

Zdrowie z natury



Laurie Wolf, Mary Wolf

MEDYCZNA MARIHUANA

praktyczne zastosowanie

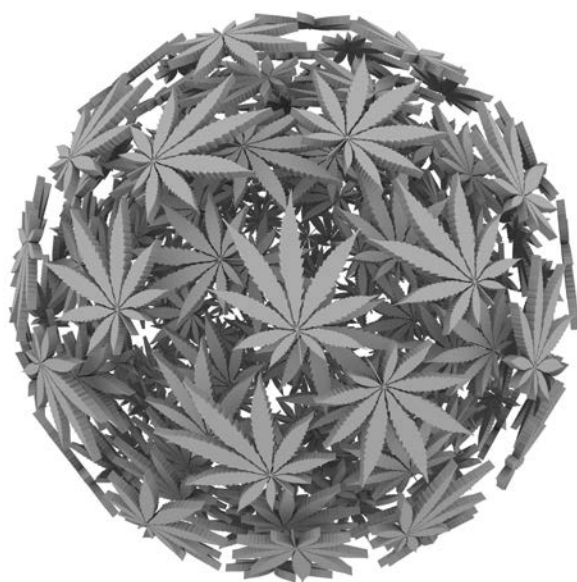


Jak bezpiecznie i skutecznie
korzystać z konopi indyjskich

Laurie Wolf, Mary Wolf

MEDYCZNA MARIHUANA

praktyczne zastosowanie



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

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8168-214-5

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



PRZEDMOWA

PAUL ARMENTANO

ZASTĘPCA PREZESA W FIRMIE **NORML**

Jeśli czytasz tę książkę, istnieje duża szansa, że konopie indyjskie to dla Ciebie nowość. Jednak musisz wiedzieć, że marihuana nie jest nowością w naszym świecie. Ludzie uprawiali i spożywali kwitnące wierzchołki żeńskiej rośliny konopi, potocznie zwanej marihuaną, od niemal początku naszej historii. Tkaniny z konopi pochodzące z czasów 7000 lat p.n.e. zostały odkryte w północnych Chinach, a wykorzystanie tej rośliny jako środka leczniczego, duchowego, odżywczego i poprawiającego nastrój sięga niemal równie dalekich czasów.

Współczesne kultury nadal wykorzystują konopie indyjskie do tych samych celów, pomimo ich stygmatyzacji i zakazu kryminalnego obowiązującego przez większą część minionego stulecia. W Stanach Zjed-

noczonych Kongres po raz pierwszy zdelegalizował konopie indyjskie w 1937 r., uchwalając ustawę Marihuana Tax Act w 1937 roku. W 1970 roku federalne prawo w zakresie zakazu używania konopi indyjskich zostało jeszcze bardziej zaostrzone, klasyfikując tę roślinę i wszystkie jej aktywne biologicznie związki organiczne jako substancje kontrolowane w Grupie 1. Ta absurdalna klasyfikacja sugeruje, że ryzyko związane z marihuaną jest równe ryzyku związanemu ze stosowaniem heroiny, a roślina ta „nie jest zalegalizowana do zastosowania medycznego w Stanach Zjednoczonych”²¹ zgodnie z oficjalną definicją narkotyku z Grupy 1.

Po raz pierwszy (w 1972 r.) zakwestionowała tę klasyfikację organizacja zwana The National Organization for the Reform of Marijuana

Laws (NORML). W wyniku tego procesu sądowego, w 1988 roku sędzia prawa administracyjnego US Drug Enforcement Administration orzekł, że „marihuana, w swojej naturalnej formie, jest jedną z najbezpieczniejszych terapeutycznie czynnych substancji znanych człowiekowi”² i nakazał reklasyfikację tej rośliny. Agencja ostatecznie odrzuciła to orzeczenie i od tego czasu nie dopuściła kolejnych odwołań, stwierdzając, że marihuana nie posiada skuteczności terapeutycznej i nie została zaakceptowana przez wykwalifikowanych ekspertów jako dostępna opcja lecznicza.

