

Sumario

- 9 Introducción
- 17 **CAPÍTULO 1** Breve historia del cannabis
- 25 **CAPÍTULO 2** La planta del cannabis
- 35 **CAPÍTULO 3** El cuerpo y el sistema endocannabinoide
- 43 **CAPÍTULO 4** Los cannabinoides: componentes clave del cannabis
- 57 **CAPÍTULO 5** Terpenos: la aromaterapia del cannabis
- 69 **CAPÍTULO 6** Formas del cannabis: cogollos, brownies y otras
- 81 **CAPÍTULO 7** Maneras de consumir cannabis: desde pipas y *bongs* hasta comestibles y aceites
- 101 **CAPÍTULO 8** Microdosificación de THC y CBD
- 113 **CAPÍTULO 9** Cannabis y dolencias agudas
- 123 **CAPÍTULO 10** Cannabis y enfermedades crónicas
- 133 **CAPÍTULO 11** El cannabis y la mente
- 145 **CAPÍTULO 12** Cannabis y bienestar
- 159 **CAPÍTULO 13** El cannabis en el hogar

- 167 Agradecimientos
- 168 Acerca de las autoras
- 169 Bibliografía
- 173 Índice

Introducción

Estamos aquí para decir que el cannabis es medicinal. Las pruebas recopiladas acerca de sus beneficios terapéuticos son sumamente positivas. En muchos países están llevándose a cabo investigaciones sobre el cannabis –incluido el cannabidiol, o CBD, contenido en el cannabis–, y algunas incluso están teniendo lugar en los Estados Unidos. Los resultados, sumamente prometedores, no hacen sino apoyar las afirmaciones de que el cannabis puede ser utilizado para reducir la inflamación, aliviar el dolor, siendo de inestimable ayuda para las personas que padecen dolencias que van desde la epilepsia y el síndrome de Tourette hasta la enfermedad de Crohn, la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide.

Y, sin embargo, el gobierno federal de los Estados Unidos sigue considerando ilegal el cannabis, razón por la cual somos muchos los que sentimos cierta inquietud a la hora de investigar sus posibles beneficios para la salud. ¿Ha mirado de soslayo el lector cuando ha sacado este libro de la estantería de su librería o de la biblioteca pública? ¿O tal vez lo adquirió *online* para evitar miradas indiscretas o de desaprobación? Si lo hizo, no está solo.

A muchos de nosotros nos han enseñado que el cannabis es malo y peligroso, y asociamos la *maría* con drogadictos, la *hierba* con *hippies* y la *marihuana* con delincuentes. Por fortuna, las actitudes sobre el cannabis, y el CBD en particular, están cambiando. Según el Pew Research Center, el 62% de los estadounidenses afirman que el uso de cannabis debería ser legalizado.* Es muy probable que el lector ya perciba en los medios de comunicación más interés humano y más noticias relacionadas con el cannabis y el CBD, desde comidas elaboradas con cannabis hasta productos de belleza hechos con CBD.

* Según datos del ICEERS, antes de noviembre de 2019, el 84% de los españoles apoyan la legalización terapéutica del cannabis mientras que el 47,2% apoya la legalización terapéutica y recreativa. [N. del Editor.]

Dependiendo del estatus legal del cannabis y el CBD en cada estado y país, nos sentiremos más o menos seguros al explorar uno de ellos o ambos para promover nuestra salud y bienestar. Si vivimos en un país que aún no ha legalizado el consumo del cannabis, podemos hacer lo que esté en nuestra mano y prepararnos para cuando se legalice, o para cuando visitemos un lugar en el que esté permitido el consumo recreativo para adultos.

El cannabis puede utilizarse, con la debida orientación por parte de un profesional médico, para sustituir determinados productos farmacéuticos, tales como ansiolíticos, inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) para la depresión y opiáceos para tratar el dolor.

Si vive en un país en el que no se permite a los médicos recetar tratamientos con cannabis, siempre puede buscar *online* médicos naturópatas, terapeutas holísticos que estén más abiertos a recomendar medicinas alternativas, o herbolarios especializados en fitoterapia. Compruebe también en internet si hay servicios como asesoramiento sobre el cannabis y revise el currículum de los consejeros. Algunos nutricionistas y otros profesionales de la salud ofrecen en la actualidad servicios de consultoría relacionados con el consumo. Tenga siempre mucho cuidado antes de sustituir con cannabis o CBD cualquier medicamento que le hayan recetado.

Ambas llegamos al cannabis siendo mujeres que experimentaban un dolor debilitante y que estaban llenas de dudas y temores sobre su consumo. Y, con el tiempo, ambas cambiamos de opinión sobre el cannabis porque nos sirvió de ayuda.

Nuestro objetivo al escribir este libro es contribuir a eliminar los estigmas asociados con el cannabis para que otras personas, como usted, por ejemplo, puedan disfrutar de los beneficios para la salud

“El cannabis cambió el rumbo de mi vida. No hubiese podido terminar la carrera de medicina y convertirme en médico de no haber sido por el tratamiento con cannabis.”

DOCTORA JUNELLA CHIN

y el bienestar derivados de esta antigua planta medicinal. Le ofreceremos consejos y directrices para que empiece a utilizar el cannabis y el CBD por su cuenta, aunque le recomendamos que consulte a un profesional sanitario o a un asesor de cannabis con el fin de obtener la información más actualizada y adaptada a sus necesidades específicas. Pero, en primer lugar, explicaremos lo que nos condujo hasta el cannabis.

TESTIMONIO DE JUNELLA

A los quince años, me diagnosticaron espondilitis anquilosante (AS, por sus siglas en inglés), un tipo de artritis progresiva que afecta a la columna vertebral, pelvis, caderas y espalda, y que causa rigidez extrema y dolor nervioso.

Pasé mi juventud probando tratamientos convencionales –epidurales, narcóticos, relajantes musculares, acupuntura, fisioterapia–, pero el dolor no me daba tregua. Cuando me matriculé en la Facultad de Medicina, en San Francisco, tenía dificultades para permanecer de pie durante largos periodos en el quirófano. Uno de los médicos presentes se dio cuenta de ello y se interesó. Le dije que tenía AS, pero que no podía tomar los medicamentos que necesitaba para aliviarme mientras cumplía mis turnos o asistía a una cirugía de reemplazo de cadera de cuatro horas, porque me producían sueño y confusión.

Y ahí me encontraba yo, en un hospital rodeada de grandes inteligencias médicas, pero desanimada al ver que nada podía mitigar mi dolencia. El médico que me atendió me llevó aparte y me dio un frasco que contenía una tintura. «Esto es marihuana –me dijo–, pero no te colocará.»

No lo llamó aceite de CBD, sino que solo me comentó que era un tipo diferente de planta de cannabis. Aunque me sentí un tanto avergonzada, también estaba desesperada. Como estudiante de medicina, entrenada para ser médico, mi primer pensamiento fue: «¿Me está ofreciendo marihuana? ¿Quiere convertirme en una

drogadicta?». No sabía qué pensar de aquella botellita marrón que oía como una mezcla de alcohol, perro mojado y hierba. Para mi sorpresa, la tintura funcionó muy bien. El dolor y la inflamación provocada por mi artritis disminuyeron drásticamente, mi espondilitis anquilosante dejó de progresar y mi salud musculoesquelética mejoró.

Aunque California legalizó la marihuana medicinal en el año 1996, no me atreví a decirle a nadie que la estaba utilizando. Yo era una médica joven y no quería poner en peligro mi carrera. Pero, una vez recuperé mi salud, decidí aprender más sobre el cannabis y sobre el modo en que ayuda a controlar el dolor y mejorar la salud y el bienestar general de la gente.

Tras haber padecido tanto tiempo aquel dolor, sé lo que se siente cuando uno le dice a su médico: «Lo he intentado todo, pero nada me ha ayudado».

TESTIMONIO DE ALIZA

Cuando, en 2016, escuché por primera vez hablar del uso no adictivo del cannabis para aliviar el dolor y combatir el insomnio, mi primer pensamiento fue: «Si es tan eficaz, entonces, ¿por qué el gobierno lo prohíbe?». Como mucha otra gente, creía que el cannabis era peligroso y que el motivo de que fuese ilegal era para protegernos. Aunque, cuando comencé a investigar sus beneficios terapéuticos cerca de siete estados ya lo habían legalizado, tenía miedo de probarlo. Sin embargo, al mismo tiempo, albergaba la esperanza de que funcionase en mi caso.

