

DR DANI GORDON

# BIBLIA

## CBD



Jak bezpiecznie stosować substancje  
zawarte w konopiach, żeby poprawić swój stan zdrowia



DR DANI GORDON

# BIBLIA CBD

Jak stosować konopie, aby wzmocnić  
odporność i żyć dłużej

PRZEŁOŻYŁ  
Maciej Lorenc



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*The CBD Bible: Cannabis and the Wellness Revolution that Will Change Your Life*

Redaktorki prowadzące: Ewelina Kapelewska, Ewa Pustelnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Adrian Kyć

Korekta: Adam Osiński (KorektArt)

Projekt okładki: Krzysztof Rychter

Zdjęcie na okładce: © Drug Naroda / Shutterstock.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright © Ultra Resilience Ltd 2020

Published by agreement with Rachel Mills Literary,

UK and Book/lab Literary Agency, Poland.

Copyright © 2021 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Maciej Lorenc, 2021

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.  
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek  
techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzednie-  
go uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2021

ISBN 978-83-66890-18-3



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo KobiECE

E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

**T**a książka nie promuje ani nie zaleca nielegalnego stosowania konopi z jakiegokolwiek powodu. Powstała wyłącznie w celach informacyjnych i edukacyjnych i zawiera opinie autorki oparte na jej osobistych obserwacjach. Nie zastąpi porady u specjalistów w dziedzinie zdrowia na temat jakiegokolwiek dolegliwości albo choroby. Wszelkie kuracje dotyczące problemów medycznych, stylu życia lub dobrostanu powinno się stosować wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem dyplomowanego lekarza albo innego specjalisty w dziedzinie zdrowia i tylko zgodnie z prawem obowiązującym w danym miejscu.

Skuteczne i bezpieczne poziomy dawki mogą się bardzo różnić między poszczególnymi osobami i pacjent powinien uważnie je monitorować wraz ze swoim lekarzem albo innym podmiotem świadczącym opiekę zdrowotną.

Niniejsza książka w żaden sposób nie zastąpi porady medycznej i nie zachęca do samodzielnego diagnozowania ani leczenia jakichkolwiek dolegliwości lub chorób.

W Zjednoczonym Królestwie wyroby konopne zawierające CBD można obecnie legalnie kupić bez recepty jako produkty na poprawę zdrowia. W lutym 2020 roku Agencja Standaryzacji Żywności (Food Standards Agency, FSA) udzieliła wskazówek na ich temat, a jej porady można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/cannabidiol-cbd>\*. FSA zarekomendowała, żeby kobiety będące w ciąży i karmiące piersią oraz osoby przyjmujące inne leki nie korzystały z CBD bez konsultacji ze swoim lekarzem.

---

\* Wskazówki FSA dotyczące produktów konopnych w Wielkiej Brytanii (luty 2020) brzmią następująco: Ekstrakty CBD sprzedaje się w Wielkiej Brytanii jako pożywienie albo suplement diety. Są powszechnie dostępne w sklepach stacjonarnych i internetowych. CBD sprzedaje się jako pożywienie albo jako suplement diety w następujących formach: olejków, kropli lub nalewek, kapsułek żelowych, słodczy, chleba i innych wypieków oraz napojów.

W wielu krajach produkty z CBD i inne produkty konopne są nielegalne albo dostęp do nich jest ograniczony, więc osoby zainteresowane ich przyjmowaniem powinny zapoznać się z istotnymi i aktualnymi przepisami oraz regulacjami obowiązującymi w danym miejscu, zanim wejdą w ich posiadanie i zaczną z nich korzystać. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody albo straty wynikające z zawartości tej książki ani z używania produktów z CBD i innych produktów konopnych.