Stanowisko to jest niestety niezgodne z opinią publiczną, medyczną i naukową. Ostatnie sondaże wskazują, że ponad 85 procent Amerykanów uważa, że konopie powinny być legalne, gdy są przepisane przez lekarza³, podczas gdy prawie 60 procent wyborców popiera stosowanie jej przez osoby w wieku powyżej 21 roku życia⁴. Dwadzieścia trzy stany i Dystrykt Kolumbii uchwały przepisy legalizujące terapię konopią indyjską. Cztery stany postanowiły zalegalizować komercyjną produkcję i sprzedaż marihuany wszystkim dorosłym. Kolejne 15 stanów podjęło kroki, aby umożliwić stosowanie kannabidiolu, wyekstrahowanego kannabinoиду roślinnego o znanej aktywności

przeciwdrgawkowej, przez potrzebujących pacjentów.

Pracownicy służby zdrowia stają się coraz bardziej przychylni użyciu konopi w celach medycznych, szczególnie w postaci alternatywy dla opioidowych środków przeciwbólowych. W rzeczywistości dane opublikowane w czasopiśmie American Medical Association wskazują, że śmiertelność związana z opiatami jest znacznie niższa w krajach, w których zezwala się na marihuanę medyczną w porównaniu do stanów, w których roślina pozostaje zabroniona⁵. Stowarzyszenia medyczne, takie jak American Nurses Association i American Medical Association, oraz Fundacja Epilepsy of America mają na swoim koncie wsparcie w zapewnianiu pacjentom bezpiecznego, legalnego dostępu do marihuany. Sonda WebMD z 2014 roku wykazała, że prawie 7 na 10 lekarzy (w tym ponad 80 procent onkologów) uważa, że konopie indyjskie zapewniają uzasadnione korzyści terapeutyczne swoim pacjentom⁶.

Nauka potwierdza ich opinie. W przeciwieństwie do konwencjonalnych produktów farmaceutycznych, konopie indyjskie mają długą historię wykorzystywania przez ludzi, co dostarcza społeczeństwu obszernych dowodów empirycznych dotyczących ich względne-

go bezpieczeństwa i skuteczności. Co więcej, pomimo współczesnego upolitycznienia sprawy konopi indyjskich, roślina ta i jej związki zostały poddane daleko posuniętej analizie naukowej. Wyszukiwarka na PubMed.gov, stronie internetowej United States National Library of Medicine, narodowej biblioteki medycznej Stanów Zjednoczonych, po zapytaniu o termin „marihuana” podaje ponad 22 000 publikacji naukowych dotyczących marihuany lub jej składników. Dla porównania, wyszukiwanie słów kluczowych z użyciem terminu hydrokodon (powszechnie przepisywany opioid) daje mniej niż 1000 wyników, a wyszukiwanie przy użyciu terminu Adderall (często przepisywany środek pobudzający dla pacjentów z ADHD) daje łącznie mniej niż 200 artykułów.

Wśród tej obszernej literatury znajduje się ponad 100 kontrolowanych badań klinicznych oceniających bezpieczeństwo i skuteczność konopi indyjskich i ich składników u różnych populacji pacjentów. W przeglądzie ostatnich zatwierdzonych przez FDA badań nad marihuaną opublikowanym w 2012 roku w publikacji naukowej *The Open Neurology Journal*, można przeczytać, że „w oparciu o dostępne obecnie dowody, klasyfikacja [konopi indyjskich] do Grupy 1 jest bezpod-

stawna; nie jest prawdą, że marihuana nie ma wartości leczniczych, lub że brakuje informacji na temat bezpieczeństwa jej użytkowania”⁷.

