

Zdrowie z natury



Laurie Wolf, Mary Wolf

MEDYCZNA MARIHUANA

praktyczne zastosowanie



Jak bezpiecznie i skutecznie
korzystać z konopi indyjskich

MEDYCZNA MARIHUANA

Laurie Wolf, Mary Wolf

MEDYCZNA MARIHUANA

praktyczne zastosowanie



**Jak bezpiecznie i skutecznie
korzystać z konopi indyjskich**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloškowska
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka
ILUSTRACJE: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8168-138-4

Copyright © 2016 by Laurie Wolf

Tytuł oryginału: *The Medical Marijuana Dispensary: Understanding, Medicating, and Cooking with Cannabis*

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part
in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej książki nie może bez wcześniejszej zgody wydawcy podlegać kopiowaniu w sposób mechaniczny, fotograficzny, elektroniczny, ani w formie nagrania fonograficznego, a także przechowywaniu w systemie wyszukiwania informacji, transmisji ani kopiowaniu dla publicznego lub prywatnego użytku, z wyłączeniem dopuszczalnego użycia w formie krótkich cytatów umieszczonych w artykułach i recenzjach bez wcześniejszej zgody wydawcy. W celu uzyskania pozwolenia należy kontaktować się z wydawcą pod adresem: Permissions Department, Althea Press, 918 Parker St, Suite A-12, Berkeley, CA 94710

Limit odpowiedzialności/Wyłączenie gwarancji: Wydawca i autor nie składają żadnych oświadczeń ani zapewnień co do dokładności lub kompletności treści niniejszego opracowania, a zwłaszcza zrzekają się wszelkich zobowiązań, w tym między innymi poręczeń dotyczących zastosowania niniejszych treści do określonego celu. Żadna gwarancja nie powstaje ani nie zostaje przedłu-

żona poprzez sprzedaż ani materiały promocyjne. Porady i metody zawarte w niniejszej książce mogą nie okazać się odpowiednie w każdej sytuacji. Niniejsze opracowanie jest sprzedawane przy założeniu, że wydawca nie jest zaangażowany w świadczenie medycznych, prawnych lub innych profesjonalnych porad lub usług. Jeśli wymagana jest profesjonalna pomoc, należy zwrócić się do kompetentnego specjalisty. Ani wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za powstałe z tego tytułu szkody. Fakt, że niniejsza książka powołuje się na daną osobę, organizację lub stronę internetową poprzez cytowanie jej i/lub określenie jej jako potencjalnego źródła dalszych informacji, nie oznacza, że autor lub wydawca popiera informacje i zalecenia, których może udzielić dana osoba, organizacja lub witryna internetowa. Co więcej, czytelnicy powinni mieć świadomość, że strony internetowe wymienione w tej pracy mogły ulec zmianie lub zostać skasowane w okresie pomiędzy chwilą napisania tej książki a jej przeczytaniem.



SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wstęp	13
CZĘŚĆ 1: PODSTAWY DLA NOWYCH PACJENTÓW	
Rozdział 1: Demistyfikacja medycznej marihuany	17
Rozdział 2: Marihuana jako lek	33
Rozdział 3: Pozyskiwanie i stosowanie marihuany	55
CZĘŚĆ 2: PRZEGLĄD SZCZEPÓW MARIHUANY	
Rozdział 4: Szczepy indica	83
Rozdział 5: Szczepy sativa	95
Rozdział 6: Szczepy hybrydowe	107
CZĘŚĆ 3: PRZEPISY NA REMEDIA I POTRAWY	
Rozdział 7: Remedia na bazie konopi indyjskich	121
Rozdział 8: Wytrawne potrawy na bazie konopi indyjskich	155
Rozdział 9: Desery na bazie konopi indyjskich	193
Dodatek A: Prawo dotyczące użytkowania marihuany w USA według Stanu	221
Dodatek B: Dziesięć porad dotyczących domowej uprawy marihuany	241
Słowniczek	243
Źródła	247
Odniesienia	249
Podziękowania	258
O Autorkach	259

ROZDZIAŁ 1

DEMISTYFIKACJA MEDYCZNEJ MARIHUANY

Konopie istniały na ziemi na długo przed nami. Są jedną z najstarszych roślin uprawnych. Są wysoce odporne i mają wiele różnorodnych zastosowań. Nie dość, że wytwarza się z nich użyteczne dobra materialne, to jeszcze mogą być pomocne w leczeniu raka, choroby Alzheimera, zespołu stresu pourazowego, stwardnienia rozsianego, stwardnienia zanikowego bocznego, nudności, HIV i AIDS, choroby Leśniowskiego–Crohna, jaskry, padaczki i ciągle rosnącej listy innych schorzeń. Choć prawie codziennie pojawiają się wyniki nowych badań, ciągle jeszcze wiele brakuje, by zrozumieć liczne zalety tej zdumiewającej rośliny.

PODSTAWOWE FAKTY

„Jestem niezwykle rad słysząc, że nasz Ogródnik zachował tak wiele... Ko-

nopi Indyjskich... Konopie można sadzić wszędzie”.

– George Washington, pierwszy prezydent USA, w liście do swojego zarządcy rolnego, Williama Pearce’a. Luty 1794.

Konopie, niezwykle użyteczna roślina, rosły na tej planecie na długo zanim ludzie dowiedzieli się o tym, jakie może im dać korzyści. Poza stosowaniem leczniczym i rekreacyjnym, konopie wykorzystywane są by wytwarzać tekstylia, liny, włókna, papier, biopaliwa i pokarmy. W rzeczy samej, angielskie słowo na płótno, *canvas*, pochodzi od łacińskiego *cannabis* – konopie. Jak wskazuje ich potoczna nazwa, zioło, można je uprawiać w zasadzie wszędzie, jeśli tylko dostarczy im się stałej, niezbyt niskiej temperatury,

a także dość światła i składników odżywczych.

