



Jak se léčit konopím

Obsah

1. Základní informace o konopí

- 1.1. Více než sto různých kanabinoidů a terpenů
- 1.2. Účinky
- 1.3. Sativa
- 1.4. Indica
- 1.5. Kříženci

2. Léčba konopnými koncentráty a výtažky

- 2.1. Hašiš
- 2.2. Konopný výtažek
- 2.3. Konopné pochutiny
- 2.4. Olej s konopím
- 2.5. Konopné máslo
- 2.6. Tinktura
- 2.7. Sprej
- 2.8. Konopné masti a další přípravky k zevnímu užití

3. Farmaceutické konopí a syntetizované kanabinoidy

- 3.1. Dronabinol
- 3.2. Oromukosální sprej

4. Konzumace konopí

- 4.1. Jak konopí užívat bezpečně
- 4.2. Konopí v jídle
- 4.3. Konopí v krémech a mastích
- 4.4. Inhalace kouře
- 4.5. Vaporizace

5. Víte, jakou odrůdu užíváte?

6. Nekombinujte konopí a jiné drogy

- 6.1. Dbejte bezpečnostních zásad

7. Na kolik vyjde konopná léčba

8. Deník konopného pacienta

Základní informace o konopí

Konopí je kvetoucí rostlina s vlákněným stonkem, z něhož se vyrábí papír, oblečení, provazy a různé stavební materiály. Listy, květy a kořeny mají v lékařství široké uplatnění stejně jako semínka, jež se využívají také jako potravina a palivo. Listy a květy je možné užívat v několika různých formách, ať už v podobě sušených vrcholků (palic), rozličných koncentrátů anebo výtažků extrahovaných z pryskyřice, jež se nachází na květech a listech, přičemž k jejich přípravě a výrobě se používá celá řada metod. Když rostlina dozrává, vytváří na listech a květech trichomy – drobné žlázy pokryté pryskyřicovým olejem obsahujícím kanabinoidy a terpeny, které mají na člověka fyzické a psychoaktivní účinky.

1.1. Více než sto různých kanabinoidů a terpenů

Každá odrůda i každá jednotlivá rostlina má odlišné procentuální zastoupení jednotlivých kanabinoidů.

Nejznámější je kanabinoid THC (delta-9-tetrahydrokanabinol), jenž byl vědecky popsán jako první. THC je hlavní psychoaktivní složkou konopí a jeho poměr vůči ostatním kanabinoidům se liší v závislosti na odrůdě. Výzkumníci i šlechtitelé se v posledních desetiletích věnovali zejména THC, a to z důvodu jeho psychoaktivních a terapeutických vlastností, nicméně na fyziologické procesy mají vliv i kanabinoidy bez psychoaktivních účinků, které mohou mít rovněž výrazný terapeutický potenciál.

- Kanabidiol (CBD) působí protizánětlivě, pomáhá od křečí, nevolností a depresí – má tedy podobné terapeutické účinky jako THC (ovšem bez psychoaktivního efektu). Jedná se o nejvíce zastoupený kanabinoid v odrůdách s nižším obsahem THC, přičemž šlechtitelé po celém světě se v současnosti snaží vyvíjet odrůdy s vyšším obsahem CBD právě za účelem léčby.
- Kanabinol (CBN) může mít mírné psychoaktivní účinky, z léčebného hlediska pomáhá snižovat nitrooční tlak a četnost záchvatů například u epilepsie.
- Kanabichromen (CBC) znásobuje analgetické účinky THC (tj. úlevu od bolesti) a působí sedativně (uklidňuje).
- Kanabigerol (CBG) má sedativní a antibakteriální vlastnosti, také snižuje nitrooční tlak.
- Tetrahydrokanabivarin (THCV) by mohl být potenciálním lékem pro pacienty s diabetem 2. typu a souvisejícími poruchami metabolismu.

Konopí obsahuje kromě kanabinoidů i další biologicky ak-

tivní rostlinné molekuly. Flavanoidy, terpeny či terpenoidy (zodpovědné za specifickou chuť a vůni té či oné odrůdy) se rovněž ukazují jako látky s léčebným potenciálem. Kanabinoidy a terpenoidy se koncentrují ve žlázovitých trichomech, jež se nacházejí převážně na okvětních listech a květech samičích rostlin.