---

Choć CBD jest substancją chemiczną występującą naturalnie w konopiach, dopiero niedawno zaczęto je ekstrahować i sprzedawać jako odrębny produkt. Wciąż nie znamy wielu właściwości ekstraktów CBD i przeprowadzono dotychczas bardzo mało badań dotyczących efektów, które mogą wywoływać. W przyszłości zdobędziemy jednak więcej informacji, ponieważ kolejne firmy występują o zatwierdzenie ich wyrobów z CBD jako nowych produktów do spożycia przez ludzi.

**Porada dla grup narażonych na negatywne efekty:** Na podstawie dostępnych informacji radzimy, aby konsumenci dobrze się zastanowili przed przyjmowaniem jakichkolwiek produktów z CBD. Na wszelki wypadek nie zalecamy używania CBD osobom szczególnie narażonym na negatywne efekty, chyba że robią to pod nadzorem lekarza. Zaliczają się do nich:

- kobiety będące w ciąży i karmiące piersią,
- osoby przyjmujące leki.

Jeśli macie jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące zdrowia, skontaktujcie się z profesjonalistą w dziedzinie opieki zdrowotnej.

**Porada dla zdrowych osób dorosłych:** Niektóre badania naukowe sugerują, że CBD może wywierać wpływ na wątrobę, jeśli przyjmuje się je w wyższych dawkach, ale przeprowadzono bardzo niewiele eksperymentów dotyczących tego zagadnienia. Na wszelki wypadek zalecamy, żeby zdrowe osoby dorosłe nie przyjmowały więcej niż 70 mg dziennie, chyba że lekarz wyrazi zgodę na większą ilość. Jest to mniej więcej 28 kropli olejku konopnego zawierającego 5% CBD. Produkty z medycznej marihuany zakwalifikowane w Wielkiej Brytanii jako lekarstwa są dostępne wyłącznie z przepisu specjalisty zarejestrowanego w General Medicine Council, a dyplomowany lekarz pierwszego kontaktu może później wystawiać kolejne recepty na mocy porozumienia o wspólnej opiece nad pacjentem.

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	9
--------------------	---

## **CZĘŚĆ I**

<b>ROZDZIAŁ 1.</b> Jak tu dotarliśmy.....	15
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> Historia użycia konopi .....	27
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Poznajcie roślinę .....	39
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Konopie a twoje ciało.....	67
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> Metody przyjmowania CBD i konopi .....	85
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Czy to bezpieczne?.....	129

## **CZĘŚĆ II**

<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Poprawa funkcjonowania mózgu, starzenie się mózgu i choroby neurologiczne .....	161
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> Radzenie sobie ze stresem, poczuciem wypalenia i zmęczeniem .....	191
<b>ROZDZIAŁ 9.</b> Łagodzenie niepokoju i PTSD.....	211
<b>ROZDZIAŁ 10.</b> Radzenie sobie z depresją i obniżonym nastrojem ..	233
<b>ROZDZIAŁ 11.</b> Poprawa snu.....	255
<b>ROZDZIAŁ 12.</b> Działanie przeciwbólowe.....	275
<b>ROZDZIAŁ 13.</b> Optymalizacja kobiecego zdrowia.....	305
<b>ROZDZIAŁ 14.</b> Seks i libido .....	339

<b>ROZDZIAŁ 15.</b> Lepsze zdrowie układu pokarmowego . . . . .	355
<b>ROZDZIAŁ 16.</b> Praca z chorobami autoimmunologicznymi . . . . .	379
<b>ROZDZIAŁ 17.</b> CBD a choroby skóry . . . . .	391
<b>ROZDZIAŁ 18.</b> Pomoc dla pacjentów z padaczką . . . . .	403
Zakończenie . . . . .	417
Źródła . . . . .	421
Podziękowania . . . . .	423
O autorce . . . . .	427
Przypisy końcowe . . . . .	429
Indeks . . . . .	459

