

לפניך דף מידע בנושא קנאביס רפואי שימוש נכון ומושכל בקנאביס ובכל תרופה הינו תנאי הכרחי לטיפול אפקטיבי בטבע אדיר נסייע לכם בלימוד הדרך הנכונה, בשימוש בצמח.

### היסטוריה

כבר לפני 5000 שנה ישנן עדויות כי באזורים רבים בעולם השתמשו בקנאביס לצרכי רפואה: ההודים, הסינים, המצרים והפרסים. במהלך המאה ה-19 אימצה גם הרפואה המערבית את הקנאביס שנרשם על ידי רופאים כתרופה למגוון מחלות ומכאובים. בתחילת המאה העשרים גורמים חזקים כלכלית ופוליטית גרמו להוצאת הקנאביס אל מחוץ לחוק. בשנים האחרונות לאור לחץ ציבורי גובר ולאור התגליות המדעיות המוכיחות את תכונותיו הרפואיות של הצמח הוא הושב ואושר לשימוש במגוון מחלות.

### תכונות הצמח

ישנם זנים רבים של קנאביס רפואי המתחלקים לשתי משפחות עיקריות: הסאטיבה (Sativa) והאינדיקה (Indica). אינדיקה מאופיינת בעלים עבי בשר ומגיע אלינו מאזור המזרח שם התפתח בסביבות אקלים שונות. זני אינדיקה בד"כ מקושרים לשימוש לילה עקב תכונתם המעייפת והמכבידה. הם טובים לכאבים ראומטיים חזקים, אנטי דלקתיים ונוגדי בחילה. הסאטיבה המאופיינת בעלים דקים וארוכים, מגיעה אלינו מהמערב. היא האמא של ההאמפ (זן קנביס תעשייתי שניתן להפיק ממנו מוצרים לתעשייה ותרופת CBD) שגדל בחופשיות לפני שנות ה-60 בארה"ב בעידוד הממשלה. הסאטיבה ידועה כמעוררת ולכן מקושרת לשימוש יום, זנים אלו ידועים כגורמים לשמחה ומתאימים לשלל מצבים. חיבור של 2 במשפחות יצור לנו זן היברידי. זן זה יכול להיות 50% סאטיבה ו-50% אינדיקה או להכיל רק 20% סאטיבה והשאר יהיה מזן אינדיקה 80%.

בצמח הקנאביס נמצאו כ-460 חומרים פעילים שיתכן והם בעלי השפעה רפואית. הקבוצה המוכרת ביותר הם הקנבינואידים המהווים קבוצה של 60 חומרים פעילים כאשר המרכיבים העיקריים הם: THC ו-CBD. כל זן הינו בעל תכונות וריכוז חומרים פעילים שונה, יש זנים שעשירים בחומר הפעיל THC ויש זנים עשירים ב-CBD. זני ה-THC יהיו בעלי השפעה פסיכואקטיבית גדולה יותר בעוד זני CBD יהיו יותר מרגיעים גופנית ויעבדו כחומרים אנטי דלקתיים.

בגוף האדם ישנם קולטני קנבינואידים שיעודם לקלוט את הרכיבים הפעילים וכך

מתרחשת סדרה של פעולות וגירויים החיוניים לתפקודו התקין של הגוף ומתקבלת ההשפעה הרצויה על גוף האדם.

## השפעות נפוצות

מניעת בחילות והקאות, עידוד התיאבון, שיכוך והקלה בכאבים, שינה רגועה, הקטנת לחץ תוך עיני, הפחתת עוויתות, הרחבת כלי דם ועליה במוליכות דרכי הנשימה.

על מנת למצות את השפעת הקנאביס יש ללמוד מהו המינון האופטימאלי. תהליך הלמידה הוא אישי וכולל שימוש התחלתי במינון נמוך, תוך מעקב אחר תחושות נלוות ושינויים המתרחשים בגוף. בהימצא המינון המתאים יש להשתמש בקנאביס באופן רציף על מנת להגיע לתוצאות הרצויות מבחינה בריאותית.

## תופעות שכיחות לתחילת השימוש בקנאביס

יובש בפה, נימול בשפתיים, איבוד שיווי משקל, ירידה בלחץ הדם והסוכר מה שעשוי לגרום לסחרחורת. הקנבינואידים מתחברים לסוכרים בדם ולכן ישנה הרגשת רעב. מומלץ להכין שתיה מתוקה או לאכול דבר מה מתוק.

## דרכי שימוש

יש לצרוך לאחר ארוחה ולהקפיד לשתות מים אידוי או עישון הפרחים: הרכיבים הפעילים בקנאביס מתפרקים על ידי החום. היתרון: מיצוי אפקטיבי של רכיבי הקנאביס, השפעה מהירה, קל למינון עצמי. אכילה/שתיה/שמן: הקנאביס מסיס בשמן וניתן לאכילה ולחליטה, הקנאביס יתפרק במערכת העיכול זמן ההמתנה עד להשפעה מעט ארוך יותר. נא להקפיד לשתות מים!

## שמן קנאביס, לאכילה לא לעישון

שמן קנאביס לצריכה בבליעה. לטפטף 1 טיפות מתחת ללשון או בבליעה. ההשפעה תורגש לאחר כחצי שעה עד שעתיים. להתחיל להשתמש בטיפה אחת בשמוש (3 פעמים ביום אחרי האוכל) ניתן לעלות את המינון לפי ההרגשה (2 טיפות בשימוש, או 3) חשוב להקפיד לשתות מים!

## הוראות עישון

יש לקחת שאיפה קלה, טבעית בתוספת אוויר צח. בפעמים הראשונות יש לקחת 1-2 שאיפות בלבד להניח את הסגריה, ולהמתין להרגיש את הגוף בימים הראשונים לא מומלץ להשתמש יותר מפעמיים ביום, ולא יותר משלוש שאיפות. כמו כן, בימים הראשונים לא מומלץ להשתמש קרוב מידי לשעת השינה. לקנאביס יש תכונה לעורר את הגוף, ואח"כ להרגיע ולהרדים.

## אופן איחסון הקנאביס

קנאביס הינו פרח מיובש, כמו צמחי מרפא אחרים. רצוי לפעול על פי 3 כללי אחסנה נכונה: טמפרטורה, אחסנה וחשיפה לאור טמפרטורה - אחסון אופטימלי הוא 11-13 מעלות (מקום יבש וקריר). אחסנה - איטום הוא חשוב על מנת להוריד את רמת החמצון של הפרח. חמצון משמעותו איבוד איכות בפרח. כדאי לרכוש קופסת איחסון בואקום מתאימה. יש לפתוח את כלי האחסון באופן קבוע כדי לשחרר את הגזים שמצטברים ולמנוע נזק לפרח כתוצאה ממחסור באוויר. אם מדובר בפרח טרי, יש לפתוח את המיכל פעם ביום. אם הפרח כבר משומר, אז יש לפתוח את המיכל פעמיים בשבוע. חשיפה לאור - האויב הגדול של פרח הקנאביס הוא קרני האולטרא-סגול שבקרני השמש, שבאופן מהיר מדרדרים את רמת ה THC והשמן שבצמח. אחסן את הקנאביס במיכל כהה אטום לאור, עדיף מזכוכית.