1.2. Účinky

Zkušenosti a zážitky se liší člověk od člověka. Někdo může pocítit uvolnění, někdo naopak stres a napětí, někoho konopí unaví a jiného vzpruží. Účinek ovlivňuje řada faktorů:

- užití množství (dávkování)
- odrůda a způsob užití
- prostředí
- předchozí zkušenost s konopím
- psychické rozpoložení a nálada
- strava a výživa
- druh konopí

Ačkoli biologicky je konopí klasifikováno jako jeden druh nazývaný konopí seté (*Cannabis sativa* L.), běžně rozlišujeme nejméně tři typy: konopí seté (*Cannabis sativa* L.), konopí indické (*Cannabis indica*) a konopí rumištní (*Cannabis ruderalis*). Posledně jmenovaný typ umožnil vznik tzv. samonakvétacích odrůd, přičemž většina dnes existujících odrůd jsou kříženci mezi sativami a indikami. Konopí pěstované na vlákno se nazývá technické (anglicky hemp) a vyznačuje se nízkým obsahem psychoaktivního kanabinoidu THC (obvykle méně než jedno procento).

Ze tří základních typů vytvořili „konopní šlechtitelé“ tisíce různých odrůd. Mezi konopím setým a indickým existují výrazné rozdíly, nicméně v současnosti je poměrně těžké narazit na čistou sativu nebo indiku, protože většina dostupných odrůd jsou kříženci těchto typů.

Všechny druhy léčebného konopí mají většinou dost podobné účinky – pomáhají od nevolnosti, bolesti a svalových křečí, stimulují apetit, zlepšují spánek atd. Nicméně jednotlivé odrůdy obsahují různé množství kanabinoidů a terpenů, takže každá odrůda bude mít i své specifické vlastnosti. Lidé užívající konopí k léčbě sami uvádějí, že jim některé odrůdy vyhovují více a jiné méně. Například od bolestí a svalových křečí pomáhají více odrůdy s vyšším obsahem CBD. Jak již bylo zmíněno výše, účinek ovlivňuje také prostředí, v jakém je konopí užíváno, a celkové fyzické i psychické rozpoložení uživatele.

Rozdíl mezi sativou a indikou bývá obecně definován takto:

1.3. Sativa

Primárně má vliv na mysl a pocity. Obvykle stimuluje a bývá upřednostňována těmi, kdo potřebují užívat konopí během dne.

Mezi terapeutické účinky sativy patří zejména:

- stimulace / nabuzení
- zlepšení soustředěnosti, kreativita, pocit spokojenosti
- zlepšení nálady, zbavení se stresu
- pomáhá od bolestí hlavy / migrény / nevolnosti
- zvyšuje chuť k jídlu

Znamé vedlejší účinky:

- pocity úzkosti
- paranoia



1.4. Indica

Primárně má vliv na tělo. Účinek je obvykle sedativní a mnozí uživatelé ji volí před spaním a v noci.

Mezi terapeutické účinky indiky patří:

- relaxace / zbavení se stresu
- uvolnění svalů / křečí
- pomáhá od bolesti / zánětů / migrén
- zlepšuje spánek
- zbavuje úzkosti
- pomáhá od nevolnosti, zlepšuje chuť k jídlu
- snižuje nitrooční tlak
- snižuje frekvenci záchvatů / má antikonvulzivní účinky

Znamé vedlejší účinky:

- pocity únavy
- „rozostřené“ myšlení



1.5. Kříženci

Jedná se o odrůdy vzniklé křížením dvou a více typů, z nichž jeden je obvykle dominantní. Například převážně sativové odrůdy obvykle pomáhají nejlépe od svalových křečí a zlepšují chuť k jídlu.

Léčba konopnými extrakty a koncentráty

Konopí se nejčastěji užívá kouřením usušených květů sklízených ze zralé samičí rostliny. Stále větší popularitu si ovšem získávají různé výtažky a koncentráty, jejichž výroba probíhá extrakcí kanabinoidů ze žláznovitých trichomů. Tyto trichomy se nacházejí především v květech, listech a v malém množství i ve stoncích, přičemž nejvíce jich obsahují květy zralých samičích rostlin.



