation, lâcher-prise...) ou s'il s'agit d'apporter un apaisement pour des pathologies lourdes. Pour ces derniers cas, il est vivement conseillé de demander conseil à votre médecin.

### 2. L'état de santé

Le dosage de CBD à adopter ne doit pas être le même selon :

- la tension de chaque utilisateur (dosage à revoir à la baisse en cas de tension faible)
- les traitements en cours ou fréquents :
  - même si peu d'effets secondaires sont rapportés, se montrer vigilant aux interactions avec certains médicaments ;
  - à l'inverse, l'utilisation récurrente d'analgésiques ou d'anti-inflammatoires peut atténuer les effets du CBD, ce qui nécessitera d'augmenter les doses (pour toutes questions ou hésitations demander conseil à votre médecin)

### 3. La tolérance au CBD

La consommation de cannabis régulière impacte la réceptivité de l'organisme aux cannabinoïdes. Accoutumé à ces molécules, l'organisme pourra se montrer plus résistant aux effets du CBD. Cet état de fait nécessitera d'augmenter les apports.

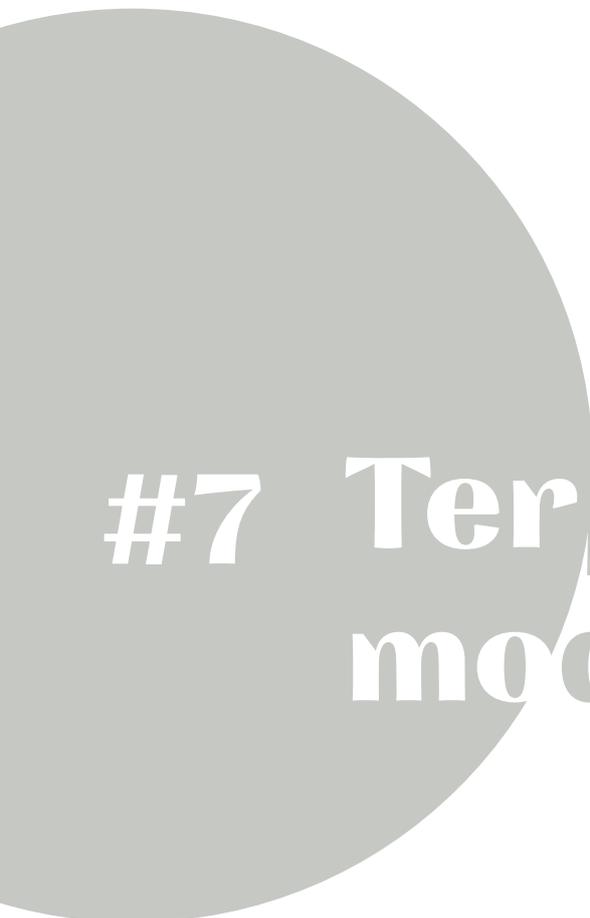
## Conseils d'utilisation du CBD

1. Commencez par des apports conformes aux doses minimum de CBD.
2. Pour de l'huile sublinguale, espacer vos prises de 20' de toute consommation de nourriture et de boisson.
3. Répartissez vos apports en trois prises par jour pour un effet du CBD en continu. Pour une problématique chronique (stress, anxiété, insomnies...), établir une routine quotidienne et prévoir une cure minimale d'1 mois.

# le + good mood

Nous vous aidons en vous proposant une gamme simple et efficace, des pipettes graduée et de nombreux conseils pour vous guider en fonction de vos besoins.





# **#7 Terpènes & CBD** **mode d'emploi**

Souvent associés au CBD dans de nombreuses publications, les terpènes conservent leur part de mystère.

Que sont exactement ces molécules qui renforceraient les effets du CBD ? Comment agissent-elles ? Levons le voile.

Les terpènes sont, en fait, des composés organiques volatiles naturels présents dans une majorité de végétaux. Appréciés pour leurs qualités aromatiques, ils possèdent également des vertus réputées depuis de nombreux siècles. Ainsi, certains terpènes s'avèrent présents dans nombre de plantes fréquemment utilisées en herboristerie à des fins d'apaisement ou de soulagement. L'aromathérapie exploite, d'ailleurs, volontiers ces terpènes que l'on trouve en quantité dans les huiles essentielles extraites de plantes aromatiques .

Ces composés sont à l'origine de goûts et arômes variés que l'on peut percevoir, pour certains, dans le cannabis, selon les variétés. En effet, le chanvre européen contient à lui seul 120 terpènes, mais à des concentrations variables. Certains sont présents en quantité suffisante pour laisser s'exprimer leurs propriétés. D'autres, au contraire, sont en quantité trop infinitésimale.