Konopie to roślina kwitnąca. W ramach botanicznego rodzaju „Konopie” rozróżnia się co najmniej trzy gatunki: siewne (*sativa*), indyjskie (*indica*) i dzikie (*ruderalis*). (W niniejszej książce omawiamy dwa pierwsze, ponieważ konopie dzikie nie są powszechnie hodowane w Stanach Zjednoczonych w celach leczniczych). Jest to roślina jednoroczna, co oznacza, że cały swój cykl życiowy przechodzi w ciągu jednego roku. Jest również dwupienna, co oznacza, że kwiaty męskie i żeńskie występują na osobnych roślinach, chociaż niektóre egzemplarze w pewnych warunkach mogą stać się dwupłciowe. To rośliny żeńskie produkują kwiaty będące najbogatszym źródłem związków chemicznych w konopiach. Kwiaty te w społeczności konopi nazywa się „pączkami”. Egzemplarze męskie są na ogół używane tylko do rozrodu.

CZĘŚCI ROŚLINY

Marihuana może występować w egzemplarzach męskich, żeńskich lub obojnaczych. Rośliny żeńskie tworzą kwitnące pąki, podczas gdy męskie wytwarzają pyłek. Po zapyleniu, roślina żeńska produkuje nasiona. Zmniejsza się przez to ilość pąków. Dlatego więc izoluje się bądź niszczy egzemplarze męskie, chyba że celem jest

właśnie namnażanie roślin lub produkcja nasion. Wiatrakowe liście rozpościerają się od pędu aż po czubek, na którym również znajduje się pąk. To on zawiera najwięcej włosków, czyli trichomów. Są one pełnymi żywicy gruczołami, które zawierają THC. To właśnie pąk jest najczęściej stosowany w celach leczniczych. Można stosować również resztki, czyli drobne pozostałości pąka. Ikoniczne liście marihuany mają małą moc i na ogół się ich nie używa. Spośród nich co najwyżej małe listki, rosnące najbliżej pąków, nadają się do tworzenia wyciągów, ponieważ również pokryte są włoskami. Łodyga nie ma zbytnej mocy, zawiera jednak kannabidiol (CBD). Ta część rośliny stosowana jest w przemysłowej produkcji wyrobów konopnych.

Zazwyczaj marihuana nadaje się do zbioru po około 3 do 4 miesiącach po zasianiu. Po zebraniu kwiaty są przygotowywane do wybranego sposobu użycia. Może to być palenie, inhalacja pary zawierającej dym, zjedanie lub nakładanie miejscowo na skórę. Jeśli roślina będzie palona, pąk należy wysuszyć. Jeśli będziemy stosować waporyzator, należy posłużyć się wysuszonymi, skruszonymi pąkami bądź koncentratem olejnym (ekstraktem) z pąków. Wiele osób woli posługiwać się waporyzatorami, ponieważ unika się w ten sposób gryzącego dymu; wytwarzana

w nich para jest na ogół chłodna i przyjazna dla płuc. W przypadku jedzenia, pąk zazwyczaj gotuje się w maśle lub oleju. W miarę gotowania uwalniany jest tetrahydrokannabinol (THC) i inne kannabinoidy. Wiążą się one z tłuszczem zawartym w maśle lub oleju. Kannabinoidy to właśnie aktywne związki chemiczne obecne w marihuanie. Można przygotowywać nalewki poprzez zanurzanie konopi w alkoholu lub glicerynie roślinnej. Aby zapoznać się z łatwymi do przygotowania w domu daniami i środkami leczniczymi, przejdź do części trzeciej niniejszej książki.

Konopie są nazywane na wiele sposobów; najczęściej spotyka się określenia marihuana, zioło i hasz. Nazwy ciągle się zmieniają i w ciągu swojej historii nasza roślina określana była wieloma interesującymi, slangowymi terminami, takimi jak trawa, szuwar, pąk, mandzur, maryśka, szuwaks, siano, kusz, lolek, gibon, topa, zielsko, sieczka, wiosna, niunia, boba, batat, gandzia, oraz Cioteczka Marysia (nasza ulubiona nazwa). Jak wkrótce odkryjesz, różne odmiany mają swoje własne ciekawe nazwy.

Popularne zastosowania konopi

Większość osób myśli o marihuanie wyłącznie w kontekście jej rekreacyjnego zastosowania. Jednak starożyt-

ne zapisy wskazują na to, że miała ona w wielu historycznych kulturach również zastosowania przemysłowe, lecznicze i ceremonialne. Wszystkie one są nadal praktykowane.

Przemysłowe

Nie zawierające substancji działających na układ nerwowy włókna konopne pozyskiwane są z łodygi konopi. Są one odnawialnym surowcem, stosowanym w tysiącach produktów. Konopie są uznawane za roślinę najdawniej udomowioną przez człowieka, a ich włókna mogą być stosowane do wytwarzania papieru, lin, tkanin, biopaliw, produktów kosmetycznych oraz jedzenia. Konopie przyplłynęły do Nowego Świata na statku Mayflower – to z ich włókien wykonane było ozagłowanie i oliwienie statku, a w ładowni wieszono nasiona tej rośliny. Kolonie były zmuszone do uprawy konopi, ponieważ była ona niezbędna w życiu codziennym. W rzeczy samej, zarówno papier na amerykańską Deklarację Niepodległości jak i materiał na pierwszą amerykańską flagę, uszytą przez Betsy Ross, były wykonane z konopi. W 1970 Controlled Substances Act zakazał wszelkich możliwych form konopi, nawet włókien, klasyfikując je w Grupie 1 substancji kontrolowanych. Na szczęście Agricultural Act z roku 2014 umożliwił poszczególnym stanom wprowadzanie własnych przepisów

dotyczących konopie przemysłowych. W stanach takich jak Kentucky, Kolorado i Oregon już uprawia się ten odnawialny, zrównoważony i mający wiele zastosowań plon.

