

MAREK R.S. ZABICIEL



KRÓLOWA MARYSIEŃKA

**ZŁOTE
MYŚLI**
POMAGAMY Z SUKCESEM

© Copyright by Złote Myśli & Marek R.S. Zabiciel, rok 2021

Autor: Marek R.S. Zabiciel

Tytuł: Królowa Marysienka

Wydanie I

ISBN: 978-83-65837-55-4

Projekt okładki: Paweł Ho-Janecki

Redakcja: M.T. Media

Złote Myśli sp. z o.o.

44–100 Gliwice

ul. Kościuszki 1c

www.ZloteMysli.pl

e-mail: *kontakt@zlotemysli.pl*

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Publikację tę dedykuję wszystkim,
dla których konopie były zbawienne,
i wszystkim, dla których mogą takie być.*

Spis treści

Od autora	7
Rozdział 1. Rys niekoniecznie historyczny	9
Rozdział 2. Czymże jesteś, królowo?	13
Rozdział 3. Jak to drzewiej bywało	16
Rozdział 4. Renesans, czyli odrodzenie królowej	18
Rozdział 5. Indyjskie czy siewne?	21
Rozdział 6. Poważne tematy, czyli kannabinoidy i full spectrum	24
Rozdział 7. Kannabinoidowa fabryka	26
Rozdział 8. Co tam w trawie piszczy?	28
Rozdział 9. Ukochane dzieci królowej	29
Rozdział 10. Gorąca jak żar pustyni i orzeźwiająca jak morska bryza	33
Rozdział 11. Ile komu, ile komu, bo idę do domu!	36
Rozdział 12. Przeciekająca tama	43

Rozdział 13. Łaskawość miłościwie panującej	46
Rozdział 14. Organoleptyczność behawioralna	49
Rozdział 15. Mistrz i jego dzieło	53
Rozdział 16. Green Mornings w służbie królowej	55
Rozdział 17. Pa, pa!	58

Od autora

Do napisania tej publikacji skłoniło mnie kilka okoliczności.

Po pierwsze, jestem użytkownikiem produktów konopnych od kilku lat. Pierwszy olejek CBD kupiłem w 2016 r. Stosowałem go i stosuję do dziś profilaktycznie (znaczy nie ten sam, tylko już kolejne :-)). Bez przesady i bez fanatyzmu traktowałem i do dziś traktuję ten produkt jako suplement diety — dodam, że jeden z wielu.

Po drugie, nie mam i nie miałem wątpliwości co do skuteczności tego produktu (i w ogóle produktów konopnych), szczególnie po zapoznaniu się w latach 2017, 2018, 2019 z efektami, jakie uzyskiwali poiscy lekarze podczas leczenia pacjentów przewlekłe chorych lub cierpiących na różne dolegliwości. Zbiegło się to z czasem nagonki na ludzi ratujących czasem życie innych poprzez podawanie w różnych formach produktów z tzw. marihuany leczniczej. Obserwowałem na bieżąco, co się w tym temacie dzieje. A działa się! I na nieszczęście dzieje się również dziś. Miejmy nadzieję, że nie potrwa to już długo.

Po trzecie, tak się składa, że zostałem zaproszony, by współtworzyć projekt o wdzięcznej nazwie Green Mornings — firmę zajmującą się sprzedażą (i nie tylko) produktów konopnych (i nie tylko). Aby lepiej poznać temat, zacząłem uzupełniać wiedzę na temat konopi, ich wpływu, działania na ludzi, zwierzęta i środowisko. Po wejściu głębiej

w ten temat zrozumiałem, że „droga, którą idę” (jak śpiewa Seweryn Krajewski), „jest jak pierwszy własny wiersz”. Zawsze chciałem i chcę uczestniczyć w czymś, co ma sens, co pomaga, co wnosi coś dobrego, pozytywnego w życie nie tylko moje, ale wszystkiego, co nas otacza: ludzi, zwierząt, środowiska, natury. I choć wiem, że konopie i produkty konopne to nie ostatnia rzecz, za jaką mówiąc kolokwialnie, się w życiu wzięłem, wiem także, że ich propagowanie czy promocja jest pozytywna i dlatego warta (niekoniecznie dzikiego) zachodu :-).

To opracowanie z pewnością nie ma charakteru pracy naukowej. Jest to raczej luźny zbiór tego, co uważam, tego, w co wierzę, tego, co wiem na temat konopi, i tego, co jest z nimi związane. Starałem się uczynić z tych zapisków dobrze czytający się tekst, który może być — jeśli czytelnicy tak uznają — pomocnym wstępem, by „odczarować” konopie z haseł związanych z narkomanią, ze szkodliwością i z dezaprobatą. Konopie bowiem to pod każdym względem — zdrowotnym, leczniczym i użytkowym — królowa wśród roślin. Królowa Marysiénka.

Rozdział 1.

Rys niekoniecznie historyczny

Wiele zarówno naturalnych substancji, jak i „cudownych koncepcji” właściwie stale nas zewsząd otacza. Co pewien czas ktoś wymyśla, znajduje w swoim umyśle czy na łonie natury coś genialnego, co może pomóc ludzkości, by ta rozwijała się zdrowo i mądrze. Jednak dziwnym trafem z reguły jest też ktoś, kto te wynalazki czy nowości koncepcyjne zamiata pod dywan. Przykłady: rozwiązania ekonomiczne zapewniające ludzkości dobrobyt, metody radzenia sobie z zanieczyszczeniami w sposób nieszkodliwy i nieinwazyjny, a także substancje mogące pomóc nam żyć w sposób lepszy niż do tej pory czy chociażby „cudowne” rośliny, które istnieją po to, by człowiekowi żyło się lepiej. Większość tych naprawdę pożytecznych darów — czy koncepcyjnych, czy filozoficznych, czy przyrodniczych — jest owiana mgłą tajemnicy i niejasności.

Nie inaczej ma się rzecz z rośliną, która zwie się wdzięcznie konopiami. Walka z marihuaną przybrała granice absurdu, biorąc pod uwagę to, co konopie mogą zaproponować ludzkości, jeśli chodzi o ich właściwości lecznicze (czy wręcz uzdrawiające). Na pierwszy pian wysunięto temat „uzależnienia od marihuany” i na tej podstawie zbudowano całą maszynę propagandową, opierając się na nieprawdach, ukrywanych badaniach i innych tego typu — niekoniecznie pachnących — kwiatkach.

Jeśli dla kogoś powyższe wywody to nowość i myśli sobie: „Hej, gościu, co ty bredzisz?”, to zapraszam do szukania prawdy zarówno w tym, jak i w każdym innym przypadku na własną rękę. Ja podam tutaj tylko kilka propozycji, z których można dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat, a reszta należy już do każdego indywidualnie — jeśli rzecz jasna ktoś ma czas i chęć. Nie będę powoływał się w tym miejscu na badania i na to, co „naukowcy odkryli”, podając przypisy (a odkryli dosyć dużo na korzyść naszych konopi). W dalszych częściach tego opracowania podam namiary na materiały, które uważam za wiarygodne i ciekawe. Wyrażam swoją subiektywną opinię, a całość zebranych tu informacji ma służyć wprowadzeniu do tematu konopi i wytwarzanych z nich produktów. Nikogo do niczego nie namawiam ani nie zamierzam przekonywać, bo uważam, że każdy powinien sam podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje. Dlatego ten, kto zechce skorzystać z zawartych tu koncepcji, robi to na własną odpowiedzialność. I jeszcze jedno. Omawiany teraz wątek nie jest podwaliną do kolejnych teorii, nie tylko spiskowych. To w zasadzie ogólna narracja, jaką można spotkać w wielu źródłach oficjalnie przyjętego nurtu.

Jak daleko zaszło chowanie pod dywan informacji o korzystnym wpływie konopi i zawartych w nich substancji, niech zaświadczy historia. W latach 30. XX w. w Stanach Zjednoczonych rozpoczęto akcję propagandową na temat szkodliwości konopi, bo po okresie prohibicji trzeba było znaleźć nowego wroga, skoro alkohol przestał być nielegalny, by móc zaangażować rzesze policjantów, którzy inaczej stali by się bezrobotni.

Poza tym medycyna rockefellerowska rosła w siłę i nie w smak jej było, by naturalna roślina pomagająca ludziom w dochodzeniu do zdrowia, którą każdy mógł posadzić sobie w ogródku, była powszechnie dostępna. Na przełomie lat 60. i 70. w czasie trwania wojny w Wietnamie wymyślono „wojnę narkotykową”, a znaczącą rolę grała w niej marihuana (inaczej rzecz ujmując: z nią walczone, oprócz rzecz jasna takich substancji jak haszysz, kokaina czy opium). W latach 70. poprzez badania dowiedziono, że kannabinoidy (substancje znajdujące się w konopiach) niszczą komórki rakowe, i natychmiast zamieciono to pod dywan, kończąc rządowe projekty badań nad tym tematem. W kolejnych latach niszczone informacje dotyczące konopi, mając za nic to, że taka wiedza może pomóc wielu ludziom dłużej i lepiej żyć. Stany Zjednoczone jako jedno z głównych wówczas mocarstw pociągnęły za sobą cały świat, przekonując o słuszności swych działań w omawianym temacie, realizując w dużej mierze plan koncernów farmaceutycznych, które mogąc patentować syntetyki wytwarzane w swoich laboratoriach, widziały w rozpowszechnianiu wiedzy o konopiach (nie tylko zresztą o nich) zagrożenie.

Dzieje się tak aż do czasów obecnych i nie wydaje się to być dziełem przypadku. No bo jak wytłumaczyć to, że amerykański Kongres jeszcze niedawno zalecał (może wciąż zaleca?), by nie dopuszczać do badań dotyczących korzystnego wpływu marihuany w kontekście nie tylko zdrowia, ale całości tego, w czym konopie mogą pomagać, skoro od dawna wiadomo, jaki jest ich wpływ na nasze zdrowie i życie? Nie sposób w tym

momencie nie dodać, że pozostałe kraje w zdecydowanej większości wciąż realizują taką politykę, choć sytuacja zmienia się z biegiem czasu. Jak długo to potrwa? Myślę, że zależy to także od nas.

Rozdział 2.

Czymże jesteś, królowo?

Konopie to rośliny nieprzewidywalne, niedające się do końca poukładać i zaprogramować. Na finalny wynik procesu dającego produkt konopny ma wpływ wiele czynników: rodzaj konopi, warunki, w jakich rosły, środowisko, otoczenie. Nasłonecznienie, wilgotność, to, na jakiej ziemi rosła, co w tej ziemi się znajdowało, jak i czym były podlewane, pielęgnowane, kiedy i jak były ścięte, przez kogo, czym, jak były przechowywane, jakim procesom były poddane, jak z tych procesów były oczyszczone, z czym mieszane — te i jeszcze wiele innych czynników wpływa na to, jakiej jakości będzie ostateczny produkt. Produktem może być olej czy susz, a artykułów, jakie powstaną z konopi albo z ich domieszką, nie sposób w jednej chwili (czy nawet kilku chwilach) wyliczyć.

W kwestii badań nad różnego rodzaju konopiami oraz nad znajdującymi się w nich substancjami można śmiało powiedzieć, że było ich sporo. Na tyle dużo, że można się pokusić o wnioski, które przedstawię poniżej. Dodam jeszcze, że te wnioski, poukładane na podstawie tego, co naukowcy odkryli w swoich laboratoriach w XX i XXI w., były znane ludziom, zanim maszyna biurokratyczno-korporacyjno-lobbyistyczno-farmaceutyczna jak jadący po asfalcie watek sprasowała dobroczynny wpływ konopi na ludzkie życie i zdrowie.

A co robiono? Wykonywano tysiące badań na ludziach, na zwierzętach, na komórkach, na populacjach, na określonych grupach etnicznych. Badania te dotyczyły wpływu związków zawartych w konopiach oraz kannabinoidów na komórki, na narządy, na procesy biochemiczne zachodzące w organizmach żywych.

Powinienem tu podać źródło, skąd mam takie przekonanie (co do tych badań). Nie jest to jedyne źródło, z którego korzystałem, ale jest napisane po polsku i dlatego łatwe do przyswojenia. Zapraszam do lektury książek Bogdana Jota. Można się z nimi zapoznać na stronie <http://maribuanaleczy.pl/>. Oczywiście można też samemu przekopywać się przez angielskojęzyczne strony, np. bazę PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>), w której znajdują się artykuły naukowców (i nie tylko) dotyczące przeróżnych badań.

Wracając do wątku głównego: przedstawię pewne konkluzje, podkreślając jednocześnie, że całość mojego opracowania jest jedynie wstępem do zagadnienia konopi i tego, jak one wpływają na nasze otoczenie, życie i zdrowie. Wyniki badań wskazały dosyć jednoznacznie, jak działają substancje zawarte w konopiach na komórki, systemy, procesy zachodzące w ciałach organizmów żywych (ludzi i zwierząt). Okazało się, że kannabinoidy zawarte w omawianej roślinie wspomagają leczenie: padaczki, chorób neurologicznych, chorób układu pokarmowego, wątroby, cukrzycy, nowotworów, osteoporozy, jaskry, AIDS, astmy i innych. Poza tym pomagają w schorzeniach neurologicznych, zwaiczają bóle, łagodzą stany zapalne w organizmie, likwidują nudności,

poprawiają apetyt, łagodzą problemy skórne, kardiologiczne, pomagają w likwidacji uzależnień, wspomagają sen. To nie koniec listy. Dla tych, którzy nie muszą się zmagać ze schorzeniami, substancje zawarte w konopiach proponują relaks w momentach stresu, odprężenie, poprawę koncentracji, kiedy są chwile, że trzeba skupić się na konkretnych zadaniach.

To spora lista jak na jedną roślinkę (czy jeden gatunek). Czy coś jeszcze? Tak, jest coś jeszcze. Kannabinoidy wspomagają działanie naszego systemu immunologicznego, czyli pomagają nam utrzymać odporność. Mówiąc inaczej: z ich pomocą nasz układ odpornościowy może zachować stan homeostazy, równowagi, a dzięki temu jesteśmy odporni na choroby. Czy to mało? Biorąc pod uwagę, że niezwykle trudno jest przedawkować te substancje (kannabinoidy zawarte w konopiach, z wyjątkiem THC, który przy przekroczeniu pewnej dawki jest psychoaktywny), nasuwa się wniosek, że konopie nie tylko są dla nas korzystne, ale wręcz zbawienne — szczególnie dla tych, którym tradycyjna medycyna nie może zaoferować rozwiązań satysfakcjonujących, a przynajmniej, że takich osób jest sporo. Do kannabinoidów i różnych typów konopi przejdziemy za chwilę. Najpierw spójrzmy, czym polska ziemia drzewiej stała :-). Nie trzeba być omnibusem, żeby stwierdzić: stała konopiami!

Rozdział 3.

Jak to drzewiej bywało

Do czego wykorzystywano konopie w Polsce (i w innych krajach)? Już odpowiadam. Z konopi robiono zupy, w których głównym składnikiem było siemię konopne. Pierogi nadziewano nasionami konopi. Konopie miały zastosowanie w budownictwie — wytwarzano z nich płyty budowlane. Służyły jako materiał termoizolacyjny domów. Pakułami konopnymi uszczelniano budynki. Materace i tapczany były wyrabiane z konopi albo za ich pomocą. Maści, kremy i okłady z konopi były tak samo popularne jak nalewki czy odwary. Konopie na złamanie, oparzenia, choroby skórne, inhalacje na gorących kamieniach, środek przeciwbólowy głowy czy zębów — to kolejne zastosowania.

Zastosowań medycznych naszej roślinki bohaterki było naprawdę bardzo dużo. Dla karmiących matek, żeby było mięko, dla wenerycznie skrzywdzonych, by nie bojało i nie piekło, na dobre trawienie, na nudności, dla zwierząt (weterynaria kochała konopie) — to tylko przykłady. Było ich bez liku. Obrzędy zwane tańczeniem na urodzaj czy wykonywanie poiewek z nasion konopnych zwanych siemieniem to tylko niektóre przykłady zastosowania konopi także w folklorze. I tak aż do połowy XX w., kiedy to jeszcze polskie ziemie w ilości 30 tys. hektarów

„stały konopiami”. Dlaczego nie dziś? Regulacje prawne o zwalczaniu narkomanii oraz wejście włókien syntetycznych, czyli interesy korporacyjne, to dwie główne przyczyny zepchnięcia konopi do narożnika. I w tym narożniku konopie stały do pierwszych lat XXI w., by pomału zacząć łapać oddech na początku nowego milenium. Dziś już wstały z kojan, a za chwilę opuszczą gardę i rozpoczną swój taniec nie tylko na ringu. Jak Rocky Barboa :-).

Rozdział 4.

Renesans, czyli odrodzenie królowej

Przyglądając się konopiom, nieodłącznie widzimy obraz marihuany kojarzonej z narkomanią, zepsuciem, degeneracją. Marihuana zakazana, sprzedawana nielegalnie, będąca narzędziem w rękach szatana jest uznawana za substancję deprawującą młodzież. Siogany z cyklu „każdy narkoman na początku jarał marychę” i inne nieogarnięte ani naukowo, ani badawczo steki bzdur sprowadziły naszą królową do podziemia (czy w narożnik ringu, trzymając się poprzedniej metafory).

Ale czy ona naprawdę szkodzi? Kiedy palimy konopie, nie tylko indyjskie, ale takie, w których stężenie kannabinoidu THC jest wysokie, „upałamy się” i jesteśmy „na haju”, jeśli taki mamy cel, lub się rozluźniamy, jeśli zachowujemy umiar — taki też możemy mieć cel. Czy dlatego ta roślina jest nielegalna w większości krajów, bo może mieć właściwości odurzające? Pewnie po części tak, ale przyjrzyjmy się temu z innej strony. Główne przyczyny, dlaczego marihuana jest nielegalna, w kilku zdaniach już przedstawiłem, rysując uproszczony historycznie obrazek. A czy może być szkodliwa? No pewnie. Może być tak samo

szkodliwa jak większość ieków z apteki. Jeżeli zjemy na raz całe opakowanie aspiryny albo innego ibuprofenu czy ketonaru, to nam zaszkodzi. Jeżeli zjemy na raz kilo miodu, to nam zaszkodzi. Jeżeli zjemy na raz kilo cukru... Nie no, bez przesady, to by nas mogło zabić. Wszystko w nadmiarze szkodzi. Lekarstwo staje się trucizną wtedy, kiedy spożycjemy go za dużo. Marihuana mądrze używana — nawet ta „dobra do upa-
nienia się” — jest według badań przeprowadzonych na całym świecie iecznicza. Koniec, kropka! Czy wciąga i uzależnia? Pewnie niektórych tak. Uzależnia także oglądanie porno, zjadanie batoników, czyli cukru, objadanie się fast foodami, przemoc, alkohol — ieganiny, papierosy — ieganine. Wszystko to może uzależniać. Nie usprawiedliwiam i nie popieram narkomanii ani żadnego innego uzależnienia. Nałóg to nałóg. Uzależnienie to uzależnienie i oznacza, że człowiek nie jest kimś samodzielnie myślącym i kierującym sobą samym. Nie popieram tego. Jestem przeciw. Ale równocześnie jestem za zdroworozsądkowym podejściem do tego, co nas otacza.

A co w kwestii ieganości? Jeśli uczynimy marihuanę ieganą (no bo teraz jest zakazana, oprócz tej „medycznej” — upraszczam pewne kwestie z uwagi na nienaukowy charakter tej pracy), to będziemy mieli to samo, co mieli Holendrzy, kiedy uczynili posiadanie jej ieganym — takie są niczym nieoparte teorie, wyssane może nie tyle z kciuka, ile z małego palca stopy. No i co się stało w tejże Holandii? Wszyscy Holendrzy chodzą dziś ujarani? Narkomania kwitnie? Proponuję zapoznać się z danymi dotyczącymi tego tematu — zdziwicie się. Jest odwrotnie. Statystyki, które

powinny niby rosnać z uwagi na zwiększający się odsetek osób uzależnionych, spadają. Cytując klasyka polskiej alternatywnej strony sceny medycznej, powiem: „Włączamy myślenie!”.

Rozdział 5.

Indyjskie czy siewne?

Rodzajów i odmian konopi jest sporo: z różnych stron świata, różne gatunki, różne krzyżówki. Zasadniczo oprócz wielkości (wysokości) czy kształtu różnią się zawartością (składem procentowym) kannabinoidów, czyli naturalnych substancji z grupy terpenofenoli. Tu na chwilę się zatrzymajmy, bo akurat o tę wartość procentową kannabinoidów się rozchodzi, o nią toczą się spory, debaty i to właśnie skład procentowy tych substancji określa, czy łamiemy tzw. prawo.

Wtrącę tu małą dygresję. Mój cyniczny ton odnoszący się do nieoogicczności w wielu kwestiach urzędników, którzy ustanawiają nam ramy, w jakich niby możemy się poruszać, nie ma w swym podłożu ani nienawiści, ani pogardy. Nie jestem zwoiennikiem łamania prawa, a jedynie dążenia do tego, by prawa były mądre, przemyślane i by służyły ludziom, a nie utrudniały im życie z uwagi na swoje nieoogicczności, nie-spójności i czasem, jak wiemy, zwyczajne idiotyzmy, które mają służyć najczęściej nie wiadomo komu. Co z tym można zrobić — zadają sobie pytania ci bardziej ogarnięci. Żadna rewolucja, zawsze ewolucja! Poza tym to przecież my jesteśmy zmianą.

Kontynuujemy temat składu procentowego kannabinoidów. Oprócz THC i CBD wyróżniamy jeszcze ponad sto innych (tak naprawdę nie wiadomo, ile ich jest, bo wciąż dowiadujemy się więcej o tym, co jeszcze drzemie w konopiach). Najczęściej wymienia się te: CBG, CBGV, CBCV, CBC, CBV, CBDV, THCV, CBL, CBN.

Skupmy się na THC i CBD. THC działa przez receptory kannabinoidowe CB1 oraz CB2. Receptory CB1 w dużych ilościach występują w tkance nerwowej, a CB2 w komórkach układu immunologicznego. Psychoaktywne działanie THC jest efektem łączenia się z receptorami komórek nerwowych.

Wartość procentowa tego kannabinoidu (THC) w Polsce nie może przekraczać 0,2%. Dokładny zapis brzmi (w kontekście tego, co się „dopuszcza”): „rośliny z gatunku konopie siewne (*Cannabis sativa L.*), w których suma zawartości delta-9-tetrahydrokannabinolu oraz kwasu tetrahydrokannabinolowego (kwasu delta-9-THC-2-karboksylowego) w kwiatowych lub owocujących wierzchołkach roślin, z których nie usunięto żywicy, nie przekracza 0,20% w przeliczeniu na suchą masę”. Tytuł skrótu z ustawy z 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz.U. z 2020 r., poz. 2050).

Dla porządku możemy wyróżnić trzy główne odmiany konopi:

- Konopie indyjskie (*Cannabis indica Lam.*).
- Konopie dzikie (*Cannabis ruderalis Janisch.*).
- Konopie siewne (*Cannabis sativa L.*).

Konopie siewne interesują nas najbardziej. Na stronach Wspólnotowego Katalogu Odmian Roślin Lecznicznych widnieje ok. 70 odmian konopi siewnych, które zostały dopuszczone prawnie do hodowli na terenie Unii Europejskiej. Oto link: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:C2009/302A/01>, a nasza bohaterka znajduje się na pozycji 63. jako CANNABIS SATIVA L. — HEMP.

No dobrze, THC ma swoją normę prawnie ustanowioną. A czy inne kannabinoidy też ją mają? Nic mi o tym nie wiadomo.

Skoro zatem THC jest psychoaktywny, to co stanowi o leczniczych i uzdrawiających właściwościach konopi? Zarówno THC, jak i drugi kannabinoid, czyli CBD (trudno chyba wskazać, który jest pierwszy, a który drugi), oraz, uwaga, wszystkie pozostałe składniki: zarówno kannabinoidy, jak i flawonoidy czy terpeny. Całe spektrum, czy jak kto woli: cały skład, albo jeszcze inaczej: wszystko to, z czego składają się nasze konopie, stanowi o ich mocy w pomaganiu ludziom i nie tylko ludziom. W kupie siła!

Składy procentowe kannabinoidów w zależności od odmian konopi różnią się, i to znacznie. Są odmiany, które zawierają nawet do kilkudziesięciu procent THC i niewielki procent CBD (np. THC 22%, CBD 1%), ale są i takie, u których ten skład procentowy jest odwrotny (np. THC 0,2%, CBD 5%).

Rozdział 6.

Poważne tematy, czyli kannabinoidy i full spectrum

O mocy, jakości i siłę oddziaływania konopi i wyciągów, jakie są z nich uzyskiwane, świadczy synergia, czyli współdziałanie wszystkich zawartych w nich substancji. Dlatego często w odniesieniu do tego aspektu używa się pojęcia *full spectrum*, czyli pełny zakres. On jest kluczem do sukcesu w naszym aktualnym rozważaniu. Każdy z kannabinoidów będzie osobno wspomagał nasz organizm, ale największą moc każdy z nich uzyskuje poprzez obecność wszystkich pozostałych. W konopiach oprócz THC i CBD znajdują się enzymy, flawonoidy, fitosterole, chlorofil i terpeny. Razem te składniki tworzą efekt synergii, czyli wzajemnie wzmacniają swoje działanie. To efekt tzw. wpływu otoczenia (z ang. *entourage effect*).

Kolejna kwestia dotyczy tego, co robią kannabinoidy w naszych organizmach i w jaki sposób. Zaznaczam, że to, co tu przedstawiam, jest jedynie szkicem całego wątku, który brzmi: wpływ substancji konopnych

na nasz organizm. Zainteresowanych pogłębianiem tematu odsyłam do opracowań naukowych.

Na podstawie tego, co do tej pory zbadano, można pokusić się o wniosek, że kannabinoidy poprzez sposób, w jaki działają, są w stanie zapobiec degeneracji neuronów mózgowych oraz mogą je odbudowywać. Sam kannabidiol, czyli CBD, jest naturalnym antyoksydantem, inaczej: przeciwutleniaczem, który chroni nasz organizm przed wolnymi rodnikami, które prowadzą do stresu oksydacyjnego. W literaturze na ten temat można przeczytać, że jest skuteczniejszy w tym działaniu niż witaminy C i E.

Rozdział 7.

Kannabinoidowa fabryka

Teraz kilka słów o układzie kannabinoidowym (tu posłużę się Wikipedią). Układ endokannabinoidowy — system organizmu biorący udział w wielu fizjologicznych procesach, m.in. w regulacji gospodarki energetycznej, regulacji powiązań neurohormonalnych, neuroimmunologicznych, aktywności motorycznej, regulacji nastroju, motywacji, głodu i sytości, użytkowania energii oraz kontroli metabolizmu lipidów i węglowodanów. Układ ten działa przez wpływ ośrodkowy na podwzgórzowe i mezolimbiczne neurony regulujące łaknienie, a także obwodowy, wpływając na czynność adipocytów, hepatocytów i endokrynnej części trzustki.

Czyli co? Działa na WSZYSTKO? No nie wytrzymam chyba, bo WSZYSTKO na to wskazuje.

Najważniejszy w moim odczuciu (choć trudno tu robić gradację, bo nasz organizm jest tak skonstruowany, że niewłaściwe procesy w jednym miejscu przekładają się od razu na inne miejsca) jest fakt, że układ endokannabinoidowy wspomaga w znaczący sposób nasz system odpornościowy poprzez utrzymywanie go w stanie równowagi (inaczej: homeostazy). Układ ten składa się z trzech części: receptorów, substancji

chemicznych zwanych endokannabinoidami oraz enzymów. Dlaczego uważam funkcję immunoologiczną (tak ją nazwijmy dla uproszczenia) układu kannabinoidowego za ważną? Odpowiem na to pytanie w dalszej części opracowania. Będzie petarda — proszę zaparzyć herbatę (najlepiej konopną) i dobrze się przygotować.

Rozdział 8.

Co tam w trawie piszczy?

Rynek konopny w Polsce zaczyna się rozwijać. Można powiedzieć, że „raczkuje” w obecnej dobie pomimo tak przecież bogatej historii. Podstawowe przyczyny tego faktu były przeze mnie wskazane wcześniej. Natomiast co do produktów, z jakimi spotykamy się dziś na rynku, w składzie których znajdują się konopie czy wyciągi z nich, można wyróżnić kilka „trendów”: olejki CBD, susz CBD, kosmetyki i maści z CBD, produkty spożywcze z CBD. Nie jest to iista zamknięta, gdyż producenci na całym świecie w dosyć szybkim tempie „nadrabiają zaległości”, jakie powstały przez lata nieobecności konopi i wyrobów związanych z nimi, wypełniając tę lukę nowymi produktami i „trendami”. Przykłady tego, co można obecnie kupić: olejki, kapsułki, pasty, koncentraty, suplementy, produkty dla zwierząt, mydła, szampony, balsamy, kremy, maści, przeróżne akcesoria, w tym np. do inhalacji, żywność z konopi (ciasteczka, bułeczki, ziarna, olej), herbaty, słodczy. Do wyboru, do koloru. Nie będę się dłużej rozwodził na temat tego, co jest na rynku w tym segmencie, wystarczy odwiedzić dowolny sklep z takim asortymentem i wszystko będzie jasne.

Rozdział 9.

Ukochane dzieci królowej

Olejki CBD to oprócz suszu najbardziej dziś popularne produkty z konopi, przynajmniej na polskim rynku.

Tu znów chciałbym wstawić małą dygresję: nie odnoszę się w tym, co piszę (robiąc jakieś zestawienia czy starając się nawet z grubsza coś usystematyzować), do szeroko przecież znanej i jakże często używanej marihuany, która zawiera wysokie stężenia kannabinoidu THC i służy celom „nad wyraz rekreacyjnym”. Gdybym to zrobił, gdybym chciał brać pod uwagę marihuanę służącą do celów rozrywkowych, to wiadomo, że właśnie ten produkt byłby przedstawiony jako najpopularniejszy i najczęściej używany.

Przy okazji: warto wiedzieć, co oznacza słowo „marihuana”. Termin ten pochodzi z języka hiszpańskiego i jest to nazwa konopi indyjskich. Dlatego bywa używany wymiennie z określeniem „konopie indyjskie”. Nie trzeba powtarzać (a może trzeba?), że obydwa te terminy czy nazwy są do dzisiaj demonizowane. Ogólna narracja w kwestii spychania konopi jako całości do kosza o nazwie „narkotyki” zaszła tak daleko, że edukatorami w tym temacie są ludzie najczęściej niemający pojęcia o tym, jak działają konopie, na co i dlaczego. Wrócę do tego wątku pod koniec

opracowania, przy okazji krótkiej zajawki o tym, jak wygląda sytuacja w innych krajach.

Jeśli chodzi o oiejki, na rynku jest ich taka różnorodność, że śmiało można powiedzieć, iż królują wśród wyrobów konopnych. Wieru producentów, wiele różnych stężeń, pojemności i co za tym idzie — jakości. Do jakości wrócę za moment. Przykładowe produkowane stężenia to 5%, 10%, 15%, 20%, 30% i inne. Pojemności buteleczek, w które są pakowane, to najczęściej 10 ml i 30 ml, choć zdarzają się też inne.

Dlaczego wspominam w tym miejscu o pojemnościach i stężeniach? Nie bez powodu. Żeby wybrać dla siebie jakiś produkt (jeśli już oczywiście chcemy skorzystać z jego dobrodziejstw), dobrze jest wiedzieć, jak tego dokonać. Tu przepraszę wszystkich tych, dla których ten wątek będzie zabawą w piaskownicy. Nie mogę się jednak oprzeć wrażeniu, że w pośpiechu dnia codziennego i z uwagi na ilość spraw, jakie mamy do ogarnięcia, czasem nawet najbardziej czujnym zdarza się zapomnieć o podstawach. I mimo że to, co napiszę poniżej, odnosić się będzie do wyboru odpowiedniego dla nas oiejku CBD, to schemat przydaje się także dla innych, dowolnych produktów, jakie kupujemy. Chodzi mianowicie o rzetelne porównanie parametrów, zanim klikniemy przycisk z napisem „zamawiam” lub wyciągniemy gotówkę, by zapłacić sprzedawcy za towar.

Aby wybrać dla siebie optymalny oiejek, proponuję zestawzić ze sobą następujące parametry: pojemność (mililitry), stężenie (procenty), stężenie (miligramy), cenę. Dodatkowo można się podeprzeć jeszcze takimi

parametrami jak: liczba kropli, suma kannabinoidów, ilość CBD w 1 kropli. Do tego warto dołożyć informację, czy produkty są wolne od zanieczyszczeń takich jak pestycydy lub metale ciężkie. Poza tym warto zwrócić uwagę na badania laboratoryjne, w których znajdziemy informacje o profilu kannabinoidowym produktu, który kupujemy.

Kiedy skompletujemy wszystkie parametry, będziemy w zasadzie potrafili rzetelnie ocenić sytuację. Piszę „w zasadzie”, ponieważ jest jeszcze określona grupa czynników, które wpływają na to, jak dany oiojek (czy dowolny produkt CBD) będzie na nas działał. Ale o tym za chwilę.

Teraz będzie o izoiatach, czyli „wyciągach odseparowanych od całości”. W kontekście oiojków CBD pod pojęciem izoiatów rozumiemy czysty CBD, który został odseparowany od pozostałych substancji czynnych z kwiatów konopi oraz oczyszczony z osadu roślinnego. Czyli z 500 substancji (w przybliżeniu) zostaje nam jedna. Bardzo ważna, bo jest to przecież kannabidiol zwany CBD, niemniej jednak jest „samotny”. Izoiat ten przyjmuje formę białych kryształów, które później można sproszkować. Dodam jeszcze, że u innych kannabinoidów oprócz THC nie stwierdzono, z tego, co się orientuję, właściwości psychoaktywnych. Więc zapominamy o temacie „upojenia pod wpływem”. To zupełnie inna bajka. A teraz przejdźmy do meritum. Izoiaty CBD, oprócz tego, że nie mają możliwości zadziałania tak jak substancje *full spectrum*, mają tendencje do działania „w określonym przedziale dawki” (to tzw. efekt dzwonowy). W największym skrócie wygląda to tak, że szukając optymalnej dawki, która pomogłaby nam w określonym problemie,

dochodzimy do niej, zwiększając przyjmowaną ilość CBD, a po jej przekroczeniu i dalszym zwiększaniu efekt oddziaływania zamiast rosnąć — spada, obniża się. Można zatem powiedzieć, że zwiększanie dawki izoiatu nie idzie w parze z oczekiwanym działaniem przeciwpadaczkowym lub przeciwbólowym. Inaczej jest w przypadku produktów *full spectrum*, za pomocą których nasz organizm pełniej, lepiej i skuteczniej wykorzystuje nie tylko CBD, ale także inne kannabinoidy przez fakt chociażby tego, że tam są!

Ale jak w ogóle dowiedzieć się, z czym mamy do czynienia? Aby wiarygodnie odróżnić izolat od produktu *full spectrum*, sprawdza się jego kolor, konsystencję i smak. Najczęściej izolat to substancja przezroczysta, jasna, raczej bezsmakowa, natomiast pełne spektrum jest ciemne, nieprzejrzyste i ma gorzki i intensywny smak.

Rozdział 10.

Gorąca jak żar pustyni i orzeźwiająca jak morska bryza

Zanim przejdę do dawkowania preparatów CBD (a właściwie olejów CBD — tak jak wspomniałem, skupiam się głównie na nich, ponieważ to najpopularniejszy w moim odczuciu produkt konopny na rynku), kilka słów o herbacie CBD. Dlaczego o niej? Ponieważ kultura picia herbaty jest w nas zakorzeniona prawie jak oddychanie. U Anglików pewnie bardziej, ale w Polsce też jest niemała (nie mam pojęcia, jak jest tu i tam z samą kulturą :-)).

Herbaty CBD są produkowane z suszu konopnego.

I tu ważna kwestia. Za każdym razem, kiedy dokonujemy zakupu dowolnego produktu z CBD, powinniśmy się upewnić co do jakości, inaczej mówiąc: czystości produktu. Dlaczego? Ponieważ konopie, mówiąc kolokwialnie, „wyciągną wszystko z ziemi, na której rosną”. I to, co dobre, i to, co złe. Susz konopny (którym w zasadzie może być sama herbatka) powinien być najwyższej jakości. Jeśli herbata, którą mamy zamiar sobie zafundować, jest mieszanką nie tylko czystego suszu konopnego, ale innych składników (np. składa się z suszów różnych roślin), to należy przyjrzeć się także tym składnikom. Przy wyborze takiej

herbaty dobrze jest też sprawdzić takie parametry jak: waga, suma kannabinoidów (np. CBD i CBG), ilość kannabinoidów w jednej filiżance — jeśli oczywiście producent pokazuje takie informacje na swoich oficjalnych stronach czy na opakowaniach produktów. Często tego nie robi.

To chyba dobry moment, by wspomnieć o uczciwości tych, którzy oferują czy produkują asortyment związany z konopiami. Czyli chodzi nie tylko o herbaty, ale też o inne produkty. Otóż trafiają się nieuczciwi producenci czy dystrybutorzy. Składy widoczne na opakowaniach mają się nijak do zawartości. Podawane ilości stężeń nie występują w produktach, nie zgadzają się gramatury i chociaż chciałoby się wierzyć ludziom, to żeby nie dawać „nabijać się w butelkę”, warto korzystać z tego, co oferują sprawdzone firmy. Tak na dobrą sprawę obecnie to trochę piąga czy zmore przemysłu konopnego. Być może w przyszłości sytuacja ulegnie zmianie. Tego się trzymajmy.

Niech dobrym przykładem popierającym inną niż moja opinię na ten temat będzie wypowiedź jednego z pracowników firmy, która zajmuje się badaniem składów i stężeń konopi i produktów konopnych. Rozmawialiśmy na temat „oszukanych produktów” sprzedawanych na rynku. Nie bardzo mogąc uwierzyć w to, że proceder „nabijania klientów w butelkę” jest powszechny, albo raczej częsty, zapytałem wprost: „Jak często to się zdarza?”. Pracownik odpowiedział: „Zdziwiłby się pan”. Na to ja: „Niemożliwe. Naprawdę w obecnej dobie firmy stosują takie chwytaki jak na przykład to, że na opakowaniu jest co innego niż w środku?

Że skład deklarowany w uotkach na opakowaniach jest inny niż faktyczny?”. On: „Proszę pana, cały czas mamy do czynienia z takimi historiami”.

Wnioski z tego wątku, jak zresztą ze wszystkiego, co tu zebrałem, zostawiam tym, którzy to czytają.

Tę część zakończę jednak optymistycznie, albowiem nie wszyscy stosują praktyki „poniżej pasa”. Jest wielu dobrych producentów, rzetelnych i skrupulatnych. Zresztą tylko uczciwością na dłuższą metę można zbudować jakkolwiek rozumiany biznes. I nie tylko biznes. Hasło tego wątku brzmi: „Sprawdzaj swojego dostawcę nie tylko podczas picia herbaty konopnej :-)”.

Rozdział 11.

Ile komu, ile komu, bo idę do domu!

Teraz przejdziemy do tematu niezwykle ciekawego i elektryzującego. Czy to działa? Czy CBD działa, czy konopie działają? Na podstawie historii, jaką znamy, na podstawie tego, co było sto lat temu (a podobno też wieki przed naszą erą — nie przepadam za takimi wstawkami, bo skąd wiemy na pewno, jak to tam kiedyś było?), na podstawie doświadczeń medycyny ludowej, na podstawie tego, co naukowcy odkryli i oświadczyli w mniej lub bardziej zawołowany sposób, byłoby co najmniej błędem logicznym stwierdzić, że „to nie działa”. W układzie średniego napięcia nazwałbym to ignorancją i może tyle wystarczy, by się niepotrzebnie nie nakręcać.

No dobrze. Skoro zakładamy, że działa, to może warto pokusić się o pytanie: kiedy, w jakich okolicznościach, i w ten sposób przejdziemy do dawek. Dawki zażywanego preparatu na gruncie konopnym najczęściej przewijają się w temacie stosowania olejków CBD — ile kropeł.

Tu jeszcze jedna dygresja (wiem, że znowu, ale co poradzić — ten typ już tak ma :-)). Temat dawek traktuję bardzo, nazwijmy to, „tajkowo”. Nie odwołuję się do medycznych zastosowań konopi, kannabinoidów i CBD.

Być może to temat na inną publikację. Z kilku powodów. Podstawowym jest taki, że nie jestem superexpertem w tej dziedzinie. Znam temat, ale to nie czyni mnie wyrocznią, dlatego nie posunę się dalej niż to konieczne, by zrealizować cel, jaki mi przyświeca, gdy piszę to opracowanie. Tym celem jest przybliżenie zainteresowanym tematu konopi, produktów z konopi, produktów z CBD. Tyko tyle. Albo aż tyle.

Moje wnioski (i może nie tylko moje) dotyczą kwestii, jak stosować olejek CBD, by były efekty i by żyło się lepiej :-).

Kilka podstawowych informacji. Nie ma określonych dawek przy spożywaniu olejków CBD. Są zalecenia lub sugestie na opakowaniach produktów: kilka kropeł dziennie. Dla tych, którzy ważą mniej, mniejsze dawki, dla tych, którzy ważą więcej, większe dawki, dla zwierzątek minimalne (chyba żeby futerko za bardzo nie błyszczało :-)). Tym, którzy już używają olejków CBD, sugeruje się większe stężenia. Tym, którzy zaczynają — mniejsze. Jak poważne schorzenie — to więcej. Jak mniej poważne — to mniej. No i taka to robota, że wiemy tylko tyle, żeby zaczynać pomału od małych dawek i stopniowo je zwiększać, aż dojdziemy do miejsca, w którym subiektywnie stwierdzamy, że „czujemy, że pomaga”. Jest sugestia, by zachować ostrożność, a z drugiej strony wiemy, że nie za bardzo można przedawkować CBD i kannabinoidy, no chyba żeby zjeść wypełnione nimi wiaderko czy duży garnek po zupie. Porównywałem to do zjedzenia takiej samej ilości cukru. Tyko że po wchłonięciu wiaderka cukru pewnie byśmy umarli, a po CBD może nie.

Ogólne schematy podawane przez producentów, jak już wspomniałem wcześniej, to kilka kropeł dziennie. Oto przykład: „Dawkowanie CBD jest kwestią bardzo indywidualną, niemniej sugerujemy spożycie w następujący sposób: 2 – 3 krople 2 razy dziennie umieścić pod językiem i trzymać ok. 1 minuty. Zażywając olejki podjęzykowo, maksymalizujemy wchłanianie CBD, jak i pozostałych kannabinoidów nawet o 60% w stosunku do podania olejku doustnie”. Tyle o ogólnie zalecanym dawkowaniu. Podejźmy do tego wątku z nieco innej strony.

Odkąd poznałem bliżej ten temat, nie mogę uwolnić się od analogii, że z zażywaniem CBD jest podobna historia jak z witaminą D3. Nie ma dawki witaminy D3. Wykładnikiem tego, czy jesteśmy „wysyceni” witaminą D3, jest poziom metabolitu 25(OH)D we krwi. I dalej są normy, które stwierdzają, czy poziom tego metabolitu jest właściwy, czy nie. Dziś mądre głowy w Polsce zdecydowały, że poziom, powyżej którego 25(OH)D we krwi jest toksyczny, to 100 ng/ml (dwa lata temu to było 70 ng/ml). W reklamach kłapie się (i sprzedaje się), że dawka 2000 j.m. (w taki sposób zapisuje się skrót międzynarodowej jednostki służącej do określania aktywności substancji biologicznie czynnych) na dobę wystarczy. Wiadomo, że nie wystarczy, bo według tych, którzy się znają, taka ilość nic nie daje (lub prawie nic). Z kolei Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (European Food Safety Authority) podaje, że zakres „w zależności od” wynosi od 1000 j.m. do 10 000 j.m. Lekarze, którzy wiedzą, o co chodzi, zalecają pacjentom przy odpowiednich stanach chorobowych dawki 30 000 j.m. albo jeszcze inne. Ludzie

z laboratoriów dzwonią do tych, którzy robią badania metabolitu 25(OH)D, krzycząc, że mają toksyczny poziom, jeśli została przekroczona norma kiedyś 70 ng/ml, a dziś 100 ng/ml. A normy w innych krajach europejskich, np. w Norwegii, dopuszczają ponad 200 ng/ml. Istny cyrk! Biorąc jeszcze pod uwagę nie do końca udokumentowaną (lub wcale) toksyczność witaminy D3 przy poziomach tego metabolitu we krwi, o którym wspominam, można zadać sobie pytanie: o co tu chodzi?

Dlaczego piszę niby nie na temat? Zamiast o CBD piszę o D3. Otóż dlatego, że widzę tu analogię. Spotkałem niedawno przedstawicieli firmy przygotowującej się do tego, by ustalić dawki stężenia CBD we krwi. Jeśli pójdzie to takim torem jak z witaminą D3, to będziemy mieli kolejny cyrk (z uwagi na to, że normy wymyślają urzędnicy opłacani przez zleceniodawców badań, a nie lekarze, którzy się na tym znają), tym razem w temacie CBD — który jest tak samo nietoksyczny jak witamina D3. Oczywiście znów upraszczam, bo po przekroczeniu pewnych dawek WSZYSTKO JEST SZKODLIWE. Nawet powietrze i woda. Znaczą nawet ta zdrowa woda i czyste powietrze.

Po tym nieco przydługawym wstępie postaram się przejść do meritum. To, na ile odczuwamy, że „olejek CBD działa”, jest uzależnione od bardzo wielu kwestii. Ile ważymy, jaki jest stan naszego zdrowia, jaki olejek spożywamy, jaka jest jego jakość, jakie stężenie, ile go przyjmujemy, jak często, jaki jest nasz nastrój, czego oczekujemy od olejku (tak, to też ma znaczenie!) i jeszcze wiele innych czynników wpływa na to, czy „odczuwamy”. Tu zwracam uwagę na słowa „działa” i „odczuwamy”.

Jeszcze jedna sprawa. Różne odmiany konopi mają w swym składzie różne proporcje kannabinoidów. W jednych jest więcej THC, a mniej CBD, w innych odwrotnie i odnosi się to do wszystkich tych substancji (nie tylko kannabinoidów), które znajdują się w konopiach, a z których korzystamy. Jest to o tyle ważne z punktu widzenia użytkowników, że jeśli np. zażywamy olejek CBD (czy susz, czy inny produkt) po to, by poprawić jakość naszego snu, a efekty nie są do końca zadowalające, to może się okazać, że w naszym produkcie konopnym jest więcej THC, a mniej CBD i CBN. W przypadku chęci poprawy komfortu snu lepiej zadziała konfiguracja, gdzie więcej jest CBD i CBN, a mniej THC (nie musi chodzić o to, czego jest więcej w odniesieniu jeden do jeden tych trzech kannabinoidów, bo mogą to być niewielkie różnice w stężeniach istotnie przekładające się na wpływ).

Nie ma opcji, by CBD na nas nie działał, ponieważ układ kannabinoidowy wraz z jego receptorami jest wmontowany w nasz organizm i złączony z nim tak jak Jaś z Małgosią. Jak yin i yang. Jak alfa i omega. CBD i inne kannabinoidy działają na nasz organizm bezsprzecznie!

W kwestii odczuwania mam następującą teorię. (Uwaga! To mój osobisty pogląd, opierający się na tym, „że tak mi się wydaje”, który proszę potraktować roboczo). Otóż jeśli kannabinoidy poprzez układ kannabinoidowy mają wpływ na tak wiele funkcji w naszym organizmie, to nie ma opcji, żeby nie robiły w nim dobrej roboty.

I teraz sedno: skąd wiemy, na jaki organ, na jaki stan zapalny, innymi słowy: na co te wprowadzone do organizmu kannabinoidy działają

najpierw? I czy wpływ na to, „co kannabinoidy zdecydują się właściwie poukładać”, czyli na co zadziałają, będzie odczuwalny przez nas w jakikolwiek sposób? Może ktoś oczekuje, że po zażyciu oleju CBD będzie spał jak suseł, a kannabinoidy zdecydowały inaczej i biorą się najpierw za usuwanie stanu zapalnego z kołana, o czym nasz deikwent, który chce smacznie spać, nie ma zielonego pojęcia. Może kannabinoidy zabrały się za likwidację wolnych rodników, by wzmocnić układ immunologiczny, inaczej zwany odpornościowym? Komuś się wydaje, że jest zdrowy, że wszystko jest w porządku z jego organizmem, i oczekuje poprawy w tym sektorze, który sobie wymyślił. Jeśli ktoś myśli, że po zażyciu olejku CBD dostanie tzw. pałera, a tak się nie dzieje, to przyczyną może być albo zły jakości olejek, albo za mała dawka, albo za małe stężenie, albo to, że wprowadzone do organizmu kannabinoidy „wiedzą lepiej”, czym mają się zająć, i działają właśnie na tym polu. Jest jeszcze inna możliwość, jak sądzę. Ludziom często się zdaje, że mogą jeszcze podkreślić swój organizm; wydaje im się, że coś w nim jest nie tak, bo problemy ze snem, bo brak apetytu, bo zmęczenie, bo to, bo tamto. Nie szukają prawdziwych przyczyn (lub przyczyn towarzyszących), którymi mogą być (choć nie muszą) wpływy środowiskowe, zbyt duże natężenie fal elektromagnetycznych, toksyczny partner, przejadanie się, „czarne myśli”, przebudowa ciała (zmiana DNA), drastyczna zmiana na przestrzeni dekady fal Schumann (tzw. pulsu ziemi), wybuchy na słońcu i wiele innych. A może nie będą się czuli lepiej po olejku CBD, bo wszystko u nich jest w porządku? Znam taki przypadek.

I jeszcze jedno. Kiedy zaczynamy terapię, np. ziołową, to czy oczekujemy efektów po dwóch dniach albo od razu? Wiadomo, że ogólny schemat wskazuje na „małe dawki w długim okresie”, tak by w organizmie nie działa się rewolucja, która prowadzi do zniszczeń, tylko ewolucja, która trwa o wiele dłużej, ale przechodzimy przez cały proces łagodniej, bezpieczniej, bardziej naturalnie. Uzupełnianie niedoborów witaminy D3 w naszym ciele z poziomu 8 ng/ml do poziomu 100 ng/ml trwa kilka miesięcy, chyba że ktoś się w tej witaminie będzie kąpał lub wypije od razu koryto — to wtedy pewnie będzie szybciej. Kompletnie nie polecam takiego rozwiązania. Po doprowadzeniu tego stężenia do odpowiedniego dla organizmu poziomu ludzie czują, że mają „pałera” — według relacji lekarza, którego znam osobiście. Różnica ta może być odczuwalna, bo ktoś był na skandalicznie niskim poziomie i wskoczył na poziom przyzwoity. A czy ktoś, kto ma dziś ten poziom w okolicach 80 ng/ml i wskoczy na 120 czy 150 ng/ml, tak samo odczuje różnicę jak ten, kto wygrzebywał się z witaminowych niedoborów graniczących z dnem? Wciąż trzymam się analogii do witaminy D3 (czy metabolitu 25(OH)D), ponieważ jej wpływ na organizm pod kątem różnorodności procesów, w jakich bierze udział, jest równie duży jak kannabinoidów (nie wiem, kto by wygrał w tej kategorii na ringu — witamina czy kannabinoidy — ale jednego jestem pewny: bój byłby zażarty). Sami pochylicie się nad tym, co powyżej namawiałem, może niekoniecznie pędziem wyobraźni.

Rozdział 12.

Przeciekająca tama

Teraz ogólnie o tym, co się dzieje w temacie konopi na świecie i w Polsce. Telegraficzny skrót zacznę od ciekawostki na temat nie CBD, tylko marihuany. Interesująca wstawka jest na wszechwiedzącej Wikipedii. Brzmi ona tak:

„Raport WHO. W 1995 Światowa Organizacja Zdrowia przygotowała raport pt. *Implikacje zdrowotne używania konopi: Analiza porównawcza zdrowotnych i psychologicznych skutków używania alkoholu, konopi, nikotyny i opiatów*. Brytyjski periodyk popularnonaukowy New Scientist ujawnił w numerze z lutego 1998 roku fakt zatajenia jednego z rozdziałów tego dokumentu. W ocenzurowanym rozdziale autorzy porównują naukowo udokumentowane zagrożenia płynące z używania marihuany z zagrożeniami, jakie niesie ze sobą stosowanie alkoholu i nikotyny oraz nielegalnych opiatów. Wykazują oni, że tam, gdzie ryzyko istnieje, nie jest ono poważniejsze, niż w przypadku nikotyny i alkoholu. Przeciwnikami raportu byli szef WHO Nakajima, który odszedł na emeryturę w czerwcu 1998 r., oraz dyrektor wydziału narkotyków dr Yoshida”.

Na tym moglibyśmy w zasadzie zakończyć dyskusję, bo o czym tu mówić? Powyższy tekst dotyczy nie CBD czy olejków CBD, czy innych produktów zawierających CBD, ale marihuany z jej „najjaśniejszym” kannabinoidem THC na czele. Może żeby nie przerzucać na strony tego opracowania moich opinii, które w najdelikatniejszej, subtelno-zawoalowanej treści mogłyby wskazywać na brak logiki u tych, którzy stanowią o tym, co można, a czego nie, ograniczę się do kilku wstawek jak powyżej. Wnioski wyciągnijcie sami.

- W niektórych kantonach Szwajcarii marihuana jest legalna. Znajduje się ona tam w sprzedaży w tzw. coffe shopach. Podobnie jak alkohol jest obłożona akcyzą i dostępna od 18 lat (podczas gdy alkohol od 16).
- W Holandii marihuana nie jest legalna, ale jest tolerowana. Oznacza to, że pod pewnymi warunkami organy rządowe i prawne nie prześladują użytkowników.
- W Polsce i prawie na całym świecie można mieć nasiona (nie zawierają one substancji psychoaktywnych), ale uprawa jest zabroniona. Wyjątek stanowi uprawa odmian włóknistych na potrzeby przemysłu włókienniczego, chemicznego i celulozowo-papierniczego oraz nasiennictwa (jednak wymagane jest zezwolenie).
- W niektórych stanach USA i krajach Unii Europejskiej (np. w Czechach, Portugalii, we Włoszech) marihuana została zdepenalizowana, dozwolone jest posiadanie niewielkich ilości (3 – 10 g).

- W większości pozostałych krajów UE (np. we Francji) posiadanie marihuany zostało częściowo zdepenalizowane, tj. posiadanie jej w „niewielkich ilościach” (3 – 10 g) jest karane jedynie mandatem.

Żeby nie tworzyć zapisów z cyklu „kopiuj-wklej”, na tym zakończę. Jeśli ktoś jest zainteresowany, może sobie więcej takich ciekawostek znaleźć wiadomo gdzie. Dodam jeszcze na koniec tego wątku, że celowo posługuję się przykładami nie z CBD, lecz z marihuaną. No bo jeśli legalizujemy (tak globalnie) marihuanę, to jaki jest powód, by nękać ludzi (mowa tu o urządach, uwarunkowaniach, obostrzeniach, karach itd.) za produkty z CBD, które nie przekraczają dawki THC o 0,2%? A czy tak się dzieje? Czy urzędy i procedury nękają tych, którzy zajmują się konopiami? Czy rzucają im kłody pod nogi? Czy rekwirują im towar, by później oddać, bo okazuje się, że wszystko jest w porządku? Czy czynią jeszcze więcej przeszkód, by utrudnić życie tym, którzy rzetelnie zajmują się konopnym tematem? Hmm, pomyślimy...

Rozdział 13.

Łaskawość miłościwie panującej

Poniżej podaję, zgodnie z opracowaniami, z których korzystałem, listę tego, w czym wyciągi z konopi pomagają (na co mają wpływ). Tu przypomnę (przy tym ogólnym zestawieniu), że skuteczność (mniejsza lub większa) co do danego wpływu na organizm jest uzależniona od tego, jakie proporcje kannabinoidów są w używanym przez nas wyciągu. Oto lista:

- korzystny wpływ na sen,
- osłabienie, uśmierzenie bólu,
- wzmożony apetyt (wspomaganie apetytu),
- obniżenie ciśnienia śródgałkowego,
- osłabienie migren i bólów głowy,
- ograniczenie stanów zapalnych,
- ograniczenie częstości napadów padaczkowych,
- zmniejszenie nudności,
- redukcja napięcia mięśni,
- poprawa nastroju,

- pomoc w zwaiczaniu depresji,
- podnoszenie poziomu kreatywności.

A czy badano wpływ kannabinoidów na określone choroby? Pewnie, że badano. Wnioski są takie, że wspomagają terapie przy leczeniu m.in. następujących chorób (mówi się, że „wspomagają”, ponieważ nie bardzo można oficjalnie stwierdzać, że leczą, a z drugiej strony nie wszystko jeszcze dokładnie przebadano):

- nowotwory,
- osteoporoza,
- choroby neurologiczne,
- jaskra,
- cukrzyca,
- ADHD,
- alzheimer,
- astma,
- problemy kardiologiczne,
- choroby przewodu pokarmowego,
- i wiele innych.

Tu taka drobna myśl. Jeśli (jak pisałem już wcześniej) kannabinoidy są w stanie zapobiec degeneracji neuronów mózgowych oraz mogą je odbudowywać, to nie musi być specjalnie odkrywcze, że mogą pomagać przy leczeniu chorób neurodegeneracyjnych takich jak alzheimer, parkinson czy ALS (stwardnienie rozsiane). Jeszcze do niedawna pokutowała jedyna słuszna teoria, że odbudowa neuronów nie może zaistnieć po przekroczeniu pewnego wieku. Może i nie może, ale kannabinoidy o tym nie wiedzą i odbudowują. I co teraz? Na stos je? I spać? Powstaną jak Feniks z popiołów. Znaczą z konopi.

Powyższe tezy odnoszące się do tego, w czym, na co i jak działają kannabinoidy, nie są kompletne. To tylko preudium (niekoniecznie muzyczne).

Rozdział 14.

Organoleptyczność behawioralna

Nie ma jak odniesienie do tego, co nas spotkało. Własne doświadczenia mają swój ciężar i swoją rangę. Podam kilka przykładów z „własnego podwórka” dotyczących wpływu kannabinoidów na tych, których znam osobiście.

1. Małe dziecko (3 lata) nie może spać. Mama smaruje mu rączki oiejkiem CBD i problemy ze snem znikają. Może nie całkowicie, ale poprawa jest tak znaczna, że to zagadnienie przestaje być problemem.
2. Osoba dorosła ma problemy ze spaniem. Także smaruje sobie nadgarstki i wewnętrzną część dłoni — 4 krople przed snem (obojętnie, czy 10 minut przed snem, czy godzinę). Zасыpia i przesypia nocę. Takich przypadków znam trzy.
3. Swędzące krosty niewiadomego pochodzenia na ciele dziecka, u którego brak pasożytów, brak alergii pokarmowych. Miejsca zmian różne. Na drugi dzień po posmarowaniu bezpośrednio skóry oiejkiem CBD krosty przybrały inny kolor i zmniejszyły się ogniska zapalne. Po tygodniu stosowania — brak zmian na ciele. Rano i wieczorem

- smarowano po 1 – 2 kroplach na zmianę skórą w zależności od miejsca i wielkości. Po tych 2 tygodniach kuracji, kiedy krosty zniknęły, odstawiono CBD na 3 – 4 tygodnie. Zmiany skórne nie wróciły.
4. Jedenastoletniej dziewczynce oiejek CBD pomógł na alergię skórą. Mocno zaawansowane AZS (atopowe zapalenie skóry), uczucie schodzi, a skóra bardzo ładnie się goi.
 5. Po posmarowaniu oiejkiem CBD wewnętrznej strony rąk kilkunastu lat dziecko przestało reagować panicznie na wysokie i nagłe dźwięki. Przykłady: odkurzacz, mikser, wierzący wiertarką sąsiad, suszarka do włosów, głośny śmiech, koszenie trawy. Reakcja była na tyle paniczna, że podczas ucieczki bądź biegu na ślepo do mamy dziecko mogło sobie zrobić krzywdę. Po zastosowaniu CBD nastąpiła zmiana zachowania, dźwięki przestały być tak rzązące dla uszu dziecka, które teraz słysząc hałas, zachowuje się spokojniej.
 6. Żona o mężu, który stosuje oiejek CBD sporadycznie: „Kiedy zastosuje oiejek, to jest dużo bardziej zrelaksowany i lepiej śpi”.
 7. Reakcja 25-letniej kobiety: „Od dziecka zmagam się z nawracającymi zmianami atopowego zapalenia skóry. Na twarzy, wokół ust, pod oczami, w łokciach, pod kolanami. Za każdym razem pod wpływem stresu zmiany skórne się nasilają i uporczywie swędzą. Każdy, kto zmagają się z alergią skórą, wie, co to znaczy :-(. Lekarze do tej pory przepisywali mi maści sterydowe, po których wszystkie zmiany wracały, a sterydy powodowały trwałe przebarwienia na skórze.

Pierwszy raz zastosowałam oiejek CBD, widząc go u chłopaka, który używał go jako ciekawostki do wypróbowania. Okazało się, że oiejek radzi sobie z moimi zmianami na skórze szybciej niż maści z apteki. Już po 1 – 2 dniach widać było wyraźną poprawę i złagodzenie, a po kilku dniach zmiany całkowicie ustąpiły. Za każdym razem jak się zaczynają nowe, smaruję oiejkiem i od razu pomaga”.

8. Mężczyzna (30 lat) stwierdza: „Zazwyczaj to czuję po stosowaniu CBD: uspokojenie myśli, delikatne pobudzenie, większa koncentracja”.
9. Osoba dorosła (w tym przypadku ja). Miałem, nazwijmy to, klucia w mostku, klatce piersiowej. Rzadko miewam jakieś tego typu zdarzenia, ale jednak się przytrafiło. Będąc na targach konopnych, zapłaciłem „pre-rousa” z CBD, choć zwykle nie płać. Żeby była jasność: nie marychę, tylko zmieiony susz konopi, nazywany suszem CBD, gdzie wartość THC nie przekracza 0,2%. Klucia ustały. Nie zastanawiałem się nad tym za bardzo, ale po jakimś czasie klucia powróciły. Przypomniała mi się sytuacja z „tą konopną sziugą”. Kupiłem i zapłaciłem znowu. Klucia ustały (może określenie „ucisk” bardziej będzie adekwatne do tego, co czułem, w każdym razie był to mocny dyskomfort). Sytuacja powtórzyła się jeszcze kilka razy i za każdym razem zrobiłem to samo, czyli zapłaciłem już z premedytacją, żeby zobaczyć, co się stanie. Klucia ustawały, a po jakimś czasie zupełnie odeszły. Z nieco innej beczki: po jakimś czasie zauważyłem też, że

poranne pokasływanie, odchrząkiwanie, które mnie też od jakiegoś czasu prześladowało — odeszło. Niekoniecznie tylko po zapaleniu konopnego papierosa, bo regularnie zacząłem pić herbatę konopną, a także zażywać olejek CBD. I nawet jeśli nie były to czynniki decydujące o odejściu moich dyskomfortów (bo może to był zbieg okoliczności, że zgrało się to z momentem, kiedy w zasadzie nieświadomie zacząłem używać produktów konopnych), to nie mogę oprzeć się wrażeniu, że jednak właśnie kannabinoidy miały znaczny, jeśli nie decydujący wpływ na to, co się wydarzyło.

