

Bernd Wessollek

BİLGİLENDİRİLMİŞ
HASTALAR İÇİN
ESRAR TIBBİ

GÜNLÜK UYGULAMADAN
DENEYİMLER



Bernd Wessollek

Sorumlu hastalar iç 'da esrar tıbbı

Gerçek hayattan deneyimler

Önsöz

Bu kitap, 2024 ilkbaharında Nachtschatten-Verlag Solothurn tarafından basılı olarak yayınlandı. Arkadaşlarımın yardımıyla, bu kitabı Almanca, İngilizce, Tayca ve Estonca dillerinde ücretsiz olarak e-kitap olarak sunmaya karar verdim. Talep üzerine Lehçe, İspanyolca, Türkçe ve İtalyanca dillerinde de temin edilebilir. Ancak, düzenlenmiş Almanca baskısını AI kullanarak istediğiniz dile kendiniz kolayca çevirebilirsiniz. Uzun süredir kronik bir hastalıktan muzdarip olan ve iyileşme/sağlık için uygun bir yol bulamayan herkes, deneyim raporumu okuduktan sonra şu sonuca varabilir: Bir deneyeyim! Harika, bizimle iletişime geçin! Sizinle iletişime geçmeyi dört gözle bekliyoruz. (Kısa!) kitabı okumak biraz konsantrasyon gerektirir. Biraz çocukça bir güvenle okuyun. Yalan söylemedim. cbd-thaimassage-berlin artık kamp alanı, misafir odaları, tatil dairesi ve çok daha fazlasını içeren huzurlu, güzel bir yer haline geldi. Isaan'ın ortasında, Udon Thani ve Sakon Nakhon arasında, her ikisi de havaalanı olan büyük şehirler arasında yer almaktadır. Bangkok'tan uçuş süresi 1 saattir. Burada yerel halkla birlikte yaşıyoruz. Tatil köyü yok, rezervasyon yok. Birbirimizden öğreniyoruz. Taylandlılar dost canlısı, dürüst ve sevimli insanlardır. Amaç, masörler, hareket terapistleri, bahçıvanlar, servis personeli, hemşireler vb. için kalıcı işler yaratmaktır. İnsanların birkaç gün/hafta/ay içinde kalıcı iyileşmenin temellerini atabilecekleri bir aşram inşa etmek için yardımınız vazgeçilmezdir. Binlerce yıllık Tayland kültürünü hastalarla her karşılaşmanıza taşıyorsunuz. Kanser hastalarını, dünya çapında eşsiz ve bence terapi alanında lider olan yakındaki Wat Khampramong'a götürüyoruz. Arokhayasala Khampramong Tapınağı. 100 km uzaklıkta. Bunların bir kısmı kitapta yer alıyor. Genel olarak kanser ve özel olarak Khampramong hakkında. Hastanın ailesi bunu yapamıyorsa veya yapmak istemiyorsa, tüm Tayland hastanelerinde olduğu gibi günlük bakımını üstleniyoruz. Bu nadir bir durumdur. Ancak Avrupa'da yaygındır. 22/23 kitabını yazdığımda, esrar sosyal kulüplerinde toplu yetiştiriciliğin galip geleceği umudum hala vardı. Bir kez daha, onların ağlarının, olanaklarının, ama aynı zamanda engellemelerinin ve vicdansızlıklarının boyutunu hafife almıştım: İlaç endüstrisi, eczacılar, sağlık yetkilileri ve politikacılardan oluşan küresel holdingden bahsediyorum. Almanya'da yasallaştırma yolunda atılan son adımın ardından, titiz ve muhtemelen yozlaşmış hazırlık çalışmalarının ardından, **ilaç lobisi Alman esrar ticaretinin yaklaşık %50'sini ele geçirmeyi başardı. Bu durumun acilen ve sürdürülebilir bir şekilde iyileştirilmesi gerekiyor. Eczaneler, esrar söz konusu olduğunda hiçbir şekilde ilaç güvenliği ile eşanlamlı değildir. Aksine, kitapta daha ayrıntılı olarak açıklandığı gibi .**

Dr Bernd

İçindekiler

Bölüm 1 – "Benim" esrar ilacım.....	7
Bölüm 2 – Birgit – <i>Gerçek migren</i>	17
Bölüm 3 – Jacob – <i>Migren benzeri baş ağrıları, boşanmış bir ailenin çocuğu</i>	23
Bölüm 4 – Bodo – <i>Kronik inflamatuvar bağırsak hastalıkları: irritabl bağırsak sendromu, Crohn hastalığı, ülseratif kolit</i>	30
Bölüm 5 – Enrico – <i>DEHB</i>	36
Bölüm 6 – Pavel – <i>Psikosomatik Tıp</i>	42
Bölüm 7 – Kevin – <i>Bel fıtığı ve opioid bağımlılığı (tramadol) sonrası kronik ağrı sendromu</i>	48
Bölüm 8 – Carla – <i>Yaşlı bir hasta</i>	53
Bölüm 9 – Esrar tıbbında farkındalığın artırılması.....	60
Bölüm 10 – Esrar ve cinsellik.....	67
Bölüm 11 – Bağımlılık	72
Bölüm 12 – Kanser.....	75
Bölüm 13 – Ayahuasca, "sihirli mantarlar", koçlar, ruhani şifacılar ve şamanlar – <i>bir moda akımı üzerine düşünceler</i>	81
Bölüm 14 – Sonsuz yaşam veya <i>illüzyonların sonu</i>	87
Yazar hakkında	93
Dipnotlar	94

Bölüm 1 – "Benim" esrar ilacım

Bu el kitabında, esrarı ilaç olarak kullanma yöntemimi anlatıyorum. 2015 yılında, 66 yaşında başladım. İlk olarak, Berlin-Prenzlauer Berg'deki Alman Kenevir Derneği'nin ofislerinde düzenli olarak toplanan hasta grubunun bir üyesi olarak. Daha sonra, CSC (**Cannabis Social Club**) Berlin'in ilk üyelerinden biri olarak. Burada 2017 yılına kadar tek doktor olarak gönüllü olarak çalıştım.

2018 ilkbaharında, mantar gibi çoğalan esrar şirketlerinden birinde çalıştım ve Berlin-Schöneberg'de geçici olarak "kanabinoid tıbbi için ilk muayenehane"ni yönettim. Muayenehanenin işletmecileri esrarın tıbbi kullanımına ilgi duymuyor, sadece kâr elde etmekle ilgileniyorlardı, bu yüzden on hafta sonra bu işi çok çabuk bıraktım. Buna daha sonra tekrar döneceğim.

Bugün gönüllü olarak danışmanlık ve destek hizmeti veriyorum.

Geçmişim

Bu küçük kitabı, benim uyguladığım ve sağlığım elverdiği sürece uygulamaya devam edeceğim esrar tıbbi hakkında bilgi edinmek isteyenler için yazıyorum. Devlet sınavlarını ve doktoramı tamamladıktan sonra, beş yıllık cerrahi eğitimi tamamladım ve ardından neredeyse on yıl boyunca genel pratisyen hekim olarak çalıştım. Daha sonra beş yıllık klinik eğitim aldım ve son olarak psikosomatik bir klinikte kıdemli hekim olarak çalıştım. 2009 yılına kadar Baviera'da tıbbi psikoterapist ve psikanalist olarak çalıştım. 2011 yılında ciddi bir kaza geçirdim, üç ay hastanede kaldım ve neredeyse dört yıl boyunca bakıma muhtaç olarak sınıflandırıldım. Bu benim tıbbi ve kişisel geçmişimin küçük bir kısmıdır. Bu geçmişe dayanarak, kendim de bir esrar hastası olarak esrar hastalarından öğrenmeye ve öğrendiklerimi aynı zamanda başkalarına aktarmaya başladım. Yaparak öğrenmek. Bir doktor olarak buna alışkındım.

Esrar tıbbi uygulamam, bitkinin kullanım şekli açısından basit ve pratiktir. Onlarca yıllık doktorluk deneyimime dayanarak kullanıyorum. Esrar tıbbi uygulamam beslenme, temel psikoterapi teknikleri, meditasyon, ^{TCM1}, yoga ve fizyoterapiyi içerir.

Fizyoterapi olarak, 90'ların başında beni büyüleyen **geleneksel Tay masajını (TTM)** öneriyorum. O zamanlar, Bangkok'taki ünlü Wat Pho masaj okulu () hala tapınak arazisinde açıktı ve ben bu imkandan bolca

yararlandım. Karımla tanışana kadar, Avrupa'da hiç TTM yaptırmamıştım. Karımla 2016 yılında Berlin'de tanıştım. İkimiz de TTM'ye olan ilginizin bağımsız olarak geliştiğini fark edince çok şaşırdık.

Bu ülkede yetkin ve deneyimli masözler var, ancak TTM'nin çöküşe giden gelişiminin, tercih ettikleri masaj stüdyosuna da sıçramadığından kimse emin olamaz. Çünkü TTM'nin amacı kesinlikle yaşam enerjisinin (chi) hızlı bir şekilde cinsel olarak tükenmesi değildir. Ne yazık ki, TTM gibi Budist geleneğine dayanan çok eski bir tekniği, bir tür beden kölesi veya serf (fahişelik) tarafından mastürbasyon arzusu ile lekelemek, günümüz dünyasına yakışır. Bu nedenle: yardım aradığınız masaj salonunu yakından inceleyin veya bilinçli olarak kirli segmentte kalın, ancak şikayetlerinizden kurtulmayı veya hatta iyileşmeyi beklemeyin.

Esrar ilacı hızlı bir çözüm değildir

Burada anlattığım esrar tıbbı, her şey açık ve dürüst bir şekilde yapıldığı sürece, hiçbir sır ve tehlike barındırmaz. Bununla öncelikle, çiçeklerin ekstraksiyonu ve diğer dozaj formlarının üretimi için bitkilerin yetiştirilmesini, yani esas olarak iki ana aktif bileşen olan THC (tetrahidrokanabinol) ve CBD (kanabidiol) konsantrasyonlarının ayrı ayrı ve kombinasyon halinde üretilmesini kastediyorum.

Bu, konuyu öğrenmek için yeterince özgür ve kendine güvenen kişiler için kasıtlı olarak hazırlanmış bir kılavuzdur. Uyarı: **Esrar tıbbı, cesaretsiz veya kayıtsız tüketiciler için uygun değildir. Hızlı çözümler veya "anında" ilaçlar arzusunun kesinlikle tatmin etmez.** Kronik rahatsızlıklar için "tek" ilaç diye bir şey neredeyse hiç yoktur! **Ancak, arayış içinde olanlar için esrar, ilaç olarak yetkin bir şekilde kullanıldığında,** giderek teknolojik bir canavara dönüşen **geleneksel tıptan önemli ölçüde bağımsızlık sağlar.** Elbette, minimal invaziv cerrahide ve kolon kanserinin önlenmesinde, örneğin, kesin teşhis ve bir dizi yeri doldurulamaz terapötik ilerleme sunar, ancak bunun bedeli nedir? Bir hasta olarak, genellikle bilgisayar monitörleri ve kullanılan ekipmanlardan daha az ilgi görürsünüz.

Alman eczaneleri tarafından sunulan esrar, şu anda ağırlıklı olarak THC içeriği %20'nin üzerinde olan çiçeklerden oluşmaktadır. Doktorlar, esrarla çalışmaya istekli olsalar bile, bunun sadece bir kısmına ihtiyaç duyarlar. Temel olarak, yüksek konsantrasyonlu çiçeklerin tedariki tüketici pazarına yöneliktir. Esrar satma lisansına sahip bazı eczanelerin sunduğu ürün yelpazesi, büyük Hollanda kahve dükkanlarınınkine kesinlikle benzetilebilir. Gerçekten bir eczaneden satın almak istiyorsanız, sağlıklı bir kişiye istediği çiçek için BTM reçetesi [narkotik reçetesi] yazmaktan çekinmeyen bir doktora ihtiyacınız vardır. Ardından, reçete yazan doktora, esrar tüketme isteğinin nedeni olarak esrarın uzun endikasyon listesinden bir hastalık belirtmiş olan varlıklı tüketiciler için esrar çiçekleri konusunda uzmanlaşmış bir eczacıya veya eczacı yardımcısına ihtiyacınız vardır. Bunlar çoğunlukla nezaket reçeteleridir. Eczacı, çalışma saatleri içinde

Hollanda Esrar Ajansı'nın () gerekliliklerini karşılayan esrar çiçeklerini fazlasıyla stoklar. Bu gereklilikler, üretim tesisindeki hijyen ve güvenlik gereklilikleri, çeşitlilik tutarlılığı ve zararlı böcekler ve küf ile mücadele ile ilgilidir. **Özel tıbbi esrar çeşitleri yoktur.**

Bazı çiçek türlerinin belirli hastalıkların tedavisinde özellikle etkili olduğunu gösteren raporlar bulunmaktadır. Bir örnek, "Jacob" başlıklı bölümde bulunabilir. Ancak, bu konu hakkında objektif bir tartışma yapmak hala zordur. 2017 ilkbaharında, doktorların eczanelerde kullanımı onaylanmış çiçekleri reçete etmelerine yasal olarak izin verildiğinde – Sativex ve Dronabinol gibi halihazırda reçeteye satılan ürünlere ek olarak – kelime dağarcığı aniden değişti: insanlar artık "kafası güzel" veya "uçmuş" değildi, birdenbire "tedavi görüyor" olmuştu. Bunda kimseyi rahatsız etmeyecek bir tür öz ironisi vardı, ama aynı zamanda önemli ölçüde bir varsayım da vardı.

Ağrı ile ilgili hile

Herhangi bir nedenle eczaneden malzeme almak isteyen herkes, kanabinoidlerin uzun endikasyon listesinden kendine bir tanı koyuyordu ve elbette multipl skleroz veya Parkinson hastalığını değil, kronik nöropatik ağrıyı seçiyordu. Bu kendi kendine tanı ile, en azından istenen çiçek için reçete yazacak bir doktor bulmak nispeten kolaydı. Birçok rapçi de dahil olmak üzere Almanya'nın seçkin esrar kullanıcıları birdenbire "sırt problemleri" yaşamaya başladı. Daha zeki olanlar, reçete yazan doktorla ilk görüşmeye yanlarında röntgen veya MR görüntüsü getiriyorlardı. Bilindiği gibi, dikkat çekmeyen veya hafif patolojik bir bulgu, ağrı sendromunu dışlamaz. Ancak doktor, hastanın ağrı öyküsüne (en azından hastanın düşündüğü gibi) daha fazla inanma eğilimindeydi, çünkü hastalar zaten radyolojik muayeneden geçmişti ve bu nedenle esrarın kronik nöropatik ağrı için kanıta dayalı olarak etkili olduğu gerçeğinden yararlandılar (bkz. sayfa 67; randomize, prospektif bir çalışma, esrar yoluyla nöropatik ağrının hafiflemesinin önemli ölçüde esrar kullanımına atfedilebileceğini göstermiştir). Rap müzisyenlerini savunmak için, King Keil gibi eleştirel seslerin kısa sürede kendi saflarından çıkarak kendi üretimlerini ve bağımsızlıklarını savunduklarını belirtmek gerekir.

Sağlık sigortası şirketlerinin kontrol gücü

Eczanede yapılan danışmanlık, bir kahve dükkanındaki satış konuşmasından içerik olarak farklı değildir. Ne kadar güçlü (THC), ne kadar pahalı? Ağrıya iyi geliyor mu, sonrasında daha iyi uyumaya yardımcı oluyor mu? Bir yandan deneyimler, söylentiler ve temenni edilen düşünceler, diğer yandan yetkinlik, inanç ve bağlılık paylaşıyor. Tek fark, Hollandalı kahve dükkanı işletmecilerinin yasadışı satış yaparken, Alman

eczacıların yapmamasıdır. Onlar, Esrar İlaç ve Tıbbi Ürünler Ajansı () tarafından onaylanmış ve elbette yasal olan çeşitleri satmaktadır. Ancak, Hollandalı komşularının aksine, onlar ve birçok meslektaşları, birkaç yıl önce yerel CDU düzenli toplantılarında hala esrar içenlere ve yeşil sol yasalaştırma savunucularına karşı çıkıyorlardı. Saul'un Paul'a dönüşmesi neydi? Bildiğim kadarıyla, bu finansal nedenlerle olmadı. Ya da belki eczacı SPD'nin düzenli toplantılarına katıldı. Orada, iktidarda kalmak için en uygun tutumu beklediler. Önce esrara karşı, sonra yeni bir koalisyon ortaya çıktığında esrarın lehine. Önemli olan iktidar.

Elbette, yakın gelecekte dar bir odak noktası, yani belirli bir uygulama alanı olan kannabinoid bazı ilaçlar olacaktır. Migren ve migren benzeri baş ağrılarının tedavisinde diğerlerinden daha etkili olduğu söylenen Trainwreck veya LA Confidential gibi çiçek çeşitleri (melezler) zaten mevcuttur. Bunlar ampirik değerlerdir. Kanıta dayalı öneriler hala beklemededir. Ben kendim terapötik olarak %20'lik birkaç çiçekle idare ediyorum: yarı Indica ve yarı Sativa veya Indica veya Sativa dominant melezler. Ayrıca, tekli veya kombinasyon tedavisi için daha büyük miktarlarda %99,9 CBD izolatına ihtiyacım var. Ek olarak: %0,25-0,5 THC damlaları, esas olarak ağrı ve tümör tedavisi için.

Er ya da geç, esrar artık narkotik olarak sınıflandırılmayacak. Asla öyle olmadı; bu kitabı okuduğunuzda bu netleşecek. 2017'nin başından beri, Almanya'da tıbbi amaçlarla yetiştirme pratik olarak izin verilmektedir. Başta Kuzey Ren-Vestfalya olmak üzere, bunu açıkça izin veren birkaç yüksek mahkeme kararı vardır. Aynı zamanda (Mart 2017), doktorların BTM reçetesi ile esrar reçete etmelerine izin verildi. Bu tesadüf, bunun Federal Tıp Birliği'nin () yüksek mahkeme kararlarının etkisini azaltmak amacıyla yapıldığı şüphesini doğurabilir: Hastalar böylece yerleşik tıp alanının içinde kalır ve bu nedenle, özellikle sağlık sigortası şirketleri ve bunların yardımcı kuruluşu MdK (Sağlık Sigortası Şirketlerinin Tıbbi Hizmetleri) aracılığıyla görünür ve kontrol edilebilir olurlar. Bunun nedeni, BTM reçetesi ile esrar reçete etmenin 2017 ilkbaharından beri mümkün olmasına rağmen, bunun başvuruya tabi olmasıdır. Bugüne kadar, hastalar sağlık sigortası doktorları tarafından doldurulan uzun bir anket sunmak zorundadırlar ve bu anket, sözleşmeli doktorların gerekli bilgiye sahip olmaması nedeniyle son yıllarda çoğunlukla boş kalmıştır. Bugüne kadar, tıp dernekleri tarafından zorunlu eğitim kursları sunulmamaktadır. On yıllardır süren yasaklama, tüketicilere karşı ayrımcılık ve konunun ideolojikleştirilmesi sonrasında bu durum pek de şaşırtıcı değildir.

Özellikle kronik ve akut ağrı için terapötik bir önlem olarak, TTM ile esrarın kombinasyonunu tercih ediyorum. 2017'den beri, eşim ve ben

geleneksel Tay masajını CBD yağı ile birleştiriyoruz. Tüm hastalar (bir istisna dışında) CBD yağı ile takip masajı da istedi. Artık birçok kişi esrarın kanıta dayalı² ve nöropatik ağrı için etkili olduğunu ve yan etkilerinin çok az olduğunu veya hiç olmadığını biliyor. CBD yağı ile birlikte, iki saatlik geleneksel Tay masajı, bildiğim en etkili fizyoterapi yöntemidir.

Hangi doktor hala ev ziyaretleri yapıyor?

2022/23 yılının başında, Almanya'da özellikle kırsal ve sosyal açıdan dezavantajlı bölgelerde 4.000'den fazla pratisyen hekim eksikliği olacak. Buna ek olarak, tıpta uzmanlaşma da giderek artıyor. Çoğu tıp öğrencisi erken yaşta uzmanlık eğitimi almaya karar veriyor ve planladıkları muayenehanenin ekonomik yönlerini zamanında hallediyor. Örneğin radyologlar ve ortopedi cerrahları, muayenehanelerini kurarken büyük yatırımlar yapmak zorundadır, ancak daha sonra en yüksek gelir grubuna girerler. Genel tıp da uzmanlık alanı haline gelmiştir.

Genel tıp uzmanları, hastaları diğer uzmanlara yönlendirmektedir. Bazı dahiliye uzmanlarının tabelalarında "aile hekimi bakımı" da yer almaktadır. Peki, kimler hala ev ziyaretleri yapıyor? Hastalarının uzun süreli bakımını hayatlarının işi olarak gören ve tüm zorluklara rağmen günlük mesleki yaşamlarında cesurca ideallerini savunan pek çok genç genel pratisyen hekim vardır. Her şeyin belgelenmesi ve sağlık sigortası bütçesinin her zaman göz önünde bulundurulması gerekir. Sürekli eğitim zorunludur. Tıp dernekleri ve panel doktorları dernekleri () tarafından düzenlenen etkinliklere katılımın belgelenmesi gerekir. Puanlar toplanır ve sayılır, böylece doktor örneğin "temel psikosomatik bakım" için fatura kesebilir – tıbbi jargondan çeviri: Hastalarla birkaç uzun ve "derin" görüşme için fatura kesebilmek için, doktorun kurallara uyması gerekir; sağlık sigortası şirketlerine bağımlıdır, uslu davranmak zorundadır. Hastanede uzun yıllar asistan olarak çalışmış olması nedeniyle, insanlar düz hiyerarşilerden bahsetmeyi sevse de, klasik hiyerarşiye alışkındır. Başhekim ve/veya kıdemli hekimleri eleştirmek, klinikte tedavi veya teşhis prosedürlerinin (örneğin kolonoskopi) tahsisinde dikkate alınmamasına neden olabilir. Ancak, stajyer doktor, uzmanlık sınavına girebilmek için belirli sayıda tanımlanmış prosedürü göstermelidir.

Başhekim şakası: Genç doktor, kan numuneleri için turnike ve tüplerle dolu bir tepsiyi tutarak hasta odasının kapısını içeriden açar ve koridorda aceleyle geçen başhekim'in koluna kapı koluyla çarpar. Şaşkınlıkla "Aman Tanrım!" diye bağırır. Başhekim kısa bir süre durur (ve onunla birlikte kıdemli hekim, koğuş hekimi, koğuş hemşiresi ve on öğrenci) ve "Günaydın, Başhekim!" der. Bu kadarı yeterli olurdu.

Geleneksel tıp, alternatif tıp ve kendi kendine yardım

1970 yaz dönemine kadar Almanya'da tıp eğitimi için merkezi bir kabul ofisi yoktu. Herhangi bir lise mezunu herhangi bir tıp fakültesine başvurabilirdi. Ben 1969/70 kış döneminde Kiel'e kabul edildim. Bundan sorumlu anatomi profesörü Alkmar von Kügelgen'di, daha sonra Physikum'da anatomi sınavımı yaptı. O, gelecekteki doktorların empatik, dinleme ve doğaçlama yapabilen kişiler olması gerektiğine inanıyordu. Aşırı durumlarda bile, doktorlar hastalarının itibarını korumalı ve onları rahatlatabilmeliydi. Çoğu durumda, hamilelik olasılığı nedeniyle kadınları reddediyordu. Tıp eğitimi vergi mükelleflerine çok pahalıya mal oluyordu ve işten uzun süre uzak kalmak haklı gösterilemezdi.

Kısacası: 69/70 kış döneminden sonra, merkezi bir kabul ofisi kuruldu ve okul bitirme sınavlarında en yüksek notları alanlara üniversitede yer verildi. Benim gibi insanlar artık uzun süre beklemek zorundaydı. Büyük Alman cerrah Ferdinand Sauerbruch'un tıp fakültesine neredeyse kabul edilmediğini biliyor muydunuz? O zamanlar zorunlu olan Graecum, yani Yunanca diploması, daha sonra Latinum'a benzer bir diploma olduğunu kanıtlamak zorundaydı. Otobiyografisi *Auf des Messers Schneide* (Jilet Sırtında) adlı kitabında, Graecum'u almak için nasıl "doğaçlama" yaptığımı anlatıyor. (Sınav görevlisinin kızı bu konuda rol oynadı.)

Kendimi Sauerbruch ile hiçbir şekilde karşılaştırmak istemem, ancak modern dil lisesi okuduktan sonra matematik A-seviyesini "yeterli" notla geçmek için ben de tüm imkanlarımı kullanmak zorunda kaldım. Temel aritmetik ve üçlü kuralı öğrenmişim, ancak yüksek matematik hakkında en ufak bir fikrim yoktu. Yazılı sınavın yapıldığı gün sinüslerimden ameliyat olmak zorunda kaldım ve bu ameliyatın acil ve başka seçeneği olmadığını beyan ettim. Birkaç ay önce, kaynağının kronik sinüzitim olduğu şüphelenilen şiddetli menenjitten kurtulduğum için, matematik öğretmeninim başka seçeneği yoktu. "Dört" aldım ve iki yıl sonra Abitur sınavlarına girebildim. Matematik öğretmeni bir daha benimle hiç konuşmadı.

Aslında gazeteci ya da oyuncu olmak istiyordum. Okuldan sonra bir rock grubunda da çaldım. Babam kalp hastasıydı ve birkaç kalp krizi geçirdikten sonra 1968'de öldü. Onun başucunda hissettiğim çaresizlik, sonunda tıp okumaya karar vermeme sağladı. Küçük bir çocukken bile ciddi hastalıklar geçirmiş ve annemin beni götürdüğü doktorlardan sürekli korkmuştum. Daha sonra psikanalize yöneldiğimde, erken psikolojik gelişim bozukluklarında (varoluşsal korkuya karşı) bir savunma mekanizması olan "saldırganla özdeşleşme" tanımında kendimi tanıdım. Uyumadan önce, düzenli olarak hayalimde ameliyathanelere girer, karın

boşluklarını açar ve yukarıdaki doktor şakasında olduğu gibi vizite yapardım.