A mis cuarenta y muchos años, y tras soportar la inmovilidad de los hombros y algunos años de fisioterapia, cuando cumplí los cincuenta tenía un dolor de cuello casi constante que mis médicos atribuían a mis largos años de uso del ordenador. El dolor no me dejaba dormir por la noche y limitaba mi movilidad. El día que fui incapaz de girar la cabeza mientras conducía para mirar al cambiar de carril, supe que tenía que hacer algo para solucionarlo.

También me sentía como una bomba de relojería, a punto de explotar debido a la falta de sueño y la irritación nerviosa. A pesar de mis problemas de salud, me costó algún tiempo considerar el cannabis como una medicina alternativa que podría funcionar en conjunción con la homeopatía, la atención quiropráctica y la acupuntura, a la que recurría con frecuencia para mitigar el dolor.

Cuando, por fin, una noche, acopié el valor suficiente para probar el cannabis, lo primero que hice fue moler una flor de índica (una variedad que produce efectos relajantes) que había comprado en una tienda legal de cannabis y traté de vaporizarla (inhalar vapor versus fumar) con un vapeador. Y, tras consumir tan solo una mínima cantidad, sentí de inmediato que remitía el dolor agudo en mi cuello. Por primera vez en más de un año, dormí toda la noche y me desperté despejada y descansada.

Una vez que experimenté que el cannabis era una medicina eficaz que no tenía efectos secundarios negativos, supe que debía aprender más acerca de él, con la esperanza de ayudar a otras personas que estuviesen pasando por un proceso similar. Sigo siendo muy cauta acerca del consumo del cannabis, e incluso a la hora de hablar de ello, pero, cuanto más oigo decir a la gente que el cannabis les ayuda y que su vida ha cambiado a mejor, más segura me hallo de estar haciendo lo correcto.

EN ESTE LIBRO

Nuestro propósito es guiarle en su viaje hacia el bienestar mediante el uso del cannabis, o ayudarle a que sea usted mismo quien oriente con confianza a un ser querido. Con el tiempo hemos aprendido, gracias a nuestras experiencias personales y haciendo lo que teníamos que hacer, que nuestros temores relacionados con el cannabis eran infundados. El capítulo 1 contiene una breve historia del cannabis y, además, en él describimos por qué y de qué modo fue vilipendiado, arrojando algo de luz sobre cómo la posesión y el uso de una planta medicinal tan versátil terminó convirtiéndose en un delito.



No es necesario ser científico o médico para comprender la ciencia que subyace a los motivos de por qué el cannabis es una medicina eficaz. En los capítulos que van del 2 al 5, desglosamos los componentes de la planta y de qué manera interactúan con nuestro cuerpo, a menudo basándonos en estudios científicos llevados a cabo en países como Canadá, España, Países Bajos e Israel, donde la investigación del cannabis es legal.

En los capítulos 6 y 7, explicamos las diferentes modalidades de cannabis, desde su forma como una planta natural hasta los extractos e infusiones. También profundizamos en los distintos modos en que es posible consumirlo: inhalación, ingestión y uso tópico. En el capítulo 8, abordamos la cuestión de la dosificación, en particular el uso de pequeñas cantidades o *microdosis*.

En los capítulos del 9 al 12, describimos las afecciones específicas, crónicas y agudas, que pueden tratarse de manera eficaz con el cannabis. Y, a continuación, lo llevamos literalmente a casa, donde explicamos, en el capítulo 13, cómo guardar el cannabis en nuestro botiquín para mejorar la salud y el bienestar de nuestra familia.

Imaginamos que algún día, en un futuro no muy lejano, el cannabis será legal en casi todos los países y será tan fácil de acceder a él como los remedios con plantas y los medicamentos de venta libre que utilizamos regularmente. El dicho «el conocimiento es poder» es enteramente cierto en lo que concierne al cannabis y el CBD, puesto que una mejor información sobre ambos productos ayudará a disipar los mitos y a eliminar los estigmas.

Este libro es el principio de una nueva perspectiva sobre la salud y el bienestar y de una apreciación más adecuada de los aspectos curativos del cannabis y el CBD. Nos complace compartir con los lectores información precisa y clara sobre el cannabis y esperamos que a su vez compartan este libro con sus conocidos. Cualquiera puede beneficiarse de una salud optimizada. Y, cuanto más natural sea esta, ¡mejor!