Existuje celá řada způsobů, jak trichomy oddělit od rostliny, například:

- Prosetím konopných květů a/nebo listů skrze jemné síto buď ručně, nebo mechanicky (například pomocí tzv. polinátoru). Tomuto způsobu se říká „suchá separace“. Sítem procházejí víceméně pouze trichomy obsahující většinu kanabinoidů.
- Třením konopných květů rukama, čímž dochází k oddělení trichomů a jejich ulpění na dlaních a prstech. Trichomy lze poté seškrabat a získanému materiálu se říká čaras.
- Ponořením nadrcených konopných listů do ledové vody a jejich rozšleháním, čímž dojde ke ztuhnutí a oddělení trichomů. Směs se poté filtruje přes několik sít nebo filtračních vaků. Výsledný produkt, jemuž se říká „vodní hašiš“, se nechá uschnout a poté je slisován. Tímto způsobem je možné získat více materiálu než u předchozích dvou postupů.

Samozřejmě existují i další způsoby, jak separovat trichomy (například butanovou extrakcí). Než k nim ale přistoupíte, měli byste se informovat o bezpečnostních rizicích těchto metod – ať už z hlediska zdravotní nezávadnosti výsledného produktu, tak z hlediska vznětlivosti určitých přípravků.

Kif

Kif je v podstatě prášek získávaný z trichomů nacházejících se na květech a okvětních listech rostliny. Je možné ho slisovat do typických hašišových koláčů, případně ho lze konzumovat již v práškové podobě (nejčastěji se kouří).

2.1. Hašiš

Hašiš se vyrábí slisováním trichomů a obsahuje stejné aktivní kanabinoidy jako rostlina, obvykle však ve vyšších koncentracích (jinými slovy v daném množství hašiše je více aktivních látek než v rostlinném materiálu stejné váhy).

- Obvykle se jedná o ztvrdlou hmotu, jejíž tvrdost se liší podle způsobu a místa výroby. Za nejkvalitnější bývá považován hašiš, který je měkčí a lehce tvarovatelný.
- Obsah THC se většinou pohybuje mezi 15 a 75 %. S postupem času oxiduje a stává se méně potentním.
- Nejčastější aplikace je kouřením z vodní dýmky, smícháním s tabákem, květy konopí nebo jinými bylinami do cigaret neboli jointů, inhalací výparů z vaporizéru, ale je také možné ho přidávat přímo do jídla.
- Barva se odvíjí od způsobu sklízně, výroby a skladování a může být od černé přes hnědou až do žluta.

MÝTUS: Hašiš účinkuje jinak než konopí.

FAKTA: Účinky konzumace hašiše se liší stejně, jako se odlišují účinky u jednotlivých odrůd konopí. Záleží tedy pouze na tom, z jakých odrůd byl konkrétní hašiš vyroben a jak silný je.



2.2. Konopný výtažek

Konopný výtažek (anglicky mj. hash oil, cannabis oil) je směs pryskyřice a esenciálních olejů extrahovaných z listů a květů zralé samičí rostliny pomocí různých rozpouštědel jako etanol nebo hexan. Při výrobě se rozpouštědlo postupně vypařuje, až zůstane samotný extrakt. Konopný výtažek většinou obsahuje velké množství kanabinoidů – může se jednat o 30 až 90 procent THC.

Výtažek je možné kouřit ve speciálně upravených dýmkách či společně s konopnými květy v jointu, inhalovat z vaporizéru, přidávat do jídla anebo ho lze jíst samotný.



2.3. Konopné pochutiny

Konopí se dá jíst a užívat v pokrmech jako například v sušenkách a koláčcích, může být součástí omáček, dresinků a dalších druhů jídla. Lze z něj připravit čaj nebo jakýkoli jiný nápoj. Aby bylo dosaženo nejsilnějšího možného účinku, je potřeba konopí či jeho extrakty a koncentráty zahřát a přeměnit tak kyselinu THCA na aktivní THC.

Trávicí procesy mění metabolismus kanabinoidů a v játrech dochází ke vzniku metabolitu THC, který může mít zcela jiné účinky, než jaké má THC při kouření či inhalaci (anebo také takřka žádné – záleží na konkrétním uživateli). Z důvodu delší absorpce kanabinoidů v těle nastupují účinky pomaleji a odeznívají déle.