Parmi les terpènes les plus puissants présents dans les extractions « full spectrum » ou broad spectrum » de CBD, on trouve souvent :

	<b>Limonène</b>	<b>Nérolidol</b>	<b>Pinène</b>	<b>Linalol</b>	<b>Myrcène</b>
<b>Arômes</b>	Citron	Fleur tendre	Pin	Fleur	Terreux Musqué
<b>Vertues potentielles</b>	Anti-stress Anti-anxiété Antidépresseur Sédatif Antibactérien	Relaxant Antimicrobien	Anti-inflammatoire Bronchodilatateur Antibactérien	Relaxant Sédatif Anti-anxiété Analgésique	Relaxant Sédatif Analgésique Anti-inflammatoire Antioxydant
<b>Présent également dans les huiles essentielles</b>	Mandarine verte Orange Pamplemousse	Néroli Jasmin Lavande	Cyprès de Provence Encens Pin sylvestre	Thym à linalol Lavande aspic, Coriandre	Thym Genévrier Citronnelle



D'autres terpènes majeurs peuvent être également présents. On comprend dès lors pourquoi il est recommandé d'opter pour des extractions de CBD à spectre complet ou large préservant non seulement de nombreux cannabinoïdes, mais également un maximum de terpènes. Les terpènes agissent, en effet, en synergie avec le CBD :

- ils aident à l'absorption des cannabinoïdes et à leur liaison avec certains récepteurs du système endocannabinoïde ;
- ils apportent leurs propres bénéfices à différents niveaux du corps humain, qui viennent en renfort de l'action du Cannabidiol.

C'est ce qu'on appelle « l'effet d'entourage ».

# le + good mood

L'effet d'entourage est présent dans tous les produits Good Mood. Nous avons sélectionné un distillat Broad Spectrum justement à cet effet.





**bonus**

# QUELLE DOSE DE CBD ME CORRESPOND



- ✓ Il n'appartient qu'à vous de définir la dose qui vous convient, le besoin est évolutif dans le temps
- ✓ Chacun estimera sa posologie en fonction de son poids corporel, de ses besoins et de la quantité de CBD dans le produit
- ✓ Les quantités de CBD communément proposées varient entre 0,5 et 1,5 mg/kg/jour
- ✓ Good Mood, après une revue des études et infos sur le sujet, essaie ici de vous guider le plus simplement possible

## LÉGER

Léger stress, relaxation, lâcher prise, légers troubles du sommeil, maux de tête, etc.

### DOSAGE QUOTIDIEN POUR DES BESOINS LÉGERS (0,5mg de CBD/Kg/par jour)

Nombre de gouttes journalières en fonction de son poids

POIDS CORPOREL / CONCENTRATION	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
5%	10	12	14	16	18	X
10%	5	6	7	8	9	10
20%	X	3	4	4	5	5
30%	X	X	X	X	3	3

## MOYEN

Stress modéré, anxiété, lâcher prise, troubles du sommeil, récupération sportive, douleurs chroniques, problèmes de peau, etc.

### DOSAGE QUOTIDIEN POUR DES BESOINS MOYENS (1mg de CBD/Kg/par jour)

Nombre de gouttes journalières en fonction de son poids

POIDS CORPOREL / CONCENTRATION	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
5%	X	X	X	X	X	X
10%	10	12	14	16	18	X
20%	5	6	7	8	9	10
30%	3	4	5	5	6	7

## IMPORTANT

Anxiété prononcée, fort troubles du sommeil, récupération sportive intense, inflammation, douleurs chroniques, etc.

### DOSAGE QUOTIDIEN POUR DES BESOINS IMPORTANTS (1,5mg de CBD/Kg/par jour)

Nombre de gouttes journalières en fonction de son poids

POIDS CORPOREL / CONCENTRATION	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
5%	X	X	X	X	X	X
10%	15	18	X	X	X	X
20%	8	9	11	12	14	15
30%	5	6	7	8	9	10

### RESTER À L'ÉCOUTE DE SES BESOINS, ET ADAPTER SA DOSE

- ✓ Il n'existe pas de dosage universel, chacun a des besoins différents
- ✓ En fonction de vos besoins, augmenter d'1 goutte par prise jusqu'à obtention de l'effet recherché

Pour plus d'informations sur vos besoins, rendez-vous sur : [Goodmood-cbd/bien-etre](https://www.goodmood-cbd.com/bien-etre)

#### Sources

- dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03076699/document
- CBD: A patient's guide to Medical Cannabis by Juliana Birnbaum and Leonard Leinow
- Safety and side effects of cannabidiol, a Cannabis sativa constituent (2011) - pubmed/22129319

⚠ Toutes suggestions ne sont nullement des recommandations médicales et ne se substituent pas à un avis de professionnel de santé. En cas de doute sur votre santé, et pour toute utilisation de CBD pour cause médicale, demandez conseil à votre médecin



# good mood

L'équipe Good Mood est très heureuse d'avoir partagé ces informations avec vous.

Nous espérons que ce Good Book vous sera utile et vous apportera une certaine sérénité dans votre utilisation des huiles au CBD.

Venez découvrir notre gamme et nos conseils :

[goodmood-cbd.com](http://goodmood-cbd.com)

Rejoignez la communauté Good Mood

