

Naturalne
uzdrawianie
olejkiem

CBD

Eileen Konieczny
Lauren Wilson

Naturalne uzdrowianie olejkiem

CBD



Kompleksowy przewodnik
po bezpiecznym stosowaniu
konopi w leczeniu:

- bólu,
 - migreny,
 - niepokoju,
 - depresji,
 - nowotworów
- i wielu innych dolegliwości

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-431-8

Tytuł oryginału: *Healing with CBD. How Cannabidiol Can Transform Your Health without the High*

Copyright HEALING WITH CBD © 2018 by Eileen Konieczny and Lauren Wilson

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 ani 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

Spis treści

Rozdział 1: O co ten cały szum?	19
Dlaczego teraz?	22
Obecny krajobraz społeczny	24
Rozdział 2: Krótka historia konopi indyjskich	29
Starożytne pochodzenie konopi leczniczych	31
Konopie indyjskie i Nowy Świat	33
Odrodzenie medycyny w epoce wiktoriańskiej	35
Konopie indyjskie w epoce po prohibicji	38
Szaleństwo skrętów	40
Dealer epoki jazzu był biały	41
Burmistrz Nowego Jorku popiera konopie	42
Beats i hippisi	43
Wojna z narkotykami	44
Dekada mózgu i legalizacja dla medycyny	46
Legalizacja używania przez osoby dorosłe	52
Najnowsze badania: Od 2016 r.	53
Rozdział 3: Układ endokannabinoidowy	59
Szersza perspektywa	60
Kannabinoidy endogenne i fitokannabinoidy	63
Syntetyczne kannabinoidy	68
Receptory i fizjologia ECS	69
Wolne rodniki i stres oksydacyjny	74

Rozdział 4: Kannabinoidy i efekt świty	79
THC	80
Kannabinol (CBN)	89
Kwasy kannabinoidowe	91
Efekt świty	94
Terpeny	97
Rozdział 5: Co to jest kannabidiol (CBD)?	103
Kannabidiol: Spojrzenie ogólne	104
Jak to działa?	107
CBD nie powoduje haju	111
Rozdział 6: Czy CBD jest bezpieczny?	115
Możliwe skutki uboczne	118
Reakcje z lekami	119
Rozdział 7: Źródła CBD:	
Konopie indyjskie i konopie siewne	123
Konopie siewne a konopie indyjskie: Rośliny	124
Konopie siewne a konopie indyjskie: Efekt świty	131
Konopie siewne a konopie indyjskie:	
Problemy z uprawą i kwestie związane z produkcją	132
Konopie siewne a konopie indyjskie:	
Kwestia legalności	134

Rozdział 8: CBD i 27 głównych schorzeń	141
Problemy zdrowotne i stany chorobowe	143
Uzależnienie	144
Stwardnienie zanikowe boczne (ALS)	145
Astma	145
Autyzm	146
Choroba Alzheimerera	146
ADD/ADHD	149
Zaburzenia lękowe	149
Artretyzm	152
Choroba autoimmunologiczna	153
Rak	155
Wstrząśnienie mózgu, uraz mózgu/rdzenia kręgowego	157
Depresja	158
Cukrzyca (typ1 i typ 2)	158
Fibromialgia	159
Choroby zapalne jelit	161
Migreny	162
Stwardnienie rozsiane	163
Nudności/wymioty	166
Neuropatia	167
Otyłość	167
Choroba Parkinsona	168
Ból	169
Zespół stresu pourazowego (PTSD)	170
Schizofrenia	172
Zaburzenia drgawkowe	173
Choroby skóry	176
Zaburzenia snu	177
Co CBD może zrobić dla twojego zwierzaka	179

Rozdział 9: Stosowanie CBD:

Nie ma uniwersalnego sposobu	187
Jak mogę przyjmować CBD?	192
Inhalacja	195
Spożycie	200
Podawanie pod język i na słuzówkę	204
Miejscowe	207
Przezskórne	209

