

JAK STOSOWAĆ KONOPIE,
BY PRZYWRÓCIĆ BLASK SKÓRZE



CBD

DLA URODY



DR **MANISHA SINGAL**



DR **MANISHA SINGAL**

CBD **DLA** **URODY**



JAK STOSOWAĆ KONOPIE,
BY PRZYWRÓCIĆ BLASK SKÓRZE

PRZEŁOŻYŁ
Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

The CBD Skincare Solution: The Power of Cannabidiol for Healthy Skin

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Małgorzata Świącicka

Redakcja: Marta Pustuła

Korekta: Katarzyna Kusojć

Projekt okładki i wyklejka: Paweł Panczakiewicz

Zdjęcie na okładce: © Karolina Grabowska, © Daria Shevtsova / Pexels.com

Wyklejka: © Karolina Grabowska / Pexels.com

DTP: Maciej Grycz

*The CBD Skincare Solution: The Power of Cannabidiol
for Healthy Skin* © 2020 by Manisha Singal, MD.

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

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2021

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

Wydanie I

Białystok 2021

ISBN 978-83-65601-10-0



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

Wstęp	9
Cud CBD	13
CBD na przestrzeni dziejów	21
Działanie CBD	33
Efekt współpracy	43
Przyjmowanie CBD	57
Wspaniała skóra	71
Zagrożenia	85
CBD dla zdrowej skóry i zapobiegania chorobom	99
Skutki uboczne, alergie i interakcje z lekami.	125
CBD a piękno	133
Poprawa ogólnego stanu zdrowia i skóry dzięki CBD . . .	157
Zakupy z głową	177
Źródła	201
Bibliografia	207
O autorce	215
Napisz do autorki	217



Wstęp

JAKO LEKARZ specjalizujący się w intensywnej opiece medycznej całe dnie poświęcam pielęgowaniu chorych. Widzę wiele cierpienia, ale odczuwam też wiele satysfakcji, bo mogę wykorzystać swoje wykształcenie i wiedzę naukową, aby pomagać.

Właśnie z tego powodu zdecydowałam się napisać tę książkę. Ludzie cierpią na choroby skóry, które da się skutecznie leczyć z pomocą kannabidiolu, znanego lepiej pod nazwą CBD. Choroby skóry nie są tak poważne jak wiele urazów, z którymi stykam się w pracy w szpitalu, ale świąd, ból i wstyd potrafią negatywnie wpłynąć na nasze życie.

Problemem nie są wyłącznie swędzenie i ból (które CBD skutecznie zwalcza). Choroby skóry wywołują także wtórne urazy psychiczne. Jeżeli kiedykolwiek zmagając się z poważnym ogniskiem łuszczycy w wyraźnie widocznym miejscu lub jakąkolwiek inną chorobą skóry, dobrze wiesz, jakie to krępujące, gdy ktoś w kolejce po kawę odsuwa się od ciebie. Mało

kto potrafi spojrzeć w lustro i czuć się szczęśliwy, gdy widzi czerwoną wysypkę, łuszczącą się skórę i ślady po drapaniu.

Sama cierpiałam na poważną chorobę skóry przysparzającą mi wiele cierpienia i upokorzeń, ale CBD przyniósł mi ulgę, której tak potrzebowałam. Skłoniło to moich znajomych do wypróbowania CBD, ich życie także zmieniło się na lepsze. Zaprażyłam poszerzyć swoją wiedzę na temat kannabidiolu i dowiedzieć się o nim jak najwięcej. Zdobywając wiedzę o CBD, miałam za sobą doświadczenie w dziedzinie nauki i medycyny. Ukończyłam Uniwersytet Medyczny Jerzego Waszyngtona i odbyłam staż na Uniwersytecie Georgetown. Później otworzyłam własny gabinet i otrzymałam posadę naczelnego lekarza w szpitalu. Moja książka nie jest przykładem ulegania modzie na CBD; skupiam się w niej raczej na aspekcie naukowym. Powstało wiele badań poświęconych kannabidiolowi, a ta dziedzina nieustannie się rozwija. Przeglądając czasopisma medyczne, natrafiłam na dziesiątki badań wskazujących na pozytywne efekty stosowania CBD. Rozmawiałam także z naukowcami, którzy wyjaśnili mi, jak CBD zmienia postrzeganie terapii wielu chorób.