Kanabinoidy jsou rozpustné v tucích, jako je třeba olej, máslo a sádlo, dále také v alkoholu, nikoli však už ve vodě. K extrakci kanabinoidů z rostliny se tedy používají tuky nebo alkohol.

Do jídla je možné konopí přidávat v různých formách – ať už se jedná o sušené květy a listy, nebo o koncentráty jako hašiš anebo výtažek. Potence připravovaných pokrmů se bude odvíjet od množství a potence použitého materiálu – například pochutiny obsahující hašiš bývají silnější než ty, ve kterých je pouze nadrcené listí.

2.4. Olej s konopím

Konopný olej je název, který se v České republice vžil jako označení oleje lisovaného z konopných semínek, a tudíž neobsahující psychoaktivní THC. Olej s konopím naopak obsahuje aktivní kanabinoidy a vyrábí se smícháním libovolného rostlinného oleje s konopnými listy a květy. Tato směs se buď nechává několik týdnů odstát, anebo se zahřívá na mírném ohni a poté se precedí. Výsledný olej lze využít ve studené i teplé kuchyni (teplota při přípravě ovšem nesmí překročit 140 °C, což je hodnota, při které začíná docházet k odpařování léčivých kanabinoidů).

2.5. Konopné máslo

Konopné máslo se vyrábí tak, že se na mírném ohni nechá rozpustit obyčejné máslo, do něj se přidá usušené konopí a nějakou dobu se smaží. Tím dojde k vyloučení kanabinoidů a máslo lze po scezení rostlinného materiálu použít při přípravě jídel stejně jako olej.

2.6. Tinktura

K výrobě tinktury se používá alespoň 40% alkohol, v němž se konopí nechává minimálně dva týdny vylouhovat, aby se z něj vyloučily kanabinoidy. Dávkuje se obvykle po kapkách, které se užívají orálně.



2.7. Sprej

Sublinguální sprej je v podstatě tinktura, při jejíž výrobě jsou kanabinoidy z rostliny extrahovány pomocí etanolu. Výsledný produkt se aplikuje pod jazyk.

2.8. Konopné masti a další přípravky k zevnímu užití

Kanabinoidy extrahované do mastí a krémů k zevnímu užití jsou vstřebávány kůží a slouží tak k lokální léčbě různě postižených míst (například při alergických reakcích, otocích, zánětech, spáleninách, ekzémech, vyrážkách, lupence a dalších).

- Kanabinoidy nacházející se v konopí se vážou na CB1 a CB2 receptory, které se nacházejí i v kůži.
- Jak THC, tak CBD ulevují od bolesti a mají protizánětlivé vlastnosti.
- Topikální užívání konopí nemá psychoaktivní účinky, čímž se liší od kouření či konzumace pokrmů.

Mezi přípravky k zevnímu užití patří mimo jiné:

Balzám: kanabinoidy vmíchané do rozehřátého kokosového

tuku a včelího vosku. Po ztuhnutí se nanáší přímo na pokožku.

Krém: kanabinoidy vmíchané do rozehřátého bambuckého másla společně s dalšími přísadami. Po ztuhnutí se nanáší přímo na pokožku.

Konopné přípravky k zevnímu užití mají protizánětlivé a analgetické účinky a pomáhají ulevovat od bolesti. Dosaďovaný výzkum se omezoval pouze na léčbu kožních alergií a herpetických virů a právě na úlevu od bolesti, nicméně dle anekdotických svědectví jsou konopné masti a krémy účinné i v případě dalších obtíží:

- dermatitida (včetně atopických ekzémů) a lupenka
- ochrana rtů před opary a afty
- povrchová zranění, řezné rány, akné, vředy, bradavice
- revmatická bolest a artritida (až do druhého stupně)
- bolesti zad a svalů, křeče, výrony a jiné pohmožděny
- křečové žíly, bérkové vředy
- hemeroidy
- menstruační bolesti
- bronchitida, bolesti krku, nachlazení
- potíže s dýcháním, astma
- chronické záněty hrtanu
- migrény, bolesti hlavy

Farmaceutické konopí a syntetizované kanabinoidy

Farmaceutické konopí a syntetizované kanabinoidy představují standardizované přípravky jak z hlediska složení, tak z hlediska způsobu jejich výroby a dávkování. To znamená, že pacient vždy dostává ten samý druh léku v předem stanoveném množství. Tyto přípravky se nejčastěji vyrábějí ve formě sprejů nebo kapslí a musí splňovat všechny normy stejně jako ostatní běžná léčiva.