# WPROWADZENIE

Bex zgłosiła się do mnie z powodu niepokoju i powiedziała, że jest przytłoczona wyzwaniem związanym z pracą na kierowniczym stanowisku w agencji reklamowej. Miała trudności ze snem, straciła apetyt i przez cały czas czuła nierówne kołatanie w klatce piersiowej – w dzień i w nocy. Gdy rozmawialiśmy o jej symptomach, stało się dla mnie jasne, że zmagają się nie tylko z niepokojem, ale również z przewlekłym stresem. Kiedyś regularnie ćwiczyła jogę, lecz w ostatnim czasie jej stany lękowe zaczęły być tak uciążliwe, że nie mogła nawet wysiedzieć pięciu minut podczas medytacji na początku zajęć, więc ostatecznie przestała na nie uczęszczać. Lekarz przepisał jej tabletki, ale Bex obawiała się tego, że mogłaby uzależnić się od nich, więc przyszła do mnie w poszukiwaniu naturalniejszego podejścia. Słyszała o medycynie marihuany, ale nigdy w życiu nie paliła jointa, więc bała się spróbować produktów konopnych.

W swoim gabinecie przyjmuję wielu pacjentów takich jak Bex. Zdają sobie oni sprawę, że coś jest nie tak, ale nie do końca wiedzą, gdzie mogliby zgłosić się po pomoc. Ich lekarze często są zapracowani i działają pod presją czasu, w związku z czym zazwyczaj po prostu wypisują receptę na leki antydepresyjne albo środki nasenne. Kiedy jednak pacjenci zaczynają szukać naturalnych sposobów na uwolnienie się od swoich symptomów, trafiają do dezorientującego świata pseudonauki i dezinformacji. Bex słyszała anegdotyczne doniesienia o tym, że CBD



może jej pomóc, ale nie miała pojęcia, od czego powinna zacząć, i bała się tego, że za sprawą konopi „odleci” albo poczuje się „naćpana”.

Uspokoiliam ją i powiedziałam, że na jej obawy najlepszy byłby produkt konopny o bardzo niskiej zawartości THC, czyli substancji wywołującej uczucie haju. Zapewniłam, że nie przepisałaabym jej niczego, co mogłoby zmniejszyć jej wydajność w pracy, wpłynąć na jej interakcje międzyludzkie albo wprowadzić ją w stan odurzenia. W ciągu dnia miała przyjmować olejek o bardzo wysokiej zawartości CBD i niskiej zawartości THC, a wieczorem bardzo niewielką dawkę innego olejku, z większą ilością THC, który miał podziałać na nią uspokajająco i pomóc jej zasnąć.

Po trzech miesiącach Bex sypiała lepiej i uzgodniła ze swoim lekarzem, że odstawi tabletki nasenne. Powiedziała mi, że jest znacznie spokojniejsza, nawet podczas stresujących dni w biurze. Oparłyśmy się na tym sukcesie i wspólnymi siłami sprawiłyśmy, że Bex wróciła na swoje zajęcia z jogi i zaczęła pracować nad własnym rytmem snu. Po sześciu miesiącach stwierdziła, że nie czuła się tak dobrze od dziecięciu lat. Miała wrażenie, jakby ktoś cofnął czas i pomógł jej powrócić do jej dawnego „ja”.

Bex jest zaledwie jedną z tysięcy pacjentów, którym byłam w stanie pomóc dzięki stosowaniu konopi w leczeniu różnych dolegliwości, między innymi niepokoju i padaczki. Tę roślinę przez tysiące lat stosowano jako lekarstwo w większości dużych kultur starego świata, więc nie jest niczym nowym; po prostu niedawno została ponownie odkryta przez zachodnią medycynę po kilku dekadach demonizacji spowodowanej „wojną z narkotykami”.

W swojej pracy lekarskiej leczyłam wielu pacjentów za pomocą CBD i medycznej marihuany i na własne oczy widziałam, że dzięki tej kuracji ich życie zmieniało się na lepsze. W rezultacie przeszłam od „konopnego sceptycyzmu” do „konopnego przekonania”. Obserwowałam sukces za sukcesem w leczeniu pacjentów, którzy znajdowali się już u kresu wytrzymałości, ponieważ wcześniej bezskutecznie próbowali niezliczonych leków i niekonwencjonalnych terapii.