Osobiste doświadczenia oraz kontakt z badaniami poświęconymi temu związkowi chemicznemu zachęciły mnie do napisania tej książki. Chciałam przekazać światu ważne informacje i pomóc osobom, które zmagają się z chorobami podobnymi do mojej. Poza tym pragnęłam się stać częścią pionierskiego ruchu torującego drogę do wielu różnorodnych zastosowań CBD i medycznych konopi. Jestem święcie przekonana, a dowody potwierdzają tę opinię, że kluczem do mojego powrotu do zdrowia były właśnie niezwykle właściwości lecznicze CBD. Ten wspaniały kannabinoid to wartościowy lek, a jednocześnie skuteczny kosmetyk.

W tej książce skupiłam się przede wszystkim na kwestiach zdrowotnych dotyczących skóry, bo chociaż CBD ma wiele zastosowań, to nie wszyscy cierpimy na migreny czy przewlekłe bóle. Każdy z nas ma natomiast skórę, która potrzebuje regularnej pielęgnacji i regeneracji. Skóra to największy i najbardziej widoczny ze wszystkich ludzkich organów, a CBD stanowi idealne, wielofunkcyjne narzędzie umożliwiające nam dbanie o nią.

Niniejsza książka to kompleksowe źródło informacji o pielęgnacji skóry przy pomocy CBD. Dowiesz się z niej, czym jest, a czym nie jest CBD, skąd się wziął i jak działa. Zamieściłam tu także spis powszechnych chorób skóry. Niektóre z nich, takie jak trądzik, dotyczą wyłącznie skóry, zaś inne, na przykład artretyzm, mogą prowadzić do zmian skórnych. Znajdziesz tu rekomendacje dotyczące zastosowania CBD w leczeniu poszczególnych chorób, w tym zalecane dawki. Zalecenia te bazują na moich doświadczeniach jako pacjentki, lekarza oraz osoby zawodowo zajmującej się pielęgnacją skóry. Mam za sobą ciężką chorobę skóry, która ustąpiła za sprawą CBD, więc to naturalne, że chciałam się dowiedzieć czegoś więcej na temat tego związku chemicznego. W rezultacie osobiste doświadczenia skłoniły mnie do opracowania własnej linii produktów na bazie CBD. Wiara w potencjał kannabinoidów – takich jak CBD – zainspirowała mnie do uzyskania pozwolenia na stosowanie medycznych konopi na terenie stanu Maryland oraz miasta Waszyngton. Dzięki temu mam wgląd w najnowsze badania i terapie.

Pamiętaj: ta książka nie zastąpi rad twojego lekarza. CBD nie może być traktowany jako substytut terapii czy leków, które przepisał ci lekarz. Moje zalecenia mają charakter ogólny i nie dla wszystkich będą odpowiednie. Czytelnicy powinni podchodzić do stosowania CBD z taką samą rezerwą jak do wszelkich


innych terapii. Wielokrotnie piszę o tym, co wykazano w badaniach, a czego nie. Pamiętaj, aby twój entuzjazm wobec CBD nie wykraczał poza sferę dowodów naukowych.

Skóra powinna być nie tylko wolna od chorób. Świadczy też o naszym wyglądzie i samopoczuciu, a wszyscy pragniemy wyglądać młodo i atrakcyjnie. Właśnie z tego powodu w mojej książce znajdziesz także rozdziały poświęcone sposobom działania CBD, które sprawiają, że skóra prezentuje się atrakcyjnie i opiera się procesom starzenia.

Rynek produktów na bazie CBD jest nieuporządkowany, więc powinnaś być odpowiednio zorientowaną klientką. Na końcu książki znajdziesz prosty przewodnik, który pomoże ci kupić najlepsze kosmetyki z CBD. Zamieszczone przeze mnie wskazówki sprawdzą się również w przypadku innych produktów zawierających CBD, od zwykłych suplementów po egzotyczne wytwory typu czekolada czy napoje gazowane.

Tę książkę powinno się przeczytać od deski do deski, ale możesz korzystać z niej w każdy inny dogodny dla siebie sposób. Jeżeli nie interesują cię historyczne, chemiczne czy fizjologiczne aspekty CBD, przejdź do części praktycznej. Zwróć także uwagę, że właściwie nie poruszam zagadnień związanych z historyczną stygmatyzacją marihuany, a co za tym idzie – także CBD. Nauka obaliła już wiele argumentów przeciwko stosowaniu konopi i nie są one istotne z punktu widzenia poruszanych przeze mnie tematów, więc nie zamierzam się na tym skupiać.

Zarówno jako lekarz, jak i pacjent miałam styczność z terapiami alternatywnymi i CBD. To zaskakujące, jak bardzo badania naukowe potwierdzają moje osobiste doświadczenia z leczniczą mocą CBD. Mam nadzieję, że dzięki mojej książce ty także odkryjesz i zrozumiesz potencjał kryjący się w kannabidiolu.