Birinci sınıf okul bitirme sertifikalarına sahip bugünün doktorlarını küçümsemek istemiyorum. Ancak, dijitalleşme sonucunda küreselleşen tıp, bu meritokrasinin temsilcileri tarafından ileriye götürülüyor. Teknolojik olarak, ilerlemeler inkar edilemez bir şekilde nefes kesici. Örnekler arasında görüntüleme teknikleri, minimal invaziv cerrahi ve bazı durumlarda cerrahi eklem replasmanı sayılabilir. Peki, şifa sanatının yeri nereye gitti? Şifa, bilgi, empati, cesaret ve yaratıcılığın etkileşimi olarak tanımlanabilir. Terapi, hizmet etmek, bakım sağlamak, şifa vermek anlamına gelir. Terapötik, şifa sanatı olarak çevrilebilir. Hayatım boyunca, şamanların omuzlarının üzerinden bakmanın ve örneğin geleneksel Çin tıbbı (TCM), geleneksel Tay masajı (TTM), tıbbi botanik ve diyetetik gibi konuları incelemenin çok önemli olduğu sonucuna vardım. Aksi takdirde, yerinde sayma ve rehavete kapılma riskiyle karşı karşıya kalırız. Bu alanı yarı bilgili kişilere de bırakmamalıyız. Elitlere karşı yürütülen mevcut popülist protesto ve karalama kampanyasında, genellikle "zirvede olanlar" her şeyden sorumlu tutulur. Bir kişinin, ne kadar az şey bildiğini fark etmek için ne kadar çok şey bilmesi gerekir (): bu, durumu düzeltebilecek zihniyet olurdu. Eskiden buna alçakgönüllülük denirdi.

Sistem zaten çöküyor. Uzun süreli elektrik kesintilerine hazırlıklı olmak için pil, bozulmaz gıda, su, kamp ocağı vb. stokluyoruz. Hastane ambulansları zaten aşırı kalabalık. Hiç acil serviste sedyede saatlerce tedavi için beklediniz mi? Ya da yasal sağlık sigortası hastası olarak bir uzmanla randevu almaya çalıştınız mı? Yasal sağlık sigortası doktorları dernekleri özel sevk ajansları kurdu. Özel sigortalı bir hasta olarak, birkaç gün içinde, hatta çoğu zaman aynı gün içinde randevu alabilirsiniz.

Lauterbach'ın tıbbi bakımın yetersiz olduğu bölgelerde bin adet sağlık kiosku kurma ve esrar kulüplerini teşvik etme planı doğru yönde atılmış bir adımdır: insanlara kendilerine yardım etmeleri için destek olmak ve ağ oluşturmaya teşvik etmek. Hipertansiyon, diyabet, obezite vb. gibi yaygın hastalıklar ve giderek artan depresif ve psikosomatik bozukluklar burada tedavi edilebilir. Yasa koyucu, bir doktor veya tıp uzmanının katılımını zorunlu kılacaktır. Ancak, esneklik de sağlanmalıdır. Kendi kendine yardım ilkesi giderek daha başarılı oluyor. Alkolikler Anonimleri, "Kendine yardım et, o zaman Tanrı da sana yardım eder!" derdi. Beslenme danışmanlığı, yoga, temel meditasyon teknikleri vb. sağlık kiosklarının hizmetlerine dahil edilmelidir. Ancak her şeyden önce, burada **herkese esrar türü tıbbi sunma** fırsatı görüyorum. **Deneyimli yetiştiriciler ve hastalar bilgilerini paylaşarak eczanelerin tekeli kırabilirler.** Mevcut birçok esrar sosyal kulübü (CSC), tüm ilgili tarafların yararına,

kaynaklarını halkın kullanımına sunma fırsatına sahip olacaktır.

Pratik bir örnek: Genç bir adam birkaç gün içinde parmaklarında, bileğinde, dizinde ve ayak bileğinde şiddetli eklem ağrısı geliştirir. Genel olarak kendini iyi hissetmez ve akşamları ateşi yükselir. Aile hekimi saat 17:00'den sonra artık müsait değildir. En yakın hastanenin acil servisinde kendisine birkaç diklofenak tablet verilir ve aile hekimine görünmesi söylenir. Gün cuma. Saat 22.30. Acil serviste dört saat bekledi. Pazartesi günü, perşembe günü kan tahlili için aile hekiminden randevu alır. Laboratuvar testleri akut romatizmal ateş bulgusu göstermez. Hasta bunu ertesi pazartesi telefonla yapılan konsültasyonda öğrenir. Hala eklem ağrısı vardır. Diklofenak eklem ağrısını bir miktar hafifletir, ancak genç adamda mide zarında tahrişe neden olur: asit reflüsü vardır ve iştahı kalmamıştır. Sağlık kioskunda veya dükkanda, ona başlangıçtan itibaren yüksek dozda CBD verirdik, en az 14 gün boyunca vejetaryen diyet önerirdik ve pratik uygulamada ona yardımcı olurduk (diyet yağlarını (örneğin kolza tohumu yağı) %99,9 CBD kristalleriyle zenginleştirmek çok kolaydır).

Geleneksel tıp, prospektif *randomize* çift kör çalışmaların gerekliliğini vurgular: mümkün olduğunca büyük, benzer semptomları olan hasta grupları. Örneğin, grup 1 plasebo, grup 2 esrar ve grup 3 düşük doz diklofenak ile tedavi edilir. İlacı veren kişi (doktor/aile üyesi/hemşire), plasebo mu yoksa aktif madde mi verdiğini bilmemelidir. Esrarın istatistiksel olarak anlamlı bir üstünlüğü olduğu kanıtlanırsa, çalışma etik nedenlerle durdurulmalı ve plasebo ve diklofenak gruplarındaki hastalar esrar ile tedavi edilmelidir. Gruplar ne kadar büyük olursa, çalışma o kadar anlamlı olacaktır. Ancak, böyle bir çalışma için gereken organizasyonel çaba oldukça fazladır.

İlaç endüstrisi, ilgili bir kâr beklentisi varsa bu tür çalışmaları destekler. Endüstrinin, eklem ve kas ağrıları için özel bir ilaç olarak damla veya kapsül formunda CBD/THC/terpenlerin bir kombinasyonunu geliştireceğini, bir çalışmada (1-2 yıl sonra) istatistiksel olarak anlamlı etkinliğini kanıtlayacağını ve bunun için onay alacağını kolayca tahmin edebilirim. İlaç daha sonra astronomik başlangıç fiyatlarıyla piyasaya sürülecektir. İnanın bana, bunu uydurumuyorum!

Tayland'da, kırsal nüfusa yönelik temel sağlık hizmetleri her zaman küçük devlet veya Budist kliniklerinde geleneksel tıp kapsamında sağlanmıştır. Hastaların çoğu yoksuldur ve masrafların sadece küçük bir kısmını karşılarlar. Genellikle TTM ve geleneksel bitkisel ilaçların bireysel kombinasyonları sunulur. Bunu 2023 baharında birkaç klinikte kendim gördüm: Budizm 2018'de esrarı "uyuşturucu" olarak sınıflandırmayı

bırakıp bir ilaç olarak önermeye başladığından beri, bitkisel tıpta merkezi bir rol üstlenmiştir ve çoğu yerleşik bitkisel karışıma bir tür "güçlendirici" olarak eklenmektedir. Doktorlar ve masörler, çoğu hastanın aşına olduğu bir CBD/THC oranıyla çalışmaktadır. Ciddi hastalıklar için THC, CBD kadar yüksek dozda verilmektedir. İlaç her hasta için özel olarak hazırlanır ve mümkünse hemen hastaya verilir. Genellikle kapsül şeklinde. Sonuçlar mükemmeldir.

"Benim" kenevir ilacım da benzer şekilde çalışır. TTM'nin bu ülkedeki sigorta şirketleri tarafından kabul edilmemesi ve nispeten kısıtlı bir bitkisel ilaç yelpazesi sunabilmemiz gerçeğini, TTM'yi CBD yağı ile optimize ederek ve temel psikoterapötik teknikleri hedefli bir şekilde kullanarak telafi etmeye çalışıyorum. Vaka çalışmalarında örnekler bulabilirsiniz.

2010'dan beri kendim evde yetiştirmeyi tavsiye ediyorum, 2015/16'dan beri başkalarına da tavsiye ediyorum ve hastaları esrar sosyal kulüplerine katılmaya veya yeni kulüpler kurmaya teşvik etmeye çalışıyorum. Mart 2017'de esrarın BTM reçetesi ile ilaç olarak reçete edilebileceğine dair yasa değişikliğinden hemen sonra, eczanelerde toplam dört şirketin ürünleri vardı, bunlardan ikisi çiçek satıyordu. Şu anda, uzman eczanelerde çeşitli üreticilerin çok sayıda çiçeği bulunmaktadır. Bu normal bir durum değildir, ancak müşterilerin profesyonel olarak kapatılmış teneke kutuyu açtıklarında hafif bir küf kokusu aldıkları sık sık görülmektedir. Seri üretim hızlı olmalıdır; her şey kâr ve pazarda varlık göstermekle ilgilidir. Hızlı kurutmanın ardından fermantasyon için genellikle zaman kalmaz.

Bu nedenle, hasta güvenliği esrar ajansı ve ilaç endüstrisi tarafından hiçbir şekilde garanti edilmiyor. Endüstrinin adı Tilray olsa ve eski dışişleri bakanı (geniş) yönetim kurulunda yer alsaydı bile. Hastalar, işleri kendi ellerine alarak güvenlik kazanıyorlar. Bu **onlara** mutluluk getiriyor, hayata karşı tutumlarını ve özgüvenlerini güçlendiriyor ve **en eski şifalı bitkilerden birini düşük fiyatlarla sunuyor.** Bu bitki kimseye ait değil, kesinlikle ilaç endüstrisine ait değil! İlaç endüstrisi şimdiden geleceğin ürün grupları üzerinde çalışıyor: THC burun spreyleri ve THC veya CBD ağırlıklı çok çeşitli kapsüller ve damlalar ile "dengeli" ürünler (kabaca eşit konsantrasyonlarda THC ve CBD). **Özerkliğe doğru attığınız her adımda, sağlığınız için çalışıyorsunuz. Modern, ucuz bir yetiştirme çadırı satın alın! Toplu satın alma organize edin! Bir CSC'ye katılın ve kenevir yetiştirmeyi öğrenin!** Kısa sürede seri üretim kalitesine ulaşacak ve Alman eczanelerinde ve doktor muayenahanelerinde uzun süredir görülen istenmeyen gelişmelerden artık rahatsız olmayacaksınız. Daha az rahatsız olduğunuzda, daha az adrenalin ve kortizol salgıyorsunuz. Bu, kalp krizi veya felç geçirme riskinizi önemli ölçüde azaltır. Bu kadar basit!

Vaka çalışmalarında (2. ila 8. bölümler) anlatılan hastaların kimliklerini mümkün olduğunca gizli tuttum. Hastaların gerçek kimlikleri hakkında herhangi bir sonuca varılamaması için isimleri ve biyografik detayları değiştirmiş bulunmaktayım. Bu kişilerin esrar tedavisi görmeye yneltmelerine neden olan hastalıkları tipik örnekler olarak değerlendiriyorum. MS, Parkinson ve Tourette hastalarının örneklerini hariç tutmuş bulunmaktayım, zira bu hastalar genellikle tanınmış nörologlar tarafından esrar tedavisi ile başarılı bir şekilde tedavi edilmektedir ve bu gerçek genel kamuoyu tarafından da oldukça iyi bilinmektedir.

Bölüm 2 – Birgit – Gerçek migren

O, bir yerden bir yere koştı. Bir yerden bir yere değil, bir iç hastalıkları uzmanından diğerine, sonra bir nöroloğa, sonra başka bir nöroloğa ve son olarak da bir Alman üniversite kentinde çok tanınmış bir nörolog olan bir uzmana koştı. Bu uzman, uzun süredir üniversitenin nöroloji kliniğini yönetiyordu ve her türlü baş ağrısı, özellikle de gerçek migren (bugün dokuz alt türü ayırt edilmektedir) konusunda uluslararası bir uzman olarak kabul ediliyordu.

Birgit koşmayı bıraktı. Bir süreliğine hedefine ulaştığını ve artık aramasına gerek olmadığını düşündü. Yorgun düşmüştü. Çeşitli tedavi denemelerinden sonra, acılarının sona ereceği umudunu neredeyse kaybetmişti. Artık kalan azıcık umudunu tamamen Profesör N'ye yatırmıştı. Profesör, uzman dergilerde makaleler yayınlamış ve çoğunlukla gerçek migren hakkında kitaplar yazmıştı. O yardım edemezse, kim edebilir ki? Profesör ona yeni bir ilaç verdi ve davranış terapisi önerdi. Bir migren günlüğü tuttu, peynir ve kırmızı şarap gibi bazı yiyeceklerden uzak durdu, koşmaya başladı ve yoga egzersizleri öğrendi. Fizyoterapi gördü, özellikle boyun ve omuz kaslarına masaj yapıldı.

Ama hiçbir şey işe yaramadı. Ataklar daha şiddetli hale gelmedi, ancak biraz daha sıklaştı. Ağrının şiddetini 1 ila 10 arasında derecelendirmesi istendiğinde, gözyaşlarına boğuldu. Atakların zirve noktası olan, sözde doruk noktasını düşündüğü için spontan olarak 11 dedi.

Birgit'in semptomları tipikti ve bir ders kitabına uygun olabilirdi. Ataklardan önce, algıda karmaşık bir değişiklik olan, sözde aura ortaya çıkıyordu: Görüş alanındaki nesneler bir tür soluk parlıltıyla çevriliydi. Çevresi garip ve gerçek dışı görünüyordu ve ağrı çok geçmeden başlıyordu. Şakaklarında ve boynunda donuk bir gürültüyle başlayan ağrı, daha sonra kafatasının sol tarafının tamamına yayılıyor ve keskin bir ağrıya dönüşüyordu. Her ışık huzmesi acı veriyordu. Artık karanlık bir odada hareketsiz yatmaktan başka bir şey yapamıyordu.

Sadece zirve noktasında şiddetli ve kasılmalı bir şekilde kusabiliyor ve atak yavaş yavaş geçiyor. En az bir gün, genellikle iki gün boyunca çalışması söz konusu bile olmuyor.

CTG ve MRI gibi modern görüntüleme yöntemleri de dahil olmak üzere teşhis tamamlandı. Sonuç açıkta: Birgit, gerilim ve küme baş ağrısı gibi diğer çeşitli baş ağrısı türlerinden açıkça ayırt edilebilen gerçek migrenden muzdaripti. Birgit eğitilmiş bir genç kadındır. Korunaklı bir orta sınıf ortamda büyümüş, işletme okumuş ve şu anda Avusturya'da bir butik

işletmektedir. Arkadaş çevresinde, akşamları "rahatlamak" için tercih edilen içecek kırmızı şaraptır. Esrar içenler zayıf, kararsız ve tembel olarak görülür. Yine de arkadaşları, en azından esrarı denemesini önerdiler. Bu noktada, zaten profesör tarafından tedavi ediliyordu ve daha yakından incelendiğinde

daha yakından incelendiğinde, övülmek ve sevilmek için babasını memnun etmek isteyen iyi bir kız imajı ortaya çıktı. Tabii ki, kırmızı şaraptan uzak durmak ve yeni ilaç olan triptan'ı almak da dahil olmak üzere, babasının talimatlarına uydu.

Esrar ve geleneksel ilaçlar

Triptanlar, migren tedavisinde devrim niteliğinde yeni bir gelişme olarak 1980'lerin sonunda piyasaya sürüldü. Şirketler yüksek kar bekledikleri için araştırma ve klinik denemelere yeterli miktarda para yatırılmıştı. İnsanlar yaygın hastalıklara yatırım yapmaktan memnuniyet duyarlar. Ancak nadir görülen hastalıklar söz konusu olduğunda, kasalar kapalı kalır: ilgili karlar beklenemez. Kimyasal olarak triptanlar serotoninin türevleridir ve atağın tam olarak gelişmesini önlemek için mümkün olduğunca erken alınmalıdır. Şu anda yaygın olarak kullanılan yedi triptan bulunmaktadır. Profesör, Birgit'e piyasaya yeni çıkan en son triptanı verdi: günde bir tablet ve aura ilk fark edildiğinde bir tablet daha. Yan etkileri oldukça fazlaydı: Birgit, göğsünün üst kısmında sıkışma, baş dönmesi ve ellerinde, bazen de tüm vücudunda hoş olmayan bir karıncalanma hissi yaşadı. Ancak ağrıya karşı çok az faydaları oldu, hatta hiç faydaları olmadı. Novaminsulfon (metamizol) en azından ona biraz rahatlama sağlamıştı. Ergotamin içeren ilaçları denedi ve hemen almayı bıraktı: ağrısını ve özellikle mide bulantısını artırmıştı. Ergotaminler, tahıllarda parazit olarak yetişen ve ciddi zehirlenmelere neden olan bir mantar türü olan ergotta bulunur zehirlenmeye neden olan bir mantar türüdür. Ergotamin ayrıca LSD üretiminde de kullanılır.

Birgit pes etmedi. Profesörün onu iyileştirememesine üzülse de vazgeçmedi. Yolculuğunun bir sonraki durağı, TCM, özellikle akupunktur kullanan bir Çinli doktordu.

Orta derecede başarı. Ağrı ölçeğinde, Birgit artık tam bir atakla karşılaştırıldığında 6 ile 9 arasında bir seviyedeydi. Bu, rahatlama olarak tanımlanabilirdi, ama daha fazlası değildi ve bu, migren atağını kabul edilebilir hale getirmek için kesinlikle yeterli değildi. Arkadaş çevresinden esrar denemesi yönünde gelen bir öneri onu bana yönlendirdi: ilk bakışta sağlıklı görünen, otuzlu yaşlarının ortalarında, zarif, siyah saçlı bir kadın. Kan dolaşımı iyi, normal kilolu, hareketleri akıcı, dost canlısı bir tavrı vardı. Alman eczanelerinde neler bulunduğunu iyi biliyordu. O zamanlar

ürün yelpazesi sınırlıydı. Birgit'e, geleneksel Tay masajı ve esrarı birleştiren bir tedaviyi adım adım, sabırla denemesini önerdim. Alternatif olarak, o zamanlar Almanya'da migren araştırma ve tedavi merkezi olan Kiel'deki 'da yaparak tedavi olmayı düşünüyordu.

Alternatife ihtiyacı yoktu. İlk başta yolculuğundan bana nadiren bahsedirdi, sonra bir süre düzenli ve sık sık bahsetmeye başladı. Kendini anlayamadığını ve migreni için daha önce esrar kullanmadığı için kendini affedemediğini söyledi. %99 CBD granülleriyle başlamış, başlangıçta günlük diyet yağlarına 250 miligram, sonra 500 miligram, ardından 1 ila 2 gram eklemişti. Ayrıca, CBD yağı ile iki kez bir saatlik TTM tedavisi gördü. Ancak, bir sonraki migren atağı gelene kadar sürekli bekliyordu. Önceki kadar şiddetli değildi, ama yine de yeterince ağrılıydı. Bu, anlaşıldığı üzere, artık THC de kullanması için bir işaretti. **Mobil bir buharlaştırıcı satın aldı ve akşamları önce çeyrek, sonra yarım gram THC içeriği yaklaşık %20 olan esrar çiçeği içmeye başladı.** Yine bir sonraki atağı bekledi, ancak bu yaklaşık üç hafta sonra geldi. Daha önce haftada ortalama iki nöbet geçiriyordu. Bu atak her zamanki gibi gelişti, ancak semptomları temelde farklı bir şekilde algıladı: semptomları uzaktan görebildi ve anlaşılmazın üçüncü kısmını da yerine getirebildi: atak başlangıcında THC dozunu artırmak. Bir saat içinde iki kez 250 miligram inhalasyon yaptı ve atağı büyük ölçüde kısaltıp zayıflatabildi. Ağrı ölçeği: 3, maksimum 5. Kusma yok, ışığa karşı hassasiyet neredeyse yok. Bir dahaki nöbetinde de aynı şeyi yapacağını söyledi. Artık ayda en fazla iki nöbet geçiriyor ve bu nöbetler katlanılabilir düzeyde ve onu karanlık bir odada yatağa mahkum etmiyor. Çalışmaya devam edip etmemeyi kendisi karar verme özgürlüğüne sahip. Bunun mümkün olacağını hiç düşünmemişti.

TTM ve esrar ile bu kombine tedaviye başladıktan yaklaşık altı ay sonra, Birgit yeni deneyimini başkalarıyla paylaşma, yani bilgisini aktarma konusunda güçlü bir istek duydu. Bunu yapmak için alışılmadık çaba sarf etti ve Baviera ve Avusturya hükümetlerinin üyelerinin katıldığı bir resepsiyonda esrarın ilaç olarak kullanılması için ateşli bir savunma yaptı. Depresif tedavi deneyimlerinin ardından manik bir yan etki aşaması anlamında kendine zarar verme tehdidinde bulunmuş olabileceğini göz ardı edemem. Eğer öyleyse, bu sadece geçici, belirgin bir tepki olabilir. Birgit şimdi kendini neredeyse iyileşmiş bir migren hastası olarak tanımlıyor. CBD ürünlerini çevrimiçi olarak satıyor, esrarın yasallaştırılması için kampanya yürütüyor, Avusturya'da kendi ilacını yetiştiriyor ve diğer migren hastalarıyla birlikte migrenle mücadele için ideal çiçeği arıyor. Kaliforniya melezi Trainwreck, 2018 ve 2019 yıllarında yetiştiriciler arasında ideal tür olarak kabul edildi. Bu fikir muhtemelen bir hayal

ürünüydü. Birgit'in tıbbi geçmişi, hastalıkların karmaşık nedenleri olduğunu ve tedavilerinin de aynı derecede, çok katmanlı ve kişiye özel olması gerektiğini gösteren bir örnektir. Her migren hastası için tek bir çiçek olması güzel olurdu, ancak bu çok basit bir yaklaşımdır: Bu çiçek, bir sonraki hastada istenen etkiden tamamen farklı bir etki yaratabilir.

Migren için ilaç geliştirme konusuna değinmişken: Bir araştırmacı, mevcut ilaç yelpazesini genişletecek veya daha da iyisi, onun yerini alacak bir baş ağrısı ilacı bulmak için çalışıyordu. Adı Albert Hofmann'dı ve Sandoz şirketi tarafından yukarıda bahsedilen ergotamin (ergot özünde bulunan) ile optimal bir baş ağrısı ilacı geliştirmesi için görevlendirilmişti. Liserjik asit dietilamid, kısaca LSD'yi keşfetti, kendi üzerinde yaptığı bir deney sırasında yanlışlıkla önerilen dozun yaklaşık beş katını aldı ve laboratuvarından eve dönerken güçlü bir psikoaktif deneyim yaşadı.

Birgit o kadar yüksek uçmadı. Dolayısıyla düşüşü de düşük oldu. Anlattığına göre, o dönem Avusturya Şansölyesi de yukarıda bahsedilen resepsiyona katıldı. Ona özellikle esrar ve TTM'yi sabit bir kombinasyon olarak tavsiye etti. Tamamen şaşkına dönmedi, ancak onun ilgisinin sahte olduğunu fark ettiğinde çok hayal kırıklığına uğradı: onu aramadı ve ona bıraktığı telefon numarası yanlıştı.

Temelde, yeni ve zenginleştirici bir deneyimi kendine saklamamak, başkalarıyla paylaşmak istemesi, güzel bir insan özelliğidir. Özünde, bu davranış türün korunmasına hizmet eder. Bilgi kaybolmamalı, tür veya grup için korunmalıdır. Aynı zamanda sevgi ve güvenin bir ifadesidir.

Esrar tıbbına yaklaşımımı, bu dürtüye ve tüketiciler ile hastaların saklandıkları yerlerden çıkıp kendilerini açtıklarında – esrar sosyal kulüplerinde, kendi kendine yardım gruplarında, ticaret fuarlarında ve diğer etkinliklerde – sıklıkla birbirleriyle kurdukları dostane bağa dayandırıyorum.

Kâr odaklı endüstri temsilcilerinin kârlı araştırma projelerine yatırım yapmaya karar vermesini beklememeliyiz. Bu projeler, sayıca çok olan ve mevcut tedavi stratejilerinin ikna edici olmadığı hastalık ve bozukluklara odaklanacaktır. Beklenen kâr yüksek olmalıdır, aksi takdirde yatırımlar değmez. Araştırma projesinin sonunda, neredeyse her zaman sözde optimal bir ilaç vardır, örneğin migren için rakipsiz bir çiçek. Adı daha sonra modern pazarlama teknikleri kullanılarak acımasızca insanların zihnine sokulur. Sıkıntı ve çaresizlik, araştırma kisvesi altında sömürülür ve bu, yeni ilaçların piyasaya sürüldüğünde anormal derecede yüksek fiyatlarını haklı çıkarmak için de kullanılır.

İlaç yöneticileri ve özgür ruhlar

İlaç yöneticilerine ve sağlık politikacılarına açıkça belirtmek isteriz: Bu bitki size ait değildir! On yıllardır onu ve bizi ayrımcılığa maruz bırakarak esrar kullanıcılarını başarısızlar olarak etiketlediniz. Şimdi ise özgür ve yaratıcı zihinlerin bu dönemde geliştirdiği her şeyi çalışıyorsunuz – tamamen güneş enerjisiyle çalışan LED aydınlatma ve hidroponik ile modern kapalı alan üretimi de dahil. Dişileştirilmiş melezler, "otomatik" açık alan üretimi için doğal türlerin (*Cannabis ruderalis*) melezlenmesi, iyi hasatlardan modern kanabinoid ekstraksiyonu vb. – tüm bunları kendinize mal ediyorsunuz. Bunların hepsi yasadışı olarak yaratıldı.