Podczas lektury tej książki zorientujesz się, że rząd USA nie był z tobą szczery w temacie konopi indyjskich. Nie zasługują one na restrykcyjny status Grupy 1; nie brakuje im bowiem ani bezpieczeństwa ani użyteczności terapeutycznej. Jest także nieprawdą, że nauka o marihuanie, jej mechanizmach działania i jej wpływie na ludzi nie jest rozwiniętą dziedziną. W rzeczywistości my, jako społeczeństwo, wiemy wiele o marihuanie, a także o porażkach zakazu stosowania konopi. Nadszedł czas, aby umożliwić ludziom używanie tego roślinnego produktu, który jest obiektywnie bezpieczniejszy niż szereg substancji farmaceutycznych i rekreacyjnych, które marihuana może zastąpić.

Paul Armentano jest zastępcą dyrektora organizacji *National Organization for the Reform of Marijuana Laws (NORML)*, a poza tym wykładowca na wydziale *Oakburg University* w Oakland w Kalifornii. Jest współautorem książki *Marijuana Is Safer: So Why Are We Driving People to Drink?* (*Chelsea Green Publishing*, 2013) oraz autorem przewodnika *The Citizen's Guide to State-By-State Marijuana Laws* (*Whitman Publishing*, 2015).



WSTĘP

LAURIE WOLF

Witaj w fascynującym i stale rozwijającym się świecie marihuany medycznej! Cieszę się, że tu jesteś. Najprawdopodobniej słyszałeś o korzyściach, jakie przynosi marihuana w przypadku jakiejś konkretnej dolegliwości i to pobudziło twoją ciekawość. Tak było również ze mną i wieloma innymi osobami stosującymi ją w celach leczniczych.

Dzięki marihuanie, po 20 latach borykania się z chorobą, udało mi się wreszcie wyleczyć moje zaburzenia padaczkowe. Zanim zaczęłam stosować do leczenia marihuanę, brałam kilka wyjątkowo nieprzyjemnych leków na receptę o potwornych skutkach ubocznych, przy czym nadal miewałam ataki padaczki. Na pewnym przyjęciu podczas kolacji poznałam mężczyznę z tym samym schorzeniem, który był w stanie

sobie poradzić z chorobą poprzez stosowanie marihuany medycznej. Po trzech tygodniach leczenia konopiami indyjskimi, byłam wolna zarówno od zaburzeń związanych z padaczką, jak i samych napadów. Była to dla mnie ogromna poprawa jakości życia. Częstotliwość, z jaką słyszę o podobnych do moich historii, jest doprawdy zdumiewająca. Ludzie na całym świecie odczuwają ulgę dzięki konopiom indyjskim.

Wraz ze wzrostem zainteresowania rośnie również ilość informacji na temat medycznych zastosowań marihuany. Część z tych informacji jest prawdziwa. Część jest niesprawdzona. Znalezienie prawdziwych i użytecznych informacji może być dość trudne dla początkujących w temacie terapeutycznych właściwości marihuany. Mary i ja napisałyśmy tę

książkę, by zebrać w jednym miejscu i udostępnić informacje i dowody zdobyte przez doświadczonych naukowców i profesjonalistów z branży medycznej. Dzielimy się w niej także wkładem pochodzącym od społeczności użytkowników marihuany medycznej. Chciałyśmy, żeby ten podręcznik był przyjazny dla czytelnika, służąc jako przewodnik w eksplorowaniu świata leczniczych właściwości konopi. Zrelaksuj się więc i ciesz się tą przygodą!

Jeśli żyjesz w regionie, gdzie wolno posiadać marihuanę, będziesz mógł wybrać własną odmianę, hodować swoje rośliny lub kupować ją w odpowiednim sklepie, jak również używać jej w swój ulubiony sposób – szczęściarzu! Jeśli nie, to czy myślałeś już o emigracji...? Żartuję oczywiście. Jeśli chcesz, skontaktuj się z lokalnymi oddziałami odpowiedniego ruchu zajmującego się działaniami na rzecz reformy prawodawstwa dotyczącego marihuany, by zorientować się, co możesz zrobić, by zmienić status konopi stosowanych leczniczo.

