

A CBD-OLAJ VARÁZSA

A CBD-OLAJ VARÁZSA

„Kezeld a fájdalmat, javítsd a hangulatodat,
erősítsd az agyadat, harcolj a gyulladás ellen,
tisztítsd meg a bőrödöt, erősítsd a szívedet
és aludj jobban a CBD-olaj gyógyító erejével!”

LAURA LAGANO,
MS, RDN, CDN
Integratív klinikai táplálkozási szakértő

Kossuth Kiadó

Kiadás alapja:
Laura Lagano: *The CBD Oil Miracle*
St. Martin's Publishing Group, 120 Broadway, New York, NY 10010.

Fordította
Kaufmann Zsuzsa

Szaklektor
dr. Csomai Zita

ISBN 978-963-544-677-3

Minden jog fenntartva

Text Copyright © 2019 by St. Martin's Press
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group

© Kossuth Kiadó 2022

© Hungarian translation Kaufmann Zsuzsa 2022

*Ajánlom ezt a könyvet családom nőtagjainak –
az olasz Nonimnak és édesanyámnak, Maria Speranzának,
akiknek a konyhájában tanultam a szeretetről,
húgomnak, Carlának, akire mindig számíthatok,
és a csodálatos lányaimnak, Victoriának és Isabellának,
akik az én legjobb tanítóim.*

Az ebben a könyvben található információk nem helyettesítik az olvasó saját orvosának vagy más egészségügyi szakembernek az ajánlását. Egészséggel kapcsolatos kérdésekben kérjük szakorvos segítségét, különös tekintettel azokra az esetekre, amikor valamilyen fennálló egészségügyi problémánk van, valamint akkor is, ha valamilyen gyógyszert készülünk szedni vagy annak a szedését abbahagyni, illetve az adagolását megváltoztatni. Kizárólag az olvasó felelős a saját egészségével kapcsolatosan meghozott minden döntéséért. A szerző és a kiadó nem vállal felelősséget az egyén által tapasztalt, esetlegesen fellépő negatív hatások miatt, amelyek közvetlen vagy közvetett módon kapcsolatba hozhatók a könyvben olvasott tartalommal. Az a tény, hogy lehetséges információforrásként utalnak egy szervezetre vagy webhelyre a könyvben, nem jelenti azt, hogy a szerző vagy a kiadó jóváhagyják az ott található információkat vagy az általuk tett ajánlásokat.

Tartalom

Előszó: a CBD megváltoztathatja az életünket	11
Bevezetés: A CBD előretörése	15
1. RÉSZ: ISMERJÜK MEG A CBD-T!	
Egy növény potenciálja	
Gyökerek és újrafelfedezés	23
A megbélyegzésen és a félreértésen túl	30
CBD tudományos alapokon	37
CBD a jobb működésért	44
CBD a szépségért	50
Praktikus termékek	54
Adagolások és egyénre szabott gyógyítás	60
Amit tudni kell a CBD-ről	65
CBD házi kedvenceknek	72
2. RÉSZ: AZ EGYES BETEGSÉGEK	
Hogyan segíthet a CBD?	
Akné	81
Függőség	87
Alzheimer-kór	94
Szorongás	100
Étvágytalanság	106
Artritisz	111
Asztma	116
Figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD)	122
Autizmus spektrumzavar	129
Rák	136
Krónikus gyulladás	141

Krónikus fájdalom	147
Kontakt dermatitisz	153
Depresszió	158
Diabétesz	164
Ekcéma	171
Epilepszia	176
Fibromialgia	182
Glaukóma	188
Szívbetegség	192
Gyulladásos bélbetegség	198
Álmatlanság	203
Irritábilis bél-szindróma	210
Menopauza	217
Migrén	223
Szkleroszis multiplex	230
Émelygés	237
Csontritkulás	242
Poszttraumás stressz-szindróma	247
Premenstruációs tünetegyüttes	254
Pikkelysömör	259
Skizofrénia	265

A KENDER MINT ÉLELMISZER

A kannabisznövény másik erőssége

Az egészséges kender	273
Név- és tárgymutató	277
Köszönetnyilvánítás	301

ELŐSZÓ

A CBD megváltoztathatja az életünket

Azért vetted kézbe ezt a könyvet, mert hallottál a CBD-olajról egy barátodtól, a szomszédtól vagy egy családtagtól? Esetleg azért, mert már használod és másoknak is ajánlod? Szeretnéd tudni, hogy miképpen hat, és mi mindenben tud még segíteni neked? Talán valaki javasolta, hogy próbáld ki a CBD-t? Lehet, hogy van egy munkatársad, aki elkezdte használni, és jobban megy neki a munka? Elképzzelhető, hogy egyszerűen csak kíváncsi vagy.

Mit is jelent ez a három betű: C, B és D?

A CBD-t a *Cannabis sativa* növényből nyerik ki. Igen, a CBD-t a kannabisz-növényből vonják ki – ugyanabból a növényből, amelynek a magja étkezési célokat szolgál, és amelynek a rostját építési anyagként is fel lehet használni. Ugyanez a növény kapható azokban az üzletekben, amelyek orvosi és rekreációs célra marihuánát árúsítanak felnőttek számára az országban (ford.: USA-ban), Kanadában és szerte a világon. Igen, ez mind a *Cannabis sativa*ból származik.

Étellel, táplálékkal, aromaterápiával és egyéb gyógynövényes szerekkel kombinálva a CBD változást hozhat – néhányak számára nagy változást. Hadd fogalmazzak világosan: a CBD nem abban az értelemben csoda, ahogyan a szót általában használjuk, egy megmagyarázhatatlan eseményre vagy hihetetlen történetre utalva. A CBD hatása tudományosan igazolható. Ami viszont valódi csoda, az az, ahogyan egyes emberek reagálnak a CBD-re, és az a jelentős hatás, amit a mindennapi életre gyakorol.

A lányom, Isabella egy azok közül, akiknek az élete részben a CBD-nek köszönhetően változott meg.

A módosított ketogén táplálkozási terv, a célzottan kiválasztott táplálékkiegészítők, az aromaterápia, az energetikai gyógyítás és számos egyéb holisztikus gyógy mód a CBD-vel együttesen jelentős változást hozott Isabella életében. Csakúgy, mint sok más, CBD-t használó ember esetében, akik mindennapjaiban a változás számottevő volt.

Így kerültem kapcsolatba a CBD-vel. Isabella vezetett el a kannabisz-növényhez, és megmutatta ennek az ősi orvosságnak a gyógyító tulajdonságait. Megmutatta, hogy a növény tudja csillapítani a szorongást, regenerálni a beleket és javítani még a koncentrációs képességet is.

Isabella a legjobb tanárom. Egy genetikai mutáció miatt, továbbá méreganyagok hatása következtében elveszítette a beszédkészségét, majdnem egy órán át tartó rohamok gyötörték, visszamaradt a fejlődésben, furcsa viselkedésbeli és egyéb problémák akadályozták abban, hogy szokványos módon nyilvánuljon meg a mindennapokban. Ez egy lehetséges leírási módja az autizmusnak.

Elbűvölt a kapcsolat az étel és a hangulat között, így megvizsgáltam minden apró részletet, ami a táplálkozással és az agy egészségével függ össze. Visszagondolva nem is értem, hogy a kannabisz és a CBD miért kerülte el sokáig a figyelmemet. Tudjuk, hogy sokan, akik marihuánával gyógyítják magukat, szorongással és álmatlansággal küzdenek. A hozzáértő egészségügyi szakemberek a CBD-t szorongásoldónak, pontosabban egy szorongásoldó vegyületnek tartják.

A közös utunk során Isabella megmutatta nekem, hogyan tud rajta segíteni a CBD, cserébe én tanítottam (legalábbis megpróbáltam tanítani) azt a számos gyógypedagógust, orvost és különböző terapeutát, akik Isabellával kapcsolatban álltak. Akinek speciális igényű gyereke van, az nem hagyhatja abba a keresést és a tanítást. Az életed küldetésévé válik. Isabella szükségletei és útmutatása nélkül most én sem tudnék mesélni a CBD-ről és az egészségre gyakorolt pozitív hatásairól.

Köszönöm, kedves olvasó, hogy csatlakozol hozzám – és a lányomhoz –, hogy tanulhass a CBD-ről, az egészségről és az egészséges életről.

Laura Lagano
Hoboken, New Jersey
2018. november 29.

A CBD sokkal több,
mint étrendkiegészítő, nem csupán
javítja az élet minőségét.

Olyan kórállapotok kezelésében is
tud segíteni, mint az Alzheimer-kór,
ízületi gyulladás,
vastagbélgyulladás, cukorbetegség,
szívbetegség, csontritkulás
és epilepszia.