Regularnie słyszę od nich wypowiedzi w rodzaju: „To zmieniło moje życie”, „To ocaliło moje małżeństwo”, „Odzyskałem dawne życie”, „Cała nasza rodzina uległa przemianie” albo „Na nowo odkryłam radość z życia”. Za sprawą tych reakcji zaczęłam z ogromnym entuzjazmem opowiadać o tym, co może nam zaoferować ta niezwykła roślina. W niniejszej książce zaprezentowałam swoje wnioski z wieloletniej praktyki klinicznej, a także z moich osobistych doświadczeń, aby podzielić się wiedzą na temat tego, w jaki sposób medyczna marihuana i CBD mogą wam pomóc w dotarciu do waszego możliwie najlepszego „ja”.

Konopie mają bardzo dużo do zaoferowania trwającej obecnie rewolucji zdrowotnej, ale w dalszym ciągu otacza je tak wiele nieporozumień, sprzecznych informacji i mitów, że nie do końca wiadomo, w co powinniśmy wierzyć. Ludzie często poszukują podręcznika na temat tego, w jaki sposób mogą bezpiecznie i śmiało włączyć tę roślinę do swojego życia i używać jej do przeróżnych celów związanych ze zdrowiem i z dobrostanem. Niniejsza książka jest właśnie tego rodzaju przewodnikiem.

Zawiera również opowieści o tym, jak konopie pomogły mnie, członkom mojej rodziny i tysiącom moich pacjentów w osiągnięciu równowagi we współczesnym niezrównoważonym świecie. Pokazuje, w jaki sposób ta niepozorna roślina może was wesprzeć w odzyskaniu wewnętrznej równowagi, którą naukowcy nazywają homeostazą.

Konopie są godnym szacunku środkiem leczniczym, ale w ostatnim stuleciu zostały zdyskredytowane. Bardzo się cieszę, że w dzisiejszych czasach na szczęście odzyskują należne im miejsce jako skuteczne i (w przypadku właściwego używania) bezpieczne roślinne lekarstwo o supermocach pomagających w leczeniu przewlekłych symptomów i chorób, z którymi nasze najlepsze współczesne farmaceutyki wciąż radzą sobie niezbyt dobrze. Nie są panaceum, ale stanowią jedno z najpotężniejszych znanych mi narzędzi leczniczych w arsenale medycyny – zarówno wschodniej, jak i zachodniej.

Nie istnieją dobre i złe sposoby czytania tej książki. Jeżeli czujecie ciekawość i chcecie zgłębić wszystkie szczegółowe informacje naukowe na temat konopi i zawartych w nich substancji, zachęcam was, abyście przeczytali ją od deski do deski, wliczając w to również bardziej fachowe rozdziały w części pierwszej, dotyczące historii rośliny oraz metod jej używania i dawkowania. Jeśli jednak taka perspektywa wydaje się wam przytłaczająca, nie przejmujcie się – to zupełnie normalne. Poszczególne rozdziały w części drugiej dotyczą konkretnych zagadnień i problemów, więc możecie wybrać spośród nich tylko te fragmenty, które w bezpośredni sposób odnoszą się do waszej sytuacji. Jeśli na przykład najbardziej interesuje was poprawa snu, przeczytajcie rozdział o śnie, a następnie zapoznajcie się z rozdziałem czwartym, zawierającym bardziej szczegółowe informacje o wyborze odpowiedniego produktu oraz o jego stosowaniu i dawkowaniu. We wszystkich przypadkach pamiętajcie, że przed skorzystaniem z CBD albo medycznej marihuany koniecznie powinniście skontaktować się ze swoim lekarzem. Żadna książka nie zastąpi indywidualnej porady medycznej.