Jako producentka środków spożywczych dla społeczności konsumentów marihuany medycznej widziałam przekonujące efekty, które sprawiły, że uwierzyłam w to, że marihuana jest, bez żadnych wątpliwości, lekiem. Powiedziawszy to, nie chcę sugerować, żeby każdy problem leczyć marihuaną. Wielu osobom

przynosi ona ulgę, lecz istnieje wiele schorzeń, które wymagają tradycyjnego leczenia. Nie jestem również zwolenniczką tego, żeby ktokolwiek odstawiał leki i przerzucał się na konopie. Przed zmianą planu leczenia należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Zdecydowanie należy być dobrze poinformowanym, i temu właśnie ma służyć niniejsza książka.

Mam nadzieję, że na jej stronach znajdziesz odpowiedzi, których szukasz. Być może również przyjdą ci do głowy pytania, które będziesz mógł zadać swojemu lekarzowi lub pracownikom dowolnego sklepu z marihuaną, jaki odwiedzisz. Mary i ja omówimy problemy medyczne, które obecnie leczy się marihuaną. Rzucimy również światło na konkretne odmiany tego środka, i ich korzystne oddziaływanie. Nauczysz się również, jak wymierzyć odpowiednią dawkę i poznasz swoją preferowaną metodę podawania tego leku. Nasza książka zawiera również przepisy dotyczące przygotowywania olejów oraz przyrządzania dań z konopiami indyjskimi. Dania te i remedia są proste, skuteczne i pożywne. Żywię silną wiarę, że pomaganie ludziom w poprawie jakości życia oraz leczeniu schorzeń jest najważniejszą częścią tej „zielonej gorączki”. Moim celem jest to, by wszyscy czuli się komfortowo, stosując marihuanę medyczną.



CZĘŚĆ 1

PODSTAWY DLA NOWYCH PACJENTÓW



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, gibbon, 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 olinowanie 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 konopi 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 konopi w kadzielnicach jako o środku służącym zaspokajaniu potrzeb medytacyjnych i duchowych⁸. Starożytni Germanie wiązali konopie z Freją, boginią miłości. Wierzono, 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 konopi można znaleźć w datowanej na 2700 p.n.e. chińskiej księdze lekarskiej. Ten starożytny tekst sugeruje stosowanie konopi 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 przeciwzapalne. 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

środku, 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.



BEZPIECZNE I ODPOWIEDZIALNE STOSOWANIE

Zanim zakupisz marihuanę medyczną, zaznajom się z odpowiednimi prawami określającymi, co dokładnie jest dozwolone, a co przekracza granice prawa. Poszczególne stany mają określone różne limity ilości marihuany, jaką można legalnie posiadać, ograniczenia dotyczące uprawy domowej oraz koncentratów. Odpowiedzialne stosowanie marihuany jest ważne, jeśli chcemy uniknąć kłopotów z prawem. Ma także znaczenie dla wysiłków zmierzających do jej legalizacji. Kiedy ludzie widzą jej odpowiedzialne użycie, ich poglądy mogą się zmienić na bardziej pozytywne. Zastosuj się do tych sześciu zasad stosowania:

- 1. Tylko dorośli.** Marihuana jest dla dorosłych od 21 roku życia w górę. Wysoce nieodpowiedzialne jest dawanie jej dzieciom, chyba, że zalecił to wykwalifikowany lekarz po rozpoznaniu schorzenia zatwierdzonego do leczenia nią w danym stanie, a także uzyskaliśmy dla dziecka kartę użytkownika marihuany medycznej.
- 2. Żadnego prowadzenia pojazdów.** Nie prowadź, jeśli jesteś pod wpływem marihuany. Nie robiłbyś tego przecież pod wpływem alkoholu lub leków wpływających niekorzystnie na funkcje psychomotoryczne (czyli spowalniających myślenie i czas reakcji). Bądź rozsądny.
- 3. Osobiste limity.** Bądź świadom swoich osobistych ograniczeń oraz otoczenia. Nie stawiaj siebie ani innych w niebezpiecznej lub nieprzyjemnej sytuacji.
- 4. Opieraj się nadużywaniu.** Stosowanie konopi tak intensywne, że szkodzi twojemu zdrowiu lub rozwojowi osobystemu to nadużywanie. Znaj swoje granice i zatrzymaj się, zanim je przekroczysz.
- 5. Szanuj prawa innych.** Lecząc się marihuaną, bądź świadom i szanuj swoje otoczenie i ludzi, w towarzystwie których przebywasz. Nie naruszaj praw innych. Mogą oni chcieć zupełnie unikać marihuany, w tym dymu z niej.
- 6. Unikaj uzależnienia.** Niektóre badania wskazują na to, że użytkownicy marihuany mogą się z czasem od niej uzależniać. THC wyzwała w mózgu dopaminę, co może włączać mechanizm uzależnienia. Wykazano, że regularne używanie marihuany może powodować objawy odstawienia u 40 procent rzucających²⁰. Należy uzyskać profesjonalną poradę na temat dawkowania i częstotliwości stosowania. Dzięki temu zmniejszysz ryzyko uzależnienia się i nieprzyjemnych objawów przy odstawianiu.

