

Průvodce kratomem

Tato tabulka vám pomůže lépe porozumět tomu, jaké barvy kratomu jsou nejvhodnější pro různé situace a potřeby na základě jejich účinků.

Potřeba/Situace	Zelený kratom	Červený kratom	Bílý kratom
Zlepšení nálady	10	4	6
Cvičení a zvýšená fyzická námaha	3	2	10
Úleva od chronické bolesti	5	10	2
Zlepšení spánku	2	10	1
Zmírnění úzkosti	6	10	3
Podpora soustředění a koncentrace	7	3	10
Zlepšení produktivity	8	3	10
Socializace a zlepšení komunikace	10	4	6
Relaxace po náročném dni	6	10	2
Alternativa k ranní kávě	5	1	10
Úleva od stresu během práce	9	5	7
Podpora kreativity	10	3	7
Lehká euforie a povzbuzení	7	2	9
Úleva od migrény	4	10	3
Podpora fyzické regenerace	5	10	3
Zlepšení vytrvalosti při běhu/cvičení	3	2	10
Zvládnutí stresových situací	9	7	5
Podpora imunity	8	4	6
Zlepšení trávení	8	4	5
Příprava na důležité prezentace/schůzky	7	3	10

Vysvětlivky:

• **Zelený kratom:** Často nabízí vyvážené účinky, je vhodný pro zlepšení nálady, socializaci, podporu kreativity a zvládnutí stresových situací.

• **Červený kratom:** Je známý svými silnými relaxačními a analgetickými účinky, vhodný pro úlevu od bolesti, zlepšení spánku a zmírnění úzkosti.