Rozdział 10: Ile CBD powinienem zażywać? 211

Rozmowa z lekarzem	213
Strategie dozowania	214
Rozszyfrowywanie zagmatwanych etykiet produktów i informacji o dawkowaniu	216
Samodzielne dozowanie, efekt dwufazowy, znalezienie swojej optymalnej dawki	220
Eksperymentuj ze źródłami, metodami podawania i proporcjami	221
Przerwy w tolerancji	222
Mikrodozowanie dla zdrowia i dobrego samopoczucia	223

Rozdział 11: Znajdowanie produktów, którym możesz zaufać	225
Dlaczego używasz CBD?	230
Poznaj swoje koncentraty i metody ekstrakcji	231
Produkty	240
Na co zwracać uwagę na etykietach	242
Na co zwrócić uwagę w wynikach badań laboratoryjnych	255
Ceny produktów	264
Wniosek	271
Załącznik	273
Słowniczek	273
Dziennik stosowania konopi medycznych	285
Zasoby	287
Bibliografia	289
Podziękowania	301
O autorkach	303

Wprowadzenie

Było to wiele lat temu, ale nigdy nie zapomnę dnia, w którym dowiedziałam się, że konopie mogą być lekarstwem. Rozmawiałam z moim przyjacielem pszczelarzem. Pytał o zdrowie mojej siostry, która od pięciu lat żyła z rakiem piersi w IV stadium. Rozmawialiśmy o jej obecnym schemacie chemioterapii, mrowieniu w rękach, zaburzeniach równowagi, zmęczeniu i mgle mózgowej, którą nazywa się „chemicznym mózgiem”.

Zapytał mnie, czy kiedykolwiek używała konopi indyjskich, a ja byłam zaskoczona tym pytaniem. Mając brata z problemami z narkotykami i alkoholem, nie uważałam konopi za coś pozytywnego. Mój przyjaciel zaczął opowiadać mi o historii tej rośliny, o tym, jak bardzo jest bezpieczna i jak „w dawnych czasach” używano jej jako lekarstwa. Nazwał ją „naprawdę niesamowitą rośliną” i powiedział, że zna ludzi, którzy stosowali ją, aby lepiej znieść chemioterapię. Ta rozmowa zmieniła bieg mojego życia i już nigdy nie oglądałam się za siebie.

Nazywam się Eileen Konieczny i od 25 lat jestem dyplomowaną pielęgniarką. Moją specjalnością jest przyłóżkowa opieka pielęgniarska dla pacjentów z diagnozą raka. Przeszłam przez całą gamę szkoleń w dziedzinie onkologii: certyfikacja pielęgniarstwa onkologicznego, przeszczepy komórek macierzystych, chemioterapia wysokodawkowa, leczenie objawowe i opieka u schyłku życia.

Jestem dumna z pracy, jaką wykonuję jako pielęgniarka. Niektóre z głównych obowiązków naszego zawodu to promowanie i przywracanie zdrowia, zapobieganie chorobom oraz łagodzenie cierpienia jednostek i całego społeczeństwa. Czynimy to

z szacunkiem i bez ograniczeń ze względu na wiek, kolor skóry, kulturę, niepełnosprawności lub choroby, płeć, orientację seksualną, narodowość, poglądy polityczne, rasę czy status społeczny. W szpitalnej piźniamie każdy wygląda tak samo i to dla mnie ogromny zaszczyt, że mogę służyć ludziom w najciemniejszych momentach ich życia. Z pewnością nie jest to praca dla każdego, ale podobnie jak w przypadku wielu moich kolegów, jest to moje powołanie.

Dlatego z wykształceniem i doświadczeniem pielęgniarki oraz sercem córki i siostry rozpoczęłam swoją podróż, aby zrozumieć konopie jako lek. Ta książka jest krokiem naprzód w tej podróży.

Moja podróż

W miesiąc po moim ślubie, w styczniu 1996 roku, u mojej mamy zdiagnozowano raka trzustki. Zmarła przed końcem lata tego samego roku. Patrzyłam, jak na moich oczach kurczyła się do samej skóry i kości. Nie miała ochoty nic jeść; nic nie miało smaku, nie widziała więc sensu, by tracić energię na jedzenie. Och, jak bardzo chciała, żeby jedzenie znów smakowało jak jedzenie.