Ödön von Horvath, ebedi filistin hakkında şöyle yazmıştır: "Filistin, hipokondriyak bir egoist olarak bilinir ve bu nedenle her yerde korkakça uyum sağlamaya ve her yeni fikir formülasyonunu kendine mal ederek çarpıtmaya çalışır." O, filistinlerle ilgileniyordu. Günümüzde ise (küçük) burjuva düşüncesinden daha iyi bahsedebiliriz. Hepimiz hayal gücümüzü kullanarak, 1970'lerin sonu ve 1980'lerin başında, sinsemilla'yı yaratarak dahice bir başarıya imza atan Hollandalı ve Kaliforniyalı yetiştiriciler arasındaki işbirliğinin nasıl görüldüğünü hayal edelim! Çekirdeksiz kenevir bitkisi olan sinsemilla, iyi bir ana bitkinin klonudur ve tüm modern kenevir ürünlerinin temelini oluşturur. Yaratıcı özgür ruhlar bunu başardı. Felç edici ve korku dolu burjuvaziden çok uzak.

Buna karşılık, beyaz önlükleri ve koruyucu kasklarıyla modern yöneticilerin üretim tesislerinin steril olmayan koridorlarında yürüdüklerini hayal etmek çok da zor değil. Steril kanatta ise, tamamen steril koruyucu giysilerle kaplı modern köle işçiler, çiçekleri kesip budarken tendon kılıflarını iltihaplandırıyorlar. Bu, iyi vatandaşları etkiliyor. Her şey yolunda görünüyor. Yetiştiricilerle konuşmaktan hoşlanırım ve er ya da geç konuşma genellikle şu konuya gelir: Bitkilerinize nasıl davranıyorsunuz? Çoğu onlarla konuşur ve onlara en uygun yetiştirme koşullarını sağlamanın yanı sıra müzik de çalar.

Çiçeklenme döneminde AK47 bitkilerimin yarısına The Beatles (Revolver, White Album) dinlettiğim, diğer yarısına ise Mozart ve Vivaldi dinlettiğim bir yetiştirme hatırlıyorum. AK47 bitkilerim açıkça The Beatles'ı tercih etti. Ancak çoğu kenevir bitkisi klasik müziği tercih eder. Onlar canlı varlıklar! Hasattan yaklaşık dört hafta önce, onlara yakında onları öldürmek zorunda kalacağımı söylemeye başlarım. Onları dikkatlice kurutup fermente edeceğime ve hayatlarının anlamlı olduğuna, çünkü yakında hasta insanlara yardım edecek ve sağlıklı insanlara neşe getireceklerine söz veriyorum. (Tüm kıdemli ve kıdemsiz savcılara: Şu anda 73 yaşındayım ve uzun zamandır kendim hiçbir şey yetiştirmiyorum. Ama emekli olur olmaz, kendime iyi bir yetiştirme çadırı alacağım. Yaşlı insanlar için harika bir

hobi !)

Modern seri üretime farklı bir ruh da girebilir. Örneğin, enerji ve besin maddelerinden tasarruf etmek için modern balık çiftçiliği ile birleştirilebilir. Uganda veya Tayland'da 200 ila 600 bitki yetiştiren çiftçiler, her birini tek tek tanımayacaklar, ancak onlara sevgiyle veya en azından saygıyla davranacaklar. Belirli koşullar altında, bu onlara çocuklarına daha iyi bir eğitim sağlama imkanı verir. Esrar ve afyon doğal ilaçlardır: afyon piposu, Tayland'ın dağ kabileleri arasında acı çeken yaşlılar için hala bir nimettir ve esrar, standart günlük tıbbi uygulamalarda yerini almaktadır. Doğa bize bu ilaçları sağlar; bence insanın doğal tepkisi minnettarlık olmalıdır. Birgit artık bir uzmandan diğerine koşuşturmuyor. Kendi yolunu buldu.

Bölüm 3 – Jacob – Migren benzeri baş ağrıları, boşanmış bir ailenin çocuğu

Jacob'un iki ünlü ebeveyni var. Annesi ünlü, babası ise çok ünlü. Ebeveynleri ayrıldıktan sonra Jacob, kendisiyle aynı koyu ten rengine sahip annesiyle büyüdü. Babası eskiden saman sarısı saçlıydı, ama bugün saçları daha çok griye ve beyaza dönmüş durumda.

Jacob zamanında gelir. Randevu avukatı tarafından alınmıştır. Onu birkaç ay önce tedavi etmiştim.

"esrar doktoru". Daha önce sadece içeridekilerin tanıdığı, tanınmış ebeveynlerin oğlu, uzun boylu ve kıvrıkcık saçlı. 187 cm boyunda, atletik yapılı. Bu yüzden, "sadece bir kez ciddi bir hastalık geçirdiğini" söylediğinde şaşırıyorum. Sağlığın resmini andırıyor.

Berlin'de uzun süredir yaşamıyor, resim sergisi hazırlıyor ve rutin trafik kontrolü için durdurulduklarında kız arkadaşının arabasının yolcu koltuğunda oturuyordu. Esrar testi pozitif çıktı. İki hafta sonra, MPU'ya (tıbbi-psikolojik muayene) çağrıldığına dair bir mektup aldı.

Tıpta, tıbbi geçmiş en önemli bilgi kaynaklarından biridir. Jacob'un gerçekten ciddi bir sağlık sorunu var. Daha yakından incelendiğinde, yedi yaşında şiddetli bir akut hastalık geçirmiş ve ergenlik döneminde kronik bir hastalık gelişmişti. Ancak, yaklaşık iki yıldır semptomları yoktu.

O zaman tıbbi amaçla esrar kullanmaya başlamıştı.

Ebeveynleri, o yedi yaşındayken ayrılmış. Jacob, yaklaşık on dakikadır muayene odamda oturuyor. Yutkunuyor, kelimeleri arıyor, sessiz kalıyor. Yavaş yavaş kelimeleri buluyor. Babası, küçük tekerlekli bir valizle Güney Kaliforniya'daki aile evini terk ettiğinde, ateş, sulu kanlı ishal ve kolik şikayetleri başladı.

Aynı akşam annesi onu hastaneye götürdü. Salmonelloz teşhisi konulan Jacob, yoğun bakımda tedavi gördü ve üç hafta sonra iyileştiği için taburcu edildi.

15 yaşında Jacob'ın kronik rahatsızlıkları başladı: çoğunlukla tek taraflı, genellikle başın arka kısmında ortaya çıkan baş ağrıları, mide bulantısı, kusma, ışığa duyarlılık. Jacob ve kardeşi ile iletişimini sürdüren babası, onu Avrupa ve ABD'deki ünlü nörologlara götürdü. Annesi, geleneksel Çin tıbbi uzmanı bir doktora, ardından bir şamana danıştı. Hiçbir iyileşme olmadı! Ağrı kesiciler ve triptanlar sadece küçük bir rahatlama sağladı. Bir nörolog migren, bir diğeri ise psikosomatik gerilim baş ağrısı teşhisi koydu.

da bir dönüm noktası yaratan tek şey kannabinoidlerle yapılan tedaviydi. Kaliforniya'da deneyimli bir doktor bulmak ve tıbbi esrarla ucuz tedavi için tıbbi kart almak kolaydı. LA Confidential reçete edilen ilk türdü ve hemen işe yaradı. "Birgit" bölümünde kronik baş ağrıları ve bunların

kannabinoidlerle tedavisi hakkında biraz yazmıştım. Jacob ile tanışmam, bir yandan esrar tıbbının tıbbi temellerini ayrıntılı olarak ele alma, diğer yandan boşanmış çocukların durumuna dikkat çekme fırsatı verdi.

Esrar tıbbının temel ilkeleri

1. Endokannabinoid sistem hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenin. Franjo Grotenhermen'in kitaplarını şiddetle tavsiye ederim. Grotenhermen, Almanya'da esrar tıbbının öncüsüdür. "*Cannabis Against Cancer*" kitabının sonunda Rick Simpson'a yazdığı açık mektup, profesyonel yetkinlik ile hoşgörünün birleşiminin iyi bir örneğidir. Simpson, kanserin maksimum konsantrasyonda esrar ile etkili bir şekilde tedavi edilebileceğini varsaymış ve kısa sürede etrafında bir tür kült takipçi kitlesi oluşturmuştu.

2. **Korkmayın!** Farmakolojik olarak esrar, asetilsalisilik asitten (aspirin) daha az tehlikelidir. Aşırı aspirin alımı mide zarının iltihaplanmasına neden olabilirken, aşırı esrar alımı en kötü ihtimalle nefes alıp vermenizi tamamen bozmadan derin bir uykuya dalmanıza neden olur. Bu, **her zaman** bir doktor tarafından reçete edilmesi ve izlenmesi gereken opiatlardan klinik olarak önemli bir farktır.

3. **Esrar ilacı ile sigara içmenin** (yanmış bitki bileşenlerini, özellikle tütün veya saf esrar ya da tütünle karıştırılmış esrarı solumak) **birbiriyle hiç uyuşmadığını kabul edin.** Değerli bir ilaç yakılmamalı, yutulmalı veya solunmalıdır ve slogan şudur: **mümkün olduğunca az, gerektiği kadar. Düşük dozla başlayın, düşük dozda kalın** – bu genellikle işe yarar. **Buharlaştırıcıdan tasarruf etmeyin.** Ucuz cihazlar uzun vadede en pahalı olanlardır, çünkü uzun ömürlü değildirler ve değiştirilmeleri gerekir. Esrar hastalarının çoğu ilaçlarını günde iki ila üç kez solurlar ve bu nedenle taşınabilir bir buharlaştırıcı en uygun seçenektir. Mighty taşınabilir, neredeyse yok edilemez ve uzun pil ömrüne sahiptir. Buharlaştırma sıcaklığını dijital olarak da kontrol edebilirsiniz, bu da tedavi sırasında genellikle yararlı olur.

4. **Akut ağrı veya kardiyovasküler hastalık durumunda, esrar ile kendi kendinize tedavi uygulamaktan kaçının .** Esrar, arteriyoskleroz üzerinde ne yararlı ne de zararlı bir etkiye sahiptir. Yeni kullanıcılar kalp atış hızında hafif bir artış yaşayabilir. Birgit ve Jacob'un durumunda olduğu gibi, ağrı sendromu (kronik ağrı) teşhisi konulmuşsa, buharlaştırılmış esrar

denemeniz tavsiye edilir. Mümkünse, %100 Indica (L.A. Confidential gibi) veya Indica dominant hibrit çiçekler kullanın. Bu, tüm ağrı hastaları ve tüm ağrı bölgeleri için geçerlidir.

5. Tanrıların her tedaviden önce tanı koyduğunu unutmayın. Hiçbir koşulda bu tanıyı kendiniz koymamalısınız! Doktorunuz kronik bir hastalık teēhisi koyduysa, prognoz dikkatlice değerlendirilmelidir. Buna göre, esrar tedavisi seçilirse, bu tedavi daha uzun sreler boyunca (kronik ağrı sendromları) gerekli olacaktır. Diğer hastalıklar (rneğin depresif ve otoagresif bozukluklar) için tedavi, semptomlar ortadan kalkana kadar veya en azından önemli bir rahatlama sağlanana kadar sürdürülür.

6. Oral olarak uygulandığında (damla, kapsül, ağız spreyi), esrar daha geç etki gösterir, daha uzun süre kalır ve daha yoğun bir etkiye sahiptir. Ancak, mevcut durumda oral tedavi kaçınılmaz olarak CBD ve THC'nin uygulanması ve serum konsantrasyonlarına odaklanmıētır. Özellikle ağrı hastaları, kullanılan çiçeklerin terpen bileēimine de bakmalıdır. Bu norm değildir, ancak izole terpenlerle baēarılı bir şekilde tedavi edilen hasta sayısı artmaktadır! Hastalarımın biri son derece keskin bir koku alma duyusuna sahiptir: Bir çiçeğin içindeki baskın terpenleri oldukça yüksek bir doğrulukla tanımlayabilir. Leafly gibi sitelerde yer alan tür tanımlamaları, içerdiği terpenleri belirttiği için, bunu birkaç kez doğrulayabildim: Genellikle haklı cıkıyor!

7. Öncelikle anestezi veya sadece sedasyon arıyorsanız, esrar yanlıē bir ilaçtır! Esrar, mantıklı kullanıldığında (oğunlukla) ok hafif bir şekilde bilinci geniēletir. Bu zellikle *Cannabis sativa* için geçerlidir. Sativa'nın etkileri arasında hafif bir enerji artışı ve ruh hali yükselmesi bulunur. Bu nedenle, deneyimli doktorlar tarafından depresyon tedavisinde kullanılabilir. **Depresif bozukluklar için her zaman kesin bir tıbbi tanı gereklidir!**

Jacob'a geri dönelim: ilk kez 2019 baharında beni görmeye geldi. Lisanslı eczanelerde bulunan ürün yelpazesi zaten biraz geniēlemiēti. Ancak, hala saf Indica bulunmuyordu. Ona sadece bir melez reçete yazabildim, ancak bu, ABD'den aēına olduğu çiçekler kadar güvenilir ve sürdürülebilir bir şekilde ona yardımcı olmadı. LA Confidential artık Alman eczanelerinde farklı bir isimle de satılıyor. Kara borsada her zaman yaygın olarak bulunmaktaydı. Ancak Jacob kendine yardım etmeyi biliyordu. Deneyimli yetiētiriciler, deneyimlerini ve yetiētirme sonuçlarını paylaēmak için Berlin'de düzenli olarak bir araya geliyorlardı. Artık çiçeklerini oradan temin ediyordu ve endüstrinin seri üretiminin, kalite açısından İspanya,

İsviçre, Çek Cumhuriyeti, Estonya, Polonya (ve giderek Almanya'dan) gelen deneyimli yetiştiricilerin sonuçlarının önemli ölçüde gerisinde kaldığına dair benim deneyimimi doğruladı. Bu arada, eczane esrarının kalitesi de iyileşti.

Bu öncülerin bazılarını tanıyorum ve tutumlarına saygı duyuyorum: Kârı maksimize etmek amacıyla düzenlemelere göre yetiştirme yapan ilaç endüstrisinin kölesi olmak istemiyorlar. Estonya'dan bir arkadaşım yirmi yıldır esrar yetiştiriyor ve 18 yıldır yetiştirme ekipmanı satıyor. Şimdi, görünüşte sınırsız fonlarla desteklenen ilaç endüstrisinin uzmanlarının, yasadışı olarak geliştirilen her şeyi utanmadan kopyalamasını izlemek zorunda. Bunlardan sadece birkaçını saymak gerekirse: sinsemilla, dışı, yani tohum içermeyen esrar bitkisi (1980'lerde Hollandalı ve Kaliforniyalı yetiştiriciler arasında bir işbirliği), esrar yetiştiriciliğinde uzun süreli "başlangıç sorunları" olan LED aydınlatma, balık yetiştiriciliği ile birleştirilmiş hidroponik (ekolojik döngü), yenilenebilir enerji kaynakları, çoğunlukla güneş enerjisi temini ve doğal tür *Cannabis ruderalis* ("otomatik" çeşitler) ile melezleme. Sonuncusu, yüksek kaliteli esrarın açık havada yetiştirilmesini mümkün kılıyor ve bu, ilaç endüstrisinin gücünü kırmak için önemli bir adım. Headband ve Fire Tire (her ikisi de Indica) gibi önemli melezler eski yetiştiriciler tarafından geliştirilmiştir ve onlar, mecazi olarak konuşursak, şu anda ilaç endüstrisinin çalışanları tarafından geride bırakıldıklarını sakın bir şekilde kabul etmektedirler. Bununla demek istediğim, endüstrinin finansal kaynaklarının muazzam olduğu ve büyük miktarda paranın esas olarak kapalı alanda üretime aktarıldığıdır.

Eski yetiştiriciler arasında şöyle bir söz duydum: "Yasa dışı yaşamak için dürüst olmak gerekir." Bir yorum denemesi: yasa dışı yetiştiriciler birbirlerine güvenilebilir, aksi takdirde sektör onları canlı canlı yer. Jacob zaman zaman benimle iletişime geçti. Ehliyetini geri aldı. Geçen yıl, bazen gazetede onun fotoğrafı çıkıyordu ve diğer medyada da adı geçiyordu. Sergiler, açılışlar. Saçlarını daha kısa kestirmiş, daha ciddi görünüyor. Şimdi 29 yaşında.

Boşanmış ebeveynlerin çocukları

Almanya'da her iki evlilikten biri boşanmayla sonuçlanıyor ve çoğu durumda en az bir mutsuz çocuk geride kalıyor. Jacob, babasının ayrılmasına akut bakteriyel enfeksiyonla tepki gösterdi. Birkaç gün boyunca, yaşam ve ölüm arasında gidip geldi. Fiziksel semptomları onun çaresizliğinin bir ifadesi olarak görmek abartı olmaz. Ailesi hala oldukça rahat ekonomik koşullarda yaşıyor. Bu terk edilme deneyimini hafifletiyor, ama hiçbir şekilde tamamen ortadan kaldırmıyor.

Babasını idealize eden yedi yaşındaki bir çocuk için, babasının aile evinden kalıcı olarak ayrılması bir felakettir. Standart ifadeler hiç işe

yaramaz: İkimiz de hala senin için buradayız. Ve

- Jacob'ın durumunda olduğu gibi - babasından: Sonsuza kadar gitmedim! Çocuk için dünyası yıkılır. Acı, korku ve öfke, hala kırılğan olan egosunu alt üst eder ve çoğu durumda, semptomların gelişmesinden başka bir ifade bulamaz. Jacob muhtemelen kısa süreli bir bağıışıklık zayıflığı yaşadı ve bu da salmonellozun yayılmasına ve dolayısıyla sıvı kaybı ve kan serumundaki tuzların değişmesi nedeniyle hayati tehlikeye yol açtı. Uzun vadede, boşanan ebeveynlerin çoğu çocuğu, ebeveynlerinin ayrılmasından kendilerini sorumlu tutacaktır. Bu suçluluk duygusuyla yalnız kalırlarsa, kendilerinde giderek daha itici ve olumsuz yönler keşfedecek ve kendilerine yabancılaşacaklardır.

Jacob'un durumu, esrar reçete ederken doktorun kendisinin de maruz kaldığı riski vurgulamaktadır. Jacob dürüst bir insandır; yardım aradı ve buldu. Başkaları ise

"Sadece reçete ve kimlik kartı." Bu, **DGS** (Alman Ağrı Tıbbı Derneği) **tarafından verilen mavi opioid kimlik kartını** ifade eder; bu kartta doktor, ilacın gerekli olduğunu ve düzenli olarak alınması gerektiğini onaylar. Yerine geçen eroin bağımlıları (metadon, buprenorfin) ve yüksek doz ağrı hastaları (genellikle kanser hastaları) bu kimlik kartını uzun zamandır bilmektedir. 2017 ilkbaharında, hastalarımı bu kartı verme kararı aldım. O zamanlar eczaneler zaten *yeşil esrar kartı* veriyordu. Bu tıbbi bir belge değil, müşteri sadakatini artırmak için bir reklam önlemidir.

Geri ödeme hakkı

Mart 2017'de, yaklaşık iki yıldır hastaları esrarla tedavi ediyordum (Federal Afyon Ajansı'ndan kanser hastaları ve dört uzuv felçliler için özel muafiyetler) ve hükümetin, duyurulduğu gibi esrarın yeni bir özel reçete formunda ilaç olarak reçete edilmesine izin verip vermeyeceğini veya yine de normal BTM formunda reçete edilmesi gerekip gerekmeyeceğini merakla bekliyordum. Esrarın narkotik listesinden çıkarılmasının çok mantıklı ve gerekli olduğunu düşünüyordum, ancak bunun gerçekleşeceğini pek ummuyordum. Yine de, esrar hastalarımı, opiatlara ihtiyaç duyan her ağrı hastasının ve ikame tedavisi gören her opioid bağımlısının doğal olarak aldığı yardım ve desteği verme kararı almamı sağlayan şey öfkeydi.

Kartın, doktor tarafından doğru ve eksiksiz bir şekilde doldurulduğunda, hastaların aylık reçeteli ilaçlarını ayda bir kez, arabalarında veya toplu taşıma araçlarında bile yanlarında taşıyabilecekleri haberi hızla yayıldı. Günlük 5 gram çiçek, yaklaşık %20 THC içeren içerdiğinden, bu 150 gram eder. Günlük 5 gramlık doz şüphesiz yüksek bir dozdur, ancak ağrı hastaları için olağandışı değildir.

Herkes Jacob kadar dürüst değildi. Bazıları bana, sağduyu sahibi

herhangi birinin saf fantezi olarak kabul edeceği hikayeler anlattı veya bana rüşvet vermeye çalıştı. Artık ilk muayene için sabit bir fiyat (kontrollü maddeler için garantili reçete ile!) ve tekrar reçeteler için sabit bir ücret sunan çevrimiçi doktor portalları bulunmaktadır. Bunlar, Alman Tıbbi Ücretler Ölçeği'ne (GOÄ) göre faturalandırılan özel hizmetlerdir. Ancak, ciddi bir hastalığı olan ve standart tedaviden başarısız olan bir hasta, esrar tedavisinin masraflarının yasal sağlık sigortası tarafından karşılanması için **yasal hakkını** kullanmak isterse, durum hemen çok farklı görünür.

Esrar tedavisi kanıta dayalı olan ağır hastaları bile, NHS anketini doldurmaya ve başvuruyu onaylamaya istekli, Ulusal Sağlık Servisi'ne (NHS) kayıtlı bir doktor bulmakta çoğu zaman başarısız olmaktadır. Çoğunlukla, zamanları ya da cesaretleri ya da her ikisi birden yoktur. Bu durum yavaş yavaş değişiyor gibi görünse de, şimdiye kadar esrar ile çalışan doktorlar meslektaşları arasında kara koyun olarak görülmüştür. Sağlık sigortası şirketlerinin tazminat taleplerinden korkulduğu sık sık dile getirilir, ancak bu sadece söz konusu doktorların kullandığı bir bahane. Esrar tedavisinin ödemesi başvuru ve onaya tabidir ve meslektaşların bütçesi tarafından karşılanmaz. Deneyimlerime göre, yasal sağlık sigortası şirketlerinin ve birçok panel doktorunun esrar hastalarına davranışları, neredeyse yüz yıldır süren yasaklamanın bir sonucu olarak, hala çok sık gizli, alışılmış bir ayrımcılıkla karakterize edilmektedir.

Not: Esrar hem bir ilaç hem de bir eğlence uyuşturucusudur. "Esrar bir uyuşturucu değil, doğal bir ilaçtır" ifadesinin, kendisine uygun olan bir şeyi tekrarlayan biri tarafından mı, yoksa ruhsal çatışmasını bu şekilde çözmüş biri tarafından mı söylendiği, kişiye bağlıdır. Birçok Hindu sadhu ve tüm Rastafaryanlar için esrar kutsaldır.

Ancak, **sağlık sigortası sağlayıcınıza tıbbi esrarla alternatif tedavi için başvuruda bulunmadan önce, yasal metni dikkatlice okumanız gerektiğini** unutmayın. Yasa koyucunun ne kadar ileri gittiğini ve hangi seçeneklere sahip olduğunuzu görünce şaşıracaksınız. Bir danışma merkezini ziyaret edin ve hukuki yardım almaktan çekinmeyin. Sağlık sigortası şirketleri genellikle zaman kazanmaya çalışır. Birçok hasta, yeterli bürokrasi ile karşılaştıklarında taleplerini geri çeker.

Bu arada, **tıbbi esrar ile "normal" esrar arasında temelde hiçbir fark yoktur.** Bu soru defalarca sorulur. Farklı ülkelerin gerekliliklerini inceledikten sonra, örneğin İtalya için güncel parlak broşürü inceledikten sonra, bu soruyu kendiniz kolayca cevaplayabilirsiniz: Bir esrar bitkisini "tıbbi" olarak adlandırmak için, üretici öncelikle üretim tesisinde güvenlik gerekliliklerini, hijyen standartlarını ve çeşidin tekrarlanabilirliğini sağlamalıdır.

Herhangi bir esrar tedavisinin başlangıcında veya başarılı bir kendi kendine tedavinin sürecinde, mümkün olduğunca erken bir zamanda ayrıntılı bir tıbbi rapor hazırlanmasını öneririm: tıbbi geçmiş, bulgular, tanı, ayırıcı tanı, prognoz ve tedavi. Bu sizi (ve kendisini) koruyacaktır. Esrar tıbbi alanında, bazı meslekten olmayan kişilerin müdahale etme ve fikirlerini ekleme ihtiyacı hissetmeleri beklenebilir. Bugüne kadar, esrar kullanmaya başlayan ve kolunda iğneyle tuvalette bulunan komşunun çocuğunun hikayesi hala anlatılmaktadır. Enerjinizi boşa harcamayın! Cahiller, fanatikler ve popülistlerle tartışmak neredeyse her zaman anlamsızdır. En sevdiğim hastalarımın biri, o zamandan beri vefat eden Münihli bir yargıç, bir keresinde harika bir şey söylemişti: "Kuyudaki kurbağalarla okyanus hakkında konuşamazsınız."

Bölüm 4 – Bodo – Kronik inflamatuvar bağırsak hastalıkları: irritabl bağırsak sendromu, Crohn hastalığı, ülseratif kolit

Yasa değişikliğinden sonra muayeneye başladığımda, hastalarımın yaklaşık yedide birinin bu üç tanıdan biriyle bana geldiğini görünce şaşırdım: irritabl bağırsak sendromu, Crohn hastalığı veya ülseratif kolit. Bu üç tanı da bağırsak mukozasının kronik iltihaplanması nedeniyle ortaya çıkar. Üç hastalık arasında histolojik ve optik bulgular farklılık gösterir ve semptomların şiddeti de değişir. Şiddetli ishal ve kramp benzeri ağrı zorunludur ve terleme, yorgunluk, iştahsızlık ve kilo kaybı gibi spesifik olmayan şikayetler eşlik eder.

