**Wpływ CBD na koncentrację?**

**Masz problemy z koncentracją i brakiem energii? CBD może Ci w tym pomóc. Dowiedz się więcej.**

**Jak CBD wpływa na koncentracje?**

Wiele czynników może wpływać na naszą energię i koncentrację. Przewlekłe choroby, brak snu, stres i dieta mogą wpływać na poziom energii. Obecnie istnieje bardzo niewiele dowodów sugerujących, że CBD może poprawić energię i skupienie. Na przykład zaburzenia lękowe mogą powodować uczucie zmęczenia i trudności z koncentracją. **CBD** może zmniejszyć objawy PTSD i zaburzeń lęku społecznego. Tak więc, jeśli objawy PTSD, lęk społeczny lub oba te czynniki powodują utratę koncentracji i uczucie zmęczenia, CBD może Ci pomóc. Innym przykładem jest sen. Jeśli masz problemy ze snem, następnego dnia możesz czuć się zmęczony i stracić koncentrację. *CBD* może pomóc w przypadku niektórych zaburzeń snu. W takim wypadku CBD może pomóc Ci dobrze się wyspać, co może zapewnić Ci energię oraz większą koncentrację.

**Jakie parametry warto sprawdzić wybierając CBD?**

Kupując produkty CBD, możesz zauważyć niektóre z poniższych terminów, na które warto zwrócić uwagę. Terpeny to związki znajdujące się w konopiach i konopiach, które nadają im smak i aromat. Uważa się, że terpeny mogą zwiększyć korzyści płynące z CBD. Izolat [CBD](https://www.cibdol.pl/) to czysty CBD, bez innych kannabinoidów ani terpenów zawartych w produkcie. CBD o szerokim spektrum zawiera większość kannabinoidów, ale niektóre są celowo usuwane. (Zwykle usuwa się tetrahydrokannabinol lub THC - kannabinoid, który wywołuje efekt „haju”.) Często zawiera terpeny. CBD o pełnym spektrum zawiera wszystkie kannabinoidy występujące w roślinie, w tym THC. Zwykle zawiera też terpeny.