Ceremonialne

Konopie stosowane są w kontekście ceremonialnym i duchowym od wielu tysięcy lat. W Indiach spożywano w trakcie święta Holi napój łączący w sobie konopie, mleko, orzechy i przyprawy, aby czcić boga Śiwę, który, jak głosi legenda, stworzył konopie z własnego ciała. Taoistyczne teksty z czwartego stulecia wspominają o stosowaniu konopie w kadzielnicach jako o środku służącym zaspokajaniu potrzeb medytacyjnych i duchowych⁸. Starożytni Germanie wiązali konopie z Freją, boginią miłości. Wierzano, że bogini żyje w kwiatach rośliny, a poprzez spożywanie ich wchodzi się w posiadanie jej boskich mocy⁹. We współczesnej kulturze ruch Rastafari uznał marihuanę za sakrament i drzewo życia. Słyszałyśmy o wielu osobach stosujących współcześnie konopie w celach medytacyjnych.

Rekreacyjne

Marihuana to trzeci pod względem popularności narkotyku rekreacyjny, po alkoholu i tytoniu. W Stanach Zjednoczonych, procent palących zioło podwoił się w ostatnim dziesięcioleciu. Podczas gdy wiele z tych

osób stosuje konopie w celach medycznych, większość to użytkownicy rekreacyjni. Oznacza to, że stosują marihuanę ze względu na jej psychologiczne i fizjologiczne efekty, wśród których można wymienić relaksację, euforię, introspekcję i kreatywność. Cztery amerykańskie stany – Waszyngton, Oregon, Kolorado i Alaska – oraz Dystrykt Kolumbii zalegalizowały rekreacyjne stosowanie marihuany. Przeprowadzone w 2015 roku badanie opinii publicznej ujawniło, że 58 procent Amerykanów uważa, że marihuana powinna być legalna. To już trzeci rok z rzędu, w którym większość popiera takie stanowisko¹⁰.

Medyczne

Jeden z najstarszych zapisów dotyczących konopie można znaleźć w datowanej na 2700 p.n.e. chińskiej księdze lekarskiej. Ten starożytny tekst sugeruje stosowanie konopie w przypadku wielu zaburzeń, w tym reumatyzmu i roztargnienia oraz kłopotów związanych z kobiecym układem rozrodczym¹¹. W późnych latach XIX wieku konopie stały się dostępne w całym USA w aptekach, w formie haszyszu i nalewek. Wydanie popularnego czasopisma Vanity Fair z 1862 roku rekomendowało haszysz jako kurację na nerwowość, osłabienie, dezorientację i melancholię. Napisano tam, że „pod jego wpływem wszystkie klasy zyskują

nową inspirację i energię”¹². Kiedy w niniejszej książce mówimy o marihuanie, przedmiotem naszej uwagi jest jej zastosowanie w prewencji i leczeniu wielu problemów zdrowotnych, począwszy od nudności, poprzez pobudzanie apetytu i zwalczanie bólu po eliminację skurczy... i wielu innych.

DOŚWIADCZENIA I PRZEMYŚLENIA

Przez ostatnie sześć miesięcy podaję mojemu psu herbatniki zawierające marihuanę. Dajemy jej jednego rano i jednego późnym popołudniem. Ich koszt to około 50 centów za sztukę. Weterynarz zasugerował, żebyśmy spróbowali u niej marihuany, po tym jak okazało się, że jest uczulona na tradycyjne środki przeciwbólowe dla psów. Kiedy zabieraliśmy ją ze schroniska, wiedzieliśmy, że jej biodra nie są w najlepszym stanie, i że już wówczas miała kłopoty z chodzeniem. Jej stan jednak szybko się pogarszał. Fakt, że nie mogła przyjmować tradycyjnych leków, był dla nas bardzo denerwujący. Herbatniki z marihuaną sprawdziły się jednak bardzo dobrze. Widać wielką różnicę. Być może, zgłębiwszy temat, spróbuję przygotowywać je sam. Osobiście nigdy nie próbowałem marihuany i aż trudno mi uwierzyć, że to nasza sunia jest tym członkiem rodziny, który jej używa.

– Richard S., stan Oregon

W roku 2015 już 23 stany – oraz Dystrykt Kolumbii – wprowadziły programy użytkowania marihuany medycznej. Aby móc z niego korzystać, pacjent musi aplikować o wydanie specjalnej karty określającej konkretne schorzenie z listy aprobowanych oraz zaleceniem lekarskim stosowania marihuany. W sekcji „Stany medyczne” (strona 28) znajdziesz listę stanów, które prowadzą takie programy. Lekarze nie mogą w zgodzie z prawem „przepisywać” konopi, ponieważ wciąż znajdują się one w Grupie 1 kontrolowanych substancji; jednak mogą zalecić jej użycie.

Klasyfikowanie konopi

Wchodząc do sklepu zauważysz na ogół trzy główne kategorie konopi: *sativa*, *indica* i hybrydy. Te ostatnie mogą zawierać dominujący szczep *sativa* lub *indica* bądź też zrównoważoną zawartość obu. Do niedawna wierzono, że odmiany *sativa* mają działanie bardziej energetyzujące i podnoszące na duchu, podczas gdy *indica* były uważane za bardziej relaksujące i działające terapeutycznie na całe ciało. Hybrydy, rzecz jasna, miały dawać efekty pośrednie.