BEVEZETÉS

A CBD előretörése

Az egyensúly egy olyan állapot, amelyre mindnyájan vágyunk az életünkben, ám nem könnyű megtalálni. A szerteágazó napi kötelezettségek megzavarják az egyensúlyunkat. Az élet különböző területei, többek között a munka, a család, a barátok és az öngondoskodás gyakran összeegyeztethetetlennek látszanak.

Az ősi *Cannabis sativa* növényben található vegyület, a CBD vajon tud nekünk segíteni a vágyott egyensúly megtalálásában? Kutató tudósok, egészségügyi szakemberek és a szer fogyasztói arról számoltak be, hogy a kannabidiol, vagyis a CBD segíthet a következő területeken, a következő módokon:

- Hozzájárul az általános jó közérzethez.
- Csillapítja a szorongást.
- Enyhíti a krónikus fájdalmat.
- Csökkenti az általános gyulladást.

A CBD iránt egyre nagyobb az érdeklődés az államokban (USA) és világszerte. Ez a kannabiszvegyület jelen van a populáris kultúrában: televíziós műsorokban, magazinokban és újságokban megjelent cikkekben, online, a helyi kiskereskedőnél, gyakorlatilag mindenhol fellelhető.

A társadalom sok bajra keresi a hatásos gyógymódokat, válaszként az egészségügyi ellátás és a gyógyszerek emelkedő árára és ijesztő mellékhatásaira. Úgy tűnik, hogy a CBD egy lépés a megfelelő irányba!

A CBD, a kannabisz demisztifikálása és egyébek

Rögtön az elején tisztázandó, hogy a *Cannabis sativa* a növény, THC-vel és THC nélkül egyaránt. A THC a tetrahidrocannabinol rövidítése, ami a kannabisz pszichoaktív kannabinoid alkotórésze. A kannabiszból kinyert vegyületek közül ez vált a legismertebbé története során.

Leegyszerűsítve: a kannabiszt használók a THC-tartalmú kannabiszt marihuánának nevezik, a THC nélkülit pedig kendernek. Az Amerikai Mezőgazdasági Törvény szerint (US Farm Bill) a marihuána 0,3 százaléknál több THC-t tartalmaz, a kender pedig 0,3 százaléknál kevesebbet.

(A szaklektor: *Cannabis sativa* a kendernövény latin neve. A magas THC-tartalmú növényekből nyerik a marihuánát, a gyógyászati és ipari célra termesztett növények alacsony THC-tartalmúak már a termesztés és a feldolgozás során is.

Magyarországon a 162/2003. (X. 16.) kormányrendelet tartalmazza a kender termesztésére, forgalmazására és felhasználására vonatkozó szabályokat. Ennek értelmében élelmiszcélra csak az a növény használható, amelyben a THC-tartalom 0,2 százaléknál alatti.

A CBD gyógyszerhatóanyagnak minősül, ezért gyógyszer szabályozás alá tartozik, vagy élelmiszcélú felhasználás esetén, mint új élelmiszert, a 2015/2283/EU rendelet szerint engedélyeztetni kell.)

KANNABISZ AZ EGÉSZSÉGÉRT, THC-VEL VAGY ANÉLKÜL

Az Egyesült Államok államainak több mint fele már engedélyezte az orvosi marihuána gyógyszerári értékesítését. Ugyanezen államok közül több is jóváhagyta a marihuána felnőttkori használatát. A felnőttkori alkalmazás és nem a rekreációs célú használat a helyesebb elnevezés, mivel sok, kannabiszhoz folyamodó valójában öngyógyítást végez – jellemzően hangulati zavarok, krónikus fájdalom vagy álmatlanság miatt. Megfelelő használat esetén a kannabisz egy gyógyító növény. Bár a CBD kiváló lehet az egészség és a jó közérzet szempontjából, elsősorban a THC- (marihuána) tartalmú CBD indította el a CBD-őrületet. Legyünk ennek tudatában. Bizonyos esetekben jobb eredmény érhető el az orvosi marihuánával, mint önmagában a CBD-vel.

ÜZLETEK ÉS KLINIKÁK KONTRA GYÓGYSZERTÁRAK

A kenderből kinyert CBD-t egészségügyi szakemberektől vagy kiskereskedelmi üzletekben vásárolhatjuk meg. A CBD-tartalmú kannabiszért nem kell gyógyszerárba menni, hiszen mindössze maximum 0,3 százalék THC-t tartalmaz. A kenderből származó CBD legalitása korábban az USA-ban vita tárgyát képezte, de 2018 végén a szenátus és a képviselőház mezőgazdasággal foglalkozó vezetői a 2018. évi Mezőgazdasági Törvényben rögzített elvi megállapodásra jutottak. A kender várhatóan teljesen kikerül az ellenőrzött anyagokról szóló törvény hatálya alól. A marihuánából vagy a 0,3 százalékos feletti (és ennél sokkal magasabb) THC-t tartalmazó kannabisznövényből származó CBD csak azokban az államokban vásárolható meg, amelyekben engedélyezett az orvosi marihuána, vagy a marihuánát felnőttek számára engedélyezték. Emlékeztetőül, a kender a *Cannabis sativa* növény, amely kevesebb mint 0,3 százalékos THC-t tartalmaz. A CBD-olaj, amelyről ez a könyv szól, kivonható vagy a marihuánából, amely THC-t tartalmazó kannabisznövény, vagy a kenderből, abból a kannabisznövényből, amely gyakorlatilag nem tartalmaz THC-t.

Illesszük be a CBD-t az egészségmegőrző életmódtervünkbe!

Gyulladáscsökkentő étrend, mozgás és mindfulness gyakorlatok mellé társított CBD: kész is a kiváló egészségmegőrző életmódterv.

Gyulladáscsökkentő és antioxidáns tulajdonságainak köszönhetően a CBD vetekszik a legnépszerűbb testápolókkal és elixírekkel, és készen áll arra, hogy kulcsszereplővé váljon a szépségápolásban. Sőt a házi kedvencek is profitálhatnak ebből a növényi kivonatból.

A CBD azonban sokkal több, mint egy étrendkiegészítő. Segíthet olyan állapotok kezelésében is, mint az Alzheimer-kór, ízületi gyulladás, vastagbélgyulladás, cukorbetegség, szívbetegség, csontritkulás és epilepszia. Antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdonságai mellett a kutatók azt találták, hogy csodálatos görcsoldó, antidepresszáns, szorongásoldó, antipszichotikus és idegsejtvédő tulajdonságokkal rendelkezik.

ISMERKEDÉS A CBD-VEL

A CBD piaca robbanásszerűen növekszik, és ez két dolgot jelent a fogyasztó számára. Először is, mind több CBD-tartalmú termék áll a rendelkezésére, melyek többféle módon használhatók fel. Minden testrész számára kaphatók CBD-t tartalmazó olajok, gélkapszulák, koncentrátumok, testápolók, balzsamok, élelmiszerek, italok, permetek és kúpok. Másrészt a nagyobb választék több kérdést vet fel és némi tanácsalanságot okoz. Ajánlatos konzultálni egy integratív medicinában jártas, a CBD-t jól ismerő egészségügyi szakemberrel, mielőtt elkezdenénk napi szinten alkalmazni.

HOGYAN HASZNÁLJUK A KÖNYVET?

A következő oldalak a *Cannabis sativa* növény hihetetlen történetébe vezetnek be, olvashatunk továbbá a kannabiszban található vegyületekről, a növény gyógyító természetéről és arról, hogy a CBD milyen jótékony hatással lehet az egészségre.

Tudjunk meg többet a CBD-termékekről (Praktikus termékek, 54. oldal), a CBD használatára vonatkozó általános irányelvekről (Adagolások és egyénre szabott gyógyítás, 60. oldal), valamint a CBD-termékek megkülönböztetésének módjáról (Amit tudni kell a CBD-ről, 65. oldal)!

Megismerjük majd azokat a különböző egészségi állapotokat is, amelyekben a kannabisz jól használható (2. rész, 78. oldal).

És ne feledkezzünk meg a CBD szépségápolási alkalmazásairól (50. oldal) és arról, hogy a növény hogyan segíthet kedvenceinknek (72. oldal).

A kender mint élelmiszer (271. oldal) szintén figyelemre méltó.

Ha készek vagyunk vagy ennél is mélyebbre merülni a témában, keressünk fel egy holisztikus gondolkodású orvost, aki útbaigazít a CBD-ről, és segít a saját biokémiánkat egyensúlyi állapotba hozni.

A CBD egy antioxidáns,
gyulladáscsökkentő,
görcsoldó, antidepresszáns,
antipszichotikus, szorongásoldó
és idegsejtvédő vegyület.