Jeśli nie mieszkasz w stanie, który prowadzi program marihuany medycznej, a jednak zdecydujesz się na takie leczenie, musisz zachować dużą ostrożność. To, że dostęp potrzebujących jej pacjentów do marihuany jest ograniczony, jest najgorszym efektem prohibicji. Choć nie popieramy nielegalnych działań, wiemy, że wśród czytelników są tacy, którzy chcą stosować konopie w celach leczniczych. Przede wszystkim, zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Jeśli kupujesz z nielicencjonowanego źródła, upewnij się, że sprzedawca jest rozsądny i ostrożny, a także o to, że dba o twoje dobro. Musisz zrozumieć, że w stanach, gdzie marihuana nie została zalegalizowana, nie ma mechanizmów kontroli jej jakości.

Na wszelki wypadek powinieneś zaznajomić się ze swoimi prawami*. Po pierwsze jednak, żeby w ogóle uniknąć takich kłopotów, nigdy nie zostawiaj swojej marihuany ani parafernaliów do jej używania na widoku. Po drugie, nie zgadzaj się na przeszukanie. Zgadzając się, rezygnujesz z ochrony przysługującej ci na mocy konstytucji USA, a funkcjonariusz może przeszukać twoje rzeczy osobiste i zarekwirować je bez prośzenia cię kolejny raz o pozwolenie. Jeśli cokolwiek zostanie znalezione, możesz zostać aresztowany. Jeśli nie

zgodzisz się na przeszukanie, funkcjonariusz musi wypuścić cię lub zatrzymać, ale sam fakt nieudzielenia zgody nie daje mu podstaw do zatrzymania lub do ubiegania się o sądowy nakaz. Po trzecie, nie odpowiadaj na żadne pytania pod nieobecność swojego prawnika, nawet jeśli nie zostałeś aresztowany. Masz prawo zachować milczenie i powinieneś z niego skorzystać. Zapytaj funkcjonariusza, czy jesteś aresztowany lub zatrzymany. Jeśli tak nie jest, masz prawo oddalić się. Jeśli zostałeś aresztowany, nie mów nic, jeśli twój adwokat nie jest obecny. Nie stawiaj oporu, a w szczególności nie używaj siły. Bądź spokojny i uprzejmy. Jeśli potrzebujesz pomocy prawnej, odwiedź stronę lawyers.norml.org. Znajdziesz tam listę prawników w twoim rejonie.



*Poniżej opisane prawa dotyczą USA. W Polsce jedynym legalnym źródłem posiadania marihuany jest realizacja recepty wystawionej przez lekarza (przyp. wyd. pol.).

Stany, gdzie legalne jest rekreacyjne stosowanie marihuany

W poniższych stanach osoby dorosłe mogą używać marihuany bez żadnych konsekwencji prawnych, jeśli tylko zastosują się do pewnych wymogów – znajdziesz je w tabelach zawartych w Dodatku A, Prawo dotyczące użytkowania marihuany w USA według Stanu (strona 217)

Alaska

Oregon

Kolorado

Waszyngton (stan)

Waszyngton (dystrykt federalny)

Stany te prowadzą również programy leczenia marihuaną medyczną. Detale na ten temat znajdziesz w następnej sekcji.