Istnieje jednak nowa szkoła dotycząca marihuany medycznej, która zakłada, że powyższa klasyfikacja na trzy rodzaje nie jest tak ważna, jak sądziliśmy przez ostatnie dziesięciolecie. Są tacy, którzy twierdzą nawet, że różnice, które odczuwamy

są wynikiem efektu placebo i efektu potwierdzenia. „Dane wskazują na to, że te odmiany różnią się tylko morfologicznie” – stwierdził w wywiadzie dla tygodnika LA Weekly dr Jeffrey Raber. „Nie należy sądzić, że konopie indyjskie nas uspią, a siewne dadzą więcej energii”¹³, twierdzi. Analizując 494 próbki kwiatów dr Raber nie znalazł żadnych dowodów na to, żeby odmiany klasyfikowane jako *indica* lub *sativa* były różne pod względem chemicznym¹⁴.

Niemniej jednak, na rynku spotyka się właśnie ten trójpodział, a jako nowy konsument będziesz musiał oswoić się z tym, jak prezentowane są odmiany konopi. Z tego właśnie powodu, omawiając w drugiej części niniejszej książki profile różnych odmian, stosujemy konwencjonalną klasyfikację na *indica*, *sativa* i hybrydy.

Należy również być świadomym, że niektórzy hodowcy lub sprzedawcy mogą, przez przypadek bądź nawet celowo, przypisywać swojej odmianie bardziej popularną nazwę, aby zwiększyć sprzedaż i zyski. (Tak, niektóre odmiany są droższe niż inne). Co więcej, ta sama odmiana, pochodząca od dwóch różnych hodowców może mieć znacząco odmienne obserwowalne efekty, a to z powodu różnic w klimacie, glebie, naświetleniu i nawożeniu. Wybierając odmianę pamiętaj, że nie możesz oprzeć się wyłącznie na

klasyfikacji na trzy rodzaje, ani na nazwie konkretnej odmiany. Zamiast tego korzystniejsze może być skupienie się na innych sposobach identyfikowania tego, jakie korzyści może przynieść dana odmiana, np. zawartości poszczególnych związków chemicznych.

Najnowsze poglądy są takie, że zakres efektów produkowanych przez różne odmiany konopi sprowadza się do poziomu kannabinoidów i terpenów, związków chemicznych obecnych w żywicy wydzielanej przez włoski. „Istnieją różne pod względem biochemicznym odmiany konopi, lecz często stosowana w popularnej literaturze dystynkcja na odmiany *indica/sativa* jest całkowicie pozbawiona sensu i nie warto zwracać na nią uwagi” – mówi w niedawnym wywiadzie, udzielonym czasopiśmie *Cannabis and Cannabinoid Research* lekarz Ethan Russo, znany na całym świecie badacz konopi. „Jest niezwykle ważne, by w przyszłości sprzedający udostępniali pełne profile zawartości kannabinoidów i terpenoidów”, doradza¹⁵.

NAZWY ODMIAN

Kiedyś każdy towar nazywano „ziołem”. Obecnie lista dostępnych na rynku odmian jest wielka i rośnie z każdym zbiorem. Każda z nich zaczęła swój żywot jako konkretna roślina, która następnie była przez

wiele pokoleń krzyżowana. Niektóre nazwy opisują genetykę i oddziaływanie rośliny, inne są eksperymentami w radosnej twórczości. Nie zrażaj się z powodu dziwnych nazw. To nie one są ważne, lecz korzystne efekty, jakie może przynieść stosowanie danej odmiany. Nie ma tak naprawdę sposobu, żeby sprawdzić, czy odmiana jaką kupujesz, rzeczywiście pochodzi od źródłowej rośliny. Renomowane sklepy dokładają jednak wysiłków, żeby zagwarantować autentyczność swoich towarów i odpowiednio je opisać.

Najlepiej znanym kannabinoidem w konopiach jest tetrahydrokannabinol, związek odpowiedzialny za psychoaktywne działanie tej rośliny. Jest to jednak tylko jeden z około stu, o których wiemy. Szybko zyskuje popularność kannabidiol (CBD), niepsychoaktywny związek, który redukuje niepokój oraz ma właściwości przeciwkonwulsyjne i przeciwpalne. Co więcej, przeciwdziała on uniesieniu powodowanemu przez THC. Obecnie badania skupiają się nad zastosowaniem CBD w leczeniu epilepsji, choroby Leśniowskiego–Crohna, zespołu stresu pourazowego oraz stwardnienia rozsianego. Również kannabigerol (CBG) ma rosnące znaczenie. Wykazano, że CBG zabija komórki rakowe i ogranicza rozrost guzów, a może również wspierać leczenie jaskry i zapalnej choroby jelit¹⁶.

Mimo że do tej pory badania koncentrowały się na kannabinoidach zawartych w marihuanie, w przyszłości najważniejszym ich przedmiotem mogą być terpeny. Tak jak kannabinoidy, terpeny są oleistymi cząsteczkami wydzielanymi przez włoski rośliny. To one nadają różnym odmianom konopi ich specyficzny zapach. W przeciwieństwie do kannabinoidów, które znaleźć można wyłącznie w marihuanie, terpeny występują w całym świecie przyrodniczym – w owocach, warzywach i przyprawach. Spożywamy je każdego dnia (czy lubisz czarny pieprz?). W konopiach odkryto ponad 200 różnych terpenów i uważa się, że wpływ na działanie danej odmiany ma jej profil terpenowy. Mircen, na przykład, to terpen, który można znaleźć w wielu odmianach. Wiadomo o nim, że działa uspokajająco, relaksuje mięśnie i łagodzi ból. Ma również efekty przeciwzapalne. Poza marihuaną, można go również znaleźć w słodkiej bazylii, tymianku, trawie cytrynowej, chmielu i owocach mango. Odmiana White Widow jest w niego wyjątkowo bogata.