3.1. Dronabinol

Dronabinol je užíván ve formě pilulí a bývá předepisován onkologickým pacientům na zvládnání nevolnosti a zvracení v důsledku chemoterapie a nemocným s AIDS na zvýšení chuti k jídlu a zastavení úbytku na váze. Jedná se o syntetizované THC v sezamovém oleji a neobsahuje CBD ani žádné jiné kanabinoidy.

3.2. Oromukosální sprej

Tento sprej je předepisován na zlepšení různých symptomů spojených zejména s roztroušenou sklerózou a nádorovými onemocněními. Jedná se mimo jiné o neuropatickou bolest, spasticitu, syndrom hyperaktivního močového měchýře a další symptomy. Obsahuje jak THC, tak CBD, a to v poměru zhruba 1 : 1. Každý jednotlivý sprej přitom obsahuje standardizované množství těchto kanabinoidů – 2,7 miligramu THC a 2,5 miligramu CBD.



Konzumace konopí

4.1. Jak užívat konopí bezpečně?

Pokuste se najít způsob aplikace kanabinoidů, který vám bude vyhovovat – jednou z velkých předností konopí je to, že existuje celá řada možností, jak ho užívat k léčbě.

4.2. Konopí v jídle

Jedná se o jeden z nejbezpečnějších způsobů, jak užívat konopí, ale je důležité mít na paměti, že ve srovnání s kouřením trvá zhruba o hodinu déle, než se dostaví účinek. Ten ovšem bývá intenzivnější a odeznívá později. Většina pacientů zpočátku trochu experimentuje, než se jim podaří najít správné dávkování a konkrétní odrůdu a dosáhnout tak ideálního účinku.

Na začátek se doporučuje sníst jen malé množství konopného pokrmu a vyčkat alespoň dvě hodiny, než se přikročí (v případě potřeby) ke zvyšování dávky. Při hledání optimální dávky buďte obezřetní a myslte na to, že právě při konzumaci konopných pokrmů se nejčastěji stává, že lidé nechtěně užijí nadměrné množství a mají z toho celkem nepříjemný zážitek.

V případě olejů a tinktur nezačínajte s více než dvěma kapkami při první dávce a vyčkejte alespoň hodinu, než přípravek začne účinkovat. Poté uvidíte, zda chcete či potřebujete dávku zvýšit, abyste dosáhli požadované úlevy.

4.3. Konopí v krémech a mastích

Zevní užití je zcela jednoznačně tou nejbezpečnější metodou aplikace kanabinoidů a u určitých diagnóz i tou nejvhodnější. Kontakt konopí s pokožkou a jeho vstřebávání nemá psychoaktivní účinky.

4.4. Inhalace kouře

Pacienti hledající okamžitou úlevu mohou dávat přednost kouření jointů, dýmek a bongů, protože účinek se při tomto způsobu aplikace dostavuje během několika málo minut. I z toho důvodu je pro uživatele o něco jednodušší

určit dávkování, které jim bude vyhovovat. Výzkumy navíc ukazují, že kouření konopí nezvyšuje riziko rozvoje rakoviny plic ani dalších nádorových onemocnění, nicméně při spalování jakéhokoli rostlinného materiálu se uvolňuje dehet a další potenciálně škodlivé látky, které mohou podráždit dýchací cesty a způsobovat nepříjemný kašel a další zdravotní obtíže.

Snažte se proto kouřit co nejméně. Na začátek si jednou až třikrát potáhněte a deset až patnáct minut počkejte, abyste poznali, zda se vám podařilo dosáhnout dostatečného terapeutického účinku. Takto si během krátké doby určíte dávkování, které vám bude vyhovovat. V případě potřeby je samozřejmě možné dávky postupně zvyšovat.

Potahujte jen lehce a kouř ihned vydechněte – nemá smysl inhalovat velké množství kouře a snažit se ho zadržovat co nejdéle – odborné studie totiž dokázaly, že během prvních sekund inhalace absorbujeme 95 % THC.