Stany prowadzące programy leczenia marihuaną

W 23 stanach oraz regionie stołecznym USA prowadzone są programy leczenia marihuaną:

Alaska

Arizona

Kalifornia

Kolorado

Connecticut

Delaware

Hawaje

Minnesota

Montana

Nevada

New Hampshire

New Jersey

Nowy Meksyk

Nowy Jork

Illinois

Maine

Maryland

Massachusetts

Michigan

Oregon

Rhode Island

Vermont

Waszyngton

Każdy stan ma swój własny zestaw ograniczeń dotyczących posiadania i uprawy, a także listę schorzeń uprawniających do otrzymania karty użytkownika marihuany medycznej. Każdy stan wprowadził własne prawa i zarządzenia regulujące programy marihuany leczniczej, musisz więc upewnić się, co dokładnie jest dozwolone w twoim stanie. W tabelach ujętych w Dodatku A (strona 217) znajdziesz strony internetowe, które dostarczą ci wiedzy o programie w poszczególnych stanach i o tym, jak ubiegać się w nich o kartę pacjenta.

Stany, gdzie marihuana jest nielegalna

Mimo że w wielu z nich przygotowuje się odpowiednie ustawy, to w 27 stanach nie ma prawdziwych programów leczenia marihuaną (stan na styczeń 2016). Niektóre z nich dopuszczają w celach leczniczych olejek zawierający CBD. To świetny – choć niewystarczający – pierwszy krok we właściwą stronę. CBD to tylko jeden związek chemiczny, i nie jest tak skuteczny jak cała roślina²¹. Jeśli mieszkasz w jednym z poniższych stanów i zdecydujesz się na leczenie marihu-

aną, musisz być świadom obowiązujących praw i związanego z twoim postępowaniem ryzyka.

Alabama	Kentucky
Arkansas	Luizjana
Dakota Południowa	Missisipi
Dakota Północna	Missouri
Floryda	Nebraska
Georgia	Ohio
Idaho	Oklahoma
Indiana	Tennessee
Iowa	Teksas
Kansas	Utah
Karolina Południowa	Virginia
Karolina Północna	Zachodnia
	Wisconsin
	Wyoming

Aby poznać więcej szczegółów na temat ryzyka prawnego, dotyczącego choćby tego, jako jaki typ wykroczenia klasyfikowany jest w danym stanie za posiadanie marihuany, zajrzyj do tabel w Dodatku A (strona 217)

CORAZ CZĘŚCIEJ PRZEPISYWANY ŚRODEK

„Istnieje przytłaczająca ilość dowodów na to, że marihuana przynosi ulgę w niektórych rodzajach bólu, nudnościach, wymiotach, oraz w przypadku innych symptomów wywoływanych przez takie choroby jak stwardnienie

rozszpane, rak czy AIDS – oraz ostre leki stosowane czasem do ich leczenia. Dzięki marihuanie możliwe jest odczucie ulgi w wyjątkowo bezpieczny sposób. Jest ona w rzeczy samej mniej toksyczna niż wiele leków, które lekarze przepisują na co dzień”.

– dr Joycelyn Elders,
zarządca ds. zdrowia publicznego,
była lekarz naczelna USA²²

Pomiędzy rokiem 1987 a 2014 procent osób uważających, że marihuana jest „moralnie zła” spadł z 70 do 35²³. Ta drastyczna zmiana opinii publicznej była jednym z największych katalizatorów wysiłków zmierzających do legalizacji tego środka. Badanie opinii publicznej przeprowadzone w 2013 roku ujawniło, że 77 procent ankietowanych uważa, że konopie mają uzasadnione zastosowanie w leczeniu²⁴.