Dışkıda kan olması bir uyarı işaretidir. Tedavi edilmeyen ülseratif kolit veya Crohn hastalığı perforasyona neden olabilir, yani krater benzeri iltihaplı alanlar yırtılabilir ve bağırsak içeriği karın boşluğuna girebilir veya iltihap o kadar şiddetli olabilir ki bağırsak tıkanıklığına yol açabilir. Her iki durumda da ameliyat gerekir. Çoğu durumda, bağırsağın etkilenen kısımları çıkarılır ve özel dikiş teknikleri kullanılarak bağırsağın geri kalan kısımları arasında su geçirmez bağlantılar oluşturulur. Bu tür vakalarda ölüm oranı yüksektir.

Crohn hastalığı ve ülseratif kolit tanısı için kolonoskopi şarttır. Bu işlem sırasında polipler çıkarılır ve şiddetli iltihaplı bölgelerden doku örnekleri alınır. Haklı olarak korkulan kolon kanseri, neredeyse her zaman mukoza zarında başlangıçta iyi huylu büyümelerden gelişir; bunlar tıbbi olarak adenomlar olarak bilinir ve genellikle polip olarak adlandırılır. Bu nedenle, kolonoskopide "olağandışı bir şey" görülmemişse veya kolonoskopi (henüz) yapılmamışsa ancak hasta semptomları devam ediyorsa, irritabl bağırsak sendromu tanısı genellikle dışlama tanısıdır.

Bodo 24 yaşında, biraz şişman ve çok zeki bir genç. Bilgisayar bilimi okuyor ve benimle IT arasında sorunlu bir ilişki olduğunu hemen fark ediyor. O, uzun yıllar bir hastanenin endoskopi bölümünde hemşire olarak çalışan bekar bir annenin tek çocuğudur. Annesi, onu endoskopi yaptırmaya ikna etmek için hiç vazgeçmemiş gibi görünüyor. Kronik ishal sorunu olan tüm hastalar gibi, o da bağırsaklarını kontrol edememe, yani kendini kirletme korkusu içinde yaşıyor. İlk görüşmemiz sırasında, akıllı telefonumu susturmakta zorlanıyorum. Telefon sürekli çalıyor. Bodo, bu fırsatı hemen değerlendirerek belirsizliğini ve muhtemelen korkusunu geride bırakır ve her anlamda daha yüksek bir sandalyeye oturur, böylece

göz hizasında görüşebiliriz: "Cep telefonunuzun daha iyi günleri olmuştur, değil mi?" Muayene odamda her zaman birkaç farklı oturma seçeneği bulunur, bunlardan biri çok rahat bir kanepe, diğeri ise bir koltuktur. Uzun ve sert sandalyeler aslında omurga problemi olan hastalar için tasarlanmıştır. Bodo şu anda bunlardan birini seçiyor.

Dişçi korkusu

Parmağını bir kez bastırınca cep telefonum sessizleşir. Bu bana, dedemin masasında duran ve (savaş sonrası dönemde) henüz telefonu olmayan komşuların ve akrabaların kullanmasına izin verilen kocaman siyah telefonu hatırlatır. 1954'te Almanya'nın Macaristan'ı yenerek Dünya Kupası'nı kazandığı zaman tüm ailenin önünde toplandığı radyomuzun hoparlörünü hatırlarım. Bodo dişçiyi düşünür. Belirli bir diş hekimi değil, genel olarak diş hekimleri. Uzun süredir hem diş ağrısı hem de diş hekimine karşı panik korkusu çekiyor. Hipnoz veya azot oksit altında diş tedavisi olasılığını işaret ettiğimde, bana gelmesinin asıl nedenini açıklıyor: annesinden kaçmaya çalışıyor. Ona bir uzman aradığını söylemiş. Uzman yaşlıydı ve uzun bir bekleme listesi vardı. Böylece istediğini elde etti: annesinden ve onun diyetlerinden, aminosalisilatlar ve kortikoidler içeren terapi önerilerinden, uyarılarından ve tavsiyelerinden kurtuldu. Ve annesinin sürekli ayarladığı, onun sürekli iptal ettiği endoskopi randevularından.

Bodo şiddetli ishalden muzdarip: sulu, yapışkan, günde nadiren on kereden az ve kolonoskopi korkusu en az dişçi korkusu kadar büyük. Altı ay önce, Ren-Main bölgesinde esrar hastaları için bir yardımlaşma grubuna katıldı, burada çoğunlukla "bağırsak hastaları" düzenli olarak bir araya geliyor. O zamandan beri neredeyse hiç semptom göstermiyor. **Günde birkaç kez**, bir arkadaşının organik olarak yetiştirdiği **esrar çiçeklerini** **içiyor**. Bu, **yaklaşık %18 THC ve %1'den az CBD içeren bir melez tür**. Artık ishalini kontrol edebildiği için çok mutlu ve bu yolda devam edecek. Arkadaşı da öğrenci ve ona çiçekleri makul bir fiyata veriyor. Şimdi ona evde bir yetiştirme çadırı kurmasında da yardımcı oldu. Dört Sativa bitkisini "çiçeklenmeye" gönderdi (yani, gündüz/gece ritmini buna göre değiştirdi (LED lambasının zamanlayıcısını on iki saat güneş ışığına ayarladı).

Ancak bağırsak problemleri (ishal dışında şiddetli gaz ve kramp benzeri karın ağrısı) için esrar tedavisine güvense de, diş ağrısının her geçen gün daha da kötüleştiği gerçeğini görmezden gelemez. Esrar tedavisini optimize etmek ve meşrulaştırmak için benimle iletişime geçti. Diş ağrısı artık onun yoluna çıkıyor.

Ertesi gün, Berlin-Mitte'de endişeli hastaların tedavisinde uzmanlaşmış bir diş hekimi, azot oksit altında tamamen bozuk ve apse olmuş bir azı dişini çekiyor. Bodo, sonraki haftalarda, telefonda bana anlattığı gibi, **CBD dozunu büyük ölçüde artırma** ve gerekli THC dozunu dikkatlice belirleme önerimi hızla **uygulamaya** koydu. Şu anda, **dengeli bir CBD/THC içeriğine (her biri %8) sahip** kendi **türünü** yetiştiriyor ve bu, tedavisinin ana bileşeni haline geliyor gibi görünüyor. Sigara içmeyi bıraktı (esrar) ve denenmiş ve test edilmiş ikinci el bir mobil buharlaştırıcı satın aldı.

Bağışıklık ve endokannabinoid sistemleri

Deneyimlerime göre, kronik inflamatuvar bağırsak hastalığının esrar tedavisiyle elde edilen başarı, iyimser bir şekilde değerlendirilebilir ve tahmin edilebilir. Bağırsak, esrar reseptörlerinin yoğunluğunun özellikle yüksek olduğu bir organdır ve endokannabinoid sistemin merkezi bir bileşenidir. Bunu, insan bağışıklık tepkisiyle bağlantılı olarak giderek daha iyi anlıyoruz. Tüm villus ve kriptleri dahil olmak üzere bağırsağın tamamını yayabilseydik, önümüzde mikroskobik bir dünya savaşının sürekli olarak sürdüğü devasa bir alan olurdu. Patojenik5 mikroplar (hastalık yapıcı ajanlar), mukozal bariyeri aştıktan sonra, lenfositler, öldürücü hücreler ve antikorlar tarafından kesin olarak tanımlanır ve yok edilir. Aynı şekilde, organizmanın herhangi bir yerinde, genellikle kalın bağırsakta, spontan mutasyon yoluyla günde en az bir kez ortaya çıkan malign dejeneratif hücreler de yok edilir. Bu genellikle kronik iltihaplanma durumlarında görülür. Bağışıklık tepkisi tamamen abartılı olabilir (alerji) ve vücudun kendi dokusunu yok edebilir (otoimmün hastalık) veya bastırılmış ve zayıf olabilir (kötü huylu büyüme).

Bağışıklık sistemi ile endokannabinoid sistem arasındaki etkileşim dünya çapında araştırılmaktadır. Yıllardır, "disfonksiyonel endokannabinoid sistem" terimi, özellikle fibromiyalji ve migren baş ağrıları ile bağlantılı olarak bilimsel yayınlarda yer almaktadır. Ancak, kronik inflamatuvar bağırsak hastalıkları da bu açıdan giderek daha fazla dikkate alınmalıdır. **Potansiyel CBD eksikliğini gidermek veya esrar tedavisinin başlangıcında CBD'yi ikame etmek etkili olduğu kanıtlanmıştır.** Eksiklik yoksa, ek uygulama hastayı tehlikeye atmaz: CBD bilinçte herhangi bir değişiklik yaratmaz. Bilinen bir yan etkisi yoktur. Çoğu hasta daha rahat hisseder. Antiinflamatuvar etki ek bir avantajdır. TTM ve esrar tedavisini aynı anda alan hastalarda, kas gevşemesinin arttığını ve semptomların daha hızlı gerilediğini gözlemledim. Geleneksel Tay masajı rutinine karın bölgesini dahil etmek, masözün yetenekli olmasını, iyi

eğitilmiş olmasını ve biraz cesaretli olmasını gerektirir. Üç koşul da karşılanmıyorsa - ve bu genellikle durumdur - karın dışarıda bırakılmalıdır. Ancak, yukarıda belirtilen koşullar altında tedavi edilirse, etki genellikle derindir.

CBD ile TTM'nin birleştirilmesiyle elde edilen kas gevşemesi etkileyicidir, ki bu şaşırtıcı değildir: tedavinin hedef organı kas sistemidir. Diyafram gibi, karın duvarı da neredeyse tamamen çizgili kaslar ve tendonlardan oluşurken, içi boş organların (mide, safra kesesi, oniki parmak bağırsağı, ince bağırsak ve kalın bağırsak) orta tabakası düz kaslardan oluşur. Esrarla ve daha da önemlisi esrar ile TTM'nin kombinasyonu ile kas gerginliğinin ince ayarını, bağırsak duvarındaki immünolojik ve metabolik süreçleri ve üst merkezi sinir yapılarının (esas olarak beyindeki) aktivitesini etkileyebiliriz. Bilinen herhangi bir yan etkisi yoktur. Masajın kalitesi çok önemlidir.

Kronik iltihaplı dişin çekilmesi, Bodo'nun iyileşmesinde muhtemelen önemli bir rol oynamıştır. İleri düzeyde çürük, dişin tüm kökünü etkiler ve bağırsıklık sistemi dişin derinliklerine nüfuz eden patojenlerle artık savaşımadığında çene kemiğine yayılır. Bu savunma savaşı enerji gerektirir ve hasta kronik stres altındadır. Bodo'nun diş hekimi elbette röntgen çekmiş ve dişin boynu çevresindeki kemik dokusu çoktan erimeye başladığı için kök kanal tedavisiyle dişi kurtarmanın mümkün olmadığını görmüştü.

İshal daha seyrek hale geldi ve Bodo oldukça memnundu. Annesi ise o kadar memnun değildi. Ona kolonoskopi yaptırması için ısrar etmeye devam etti – endoskopi hemşiresi olarak bu, onun için kelimenin tam anlamıyla günlük bir olaydı. Bodo benim fikrimi merak ediyordu ve ben de annesine katılmaktan başka seçeneğim yoktu. Ona, bunun kansere karşı çok etkili bir önleyici tedbir olduğunu söyleyerek baskıyı azaltmaya çalıştım. Polip, elektrikli bir kısıpça, kanser öncesi lezyonlar veya zaten bozulmuş alanlarla birlikte çıkarılabilir. Ancak her şeyden önce, kesin bir tanı koymayı sağlar, çünkü hastanın irritabl bağırsak sendromu, Crohn hastalığı, ülseratif kolit veya kolon kanseri olup olmadığı prognozu etkiler.

Annesinin ısrarına rağmen, ya da belki de bu ısrar nedeniyle, Bodo endoskopik muayeneye girmedi. Dışkı testinde gizli kan saptanmamıştı ve Bodo tedavi sonuçlarından memnundu. İshal nadiren görülüyordu. Hala şişkinlikten şikayetçiydi ve dışkısı henüz şekillenmemişti, ancak genel olarak midesinden memnundu.

Korkunun hakimiyeti

Genç doktorlara şu mantra öğretilmelidir: tanı – prognoz – tedavi. Semptomları ve tıbbi geçmişi temel alarak ve fizik muayene sonrasında,

onun irritabl bağırsak sendromu olduğundan oldukça emindim. Ancak deneyim ile aşırı özgüven arasındaki çizgi çok incedir. Kesin tanı, dahiliyecı ve patoloğ tarafından ortaklaşa konur. Endoskopi sırasında dahiliyecı doku örnekleri alır, çıplak gözle görülebilen bulguları belgeler, açıklar ve yorumlar, patoloğ ise doku örneğini sabitler, keser, boyar ve mikroskop altında inceler.

İçerik açısından annesine hak vermem gerekiyordu, ancak Bodo'ya baskı yapmaktan kaçındım. Benimle iletişim halinde kaldı, telefonda ilk başta iyileştiğini ancak sonra tekrar kötüleştiğini söyleyerek şikayet etti ve esrar dozunu artırmak istediğini söyledi. **Her biri %8 THC/CBD içeriğine sahip normal çiçeklerinden 250 miligramlık altı ila sekiz dozda almayı kararlaştırdık** ve sonraki iki yıl boyunca kanabinoid ilacını semptomlarına göre ayarladık. Son zamanlarda Bodo, **her gün** diyet yağlarına (palmiye ve kolza yağı içermeyen bitkisel margarin ve salatalar için sızma zeytinyağı) **2 gram CBD kristali (%99,9)** ekledi. Ayrıca, **üretici tarafından THC içeriği %23 olarak belirtilen birçok yeni çiçek çeşidinden birini** günde dört kez 500 miligrama kadar **inhalasyon yoluyla aldı**.

Bir hastanın daha derin sorunları genellikle hemen ortaya çıkmaz. Ancak, bunlar yavaş yavaş gün yüzüne çıkar. Bodo, bağımsız hale gelip hayatında özgürce hareket ederse (aşırı) koruyucu annesinin ilgisini kaybedeceği korkusuyla boğuşuyordu. Annesini yavaşlatabilecek güçlü bir baba özlemini bana yansıtıyordu. Örneğin, imkansız durumlarda, babası gibi onu hayal kırıklığına uğratıp uğratmayacağını test etmek için (bazen bilinçsizce) imkansız sertifikalar talep ederdi. Tabii ki hayal kırıklığına uğrattım. Ancak o zamana kadar, onun daha derin çatışmasına yeterince odaklanmıştık, böylece o da bu hayal kırıklığını kaldıracıydı. Bildiğim kadarıyla, altı yıl sonra, bugün durumu iyi.

Kronik inflamatuvar bağırsak hastalıkları, benim anladığım ve uyguladığım şekilde esrar tıbbının esrarla nasıl çalıştığının iyi bir örneğidir, ancak vurgu esrar üzerinde değil, tıp üzerindedir. Bu el kitabının sonunda "iyileşmenin sırrı"nı tekrar özetleyeceğim, ancak bu noktada beslenme ve sindirimin önemine dikkat çekmek gerekir.

Destekleyici beslenme

Temel olarak, **otonom sinir sistemimizin iki kutupluluğu**, evrimsel geçmişimizi ortaya koyar. Dinlenir, uyur ve sindirim yaparız ve parasempatik sinir sistemi aktiftir. Kalp düşük nabız aralığında sakin bir şekilde atar, kan basıncı düşüktür ve bağırsaklar çalışır. Peristalsis başlamıştır.

Göz bebekleri daralmıştır.

"Avlanma aşaması"nda ise bunun tersi geçerlidir: birçok memeli gece avlandığı için göz bebekleri genişler, kan basıncı yükselir ve bağırsaklar dinlenir. **Sempatik sinir sistemi** artık aktiftir. Hastalandığımızda, belirli zamanlarda uzun süre yemek yemeden bu sisteme müdahale ederiz, böylece gastrointestinal sistemin ritmik işleyişini destekler ve aynı zamanda onu rahatlatırız.

Probiyotik yoğurtlar, lif ve az ya da çok hafif müshiller veya peristaltizmi engelleyen maddeler (loperamid) ile sisteme ek yük bindirmek yerine, **sadece su veya çay** içtiğimiz ve protein, yağ ve karbonhidrat alımımızı en fazla sekiz ila on saatle sınırladığımız uzun bir dinlenme süresi almak daha iyidir. **Şiddetli semptomlar için günde tek öğün yemek veya daha da iyisi üç ila yedi günlük kısa bir oruç iyi sonuç verir.**

Kronik inflamatuvar bağırsak hastalığı olan çoğu hasta, yaklaşık olarak aynı saatlerde iki öğün yemek yemelidir. Sabah 10 civarında kahvaltı ve akşam 6'da ana öğün yemek etkili bir önlem olduğu kanıtlanmıştır. Kronik inflamatuvar bağırsak hastalığında **hindistan cevizi suyu (günde en az 1 litre, bir ila iki litre çay veya su ile dönüşümlü olarak) ve olgun papaya içeren bir diyetle** iyi sonuçlar aldım. En fazla yarım büyük papaya bazen mucizeler yaratabilir. Ancak, böyle bir diyetin ne kadar süreyle uygulanacağı, hastanın genel durumuna ve en azından vücut ağırlığına bağlıdır. Papayalar şu anda bu ülkede o kadar pahalı ki, sadece maddi durumu iyi olan kişiler için terapötik bir önlem olarak düşünülebilir. Bunun yerine, yaban mersini suyu (kabuksuz!) ve eski elma çeşitlerini öneririm.

Bölüm 5 – Enrico – DEHB

İnce ve uzun boylu. Burnu, parmakları, tüm vücudu. Enrico, o zamanlar eski bir Napoliten ailenin son neslinin ikinci oğluydu. Ailesi, Bavyera'da ikinci nesil bir restoran işletiyordu. Onun gibi, üç erkek kardeşi de özel bir ortaokula gitmişti. O zamanlar, ebeveynleri beş çocuklarının okul bitirme belgelerini almaları, en az üç dil konuşmaları ve üniversiteye devam etmelerinin en iyisi olacağına karar vermişlerdi. Çünkü bilgi güçtür ve güç rahat bir yaşam sağlar. Evler ve daireler. Tekneler, arabalar ve motosikletler. Aile tatillerini birlikte geçirirdi, genellikle Napoli ve Sicilya'daki akrabalarıyla, bazen de Karayipler ve Tayland'da. Annesi hem akıllı bir iş kadını hem de makarna yapan ve aileyi bir arada tutan bir İtalyan anne idi. Babasını iş seyahatleri nedeniyle bazen haftalarca görmezdi: bazen Roma'da, bazen Milano'da, bazen de Frankfurt'ta olurdu.

Teşhis: konsantrasyon bozukluğu

Enrico'nun ıstırapı okula başladığında başladı. Yaklaşık 30 çocukla birlikte bir saat boyunca masanın önündeki sandalyede oturup bir konuya konsantre olması gerekiyordu. Bunu yapamıyordu. Uzun ve zayıf vücuduyla sandalyesinde ileri geri kayarken, öğretmenin onaylamayan bakışları üzerine düştüğünde tekrar tekrar kısa süreliğine ayağa kalkıp hızla tekrar otururken onu gözden kaçırmak imkansızdı. Ona bağırıldı, dövüldü, çocuk doktorlarına ve psikologlara, sonunda da ünlü bir psikiyatriste götürüldü. İçine ve dışına sürüklendi. Hareket etme dürtüsü onu dinlenmeye izin vermiyor, onu sürükliyordu. Düşünceler, duygular ve fanteziler durmaksızın akıyordu. Onu büyüleyen bir şeyle karşılaştığında, oyalanmayı severdi ve bunu isteyerek yapardı. Ta ki bu onu sürükleyene kadar.

Psikiyatrist, hastanın sadece heyecan verici veya büyüleyici şeylere seçici olarak konsantre olabildiği için konsantrasyon bozukluğu teşhisi koydu. Hiperaktiviteyi göz ardı etmek imkansızdı. Seçici konsantrasyon bozukluğu, genel teşhislerde dikkat eksikliği olarak görülür: dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. **DEHB**. Günümüzde bu teşhis genellikle psikolojik testlerle doğrulanır. Genellikle bir zeka testi de yapılır. Enrico'nun IQ'su 140'tı!

Geleneksel tıpta, metilfenidat ADHD için "tercih edilen ilaç" idi ve hala da öyle. Bu ilaç, Narkotik Yasası kapsamına giren ve hastaları konsantre olmaya zorlayan bir uyarıcıdır (genellikle psikotonik olarak

adlandırılır). Ancak uluslararası alanda ADHD tedavisi, psiko (çoğunlukla davranışsal) terapi ve metilfenidattan oluşur. Bu sırayla.

Çoğu hasta sadece metilfenidat alır ve

"Takip muayeneleri" ile yaş gruplarına uygun performans gerekliliklerini içselleştirip içselleştirmedikleri kontrol edilir. Performans odaklı toplumumuzun değer sistemi merhamet tanımaz ve ikiyüzlülüğünü ortaya koyar: altı yaşındaki çocuklar, haklı olarak Narkotik Yasası'na tabi olan bir "psikotoni" ile tedavi edilir. Metilfenidat, altı yaş ve üstü hastalar için onaylanmıştır. Çocukların "performans göstermelerini" sağlamak için, yararlarından çok yan etkileri olan bir ilaca maruz kalırlar: kalp atış hızları artar ve uykuları neredeyse her zaman bozulur. Çocuklar iştahlarını kaybederler. Hiperaktivite, çoğu zaman çiğneme kaslarında artan kas gerginliği ile yer değiştirir. Kısacası: hızla koşan okul çocukları. Dış gıcırdatma, kasları sakinleştirilmiş, ebeveynlerinin ve profesyonel eğitimcilerin sert disiplinine korumasız bir şekilde maruz kalan çocuklar.

İlk esrar

Enrico'nun annesi zeki, eğitimli ve empatik bir kadındır. Ritalin (metilfenidat) ile tedavi gören oğlunun akranlarını gözlemlemiş ve oğluna bu tedaviyi uygulamamaya karar vermiştir. Doktorlar, psikologlar ve eğitimciler oğluna ilacı vermesini ısrarla tavsiye ettiklerinde, kararından vazgeçmemiştir. Normalde, ebeveynler profesyonellerin süpereo'larına başvurdıkları zaman pes ederler: oğlunuz gereksiz yere acı çekiyor. Onun için işleri kolaylaştırın! Ancak Enrico'nun annesi kendi hislerine ve deneyimlerine güvendi. Metilfenidat tedavisine izin vermedi. Öğretmenler, örneğin veli toplantısında, baskıyı artırdıklarında, kasıtlı olarak kocasını da konuşmaya dahil etti. Onunla iletişime geçeceğini ve bir sonraki veli toplantısına katılacağını söyledi. Enrico'nun babası, toplumda saygın bir figürden daha fazlasıydı. Söylentilere göre, onunla ilişki kurmamak daha iyi olan uluslararası bir örgütün üyesi olduğu söyleniyordu.

Enrico rahatsız edilmeden kaldı. Boyu uzadı, zayıfladı ve kendini (gönüllü olarak ve büyük bir konsantrasyonla!) görsel sanatlara ve müziğe adadı.

12 yaşında, huzursuzluğu ve endişesinden o kadar çok muzdaripti ki, kendi inisiyatifleriyle yardım aradı. Ruh hali, neşeli merak ve keşif sevincinden tam bir umutsuzluğa saniyeler içinde değişti. Hayat ona anlamsız geliyordu. Ağabeyinin bir arkadaşı ona esrar denemesini önerdi. Böylece, 13. doğum gününden birkaç gün önce, Enrico ilk esrarını içti. Bugün, 24 yaşında, o günün tam tarihini, saatini ve yerini hatırlayabiliyor. Ve etkisi: "İlk fark

ettiğim şey omuzlarımdı. Omuzlarım tam anlamıyla düştü. Omuzlarım en az on santimetre düştü. Yumruklarım da açıldı. O kadar sakın ve rahat hissettim ki, 'Neden kimse bana bunu daha önce söylemedi?

Sigara içmek yerine vaping

Enrico (24 yaşında) bana ilk geldiğinde, on iki yıldır esrar kullanıyordu. Sabahları tütünle karıştırılmış bir esrar içiyordu ve yaklaşık %18 ila %20 THC içeren organik olarak yetiştirilmiş esrar çiçeklerinden yaklaşık 250 mg alıyordu, öğleden sonra ikinci bir esrar içiyordu ve muhtemelen geceleri üçüncü bir esrar içiyordu. **Bu nedenle, THC içeriği %18 ila %20 olan kaliteli esrar çiçeklerinden günlük aldığı doz bir gramdan azdı.** Bazen birkaç gün ara verirdi. Genel olarak, günlük dozu sabitti. Birkaç yıl önce, daha fazlasına ihtiyaç duydu. Liseden mezun olmuş ve sanat eğitimi almaya başlamıştı. Artık öğretmen olmayı hedefliyordu. Bilgi aktarmayı ve heyecanını paylaşmayı (özellikle Caravaggio ve Picasso için) seviyordu. Tedaviyi meşrulaştırmak için beni aradı. Birkaç aydır bir kadınla birlikte yaşıyordu ve onunla bir aile kurmak istiyordu. •

Enrico'yu muayene ettim ve ona **esrar içmekten buharlaştırıcıya geçmesi gerektiğini açıklamaya** odaklandım. Buharlaştırıcıda yanma gerçekleşmez. Solunacak maddenin yoğunlaşma noktasına ulaşıldığında (THC için 157 °C), madde solunur. **Tüm oksidasyon ürünleri, özellikle de nikotin, tıbbi tedavide yer almaz.** Enrico'ya bir opioid kimliği verdim ve yasal çerçeve içinde tedavisine devam edebilmesi için Pedanios 22/1 kenevir çiçekleri reçete ettim.

