

LEONARD LEINOW & JULIANA BIRNBAUM

WAT IS

CBD?



HELEN ZONDER HIGH TE WORDEN

Alles wat je moet weten om goed geïnformeerd te zijn

LEONARD LEINOW & JULIANA BIRNBAUM

WAT IS CBD?

HELEN ZONDER HIGH TE WORDEN

Alles wat je moet weten om goed geïnformeerd te zijn



AnkhHermes

Inhoud

| | |
|--|-----|
| Voorwoord | 09 |
| Proloog | 11 |
| Hoofdstuk 1. Een beknopte geschiedenis van cannabis | 13 |
| Hoofdstuk 2. Cannabissoorten | 17 |
| Hoofdstuk 3. Het toekomstig grensgebied van geneeskunde op basis van cannabis | 29 |
| Hoofdstuk 4. Manieren om CBD te gebruiken | 37 |
| Hoofdstuk 5. CBD als preventief geneesmiddel | 73 |
| Hoofdstuk 6. Een alfabetische lijst van gezondheidsproblemen | 81 |
| Hoofdstuk 7. Gezondheidsproblemen van vrouwen | 105 |
| Hoofdstuk 8. CBD voor dieren | 113 |
| Nawoord | 119 |
| Verklarende woorden- en begrippenlijst | 121 |

Voorwoord

CBD is tegenwoordig overal verkrijgbaar, onder andere als olie, zalf, crème, in pillen en capsules en in voedingsmiddelen. Het zou goed zijn tegen slapeloosheid, stress, het zou je rustiger maken, pijn verzachten, de voordelen lijken eindeloos. Maar wat is CBD nu eigenlijk, en hoe werkt het precies? Dit informatieve boekje, geschreven door experts, geeft antwoord op deze vragen en nog vele andere vragen.

Waarom werkt cannabis zo goed? Dit is toe te schrijven aan ons endocannabinoïdensysteem. Dit systeem reguleert alle basisprocessen in ons lichaam zoals honger, dorst, slaap, temperatuur, beweging, immuunfunctie, spijsvertering, hart- en vaatfunctioneren, enzovoort. Het doel van het endocannabinoïdensysteem is hoogstwaarschijnlijk homeostase; een toestand waarbij al onze lichaamsfuncties in evenwicht zijn en wij dus gezond zijn.

Cannabinoïden zijn chemische stoffen die van nature in de cannabisplant voorkomen (fyto – *plant* – cannabinoïden), maar ook in ons lichaam (endo – *lichaamseigen* – cannabinoïden).

Deze cannabinoïden beïnvloeden het lichaam door een wisselwerking met specifieke receptoren (ontvangers). Receptoren bevinden zich op cellen (met name in de hersenen en het immuunsysteem) en zorgen ervoor dat signalen worden opgevangen en doorgegeven. Nadat een receptor een signaal heeft ontvangen wordt dit door de cel naar de juiste plek toe geleid waarna een reactie ontstaat. Het endocannabinoïdensysteem heeft twee receptoren: CB1 (deze komen met name in de hersenen en de ruggenwervelkolom – het centrale zenuwstelsel – voor) en CB2 (deze komen met name in het perifere zenuwstelsel voor). THC en CBD doen ieder op hun eigen manier hun werk in het systeem.

Fytocannabinoïden komen zo sterk overeen met endocannabinoïden, dat ons lichaam ze als het ware als lichaamseigen herkent. Dit verklaart waarom cannabis voor zoveel aandoeningen inzetbaar is, zonder nare bijeffecten.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de inzet van cannabis als geneesmiddel. Voor meer wetenschappelijke toelichting op de onderwerpen in dit boek, doseringstabellen en verwijzingen naar onderzoeken verwijzen wij u graag naar het uitgebreide boek waarop dit boek is gebaseerd: *CBD en de medicinale werking van cannabis*.

