Tilstand / Diagnose	Typiske symptomer	CBD-effekt	LDN-effekt
Søvnbesvær / insomni	Svært ved at falde i søvn, natlige opvågninger, urolig søvn	Beroligende, søvnforbedrende, øger REM-andel	Regulerer døgnrytme og stabiliserer centralnervesystemet
Kronisk stress / overstimulering	Kort lunte, dårlig restitution, "wired but tired"	Dæmper stressrespons, reducerer HR, understøtter parasympatisk aktivitet	Stabiliserer HPA-akse og reducerer neuroinflammation
Mild angst og uro	Indre uro, social tilbageholdenhed, tankemylder	Anxiolytisk (uden sløvhed), god evidens	Stabiliserer dopamin og endorfinsystemet over tid
Migræne og spændingshovedpine	Hovedpine, lysfølsomhed, aura	Dæmper smerte og spænding, forebyggende effekt	Bruges off-label mod kronisk migræne med central sensibilisering
Fibromyalgilignende symptomer	Ømme muskler, mental tåge, dårlig søvn	Muskelafslappende, søvnfremmende	Klinisk evidens for reduktion af smerte og træthed
Irritabel tyktarm (IBS)	Oppustethed, smerter, uforudsigelig afføring	Tarmberoligende og antiinflammatorisk	Immunmodulerende effekt, især ved lavgradig inflammation
Hudproblemer	Udslet, kløe, hudirritation, stressrelateret flare-up	Lokal og systemisk antiinflammatorisk effekt	Modulerer immunrespons (T-celler og inflammation)
Træthed uden sygdomsfund	Lav energi, udmattelse, svingende dagsform	Forbedrer søvn og HRV, dæmper inflammation	Kan regulere mitokondriefunktion via mikroglia-hæmning
Post-viral / Post-COVID syndrom	Hjernefog, energitab, øget	Understøtter restitution og søvn	Effekt på post-COVID fatigue og kognitiv

Tilstand / Diagnose	Typiske symptomer	CBD-effekt	LDN-effekt
	puls, dårlig søvn		bedring