Zaręczam, że nie skopiowałem tych tekstów z żadnego forum ani nie wymyśliłem ich, by całość mojego opracowania wyglądała wiarygodniej. Byłoby to nieprofesjonalne. Zaręczam, że te relacje są prawdziwe, bo pochodzą od ludzi, których znam i którzy rzeczywiście mieli takie doświadczenia z olejkami CBD.

Rozdział 15.

Mistrz i jego dzieło

Nie sposób dochodzić do wszystkich mądrości w pojedynkę i wcale nie mam takich ambicji. W obecnej dobie informacji jest tak wiele absorbujących nas tematów, że chcąc samemu wszystko dokładnie i precyzyjnie badać (np. w laboratorium), można zwyczajnie nie zdążyć, zakładając, że ilość naszego czasu jest ograniczona w taki czy inny sposób. Można natomiast korzystać z tego, do czego doszli inni, pod warunkiem że źródło jest wiarygodne. Przy mojej pracy opierałem się m.in. na tym, co zebrał w swoich książkach Bogdan Jot. Publikacje książkowe i inne teksty jego autorstwa znajdziecie tutaj: <http://maribuanaleczy.pl/>.

W moim odczuciu książki pana Bogdana to rzetelna dawka zebranej wiedzy poparta ogromną ilością przypisów. Merytorycznie pozbierał wyniki badań nad konopiami i zawartymi w nich substancjami z całego świata na przełomie stu lat (szczerze mówiąc: nie wiem, jak tego dokonał!). Książki są napisane bardzo fajnym językiem, choć znajdują się w nich fragmenty, które wymagają skupienia ze względu na naukowy charakter. Moim zdaniem te podręczniki obszernie omawiają temat, ale bez przynudzania i bez niepotrzebnej rozciągłości.

W czterech książkach jest w sumie 1878 przypisów! Jeśli ktoś na 1229 stronach materiału (tyte stron mają razem te książki) zamieszcza 1878 przypisów odwołujących się w głównej mierze do badań naukowych na przestrzeni prawie stu lat, to można sobie wyobrazić, jaka ilość pracy została w to włożona. *Chapeau bas*, panie Bogdanie (albo, jeśli ktoś woli po polsku: „czapki z głów!”). Tak na marginesie, miałem możliwość osobiście ucisnąć rękę pana Bogdana. To bardzo skromny i sympatyczny gość!

Można się zastanawiać, czy aby materiał zawarty w publikacjach jest autentyczny i rzetelny. Cóż, moje zdanie na ten temat jest chyba jasne, skoro polecam to akurat źródło. Natomiast zachęcam wszystkich, którzy zdecydowali się dość razem ze mną do tego miejsca niniejszego opracowania, by sami przekonali się o wiarygodności wyżej wymienionego źródła, czytając książki Bogdana Jota.

Rozdział 16.

Green Mornings w służbie królowej

Głupio by było, gdyby ktoś, kto chce komuś innemu coś przekazać, choćby poprzez takie opracowanie jak to, nie miał styczności z tematem, jaki porusza. Ja mam taką styczność. Jestem współwłaścicielem firmy Green Mornings, która zajmuje się m.in. sprzedażą własnych (i nie tylko) produktów CBD (i nie tylko).

Po takim stwierdzeniu czar mógłby prysnąć. Jak bowiem ktoś, kto prowadzi jakąś działalność, mógłby nie mówić o tym, co proponuje innym, z zachwytem? I pewnie można by pomyśleć, że teraz będę robił reklamę. Otóż powiem jasno i zdecydowanie: oczywiście, że tak. Po pierwsze, gdybym tego nie zrobił, to by znaczyło, że nie wierzę w mój produkt (w moją ofertę). Nie tylko wierzę, ale wiem, że produkty, które proponuje firma Green Mornings, są na bardzo dobrym poziomie, czy jak mawiają niektórzy, „najwyższej jakości”. Skąd to wiem? Stąd, że współtworzę tę firmę i zapadłbym się pod ziemię, gdybym firmował swoim nazwiskiem byle co. Po drugie, mam pewność, że konopie i zawarte w nich kannabinoidy pomagają ludziom, zwierzętom i środowisku. Konopie to nie tylko dobroczynny wpływ na zdrowie ludzi czy zwierząt. To też

przemysł, budownictwo i lepsze życie. Zdrowsze, piękniejsze, tańsze w eksploatacji. Konopie towarzyszyły ludziom od dawna i tak będzie w przyszłości. Trochę się rozmarzyłem, ale co tam. Nawiasem mówiąc, misja firmy Green Mornings brzmi następująco: „Pomagamy ludziom, zwierzętom i środowisku w utrzymaniu dobrego zdrowia i samopoczucia poprzez dostarczanie produktów zdrowych, ekologicznych i pozbawionych toksyn”. I tego się trzymamy.

Co do naszych produktów, na tę chwilę są to olejki CBD i herbata z konopi. Lada chwila pojawią się następne cudenka (już się szykują :-)). Jako pionierzy w Polsce wprowadziliśmy do naszych olejków CBD podwójną formę ekstrakcji — CO₂ oraz alkoholową, którą rekomendują również specjaliści i znawcy tematyki konopnej (więcej na ten temat znajdziesz na naszym blogu: <https://greenmornings.pl/blog/metody-ekstrakcji-cbd/>). Dzięki tej metodzie możemy uzyskać z rośliny najcenniejsze składniki, dlatego każdy nasz klient otrzymuje produkt o najwyższej jakości.

Olejki CBD Green Mornings są produktami w pełni naturalnymi, m.in. dlatego, że wszystkie fitoskładniki naturalnie występują w kwiatach konopi, z których uzyskujemy ekstrakt. Rośliny, z których pozyskujemy kwiatostan, są uprawiane na terenie Polski. Korzystamy z upraw wolnych od GMO i od pestycydów. Bezpieczny oraz naturalny olejek CBD to nasz priorytet.

Olejki konopne Green Mornings zawierają tylko naturalne kannabinoidy uzyskane bezpośrednio z roślin i mają ciemnozieloną barwę

dzięki zawartości chlorofilu, który jest niezwykle silnym przeciwutleniaczem mającym wiele właściwości leczniczych. Do produkcji naszych olejków nie stosujemy syntetycznych dodatków. Olejki są wolne od pestycydów oraz metali ciężkich i zostały przebadane laboratoryjnie. Na koniec warto dodać, że mamy naprawdę dobre, żeby nie powiedzieć: wysmienite ceny w tym segmencie jakościowym produktów.

Jak to zwykle bywa, na końcu takiego wywodu zamieszcza się treść: więcej informacji można znaleźć pod adresem *www.greenmornings.pl*.

Audycja zawierała 10kowanie produktu :-).

Rozdział 17.

Pa, pa!

Na tym kończę moje opracowanie. Tak jak wspomniałem na początku, to Wy zdecydujecie, czy było warto poświęcić czas na czytanie tego, co się w nim znajduje. Jeśli zmarnowałem Wasz czas — to trochę szkoda. Jeśli choć trochę mogłem być pomocny — to świetnie. I mimo że prowadząc projekt związany z biznesem, chciałoby się nakłaniać wszystkich do łapek w górę, porubień, wpisów na blogach, no i oczywiście do kupowania produktów, które ma się do zaoferowania, to nic z tych rzeczy nie jest ważniejsze niż dwa proste słowa: BĄDŹ ZDRÓW! Bo jak mawiają kiasycy, „zdrowie najważniejsze”.

I „DOZO” NA BALU U KRÓLOWEJ :-).

opublikowano roku Pańskiego 2021,
miesiąca października kalendarza gregoriańskiego
nadworny skryba Marek R.S. Zabiciet

Make your day green.



www.instagram.com/greenmornings.pl/



www.facebook.com/GreenMornings



www.greenmornings.pl

Make your day green.



Naszą misją jest pomaganie ludziom i zwierzętom w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia oraz samopoczucia poprzez dostarczanie produktów zdrowych, ekologicznych i pozbawionych toksyn.



Lepsze zdrowie. Twoja codzienność.



INNOWACYJNOŚĆ

Łączymy ekstrakcję CO_2 z alkoholową



FULL SPECTRUM

Pełne spektrum kannabinoidów



BEZPIECZEŃSTWO

Wolne od GMO
i sztucznych dodatków



WIARYGODNOŚĆ

Dokładnie przebadane
laboratoryjnie



www.greenmornings.pl