Proloog

Oefening: verbind je intuïtief met het medicijn

Sluit je ogen, haal enkele keren diep adem, en concentreer je op het gevoel dat alles in je lichaam verbonden is. Merk bij je inademing op hoe je longen de uitademing ontvangen van de bomen en planten die je omringen, hoe ze zuurstof door je lichaam laten circuleren. Onze hele wereld is een ingewikkeld netwerk van onderling afhankelijke verbindingen.

Sta op dezelfde manier stil bij de wisselwerking in de natuur en hoe de micro-organismen in aarde, wind, water en zon alle samenwerken om te creëren. De machtige krachten van de natuur tijdens een winterstorm kunnen ons op de knieën krijgen wanneer we ervaren dat we onze reis moeten onderbreken of de stroom langdurig is uitgevallen. Bij zulke gelegenheden kunnen we ervaren hoe afhankelijk we zijn geworden van onze internet- en telefoonverbindingen en van de energiebronnen voor onze apparaten die voor warmte en licht zorgen. Moeder natuur maakt ons deemoedig op zulke momenten. Anderzijds vervult ze ons met ontzag en verwondering bij een waterval,

het opkomen van de maan of een schitterende zonsondergang, en herinnert ze ons aan ons universele één zijn.

Als gebruiker van cannabisproducten heb je in je hand het eindresultaat van een lang proces dat vele cycli omvat. Besef dat dit product ooit een levende, ademende, gedijende, bloeiende plant was – niet zomaar een plant, maar een die levenskrachtenergie bevat die zich kan verbinden met het aangeboren vermogen van je lichaam om zichzelf te genezen en zich wel te bevinden. Het is daarom belangrijk dat je, voordat je enig cannabisproduct tot je neemt, de tijd neemt om je te verbinden met de ‘Geest’ van de plant. Zoals de spirituele leraar Eckhart Tolle schrijft: ‘Bloemen, delicateser dan de planten waaruit ze tevoorschijn kwamen, worden als boodschappers uit een ander rijk, als een brug tussen de wereld van fysieke vormen en het vormloze ... We zouden bloemen kunnen beschouwen als de verlichting van planten ... tijdelijke manifestaties van het achterliggende Ene Leven, één bewustzijn of geest die in elke levensvorm aanwezig is.’

Wanneer je de tijd neemt om waardering en dankbaarheid te voelen, verbind je je met, en stem je jezelf af op, de goddelijke levenskrachtessentie van de plant en in jezelf. Samen roep je die herinnering in je wakker dat alles verbonden is en dat jij verbonden bent met alles. Wat een elegante reis, te weten dat je niet alleen bent, maar een machtige, helende plant-bondgenoot hebt op je pad naar welzijn.

I

Een beknopte geschiedenis van cannabis

Cannabis neemt in de wereldgeschiedenis een bijzondere plaats in. Aan de ene kant is het een ‘gecompliceerde’ plant die voor veel controverse zorgt, aan de andere kant is het een heel gewone, veel voorkomende plant die bovendien gemakkelijk te telen is. De oorsprong is te herleiden tot maar liefst 36 miljoen jaar geleden in het Altai-gebergte in Centraal-Azië. Van daar uit verspreidde de plant zich. Noordwaarts naar China en Europa, waar het vooral als vezel werd gebruikt (hoewel er bewijs is dat het ook daar al als geneesmiddel werd ingezet) en zuidwaarts naar India, het Midden-Oosten en Afrika, waar haar geneeskrachtige eigenschappen en psychoactieve toepassing ingang vonden.

Cannabis is dus al heel lang ‘onder ons’, wat vooral komt door de vele manieren waarop de plant ingezet kan worden: van vezel tot voedsel tot geneesmiddel. In veel delen van Europa en Azië groeit cannabis nog altijd in het wild, maar het wordt er ook al sinds mensenheugenis geteeld.