Rozdział 1

Cud CBD

LATEM 2017 ROKU ekscytowałam się otrzymanym niedawno zaproszeniem na wesele. Większość moich znajomych była już po ślubie, więc od dawna nie miałam okazji uczestniczenia w tej ceremonii. Byłam pewna, że będę się dobrze bawić. Kupiłam sukienkę specjalnie na tę okazję i chciałam podkreślić jej piękno, farbując włosy i odpowiednio stylizując fryzurę. Jak wiele kobiet regularnie farbuję włosy. Po czterdziestce pojawiło mi się na głowie kilka siwych włosów, więc miło było odzyskać czerń, którą cieszyłam się w młodości. Jak zwykle udałam się do ulubionego salonu, spotkałam się z ulubioną fryzjerką i usiadłam na tym samym krześle co zawsze.

Tym razem jednak wszystko potoczyło się inaczej.

Kilka godzin po powrocie do domu dostałam wysypki na skórze głowy i szyi. Z początku ją zlekceważyłam, ale gdy zaczerwienienie zaczęło się nasilać, zrozumiałam, że zaszła reakcja alergiczna. W miejscowej aptece kupiłam masć do

stosowania miejscowego, która miała złagodzić stan zapalny. Zdziwiłam się, gdyż żaden dostępny bez recepty produkt nie przyniósł oczekiwanych rezultatów, a mój stan jeszcze się pogorszył – zaczerwienienie rozprzestrzeniło się na ramiona, klatkę piersiową i plecy. W tym momencie zaczęłam się poważnie niepokoić. Jako lekarz staram się ze spokojem podchodzić do własnych problemów ze zdrowiem, ale nawet z medycznego punktu widzenia wysypka i stan zapalny rozprzestrzeniły się zaskakująco szybko. Czułam, jakby skóra mi płonęła, nie mogłam zasnąć, ponieważ bawełniana pościel drażniła mi skórę niczym papier ścierny.

Umówiłam się na wizytę u przyjaciółki ze studiów, która została kierownikiem wydziału dermatologii na Uniwersytecie Jerzego Waszyngtona. Potwierdziła moje obawy – także jej zdaniem przyczyną problemów była parafenylenodiamina (PPD). Przy długotrwałym stosowaniu ten występujący w farbach do włosów związek może wywoływać reakcje alergiczne. Ich przebieg bywa albo łagodny, albo ostry, a ja znajdowałam się po niewłaściwej stronie tego spektrum. Zgodnie ze standardową procedurą koleżanka przepisała mi sterydy do długotrwałego stosowania miejscowego i zabroniła farbowania włosów przez następne pół roku. Co gorsza, wysypka i ból jeszcze się nasiliły.

Skonsultowałam się więc ze znanym alergologiem, który leczył kilku prezydentów Stanów Zjednoczonych. Przeprowadził u mnie testy alergiczne i wykonał kilka własnych badań, ale zdołał jedynie potwierdzić, że mam alergię na farby do włosów zawierające PPD. Moja skóra reagowała także na inne powszechnie występujące, trudne do wymówienia, składniki kremów i kosmetyków. Na dodatek nabawiłam się nadwrażliwości na promienie UV emitowane przez słońce. Alergolog

przepisał mi silne leki antyhistaminowe, antybiotyki do stosowania miejscowego i sterydy w postaci doustnej. Jako lekarz doskonale zdawałam sobie sprawę, że antybiotyki, sterydy i leki antyhistaminowe na receptę często wyrządzają więcej szkód niż dobra, zaburzając naturalną równowagę organizmu. Zwykle staram się unikać leków tak często, jak to możliwe. Jestem zwolenniczką naturalnych terapii, o ile są medycznie uzasadnione. Wydawało się jednak, że nie ma żadnej alternatywy dla leków, które przepisali mi specjaliści. Jakby tego było mało, alergolog dożywotnio przedłużył mi zakaz stosowania farb do włosów.

W końcu spotkałam się ze znanym specjalistą od chorób zakaźnych z MedStar Washington Hospital Center. Od niego usłyszałam jeszcze gorsze wieści. Lekarz zasugerował, że mogę cierpieć na ogólnoustrojową infekcję bakteryjną, i postanowił przepisać mi silny antybiotyk, który dopiero niedawno został zatwierdzony przez amerykańską Food and Drug Administration (FDA, Agencję Żywności i Leków). Oprócz tego poradził, żebym 2, 3 razy w tygodniu moczyła ciało w rozcieńczonym wybielaczu. Zapewne się domyślasz, jak zareagowałam na ten pomysł!

Znani i cenieni eksperci od zdrowej skóry przepisywali mi mnóstwo niebezpiecznych substancji i medykamentów. Problem polega jednak na tym, że im silniejszy lek, tym groźniejsze skutki uboczne. Same sterydy mogą doprowadzić do tycia, huśtawki nastrojów oraz zwiększyć ryzyko infekcji i innych chorób. Silne antybiotyki zabijają pożyteczne bakterie tak samo jak te niechciane. Ich przyjmowanie zaburza funkcjonowanie całego układu żołądkowo-jelitowego.

Nic dziwnego, że zaczęłam się coraz bardziej niepokoić, co znowu nasiliło moje dolegliwości. Im bardziej byłam zestreso-

wana, tym gorzej wyglądałam i w tym większym stopniu czułam się wyczerpana. Musiałam znaleźć jakieś wyjście z tej sytuacji. Pomimo konsultacji ze specjalistami wiedziałam jedynie, że cierpię na „wieloczynnikową nadwrażliwość chemiczną”. Poza tym wciąż odczuwałam ten sam dyskomfort i cierpiałam tak samo jak wcześniej. Jestem lekarzem i przez większość swojego życia unikałam stosowania leków na receptę, a teraz musiałam brać ich kilka naraz.

Postanowiłam podejść do sprawy od innej strony i wyeliminować potencjalne przyczyny moich problemów ze skórą. Wyrzuciłam z łazienki wszelakie kosmetyki. Pozbyłam się perfum i wszystkiego, co zawierało jakiegokolwiek barwniki czy substancje chemiczne. Kupiłam specjalne hipoalergiczne mydło, myłam się nim i nim prałam ubrania i pościel. Nie mogłam stosować kosmetyków do makijażu ani żadnych produktów do pielęgnacji ciała. Wyrzuciłam nawet materac, zastąpiłam go nietoksycznym, organicznym modelem z odpowiednim certyfikatem. Farbowanie włosów sprowadzało się teraz do spędzenia niemal całego dnia w specjalnym salonie, w którym korzystano z przygotowywanej na miejscu henny. Zadziwiające, jak trudno funkcjonować bez tych wszystkich chemikaliów i syntetyków wypełniających życie.

Powoli wracałam do zdrowia, ale na skórze miałam pełno blizn i ran powstałych wskutek drapania się i alergii. Co gorsza, zaczęły mi wypadać włosy. Byłam zmęczona przyjmowaniem wielu leków jednocześnie, więc zaczęłam czytać o homeopatii. Nie znalazłam jednak niczego, co mogłoby całkowicie rozwiązać mój problem.

Mniej więcej w tym samym czasie mój mąż leczył się na przewlekłą i ostrą postać choroby Leśniowskiego-Crohna. Zmagał

się z nią od dziesięciu lat, cierpiąc na bóle brzucha, rozwolnienie i doznając ciągłego uczucia zmęczenia. W ostatnim czasie objawy się nasiliły. Gastroenterolog namawiał go na długotrwałą terapię z zastosowaniem biofarmaceutyków – silnych leków opracowanych na bazie DNA drobnoustrojów. Takie leczenie oznaczałoby konieczność regularnego otrzymywania bolesnych zastrzyków, być może przez kolejnych kilka lat. Ponadto terapia ta wiąże się z ryzykiem wystąpienia infekcji, nowotworów i innych groźnych skutków ubocznych. To klasyczny przykład sytuacji, w której leczenie jest tylko nieznacznie znośniejsze niż sama choroba.

Byłam stanowczo przeciwna stosowaniu biofarmaceutyków. Mąż niedawno porzucił bardzo stresującą pracę związaną z funduszami inwestycyjnymi i powoli wspólnie zaczynaliśmy zmieniać jego życie na lepsze i zdrowsze. Leki biologiczne nie pasowały do tej filozofii. Zaczęliśmy szukać mniej szkodliwej alternatywy i postanowiliśmy wypróbować CBD, kannabinoid obecny zarówno w marihuanie, jak i w konopiach przemysłowych. Słyszałam już wcześniej o CBD, ale nie miałam w tej dziedzinie żadnego doświadczenia.

CBD pozyskuje się z konopi, ale związek ten nie jest odpowiedzialny za odurzające działanie marihuany. Substancja wywołująca haj i stosowana w medycynie między innymi do uśmierzania bólu nazywa się tetrahydrokannabinol, czyli THC. Konopie zawierają zarówno CBD, jak i THC, ale ten pierwszy ma w swoim składzie mniej niż 0,3% THC. To stanowczo zbyt mało, aby wywołać jakikolwiek stan odurzenia narkotycznego.

Mąż zaczął stosować CBD. Ku mojemu zdziwieniu i ku jego zadowoleniu codzienna dawka czystego oleju CBD znacznie złagodziła objawy jego choroby. Poprawa była na



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059