Birçok insan, karar verme ve hareket etme özgürlüklerini ellerinden alan zorlayıcı dürtülerle mücadele eder. Bu, ocağı veya monitörü kapattıklarını unuttukları için zorlayıcı bir şekilde eve dönmekle başlar. İlkeler, ideolojiler, kulüpçülük ve dogmatizmle sona erer. Dinamik her zaman aynıdır. Korkuyla başlar. **Esrar tıbbi olarak endike ise ve uygulama şekli olarak inhalasyon seçilmişse, esrarın yakılması yerine buharlaştırılması gerekir.** Esrarın yakılması ve içilmesi, akciğer dokusuna sürekli toksik bir yük bindirmekle kalmaz, aynı zamanda opiatların, özellikle eroinin intravenöz uygulamasını ölümcül bir şekilde anımsatır: etkisi anında ve güçlüdür ve aynı hızla geçer.

Konudan sapma: Temel olarak, eroin bağımlılarında *esrar monoterapisi* ile ilgili iyi deneyimlerim olduğunu bildirebilirim. Bu hastalar kendi esrar/tütün karışımlarını joint veya nargile ile içecek olsaydı, onları gereksiz yere nüksetme riskine maruz bırakmış olacağımı düşünürdüm. Çünkü ani etkiyi hayal kırıklığı izler. İlk eroin dozuna (kaliteli olduğu varsayılırsa)

ömür boyu duyulan özlem yine de kalır. *İkinci seferde bile, ilk seferki gibi olmayacaktır.* Esrar eroin değildir ve yüksek dozlarda bile solunum durması riski yoktur. Ancak ilacın etkilerinin ani başlangıcı, gereksiz yere ilk dozu anımsatır. Opiat bağımlılarında esrar monoterapisi için buharlaştırıcı (Volcano, Mighty, Crafty) vazgeçilmezdir!

Enrico, hastalarım arasında uzun bir dizi genç erkek DEHB hastasının ilkiydi ve bunların çoğu metilfenidat deneyimi olan diğer yüksek zekalı bireylerdi. Çoğu bir süre bu ilacı aldıktan sonra kendi inisiyatifleriyle esrara geçmişti. Esrar topluluğundan insanların beni aradığının farkındayım, çünkü bu bilgi CDU parti konferansında değil, daha çok ağızdan ağıza yayılmış olabilir. Bu durum, doğal olarak aşağıdaki ifadenin önemini sınırlamaktadır ve dikkate alınmalıdır: Bana gelen tüm ADHD hastaları, esrarla kendi kendilerine tedaviye başlamışlardı. Hepsi 40 yaşın altındaydı, erkekti ve serbest meslek sahibi ya da eğitimlerinin son aşamasındaydı. Neredeyse hepsi Almanya, Çek Cumhuriyeti, Avusturya, İspanya, İsviçre ve Malta'da start-up şirketler kurmuştu. Neredeyse hepsi başarılıydı. **Tüm vakalarda, THC içeriği %18 ila %22 olan esrar çiçekleri teneffüs edildi.** Neredeyse hepsi, güvendikleri bir yetiştiriciden ilaçlarını temin ediyordu. Birçoğu artık kendi esrarını yetiştiriyordu. **İdame dozları günde 0,5 ila 3 gram arasında değişiyordu.**

Tüm hastalar idame dozlarına "uyum sağlamış", yani ayarlanmıştı: tepki hızı ve yönelim bozulmamıştı ve denekler karmaşık zorluklara uygun şekilde yanıt verebiliyordu.

Esrar ve metilfenidat

Hamburg'dan Profesör Thomasius liderliğindeki çocuk ve ergen psikiyatristleri, Alman hükümetinin esrarı yasallaştırma çabalarına karşı mücadele ediyor. "Uyuşturucu ölümleri"nin, bireysel olarak aşırı eroin kullanımının kurbanları veya (çok daha yaygın olarak) yasadışı ve yasal maddelerin karışık tüketiminin kurbanları olarak tanımlanmasının ardından, son argümanları beyin büyümesinin engellenmesidir. 23-24 yaşından önce esrar içen herkes, beyin belirli işlevsel alanlarında beyin kütlelerinin %30'a kadar azalmasını beklemelidir. Sonuç, öğrenme bozukluklarıdır. Tabii ki, burada eğlence amaçlı bir uyuşturucu olarak esrardan bahsediyoruz.

Öte yandan, pratik esrar tıbbında Enrico gibi insanlar görüyoruz. Esrarı ilk kez kullandığında henüz 13 yaşında bile değildi. Hastalarımın yaklaşık % 20'si DEHB'li. Hepsi esrarla erken dönemde kendi kendilerine tedavi

uygulayarak fayda gördüler.

Kannabinoidlerin beyin gelişimi ve işlevleri üzerindeki etkileri henüz yeterince araştırılmamıştır. Öte yandan, geleneksel psikiyatri, metilfenidat ve çeşitli diğer "vazgeçilmez" psikotrop ilaçları kullanmaktan çekinmemektedir. Bununla birlikte, acıdan kurtulmak için uygulanabilir yollar arayan ve bunlara açık olan birçok psikiyatrist vardır. Her ilaç uygun değildir ve esrar herkes için uygun değildir. Ancak, çoğu durumda DEHB semptomlarının okul çağı öncesinde ortaya çıktığı ve genç hastalar esrar kullandıklarında beyin gelişiminin henüz tamamlanmadığı açıktır. Genellikle metilfenidat yerine.

ADHD hastalarımın hepsi, her biri kendi tarzında ama esasen aynı fikirde olarak, esrar tedavisine başladıklarında yeni bir hayatın başladığını anlatıyor. Birçoğu ilk kez bedenlerinde rahat hissetti. Bir hastanın sözleriyle: "Esrarı ilk kullandığımda, **sağlıklı insanların normal dediği durumun bu olmalı** diye düşündüm."

Esrarın ilaç olarak uygulandığı diğer büyük hasta gruplarında, özellikle ağır hastaları ve kanser hastalarında, hastalar çoğunlukla 24 yaşından çok daha büyüktür. DEHB hastalarımın çoğu sanatçı veya girişimci olarak serbest meslek sahibiydi.

Konudan sapma: Her tür müziği dinlemeyi severim. Grandmaster Flash and the Furious Five, Lauryn Hill, hip hop'un başlangıcı, vinil plakları hâlâ hatırlıyorum, ama sonra işlerim beni çok meşgul etmeye başladı. Esrarı ilaç olarak kullanmaya başladığımdan beri rap müziğe de aşına oldum. Eminem'i severdim; sonra bir süreliğine çeşitli rapçiler muayenehaneme gelmeye başladı, bazıları çok ünlü, bazıları tanınmış, bazıları ise bilinmeyenlerdi. Bunlardan biri, Alman-Rus birinden benim hakkımda duymuş ve hasta olmakla ilgilenmişti, muhtemelen polis kontrolü durumunda, convertible arabasından memurlara bir tür serbest geçiş kartı gösterebileceğini hayal ediyordu. Alman-Rus, 2018 yılında, "Almanya'nın ilk kanabinoid tıbbi muayenehanesi"nin geçici başkanı olarak görev yaptığım üç ay boyunca beni ziyaret etmişti. O zamanlar, bir şirketin beni sergilemesine ve benden yararlanmasına izin verecek kadar aptaldım. Yöneticilerden biri ara sıra evde esrar içiyordu, diğeri ise bir süre Kaliforniya'da bir kenevir çiftliğinde çalıştığı için model hippy rolünü oynuyordu. Diğerleri alkol içiyor ve esrar içenleri hor görüyordu. Açıkça kârı tercih ediyorlardı. Ortamı (muayenehaneyi) kendim düzenlemiş olsaydım, Alman-Rus'un bana yaklaşmasına izin vermezdim.

Birisi size defalarca "Ben iyi biriyim" diye ikna edici bir şekilde

söylüyorsa, tam tersi büyük olasılıkla doğrudur. Kısacası: Rapçiden önemli bir komisyon aldı ve rapçi, halef bulma sözümü hemen tutamayacağımı anlayınca benden bu komisyonu geri istedi. 2020'de uzun süre hastalandım ve ciddi tehditler aldım. Ayrıntıları anlatmayacağım. Dersimi aldım.

Eminem'i hala seviyorum. Diğerlerinin isimlerini unuttum, hasta olup olmadıklarını da.

İyileştirme her zaman ücretsizdir

73 yaşındayım ve bana yaklaşmasına izin vereceğim kişileri seçme hakkını saklı tutuyorum. Video görüşmesi yoluyla yardım isteyen hastaları görüyorum. Ciddi şekilde hasta olanlara yardım etmeye çalışıyorum. Tayland'da bir pirinç çiftçisinin ev ziyaretimin karşılığı olarak bana yemek ikram etmesi (saatte 30 km hız yapan elektrikli üç tekerlekli bisikletle) ya da nispeten zengin bir iş adamının bana "küçük nakit paradan" ödeme yapması benim için sonuçta önemsizdir. *Zaten parayı saklamıyorum.*⁹ Kural olarak, küçük nakit parası olan iş adamından uzak dururum.

İyileştirme her zaman ücretsizdir. Çalışmamı takdir eden herkes, çocuklara, muhtaç yetişkinlere, adil ticarete, savaş mağdurlarına vb. veya bazen de bizim geçimimize, yani eşimin ve benim geçimimize bağış yapabilir. Arabamız, pahalı saatlerimiz veya tasarımcı kıyafetlerimiz yok. DHV bağış kutusu masamın üzerinde ve eşimin tedavi alanının yanında duruyor. Vergilerimizi ödedik. Günümüzün demokratik meritokrasisinde yerimiz, işlevsiz bir ailenin eleştirel bireylerinin yerine benziyor: bağımlı ebeveynlerin yetişkin çocukları, onlarca yıl önce kendi yardım gruplarını kurdular ve bizim savcılar, yetkililer ve komşularımızla yaşadıklarımıza benzer deneyimleri kendi çevrelerinden paylaşıyorlar.

Bölüm 6 – Pavel – Psikosomatik Tıp

Sağlık sorunları nedeniyle genellikle aile hekimlerine başvuran çoğu hasta, **mevcut tanıma göre "psikosomatik" bir hastalıktan muzdariptir.** Modern tıp, psikosomatik kavramını beden (soma) ve ruh arasındaki etkileşim olarak tanımlar. İlk bakışta sadece bedeni etkileyen gibi görünen kırıklar ve enfeksiyonlar gibi hastalıklar bile, daha yakından incelendiğinde kendi psikolojik dinamiklerine sahiptir. Bununla sadece ağrıyı değil, fiziksel hastalık olmasaydı ortaya çıkmayacak olan tüm algı ve duyumları kastediyorum. Umutsuzluk, çaresizlik, varoluşsal korku, panik, bunlardan sadece birkaçı. Çoğu durumda utanç merkezi bir rol oynar. Tersine, tamamen psikolojik gibi görünen hastalıkların bile güçlü bir fiziksel yönü vardır: örneğin, depresyondan muzdarip bir hasta genellikle iştahsızdır ve uykusuzluk çeker.

Esrar doktorunun muayenehanesindeki psikosomatik hastaların oranı, genel pratisyenlerin muayenehanelerindeki oran kadar yüksek olabilir. Bir gün, Pavel muayenehaneme geldi. İlk izlenimim: devasa bir adam. Her şeyi büyüktü: elleri, kulakları, gövdesi ve uzuvları. Kafası nispeten küçüktü. Kırmızılaşmış göz kapakları ve konjonktivaları olan büyük kahverengi gözleri vardı. Telefondaki sessiz, oldukça tiz sesinden dolayı küçük, narin bir insan bekliyordum. Sessiz ve sakin bir şekilde, sanki kendisi bu durumun içinde değilmiş gibi, korkunç bir şey söylüyor: Düşünebildiği ve hatırlayabildiği kadarıyla, derin ve dinlendirici bir uyku uyuyamıyor. Sadece tamamen bitkin veya aşırı yorgun olduğunda uykuya dalıyor, ancak genellikle yarım saat sonra hızla uyanıyor. Her zaman sabah dört ile beş arasında uyanır. Kendini bitkin, tükenmiş ve aşırı gergin hisseder. Hem işte hem de özel hayatında her şeyi zorla yapmak zorunda kalır. Hayatı tam bir işkence gibidir. Neden başına böyle bir şey geldiğini merak eder. Sanki ciddi bir günah işlediği için cezalandırılıyormuş gibi hisseder.

Sadece uyku bozuklukları da değildi. Kendini bildikçe, "hassas" bir mideye sahipti. 20 yaşlarında, tam olarak ne zaman olduğunu hatırlamıyor, durumu daha da kötüleşti. 20'li yaşlarının ortasında, ilk gastroskopi ameliyatını oldu: pilor yakınında bir ülser. Çoğu "mide ülseri" bu bölgede görülür. Pilor, midenin kapı bekçisidir: bir yandan mide içeriğinin oniki parmak bağırsağına geçişini düzenleyen halka kas, diğer yandan maddelerin taşınmasında çeşitli görevleri yerine getiren özel bir mukoza zarıdır. Diğer şeylerin yanı sıra, B12 vitamininin organizmaya girebilmesi için bağlanması gereken bir protein üretir. B12 vitamini, diğer şeylerin yanı sıra kan oluşumunda da önemli bir rol oynar. Not: " " mide ülseri genellikle duodenum ülseri anlamına gelir, çünkü pilorun bir kısmı anatomik olarak

mideye aitken, ağızdan daha uzak olan diğer kısmı duodenuma aittir. Bu nedenle modern terim şudur: parapilorik veya praepilorik veya pilorik ülser. Ülser, tümör değil, ülser anlamına gelir. Ülserler çoğalmaz. Aksine, mukoza zarında sanki delinmiş gibi görünen derin kusurlardır. Çoğumuz normalde midemizdeki ve onikiparmak bağırsağımızdaki diğer canlıları görmediğimiz için, venöz bozukluklar veya diyabetle ilişkili alt bacak ülserlerini hayal edebiliriz. Pilonun yakınındaki ülserler, yırtılma (perforasyon) veya kanama riski taşıdıkları için tehlikelidir. Yırtıldıklarında, son derece agresif asidik mide içeriği karın boşluğuna girerek, hayati tehlike arz eden bir durum olan peritonite neden olur.

Ülser dokunun derinliklerine yayılırsa ve küçük veya büyük bir kan damarı hasar görürse, duruma bağlı olarak sızıntı veya yoğun arteriyel kanama meydana gelebilir. Burada da, cerrah bıçağı, klemp, ligatür (iğne ve iplik), termokoagülatör (küçük kanayan damarları koterize etmek için) ve her şeyden önce becerisiyle zamanında müdahale etmezse, Azrail çoktan orakını sallamaya başlamıştır. Aşırı kanama durumunda, hastalar kusar ve litrelerce kan kaybederler, bu kanı anestezi uzmanı yerine koymak zorundadır. Bazen *eritrosit konsantreleri*¹⁰ verilir. Sızıntı şeklinde kanama durumunda, anemi yavaş yavaş gelişir, hastalar katran gibi dışkı çıkarır veya dışkılarında "gizli" kan bulunur, bu da sadece bir testle (haemoccult) tespit edilebilir. Mide zarının kronik iltihabı (gastrit) da kanamaya neden olabilir. Çıplak gözle göremediğimiz çok sayıda küçük ülser olduğunu hayal edin.

Ülserlerin gelişimi hakkında: 1975 yılında iç hastalıkları devlet sınavında mide ve oniki parmak bağırsağı ülserlerinin gelişimi ile ilgili soruya "bakteriyel" cevabını verseydi, muhtemelen sınavın tamamını tekrar etmek zorunda kalırdım. O dönemde kabul gören teori açıkça "psikosomatik" idi. Günümüzde, *Helicobacter pylori* adlı bir mikroorganizmanın suçlu olduğu varsayılmaktadır: bu bakteri, belirli koşullar altında mide ve bağırsaklarda kolonileşir.

Enfeksiyon tedavi edilmezse, genellikle ülserler gelişir veya çok daha nadiren malign tümörler (**mide kanseri**, kanser bölümüne bakınız) gelişir. Geleneksel tıp, en az iki antibiyotik içeren üç veya dört ilacın kombinasyonunu kullanarak bakteriyi ortadan kaldırmaya odaklanır. Teşhis, özel bir dışkı testi veya çok daha yaygın olarak özel bir nefes analizi ile konur. Patojen hala tespit edilirse veya er ya da geç tekrar ortaya çıkarsa, mücadele yeniden başlar. Patojen yok edilmelidir.

Psikosomatik tıp

Pavel'e geri dönelim: O, bekar bir babanın ikinci oğlu ve çocuk yurdunda tek çocuk olarak büyümüş. 20'li yaşlarının ortalarında "mide ülseri" teşhisi konmuş, ancak *Helicobacter* enfeksiyonu teşhisi konmamış. Bu, onu

Helicobacter yok etme sürecinin zorluklarından kurtarmış. Dil bunu ortaya koyar: geleneksel tıp bu prosedürü eradikasyon olarak adlandırır: bir patojenin tamamen yok edilmesi. Bağırsaklarımızda simbiyotik olarak yaşayan önemli mikroorganizmaların azalması, gerekli bir yan etki olarak kabul edilir. Kombinasyon tedavileri streslidir. Çoğu hasta bunlardan kurtulmak için haftalarca zamana ihtiyaç duyar ve neden bir kişinin enfekte olduğu, diğerinin ise enfekte olmadığı sorusu cevapsız kalır. Yukarıda bahsedilen özel koşullar nelerdir?

Bu mide ve bağırsak enfeksiyonu olduğu için, önce hastanın beslenme alışkanlıklarını ele almak mantıklıdır. En geniş anlamıyla. Ancak bu yeterli değildir, ancak onu daha yakından incelemeye başladığımızda otomatik olarak ilerleme kaydedeceğiz. Şu anda psiko-somatik tıp alanında, ruh ve beden arasındaki sınır bölgesindeyiz. Pavel, hatırlayabildiği kadarıyla, kendisini sakinleştirmek ve rahatlatmak için, özellikle şeker olmak üzere yiyecekleri kullanmıştır. Babası otoriter biriydi ve çocuğu ancak ona tekrar tekrar bebek maması verip "Ye!" diyerek sakinleştirebilir veya rahatlatabilirdi. Yıllar içinde, süt ikameleri ve yulaf lapası yerini patates cipsi, çizburger ve her türlü tatlıya bıraktı. Babanın mesajı: Erkekler ağlamaz. Ağlayanlar korkaktır. Çikolata kimseye zarar vermez. Yıllar geçtikçe, bu durum yetişkinlerin emzikleri olan alkollü içecekler ve nikotinli sigaralar için de geçerli hale geldi. (Bkz. "Esrar tıbbında bilinç genişlemesi" bölümü)

Esrar ve bilinçaltına bir bakış

Ülser, proton pompa inhibitörleri olarak bilinen modern mide asidi inhibitörleri ile her zamanki gibi tedavi edildi. Bunların en bilineni, reçetesiz satılan pantoprazol (tablet başına 20 miligrama kadar) idi. Ülser kayboldu, ancak depresyonun temel semptomu olan uyku bozukluğu devam etti. On yıl önce, bir televizyon belgeselini izledikten sonra, bir nöroloğa danıştı ve nörolog ona ilaç reçete etti ve davranış terapisine yönlendirdi: psikolojik psikoterapistle 25 saatlik seanslar ve terapist, seansların başında onunla bir "intihar önleme sözleşmesi" imzaladı. Nörolog, yaklaşık dört haftada bir ilacın dozunu artırdı veya değiştirdi. İki yıl boyunca, iki benzodiazepin (lorazepam ve oksazepam), çeşitli antidepresanlar ve hipnotikler (uyku hapları) verildi.

Muhtemelen psikoloğu, babasını deneyimlediği şekilde deneyimledi. Psikolog özellikle empatik olamazdı. Her halükarda, Pavel tavsiye, kılavuz ve basmakalıp sözlerle bombardımana tutulduğunu hissetti. Güncel psikoterapinin " " ikilemi, son yıllarda karşı karşıya kaldığı savaş, yerinden edilme ve kökünden koparılmanın yol açtığı sonsuz travma dizisinden çok önce başladı. O zamanlar, psikanaliz psikoterapinin en üstün disipliniydi. Büyük kliniklerin profesörleri ve yöneticileri, psikanalist unvanına sahip

nörologlar (psikiyatristler ve nörologlar) olmak zorundaydı. Mevcut durum: Federal Almanya Cumhuriyeti'nde neredeyse hiçbir psikoloji fakültesi veya psikiyatri kliniği artık bir tıp analisti tarafından yönetilmiyor. Her yerde analitik eğitim almamış nörologlar ve davranış terapisi sunan psikologlar bulunmaktadır. Davranış terapisi, son yıllarda içerik ve tedavi teknikleri açısından şüphesiz gelişme kaydetmiştir, ancak benim görüşüme göre, sınırlarını giderek daha fazla göz ardı etmektedir.

Bazen doktorların hala ruhsal hastalıkları tedavi edebileceklerini iddia etmelerine izin verilmesi gerekip gerekmediğini merak etmişimdir. Freud bir doktor, parlak bir öncü ve yol açıcıydı. Psikoterapi tıbbi bir görevdir ve psikologların psikotrop ilaçlar reçete etme çabaları grotesktir. Kimse dibe dalmak istediğinde yüzeyle şnorkelle dalmaz. Bugüne kadar kesin olan bir şey var: yerleşik psikoterapide terapistin hasta olmuş olması gereken tek bir yöntem vardır! "Büyük ek unvan"a talip olan herkes, deneyimli bir eğitim analisti ile uzun ve sık sık yapılan bir eğitim analizinden geçmelidir. Haftada en az iki ila üç kez. Kendi masraflarını karşılayarak ve en az bir başka eğitim analistinin gözetiminde kapsamlı teorik eğitim ve eğitim tedavilerine ek olarak. Oldukça az sayıda kişi analiz saatleri açısından dört haneli rakamlara ulaşır. Bela Grunberger'in deyiimiyle, ancak aday analist kendini iyi tanıdığında (ve dolayısıyla bilinçdışı çatışmalarını), anahtarı, yani transferans ve karşı transferans aracını kullanabilir. Terapist ancak kendini yeterince iyi tanıdığında, hastayla çalışırken fark ettiği izlenimleri, duyguları, sahneleri ve çağrışımları yorumlama için kullanabilir.

Öte yandan, doktorların yasal sağlık sigortası fonlarına "temel psikosomatik bakım" hizmetleri için fatura kesebilmelerinin ön koşulu, tıp dernekleri ve yasal sağlık sigortası doktorları dernekleri tarafından düzenlenen nispeten kısa süreli bir ileri eğitimidir. Bu ek yeterliliği "hiç yoktan iyidir" olarak değerlendiriyorum. Analitik psikoterapinin temel araçları, birkaç kurs ve denetimli terapi seansında öğrenilemez. Sadece aktarım/karşı aktarım, bir karşılaşmanın (örneğin terapi seansı) bilinçdışı dinamiklerini fark etmemizi ve hastayı bunların farkına varmamızı sağlayan anahtardır. Terapi seansı, davranış terapistinin hastaya bir şeyler öğrettiği veya açıkladığı bir ders değildir. Dijitalleşme ve küreselleşmeye rağmen, çağdaşlarımızın çoğunun bilgi düzeyi iflas beyanına eşdeğerdir. Eğitimli insanlar bile zihinsel sağlık sorunları olduğunda psikologlara başvurur hale gelmiştir. Açıklamalar hiçbir şekilde yardımcı olmuyor. Bu zaman kaybıdır. Bunu birçok kez gördüm.

Esrar, bir açıdan ruhsal hastalıklara güvenilir bir şekilde yardımcı olur: ustaca kullanıldığında, eskisine göre daha fazlasını görmemizi sağlar. **Hastalar, seçtikleri kannabinoidin rahatlatıcı etkilerine alıştıktan sonra, bilinçaltındaki çatışmalarını daha kolay ele alabilirler.**

Aydınlanma yaşama olasılıkları düşük olsa da, bazı şeyleri daha net görebilirler ve görmeleri de gerekir. Birçok insan, bunun bir döngü olduğunu fark edene kadar aynı yerde dönüp durur. Kimse arayış içindekilere bir gül bahçesi vaat etmedi; bu kolay bir yol değil. Artık çikolata tüketmeseler bile, arzu devam eder. Ne yapmalı? Esrar doktorundan randevu almak en kötü fikir değildir. Bu noktada bir yan not: Lauterbach'ı severim ve onu alıntı yapıyorum (Federal Basın Konferansı): İyi bir doktor, hastalarına reçete ettiği her şeyi denemiş olmalıdır. Katılıyorum. İstisnalar kuralı doğrudur.

Pavel iki yıl içinde beni üç kez ziyaret etti. Korkularına rağmen birkaç kez oldukça iyi esrar içmişti ve yalnızken kendini iyi hissediyordu. Otoriter bir yaklaşımdan kaçınmak için, ona "Tütün ve esrarın (normal bir esrar sigarası) yanma ürünlerini ciğerlerine çekemezsin!" gibi olağan nasihatleri vermedim. Bunun yerine, hayatım boyunca buharlaştırıcıyla nasıl tanıştığımı anlattım ve onu uyardım.