Cannabis wordt met letterlijk honderden verschillende namen aangeduid en heeft een onmetelijke geschiedenis – die

buiten het kader van dit boekje valt – maar werd al gebruikt in de geneeskunde in het oude Griekenland. De meest algemene wetenschappelijke naam komt ook hier vandaan: Dioscorides verwees er in de eerste eeuw na Christus naar als kannabion (een bekende verkleinvorm die te vertalen is als ‘kleine cannabis’ of ‘dierbare cannabis’, en waarschijnlijk is afgeleid van de wortel *kanna* of *cane*). Sommige geleerden beweren zelfs dat naar de plant wordt verwezen in de Bijbel, hetzij als ‘aromatisch riet’, hetzij als bestanddeel van een ‘heilige olie’, gemaakt van verschillende kruiden, die alleen mocht worden gebruikt om leden van het levitisch priesterschap te zalven.

Als niet-medisch product werd hennep in vroeger tijden algemeen gebruikt voor vezelproductie. Toen de dertien kolonies van de Verenigde Staten zich begonnen te vormen, waren boeren bijvoorbeeld verplicht oogst te produceren die voor minstens 25 procent uit hennep bestond. Er waren zeilen en touwen nodig voor koopvaardij schepen. De plant was ook een veelgebruikte grondstof voor papier en kleding; de Amerikaanse onafhankelijkheidsverklaring werd op hennep papier geschreven. Hennep was de ruggengraat van de ontwikkeling van Amerika en de opstellers van de Amerikaanse grondwet. Zowel George Washington als Thomas Jefferson waren hennepboer.

Tot halverwege de negentiende eeuw wisten westerse artsen eigenlijk erg weinig over de plant. Aan de Ierse arts William Brooke O’Shaughnessy is de ‘herintroductie’ van cannabis in de moderne wereld toe te schrijven. Hij gaf in 1839 een baanbrekende lezing over de medische inzet van cannabis voor een

groep studenten en geleerden van de Medical and Physical Society of Calcutta.

O'Shaughnessy, die assistent-chirurg en hoogleraar scheikunde was aan een vooraanstaande universiteit in koloniaal India, voerde wat waarschijnlijk de eerste klinische proeven met cannabis waren uit. Hij begon met proeven met muizen, honden, konijnen en katten, vervaardigde handmatig extracten op basis van 'inheemse' recepten, en gaf die wanneer hij overtuigd was van hun veiligheid aan zijn patiënten. In zijn voordracht in 1839 presenteerde hij casestudy's van patiënten die leden aan reuma, hondsdolheid, cholera en tetanus, waaronder een casestudy over een kleuter met epileptische aanvallen die goed reageerde op cannabistherapie, en die na op het randje van de dood te hebben verkeerd naar verluidt binnen enkele dagen 'het genoegen van een robuuste gezondheid genoot'.

Het gebruik van cannabis werd vanaf 1850 steeds normaler in Europa en de Verenigde Staten. Tincturen van marihuana of cannabisextract waren veelgebruikte pijnstillers, die destijds door grote farmaceutische bedrijven in de Verenigde Staten en Europa werden verkocht.

De spelling 'marihuana' is oorspronkelijk een verengelsing van het wat obscure Spaanse woord 'marijuana'. De naam werd met opzet gepopulariseerd tijdens de anti-cannabiscampagne in de Verenigde Staten tussen 1920 en 1930, aangevoerd door krantenmagnaat William Randolph Hearst. Hij wilde hiermee het negatieve verband tussen cannabis en Mexicanen aantonen en

zo het anti-Mexicaanse sentiment tijdens de economische crisis van de jaren '30 verscherpen.

In 1937 werd marihuana in de Verenigde Staten gecriminaliseerd. Er is een verband tussen het cannabisverbod en racisme in zowel de Verenigde Staten als diverse Europese landen. Er werd bijvoorbeeld een relatie gelegd tussen misdaad en marihuanagebruik door Afro-Amerikanen en Latino's, onderbouwd met verzonden statistieken. Het gebruik van cannabis was de decennia daarna illegaal en bleef in verband gebracht worden met gemarginaliseerde bevolkingsgroepen. Nu is dat weer anders, zowel in de Verenigde Staten als in Europa. Interessant is wel dat de DEA (*Drug Enforcement Administration* – Amerikaans Bureau voor Drugsbestrijding) nog altijd het negatief geladen woord marihuana gebruikt, wat misschien wel een indicatie is van hun houding ten opzichte van cannabis ...