A használata nagy előrelépés
a testi-lelki jólléthez vezető úton.

1. RÉSZ

Ismerjük meg a CBD-t!

Egy növény potenciálja



Gyökerek és újrafelfedezés

Az Egyesült Államokban a társadalom és a kormány is elfelejtkezik a múlt-ról, amikor a kannabiszról esik szó.

Azok a tisztviselők, akiknek jogukban áll levenni a napirendről a kannabisz-használat kérdését, nem veszik figyelembe, hogy kevesebb mint száz évvel ezelőtt ennek a növénynek a gyógyító erejét még elfogadták.

Harry Anslinger hivatalba kerülésének idejére vezethető vissza az a máig létező félelem a kannabisztól, illetve a marihuánától, ami miatt sajnos napjainkban is sokan tartanak a kannabisznövénytől – marihuána és kender formájában egyaránt. Anslinger volt az Egyesült Államok Szövetségi Kábítószerügyi Hivatalának első biztosa. Az alkoholtilalmat követően propaganda-hadjáratot indított a kannabisz ellen, és kijelentette, hogy az többet árt, mint használ.

Az ő kezdeményezésére született az 1937-es Marihuana Tax Act (*a ford.:* marihuánaadó-törvény, a marihuána termesztését és kereskedelmét adóztató törvény), ami kriminalizálta a kannabiszt USA-szerte. A törvény előmozdította a kannabisz tiltását az egész világon, annak minden formájában, a kendert is beleértve, és előfutára volt Nixon hírhedt kábítószer-ellenes háborújának.

További információk

A kannabisz történetének alaposabb megismeréséhez keressük ezt a cikket az interneten: „Cannaphobia: What's Up with Fear of Marihuana”.

Bár Anslinger elítélő állításainak nem volt alapjuk, megjegyzései mégis sok amerikai véleményét befolyásolták – még több mint nyolcvan évvel később is! Ugyanakkor a kannabisznak hosszú és nagyszerű története van.

Alkalmazták gyógyszerként, textíliaként, építőanyagként, és szertartások elengedhetetlen kelléke volt több ezer éven át. Bár a kannabisz használata az emberi történelemmel egyidős, a társadalom egésze, a tudósokat és az egészségügyi szakembereket is beleértve, napjainkban fedezi fel újra, hogy mi mindenre képes ez a csodálatos növény.

Az ősi gyökerek

Több ezer éve indult világ körüli útjára a kannabisznövény Közép-Ázsiából, majd megjelent Afrikában, azután Európában, végül pedig az amerikai kontinensen.

Kezdetben az emberek a növény magjait élelemként, rostjait pedig ruházat, kötél, papír és vitorlák készítésére használták. Az ókori kultúrák ismerték, hogyan lehet jól hasznosítani a növény többi részét is. Kína, Egyiptom, Görögország és India gyógyszerkönyveiben már jóval az első század előtt szerepelt a kannabisz olyan állapotok kezelésével kapcsolatosan, mint például a szorongás, a gyulladás és a gyomor- és bélrendszeri problémák. A hagyomány szerint a *Cannabis sativa* legkorábbi dokumentált felhasználása mintegy 2600 évvel ezelőtt történt. Hogy mire használták, csak találgatni lehet – valószínűleg gyógyászati vagy rituális célra.

Puritán megközelítés

Az első amerikai gyarmatok puritánjai gyakorlatiasan viszonyultak a kannabiszhoz, textil- és papírgyártáshoz használták fel. A kendert annyira hasznosnak és könnyen termeszthetőnek tartották, hogy a kolóniákban Virginia, Massachusetts és Connecticut területén meg is követelték a gazdáktól a növény termesztését az 1600-as évek elején.

Az alapító atyák – köztük George Washington és Thomas Jefferson – is termesztettek kendert farmjaikon, és a Függetlenségi Nyilatkozat, vala-

A kannabisz és az érzéstelenítés

Feltételezhetően Hua Tuo kínai sebész volt az első gyógyító, aki érzéstelenítést alkalmazott, egy porított kannabiszt tartalmazó szer segítségével. Sajnos a recept feledésbe merült az évszázadok folyamán. Hua ezt a keveréket azért adta pácienseinek, hogy különleges és bonyolult gyógyító beavatkozásokat tudjon végrehajtani gyógynövények, akupunktúra és műtét segítségével még a legsúlyosabb állapotok, például agydaganatok esetében is.

Kortársai empátikus sebészként és gyógynövényszakértőként ismerték, aki nagy figyelmet fordított a pácienseire, és emiatt kísérletezett fájdalomcsillapító technikákkal.

Az érzéstelenítést jelentő kínai kifejezés szó szerinti fordítása 'kannabiszmámor'. Sun Si Miao, a hagyományos kínai orvoslás hasonlóan elismert gyakorlója helyileg használt kannabiszlevelet a fájdalom enyhítésére.

mint a Betsy Ross által készített zászlók kenderből készültek. A kannabisz szerves része volt az amerikai életnek a kolóniák létrejöttékor.

Csak az 1800-as évek vége felé kezdtek el az amerikaiak a marihuána gyógyszerként való használatát. Mialatt Indiában tanult, Sir William Brooke O'Shaughnessy felfedezte a kannabisz gyógyító hatásait. Az 1830-as években Angliába vitte ezt a tudást, és néhány évtized alatt a hír elérte az Egyesült Államokat is, ahol a gyógyszertárak és orvosi rendelők számos egészségügyi problémára kezdtek kannabiszkivonatokat árusítani. A kannabisz szerepelt az Egyesült Államok Gyógyszerkönyvében (USP) is 1850 és 1942 között, akkoriban az egyetemek és az orvosi szövetségek hatékony gyógyszernek tekintették különböző állapotok kezelésére.

Az USP 1850-es harmadik kiadásának másodlagos listájában volt megtalálható a kannabisz, majd az elsődleges listán szerepelt az 1864-es negyedik bejegyzéstől az 1936-os tizenegyedik kiadásig, végül eltávolították a tizenkettedik kiadásból 1942-ben.

A kannabisz szabályozása

A kellemes 1960-as években a rekreációs szerhasználók felfedezték a THC-tartalmú kannabisz jótékony hatásait az egészségre. 1968-ban Andrew Weil, a Harvard orvostanhallgatója (ma az „alternatív” orvoslás guruja) legális kutatásokat végzett a kannabisz hatásairól. Ugyanabban az évben a coloradói egyetemisták több mint kétharmada támogatta a kannabisz legalizálását. A kábítószer-ellenes háborút és az 1970-es korlátozás alá eső szerek törvényét követően – utóbbi a marihuánát az I. listán szereplő drogok közé sorolta – ezt az elnevezést azokra a szerekre használják, amelyek függőséget okozónak minősülnek, és nem alkalmazhatóak orvosi célra. A gyógyszerek használatát szabályozó hivatal (DEA) szerint: „Az I. listán szereplő drogok esetében nagy a velük való visszaélés lehetősége, és súlyos pszichés és/vagy fizikai függőséget okozhatnak.” Az I. listán szereplő anyagok között található még a heroin, az LSD és az MDMA (ecstasy néven ismert). Érdekes módon a kokain, a metamfetamin, a metadon, az oxikodon, valamint az Adderall és a Ritalin nevű stimulánsok a II. listára kerültek, mert a DEA szerint ezeknél kisebb a visszaélés lehetősége, mint a kannabisz esetében. Ez a besorolás betiltotta a marihuána kutatását; ugyanakkor a tudósok továbbra is feljegyezték a nem hivatalos adatokat olyan rákos és AIDS-es betegek eseteiről, akik az ősi gyógynövényt használták tüneteik csökkentésére.

A legelső CBD-kutatás

Eközben Izraelben dr. Raphael Mechoulam kutatásokat kezdett a marihuánával és annak gyógyászati lehetőségeivel kapcsolatban. Ő volt az első tudós, aki izolálta a növény két legfontosabb kannabinoidját: a kannabidiolt (CBD) és a tetrahidrokannabinolt (THC).

Végrehajtotta a kannabidiol első klinikai vizsgálatát is – a CBD görcsrohamos betegekre gyakorolt hatására fókuszálva –, és ennek során felfedezte a CBD görcsoldó képességét. Az endokannabinoid-rendszer áttörést jelentő felfedezése évekkel később következett be, amikor dr. Mechoulam, akit „a kannabiszkutatás atyjának” tartanak, azonosította az első endo-

kannabinoidot, és az anandamid nevet adta neki. (További információ az endokannabinoid-rendszerről és az endokannabinoidokról a 38. oldalon.)