Mimo współczesnego skupienia uwagi na kannabinoidach i terpenach, niektóre osoby ciągle przywiązane są do swoich silnych preferencji wobec niektórych odmian *indica* lub *sativa*. Można, upraszając myślenie, porównać to do tego czy woli się czerwone, czy białe wino.

OBCENY STATUS MARIHUANY MEDYCZNEJ

„[Marihuana] nie ma dużego potencjału do bycia nadużywaną, za to ma dobrze uzasadnione zastosowania lecznicze. Co więcej, czasami marihuana jest jedynym środkiem, który działa... Byłoby nieodpowiedzialnością ze strony społeczności lekarskiej nie dostarczać najlepszej opieki, jakiej możemy – a ta musi uwzględniać marihuanę. Przez ponad 70 lat byliśmy w USA systematycznie zwodzeni. Przepraszam za mój osobisty udział w tym procederze”.

– dr Sanjay Gupta,
neurochirurg i główny
korespondent medyczny
telewizji CNN¹⁷

Ludzie uprawiają marihuanę i leczą się za jej pomocą od tysięcy lat. Jak wspominaliśmy wcześniej, dysponujemy zapisami z 2700 roku p.n.e. dokumentującymi ponad 100 leczniczych zastosowań marihuany¹⁸. Dziś nadal używamy konopi w leczeniu tych samych schorzeń, mimo federalnego zakazu w USA. Zakaz ten rozpoczęła ustawa Marijuana Tax Act z 1937 roku, a pogłębiła klasyfikacja w Grupie 1 substancji kontrolowanych w roku 1970. Grupa 1 to najbardziej restrykcyjna z 5 kategorii określanych przez prawo. W związku z taką klasyfikacją marihuana uznawana jest za równie groźną co

heroina, ecstazy i LSD oraz bardziej niebezpieczną niż kokaina, opium i metamfetamina – te ostatnie należą do Grupy 2. Jest to całkowicie pozbawione sensu.

Z definicji, narkotyki z Grupy 1 to substancje o wysokim potencjale do bycia nadużywanymi i nie mające żadnych uznanych korzyści zdrowotnych lub leczniczych. Od kiedy tylko konopie zostały tu przypisane, ich zwolennicy walczą o ich reklasyfikację w niższej grupie. Niestety, próby te skończyły się niepowodzeniem. Chociaż jednak prawo federalne nadal zabrania stosowania i sprzedaży marihuany, rząd Baracka Obamy nie uznał za konieczne ścigania za nie przez organy prawa w stanach, gdzie substancja ta jest całkowicie bądź częściowo zalegalizowana, za priorytet¹⁹.

Obecnie większość Amerykanów opowiada się za legalizacją marihuany. Z tego powodu uważamy, że reforma prawa na poziomie federalnym nie może być odległa. Legalizacja lub przynajmniej reklasyfikacja marihuany niesie szereg korzyści. Unormowanie prawne daje możliwość wprowadzenia kontroli jakości i mocy, wymogu odpowiedniego etykietowania oraz badania pod względem zawartości pestycydów. W stanach, które zalegalizowały rekreacyjne stosowanie marihuany, obserwujemy drastyczną poprawę jej jakości. Pacjenci i konsumenci znają typ i moc

środek, który nabywają, ponieważ informacje te uwzględnione są na etykiecie. Kontroli takiej brakuje w stanach, które nie wprowadziły nawet programu marihuany medycznej. Pacjenci nabywający w nich marihuanę na własną rękę muszą liczyć na uczciwość i rzetelność swojego dostawcy. Dzięki legalizacji niegdyś podejrzane przedsięwzięcie staje się domeną lekarzy, farmaceutów, pacjentów i biznesmenów – wychodzi z ciemnych alejek na światło dnia.

SŁOWO OSTRZEŻENIA



Prawo federalne zabrania kupowania i używania marihuany, nawet jeśli została ona zalegalizowana w twoim stanie. Upewnij się, że stosujesz się do wszystkich przepisów stanowych, oraz że posługujesz się marihuaną medyczną odpowiedzialnie. Aby dowiedzieć się więcej, zajrzyj na stronę NORML: norml.org/legal.

Ponieważ status prawny marihuany w Stanach Zjednoczonych szybko się zmienia, najlepiej regularnie odwiedzać stronę norml.org/laws. W ten sposób upewnisz się, że masz najświeższe informacje o prawach dotyczących marihuany w twoim stanie. Poniższe dane dotyczą stycznia 2016.



ZIOŁOWA HERBATA Z KONOPI

BEZ GLUTENU | BEZ ORZECHÓW | BEZ SOI | BEZ CUKRU | DLA WEGAN

W swojej encyklopedii, Naturalis Historia (77–79 ne), Pliniusz Starszy opisał gotowanie korzenia konopi w wodzie, mające na celu przygotowanie herbaty, która łagodzi ból stawów. Dziś korzenie i łodygi są nadal używane do przyrządzania tego naparu. Jeśli uprawiasz własną marihuanę, zachowuj łodygi i korzenie roślin po zbiorach. Ta herbata ma praktycznie zerowe działanie psychoaktywne, ponieważ łodygi zawierają niskie poziomy kannabinoidów; zawierają jednak korzystne terpeny, które pomagają zmniejszyć stan zapalny i ból.

Przepis na 2300 g produktu
[225 g = 1 porcja]

Czas przygotowywania:

10 minut

Czas obróbki termicznej:

1 godzina, plus cała noc zaparzania

Wymagane wyposażenie

Gaza

Drobne sitko



Test dawkovania

Zacznij od połowy porcji i poczekaj 4 godziny, aby w pełni ocenić swoją reakcję na moc i efekty.