# CZEŚĆ I





## ROZDZIAŁ 1

---

# JAK TU DOTARLIŚMY

*Cannabis sativa* to roślina o wielu zastosowaniach związanych z leczeniem i poprawianiem dobrostanu, zawierająca setki roślinnych substancji, między innymi ponad 100 kannabinoidów, które oddziałują na nasze ciała i sprzyjają walce ze stanami zapalnymi, chronią mózg przed stresem, łagodzą niepokój, poprawiają sen, wpływają na działanie naszego układu immunologicznego i mogą pomagać nam prowadzić zrównoważone, spokojne i szczęśliwe życie w niespokojnym współczesnym świecie. Z konopiami i ich historią zapoznam was dokładniej w rozdziale trzecim.

CBD jest jedną z substancji zawartych w tej roślinie. Posiada wiele wyżej wspomnianych supermocy, ale w odróżnieniu od THC nie spowoduje, że poczujecie się dziwnie albo wejdziecie w stan odurzenia. W rzeczy samej CBD jest tak bezpieczny, że nawet gdybyście połknęli całą buteleczkę kupionego w sklepie konopnego olejku z tą substancją, prawdopodobnie nie stałaby się wam żadna krzywda. Wokół używania CBD gromadzi się wiele lęków i błędnych informacji. Spotkałam nawet osobę, która twierdziła, że czuje „odlot” po nałożeniu na twarz maseczki kosmetycznej z dodatkiem CBD, a coś takiego nie jest możliwe! CBD nie wywołuje odurzenia ani uczucia haju i jest uznawany za środek bezpieczny, zwłaszcza gdy używa się go w przeciętnych dawkach

sprzyjających poprawie dobrostanu. W raporcie Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO) na temat CBD znajduje się informacja, że substancja ta została dokładnie przebadana pod kątem potencjalnej toksyczności i stwierdzono w niej „względnie niską” toksyczność. Zgodnie z moją wiedzą nikt nigdy nie zmarł w wyniku jej „przedawkowania”, więc zapewne jest bezpieczniejsza od wielu albo nawet większości dostępnych bez recepty leków na ból, kaszel lub objawy przeziębienia, a także od sporej liczby innych produktów roślinnych dostępnych w większości sklepów spożywczych i sklepów ze zdrową żywnością. (Nie zmienia to jednak faktu, że przed sięgnięciem po jakikolwiek nowy suplement powinniście zawsze skorzystać z porady u lekarza. W rozdziale szóstym znajdziecie informacje na temat tego, kto powinien unikać CBD).

CBD może być niesamowitym narzędziem medycyny prewencyjnej. Za sprawą silnych właściwości przeciwzapalnych i antystresowych może nawet pomagać w zapobieganiu problemom zdrowotnym spowodowanym niekontrolowanymi przewlekłymi stanami zapalnymi oraz przewlekłym stresem. Jest więc idealnym botanicznym pomocnikiem we współczesnym życiu.

Obecnie konopie odzyskują swoją historyczną pozycję jako element naszej kultury i radykalnie transformują wiele dziedzin życia, począwszy od opieki zdrowotnej, a skończywszy na przemyśle spożywczym i kosmetycznym. Niewykluczone, że wywrą głęboki wpływ nawet na nasze stosunki międzyludzkie, ponieważ dużo osób poszukuje alternatywnych wobec alkoholu środków pomagających w interakcjach towarzyskich i uwalniających od stresu. Alkohol jest neurotoksyczny, a CBD neuroprotektoryjny (tj. chroni mózg) i nie wywołuje paskudnego kaca!

## **Jakie mamy dowody na działanie konopi i CBD?**

Konopi nie da się badać w taki sam sposób jak środków farmaceutycznych, ponieważ zawierają setki substancji. Z podobną sytuacją mamy



*Sięgnij po  
więcej!*



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)



kobiece



wydawnictwo.kobiece