Hayatta sıklıkla olduğu gibi, sözde ucuz olan satın alımlar uzun vadede genellikle daha pahalıya mal olur. **Hollanda, İspanya ve ABD dahil olmak üzere uzun süredir tıbbi amaçlarla kullanılan birkaç buharlaştırıcı vardır. Bunlar satın alınması biraz daha pahalıdır, ancak uzun ömürlüdür.** Üretici (daha sonra satın alınan bir Alman aile şirketi) mükemmel hizmet sunuyor. Bu nedenle cihazlar makul bir fiyata ikinci el olarak satın alınabilir. Bangkok'ta veya Amsterdam'da olsun, iyi kahve dükkanları müşterilerine değiştirilebilir ağızlıklı Mighty veya Volcano sunar. Buharlaştırma sıcaklığı dijital olarak kontrol edilebilir. Bazıları, seçilen çiçeğin terpen, CBD ve THC içeriğine göre buharlaşma sıcaklığını değiştirme sanatını ustaca kullanır.

Pavel, yaklaşık **%20 saflıkta Indica çiçeklerini** solumaya başladı. Günlük dozu 250 miligramdan 500 miligrama (= 1 gram = 200 miligram THC) kadar kademeli olarak artırdı ve bu miktarı iki katına çıkardı. Bugüne kadar bu günlük dozu sürdürdü. Farklı türler arasında geçiş yaptı. **Gündüzleri sativa tercih ederken, geceleri indica kullanmaya devam etti.** İlk başta, her gece deliksiz uyudu. Ona birkaç kitap önermiştim – aralarında " " da vardı. Diğer şeylerin yanı sıra, yalnızlık ve yabancılaşma ile ilgili bir masal yorumu, güvenilir bir nefes tekniği ve müzik: müzik dinlemek, dans etmek, duygusal olarak kendini kaptırmak. On ay sonra geri döndü, kilo vermişti ve yüzü gülüyordu. Bir süre önce Çek Cumhuriyeti'nde bahçıvanlık çıraklığını bırakmıştı, ancak günlerini ofiste geçiremeyeceğini fark ettiğinde bu temel becerileri hatırladı. O bir "doğa sever"di. Şans eseri, bir kenevir fuarında kenevir yetiştiriciliği için "ekipman" geliştiren ve satan bir şirketle karşılaştı. Birkaç ay içinde organik gübreler ve besin çözeltileri konusunda uzmanlaştı ve Almanya'nın dört bir yanındaki yetiştiricileri

ziyaret ederek onlara danışmanlık yaptı ve onlardan öğrendi.

Birkaç ay sonra, bana kendi işini kurduğunu tesadüfen söyledi. Patronunun açgözlülüğe kapıldığını ve köle sürücüsü gibi davrandığını söyledi. Bunu biraz daha sert bir şekilde ifade etti. Aklıma bir şey geldi:

"Bu sefer bakım evine gönderilmedin." Gözünün köşesi seğirdi.

"Gözyaşların akarken de korkak değilsin." Gerisi Pavel ve beni ilgilendirir.

Ara sıra beni arıyor. En son, bana yenilenmiş bir Volcano teklif etti, buharlaştırıcılar arasında artık dijitalleştirilmiş Mercedes gibi bir şey. Bir güç kaynağı ünitesi. Çalışma odamda eski bir tane bulmuştu, ama bana söylememişti. "Hiçbir şey ödemen gerekmez, bedava." Şimdi gözümün köşesi seğirmeye başladı. Hediye kabul ettim.

Bölüm 7 – Kevin – Bel fıtığı ve opioid bağımlılığı (tramadol) sonrası kronik ağrı sendromu

"Orada hava nasıl?" diye sormak üzereydim. Yeni hasta çok uzun boylu. Ben ise oldukça kısayım. Dev ve cüce. Devin adı Kevin ve benimle erken bir randevu aldı çünkü gündüz izinli ve saat 18:00 civarında hapishaneye geri dönmesi gerekiyor. İçimdeki sansür mekanizması hemen soruyu yeniden ifade etti: "Boyunuz iki metreden fazla mı, az mı?" Doğrudan konuya girmek isterim, ama bunu hassas bir şekilde yapmaya çalışırım. Kevin 1,97 metre boyunda.

Birçok uzun boylu insan gibi, o da erken yaşta "sırt problemleri" geliştirmiş. Ailesi Hindistan'dan Batı Almanya'ya göç ettiğinde beş yaşındaymış. Yıllar geçtikçe spora olan ilgisi giderek artmış. Hızlı büyümesi nedeniyle iki basketbol koçu ona özel ilgi göstermiş. Antrenman yükünün uygun olup olmadığı ve yeterli esneme ve gevşeme egzersizlerinin yapıp yapılmadığı geriye dönüp bakıldığında kesin olarak belirlenemiyor.

Spor için Tramadol

Kevin'ın sırt ağrısı 25 yaşında başladı ve saniyeler içinde aniden kötüleşti: sakrum bölgesinde keskin, bıçak gibi bir ağrı, sağ kalçasına ve uyluktan dizine kadar yayıldı. MRG (manyetik rezonans görüntüleme = zararlı radyasyona maruz kalmadan yapılan modern, yüksek hassasiyetli bir tanı görüntüleme yöntemi) dördüncü ve beşinci bel omurları arasındaki omurilik kanalında yerinden çıkmış bir disk olduğunu gösterdi. Çoğu hasta benzer bir bulguyu kaymış disk olarak adlandırır, ancak doktorlar buna Latince "çıkıntı" anlamına gelen protrüzyon adını verir, yani tam bir fıtıklaşma olmadığı anlamına gelir. Tam bir fıtıklaşmada, yerinden çıkmış disk dokusu zaten "ayrılmıştır", yani artık gerçek diske bağlı değildir. Böyle bir ayrılma keskin kenarlı olabilir.

Tam bir fıtık, mesane felci veya ayak kaldıracı ve indiricilerin felcine neden olmuşsa, ilgili sinir kökünü (burada: L4/L5) mekanik olarak tahriş ettiği veya hatta kestiği için hızlı bir şekilde ameliyat edilmelidir. Hasta daha sonra yüzüstü pozisyonda ve genel anestezi altında ameliyat edilir: omurganın ilgili seviyesi açığa çıkarılır ve sinir kökündeki basınç giderilir.

Kevin, eksik bir fıtık geçirmişti. Bu durumun tedavisi genellikle konservatiftir: yerinden çıkmış disk üzerindeki baskıyı hafifletmek için sırt kaslarını güçlendirmeyi amaçlayan profesyonel fizyoterapi. Kevin artık başarılı bir basketbol takımının önemli bir oyuncusu olduğu için, koçu ve

kulüp yönetimi onun iyileşmesine büyük önem verdi. Kısacası, Kevin fiziksel ve rehabilitasyon tıbbı uzmanı gözetiminde olağanüstü yoğun bir fizyoterapi gördü.

Belki de yasal sağlık sigortası tarafından karşılanan "standart fizyoterapi programı" uygulansaydı daha iyi sonuçlar elde edebilirdi: normalde üç ayda altı fizyoterapi seansı, haklı nedenlerle bu sayı iki katına çıkarılabilir. Sağlık sigortası tarafından karşılanan maksimum ayakta fizyoterapi miktarı: üç ay boyunca her hafta yarım saatlik manuel tedavi ve hareket egzersizleri. Bazen egzersiz havuzunda. Ancak, hastanın giyinip soyunması gerektiği de dikkate alınmalıdır. Bu, ağrı çeken hastalar için uzun zaman alabilir. Böylece 30 dakikalık tedavi 20 dakikaya iner.

Ancak Kevin sadece fizyoterapist tarafından tedavi edilseydi, tedavinin etkinliği önyargısız bir şekilde değerlendirilebilirdi. Kevin için mesele sadece genel ağrının giderilmesi değil, mümkün olduğunca çabuk basketbol takımındaki kilit oyuncunun pozisyonuna geri dönebilmektir. Bu nedenle uzman (kulübün bir üyesi) tüm imkanlarını seferber etti ve Kevin'a başından itibaren tramadol reçete etti. Tramadol, Narkotik Yasası kapsamında olmadığı için bugün hala normal reçeteyle yazılabilen bir opioid. Sporcular arasında çok popülerdir, çünkü kaslardaki aşırı asitlikten kaynaklanan aşırı eforla ilişkili tipik ağrıyı kısa sürede ortadan kaldırır. Kevin için bu ölümcül bir karardı.

Esrar tekeline giden yol üzerindeki ilaç imparatorlukları

Tramadol, 1970'lerde Grünenthal şirketi tarafından Tramal adıyla piyasaya sürüldü ve dayanılmaz vaatlerle yoğun bir şekilde reklam edildi: güçlü etkinliğine rağmen bağımlılık yapmaz. Nedeni: öforik etkisi yoktur. Bu tür kasıtlı olarak yanıltıcı reklam stratejileri o dönemde nadir değildi. Örneğin, 1980'lerin başında Böhringer şirketi, aynı vaatlerle opioid buprenorfin'i Temgesic adıyla piyasaya sürdü. Bugün biliyoruz ki bu ilaç son derece bağımlılık yapıcıdır. Eroinden yaklaşık on kat daha güçlüdür ve 1980'lerin ortalarından beri narkotik olarak sınıflandırılmaktadır. Tramadol ise öyle değildir. Ancak, çok daha zayıftır.

Konudan sapma: Birkaç on yıl önce, Contergan (talidomid) de Grünenthal tarafından geliştirilmiş (reçetesiz satılan bir sakinleştirici ve uyku ilacı olarak) ve ürün yelpazesinin bir parçası olduğu için Grünenthal adı herkesin dilindeydi. Bugün hala cüzzam tedavisinde kullanılmaktadır. Hamilelik sırasında alan kadınların çocuklarında ciddi malformasyonlara neden olmuştur. Grünenthal'ın suçunu kabul etme ve Contergan hastalarına tazminat ödeme girişimleri hakkında herkes kendi fikrini oluşturabilir. Bir

film de dahil olmak üzere bu konuda bol miktarda materyal mevcuttur.

Ben sadece ilaç imparatorluklarının güçlü, çoğu zaman vicdansız olduğunu ve şu anda mümkün olan her yerde eski ve yeni kenevir ürünlerinin üretimini dünya çapında tekelleştirme sürecinde olduğunu vurgulamak istiyorum. İdare ve yerleşik eczacıların yardımıyla, herhangi bir direniş gösterilmezse Almanya'da kenevir tekeli kurma yolunda ilerliyorlar. Bence, bazı şirketler, yozlaşmış ve ahlaksız stratejilerle insanları defalarca tehlikeye attıkları, zarar verdikleri ve hatta öldürdükleri için kendilerini ve ürünlerini tanıtmaya hakkını tamamen kaybetmişlerdir.

Ancak, ilaç dünyasının değiştiği unutulmamalıdır: 2018 yılında, ilk Alman eczacı özel fiyat artışlarından vazgeçti, eczanesinde ve posta siparişiyle esrarı uygun fiyatlarla sattı ve meslektaşları tarafından hemen zorbalığa maruz kaldı. Zeki bir meslektaşı, esrar satışı lisansı başvurusunda "posta siparişi" kutucuğunu işaretlemeyi unutarak dikkatsiz bir hata yaptığını belirtti. Bu kişi, konu açıklığa kavuşana kadar kınama aldı, posta siparişi satışından men edildi, para cezasına çarptırıldı ve gelir kaybetti. Artık, adil fiyatlar ve uzman, dürüst tavsiyelerle sektörün imajını iyileştirmeye yardımcı olan özel eczaneler var. Bence daha da yararlı olan, Berlin merkezli bir ilaç şirketinin doktorlar ve eczacılar için eğitim kursları düzenleyen ve sunan bir akademi kurma çabalarıdır. Amaç, deneyimli doktorların ve eczacıların esrarı etkili bir şekilde kullanabilmelerini sağlamaktır.

Kevin'a tramadol reçete edildi, başlangıçta günde 100 ila 150 miligram, yani normal doz. Birkaç ay sonra, düzenli bir oyuncu haline geldi ve başlangıç dozunun beş ila on katını alıyordu. "Zombi gibi"ydi: uyuşukluk, denge sorunları, iştahsızlık ve uykusuzluk ve – özellikle can sıkıcı olan – opiatların ve opioidlerin kaçınılmaz bir yan etkisi olan, yaygın olarak kabızlık olarak bilinen inatçı kabızlık onu takip ediyordu.

Sonra, ılık bir yaz akşamında, kilit sahne geldi. Kevin'ın tramadolü bitmişti ve bir arkadaşı internetten saf kahverengi eroin sipariş edip teslim ettirmişti. "Bir kez asla" eroine gelince tehlikeli bir yanılgıdır. Yatkın kişilerde (opiat tipi bağımlılar, bkz. "Bağımlılık" bölümü), saf eroini ilk kez damardan aldıklarında yaşadıkları coşku o kadar güçlüdür ki, o ilk do 'a olan özlem ömür boyu sürer. İkinci doz bile ilkinde kıyasla hayal kırıklığı yaratır. Bedeli çok yüksektir. Diğer maddelerin tüketilmediği saf eroin çok hızlı bir şekilde fiziksel bağımlılığa yol açar, ancak alkol ve nikotin gibi ciddi fiziksel hasara neden olmaz. Yoksunluk belirtileri rahatsız edicidir, ancak genellikle zararsızdır. Alkol ve benzodiazepinlerde olduğu gibi

delirium tremens riski yoktur.

Kısacası: Kevin iğneye bağımlı hale gelmişti, "turkey11" olmadan geçirdiği bir günün maliyeti artıyordu, eroini kesip yeniden satmak zorundaydı. Yakalandı. Ele geçirilen miktar oldukça fazlaydı. Şartlı tahliye yoktu, ama neyse ki hapishanede bizimle işbirliği yapan iyi bir doktor vardı, böylece *sıcak yoksunluk*, yani esrar dozunu artırırken tramadol dozunu kademeli olarak azaltma sürecinden geçebildi. **Buharlaştırıcı ile 22% Indica çiçeklerinden dört adet 250 miligramlık doz alan** Kevin, sonunda son tramadol dozunu (50 miligram) unuttu ve ağrı şiddetini 2 ila 3 olarak değerlendirdi:

"kolayca katlanılabilir" olarak değerlendirdi. Bir mahkum arkadaşı spor salonunda onunla birlikte çalıştı: uzun sırt ekstansörlerini güçlendirmek vb.

Madde kötüye kullanımı, bağımlılık ve bağımlılık

Kevin bir yıl önce beni aradı. İyi olduğunu söyledi. Tekrar basketbol oynuyordu ve temizdi. Kulüpten ayrılmıştı. Zamanla, sporcu arkadaşlarının dostluğu ve neşesinin arkasında, yaralanma riski ne olursa olsun performans gösterilmesi gerektiği konusunda acımasız bir karşılıklı baskıdan başka bir şey olmadığını anlamıştı.

Bazen işten sonra arkadaşlarıyla esrar tüketiyor, ancak artık düzenli olarak değil.

Son yıllarda, hastalarımın yaklaşık yüzde 30'u kronik ağrıdan muzdarip ve Kevin'la benzer deneyimler yaşamış. Onlar için de acı genellikle sırt veya bel ağrısıyla başlamış, burada "bel" sakrumu (*Os sacrum*:

"kutsal kemik") anlamına gelir. Sakrum, alt omurların birleşmesiyle oluşur, pelvik halkayı tamamlar ve altta koksiks ile birleşir. Ancak omurganın anatomisi dört ayaklı hayvanlar için tasarlanmıştır. Dik yürümeye doğru evrimsel adım, anatomik bir zayıflığı ortaya çıkarır: Dik dururken artan basınç yükü sadece kalça ve diz eklemlerini değil, aynı zamanda alt sinir köklerini, özellikle sakrum ve alt bel omurları arasındaki ve bir üst seviyedeki sinir köklerini de etkiler. Madde bağımlılığı, bağımlılık ve bağımlılık klinik tabloda rol oynadığında, *poliartroz*¹³ olan yaşlı hastaların büyük bir kısmında olduğu gibi **bağımlılık sorunu neredeyse her zaman birincil sorundur**. Bağımlılık, temelde kötü prognozlu ciddi bir kronik hastalıktır. Bunu, kişinin kişilik, anksiyete ve depresif bozukluklarla yaşayabilmek için kendini iyileştirme çabası olarak anlamaya çalışmalıyız (bu konu hakkında daha fazla bilgi için "Bağımlılık" bölümüne bakınız).

Sıklıkla unutilan veya gizlenen şey, çoğu "uyuşturucu ölümünün" karışık

tüketimden kaynaklandığıdır. Kristal metamfetamin (metamfetamin), performans odaklı toplumumuzun öldürücü uyuşturucusudur. Lüks hız tutkunları pahalı kokaini karşılayabilir ve crack piposu içen bağımlılar gibi durmaksızın aynı saçmalıkları söylerler. Esrarın kirli imajından kurtarırsak, uzun vadede sosyal iklimi iyileştireceğine inanıyorum. Bu ülkedeki düzenli masalarda, atış kulüplerinde ve Oktoberfest kutlamalarında bira içenler bunu sevmeyecek, şarap kadehlerine burnunu sokan gurme de sevmeyecek. Onları görmezden gelelim. Onlar, diğer insanlarla etkileşim kurma konusundaki çekingenliklerini ortadan kaldıran farklı bir uyuşturucu tercih ediyorlar.

Esrar fiziksel bağımlılığa neden olmaz ve nadiren psikolojik bağımlılığa neden olur.

Bölüm 8 – Carla – Yaşlı bir hasta

Burada teşhisi sıralayabilirim: kronik ağrı sendromu, ileri derecede poliartroz, alkolizm, reaktif depresyon. Ancak, bu noktada depresyon, ağrı yönetimi ve bağımlılık hakkında tekrar yazmayacağım, bunun yerine **Carla'dan** bahsedeceğim – **doktoru ziyaret eden yaşlıların genellikle bir veya daha fazla kronik rahatsızlıktan muzdarip olduklarının bir örneği olarak.**

Osteoartrit veya eklem aşınması ile başlayalım. Deneyimler, dejeneratif eklem hastalığının (osteoartrit = eklem aşınması, kalsifikasyon) yaşam süresini doğrudan kısaltmadığını göstermektedir. Ancak, tedavi edilmezse, çoğu zaman dolaylı olarak kısaltır! Diz veya kalça osteoartriti ne kadar ağrılı olursa, kişinin hareket kabiliyetini o kadar kısıtlar.

Ancak, yaşlı bir kişi ne kadar az hareket ederse, yaşam beklentisi o kadar hızlı azalır: yüzeysel tromboz, obeziteye bağlı kilo alımı (karaciğer!), kas kaybı vb. Bacak veya pelvik ven trombozundan pıhtılar koparak pulmoner dolaşımdaki büyük bir damarı tıkayabilir. Bu duruma pulmoner emboli diyoruz. Hayati tehlike arz eder ve sıklıkla ölümcül sonuçlanır.

Bu nedenle doktor, osteoartritin ve ağrının derecesine göre tedavi önerisini uyarlayacaktır. Günümüzde, bu amaçla teknolojik olarak gelişmiş tanı araçlarına erişimleri vardır. Bunlar arasında, bulguları objektif olarak değerlendirmek için kullanılabilen CT, MRI ve ultrason başlıca yer alır. Ancak, ağrı şiddetini hala ölçemiyoruz. Hastalardan genellikle ağrılarını 0 ile 10 arasında bir ölçekte derecelendirmeleri istenir; 0, ağrı olmadığı anlamına gelir.

Benzer bulgular, farklı tedavi yolları

Bir başka şey de şudur: Biz hastalıkları değil, insanları tedavi ederiz. Hasta A'da, kalsiyum birikintileri nedeniyle eklem boşluğu kısmen daralmış ve zaten efüzyon belirtileri gösteren bir kalça eklemi, hafif ağrı sendromuna yol açacaktır. Hasta, fizyoterapi, ibuprofen ve şeytan pençesi kökü kaynatma ile bu sorunu kendisi başarıyla tedavi eder ve hareket kabiliyetini kısıtlamadan büyük ölçüde ağrısız bir yaşam sürer. Yasal sağlık sigortası, fizyoterapist ile üç ayda (!) altı yarım saatlik tedavi masrafını karşılar. Fizyoterapist, hastanın kalçasını biraz masaj yapar ve hareket ettirir. Sadece giysilerini çıkarmak için beş dakika gerekir.

Hasta B'nin röntgen bulguları çok benzer. Hasta A'ya göre daha iyi bir mali durumda. Çinli bir doktorla uzun süreli akupunktur tedavisi gördü, çeşitli fizyoterapistleri ziyaret etti, tedavinin masraflarını kendisi

karşıladı ve Bruker'e göre çiğ gıda diyeti denedi. Ancak ağrısı artmaya devam etti ve ağrı kesici almadan yukarıdaki ağrı ölçeğinde 7 ila 8 seviyesine ulaştı. Ağrı tedavisi konusunda uzman bir anestezi uzmanından yardım istemiştir. Şu anda günde iki kez 200 miligram tilidin ve 16 miligram nalokson içeren bir reçete kombinasyonu almaktadır. Tilidin, antagonist nalokson ile birlikte standart bir reçete ile reçete edilebilen güçlü bir opioiddir. Bu, aşırı doz durumunda kabızlık ve solunum felcini önler.

400 miligram tilidin, güçlü bir opioidin yüksek dozudur.¹⁴ Hasta B burada Carla olarak anılacaktır.

Carla 2017 kışında beni görmeye geldi. 65 yaşında, hafif kilolu, atletik yapılı, sade renkler giyen bir kadındı. Daha önce telefonda konuşmuş olduğumuz için, onun Protestan bir papaz ve dul olduğunu zaten biliyordum. Kocasını da aynı meslekteydi. Evinin kapısından, birinci katta bulunan ve 20 basamaktan biraz daha az merdivenle çıkılan muayenehanemin girişine kadar yürütmesi yaklaşık beş dakika sürüyor. Nefes almakta zorlanmıyor, ancak ağrıdan sessizce inliyor. Sağ bacağının yükünü hafifletmek için baston kullanıyor.

Randevu, tek çocuğu Bastian tarafından ayarlanmıştı. Bastian, 2017 yılının Mart ayında esrarın tıbbi amaçlı kullanımı yasallaştırıldıktan sonra ilk hastalarından biriydi. Bastian, esrarın iyi geldiği kronik kulak çınlaması (kulaklarda uğultu) sorunu yaşıyordu. Kısa bir süre önce Uganda'dan fotoğraflar ve birkaç satırlık bir mektup gelmişti. Bastian, bir süredir orada yaşıyor ve müzisyen olarak çalışıyor. Ugandalı bir kadınla evli. İkisi ilk kez ebeveyn oldular.

"Vaftiz törenine uçacak mısın, yoksa Bastian gelin ve torununla birlikte mi gelecek? Vaftizi kendin yapabilirsin!" Carla'nın ağrısı azalmış görünüyor. Düz sırtlıklı sert sandalyeye oturmuş. Omurga ve kalça problemi olan hastalar genellikle bu sandalyeyi tercih ederler, çünkü rahat koltuklardan kalkmak onlar için daha zordur. Gülümsüyor.

Fizik muayene sırasında hafif bir alkol kokusu alıyorum. Deodorant mı? Karaciğer, göğüs kafesinin yaklaşık bir parmak genişliği altında hissedilebiliyor ve sertleşmiş gibi görünüyor. "Bebeği vaftiz ettirmek istediğimden bile emin değilim. İkisi gerçekten istese bile." Carla tereddüt eder, sonra "İnancım biraz sarsıldı" der. Dikkatimi kalça eklemelerini ve dizlerini muayene etmeye veriyorum. Son birkaç ayın röntgen ve laboratuvar sonuçlarını getirmiş.

Alkol ve ağrı kesici ilaçlar

Carla teoloji okudu, bir sınıf arkadaşıyla evlendi ve kocası ile birlikte Aşağı Saksonya'da orta büyüklükte bir cemaate baktı. Pastor çifti

Bastian'ı doğurduğunda Carla 36, kocası ise 38 yaşındaydı. İlk başta oğluyla evde kaldı, sonra kilise, huzurevi ve cemaatteki işleri kocasıyla paylaştı. Carla, genel okulda ve konfirmasyon adayları için tüm din derslerini üstlenirken, kocası Bastian'a daha fazla bakıyordu. Beş yıl önce kocasının ölümü Carla'yı hazırlıksız yakaladı. Kocası bir cenazeye giderken kalp krizi geçirdi.

Bastian bir yıl sonra evden ayrıldı. Uganda'dan gelen uluslararası bir müzik grubunda ve hayatta kendine bir yer bulmuştu. Kocasının ölümünden sonra, Carla "bir çukura düştü", zar zor uykuya dalabiliyor ve gece boyunca uyuyamıyordu. Sonra ağrı başladı. Fiziksel ağrı. Parmaklarında ve bileklerinde, her iki kalçasında ve sağ dizinde. Kısa süre sonra sırt ağrısı da başladı.

Yanında getirdiği röntgen filmleri, ağırlı eklemelerde ileri derecede dejeneratif değişiklikler olduğunu gösteriyordu – kireçli birikintiler ve sözde marjinal çıkıntılar nedeniyle eklem boşlukları daralmıştı. Omurlararası bölgelerde, sadece omurlararası eklemeler etkilenmekle kalmamış, alt omurlararası diskler de omurilik kanalına ve dolayısıyla ilgili sinir köklerine doğru hareket etmeye başlamıştı. "Diskin prolapsus yapıp siniri sıkıştıracağından ve artık yürüyemeyeceğimden korkuyorum. Yalnızım. Kocam öldü ve oğlum Afrika'da. Yardıma ihtiyacım var. Bu benim için yeni bir durum. Ben hep başkalarına yardım ettim."

Öncelikle ağrıyı tedavi etmeye odaklanıyorum. Hafif alkol kokusunu görmezden gelmek istemiyorum. Tıbbi açıdan, tıbbi teknolojinin bugün olduğu kadar gelişmiş olmadığı bir dönemden geliyorum. Duyularıma güvenmeyi öğrendim ve içselleştirdim. Bu yüzden, önemli bir şeyi gözden kaçırmamak için bulgularımı takip etmeliyim. Aynı zamanda, Carla'yı kırmamaya çalışıyorum. Şüphemi dile getirdiğimde, o şiddetle başını sallıyor: "Tilidin ağrıyı yeterince dindirmiyor olabilir mi ve sen de alkolle etkisini artırmaya çalışıyor olabilir misin?"