10 szklanek wody

Pędy i korzenie z 1 rośliny marihuany, wysuszonych i grubo poszatkowanych

3 torebki herbaty ziołowej (dowolnego rodzaju)

1. W dużym rondlu doprowadź wodę do wrzenia.
2. Zmniejsz temperaturę i dodaj pokrojone łodygi i korzenie. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 1 godzinę.
3. Usuń z ognia i dodaj torebki z herbatą ziołową. Przykryj i odstaw na noc na blacie kuchennym.
4. Wyłóż drobne sitko gazą i umieść na dużej żaroodpornej misce.
5. Ostrożnie przelej herbatę przez gazę. Delikatnie naciśnij, aby przelać pozostałą herbatę przez gazę.
6. Podawaj na ciepło lub na zimno.
7. Przechowuj pozostałą porcję w dzbanku w lodówce, tak jak każdą inną mrożoną herbatę.

Możesz zamienić herbatę ziołową z tego przepisu na zwykłą herbatę z konopi.

Korzeń konopi zawiera alkaloidy, które mogą powodować uszkodzenie wątroby, jeśli są spożywane w dużych ilościach lub przez dłuższy czas. Ziołową herbatę należy więc ograniczyć do 1 filiżanki dziennie i raczej nie stosować przez długi czas bez przerwy.

KAWA CANNA

BEZ GLUTENU | BEZ ORZECHÓW | BEZ SOI | BEZ CUKRU | DLA WEGAN

Kawa canna jest świetnym pomysłem, jeśli potrzebujesz porannej dawki leku. Jest bardzo prosta do przygotowania, bo wymaga jedynie wymieszania kawy z masłem canna lub olejem canna (alternatywa dla wegan), w efekcie dając kremowy, kojący napój. Nie ma znaczenia, czy kawa jest z kofeiną, czy bez. Ta metoda sprawdza się również w przypadku herbaty.

Przepis na 1 porcję produktu

Czas przygotowania:
10 minut

Wymagane wyposażenie
Blender



Test dawkowania

Zacznij od połowy porcji i poczekaj 4 godziny, aby w pełni ocenić swoją reakcję na moc i efekty.

1 łyżeczka masła kanna (strona 122)
lub oleju canna (strona 120)

1 łyżka masła lub oleju kokosowego

1 szklanka parzonej kawy, gorącej

Słodzik (opcjonalnie)

1. Używając blendera, miksuj masło lub olej z kawą przez około 30 sekund, aż stanie się kremowa i spieniona.
2. Wlej do filiżanki i dodaj słodzik, jeśli go używasz.
3. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.

Jeśli stosujesz dietę niskotłuszczową, możesz zamiast masła z canna lub oleju canna użyć nalewki z konopi indyjskich (strona 139) by uzyskać 10 miligramów THC, lub po prostu pominąć dodatkową łyżkę masła lub oleju kokosowego.

ZAWARTOŚĆ W PORCJI:

z masłem: kalorie: 151; Całkowita zawartość tłuszczu: 17 g; Tłuszcz nasycony: 11 g; Cholesterol: 45 mg; Węglowodany: 0 g; Błonnik: 0 g; Białko: 0,2 g

z olejem kokosowym: kalorie: 181; Całkowita zawartość tłuszczu: 21 g; Tłuszcz nasycony: 18 g; Cholesterol: 0 mg; Węglowodany: 0 g; Błonnik: 0 g; Białko: 0 g

CYDR CANNA

BEZ GLUTENU | BEZ ORZECHÓW | BEZ SOI | DLA WEGETARIAN

Mocno przyprawiony cydr jest niezwykle kojącym i podnoszącym na duchu przysmakiem na zimny dzień. Cydr jabłkowy może się pochwalić szeregiem ważnych dla zdrowia korzyści: jest doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, pomaga zapobiegać astmie, oczyszcza wątrobę, obniża poziom cholesterolu, wzmacnia system odpornościowy, a nawet może pomóc w zapobieganiu nowotworom. W połączeniu z naparem z konopi, to lekarstwo zadziała jak magia.

Przepis na 450 g produktu

[225 g = 1 porcja]

Czas przygotowywania:

10 minut

Czas obróbki termicznej:

10 minut



Test dawkowania

Zacznij od połowy porcji i poczekaj 4 godziny, aby w pełni ocenić swoją reakcję na moc i efekty.

2 szklanki cydru jabłkowego

1 łyżka miodu

1 laska cynamonu

1 skórka pomarańczowa

2 całe goździki

1 cały anyż

2 łyżeczki masła canna (strona 122) lub

1 łyżeczka nalewki z konopi indyjskich (strona 139)

1. W małym rondlu doprowadź do wrzenia cydr jabłkowy, miód, cynamon, skórkę pomarańczową, goździki i anyż.

2. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez 10 minut. Usuń z ognia.

3. Za pomocą łyżeczki cedzakowej usuń cynamon, skórkę pomarańczową, goździki i anyż z płynu.

4. Dodaj masło canna lub nalewkę z konopi i dobrze wymieszaj.

5. Przelej do kubków i podawaj na ciepło.

6. Przechowuj pozostałą porcję w hermetycznym pojemniku w lodówce do 1 tygodnia. Aby pić na ciepło, podgrzej w małym rondlu na małym ogniu.

Domowy cydr to wspaniały przysmak w tym przepisie. Aby uzyskać 2 szklanki świeżo wyciśniętego cydru, wyciśnij 3 lub 4 jabłka.

ŚWIEŻO WYCISKANY SOK CANNA

BEZ GLUTENU | BEZ ORZECHÓW | BEZ SOI | BEZ CUKRU | DLA WEGAN

Aby uzyskać świeży napój bez psychotropowych efektów THC, najlepiej użyć surowego soku z konopi. Świeża marihuana jest pełna kannabinoidu THCA i terpenów, które często są tracone podczas palenia. Spożywanie konopi indyjskich na surowo jest najpewniejszym sposobem uzyskania tych wszystkich wspianiałych korzyści leczniczych.

Przepis na 700 g produktu

[225 g = 1 porcja]

Czas przygotowania:

10 minut plus namaczanie przez noc

Wymagane wyposażenie

Blender

Gaza

Drobne sitko



Test dawkowania

Zacznij od połowy porcji i poczekaj 4 godziny, aby w pełni ocenić swoją reakcję na moc i efekty.

20 surowych liści marihuany

4 szklanki wody

1. Opłucz liście konopi.
2. W dużej misce połącz marihuanę z wodą. Przykryj i namaczaj przez noc.
3. Przenieś namoczoną wodę i liście do blendera. Miksuj przez 1 do 2 minut do upłynnienia.
4. Wyłóż drobne sitko gazą i umieść na dużej żaroodpornej misce. Ostrożnie przelej sok przez gazę. Delikatnie naciśnij, aby precyzyjnie pozostawić sok przez gazę.
5. Przenieś do szklanych słoików i przechowuj w lodówce do 3 dni lub w zamrażarce, w pojemniku nadającym się do zamrażania, do 6 miesięcy.

Aby zintensyfikować smak, zastąp wodę taką samą ilością wody kokosowej i dodaj 2 łyżki świeżego soku z limonki, a także 2 łyżki miodu.

ŻURAWINOWO-LIMONKOWE LODY NA PATYKU

BEZ GLUTENU | BEZ ORZECHÓW | BEZ SOI | DLA WEGAN

Ten niesamowity przysmak z konopi indyjskich to lekkie i trochę cierpkie lody. Są cudowne w gorące dni i koją uczucie suchości w ustach. Aby uzyskać wyraźniejszą teksturę, przed napełnieniem można dodać do foremek do lodu garść suszonych owoców żurawiny. Tylko pamiętaj, aby w trakcie mrożenia po 20 minutach zamieszać lody raz lub dwa razy, aby zapobiec osadzeniu się żurawiny na dnie.

Przepis na 6 porcji

Czas przygotowania:
5 minut plus 2 godziny mrożenia

Wymagane wyposażenie

Mikser
Foremki do lodów



Test dawkowania

Zacznij od połowy porcji i poczekaj 4 godziny, aby w pełni ocenić swoją reakcję na moc i efekty tego dania.

1 ½ szklanki niesłodzonego soku żurawinowego

½ koncentratu z limonki

3 łyżki miodu

2 łyżki oleju canna (strona 124)

1 łyżka nasion chia

1. Połącz wszystkie składniki w mikserze i zmiksuj kilka razy.
2. Przelej zawartość do 6 foremek do lodów.
3. Wstaw do zamrażarki na co najmniej 2 godziny.
4. Przechowuj w zamrażarce, w foremkach, przez okres do 1 miesiąca.

Jeśli nie pasuje ci cierpki smak żurawin lub preferujesz zwykłe lody limonkowe, po prostu zamień niesłodzony sok żurawinowy na tę samą ilość wody.

ZAWARTOŚĆ W PORCJI:

Kalorie: 91; Całkowita zawartość tłuszczu: 4,5 g; Tłuszcz nasycony: 3,9 g; Cholesterol: 0 mg; Węglowodany: 13,4 g; Błonnik: 0 g; Białko: 0,1 g

SŁOWNICZEK

apтека lub sklep z marihuaną:

Licencjonowany sklep sprzedający marihuanę i produkty z konopi indyjskich.

blant: Konopie owinięte w liście tytoniu i palone jak skręty.

bong: Fajka wodna używana do palenia marihuany. Bongie mogą mieć różny kształt i być wykonane z różnych surowców, ale zazwyczaj zawierają ustnik, małą główkę, w której umieszcza się marihuanę, cybuch, sprzęgło, rurkę i dużą komorę zawierającą wodę, w której gromadzi się dym przed inhalacją.

cybuch: Część fajki lub bong, w której umieszcza się konopie.

dabowanie: Stosunkowo nowa metoda wdychania skoncentrowanej marihuany, która pozwala na wytworzenie niezwykle dużej ilości dymu lub pary o wyjątkowej mocy.

dank: Slang określający silnie pachnącą, wysokiej jakości marihuanę.

dekarboksylan: Proces ogrzewania marihuany w niskiej temperaturze w celu przekształcenia THCA w związek psychoaktywny, czyli THC.

doradca: „Barman” w sklepach i aptekach z marihuaną. Są to ludzie, z którymi będziesz miał kontakt podczas wizyty w sklepie lub aptece.

ekstrakcja: Proces usuwania z rośliny konopi indyjskich zawartych w niej ważnych związków w celu wytworzenia koncentratu o silniejszych poziomach kannabinoidów roślinnych.

gandzia: Slangowe określenie dla konopi indyjskich, które pochodzi od rastafarian.

gastrofaza: Slangowe określenie na zwiększony apetyt wywołany wdychaniem lub spożywaniem konopi indyjskich.

haszysz: Skoncentrowana żywica konopna.

hybryda: Szczep konopi wyhodowanych z połączenia szczepów *indica* i *sativa*.

indica: Gatunek marihuany, który jest znany z wywoływania relaksującego i spokojnego uniesienia, jak również pomaga złagodzić ból mięśni, stany zapalne i bezsenność.

kannabidiol (CBD): Niepsychoaktywny kannabinoid o szerokim zakresie potencjalnych korzyści zdrowotnych.

kannabinoid: Naturalnie występujące związki chemiczne w konopiach indyjskich.

kief: Suszona żywica z rośliny konopi.

klon: Ukorzeniony wycinek z rośliny marihuany, który pozwala zasadzić sadzonkę genetycznie identyczną z rośliną, od której pochodzi.

koncentrat: Produkt o stężonym poziomie kannabinoidów. Może występować w postaci oleju, wosku, odłamków lub haszyszu.

konopie siewne: Konopie, które zawierają bardzo niski poziom THC i są wykorzystywane do celów przemysłowych.

kryształki: Kolejne słowo określające wyekstrahowaną żywicę pochodzącą z kwiatów konopi.

marihuana szklarniowa: Konopie indyjskie, które zostały wyhodowane w szklarni, wymagającej specjalnego sprzętu, w tym oświetlenia pozwalającego na emitowanie światła słonecznego. Uprawa marihuany w pomieszczeniach, takich jak szklarnie, pozwala na większą kontrolę nad rośliną.

marihuana uprawiana na dworze: Konopie indyjskie uprawiane na zewnątrz z promieni słonecznych.

młynek: Urządzenie, które rozdrabnia pączki konopi na małe, jednorodne granulki do palenia lub wapowania.

nalewka: Ekstrakt z konopi w postaci płynnej, zwykle sporządzany na bazie alkoholu lub gliceryny roślinnej.

odlot: Stan mocnego uniesienia po marihuanie.

odłamki: Bardzo silny koncentrat konopi o różnym poziomie przezroczystości. Ma postać stałą w niskich temperaturach.

odmiana/szczep: Genetyczny wariant lub podtyp w rodzinie konopi tworzony przez krzyżowanie różnych odmian lub szczepów.

olej/olej konopny/olej z marihuany: Ciemny, lepki i stężony olej, zwykle przechowywany w plastikowych strzykawkach. Pozyskiwany za pomocą rozpuszczalników takich jak butan, etanol, CO₂, alkohol izopropylowy lub heksan.

parownik: Urządzenie, które podgrzewa kwiat lub koncentrat pozwalając uzyskać parę do inhalacji.

pąki: Suszone kwiaty rośliny konopi. Zawierają one najwyższe stężenie żywicy roślinnej.

produkty spożywcze: Żywność i napoje z marihuany.

resztki: Małe kawałki pączków, zwykle stanowiące pozostałości po przecięciu pąków lub zebrane na dnie słoika lub torebki. Resztki mogą zawierać również liście cukrowe. W dalszym ciągu będą zawierać ważne związki, chociaż ich moc może być słabsza niż moc czystych pąków, w zależności od ilości liści zawartych w resztkach.

sativa: Gatunek konopi, który jest znany z efektów wywołujących euforię i energetyzujące uniesienie.

skreć: Rodzaj zawiniętego w bibułkę papierosa wypełnionego marihuaną.

sprzęgło: Otwór w bongu, fajce lub lufce. Blokujesz go, gdy wyciągasz dym z palącej się marihuany, a następnie puszczasz, gdy wdychasz dym do płuc.

stosowanie miejscowe: Aplikacja produktu z marihuany bezpośrednio na skórę, np. maść, balsam lub sól do kąpieli.

terpeny: Związki, które nadają różnym odmianom konopi indyjskich niepowtarzalny smak i zapach. Terpeny znajdują się w różnych roślinach, nie tylko w konopiach indyjskich.

tetrahydrokannabinol (THC): Najbardziej popularny kannabinoid

zawarty w marihuanie, odpowiedzialny za psychoaktywne działanie rośliny, jak również wiele korzyści zdrowotnych.

trichomy: Włoskowate gruczoły konopi indyjskich, które produkują żywicę.

waporyzator: Małe, przenośne urządzenie do inhalacji, które wykorzystuje koncentrat lub pączki konopi.

wosk: Koncentrat konopi, który jest miękki i nieprzejrzysty.

żywica: Lepka, kryształkowata substancja zawierająca kannabinoidy i terpeny wydzielane przez rośliny konopi, a jej najwyższe stężenie znajduje się w kwiatach (pączkach).



Poznaj prawdę o terapeutycznych właściwościach marihuany!

Badania potwierdzają, że konopie pomagają w leczeniu różnych schorzeń, lecz padły one również ofiarą wielu niedomówień i sprzecznych informacji. Czy jednak słusznie się ich boimy?

Sam zdecyduj czy marihuana medyczna jest odpowiednia dla Ciebie

Dzięki tej książce odkryjesz:

- ✓ profesjonalne porady ekspertów od marihuany medycznej,
- ✓ najnowsze badania naukowe i informacje, które ułatwią Ci podjęcie decyzji, czy jest to właściwy środek dla Ciebie,
- ✓ sposoby stosowania konopi, takie jak palenie, wapowanie, dabowanie, wchłanianie transdermalne, w formie czopków bądź kapsułek,
- ✓ wytyczne dotyczące bezpieczeństwa, różne profile szczepów konopi indyjskich i opinie pacjentów,
- ✓ przepisy z konopi na oleje, nalewki, dania główne i słodczyce oraz świeży sok, masło i inne artykuły spożywcze.

Lecznicza marihuana pomocna przy wystąpieniu:

- ✓ raka,
- ✓ choroby Alzheimer'a,
- ✓ zespołu stresu pourazowego,
- ✓ stwardnienia rozsianego,
- ✓ stwardnienia zanikowego bocznego,
- ✓ nudności,
- ✓ choroby Leśniowskiego-Crohna,
- ✓ choroby Parkinsona,
- ✓ jaskry,
- ✓ padaczki,
- ✓ depresji i innych schorzeń.

Konopie – lekarstwo z natury!

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8168-138-4



9 788381 681384