Abyste se vyhnuli inhalaci dalších škodlivých chemikálií, vyhýbejte se zapalovačům.

Pokud patříte mezi příznivce vodních dýmek a bongů, snažte se je nepoužívat moc často a pravidelně vyměňujte vodu. Při tomto způsobu aplikace se nečistá voda s bakteriemi totiž může dostat až do plic.

4.5. Vaporizace

Jedná se o nejzdravější způsob inhalace konopné medicíny, protože při ní nedochází ke spalování rostlinného materiálu, ale pouze k jeho odpařování za mnohem nižších teplot, při nichž se do vzduchu a plic na rozdíl od kouření neuvolňují škodliviny. Na trhu dnes existuje nepřeberné množství vaporizérů od kapesních za pár tisíc korun až po mohutné stolní přístroje často za více než deset tisíc. Nicméně například onkologickým pacientům v Izraeli, kteří si kvalitní vaporizér nemohou z finančních důvodů dovolit, je nyní proplácení pojišťovny.



Víte, jakou odrůdu užíváte?

Odrůd konopí je mnoho a zpravidla jsou vyšlechtěny ze dvou základních typů – sativ (pocházejících z oblastí kolem rovníku) a indik (podhorské oblasti a mírný pás). V dnešní době se ale setkáváme zejména s různými kříženci těchto typů. Jednotlivé odrůdy mají specifický poměr a obsah kanabinoidů a terpenů, proto je dobré vědět, jakou odrůdu užíváte a zda se jedná o fenotyp, kde dominuje sativa nebo indica.



- Pamatujte, jaké účinky na vás ta či ona odrůda měla (terapeutické i nežádoucí) – není od věci zapisovat si poznámky.
- Vyhledávejte co nejpotentnější odrůdy, abyste nemuseli spotřebovávat tolik rostlinného materiálu. V případě, že potřebujete užívat vyšší dávky kanabinoidů, vyplatí se přejít na extrakty.
- Zkoušejte i odrůdy s vyšším obsahem CBD – zejména v případě nevolnosti, bolesti a při ztrátě apetitu.
- Jakmile se vám bude zdát, že současná odrůda přestává mít požadovaný terapeutický účinek, přejděte na jinou.
- Pokud možno užívejte pouze konopí, které rostlo podlézad organického pěstování. Vyhýbejte se produktům, při jejichž kultivaci byly používány pesticidy.

Nekombinujte konopí a jiné drogy

Užívání konopí v kombinaci s jinými drogami by podle současného stavu poznání nemělo mít výraznější nežádoucí účinky, přičemž výzkumy naznačují, že konopí znásobuje terapeutické účinky opiátů tisících bolest. O interakci mezi konopím a dalšími farmaceutiky nebylo provedeno dostatečné množství studií, aby bylo možné vyvodit obecné závěry, nicméně platí, že je důležité znát možné vedlejší účinky konopí i dalších léků, které pacient užívá.

Nejlepší je pohovořit si o kontraindikacích při kombinaci konopí a léků na předpis s lékařem, který je dobře obeznámen s vaším zdravotním stavem. Závěry několika studií naznačují, že nemocní by neměli kombinovat konopí s barbituráty, sedativy, antihistaminiky, disulfiramem a dalšími léky.

Rozhodně se nedoporučuje kombinovat konopí s alkoholem, v důsledku čehož dochází ke znásobení psychoaktivních účinků obou drog.

6.1. Dbejte bezpečnostních zásad – chraňte sebe i společnost

Neužívejte konopí s vyšším obsahem THC, když se chystáte sednout za volant, protože to bude mít negativní vliv na vaše řídičské schopnosti a reflexy. Odrůdy konopí indického mohou mít výrazný sedativní účinek, a proto se po jejich užití nedoporučuje vykonávat náročnější fyzickou práci nebo obsluhovat těžké stroje.

Konopí užívejte v prostředí, v němž se cítíte dobře a bezpečně.