A kannabisz ígérete

Közel négy évtizeddel később még épp csak kezdjük megérteni a Mechoulam felfedezéseiből következő hihetetlen lehetőségeket. A további kannabisz-kutatásoknak köszönhetően a tudósok folytatták az endokannabinoid-rendszer finom részleteinek feltárását, amely – a National Institutes of Health szerint – „az egyik legfontosabb fiziológiai rendszer, amely részt vesz az emberi egészség megteremtésében és fenntartásában”. Dr. Mechoulam a mai napig hangsúlyozza a rendszer jelentőségét és azt, ahogyan a kannabisz hatni tud az emberre fiziológiai és pszichológiai szinten.

A *Holistic Primary Care* című lapnak adott interjújában kifejti, hogy „az endokannabinoid-rendszer lényegében minden emberi betegségben érintett. Tehát nyilvánvalóan rendkívüli jelentőséggel bír.” Végso soron mindez az egyensúlyról és a homeosztázisról szól.

Ma a tudósok és a termesztők azon dolgoznak, hogy tökéletesítsék a CBD-ben gazdag fajtákat (amelyeket a kannabisztermesztő világban „törzsként” ismernek) számos egészségi állapot kezelésére, a bőrproblémáktól a görcsrohamokig. Izgalmas idok ezek a kannabiszt használók számára: az ősi gyógynövény végre visszanyeri méltó helyét – van új a nap alatt, szó szerint.

Gyöz az együttérzés

Kalifornia az államok között elsőként mozdította elő az orvosi célra használt marihuána ügyét egy 1996-os törvénnyel (Compassionate Use Act), amely legálissá tette a használatát súlyos vagy krónikus betegségben szenvedő emberek számára. Azóta több tucat állam követte a példát. Az egészségügyben egyre többen ismerik fel a THC-tartalmú kannabiszban rejlő elképesztő lehetőségeket. Sok, marihuánát fogyasztó felnőtt valójában öngyógyítást végez. A kannabiszhasználat három leggyakoribb oka a szorongás, a krónikus fájdalom és az álmatlanság – orvosi javaslatra vagy anélkül.

Charlotte's Web (Charlotte hálója)

2013-ban a CNN Weed ('Fű') című sorozatában hívta fel az amerikaiak figyelmét dr. Sanjay Gupta a marihuána, a kannabisz és a CBD fontosságára. A dokumentumfilmben bemutatta Charlotte Figit, egy fiatal lányt, aki az epilepszia súlyos formájában, az úgynevezett Dravet-szindrómában szenvedett. A rendelkezésre álló hagyományos kezeléseket egyike sem javított Charlotte állapotán. Szülei tehetetlenül nézték, amint hetente több száz rohamot él át, és úgy látszott, mindez sosem ér véget – egészen addig, amíg nem hallottak arról, hogy egy fiú CBD-ben gazdag kannabiszolajat használt a tünetei enyhítésére.

Charlotte szerencséjére ő és családja Coloradóban élt, egy olyan államban, amely legalizálta az orvosi marihuánát. CBD-ben dús terméket vásároltak egy helyi orvosi marihuána ambulancián, és a szer sikeresen csökkentette lányuk rohamait havi mindössze néhányra.

Ezt a fajta olajat ma Charlotte's Webnek hívják, bátor nagykövetének tiszteletére.

Áttekintés

- Ősi civilizációk a kannabiszt élelmiszerként, textilként, gyógyszerként használták.
- A kender jelentős termény volt, amikor az Egyesült Államok benépesült az 1600-as években.
- Az 1800-as évek végére az amerikai gyógyszertárak kannabisz eredetű szereket árultak, amelyek THC-t tartalmaztak.
- Az 1937-es marihuánaadó-törvény kriminalizálta a kannabiszt az alkoholtilalmat követően.
- Az 1970-es, szabályozás alá eső szerekről szóló törvény (Controlled Substances Act) teljesen leállította a kannabisz használatát – még gyógyászati célok sem képeztek kivételt.
- Dr. Raphael Mechoulam, „a kannabiszkutatás atyja” fedezte fel a CBD-t és a THC-t Izraelben, és tanulmányozta ezek hatását a görcsrohamokra.

- A kutatók később azonosították az emberi endokannabinoid-rendszert, amely felelős az egyensúlyért és a homeosztázisért.
- A tudósok újra felfedezik a kannabisznövényt és kannabinoidjainak gyógyászati potenciálját, beleértve a CBD-t is.



A megbélyegzésen és a félreértésen túl

Minden bizonnyal a kannabisz használata nagyszerű lehetőség az egészség és a jóllét területén, függetlenül attól, hogy tartalmaz-e THC-t vagy sem. A kannabiszfóbia azonban továbbra is létezik, és emiatt lesznek, akik nem fogják tudni megtapasztalni a CBD, a THC és egyéb kannabinoidok előnyeit, amelyeket a kannabisz tartalmaz. Éppen ezért annyira fontos, hogy megismerjük és megosszuk az eredményeit azoknak az integratív gyógyászatban dolgozó egészségügyi szakembereknek, akik jól ismerik a kannabiszt és az endokannabinoid-rendszert.

Lássuk tisztán a kannabiszt!

Nagyon sok tévhit kering a kannabiszról és vegyületeiről. Íme néhány tény, amiről szót kell ejteni:

- **A 0,3% ALATTI THC-TARTALMÚ KANNABISZ**, amely kendernek minősül, jelenleg megvásárolható.
- **A 0,3% -OT MEGHALADÓ THC-TARTALMÚ KANNABISZ** megtalálható azokban az államokban, ahol működnek marihuánaambulanciák, vagy engedélyezik a felnőttek marihuánafogyasztását.
- **A THC ÉS A CBD** is lehet pszichoaktív, ezért tudja olyan nagyszerűen kezelni a CBD a szorongást és más hangulati

zavarokat. (A szorongásról és a depresszióról bővebben a 100. és a 158. oldalon.)

- **CSAK A THC** hatása bódító, és ez hozza létre az euforikus érzést.

A továbbiakból kiderül, miben különböznek a kannabisz és vegyületei. A konkrét CBD-termékekről a Praktikus termékek címszó alatt olvashatunk.

A CBD ÉS A THC UNOKATESTVÉREK

A CBD és a THC sok mindenben megegyezik:

- Mindkettő a *Cannabis sativa* növényből származik.
- Mindkettő a kannabiszban található több mint 100 fitokannabinoid (fito jelentése 'növény') egyike.
- Közvetlenül és közvetve egyaránt hatással vannak a szervezet receptorrendszerére.
- Mindkettőjük esetében dekarboxilezés szükséges ahhoz, hogy savas formájukból, a CBDA-ból és a THCA-ból CBD-vé, illetve THC-vá váljanak.
- Mindkettőnek gyógyhatása van.

MI A NYERS KENDER?

Korábban úgy tartották, hogy dekarboxilezni, vagyis hőhatásnak kell kitenni a kannabiszban található kannabinoidokat, „aktiválva” őket, hogy a terápiás előnyeik megmutatkozhassanak. Kiderült, hogy ez nem így van; terápiás értéket mutattak ki a nyers kannabinoidokban olyan növényekben,

Mi az a dekarboxilezés?

Az a folyamat, amelynek során a karboxil-gyűrűt vagy -csoportot (COOH) eltávolítják a kannabinoidokból. Ehhez alapvetően hőre és időre van szükség. A kannabisz párologtatással történő hevítése dekarboxilálja a kannabinoidokat, mivel a magas hőmérséklet miatt a kannabinoidok könnyen felszívódóvá válnak. A CBD-t tartalmazó termékeket korábban hőhatásnak tették ki, dekarboxilálták.

Ez a folyamat játszódik le a kannabisz természetes száradása során is, amikor bizonyos idő elteltével a nyers kannabinoidok lassan és csekély mértékben átalakulnak úgynevezett aktivált vegyületekké.

Pszichoaktivitás és mámor

Bár a CBD nem okoz olyan euforikus érzést, mint a THC, ám mégis pszichoaktív. Mégpedig azért, mert a hangulat kiegyensúlyozása értelemszerűen pszichoaktív hatásnak minősül. És ez jó dolog! A CBD hangulatjavító hatása abból fakad, hogy képes növelni a szerotonin termelődését az agyban. A szerotonin egy neurotranszmitter, amely hozzájárul a jóllét és a boldogság érzéséhez. Ezért tekintik a CBD-t szorongásoldó vegyületnek.

amelyeket előtte nem dekarboxileztek. Egyes kutatók úgy vélik, hogy bizonyos egészségi állapotok esetén a nyers kannabinoidok még a dekarboxilált formáiknál is értékesebbek lehetnek. A legelterjedtebb és legjelentősebb nyers kannabinoidok a CBDA (kannabidiolsav, a CBD nyers, nem dekarboxilált formája) és a THCA (tetrahidrokannabinolsav, a THC nyers, nem dekarboxilált formája). A kannabinoidok ezen formái egyedülálló gyógyászati tulajdonságokkal rendelkeznek, amelyek nem mindig találhatók meg a dekarboxilezett változataikban. Ezenkívül a THC nyers formájának nincs bódító hatása.

