



DZIENNIK KONOPNY

Konopie indyjskie są niezwykle wszechstronnym lekiem o szerokim spektrum działania. Znaleźnienie odpowiedniego szczepu marihuany dla Ciebie będzie wymagało czasu i eksperymentów.

Korzystanie z „Dziennika Konopnego”

Używaj dziennika - takiego, jak ten - w konsultacji z lekarzem. W dłuższej perspektywie czasowej pomoże Ci to najlepiej wykorzystać działanie marihuany medycznej.

Aby optymalnie wykorzystać prowadzony dziennik, proszę zapoznać się z poniższymi informacjami. Każda strona dziennika może być poświęcona pojedynczemu szczepowi, gdyż należy zapisać pewne doświadczenia z każdym szczepem, aby dobrze zrozumieć jego wpływ na stan zdrowia. Na początku zalecamy ograniczenie stosowania do jednej lub dwóch odmian dziennie, aby odpowiednio ocenić ich działanie. Najdokładniejszym sposobem na określenie efektów danej odmiany byłoby wypróbowanie jej na własną rękę, codziennie przez około tydzień i robienie notatek z efektów każdego dnia.

Notatki

Nazwa: _____

Zawartość: _____

THC %: _____ CBD %: _____

susz olej

Indica Sativa Hybrid

Zacznij od wprowadzenia szczegółów dotyczących odmiany. Szczegóły te można znaleźć na butelce lub opakowaniu, w którym marihuana została dostarczona.

- Jaka jest nazwa odmiany?
- Jaka jest zawartość THC i CBD?
- Jaki jest typ produktu?
(suszona forma kwiatowa)

Teraz możesz zażyć marihuanę i rozpocząć prowadzenie dziennika.

Odczekaj co najmniej 10 minut po pierwszej inhalacji, aby ocenić efekty. Odczekaj co najmniej 2 godziny, jeśli spożywasz marihuanę.

Data: _____ (rano/po południu)

Metoda: Inhalacja / Palenie / Połknięcie / Podjęzycznie

Dawka zwykła (g/ml/inhalacji): _____

Skuteczność/5

Ból	1 2 3 4 5	Nastrój	1 2 3 4 5
Zapalenie	1 2 3 4 5	Energia	1 2 3 4 5
Napięcie mięśniowe	1 2 3 4 5	Lęk	1 2 3 4 5
Ból głowy	1 2 3 4 5	Apetyt	1 2 3 4 5
Sen	1 2 3 4 5	Mdłości	1 2 3 4 5
Uciskanie oczu	1 2 3 4 5	Skurcze	1 2 3 4 5

Ogólne wrażenie: _____

Data: _____ (rano/po południu)

Metoda: Inhalacja / Palenie / Połknięcie / Podjęzycznie

Dawka zwykła (g/ml/inhalacji): _____

Skuteczność/5

Ból 1 2 3 4 5 Nastrój 1 2 3 4 5

Zapalenie 1 2 3 4 5 Energia 1 2 3 4 5

Napięcie mięśniowe 1 2 3 4 5 Lęk 1 2 3 4 5

Ból głowy 1 2 3 4 5 Apetyt 1 2 3 4 5

Sen 1 2 3 4 5 Mdłości 1 2 3 4 5

Uciskanie oczu 1 2 3 4 5 Skurcze 1 2 3 4 5

Ogólne wrażenie: _____

Data: _____ (rano/po południu)

Metoda: Inhalacja / Palenie / Połknięcie / Podjęzycznie

Dawka zwykła (g/ml/inhalacji): _____

Skuteczność/5

Ból 1 2 3 4 5 Nastrój 1 2 3 4 5

Zapalenie 1 2 3 4 5 Energia 1 2 3 4 5

Napięcie mięśniowe 1 2 3 4 5 Lęk 1 2 3 4 5

Ból głowy 1 2 3 4 5 Apetyt 1 2 3 4 5

Sen 1 2 3 4 5 Mdłości 1 2 3 4 5

Uciskanie oczu 1 2 3 4 5 Skurcze 1 2 3 4 5

Ogólne wrażenie: _____

Nazwa: _____

Zawartość: _____

THC %: _____ **CBD %:** _____

susz olej

Indica Sativa Hybrid

Data: _____ (rano/po południu)

Metoda: Inhalacja / Palenie / Połknięcie / Podjęzycznie

Dawka zwykła (g/ml/inhalacji): _____

Skuteczność/5

Ból 1 2 3 4 5 Nastrój 1 2 3 4 5

Zapalenie 1 2 3 4 5 Energia 1 2 3 4 5

Napięcie mięśniowe 1 2 3 4 5 Lęk 1 2 3 4 5

Ból głowy 1 2 3 4 5 Apetyt 1 2 3 4 5

Sen 1 2 3 4 5 Mdłości 1 2 3 4 5

Uciskanie oczu 1 2 3 4 5 Skurcze 1 2 3 4 5

Ogólne wrażenie: _____

Data: _____ (rano/po południu)

Metoda: Inhalacja / Palenie / Połknięcie / Podjęzycznie

Dawka zwykła (g/ml/inhalacji): _____

Skuteczność/5

Ból 1 2 3 4 5 Nastrój 1 2 3 4 5

Zapalenie 1 2 3 4 5 Energia 1 2 3 4 5

Napięcie mięśniowe 1 2 3 4 5 Lęk 1 2 3 4 5

Ból głowy 1 2 3 4 5 Apetyt 1 2 3 4 5

Sen 1 2 3 4 5 Mdłości 1 2 3 4 5

Uciskanie oczu 1 2 3 4 5 Skurcze 1 2 3 4 5

Ogólne wrażenie: _____