Carla'nın başını sallaması, sağ göğüs kafesindeki palpasyon bulguları ve son birkaç ayın laboratuvar raporları olmasaydı, ağrının şiddetini teyit etmekten başka bir işe yaramazdı. Sözde transaminazlar önemli ölçüde yükselmişti, bu genellikle karaciğer dokusunda iltihaplanma reaksiyonunun ve yeniden şekillenmenin başladığının bir göstergesidir: önce yağlı karaciğer, daha sonra bağ dokusu yeniden şekillenerek siroza (karaciğerin küçülmesi) yol açar. Kötü şöhretli hepatosellüler karsinom genellikle küçülmüş karaciğerde gelişir. Bu durum neredeyse her zaman alkol veya ilaçların karaciğere verdiği toksik hasardan kaynaklanır.

Carla her ikisini de birleştirmişti ve bir geçmişi vardı: teoloji eğitimine başladığında, aşırı içmeye başlamıştı. Aşırı esneme, terleme, huzursuzluk ve titreme gibi yoksunluk belirtilerini telafi etmek için

sürekli alkol almaya ihtiyacı olduğunu fark ettiğind , bir arkadaşının tavsiyesi üzerine birkaç Alkolikler Anonim toplantısına katıldı. Orada anlayış ve uzmanlık buldu ve kısa sürede ayık hale geldi. Ağrı terapisti ve ortopedi cerrahı sağ kalça eklemine protezle değiştirmelerini önerdiğinde, "şoktan" tekrar içmeye başladı ve çarkı bir kez daha döndürdü: doz artışı, kişilik değişikliği, utanç. Kısacası: nüksetme.

Alkol yoksunluğu ve CBD tedavisi

Artık yoksunluk belirtilerini kontrol etmek için en az bir bardak votka içmesi gerekiyordu. Bastian, esrar yağı veya haşhaş ile yapılan bir tür pasta olan uzay kekleri şeklinde esrar ile bir tedavi denemesi organize etmişti. Mide bulantısı hissetti ve kalbi hızla atıyordu. Bastian, alkol ve esrarın birleşimini tolere edemediğinden şüphelendi. Bunun çoğu insan için geçerli olduğunu teyit edebilirim.

Ancak, Bastian'ın KBB uzmanında uzun süreli ayakta infüzyon tedavisi görmesine rağmen kulak çınlamasında herhangi bir iyileşme olmadığını, daha sonra mini inhaler (buharlaştırıcı) kullanarak esrar çiçeklerini soluduğunu ve artık semptomlarının olmadığını gözlemlemişti. Bu yüzden beni görmeye geldi.

Özetlemek gerekirse: Kocasının kalp kriziyle ölmesi ve oğlunun Afrika'ya taşınmasından sonra Carla şunu fark etti: 1. Yalnız ve üzgünüm. 2. Kas-iskelet sistemim (kemikler, kaslar, tendonlar, eklemler ve merkezi sinir sistemi) ortalamadan daha hızlı yaşlandı. 3. Birkaç eklemimde şiddetli ağrı var ve şu anda bana pek fayda sağlamayan güçlü ağrı kesiciler alıyorum. Ancak bunlar tüm vücuduma, özellikle de karaciğeriime yük oluyor. 4. Alkolik, yani bağımlıyım ve kocamın ölümünden sonra tekrar içmeye başladım. Şu anda ayna içiciyim (delta alkolizm) ve sağlık sigortamın masraflarını karşılayarak esrarla ağrı tedavisi arıyorum, çünkü esrar karaciğer üzerinde önemsiz bir etkiye sahiptir ve farmakolojik olarak çok güvenli bir madde olarak kabul edilir. Esrarla nöropatik ağrının tedavisi bilimsel olarak kanıta dayalı kabul edilir.

Bu nedenle tedavinin ilk adımı, mümkün olduğunca çabuk alkolden uzak durmaktır. **THC'nin aksine, CBD alkolle uyumludur ve alkolden uzak durmayı kolaylaştırır.** Carla günlük alkol alımını hızla azalttı ve aynı zamanda diyet yağlarına eklediği %99,9 CBD izolatını artan dozlarda kullanarak kannabinoid tedavisine başladı. Başlangıçta yarım gram, daha sonra günde üç grama kadar. Aynı zamanda, haftada bir kez deneyimli bir masöz tarafından CBD yağı ile iki saatlik TTM tedavisi gördü. **Alkolden uzak durması üç haftadan az sürdü.** Bu sayede, tilidini yavaş yavaş azaltıp aynı zamanda THC'ye başlayabildik – **yaklaşık %20 çiçek formunda buharlaştırıcı inhalasyon şeklinde.**

Ağrı ile yaşamak

Carla şu anda Uganda ve Aşağı Saksonya'da yaşıyor ve mümkün olduğunca her iki yerde de altı ay geçiriyor. Kışları, mümkün olduğunca oğlu, gelini ve torunuyla birlikte Uganda'da geçiriyor. Köydeki birçok kişi onları tanıyor. Artık yalnız değil. Sıcak havada ekimleri daha az ağrıyor. Her gün, çocuklarının köyünde yetiştirilen bir melez tür olan esrar kullanıyor. Kasaba tabelasının altında şöyle yazıyor: "Şu anda stressiz bir bölgeye giriyorsunuz. Sadece iyi hisler. Karibuni sana." Carla, ağrısıyla yaşamayı başardı. Yaz aylarında, gelininin köyündeki şaman, yerel kökler, ağaç kabuğu, yapraklar ve çiçekleri karıştırarak ateşi düşüren ve ağrıyı hafifleten bir çay hazırlıyor. Günde üç kez bir fincan. Akşamları gelini, dizlerine ve bileklerine kil kompresleri uyguluyor. Isı, kaslardaki gerginliği gidermeye çok yardımcı oluyor. Fizyoterapi ve fitoterapinin yanı sıra, köyde yetiştirilen esrarı buharlaştırıyor. Almanya'da test ettirdi: **%16 THC, neredeyse %2 CBD, pestisit içermiyor. Günde yaklaşık bir ila iki gram ihtiyacı var.**

Almanya'da kuru, sıcak iklimi ve aile hayatının sıcaklığını özliyor. Aile hekiminin tavsiyesi üzerine THC'yi dronabinol damlası şeklinde ağızdan alıyor. **Dikkat: Damla, unlu mamuller, şekerlemeler ve içecekler şeklinde ağızdan alınan THC'nin (örn. dronabinol) etkisi, bulunduğu olduğundan genellikle çok daha güçlüdür. Yaşlılar çok daha düşük dozlara ihtiyaç duyar.**

Carla'nın ağrı seviyesi şu anda 2 ile 3 arasındadır. Bazen ağrı krizleri yaşar: uyarı vermeden, keskin, delici bir ağrı, donuk, sürekli ağrının üzerine eklenir. Bu nadiren olur. Artık dayanamayacak hale geldiğinde, 50 miligram tilidin (nalokson ile birlikte) alır. İnanç krizinden bir daha bahsetmedi.

"Esrar olmadan yaşlanmak mümkündür, ama gereksizdir."

Uganda'da, diğer gelişmekte olan ülkelerde olduğu gibi, Avrupa veya Amerika tarzı huzurevleri yoktur. Yaşlıların yaşadığı topluluklar, geniş aileler ve sığınabilecekleri kiliseler, camiler veya tapınaklar vardır. Ancak, mümkün olduğunca çok sayıda insanın sıkıştığı, giriş alanında idrar kokusu olan ve Noel partisinde emir verilmedikçe kimsenin gülmediği otel benzeri tesisler Uganda'da yoktur. Ya da o kadar nadirdir ki önemsizdir.

Ancak, en azından Dünya sular altında kalıp insanlık boğulana veya susuzluktan ya da aklıktan ölene kadar, kuzey yarımkürede huzurevleri gerekli olacaktır. Ancak o zamana kadar, işletmeciler en azından yaşlılara biraz saygı gösterebilir ve onlar için en uygun yaşam koşullarını yaratabilirler. Futonlu (personelin omurgasını korumak için platformlar üzerinde) ve teraslı aydınlık tek kişilik odalar, yeterli sayıda güler yüzlü, iyi maaşlı personel ve her zaman esrar deposuna ücretsiz

erişim: ay, bisküvi, esrar, buharlaştırıcılar ve çeşitli dolgular. Tabii ki, sakinler istedikleri zaman birbirlerini ziyaret edebilir ve birlikte kalabilirler. Sonunda, bir asır süren hapsedme ve işkencenin ardından normal koşullar.

En azından yaşlılara her an esrar tüketme fırsatı verilmelidir. Ömür boyu süren beyin yıkama, sessiz çoğunluk üzerinde etkisini göstermiştir. Bu nedenle, esrarın sağlayabileceği rahatlamayı, yani yaşlılığın olağan rahatsızlıklarından kurtulmayı, yani artritik ağrı, depresyon, uykusuzluk ve iştahsızlık vb. rahatlamayı kendilerine izin vermiyorlar. Bir poster kampanyası yardımcı olabilir mi? "Esrar olmadan yaşlanmak mümkündür, ancak gereksizdir."

İdeal bir are olarak esrar

İster yaşlı ister genç olsun, esrar tüketmek çoğu insanın sevgi, yakınlık ve şefkate ihtiyaç duyduğunu daha fazla fark etmesini sağlar. Aynı yolu seçmiş insanlara yönelmek mantıklıdır ve esrar kullanıcıları için arkadaşlık portallarının geliştirilmesi bu yönde bir adımdır. Elbette, bu yaklaşımla gerçekliğin şokundan kaçınmak mümkün değildir. Ancak, gösteriler, düzenlenmiş portre fotoğrafları ve çok olmadan da bu mümkün değil midir? Sevgiye ve aşka ihtiyaımız olduğunu, cep telefonlarına, influencer'lara, dizilere ve programlara değil, tam olarak anlarsak, bu bir devrimle eşdeğer olacaktır. Sonuçta, Tommy Chong haklı olabilir: "Esrar, savaşa karşı bir ilaçtır."

Dişi kenevir bitkisi bazen idealist bir şekilde "yeşil tanrıça" olarak adlandırılır. Rastafaryanlar ve Hindu sadhular tarafından kutsal kabul edilir. Öte yandan, 1960'lardan bu yana çoğu insan tarafından aşırı derecede değersizleştirilmiştir (başlangıç uyuşturucusu, şeytanın uyuşturucusu, ahlaki aşağılığın ifadesi vb.

şu anda bir geçiş aşamasındayız ve ihtiyatlı olmalı ve gerçeklere bağlı kalmalıyız. Gerçek şu ki, modern ve dolayısıyla insancıl yaşlı bakımı ancak esrar sayesinde mümkün olmaktadır. **Yaşlıların büyük bir kısmı için esrar ideal bir ilaçtır.**

Tipik "temiz ve düzenli" bir Alman huzurevinde dolaşmak, İsrail'deki veya (bazı durumlarda) İsveç'teki bir huzurevini ziyaret etmekten o kadar farklıdır ki, insan şunu merak eder: Neden bu ölkedeki yaşlılar hala standart tedavinin işkencesine maruz kalıyor: en geniş anlamıyla hareket kabiliyetinin kısıtlanması, ortak odalarda zorla barındırılma, seçenekler yerine yasaklar ve her alanda personel eksikliği? Kim sürekli olarak i karartıcı, kötü kokulu bir ortamda bunalmış olmak ister ki? Kim son günlerini burada geçirmek ister? Siz burada yaşamak istemez miydiniz? *Bu* soru merak uyandırıyor. 2023 baharında, İsran'da bir otel kompleksi (tatil köyü) keşfettim ve birkaç hafta

orada kaldım. Şu anda bir B&B konukevi olarak kullanılıyor. Bir gölü, güzel eski ağaçları, bir fırın, bir kahve dükkanı ve iyi bir masaj servisi barındırabilecek pavyonları ve bir restoranı var. O zamandan beri, iyi niyetli insanların burada yaşayıp çalışabileceği bir yer organize etmek için yatırımcılar ve kampanya arkadaşları bulmaya çalışıyorum. Bakıma ihtiyaçları olup olmadığı veya bir amaç arayışında olup olmadıkları önemli değil. Tapınaklar, okullar ve kreşler yakındadır ve bir alışveriş merkezi ile her türlü olanaklara sahip, gelişen küçük bir kasaba olan Pharo Khon 6 km uzaklıktadır. Daha fazla bilgi için web sitemizi ziyaret edin: cbd-thaimassage.de.

Bölüm 9 – Esrar tıbbında farkındalığın artırılması

Uzun zamandır, bir yandan ağrı hastaları tarafından esrarın neden ilaç olarak kullanıldığını, diğer yandan ise ADHD, PTSD ve depresif bozuklukları olan kişiler (günümüzde "tükenmişlik sendromu" gibi önemsizleştirilenler dahil) ve bazı durumlarda uzun süreli COVID hastaları tarafından da neredeyse aynı şekilde kullanıldığını merak ediyordum.

Esrar bir ağrı kesici veya sakinleştirici değildir. Antidepresan veya psikostimülan da değildir. Bu kadar geniş bir etki yelpazesine sahip ve zorunlu yan etkileri olmayan başka bir ilaç bilmiyorum. Bu fenomeni anlamak için, elbette endokannabinoidlerin fizyolojisi hakkında bilgi edinmek yararlıdır. Böylece, dışarıdan sağlanan kannabinoidlerin vücudun kendi kannabinoidlerinin (endokannabinoid sistemi) metabolizmasını nasıl etkilediğini teorik olarak anlarız.

Endokannabinoid sistemi artık iyi araştırılmış bir sistem olarak kabul edilebilir. Endorfin sisteminden biraz daha zor anlaşılır, çünkü sadece ağrı ile ilgilenmez. Endokannabinoidler, merkezi sinir sistemindeki (MSS) aşırı uyarılmayı engelleyen (örneğin, postsinaptik inhibisyon yoluyla) ve dengeyi sağlayan, başka bir deyişle psikofiziksel dengeyi sağlayan, vücut tarafından üretilen maddelerdir.

Zenginden al, fakire ver

Esrar tıbbı ile çalışmaya başladığımda, İspanyol bir meslektaşım bana o zamanlar (2016) yaklaşık 100 yayını içeren bibliyografisini verdi. Uluslararası üniversitelerde esrarı en geniş anlamıyla ele alan projeler ve birçok saygın bilgi kaynağı giderek artmaktadır. *DHV* ve *IACM*'yi ¹⁶ içtenlikle tavsiye edebilirim Ancak, IACM'deki meslektaşlarım tarafından "korsan" olarak etiketlendiğimin farkındayım. Bir İsrailli nörolog Tallinn'deki bir konferansta bana söyledi. Alınmadım, ancak kısa bir yorumda bulunmak istiyorum:

Korsan – bu kelime kulağıma hoş geliyor – ben bu kelimeyi esas olarak kurgusal karakter Kaptan Jack Sparrow, efsanevi Klaus Störtebeker ve hemen ardından Robin Hood ile ilişkilendiriyorum, ancak bildiğim kadarıyla Robin Hood denize açılmamıştı. Zenginden alıp fakire vermek: Ben buna her zaman inandım, bugün de inanıyorum ve son yedi yılda mesleki hayatımda da biraz denge sağlayabildim.

Ağır hasta hastalara ücretsiz olarak yüksek kaliteli, organik tıbbi esrar sağladığımda, bunlar kesinlikle yüksek gelirli kişiler değildi, aksin e istisnasız olarak zor durumda olan kişilerdi. Panel doktorları olarak,

1990'larda ilaç temsilcileri tarafından hala standart ilaçlarla "örnekleme" yapılıyordu, böylece hastalara hızlı bir şekilde yardımcı olmak veya güvenlerini kazanmak için yanlarında götürebilecekleri bir şey verebiliyorduk. Her iki durumda da, hasta ilacı hediye olarak alıyor. Bu bakımdan, bir Korsan olmaktan mutluydum ve hala mutluyum.

Benim için **ampirik tıp, kanıta dayalı tıp** kadar önemlidir. İkincisi, Sağlık Bakanlığı'na kadar günümüzün tıp dünyasında hakimdir. Bunu ciddiye alıyorum, ancak bayrağını dalgalandırmıyorum. Ayrıca kulüp üyesi de değilim. Son üyeliğim *CSC Berlin* 17'ydi ve bunu kısa sürede sonlandırdım. İstatistik konusunda temel bilgim var ve prospektif klinik çalışmaların önemini anlıyorum, ancak şirketlerin sponsor olduğu eğitim etkinliklerine gönüllü olarak katılmaktansa, geleneksel şifacıların (şamanlar) ve karizmatik doktorların omuzlarının üzerinden bakmayı tercih ettim. İlk cerrahi öğretmenim, Federal Almanya Cumhuriyeti'nin ilk toplum hastanesinde filozof, cerrah ve beyin cerrahı olan karizmatik bir kadındı. Onun temel yaklaşımı, her şeyi doğaya bırakmaktı. Ancak müdahale gerekliyse, bu radikal olmalı, yani hastalığın köküne (*patogenez*) inmeli idi.

Yıllar geçtikçe, psikanalize ilgi duymaya başladım – bir ilişkinin veya hatta tek seferlik bir karşılaşmanın (örneğin, bir teşhis konsültasyonu) bilinçdışı dinamiklerine güvenilir bir erişim sağlayan transferans ve karşı transferans fenomenini bana tanıtan kişiye minnettarım. Kısacası, ben bir teorisyen değil, bir uygulayıcıyım.

Şimdi kaldığım yerden devam ederek, esrarın ağrı, depresyon, kompulsif bozukluklar ve psikosomatik bozukluklar için neden vazgeçilmez bir ilaç olduğunu ve nispeten geniş bir tedavi yelpazesi sunduğunu açıklamaya çalışacağım. Eğer esrar aslında bir ağrı kesici, anestezi, yatıştırıcı veya antidepresan değilse, o zaman nedir? Ortak bir payda olmalı. Yasal olarak, hala narkotik olarak sınıflandırılıyor. Farmakolojik olarak ise öyle değil. Bilinci kısıtlamıyor, zayıflatmıyor. Genellikle tam tersi oluyor ve bu da bizi birçok uygulama alanının ortak paydasına getiriyor: **esrar, algıyı yoğunlaştırma ve derinleştirme anlamında bilinci değiştiriyor**. Müzik, renkler, dokunma, cinsellik, sadece birkaç anahtar kelime saymak gerekirse.

Birkaç ağrı hastasından da aynı ifadeleri duydum. İfadeler büyük ölçüde farklılık gösteriyordu, ancak hepsi ağrının hiçbir şekilde değişmediğini, **ancak esrarın etkisi altında ağrıyı çok daha uzak bir şekilde** algıladıklarını vurguladılar. Bilindiği gibi, ağrı objektif olarak ölçülemez. Ağrıyı değerlendirmek için hastalardan, 0'ın ağrı olmadığını ifade ettiği 1 ile 10 arası bir ik ölçekte ağrılarını derecelendirmeleri istenir. Ortalama olarak, "benim" ağrı hastalarım dört ile beş puanlık bir ağrı hafiflemesi yaşadılar.

Esrar etkisi altında ağrıyı sınırlı olarak hissetme yeteneği artmış olabilir. Ancak, az önce anlattığım gibi, esrar etkisi altında çeşitli duyuşsal uyarıların uyarılmasıyla ağrı algısı basitçe örtölmüş de olabilir. **Tedavi, güvenle sadece CBD ile başlatılabilir. Daha şiddetli ağrılar için, "Birgit" bölümünde anlattığım gibi THC eklenir.**

"Birgit" bölümünde açıkladığım gibi, daha şiddetli ağrılar için THC CBD'nin aksine, THC'nin psikoaktif bir etkisi vardır, yani yüksek dozlarda tanıdık bilişsel yapıları sinesteziye kadar eritir: sesler görölür, görüntüler duyulur ve normalde büyük ölçüde ayrı olan algı nitelikleri birleşir.

1960'ların başlarında, son derece güçlü bir psikoaktif madde olan liserjik asit dietilamid (LSD), psikiyatrik ve psikoterapötik nedenlerle tedavide kullanılmaya başlanmıştır. Uygun hastalar ve uygun ortamlarda uygulandığında, ilacın bilinçaltına sağladığı geniş erişim terapötik olarak kullanılabilir. Meskalin (peyote) ve psilosibin (sihirli mantarlar) LSD'ye benzer etkilere sahiptir ve geleneksel olarak tıbbi ve/veya ritüel amaçlarla kullanılır.

THC, LSD için primerin dumdum mermisine olduğu gibidir. Dozuna bağılı olarak hafif bir psikoaktif etkiye sahiptir. İlk kez kullananların çoğu, daha önce hiç yaşamadıkları bir yoğunlukta müzik algıladıklarını, hatta duyguşsal çalkantı veya coşkuya kadar vardıklarını bildirir.

Beden ve ruh

İnsanın bütününü etkilemeyen hastalık yoktur. Örneğin, kırık bir kemik görünüşte tamamen fiziksel bir olaydır, ancak ağrı, güçsüzlük ve çaresizlik duyguşsal olarak işlenmelidir ve pek çok kişı depresyonla tepki verir: motivasyonlarını kaybederler ve uykuları bozulur. Diğer uç nokta ise öncelikle akıl hastalığıdır. Burada, en kötü durumda, kişı kendini garip bir dünyada bulur. Psikozda, onlara emirler veren veya onları değersizleştiren sesler duyarlar. Depresyonda ise kendilerini felç olmuş ve bitkin, umutsuz ve terk edilmiş hissederler. Burada da hastalığın fiziksel yönü uzun süre gizli kalmaz: uykuya dalma ve uykuyu sürdürme zorluğu, egzersiz eksikliğinden kaynaklanan kas kaybı, bağıışıklık sisteminin zayıflaması vb. Yani her zaman bütün insan hastalanır: beden ve ruh birlikte hastalanır.

Kemik kırıklarının tedavisinde genellikle kırığı sabitlemek ve hareketsiz hale getirmek ve hastayı cesaretlendirmek yeterlidir. Ancak, örneğin kötü kallus oluşumu nedeniyle geciken bir iyileşme süreci bile, hem fiziksel tedavinin düzeltilmesi veya yoğunlaştırılması hem de tıbbi personel tarafından empatiyle bakım yapılmasını gerektirir. Bazen kırık, plakalar, vidalar ve protezler kullanılarak cerrahi olarak (osteosentez olarak bilinir) tedavi edilmelidir. Tersine, artık hastanın spor veya yoga egzersizleri yapmasının zihinsel bozuklukların tedavisini çok daha kolaylaştırdığını çok

iyi biliyoruz. Bu konuda antik Roma'dan ve (çok daha sonra) Turnvater Jahn'dan bu yana hiçbir şey değişmedi. Sağlıklı bir vücut her zaman sağlıklı bir zihin anlamına geldiği varsayılmıştır. 1970'lerde insanlar jogging yapmaya başladı. Ondan önce, aynı aktiviteye dayanıklılık koşusu deniyordu. Bugün, haftada birkaç kez spor salonuna gitmezsek dikkat çekiyoruz.

Kendi kendine yardım için yardım

Deneyimsel tıbbın hazine sandığını açmaya istekli ve muktedirsek, esrarın en uzun süredir kullanılan şifalı bitkilerden biri olduğunu öğreniriz. Elbette, ağrıyı tedavi etmek için bir bitki de vardır. Aslında iki tane vardır: fiziksel ağrı için afyon haşhaş ve zihinsel ağrı için kenevir (esrar). Bunları en eski insan mezarlarında mezar eşyası olarak buluruz. Aynı zamanda, her iki madde grubu da bir

"gençleştirme" sürecinden geçmektedir. İlk olarak, afyon ve opioidler tabu alanından çıkarılmış, şimdi de esrar tıbbi etkinliğini kanıtlamak ve toplumdaki önemini ortaya koymak için mücadele etmektedir. Bu alanda ülkemizin öncülerinden biri olarak, insanları yakından incelemeleri, kendilerini bilgilendirmeleri ve cesaret göstermeleri için teşvik edebilirim. On yıllardır süren esrarın ayrımcılığı ve suç sayılması (yasaklanması) sonucu oluşan etkilerden kendimizi kurtarmak için cesarete ihtiyacımız var. İlk kez veya tekrar tekrar sorulduğunda: Neden esrar denemiyorsun? Denemeye karar verdiğimizde cesarete ihtiyacımız var. Hiçbir yanılısamam yok: Bu el kitabını okuyanlar bile muhtemelen eski arka plan gürültüsünü görmezden gelemeyecekler: uyuşturucu, giriş uyuşturucusu, ihmal vb. Neyse ki zaman durmadı. Bazen bir mantra gibi tekrarlanması gerekir: Esrar, var olan en güvenli maddelerden biridir. Çok nadiren bağımlılık yapar. Aşırı dozda alınsa bile solunum değişmez. Hasta genellikle derin bir uykuya dalar.

Kanıtlanmış ilke, **insanların kendilerine yardım etmelerine yardımcı olmaktır**: sorumlu hasta.

talep görmektedir. Gelecekte tıbbi kapasiteler askeri operasyonlarda orantısız bir şekilde bağlanabilir. En kötü durumda, savaş cerrahisi için artan bir talep olacaktır. Bununla birlikte, iç hastalıkları, nöroloji ve geriatri alanlarında, esrar tıbbının bugün olduğu gibi, günlük terapötik kullanımda kendini kanıtlamış, yan etkileri az olan ve oldukça etkili ilaçlar çok ilgi çekici hale gelecektir. Boom dönemleri zaten sona erdi ve esrar tıbbı şu anda gerekli olan kriterleri karşılıyor: sürdürülebilirlik, düşük CO₂ emisyonları, üretim ve pazarlamada sosyal ve ekolojik açıdan ilerici kavramlar vb.