Wierzę, że gdybym wtedy wiedziała lub pomyślała o konopiach, mama by ich spróbowała. A znając wartość wykorzystania kannabinoidów dla zdrowia i dobrego samopoczucia, wiem, że jej życie zakończyłoby się lepiej. Wierzę, że jadłaby więcej, śmiała się więcej i odczuwała mniejszy ból.

Przez ostatnie dziesięć lat edukowałam siebie i każdego, kto chciał słuchać, o leczniczych właściwościach konopi. Im więcej się dowiadywałam, tym głośniej o tym mówiłam. Pamiętam wielu pacjentów, którymi opiekowałam się przez te lata, i ograniczenia, z jakimi musiałam się zmierzyć, próbując ulżyć im w cierpieniu.

Pamiętam, czego brakowało w opiece nad moją matką i siostrą.

Mam żywe wspomnienia z wycieczki, na którą pojechałam z siostrą do Kalifornii. W rok po urodzeniu córki zdiagnozowano u mojej siostry raka piersi z przerzutami, a ja boleśnie zdawałam sobie sprawę z tego, co ją czeka w nadchodzących latach. W późniejszych latach od postawienia diagnozy komórki raka piersi, które były już w wątrobie, trafiły także do mózgu. To sprawiło, że samotne podróżowanie było dla niej niebezpieczne, więc kiedy ogłosiłam, że wybieram się do Kalifornii na seminarium na temat konopi, byłam zaskoczona, gdy zdecydowała się pojechać ze mną.

Wspólne podróże zawsze były radosne, wypełnione mnóstwem śmiechu, pięknych krajobrazów i wspaniałego towarzystwa. Niestety, zaraz na początku podróży poprosiła z naciskiem, żebym przestała mówić o trawce. Byłam głęboko zatopiona w mojej edukacji na temat konopi indyjskich i miałam irytujący nawyk opowiadania o niesamowitych rzeczach, których się na jej temat dowiadywałam, czyniąc z niej główny wątek rozmów przez większość czasu, kiedy byłyśmy razem. Moja siostra nie była zainteresowana używaniem konopi indyjskich w jakiegokolwiek formie. Nie obchodziły jej informacje, które zdobywałam, a tak rozpaczliwie chciałam, aby o nich usłyszała.

Przestałam więc o tym mówić, a nasze wspólne dni stały się bardzo ciche. Nigdy nie próbowała zastosować konopi indyjskich.

Moja pamięć często przenosi mnie w przeszłość i dostrzegam ważne momenty z mojego życia. Ta podróż jest jednym z takich momentów w moim życiu. Miała ona trwałe skutki – na poziomie osobistym nauczyłam się hamować swój entuzjazm i uważać na granice innych osób. Na płaszczyźnie zawodowej szybko stałam się częścią małej, ale rosnącej grupy pracowników służby zdrowia, którzy bronią edukacji i wsparcia bezpiecznego dostępu do leków na bazie konopi.

Oto roślina, która przez tysiące lat była bezpiecznie używana w tradycyjnych i zachodnich praktykach medycznych; niepotwierdzone przypadki pomagają ludziom radzić sobie z efektami ubocznymi chemioterapii, bólem i innymi dolegliwościami. Badania wskazują na to, co dr Raphael Mechoulam, pionier w dziedzinie badań nad konopiami indyjskimi, nazywa „skarbnicą” związków bioaktywnych, o których wiadomo, że mają korzystne działanie terapeutyczne i lecznicze.

Gdyby to było mało, to na początku lat 90. ubiegłego wieku naukowcy odkryli układ endokannabinoidowy (ECS). ECS to system, który jest nieodłącznym i wbudowanym elementem naszego ciała, a którego zadaniem jest utrzymywanie homeostazy: zrównoważonego środowiska wewnętrznego pomimo codziennych wahań w naszym otoczeniu (niewłaściwa dieta, zanieczyszczenie środowiska, stres). Odbywa się to poprzez nieustanną regulację funkcji naszego mózgu, skóry, przewodu pokarmowego, wątroby, układu sercowo-naczyniowego, układu moczowo-płciowego, a nawet kości.

Doskonale zdaję sobie sprawę z kontrowersji wokół konopi i postanawiam walczyć o bezpieczny, legalny dostęp do leków i suplementów na bazie kannabinoidów, które wspomagają zdrowie i łagodzą ból i cierpienie pacjentów. Mam tak silne uczucia związane z tymi informacjami i ich tłumieniem, że porzuciłam dla nich przyłóżkowe pielęgniarstwo szpitalne.

Jednym z absurdów związanych z marihuaną jest fakt, że jest ona nielegalna do stosowania w każdym celu, co zostanie omówione bardziej szczegółowo w dalszej części książki. Ale krótko, dla kontekstu; konopie indyjskie i ich składniki są klasyfikowane jako narkotyk z Listy I, co z prawnego i regulacyjnego punktu widzenia oznacza, że ma ona wysoki potencjał uzależniania, nie ma wartości medycznej i nie może być bezpiecznie używana pod

nadzorem lekarza. Stosowanie konopi indyjskich w medycynie jest nielegalne w stanach, które nie przyjęły przepisów zezwalających na ich stosowanie.

Kiedy rozpoczęłam swoją podróż po świecie konopi, pracowałam w stanie Connecticut, w którym nie obowiązywało wówczas prawo zezwalające na stosowanie medycznych konopi indyjskich. Patrząc wstecz, moje pierwsze kroki jako ich orędowniczki obejmowały pisanie listów do urzędników, pytanie kolegów pielęgniarzy, czy uczono ich o układzie endokannabinoidowym, a także pytanie moich pacjentów, czy kiedykolwiek rozważali alternatywne metody leczenia. Często kierowałam rozmowę na temat konopi indyjskich.

Stało się jasne, że przekroczyłam swoje granice, kiedy kierownictwo szpitala zażądało ode mnie podpisania dokumentu, który przewidywał natychmiastowe zwolnienie mnie z pracy, jeśli nie przestanę rozmawiać z pacjentami na temat stosowania konopi indyjskich jako leku. Czasami to, co pielęgniarka ma w swojej skrzynce z narzędziami, nie jest wystarczające. Pamiętam, że czułam się rozczarowana ignorancją ze strony moich przełożonych. Wiedziałam, że jedynym sposobem na rozwiązanie problemu, dającym pacjentom prawo do wyboru bezpiecznej alternatywy, jest zalegalizowanie medycznych konopi indyjskich.

W sytuacji, gdy tak niewielu pracowników służby zdrowia jest zainteresowanych konopiami indyjskimi jako lekiem, poświęciłam swój wysiłek i głos na rzecz praw pacjentów na szczeblu stanowym. Jestem zaszczyczona, że mogłam odegrać integralną rolę w uchwaleniu rozdziału 420F ustawy Connecticut: Paliatywne zastosowanie konopi indyjskich.

Mając zagwarantowany bezpieczny dostęp do mieszkańców stanu Connecticut, zaczęłam ponownie rozmawiać z pacjentami, ale szybko przypomniano mi o moim zakazie. Pomimo

niedawnego zwycięstwa politycznego, mój szpital (podobnie jak wiele innych) był zagubiony w kwestii rozbieżności między prawem federalnym a prawem stanowym, zwłaszcza że otrzymywał środki federalne związane z Medicare. To właśnie wtedy zdałam sobie sprawę, że moje doświadczenie i silne przekonania lepiej będzie wykorzystać gdzie indziej. Opuszczenie opieki przyłóżkowej było trudnym, ale koniecznym krokiem na tej drodze.

Od tego czasu obserwuję i uczestniczę w rozwoju branży. Wystąpiłam i zabrałam głos w imieniu pacjentów mieszkających w moim rodzinnym stanie, Nowym Jorku, odgrywając w 2014 r. integralną rolę w tworzeniu przepisów dotyczących medycznych konopi indyjskich. Jestem współzałożycielką dwóch firm, które produkują przetestowane w laboratoriach, standaryzowane dawki leków na bazie kannabinoidów, pełniłam też funkcję prezesa Amerykańskiego Stowarzyszenia Pielęgniarek zajmującego się konopiami indyjskimi i nadal pomagam tysiącom pacjentów w poruszaniu się po zawilościach w leczeniu medyczną marihuaną.

Dostęp do medycznych konopi indyjskich jest coraz szerszy w całym kraju, a pacjenci i konsumenci stają się coraz bardziej świadomi potencjalnych korzyści, jakie oferują kannabinoidy w leczeniu różnych dolegliwości. W tej sytuacji potrzeba bezstronnych informacji jest na wagę złota.

Jednym z moich obowiązków jako pielęgniarki jest upewnienie się, że moi pacjenci znają swoje słabe punkty, rozumieją możliwości, o których nie wiedzieli – rzeczy, o których nie wiedzieli, że nie ich nie wiedzą.

Wiedza to potęga. Może przynieść poczucie „posiadania kontroli” nad swoją chorobą i wpływem, jaki ma ona na życie twoje i twojej rodziny. Dziękujemy za przyłączenie się do nas podczas tej podróży.

Czego można się spodziewać po tej książce

Ta książka została zaprojektowana jako praktyczny, bezproblemowy przewodnik stosowania kannabidiolu. Możesz od razu przejść do informacji na temat, jak znaleźć i stosować produkty CBD, a następnie radośnie wyruszyć w swoją drogę! Jeśli zechcesz zagłębić się bardziej w naukę o konopiach indyjskich i ich oddziaływaniu na organizm, informacje te również znajdziesz na stronach tej książki. A jeśli czujesz szczególne, nowo odkryte (lub od dawna palące) przywiązanie do tej rośliny i chcesz dowiedzieć się więcej o jej fascynującej historii oraz o społecznym/politycznym kontekście, w którym obecnie funkcjonuje, w rozdziałach 2 i 3 zamieściliśmy wstęp do tych tematów.

Na końcu tej książki znajduje się cały rozdział zawierający solidną listę źródeł elektronicznych i drukowanych, które pomogą ci dowiedzieć się więcej, ponieważ jest to bogaty i skomplikowany temat, a każdy rozdział w tej publikacji mógłby zostać rozszerzony do osobnej książki (i niektóre z nich w istocie są, więc sprawdź tę sekcję). Ponadto, w całej publikacji znajdziesz kilka **wytluszczo-nych** słów dla podkreślenia kluczowych definicji, a na końcu książki znajdziesz słowniczek.

Naprawdę nie ma niewłaściwego sposobu korzystania z tej książki i mamy nadzieję, że okaże się ona dla ciebie przydatna w twojej podróży do zdrowia!

O co ten cały szum?

„Mówiąc wprost i pomijając politykę, konopie indyjskie są najbardziej wartościową medycynie roślinną, jaka kiedykolwiek istniała”.

– MICHAEL H. MOSKOWITZ, MD,
w CBD: A PATIENT’S GUIDE TO MEDICINAL CANNABIS

Jeśli czytasz tę książkę, najprawdopodobniej wiesz już, że kannabidiol (CBD) jest modnym lekiem, dodawanym do wszystkiego, od wody gazowanej aż po dezodoranty, a entuzjazm konsumentów dla produktów zawierających CBD jest ogromny.

Skąd więc ten cały szum? Częściowym powodem jest z pewnością to, że CBD nie wywołuje szumu – kannabidiol nie daje takiego haju jak jego kannabinoidowy kuzyn – tetrahydrokannabinol (THC). Jednak ostatni trend, by dodawać CBD do wszystkiego (poza wykorzystaniem całego szumu wokół CBD wśród ogółu społeczeństwa dla czystego zysku), wynika w dużej mierze z faktu, że CBD wykazuje obiecujące działanie w leczeniu listy schorzeń dłuższej niż twoje ramię – w tym łuszczycy, której objawy mogą się na tym ramieniu znajdować.