Zaledwie 10 lat temu marihuana była narkotykiem z półświatka i głównym obiektem popularnej kampanii „Po prostu powiedz nie” organizacji Drug Abuse Resistance Education. Nie uznawano jej zastosowań w leczeniu, była też celem toczonej przez rząd „walki z narkotykami”. Obecnie, choć wciąż wpisana jest do Grupy 1 i nielegalna na poziomie federalnym, stany, które uruchomiły jej rynek medyczny lub rekreacyjny stworzyły bezpieczną przystań dla jej używania i zdelegalizowały ją. Kryteria stoso-

wania leczniczego różnią się lekko w poszczególnych stanach, tak jak przedstawiono to w poprzedniej sekcji. W miarę publikowania wyników kolejnych badań, rośnie lista schorzeń i kryteriów, które uprawniają do jej używania w takich celach. W samej Kalifornii 5% ludności stosuje marihuanę leczniczą, a liczba ta stale rośnie²⁵.

Trwają badania nad skutecznością marihuany. Rozwijane są także nowe, silniejsze odmiany. Innymi słowy, dziś nie znajdziemy takiego samego towaru, jaki palony był w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Marihuana stale zwiększa swoją potencję i siłę – zwłaszcza, że w ten rosnący rynek inwestowane są wciąż nowe środki, a uprawiający eksperymentują z nowymi technikami kultywacji i krzyżowania. Organizacja NORML z zaangażowaniem śledzi nowe publikacje i badania, wyłuskując niestronnicze, należycie przeprowadzone badania, przeglądy i eksperymenty, które wnoszą nowe informacje do wiedzy o marihuanie. Aby być na bieżąco z przyszłymi badaniami i odkryciami, zapisz się do biuletynu NORML. Możesz również zajrzeć do listy wiarygodnych źródeł na końcu niniejszej książki, a także wejść na stronę internetową organizacji NORML: [cal-marijuana. Zastanów się także nad przeczytaniem książki dr. Davida Casaretta, *Stoned: A Doctor's Case for Medical Marijuana*.](http://norml.org/library/recent-research-on-medi-</p></div><div data-bbox=)

Jeśli jesteś zainteresowany leczeniem twojego własnego schorzenia marihuaną medyczną, może być ci ciężko zorientować się, od czego zacząć. Porozmawiaj z zaufanym lekarzem, który zna historię twojej choroby. Program marihuany medycznej w twoim stanie może mieć wymóg wykazania dłuższej relacji pacjent–lekarz z zalecającym jej stosowanie specjalistą, jak również udokumentowanego trwania danej choroby.

Jeśli nie masz jeszcze długoletniej relacji z lekarzem, porozmawiaj ze swoją społecznością NORML. Ktoś zostanie ci polecony. Zawsze sprawdzaj, czy dany lekarz objęty jest twoim ubezpieczeniem zdrowotnym. Profesjonalni lekarze powinni być otwarci na wszelkie alternatywne sposoby leczenia, jakie masz zamiar podjąć. Jeśli zostaniesz zlekceważony lub spotkasz się z odmową spowodowaną osobistymi przekonaniem lekarza, zasięgnij drugiej opinii.

Wybierając się na wizytę, na której będziesz rozmawiał o marihuanie ze swoim lekarzem, zabierz ze sobą twoje stanowe zalecenia na temat marihuany medycznej oraz listę zatwierdzonych schorzeń. Weź także

dostępne artykuły naukowe dotyczące tego, jak marihuana może pomóc w przypadku twojego schorzenia. Jeśli masz już swoją kartę pacjen-

ta leczonego marihuana, sprawdź w Rozdziale 3 informacje na temat tego, jak znaleźć odpowiedni sklep i metodę stosowania konopi.





Poznaj prawdę o terapeutycznych właściwości 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 Alzheimerera
- ✓ zespołu stresu pourazowego
- ✓ stwardnienia rozsianego
- ✓ stwardnienia zanikowego bocznego
- ✓ nudności
- ✓ choroby Leśniowskiego-Crohna
- ✓ choroby Parkinsona
- ✓ jaskry
- ✓ epilepsji
- ✓ depresji i innych schorzeń.

Patroni:

