

DYVEKE KOK

De geheime kracht van



CBD

ALLES WAT JE MOET WETEN
OVER DE OLIE DIE DE WERELD
VEROVERT



GEZONDHEID

INLEIDING

Met een mengeling van verbazing, boosheid en frustratie hang ik de telefoon op. Het telefoongesprek met de woordvoerder van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit had me alleen maar ergernis gebracht. Ik kijk naar de klok. Twee minuten voor drie. Grappig, precies het tijdstip waarop ik geboren ben. Flarden van het gesprek cirkelen door mijn hoofd. *‘Och mevrouwtje, de wereld draait ook rond zonder CBD.’* Ja, dat klopt, *eikel* – in mijn zes maanden van afzien was dat een van de weinige zekerheden die ik had: de wereld draaide nog rond, maar wel met zulke extreme pijnen dat ú die zich waarschijnlijk niet kunt voorstellen.

In ons telefoongesprek van nog geen half uur had ik ervaren hoe het moet voelen om met een politicus in gesprek te zijn. Ondanks dat ik het enorm waardeerde dat de persoon in kwestie speciaal voor mij de tijd had genomen om mijn vragen, die ik via het onlinecontactformulier had ingediend, uitgebreid te behandelen, had ik het gevoel totaal niet serieus genomen te worden. Er werd veel gesproken, maar echte antwoorden kreeg ik naar mijn idee niet echt. Vreemd eigenlijk dat er niet per e-mail op mijn vragen kon worden gereageerd. Waarom moest dit telefonisch? Was het misschien niet wenselijk dat hierover iets zwart-op-wit naar buiten toe zou worden gecommuniceerd? Meer en meer leek het of ik te maken had

met een soort geheim middel, iets waarvan niemand iets mocht weten en waarover niemand iets mocht vertellen. De naam bestond uit slechts drie letters: CBD. Het klonk me destijds bijna als een mysterieuze code in de oren. Een raadsel, waarvan de oplossing ergens in de onderste lade van een goed verstopte archiefkast lag verborgen, in een verzegelde enveloppe met CONFIDENTIEEL erop gestempeld. Dit was informatie die voorlopig niet bekend mocht worden. Althans, zo leek het.

CBD heeft mijn leven veranderd. Na maandenlange klachten was ik eindelijk vrij van pijn, ook al was het in het begin slechts voor een paar minuten per dag. Na een eindeloze periode van slapeloosheid kon ik eindelijk weer slapen, ook al ging het in het begin om slechts twintig minuten tot een half uurtje per nacht. Ik voelde geen angst of depressie meer. Mijn emotionele uitbarstingen waren verdwenen als sneeuw voor de zon. Ik had weer rust in mijn hoofd. Ik had geleerd dat CBD staat voor *cannabidiol*. Dat het uit cannabis komt, maar dat het je niet high maakt. En dat het dus werkt tegen pijn, angst, depressie en slapeloosheid. Mijn ontdekking van CBD had me daarnaast nog iets veel groters onthuld: ik had geleerd dat alle mensen, zelfs alle gewervelde dieren, iets bezitten dat een *endocannabinoïde systeem* wordt genoemd. Een zeer complex geheel van tal van lichaamsfuncties, dat betrekking heeft op hoe je eet, slaapt, leert en onthoudt en dat invloed uitoefent op zaken als je immuunsysteem en voortplanting. En dit systeem is dus als het ware vernoemd naar cannabis. Een lichaams-

eigen cannabissysteem? Wat een openbaring! Het vreemde was echter dat dit systeem al zo'n dertig jaar geleden was ontdekt, maar dat het nog in geen enkel medisch handboek vermeld stond. Slechts enkele artsen en specialisten die ik erover sprak waren hiermee bekend. Hoe kon het dat een middel, en nog wel een natuurlijk middel, zo'n waanzinnig goed effect had op de gezondheid en toch niet of amper door de medisch-wetenschappelijke wereld werd opgepikt? Had het ermee te maken dat CBD uit cannabis komt?

In de tijd dat ik zelf met CBD in aanraking kwam, was het nog zo goed als nergens verkrijgbaar. Mijn echtgenoot had destijds net zijn winkel met ecologisch vervaardigde henneproducten geopend. We hadden via via van CBD gehoord maar wisten eigenlijk niet wat het precies was. Als product zou het goed in zijn winkel passen, maar was het geen verboden substantie? Het laatste wat we wilden, was dat we een slechte naam zouden krijgen in het dorpje waar we nog maar pasgeleden waren komen wonen. De winkel in Amsterdam waar mijn man uiteindelijk CBD voor me ging halen, of liever de persoon achter de toonbank die het aan hem verkocht, kon of wilde er weinig over zeggen. Welke sterkte was de juiste, hoeveel moet (of mag) ik ervan innemen, hoe werkt het in je lichaam, kon je het wel gebruiken als je borstvoeding gaf? Er werd niets zinnigs over meegedeeld. We moesten het allemaal zelf maar uitzoeken. En dus schreef ik de overheid aan: wat is dit precies voor goedje, is het gevaarlijk, is het verslavend, hoe weet ik of ik een goed product heb, is het eigenlijk

wel legaal? En vooral: waarom mag er niets over worden gezegd?

Inmiddels had ik me al flink verdiept in de voorhanden zijnde informatie over CBD. Dat was nog behoorlijk wat, maar versnipperd over het internet. De weinige beschikbare boeken waren Engels- of Duitstalig en niet altijd even goed te begrijpen. Het enige Nederlandse boek dat ik kon vinden, bood slechts oppervlakkige informatie. Lang niet voldoende voor een nerd als ik. Mijn ontdekkingstocht zette zich dus voort, waarbij het zeer eenvoudig bleek om via sociale media en internet in contact te komen met diverse mensen uit de cannabis- en wetenschapswereld: onderzoekers, artsen, apothekers, wetenschappers, schrijvers, maar ook cannabisactivisten en -kwekers, CBD-producenten en bestuursleden van diverse patiëntenorganisaties. Iedereen was even behulpzaam om mij op weg te helpen en uitleg te geven. Ondertussen merkte ik dat er bij mij van binnen van alles aan het veranderen was. Mijn eigen ervaring met cannabis, en dan heb ik het over de soort waar je wél high van wordt, was niet erg rooskleurig. Ik begon te beseffen dat ik onbewust vast was komen te zitten in een soort mondiaal cannabisstigma. Daar schrok ik van, want dat was dus precies de reden dat er zo mondjesmaat over CBD gesproken werd. Had mijn ervaring met cannabis mijn perceptie over deze toch wel unieke plant vertroebeld?

CBD vormde voor mij als het ware een brug tussen de enigszins afstandelijke houding jegens cannabis (dat ik

vooral kende als een illegale drug) en een meer open houding jegens cannabis als waardevol medicijn. Hierdoor werd het mogelijk het ontstaan van het stigma beter te begrijpen en ontstond er ineens ruimte om anders over cannabis te leren denken. Zo zal het denk ik voor veel mensen zijn. Een stofje uit cannabis dat niet high maakt, maar wel gezond? Dat is alleszins interessant! In de tijd dat ik begon met het gebruiken van CBD-olie, verkocht mijn man in zijn net geopende winkel allerlei producten die je van hennep kunt maken: voeding, cosmetica, kleding, schoenen, tassen en zelfs zonnebrillen met een frame van hennepvezels. Maar dus geen CBD. We waren er immers van overtuigd dat dit meer iets was voor een coffeeshop. Mensen zouden het misschien zelfs raar vinden als we dat gingen verkopen. Nu moet je weten dat er aan de andere kant van waar zijn winkel staat een coffeeshop is gevestigd. Vooral in het begin gebeurde het nog weleens dat mensen verkeerd zaten: ze kwamen bij ons voor wiet, of bij de coffeeshop voor hennepkleding. Hilariteit alom. Door mijn ervaring, en met alle kennis die we inmiddels over CBD hadden, besloten mijn man en ik om toch CBD in zijn assortiment op te nemen. Als iets zo goed werkt, dan moeten veel meer mensen daarvan weten! Hoeveel mensen zouden we hiermee niet kunnen helpen?

Ik nam me voor om mijn ervaring en kennis met anderen te gaan delen, en goot alles wat ik tot dan toe wist in een uitgebreide PowerPointpresentatie. Mijn man en ik begonnen CBD-informatieavonden te organiseren. Het

bleek een immens succes. Wij waren blijkbaar niet de enigen die iets over CBD hadden gehoord. Mensen waren oprecht dankbaar en blij dat er nu een winkel was waar ze CBD konden kopen en waar ze met al hun vragen terecht konden, en ze namen vrienden of familie mee. Ook kregen we weleens bezoek van een huisarts uit de regio, vaak nog met de folder van de winkel in de hand. Onze aanpak was altijd oprecht en eerlijk. Hadden mensen een CBD-product thuis, dan vroegen we hun om dat mee te nemen zodat we het konden vergelijken met wat wij zelf in de winkel hadden staan. Was het nodig om iets nieuws te kopen, of konden ze hun oude flesje nog gebruiken? Wanneer iemand interesse had in THC-rijke olie, dan verwezen we naar de coffeeshop voor advies. De coffeeshop verwees weer naar ons wanneer het ging om CBD-olie.

Het schapje met CBD-olie in onze winkel werd al snel te klein. We besloten meer producten toe te voegen, en nog vaker informatiemomenten in te plannen. Bij elke presentatie werden er weer nieuwe vragen op mij afgevuurd. Hoe werkt CBD bij mijn ziekte, hoeveel moet ik dan gebruiken en waarom? Wanneer ik geen antwoord kon bieden op een individuele vraag, schreef ik alle nodige informatie op en noteerde ik de gegevens van de persoon, zodat ik later telefonisch of per e-mail antwoord kon geven. Hierdoor leerde ik enorm veel bij, terwijl mijn netwerk aan cannabis-experts zich steeds verder uitbreidde. Inmiddels was mijn hoofd zo vol van informatie dat ik besloot om het allemaal uit te werken in een boek. Het leek me heer-

lijk als je thuis, gewoon vanuit je luie stoel, nog eens op je gemak alles kon nalezen wat ik tijdens een presentatie verteld had. Uiteindelijk resulteerde dat in het boek dat je nu aan het lezen bent.

Het was mijn bedoeling om een goed en toegankelijk boek te schrijven dat antwoorden biedt op alle vragen die je bij dit onderwerp zou kunnen stellen. Dat is geen gemakkelijke opgave geweest. Wanneer je begint met diepgaande vragen stellen over een complexe stof als CBD, en je wilt daar een volledig antwoord op bieden, krijg je namelijk al snel te maken met vrij complexe materie als biochemie, biologie, fysiologie, pathologie en zelfs een beetje kwantumfysica. Dat is dan ook de reden dat ik in dit boek hier en daar wat zal uitweiden over bepaalde onderwerpen. Net zoals je bij autorijles basiskennis meekrijgt van hoe een auto werkt en waar je in elk geval op moet letten als je wilt dat de auto goed blijft rijden (hoe je moet tanken, koelvloeistof en olie bijvullen, etc.) vind ik het belangrijk je een basiskennis mee te geven van wat CBD is, wat het niet is, en hoe het in je lichaam werkt. Zodat je het veilig kunt gaan gebruiken.

Wat mij enorm fascineerde toen ik zelf met CBD in aanraking kwam, is hoe snel het maatschappelijke perspectief op een drug als cannabis kan verschuiven, simpelweg door persoonlijke ervaring. CBD laat ons niet alleen op een nieuwe manier kennismaken met ons lichaam, het zorgt er ook voor dat we met andere ogen naar cannabis kunnen en durven kijken – terwijl er tegelijkertijd nog altijd

zo goed als niets over mag worden gezegd. Dat is de ware geheime kracht van CBD, en tevens de reden dat dit boek deze titel draagt. Behalve het hierboven beschreven doel heeft het boek dan ook een onderliggende missie: het vergroten van kennis en het openen van wegen naar een volledig vernieuwd cannabisbeleid, inclusief wetgeving daarover.

In het eerste hoofdstuk van dit boek introduceer ik het gewas waar het allemaal om gaat: de cannabisplant. Wat is haar geschiedenis, wat weten we over haar mystieke krachten? Je zal kennismaken met de belangrijkste stoffen van de cannabisplant en een basiskennis krijgen van hun effect op ons gestel.

Via de plant gaan we in het tweede hoofdstuk kijken hoe de stoffjes die je nu hebt leren kennen, effect hebben op ons lichaam. Of beter gezegd: hoe de stoffjes uit de cannabisplant onze lichaamseigen stoffjes nabootsen. In hoofdstuk 3 behandel ik de algemene werking van CBD. In dit hoofdstuk leer je meer over de bijzondere eigenschappen van CBD, waardoor het duidelijker wordt waarom deze stof bij zoveel verschillende aandoeningen in het algemeen een positieve werking heeft.

Je wilt uiteraard ook weten hoe je CBD kunt gebruiken. Dat bespreek ik in het vierde hoofdstuk, waarin ik je meer vertel over de verschillende toedieningswijzen. Ik geef je handvatten hoe je je product kunt kiezen en hoe je jouw meest ideale dosering kunt bepalen. In het laatste hoofdstuk zoom ik uit en bespreek ik de rol die CBD momen-

teel in de maatschappij inneemt. Achter in het boek ten slotte is een begrippenlijst opgenomen waar je snel diverse termen en afkortingen kunt opzoeken en een beknopte samenvatting erover kunt lezen.

Ik kan slechts hopen dat jij net zo zult genieten van je ontdekkingsreis naar CBD als ik indertijd deed. Als dit boek daar een beetje aan kan bijdragen, dan is voor mij het doel bereikt.