EGYÉB FITOKANNABINOIDOK

A CBD-n és a THC-n kívül több mint 140 fitokannabinoid található a kannabiszban, amelyek mindegyike eltérően kommunikál az endokannabinoid-rendszerrel. Az újabb vizsgálatok tárgyát képező, további jól ismert fitokannabinoidok:

- CBC vagy kannabikromén,
- CBG vagy kannabigerol,
- THCV vagy tetrahidrokannabivarin,
- CBN vagy kannabinol.

A MARIHUÁNA IS KANNABISZ

A marihuána kifejezéshez fűződő megbélyegzés miatt a növény sok rajongója szívesebben használja a tudományos nevét és hívja kannabisznak. A marihuánát gyakran igazságtalanul hozzák összefüggésbe a kábulattal és a függőséggel, és ennek megvan az oka: a körülötte kialakult hírverés. A *Reefer Madness* című 1936-os film a kannabiszt erősen addiktív anyagként ábrázolta, amely hallucinációkhoz és bűnözői magatartáshoz vezet. A növényt még mindig gyakran hozzák összefüggésbe a bűnözéssel, és nem ismerik el gyógyászati potenciálját.

Ne feledjük, hogy a THC-t tartalmazó kannabisznak – a marihuánának – gyógyító hatásai is vannak. A kannabisz nem csak a CBD-ről szól.

A különbség felfedezése

Az 1970-es években a marihuánatermesztők a rekreációs felhasználásra kezdtek összpontosítani, maximalizálva a THC-t a tökéletes eufória elérése érdekében, így a CBD évtizedekre háttérbe szorult. Néhány mérföldkő a CBD történetében:

- **1963:** Raphael Mechoulam izraeli vegyész megkezdte a kannabisz klinikai kutatását, és izolálta a CBD-molekulát.
- **1980:** Dr. Mechoulam dél-amerikai kutatókkal együtt publikált egy tanulmányt a CBD-ről és az epilepsziáról.
- **1998:** Dr. Geoffrey Guy részt vett a GW Pharmaceuticals megalapításában, és csatlakozott a kutatókhoz egy CBD-gyógyszer kifejlesztésére.
- **2003:** A törvényi korlátok ellenére, felismerve bizonyos lehetőségeket, az Egyesült Államok kormánya szabadalmat nyújtott be a CBD-re, mint gyulladáscsökkentő és idegvédő szerre.
- **2009:** A kaliforniai Steep Hill Laboratory megvizsgálta a Harbourside Health Center által előállított marihuánafajtát, és megállapította, hogy több CBD-t tartalmaz, mint THC-t. A Soma A-Plus nevet kapta, és ez volt az első CBD-ben gazdag kannabiszfajta az Egyesült Államokban.

Manapság számos termelő erre a kulcsfontosságú kannabinoidra összpontosít, és CBD-ben gazdag kannabiszfajtákat hoz létre, ami egy új, holisztikus wellnesspiac kialakulását eredményezi.

Jobb együttesen

Némely tudós és klinikus úgy véli, hogy a növényben lévő vegyületek jobban működnek együtt, mint elszigetelten. Ezt *entourage-effektusnak* (társas hatás)

Mi van egy névben?

Furcsának tűnhetnek a virágos nevek, mint például a Women's Collective Stinky Purple (az egyik első CBD-domináns kannabisznövény), ám a marihuánára jellemzőek. Az a személy, aki az adott fajtát szabadalmaztatja, elnevezheti a növényt. Kétségkívül lenyűgöző az Ananász Torta Fejjel Lefelé árnyékliliom, a Hillbilly beefsteak paradicsom és a Lila Emberevő afrikai ibolya elnevezés is, ne lepődjünk meg tehát az olyan kannabisztörzseken sem, mint a Blue Dream, a Cannatonic és a Pineapple Express.

nevezik, az elméletet Ethan Russo kutató vitte be a köztudatba. A kannabisz több mint 400 vegyületet tartalmaz, köztük kannabinoidokat és terpéneket. A különböző kannabinoidok és más növényi alkotórészek harmonikusan működnek együtt, és terápiás hatást hoznak létre. Például bizonyos esetekben a CBD gyógyító tulajdonságai hatékonyabbak, ha THC is jelen van.

Kérdések a kannabiszról és az eufória érzéséről

Sok kérdést tesznek fel nekem azok, akik hozzám fordulnak azért, hogy holisztikus kannabiszterapeutaként megmutassam, hogyan lehet a kannabiszt az életvitel részévé tenni. Íme a leggyakrabban feltett kérdések, valamint a válaszok, amelyek egyszerű szavakkal adnak át fontos információt:

1. A kenderből származó CBD okoz bódulatot?

Nem, amikor kenderből kivont CBD-olajat használunk, nem érezhető az az eufória vagy bódító hatás, amely a CBD unokatestvérére, a THC-re jellemző. Ugyanakkor megtapasztalhatjuk a CBD szorongáscsökkentő hatásait, aminek köszönhető a CBD hangulatmódosító képessége. (További információ ezekről a hatásokról az általános tudnivalókról szóló részben és a Szorongás című fejezetben.)

2. Ha a kenderből származó CBD akár kis mennyiségű THC-t is tartalmazhat, megbukhat az ember egy drogtesztben?

Igen. Bár a kenderből származó CBD-termékekben a THC nagyon alacsony (kevesebb mint 0,3 százalék), fennáll annak a lehetősége, hogy a THC kimutatható a vérben.

3. Ha CBD-t tartalmazó bőrápoló terméket használok, az bekerül a véráramba?

Először is, a legtöbb bőrápoló termék CBD-izolátumot használ, így a THC-százaléka nulla. A véráramba kerülő CBD mennyisége számos tényezőtől függ, például a helyileg alkalmazott termék típusától (víz, krém, balzsam), a felvitt termék egyéb összetevőitől, a bőr vastagságától és a felület nagyságától, amin alkalmazták.

4. Ha THC-t tartalmazó bőrápoló terméket használok, kimutatható-e az érvizsgálattal?

Igen, bármi, ami a bőrön keresztül a véráramba kerülhet, kimutatható a vérben. Ismétlem, más tényezőktől is függ, hogy észlelik-e vagy sem. (Lásd a fenti 3. kérdésre adott választ.) Arra semmiképpen sem számíthatunk, hogy a THC-t biztosan nem fogják kimutatni.

5. Tud-e eufóriát okozni egy THC-tartalmú, helyileg alkalmazott szer?

Általában a helyileg alkalmazott termék THC-je nem kerül nagy mennyiségben a véráramba (szemben az orális vagy inhalációs módszerekkel), így nem valószínű, hogy bárki is érezné a THC eufórikus hatását.

Mi tart vissza bennünket?

Joggal merül fel a kérdés, hogy ha a kannabisznak – mind az orvosi marihuánában, mind a teljes spektrumú CBD-ben – bizonyítottan gyógyhatása van, miért nem vált általánossá a használata?

- Bár a kannabiszfóbia csökkenőben van, továbbra is létezik.
- Mivel a szövetségi kormány a kannabiszt I. listás drognak nyilvánította – amelynek nincs gyógyászati értéke, és nagy valószínűséggel függőséget okoz –, a kannabisz kutatása az Egyesült Államokban jelenleg illegális, néhány ritka eset kivételével.
- A legtöbb orvos és más egészségügyi szakember keveset vagy semmit sem tud az endokannabinoid-rendszerről, a fitokannabinoidokról és a kannabinoidokról.

Mindazonáltal most, hogy az orvosi célú és a felnőtt felhasználású marihuána, valamint a CBD több figyelmet kap, a *Cannabis sativa* növény is reflektorfénybe került. Már az USA államainak kétharmada, Kanada egésze és a világ több más országa is legalizálta a marihuánát.