Na kolik vyjde konopná léčba

Pokud za léčebné konopí platíte a nemůžete si dovolit příliš utrácet, mohlo by se vám hodit několik základních rad:

- Zaznamenávejte si průběžně, kolik jste za konopí utratili, abyste měli přehled, na kolik vás léčba vyjde z dlouhodobého hlediska.
- Zapište se na seminář o pěstování konopí nebo si najděte informace na internetu, abyste si eventuálně mohli léčivo produkovat sami.
- Dodržujte zásady správného skladování konopí, aby vám vydrželo co nejdéle ve stejné kvalitě – ideální je vzduchotěsná sklenice umístěná v chladné místnosti, kam se nedostane světlo.



Deník konopného pacienta

Optimální konopná léčba vypadá u každého pacienta jinak, je proto nanejvýš vhodné, aby si nemocný vedl uživatelský deník, kam bude zaznamenávat účinky jednotlivých odrůd, dávkování a způsoby aplikace. Vyplatí se psát i o pocitech, které při léčbě pacient má, na co myslí, jak se chová a jak na něj konopná terapie působí z hlediska fyzického i psychického. Z těchto záznamů může nemocný a jeho lékař vyvodit po nějakém čase závěry a následně upravit léčebný režim.

Na začátek se doporučuje vést deník po dobu alespoň jednoho týdne tak, jak je popsáno níže. Pacient poté vyplní individuální dotazník, díky němuž bude mít lepší přehled o svém stavu a léčbě – konkrétně o průvodních projevech nemoci, o změně symptomů, o reakcích na konopnou léčbu, pozitivních a nežádoucích účincích a tak dále.

Snažte se deník vést přehledně a pravidelně. Zde je několik tipů, jaké informace se vyplatí shromažďovat a v jaké podobě:

- **Datum / čas:** Každý den zaznamenávejte přesný čas, kdy konopí užijete.
- **Množství:** Uvádějte, kolik konopí v gramech jste při každé aplikaci užili.
- **Odrůda:** Pokuste se zjistit, jak se jmenuje odrůda konopí, kterou právě užíváte.
- **Značení odrůd:** Budete se setkávat s indikami, sativami a kříženci. Lze je označovat jako I = indica, S = sativa, S/I = převážně sativový kříženec a I/S = převážně indikový kříženec.
- **Značení formy, v jaké je konopí užíváno:** Lze zvolit různá označení, například K = květy, E = extrakt, T = tinktura / sprej, J = jídlo a M = mast.



- **Obsah kanabinoidů:** Pokud máte tuto informaci k dispozici, zaznamenávejte i procentuální obsah kanabinoidů v každé odrůdě, kterou užíváte – důležité jsou hodnoty zejména u THC, CBD a CBN.
- **Způsob aplikace:** Popište, jak konopí užíváte: I = inhalace kouře, V = vaporizace, J = jídlo, T = tinktura / sprej a M = kožní aplikace.
- **Terapeutické účinky:** Zaznamenávejte všechny pozitivní účinky léčby (fyzické, psychické, změny v chování a další).
- **Negativní účinky:** Zaznamenávejte všechny negativní účinky léčby.
- **Průběh léčebného procesu:** Po jaké době jste pocítili první účinky a kdy byly nejsilnější? Za jak dlouho přestalo konopí působit a jak jste se poté cítili?
- **Důvody léčby:** Uveďte, proč jste v dané chvíli potřebovali konopí, jak jste poznali, že je vhodná chvíle ho užít, a od jakých symptomů jste hledali úlevu (například bolest, nevolnost, úzkost atd.).
- **Pocity z léčby:** Zaznamenávejte, jakou jste měli náladu před, při a po užití konopí.
- **Místo:** Konopná léčba probíhá doma nebo v nemocnici, sedíte při tom na gauči, ležíte v posteli nebo stojíte?
- **S kým jste:** Užili jste konopí v přítomnosti přátel, se skupinou jiných pacientů nebo býváte raději o samotě?
- **Okolnosti:** Co jste dělali, než jste konopí užili? Jaké byly vaše denní aktivity a jaký vliv mělo užití konopí na činnosti, které vykonáváte?

KOPAC - Pacientský spolek pro léčbu konopím

je dobrovolná, nezávislá, veřejně prospěšná organizace, která byla založena na konci roku 2013 jako reakce na nedostatečnou vůli státních úřadů zpřístupnit léčebné konopí pacientům. Jejími zakladateli bylo pět pacientů a spoluzakladateli členové petičního výboru za léčebné konopí, který již v současné době nedokáže dostatečně efektivně ovlivňovat stav věci. Snahou spolku KOPAC je proto sdružit pacienty s potřebou léčby konopím a konopnými látkami. Cílem je hájit jejich zájmy a práva, a to jak při jednáních s úřady, tak i z hlediska zvyšování kvality jim nabízených služeb. Současně dává prostor ne-pacientům stát se buď členem – podporovatelem, nebo je možné zapojit se do činnosti spolku jako dobrovolník. Jednu z hlavních aktivit KOPAC představují projekty vzdělávání a osvěty v oblasti léčby konopím a přípravků z něj pro odbornou i širokou veřejnost.

Dalším úkolem spolku je podporovat vědu, výzkum a související publikační činnost. Spolek KOPAC je otevřený spolupráci s českými odborníky a lékaři, zároveň ale spolupracuje a navazuje kontakty i s mezinárodními organizacemi, které se zabývají léčbou konopím a konopnými látkami. KOPAC podporuje proces směřující k trvalé dostupnosti léčebného konopí a konopných látek pacientům ve smyslu jeho:

- dostupnosti plně zákonným a nekomplikovaným postupem
- ekonomické dostupnosti i pro sociálně slabší pacienty
- medicínské dostupnosti pro všechny indikované nemoci a stavy

Jak se stát členem?

Člen – pacient

Členství je určené nemocným s jakoukoli diagnózou, pro niž je podle poznatků lékařské vědy indikováno použití léčebného konopí nebo přípravků z něj. Stejně tak je určené pacientům trpícím takovou chorobou nebo stavem, pro nějž výzkum využití konopí a/nebo konopných látek probíhá – a to jak na subhumánní (subbuněčné, buněčné nebo modelové), nebo humánní úrovni. Součástí přihlášky členů – pacientů je i lékařská zpráva a/nebo rešerše z odborné literatury na téma pacientovy nemoci a vztahu této nemoci k léčbě konopím a/nebo přípravky z něj.

Člen – podporovatel

Toto členství je určené pro všechny fyzické či právnické osoby, které souhlasí se stanovami a cíli spolku, předloží čestné prohlášení o trestní bezúhonnosti a doručí motivační dopis. Členství v KOPAC vzniká zaplacením členského příspěvku po podání přihlášky (vyplnění registračního formuláře), kterou schválil výkonný výbor spolku KOPAC. Registrovaní členové mají přístup také do diskuzního fóra, kde najdou informace a odpovědi na mnohé otázky z praxe a přístup k vybraným překladům plných verzí odborných studií. Přihlášku naleznete na webových stránkách spolku na www.kopac.cz, případně vám ji zašleme na vyžádání poštou.

Informace o autorských právech a případném dalším použití této publikace

Elektronická podoba této brožury byla vytvořena patientským spolkem KOPAC pro účely distribuce na webu spolku, kde je dostupná pro stažení a další případné osobní, nekomerční využití na adrese <http://www.kopac.cz/ke-stazeni/>.

KOPAC si vyhrazuje právo na distribuci této publikace i jakékoliv její části a na případné svolení k jejímu vystavení na internetu jinde, než je uvedeno výše. Citace z dokumentů jsou dovoleny, pokud bude řádně uveden zdroj.

Chcete-li tuto publikaci vystavit a/nebo poskytnout ke stažení, případně použít jakkoliv jinak, než jak je uvedeno v tomto upozornění o autorských právech, kontaktujte nás se svou žádostí na info@kopac.cz.

Doporučená citace:

PACIENTSKÝ SPOLEK KOPAC 2015. Jak se léčit konopím [How to use cannabis for treatment], 13 stran. Praha, Kopac. Dostupné na adrese <http://www.kopac.cz/ke-stazeni/>.

Kontaktní data

KOPAC, Pacientský spolek pro léčbu konopím
sídlo: Sokolovská 79/81, 186 00 Praha 8
kontaktní adresa: Brloh 312, 382 03 Brloh
IČO: 02392011
číslo účtu: 2700523856/2010 (FIO BANKA)
IBAN: CZ4220100000002700523856
SWIFT/BIC: FIOBCZPPXXX
email: info@kopac.cz
www: www.kopac.cz