

Relaxation : 3 mélanges d'huiles essentielles et d'huile CBD

Avant de vous lancer dans votre propre mélange d'huile CBD et d'huiles essentielles, il est important que vous vous renseigniez sur ces composés bénéfiques et leurs utilisations potentielles.

Il est aussi intéressant de comprendre la façon dont les huiles essentielles et le CBD agissent séparément, mais aussi ensemble, sur votre corps, ainsi que comment certaines combinaisons des deux huiles qui peuvent soulager un grand nombre de maux.

Le CBD en France

De nos jours, depuis les dernières lois sur la réglementation et la vente et la consommation de CBD en Europe, il est facile de pouvoir acheter en ligne le CBD JustBob en France .

C'est grâce a des entreprises bien structurées et tout à fait légitimes, que l'achat d'huiles de CBD est maintenant légal et contrôlé par les instances gouvernementales. Cela nous permettant de trouver les meilleures qualités de CBD sur internet.

Mais quel mélange faire une fois que vous avez reçu chez vous la meilleure huile CBD du marché ?

Huile essentielle de camomille et huile de CBD contre la dépression

L'huile de camomille est dérivée de la plante de camomille, et a une large variété d'utilisations. Outre ses propriétés calmantes et facilitant la digestion, la camomille peut également soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété.

De nombreux chercheurs ont mené des études examinant l'effet de l'extrait de camomille, ingéré sur les patients souffrant de dépression, d'anxiété, ou d'une combinaison des deux. Les résultats sont significatifs, et l'étude a conclu que la camomille peut fournir une action antidépressive cliniquement significative qui se produit en plus de son activité anxiolytique précédemment observée

L'huile de CBD s'est également avérée avoir des qualités antidépressives, grâce à son activation sur le récepteur 5-HT1A. En agissant sur cette voie neuronale, le CBD est en mesure de rendre plus disponible la sérotonine, le neurotransmetteur responsable des sentiments de bien-être, dans le cerveau.

Les antidépresseurs traditionnels et les médicaments anti-anxiété, comme les inhibiteurs sélectifs du récepteur de la sérotonine, sont efficaces par des mécanismes similaires.

Créer votre mélange CBD/camomille

Si vous songez à combiner l'huile de camomille avec l'huile de CBD, il existe plusieurs façons de le faire.

L'huile de camomille est sans danger pour la consommation, vous pouvez donc essayer de l'ajouter, avec quelques gouttes d'huile de CBD, à une tasse de thé, de café ou d'eau.

Vous pouvez également garder une bouteille d'huile de camomille à portée de main pour l'inhalation tout au long de la journée, et prendre un CBD comestible ou une capsule le matin pour un soulagement plus durable des symptômes dépressifs.

Huile de lavande et huile de CBD pour un meilleur sommeil

Dérivée de la lavande, l'huile de lavande est largement acceptée comme somnifère naturel.

Une étude portant sur 31 jeunes hommes et femmes, "en bonne santé", a révélé que la lavande produisait de légers effets sédatifs, et favorisait un sommeil lent et profond. Tous les participants ont déclaré se sentir plus vigoureux et mieux reposés le lendemain matin.

Le sommeil est essentiel pour la fonction cognitive ainsi que pour la réparation et la relaxation musculaire. Comme l'huile de lavande, l'huile de CBD s'est également révélée prometteuse comme somnifère .

Le CBD s'est avéré diminuer les niveaux de cortisol, réduisant le stress dans le corps.

Le cortisol est produit en réponse au stress, gardant le corps alerte et prêt à réagir aux stress ou aux stimuli externes.

Aujourd'hui, le stress - et des niveaux élevés de cortisol - font désormais partie de la vie quotidienne, ce qui peut avoir des conséquences néfastes sur votre corps mental et physique.

Le CBD régule ces niveaux de cortisol, réduisant finalement le stress et permettant à votre esprit et à votre corps de se détendre et de récupérer. Lorsque vous êtes à l'aise, vous pouvez plus facilement vous endormir et rester endormi.

Le CBD s'est également révélé réduire les mouvements musculaires involontaires impliqués dans les troubles du comportement. Ces troubles surviennent souvent chez des personnes atteintes de maladies comme la maladie de Parkinson, et peuvent entraîner des blessures et des troubles du sommeil.

L'huile de lavande et l'huile de CBD peuvent facilement être utilisées en combinaison. Il existe des produits disponibles sur le marché, comme les teintures et les lotions, qui combinent déjà les deux. Mais si vous ne voulez pas créer un autre produit, vous pouvez travailler avec ce que vous avez déjà.

Comment utiliser votre mélange CBD/lavande

Ajoutez de l'huile de lavande dans un diffuseur, un bain chaud ou vos points de pouls pour ses bienfaits de l'aromathérapie. Ensuite, prenez votre dose d'huile de CBD tous les soirs et vous ne tarderez pas à ressentir les bienfaits calmants et anti-stress qui vous aident à vous endormir pour un sommeil paisible et réparateur.

Ajouter quelques gouttes d'huile de CBD à un thé à la lavande est une autre façon de profiter des avantages de cette combinaison.

Huile de menthe poivrée et huile de CBD pour le soulagement digestif

L'huile essentielle de menthe poivrée provient de la plante de menthe poivrée et a été identifiée comme un remède potentiel pour l'indigestion.

Dans des essais cliniques effectués, la menthe poivrée a montré un potentiel pour réduire la longueur, la gravité et la fréquence ou les douleurs abdominales.

Dans une autre étude portant sur 200 participants qui recevaient des traitements de chimiothérapie pour le cancer, des capsules contenant de l'huile de menthe poivrée semblaient réduire la fréquence et l'intensité des vomissements et des nausées, par rapport à celles ayant reçu un placebo.

Comme l'huile de menthe poivrée, l'huile de CBD peut soulager les troubles digestifs. Les chercheurs ont utilisé plusieurs méthodes différentes pour tester son efficacité à réduire l'inflammation associée à la colite. Le CBD s'est révélé apporter un soulagement potentiel de l'inflammation gastro-intestinale et, s'il était pris avant son apparition, pourrait même l'empêcher.

Utilisation du mélange CBD/Menthe poivrée

Une façon de combiner l'huile de menthe poivrée et l'huile de CBD pour soulager les problèmes de digestion est sous la forme d'un thé. Ajouter quelques gouttes d'huile de CBD dans une tasse de thé à la menthe fraîchement préparée peut être un excellent moyen de soulager l'indigestion et les maux d'estomac.

Si vous préférez ne pas boire ou goûter l'huile de CBD, prendre une capsule de CBD avec votre thé est une alternative facile.

Trouver les meilleures huiles CBD en ligne

Le site de JustBob.fr est devenu la référence européenne pour les huiles CBD et autres fleurs de cannabis CBD. Grâce à une plateforme de qualité, JustBob vous permet de faire vos commandes de CBD en ligne et recevoir chez-vous, par une livraison sous 24 à 48 heures, le meilleur du cannabis CBD en France et en Europe.

La rédaction d'Economie Matin n'a pas été impliquée dans la rédaction de cet article. Nous rappelons à nos lecteurs qu'ils se doivent de respecter les lois en vigueur, tant pour l'acquisition que pour l'utilisation d'huiles à base de CBD. En France, seules les huiles CBD dont le taux de THC est strictement inférieur à 0,2% sont autorisées à la vente, l'achat et la consommation.