Áttekintés

- A tetrahidrokannabinol (THC) és a kannabidiol (CBD) a kannabisznövényben található vegyületek, úgynevezett kannabinoidok.
- Mind a THC, mind a CBD pszichoaktív előnyökkel jár, és ennek köszönhető, hogy a CBD csillapítani tudja a hangulati zavarokat.
- Csak a THC lehet bódító. Annak ellenére, hogy a CBD pszichoaktív, bódító hatása nincs.
- A marihuána és a kender egyaránt a *Cannabis sativa* növényből származik.
- Mivel a marihuána kifejezéshez negatív jelentés is társul, sok orvos és kutató a növény tudományos nevét, a kannabiszt részesíti előnyben.
- A THC és a CBD eltérően hatnak, és hatékonyabbak lehetnek egymással (és más fitokannabinoidokkal) együtt alkalmazva, ami *entourage effect* (társas hatás) néven ismert.
- A kannabisz terápiás előnyeivel kapcsolatos kutatások exponenciálisan növekednének, ha megszűnne a kannabisz I. listás besorolása.



CBD

tudományos alapokon

Egyes orvosok úgy gondolják, hogy a CBD olyan anyag, amelyre a szervezetünknek szüksége van. A CBD és más kannabinoidok emberi szervezetre gyakorolt hatásának kutatása jelenleg is folyik. Amit biztosan tudunk, az az, hogy a CBD elősegítheti a jóllétet és számos egészségügyi probléma kezelésében hatékony.

Az alapok

- A kannabisznövény mintegy 400 vegyületet tartalmaz, köztük több mint 100 fitokannabinoidot, például THC-t és CBD-t.
- A törzsek különböznek a CBD:THC arány tekintetében. Ez a legelterjedtebb jelölési módja az egyes kannabinoidok mennyiségének.
- A terpének intenzív aromás vegyületek, amelyek a kannabisz aromáját adják, és kölcsönhatásba lépnek a kannabinoidokkal, hogy kifejthessék egészségre gyakorolt előnyös hatásukat. Ezenkívül a terpéneknek saját gyógyhatásaik vannak, függetlenül a kölcsönhatásuktól. (A terpénekről bővebben a 39. oldalon található táblázatban.)

- A kannabisz közvetlenül és közvetve lép kölcsönhatásba az endokannabinoid-rendszerrel, amely szinte minden testi folyamatban szerepet játszik.
- A CBD egy kicsit másképp működik a szervezetben, mint a THC. Közvetetten lép kölcsönhatásba az endokannabinoid-receptorokkal azáltal, hogy modulálja azokat, valamint más sejtjelrendszereket használ, például a dopamint, a szerotonint, a glutamátot és a GABA-t – ezek mindegyike neurotranszmitter.
- A CBD gátolja az anandamid, a szervezetben termelődő endokannabinoid lebomlását is, így több áll belőle rendelkezésre az agy számára. (További információ az anandamidról a következő oldalon.)

AZ ENDOKANNABINOID-RENDSZER

Bár az egyes kannabiszvegyületek emberi szervezetre gyakorolt hatásának vizsgálata jelenleg korlátozás alá esik, volt idő, amikor az Egyesült Államok kormányzati kutatásában a kannabisz kiemelt helyen szerepelt. A National Institute on Drug Abuse megkísérelte bebizonyítani a kannabisz negatív hatásait a kábítószer elleni háború támogatása érdekében. De nem pontosan ez történt.

A kutatás során a tudósok felfedezték az endokannabinoid-rendszert (ECS), amelyet a felfedezéséhez vezető növényről neveztek el. A zár- és kulcsmechanizmushoz hasonló működésű ECS rendkívül fontos, mert kölcsönhatásba lép a test több rendszerével, beleértve az immunrendszert, az idegrendszert és az emésztőrendszert. Az egyensúly és a homeosztázis elősegítésével az ECS segít a szervezetnek alkalmazkodni a stresszorokhoz (*a ford.:* szervezetre ható ingerek, amelyek stresszválaszt hoznak létre).

KANNABINOID RECEPTOROK

Az ECS kannabinoid receptorokból áll – elnevezésük CB1 és CB2 –, amelyek biokémiai jeleket vesznek fel, és hatással vannak a környező sejtekre. A CB1 receptorok főként az agyban találhatók, és befolyásolják az agy fejlődését, a koordinációt, a mozgást, a tanulást, az alvást, a fájdalmat, az étvágyat, a szorongást, a függőséget, az émelygést és a hányást. A CB2 receptorok főként a perifériás idegrendszerben, az immunrendszerben, a gyomor-bél traktusban és különböző szervekben, köztük az agyban találhatók. A CB2 aktiválása befolyásolja az immunválaszokat, például

a gyulladást, és elősegíti a neuroplaszticitást, az agy azon képességét, hogy neurális kapcsolatokat hozzon létre életünk során.

A KANNABISZBAN MEGTALÁLHATÓ TERPÉNEK

Terpén	Egészségügyi hatások	Élelmiszerforrások
alfa-pinének	gyulladáscsökkentő, antimikrobiális, hörgőtágító, idegsejtvédő	fenyő, rozmaring, zsálya
béta-kariofillén	gyulladáscsökkentő, idegsejtvédő	fekete bors, kardamom, szegfűszeg, oregánó
béta-mircén	fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, nyugtató	eukaliptusz, komló, citromfű, mangó
limonén	szorongásgátló, antidepresszáns, antimikrobiális, antioxidáns	grépfrút, citrom, narancs
linalool	fájdalomcsillapító, szorongásgátló, görcsoldó, antidepresszáns	koriander, szent bazsalikom, levendula

KANNABINOIDOK

A kannabinoidok azok a jelzőmolekulák, amelyek kölcsönhatásba lépnek a szervezet különböző receptoraival – beleértve, de nem kizárólagosan a CB1-et és a CB2-t. Az anandamid és a 2-AG endokannabinoidokat a szervezet termeli. A fitokannabinoidok növényekből származnak (innen ered a fito- előtag), közülük a legismertebbek a THC és a CBD.

HOGYAN MŰKÖDIK A CBD?

A CBD közvetlenül nem kötődik a CB1 és CB2 receptorokhoz, de közvetve befolyásolja őket. Ez azt jelenti, hogy a CBD jelenléte megváltoztathatja más molekulák, például a THC és az anandamid kötődését. Ez magyarázza, hogy a THC-tartalmú kannabiszban (marihuána) egy kis mennyiségben jelen lévő CBD is képes befolyásolni a THC pszichoaktív hatását. Receptorrendszerek, amelyekre a CBD hatással van:

- **SZEROTONIN RECEPTOROK.** Amikor a CBD aktiválja a szerotonin receptorokat, enyhítheti a szorongást, a függőséget, az étvágytalanságot, az álmatlanságot, a fájdalmat és az émelygést.
- **VANILLOID RECEPTOROK.** A CBD enyhítheti a fájdalmat és a gyulladást a vanilloid receptorok aktiválásával.

Saját kannabinoidokat állítunk elő

Amikor a kutatók azt vizsgálták, hogy a THC hogyan hat az agyra, az anandamid nevet kapott vegyületre, vagyis a „boldogságmolekulára” bukkantak. A név az 'isteni öröm'-öt jelentő szanszkrit szóból, az *anandá*ból származik. Amikor ez az endokannabinoid a CBI receptorokkal kölcsönhatásba lép, stabilizálja a hangulatot, enyhíti a fájdalmat és javítja a közérzetet. Mivel a THC szerkezete hasonló, boldogságvagyületek felszabadulását is kiválthatja.

A másik fő endokannabinoid a 2-arachidonoilglicerinnel vagy 2-AG. Egyik funkciója, hogy segítse az immunrendszer szabályozását. Ezek a kémiai szerekek együttesen kulcsfontosságúak az optimális jóléthez és a betegségek megelőzéséhez. Segíthetnek a betegségek kezelésében is, mivel hatással vannak a szervezet főbb rendszereire.

- **ÁRVA RECEPTOROK.** Ha az árva receptor – GPR55 – túlműködik, magas vérnyomást, csonttritkulást és rákos sejtek terjedését válthatja ki. A CBD segíthet deaktiválni a GPR55 receptort.
- **NUKLEÁRIS RECEPTOROK.** A PPAR-ok vagy nukleáris receptorok szabályozzák az energiát, az inzulint és az anyagcserét, és segíthetnek megállítani az Alzheimer-kór progresszióját. A CBD segíthet a PPAR-ok beindításában.

A homeosztázis

Robert Melamede biológus: „Az endokannabinoidok központi szerepet játszanak az élet többdimenziós biokémiai kiegyensúlyozó folyamatában, amelyet homeosztázisként ismerünk.” Bár a kannabisznak vagy a CBD-nek megvan a lehetősége a különféle egészségi állapotok javítására azáltal, hogy a test számos rendszerével kölcsönhatásba lép, valójában ez mégis az egyensúlyról és a homeosztázisról szól.

1998-ban Vincenzo DiMarzo egy hipotézist állított fel az endokannabinoidok hatásáról önmagukban vagy más közvetítőkkel együttesen, és

összegzésében azt feltételezi, hogy az így kapott üzenetekben többek között az áll, hogy:

- Pihenj!
- Egyél!
- Aludj!
- Felejtsd el!
- Óvd!

Ez mindent elmond!

A HOMEOSZTÁZIS MEGÉRTÉSE

A homeosztázis azt jelenti, hogy minden testi rendszer stabil, jól működik, alkalmazkodik az ember igényéhez, és fenntartja a szervezet belső egyensúlyát. A szervezetben minden rendszer – beleértve az idegrendszert, a légzőrendszert, az emésztőrendszert és a reproduktív rendszert – homeosztázist igényel az optimális működéshez. Mivel az összes rendszer össze van kötve, a homeosztázis hiánya az egyikben problémákat okozhat a másokban.

MIÉRT FONTOS A HOMEOSZTÁZIS?

Vegyük ezt a példát: amikor a vércukorszint megugrik étkezés után, az agy inzulin felszabadulását jelzi, hogy szabályozza azt. Ha ez a folyamat hibásan működik, mint a cukorbetegségben, akkor más szervek és testi folyamatok is érintettek. Egy bekövetkező hiba további hibás működéseket idéz elő a rendszerben. Szélsőséges esetekben a homeosztázis hiánya halálos lehet.

KLINIKAI ENDOKANNABINOID-HIÁNY ÉS -TÓNUS

2001-ben Ethan Russo neurológus egy meggyőző elmélettel állt elő a klinikai endokannabinoid-hiányról (CED), mely azon az elgondoláson alapul, hogy bizonyos neurológiai rendellenességek neurotranszmitter-hiánnyal kapcsolatosak. Az ember rendelkezik egy alap endokannabinoid-tónussal, ami az anandamid és a 2-AG endokannabinoidok szintjét tükrözi. A feltételezések szerint a CED kezelhető az endokannabinoidok termelésének növelésével, az endokannabinoidok lebomlásának csökkentésével és az endokannabinoid receptorok megváltoztatásával. Amellett, hogy kannabiszot vagy CBD-t használunk a CED korrekciójára, számos életmódbeli viselkedés befolyásolhatja a szinteket:

- étel és táplálkozás, étkezési szokások,
- gyógynövény,
- meditáció,

A gyógyszeripar bekapcsolódik

A gyógyszergyártó cégek felfigyeltek a CBD-ben gazdag olajkivonatok gyógyító tulajdonságaira, különösen a görcsrohamokkal kapcsolatban. Az FDA nemrégiben jóváhagyta az Epidiolexet, egy kannabidiol izolátumot a Lennox–Gastaut-szindróma és a Dravet-szindróma (az epilepszia két súlyos formája) kezelésére.

A CBD izolálása a növény többi összetevőjétől figyelmen kívül hagyja azt a vezérlő alapelvet, ami a kannabiszt gyógyszerre teszi – a társas hatást (entourage effect). A tudósok úgy vélik, hogy a növény összetevői együtt sokkal hatásosabbak, mint külön-külön, és biztosak abban, hogy egyre több tanulmány fog születni, amelyek feltárják majd a kannabisz – THC-vel és anélkül – holisztikus gyógyító tulajdonságait.

- jóga,
- ájurvéda,
- hagyományos kínai orvoslás,
- mozgásos tevékenységek, például úszás,
- szex orgazmussal,
- akupunktúra és akupresszúra,
- csikung,
- masszázs.

Áttekintés

- A THC és a CBD mellett a kannabisznövényben több mint 100 kannabinoid található.
- A testi folyamatokat szabályozó endokannabinoid-rendszert (ECS) a kannabiszkutatás eredményeként fedezték fel.
- Az ECS idegpályákból, neuronokból, receptorokból, jelátviteli molekulákból és enzimekből áll.
- A növényekből származó fitokannabinoidok hasonlóak a szervezet saját endokannabinoidjaihoz.

- A klinikai endokannabinoid-hiány számos egészségi állapot kialakulásában szerepet játszhat.
- Az emberi szervezet folyamatosan keresi az egyensúlyt és a homeosztázist, és ennek elérésében az ECS-nek nagy szerep jut.



CBD

a jobb működésért

A tudósok felfedezték és folyamatosan bizonyosodnak meg arról, hogy mind a THC-t tartalmazó kannabisz, mind a teljes spektrumú CBD alkalmazása ígéretes kezelés számos állapot esetén. Ráadásul a kannabisz és a CBD megakadályozhatják, hogy ezek az állapotok egyáltalán kialakuljanak, emiatt tökéletes táplálékkiegészítők. Egészségmegőrző életmódtervbe integrálva a CBD segíthet többek között krónikus gyulladások, szorongás, álmatlanság, fájdalom, bőrbetegségek esetében. Végül is minden az egyensúlyról és a homeosztázisról szól.

Hogyan segíthet a CBD?

Mivel a tudósok folyamatosan kutatják az endokannabinoid-rendszert, a kannabisz és kannabinoidjai, köztük a CBD számára újabb és újabb alkalmazási lehetőségekre derül fény. Azoknak az állapotoknak a listája, amelyekre a CBD hatni tud, már kilométernyi hosszúságú (csak meg kell nézni a 2. részt: Egyes betegségek). A kannabiszkutatók a CBD-t „nem válogató” vegyületnek minősítették, mivel számos rendszerben és folyamatban vesz részt a szervezetben, hogy kifejthesse terápiás hatását. Íme a CBD néhány szerepe:

- antioxidáns,
- gyulladáscsökkentő,
- görcsoldó vagy rohamot csillapító,
- antidepresszáns,
- antipszichotikus,
- szorongást csökkentő,
- idegsejtvédő.

HANGULATJAVÍTÁS

A kutatók felfedezték, hogy amikor a szerotonin neurotranszmitter-szintje az agyban alacsony, az emberek depressziós és szorongásos tüneteket tapasztalnak. Az olyan mentális betegségek, mint a depresszió és a generalizált szorongásos zavar, voltaképpen az agy kémiai egyensúlyhiánya. A CBD hasonló módon működik, mint az antidepresszánsok. A specifikus szerotoninreceptorokra gyakorol hatást annak érdekében, hogy a kémiai hírvívő ne tudjon újra felszívódni, és így több álljon az agy rendelkezésére belőle. A CBD azon képessége, hogy megnöveli a szerotonin-útvonalakat, támogatja a hangulatjavító hatásait. További információk a 100. és a 139. oldalon.

FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS

A CBD befolyásolhatja a fájdalom útvonalait azáltal, hogy aktiválja a fájdalomérzékelést és a testhőmérsékletet szabályozó receptorokat. A CBD csökkentheti a gyakran átmeneti fájdalommal járó gyulladást is, mint például a duzzadt lábujj, és a krónikus fájdalmat, amely gyakran az irritált, érzékeny idegekből ered. A szerotonin-útvonalat érintő hangulatzavarok, mint például a szorongás és a depresszió, összefüggésben állnak a krónikus fájdalommal. Mivel a CBD a szerotonin és a fájdalom útvonalát is megcélozhatja, sokrétű felhasználási lehetőséget kínál a fájdalomtól szenvedők számára. A krónikus fájdalomcsillapításra alkalmazott CBD-ről további információ a 147. oldalon kezdődő fejezetben található.

GYULLADÁSCSÖKKENTÉS

A krónikus gyulladás számos krónikus betegségben játszik szerepet, az Alzheimer-kórtól a 2-es típusú cukorbetegségig. A CBD egyik legfontosabb képessége, hogy erős gyulladáscsökkentő hatása van. A CBD gyulladásgátló tulajdonságairól bővebben a 141. oldalon.

Pár szó a futók eufóriájáról

Kardio, úszás, jóga, meditáció vagy orgazmus közben eufóriát él át az ember. Ez az érzés az endokannabinoid-rendszer anandamid molekulájának köszönhető – egy másik ok, amiért a CBD olyan nagyszerűen javítja a hangulatot. Érdeemes elmélyülni az anandamidról szóló leírásban a 38. oldalon.

SEGÍTSÉG AZ EGÉSZSÉGES SZÍVNEK

A szívre olyan állapotok lehetnek hatással, mint a magas vérnyomás, cukorbetegség, elhízás, krónikus gyulladások és stressz. Szerencsére a CBD ezek mindegyikét célba tudja venni. A CBD gyulladáscsökkentő és antioxidáns tulajdonságai segítenek megakadályozni, hogy az immunválasz további károkat okozzon a szívnek. Erről bővebben a 192. oldalon kezdődő, Szívbetegség című fejezetben olvashatunk, továbbá ajánlhatók még a szív egészségében szerepet játszó tényezőkről szóló egyéb fejezetek: Diabétesz (164. oldal), Krónikus gyulladás (141. oldal).

A CSONTOK ERŐSÍTÉSE

Az életkor előrehaladtával a csontok gyengülnek, ami fájdalmas és súlyos törésekhez vezethet. A csökkent csontsűrűség összefüggésbe hozható a klinikai endokannabinoid-hiánnyal. (További információ a CED-ről a 41. oldalon.) Kimutatták, hogy a CBD erősíti a csontokat és megakadályozza a csonttrikulást azáltal, hogy közvetetten aktiválja az endokannabinoid-receptorokat, amelyek szabályozzák a csontok egészségét, és még a csontvesztés ellen is védenek. A 245. oldalon található információ arról, hogyan építhető be a CBD egy csonterősítő egészségmegőrző tervbe.

TÁPLÁLÉK AZ EGÉSZSÉGES AGYNAK

A CBD idegsejtvédő hatású, ami azt jelenti, hogy segít csökkenteni az agyban a stresszel, traumával vagy betegséggel összefüggő károsodást, és támogatja a neuronok termelését. Egyes tanulmányok azt sugallják, hogy megakadályozhatja olyan súlyos állapotok, mint az Alzheimer-kór (lásd 94. oldal) kialakulását azáltal, hogy megváltoztatja a génkifejeződést az amiloidplakkok eltávolítása érdekében. Az új kutatások azt mutatják, hogy az Alzheimer-kór problémája az eltávolító rendszer, nem pedig maguk a plakkok. Bizonyítékok vannak arra is, hogy a teljes spektrumú CBD (bizonyos esetekben alacsony szintű THC-vel) segíthet a bél-agy tengely rendellenességek, például az autizmus kezelésében is. A bél-agy kapcsolatáról és a CBD-ről a 101. oldalon lehet olvasni.

A HORMONOK KIEGYENSÚLYOZÁSA

A hormonok felfelé és lefelé történő ingadozása a női reproduktív életciklus során néha nagyban rontja a hangulatot és az általános jóllétet, valamint szorongást okoz. Az endokannabinoid-rendszer, az endokrinrendszer

és a reprodukzív rendszer szorosan összefonódik, ez pedig arra mutat, hogy a kannabinoidok egyensúlyt és homeosztázist tudnak biztosítani a reprodukzív rendszer számára. A nők egészsége és az endokannabinoid-rendszer közötti kapcsolatról szóló tanulmányok, a klinikai tapasztalat, valamint a visszajelzések elsöprő erejűek. Még több információ a Menopauza és Prementruációs tünetegyüttes fejezetekben, amelyek a 217., illetve 254. oldalon kezdődnek.

AZ IMMUNRENDSZER SZABÁLYOZÁSA

A CBD-nek is, és a THC-nek is megvan a saját leghatékonyabb működési területe. A CBD egyértelműen az immunrendszerre van hatással. Gondoljunk a láz utáni felépülésre! A testhőmérsékletnek 37 Celsius-fokra kell csökkennie, ami az endokannabinoid-rendszer segítségével történik.

BŐRPROBLÉMÁK JAVÍTÁSA

Sok gyakori bőrbetegség, mint például az akné és az ekcéma, gyulladással kezdődik. A gyulladás kezelése a CBD erőssége. Az endokannabinoid-receptorok nagy mennyiségben találhatóak a bőrben, amely az emberi test második legnagyobb szerve (a mikrobiom a legnagyobb). A CBD gátolhatja a túlzó immunválaszt, amely vörös, irritált és gyulladt bőrhöz vezetne. A CBD-tartalmú helyi szerek ígéretes eredményeket mutatnak számos bőrbetegség esetén, ezért a CBD-bőrápolók mind több helyen tűnnek fel.

Mi történik, ha túl sokat veszek be belőle?

A CBD-ről úgy tudjuk, hogy nincsenek súlyos mellékhatásai, de azért legyünk elővigyázatosak. Ha valaki a CBD-t más gyógyszerekkel együtt szedi súlyos állapotok, például epilepszia vagy pszichotikus rendellenességek esetén, fontos, hogy konzultáljon a gyógyszerrel felíró orvossal a kölcsönhatásokról. Egy friss kutatás fáradtságot, hasmenést és az étvágy megváltozását jelöli meg, mint a CBD lehetséges mellékhatásait. Ezenkívül egyes betegségekben, például glaukóma (zöldhályog) esetén a nagy dózisú CBD ronthatja az állapotot. További kutatásokra van szükség ahhoz, hogy megismerjük a túlfogyasztás lehetséges hatásait. Összegezve, a CBD kifogástalan biztonsági profillal rendelkezik, de elengedhetetlen, hogy a súlyos egészségügyi problémákkal küzdő emberek a CBD szedése előtt orvossal konzultáljanak!

További információ az aknéről (81. oldal), az ekcémáról (171. oldal) és a pikkelysömörrel (259. oldal) szülő fejezetekben.

AZ OXIDATÍV STRESSZ LEGYŐZÉSE

Noha az antioxidáns kifejezés valószínűleg már nem újdonság, talán mégsem pontosan ismert, mit is csinálnak az antioxidánsok. Nos, megvédenek. Méghozzá a túlzott oxidatív stressztől a szervezetben – a szennyezéstől, traumától, irritáló vegyi anyagoktól és sok mástól –, amelyek károsíthatják a sejteket, és számos súlyos állapothoz vezethetnek. Valójában a CBD erősebb antioxidáns, mint a C- és E-vitamin.

A CBD hatása támogatható

Mivel a CBD más holisztikus megközelítésekkel együtt alkalmazva tudja a legerőteljesebb hatást kifejteni, az a leghatékosabb, ha a teljes spektrumú CBD-t vesszük bele az egészségmegőrző tervünkbe. Íme néhány egyéb, az egészségmegőrzést támogató lehetőség, amelyekkel a CBD-terápiát összekapcsolva fokozhatjuk annak hatását:

- **GYULLADÁSCSÖKKENTŐ ÉTREND.** Zöldségek minden színben, alacsony cukortartalmú gyümölcsök, méregtelenítő gyógynövények, például petrezselyem, rozmaring és koriander, ezeken kívül gondosan megválasztott tejtermékek és lehetőleg minimális mennyiségű gabona a kívánatos. Igen, ez több mint gluténmentesnek lenni. A legjobb választás egy olyan integratív táplálkozási szakértővel konzultálni, aki egyben holisztikus kannabiszterapeuta is.
- **AZ ERŐSEN FELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK ELHAGYÁSA.** Minél kevesebb feldolgozott élelmiszert és cukrot fogyasszunk, mivel erősen gyulladást keltő hatásuk van.
- **TÁPLÁLÉKIEGÉSZÍTŐK.** A CBD jól társítható táplálék- és gyógynövény-kiegészítőkkal, szinergikusan működik az egyensúly és a homeosztázis megteremtése érdekében.
- **MEDITÁCIÓ.** Ez az ősi gyakorlat az elmére és testre ható egyéb módszerek mellett, mint például a csikung, újra és újra bebizonyítja, hogy csökkenti a stresszt, javítja az egészséget

és növeli az általános boldogságot. Ha naponta mindössze 10 percet szánunk az elcsendesedésre és a légzésre, az mindent megváltoztathat.

- **MOZGÁS.** Felállni az íróasztal mellől vagy a kanapéról csodákat tehet a testtel és az elmével. Az olyan egyszerű tevékenységek hatására, mint a lépcsőzés, megmártózás az óceánban, séta a tengerparton és túrázás a természetben, a közérzetünk nagyban fog javulni.
- **ILLÓOLAJOK.** Olajok, például a levendula, pinén és limonén használata megváltoztathatja az egyén hangulatát és élet-szemléletét. Az a nyugalom, amit az erdőben megtapasztalunk, a fenyőfák fenyőolajától (pinén) származik.
- **KÖZÖSSÉG.** És végül, talán a jóllét szempontjából a legfontosabb tényező egy életvidám, mérgező kapcsolatoktól mentes közösség.

Áttekintés

- A CBD egy antioxidáns, gyulladáscsökkentő, görcsoldó, antidepresszáns, antipszichotikus, szorongásoldó és idegsejtvédő vegyület.
- A futók eufóriája nem az endorfinokról, hanem az endokannabinoidokról szól!
- A túl sok CBD bevétele mellékhatásokkal járhat, és elengedhetetlen annak megértése, hogy bizonyos gyógyszerek miképpen lépnek kölcsönhatásba a CBD-vel.
- A CBD erőteljes hatást tud kifejteni, ha más holisztikus megoldásokkal kombináljuk, például gyulladáscsökkentő étrenddel, meditációval, mozgással, illóolajokkal, valamint fontosak lehetnek a közösségi események és a közösség támogató ereje.