Günümüzde akademik tıp oldukça uzmanlaşmıştır. Ancak, tıbbın geleceği,

hem personelden hem de hastalardan tutku, doğaçlama ve deneyim gerektirecektir. Aksi takdirde, liberal toplumumuz, otokratların acımasızca talep ettiği stres testine dayanamayacaktır. Pratik esrar tıbbı buna katkıda bulunabilmelidir.

Sorumlu hasta kavramı, onları şahsen tanıyana kadar var olacaktır. Bu konuda 2017 yılında önemli bir deneyim yaşadım. Yeni federal eyaletlerden bir grup kanser hastası, tedavi rejimleri ve deneyimlerini benimle tartışmak için beni ziyaret etti. Hastalar yıllardır kendi çiçeklerini yetiştirerek kendi ilaçlarını üretiyorlardı. Yıllar boyunca, (ciddi) rahatsızlıkları için çeşitli türleri denemiş, bazılarını elemiş, diğerlerini melezlemişlerdi. Hepsi kırsal bölgelerde yaşıyor, birbirleriyle iyi bağlantıları var ve tereddüt etmeden sorumlu hastalar olarak tanımlanabilirler.

Bu sorumlu hastalardan olabildiğince çok şey öğrendim. Deneyimlerime göre, insanların kendilerine yardım etmelerine yardımcı olmak, esrar tıbbının önemli bir unsurudur. Yetiştiriciler ve hastalar bilgi alışverişinde bulunmalıdır. Performans odaklı toplumumuzun sonsuz rekabeti yerine işbirliği: herkes herkese karşı ve sadece kendisi için. Eczanelerin kasalarına bir göz atalım: tıbbi esrar – Alman eczanelerinin sunduğu ürün yelpazesi şu anda ağırlıklı olarak THC içeriği %22'nin üzerinde olan çiçeklerden oluşmaktadır. Doktorlar, esrar reçete etmeye istekli olsalar bile, bunun sadece bir kısmına ihtiyaç duyarlar. Temel olarak, yüksek konsantrasyonlu çiçekler tüketici pazarına yöneliktir. Ancak, özellikle ağrı hastaları, genellikle damla şeklinde, eczanelerin onlara özüt şeklinde sunduğu oral kullanım için esrara ihtiyaç duyarlar. Bunlar artık lisanslı şirketler (şimdiye kadar çoğunlukla Kanadalı ve Amerikalı şirketler) tarafından yüksek fiyatlarla sunulmaktadır. Bunlar, çok az ekipman gerektiren rosin işlemi kullanılarak üretilmektedir. Kendi kendine yardım gruplarında, benzer özütler eczane fiyatının onda biri, hatta çoğu zaman çok daha ucuza bulunabilir.

Çözümü bulmak

Esrar satışı için lisans almış bazı eczanelerin sunduğu ürün yelpazesi, büyük Hollanda kahve dükkanlarınınkilerle kolayca rekabet edebilir. Trend, çevrimiçi ticarete doğru kaymaktadır. Eczane ve karaborsa ürünlerinin fiyatları giderek birbirine yaklaşmaktadır ve her zamanki zaman farkıyla, Avrupa'da da yakında örneğin Güney Kaliforniya'daki durumun aynısını yaşayacağız: yasal ve yasadışı (açık hava) yetiştiriciliği neredeyse eşit oranlarda yan yana var olmaktadır. Bitki, yetiştiricinin yasalara uyup uymadığını umursamıyor. Işığa, (CO₂) besin maddelerine ve bakıma ihtiyacı var. Terapötik değeri, oral alım veya inhalasyon yoluyla

kannabinoidlerin uygulanmasının çok ötesine geçiyor.

Bazı insanlar için terapi, tohumların seçimi ve uygun ana bitkilerin yetiştirilmesiyle başlar ve en uygun çiçeklerin çoğaltılmasıyla sona erer. Bu süreci kolektif bir eylem olarak düşünmeli ve bir şeyi netleştirmeliyiz: ilacı kendimiz bulabiliriz; hükümet düzenlemelerine boyun eğmek zorunda değiliz. Bir şirket güvenlik (patlamaya dayanıklı duvarlar, güvenlik personeli), hijyen (iki odalı teknoloji) ve lojistik alanlarında yeterli yatırım yapabiliyorsa, herhangi bir kenevir türünü

Almanya'da, BfArM bünyesinde esrar ajansı kuruldu, öncelikli amacı üretimin her aşamasını kontrol etmek ve ihlalleri cezalandırmak, ilgili lisansı reddetmek veya iptal etmek. Bir yandan böyle bir kurumun güçlü ve dolayısıyla yolsuzluğa açık olduğunu, diğer yandan ise tüketicileri veya hastaları sunulan esrarın kalite kaybından ve kontaminasyonundan koruduğunu bir kenara bırakırsak, esrara karşı birçok argümanın arkasında **psikedelik bilinç değişikliği korkusu** yattığı gerçeğine dikkatimizi yönleltebiliriz. Bu, samimiyet ve bağlılık korkusuyla tamamen aynı değildir, ancak aynı çizgidedir.

Esasen THC bir amplifikatördür; herhangi bir duyuşsal algıyı yoğunlaştırabilir. Bir kişi çok gerginse, bu durum devam eder ve er ya da geç rahatsız edici, sonra da dayanılmaz hale gelir. Esrar, THC içeriğine bağlı olarak, tüketici zihnini sakinleştirebiliyor ve kas gerginliğini giderebiliyorsa ("bırakabiliyorsa") yardımcı olur. Bunu yapamıyorlarsa, daha önce hoş bir deneyimleri yoksa ve gerektiğinde onları sakinleştirecek kimse yanlarında yoksa, THC gerginlik durumlarını yoğunlaştıracaktır. Anksiyete hormonları salınır, otonom sinir sisteminin adrenerjik kısmı (savaş ya da kaç modu) aktive olur ve panik atak çok uzak değildir. Bu, açıkça sadece mantıksız kullanım için geçerlidir.

Genel olarak, esrar çok güvenli bir ilaçtır ve farmakolojik olarak aspirinden daha güvenlidir. Ancak, **kalbiniz hızla çarpmaya** başlarsa, **THC ve CBD'nin antagonistik** etkileri olduğunu unutmayın: genellikle CBD almak yeterlidir; **bunu yapmanın en iyi ve en hızlı yolu**, herhangi bir gece dükkanından ucuza satın alabileceğiniz **bir buharlaştırıcı kullanarak CBD çiçeklerini** (ihmal edilebilir THC içeriği ile) **solumaktır**. Eczanede çok daha fazla ödersiniz. Bilgisayardan anlayan kişiler fiyatları karşılaştırır ve çevrimiçi sipariş verir. En yakın hastanenin acil servisine götürülüp azarlanıp benzodiazepinlerle bombardımana tutulmanıza gerek kalmaz.

Esrar ile alkolü birleştirmek, esrar tıbbıyla sadece dolaylı olarak ilgilidir. Ne yazık ki, lüks gıda sektöründe bu durum nadir değildir ve çoğunlukla gençler şu sloganı izler: eşek çok rahatladığında, ince buzun üzerine çıkar. Alkol ve esrar: acil serviste "dolaşım yetmezliği" ile kusma. Esrar kullanan herkes için birinci kural: her şeyi ve daha fazlasını tolere edebilen insanlar

vardır. Ancak çoğunluk için **THC ve alkol birbiriyle karışmaz. Bu, özellikle aynı anda tüketildiğinde geçerlidir.** Müslümanların alkol içtiği ve Hristiyanların esrar yediği veya içtiği şüphe götürmez bir gerçektir, ancak bu gözlem tek başına yeterli değildir. Baudelaire'in esrar ve şarap üzerine yazdığı harika denemelerini şiddetle tavsiye ederim. Bir yudum kırmızı şarap alın, birkaç nefes esrar için veya başka bir yöntemle zihninizi sakinleştirin ve bu okumayı kendinize hediye edin!

Ama kendinize daha kolay bir yol da seçebilirsiniz: bir reggae açık hava konseri ve ardından Münih Oktoberfest'i düşünün. St. Peter Bazilikası ve bir Hindu tapınağını da düşünebilirsiniz. Batı kültürü alkollü kelimenin tam anlamıyla bir araç haline getirmiştir: kalkmak ve neşelenmek için bir kadeh köpüklü şarap, çekingenliği gidermek için bira, rahatlamak ve Hristiyanların kurban ritüeli (Eucharist) için kırmızı şarap, balıkla beyaz şarap. Tatlı için tatlı şarap.

Doğu, esrar konusunda çok daha ihtiyatlıdır. Ama kendiniz görün! İdeal olarak, önümüzdeki birkaç yıl içinde toplumda, başlangıçta ihtiyatlı, sonra daha belirgin bir şekilde, alkolden esrara doğru bir geçiş olacak ve dünyamızın bu bölgesinde işler biraz daha huzurlu hale gelecektir. Ancak şüphecilik haklıdır. (Birçok insan özgürlüğü, esas olarak araçlarının motorlarını fosil yakıtlarla doldurarak hız sınırları olmadan kendilerini ve başkalarını tehlikeye atmak ve aynı zamanda midelerini etanol ile doldurarak çoğunlukla araçlarını tek başlarına kullandıklarını itiraf etmek zorunda kalmamak olarak anlar. Biraz iyimserlikle, esrarın (sosyal) iklimin iyileşmesine katkıda bulunmasını bekleyebiliriz. Bunun ne tür bir katkı olacağı ise henüz belli değil.

Bölüm 10 – Esrar ve cinsellik

Bu konu hakkında çeşitli uzmanlar yorum yapabilir: endokrinologlar, ürologlar, jinekologlar, psikologlar ve psikoterapistler (karıştırılmamalıdır!) – ve günümüzde ayrıca bir ordusu koçlar, influencerlar, tantra öğretmenleri ve seks bağımlıları. Biri hormon metabolizmasıyla ilgilenecek, diğeri bilinçsizce size ecstasy, bağıllık ve tatmin hakkındaki fikirlerini aktarmaya çalışacaktır. Üçüncüsü ise "oral seks"e vurgu yaparak size tavsiyelerde bulunabilir. İşte bu konudaki inancım:

1. Cinsel dürtü, biz canlıları harekete geçiren ve yönlendiren en güçlü güçtür. Bilinçli ve bilinçsiz olarak. Doğru felsefelerinde, beden içinde zamansal ve mekansal olarak tanımlanmış yollar (meridyenler, çakralar) boyunca dolaşan yaşam gücü olan chi'den söz edilir. Diğer ikisiyle çevrili en önemli yol, Kundalini Shakti'dir ve esas olarak omurganın merkezinde, ilk çakradan (koksiksin ucu) alın çakrasından yedinci çakraya (taç çakra) kadar uzanır. Ya zevk/üreme ya da bilgi/aydınlanma yönünde hareket eden tek bir yaşam enerjisi vardır. Bunun için, normal bitkisel yollarından daha yüksek merkezlere yönlendirilmesi gerekir. 19. yüzyılın sonunda Freud, Batı'daki tüm modern psikoterapinin temellerini attı ve cinsel dürtüye aynı merkezi önemi attetti. Gautama Buddha, yaklaşık 2600 yıl önce bir ağacın altında aydınlanmaya ulaştı. Daha önce çok uzun bir süre münzevi bir hayat yaşamıştı.
2. **Esrar afrodisyak değildir.** ¹⁹ Yohimbin (yohimbe ağacının kabuğundan elde edilen bir indol alkaloid) afrodisyak olduğu söylenir. Kuşkonmaz, biber, zencefil, ginseng, bazı deniz ürünleri (istiridye) ve yumurtaların da afrodisyak etkisi olduğu söylenir.
3. Sildenafil (Viagra) ve tadalafil (Cialis) gibi vasküler ajanlar, erektil disfonksiyonu olan erkekler için potens ilaçlarıdır ve ancak erkeğin hayal gücünde, en azından genital birleşme gerçekleşene kadar sertleşmemiş penisini unutacak kadar güçlü bir cinsel uyarıcı ortaya çıkarsa işe yararlar. En geç bu noktada, erkeklerin büyük bir kısmı yanıldıklarını fark eder: sertleşmiş penis hiçbir şeyi değiştirmez. Bu erkekler kendilerini bırakıp rahatlayamazlar, orgazma ulaşamazlar, yanlarında biri olsun ya da olmasın, sert penisleriyle yalnız kalırlar. Kimseye zevk ve şehvet veremezler, kendileri de hissedemezler, çünkü bir şey eksiktir: başka bir kişiyle sevgi dolu ve sıcak bir ilişki, bu olmadan cinsellik sadece işlevsel ve bir performanstan ibarettir. Ne korkunç bir düşünce!

Otuz yıl önce, bir fahişe şöyle demişti: "Bize yapılabilecek en kötü şey Viagra'nın icadıydı. Yaşlı erkekler artık deli gibi sevişebiliyorlar, ama orgazma ulaşamıyorlar. Arada sırada, içlerinden biri çok fazla zorlayıp yataкта kalp krizinden ölüyor." Bu, kaba, tabloid versiyonu. Ama bu, temel çelişkiyi fark etmemizi sağlıyor.

Kendinize mutluluğun ne olduğunu sorunuz.

Piyangoda altı sayı mı? On yıllık elektrik ve ısıtma faturası ödenmiş, yarı müstakil bir ev şeklinde rahat bir yuva mı? En sevdiğiniz futbol takımının bir final maçını kazanması mı? Kendinizle veya sevdiğiniz/arzuladığınız/hayran olduğunuz biriyle güçlü bir orgazm yaşamak mı? Pratik (meditasyon) yoluyla yaşam enerjinizi üst enerji merkezlerine yönlendirmek ve içgörü/aydınlanma kazanmak mı? Yaşayan varlıkların acılarını başka nasıl azaltabilir veya hafifletebiliriz? Bu yolu izlemek sizi mutlu eder mi?

Bizler, oldukça büyük beyinlere sahip dik duran memeliler olan primatlara aittir. En yakın akrabalarımızdan (büyük maymunlar) farklı olarak, son 50 yıl içinde kasıtlı ve acımasızca gezegeni tahrip ettik (Roma Kulübü: 70'lerin başında, kimsenin duymak istemediği açık mesaj). co.emisyonlarını sınırlayamadığımız için dayanılmaz sıcaklık, kuraklık, açlık ve susuzluktan ölecek ya da bir sonraki selde boğulacağız. Küresel endüstri, sürücüler (bizler dahil) ve hepsinden önemlisi, ezici aptallığımız ve açgözlülüğümüz zamanın dolduğunu garantiledi. Çocuklar (*Fridays for Future* ve *Last Generation*) bunu anladı. Sessiz kalmayı reddedip çok düşünceli bir şekilde mücadele ettikleri için ayrımcılığa uğruyor ve hapse atılıyorlar. Ulaştırma bakanı, Hristiyan Tanrısı ve otomobil endüstrisinin önünde eğiliyor. Sağcı parti oyların yüzde 20'sine sahip ve Almanya'daki Erdoğan Türkleri ordusu büyük. Bunlar bir araya geldiğinde son derece tatsız bir karışım ortaya çıkıyor. Ama bunu bir çerçeve olarak alalım ve tekrar soralım: *Mutluluktan ne anlıyorsunuz?* İnsanlığın hayatta kalması mı? FDP'nin yüzde 5'in altında kalması mı? Hertha'nın 1. Bundesliga'da olması mı?

Seks, mutluluk ve esrarın güçlendirici etkisi

Siz dik duran bir memelisiniz. Metabolizmanız var, uyarılara e şekilde tepki veriyorsunuz ve üreyip cinsel arzularınızı veya yakınlık, rahatlık, şefkat vb. arzularınızı diğer insanlara yöneltiyorsunuz. İster yaşlı ister genç olun. Seçtiğiniz bir insana çekiliyorsunuz. Cinsellik, sosyal ilişkilerimizin oluşturduğu büyük pastanın sadece bir parçasıdır. Bu pastanın ne kadar büyük olduğu, ihtiyaçlarınıza, kendinizi ifade etme becerinize, sunulanlara ve rakiplerinizin ihtiyaçlarına ve kendilerini ifade etme becerilerine

bağlıdır. mutluluk kavramını sorduğunda, çoğu genç "tatmin" cevabını verirken, yaşlılar "huzur" cevabını veriyor. Heteroseksüel erkekler genellikle büyük göğüslü sarışınlarla ilgi duyarken, eşcinsel erkekler ve heteroseksüel kadınlar da aynı sıklıkta altı paket karın kashı, iyi antrenmanlı sporcular, swingers kulüplerindeki seks bağımlıları vb. ilgilerini çeker. Bazı insanlar teknelerinde, bisikletlerinde, dağlarda, deniz kenarında, çikolata, eggnog, biftek veya hamburger yerken mutludur. Çoğumuzun kalbi hayvanları ve çocukları görünce erir. Diğerleri ise esrarın "amplifikatör işlevini" kullanır ve şu anda hissettikleri küçük mutluluğu biraz daha artırmak için buharlaştırıcılarından birkaç nefes alırlar.

Bu noktada, Tibet'in yaşam çarkını incelemek faydalı olacaktır. Eksen, bizi reenkarnasyona iten itici güçleri gösterir: horoz, yılan ve domuz, açgözlülük, kıskançlık ve cehalet/yanılgının sembolleridir. Alanlar, canlıların ete (veya kitine) dönüştüğü alemleri gösterir: aç hayaletlerin alemi (sembolik olarak: ince boyunlu olanlar), cehennem, insanların alemi, "yüksek doğumluların" alemi (cennet) ve hayvanlar alemi. Dış kenarda işler gerçekten heyecan verici hale gelir. Sadece bir yönünü vurgulayacağım: bilinç, bir maymun gibi arzusun nesnesinden bir sonraki ağaca atlar, tabiri caizse, ve böylece devam eder, sonsuza kadar. Döngü devam eder. Şehvet, üreme, doğum, yaşlanma, ölüm.

Ve fiziksel ölümden hemen sonra yeniden başlar: mutluluk vaadi hemen tanıdık biçimler, yüzler ve şekiller, açığa çıkmak isteyen gizli cinsel organlar alır. Bu nedenle Budizm'de ölenlere şu şekilde öğretiler verilir: "Ölen kişi, ölümün bardo'sunda dolaşan sen, öğretileri ve öğretmenlerini hatırla ve hemen bir sonraki rahim kapısından geçme." Bu, eski bir dilde ölen bir erkeğe söylenecek sözlerdir. Bazen "rahim kapısı"nı kulüp, disko, karanlık oda veya benzeri olarak çeviririm, ancak bu tam olarak doğru değildir. Tibet'in yaşam çarkında, cennete (Buddhalığa) giden tek bir yol vardır: cehennemden çıkıp, insan aleminden geçip, yeniden doğuş sarmalından çıkıp, Aydınlanmış Olan'a sığınmak. Budizm'i sevmiyorsanız, bunu sembolik olarak kabul edin: insan olarak doğmuş olmanın değerini anlamak için dibe vurmanız gerekir. Bu tek başına bazen sizi mutlu etmelidir.

Diğer insanlara çekiliriz çünkü aksi takdirde kendimizi eksik ve yalnız hissederiz. Kendi durumumuza (yalnızlık, yaş?) ve diğer kişinin çekiciliğine bağlı olarak sempati, arzu ve özlem duyarız. Bunu yaparken, bilinçsiz genetik mekanizmalara tabiyiz: evrim, mümkün olduğunca uygun genleri eşleştirerek eş seçimini kontrol eder: *en uygun olanın hayatta kalması*. Bireysel mutluluk arayışımız, bu arkaik biyolojik mekanizma tarafından belirlenir.

Cinselliğin kişinin mutluluğuna ne ölçüde katkıda bulunduğuşu sorusu, her kişinin kendisi için cevaplamaşı gereken bir sorudur. Kanserle ilgili

bölümde prostat kanseri hakkında bazı bilgiler yer almaktadır. Burada iki uç durum vardır: radikal cerrahi sonrası tamamen iktidarsız ve inkontinans olan ve "inkontinans yardımcıları" (bezler) ile iyi bir şekilde donatıldıkları sürece bu durumu bir rahatlama olarak yaşayan hastalar. Cinsellik, hayatları boyunca genellikle stres kaynağı, hatta yük olmuştur. Artık rahat bir nefes alabilirler.

Diğer uç nokta ise, cinsellik olmadan bir hayatı hayal edemeyen ve başkalarının rahatlama olarak yaşadığı durumu her ne pahasına olursa olsun önlemek isteyen kişilerdir. Cinsellik olmadan yaşamaktansa intihar etmeyi tercih ederler. Ancak bu karar genellikle yanlış anlamalar ve bilgisizliğe dayanır: genital temas olmadan diğer insanlarla etkileşim kurmanın ve onlara yakın olmanın keyifli ve tatmin edici yolları vardır.

İnsanlar normalde felsefe yapmak veya manevi arayışlarında yardım almak için doktora gitmezler. Ancak, cinsel iştah kaybı, erektil disfonksiyon, vajinal kuruluk, *erken boşalma veya boşalma yetersizliği*, anorgazmi vb. sorunları fark ettiklerinde (genellikle çok tereddüt ettikten sonra) doktora giderler. Doktor ne yaptığını biliyorsa esrar yardımcı olabilir. **Uygun koşullar altında, esrar "güçlendirici işlevi" nedeniyle cinsel olarak uyarıcı bir etkiye sahiptir** (bkz. "Esrar tıbbında bilinç genişlemesi" bölümü), ancak gerçek bir afrodizyak değildir. Hastaların büyük bir kısmı esrar kullandıklarında cinsel istek ve ihtiyaçlarında bir artış yaşarlar, çünkü bu istek ve ihtiyaçlar zaten mevcuttur, ancak şimdi gölgelerden çıkıp zevkli bir şekilde fark edilebilir hale gelmektedir.

Ancak cinsel işlev bozukluğu durumunda, esrarın bozucu faktörleri de yoğunlaştırılabileceği dikkate alınmalıdır. Genç erkekler arasında yaygın olan erken boşalma, karmaşık bir dizi tedavi gerektirir. Esrar tek başına yardımcı olmaz. Genellikle en başında sorarım: Erken boşaldığınızı söylüyorsunuz

– kimin için erken? Partneriniz için mi, yoksa sizin için mi? Çoğu zaman, iki geniş, sorgulayan gözle karşılaşırım ve ilk tedavi seansında hastanın ilişkisi ve özgüveni hakkında bir konuşma gelişir. Tedavi burada başlar. Esrar bir rol oynayabilir.

Bence esrar, ejakülasyon yetersizliği ve anorgazmi vakalarında daha erken kullanılmalıdır. Ancak burada da psikoterapötik "ev ödevi" yapılmalıdır. Doktor ve hasta, neyin ne zamandan beri ve ne ölçüde bozulduğunu bulur ve bir tedavi planı geliştirir.

Cinsel bozuklukların tedavisinde TTM'nin önemi yeterince vurgulanamaz. Deneyimli bir terapist, pelvik taban kasları ve adduktörlerdeki (uyluk kaslarının fonksiyonel birimi) kas blokajlarını hızlı bir şekilde serbest bırakabilir. Terapist, hastanın ellerinin altında güçlü bir cinsel uyarılma yaşayabileceğini bilir ve gerginliğin genital bölgede serbest kalmasını

önlemek için saygılı ve empatik bir şekilde elinden gelen her şeyi yapar. Aksi takdirde masaj etkisiz kalır. Bunu okumak garip gelebilir. En iyisi kendiniz görmenizdir: iyi TTM terapistleri genellikle işlerini izlemenizi sorun etmezler. Aksine, işlerinin takdir edilmesinden mutluluk duyarlar. Wilhelm Reich'in kas zırhı teorisi hakkında herhangi bir şüphe varsa, burada ortadan kalkacaktır!

Tekrar akmaya başlayan enerji, fizyolojik yollarını bulacaktır (yukarıdaki akupunktur meridyenlerine bakın). Bu, iyileşme yolunda önemli bir adımdır. Ne yazık ki, Alman TTM stüdyolarında çoğu zaman bunun tam tersi görülür. Vergi nedenleriyle, burada bazen gizli olarak fuhuş hizmeti sunulur. Dışarıdan bakıldığında, TTM ile bazı paralellikler vardır, ancak içerik açısından hiçbir paralellik yoktur. İyi bir masöz, sizin ve kendisinin iyi olmasını ve masajın size yardımcı olmasını diler. Bu iki saat boyunca, bilgi ve gücünün elinden gelen her şeyi size verir. Daha kısa bir Tay masajı gereksiz yere pahalıdır, çünkü tüm kas blokajlarını gidermek en az iki saat sürer. "Mutlu son"lu bir masaj, ne terapötik ne de geleneksel bir Tay masajıdır, sadece fahişeliktir. Para karşılığında cinsel tatmin. Ancak benim deneyimlerime göre, mastürbasyon ve ticari cinsel tatmin genellikle erken boşalmanın öncülleridir. Nedenleri daha derindir, ancak her iki eylem de bu semptomun gelişmesini hızlandırır.

Bölüm 11 – Bağımlılık

Normal şartlar altında, yıllardır denenmiş ve test edilmiş standart prosedürümüz (cbd-thaimassage.co.uk) sonrasında kendinizi yenilenmiş hissedeceksiniz: canlı ve – az ya da çok – "canlanmış". Bazı kişiler masajdan önce CBD muffin yerler. Bazıları ise yemez. Bazıları ise az miktarda THC içeren "uzay kekleri" tercih eder. Tabii ki yanlarında getirirler. Şimdiye kadar, THC içeren esrarın yetiştirilmesi, bulundurulması ve satışı, hırsızlık, saldırı vb. kadar ağır cezalandırılıyordu. Ancak önemsiz eğilimler, gerçek çatışmayı görmemizi engellememelidir: Hayatını kaybeden Tom Petty, şarkısında şöyle diyor: "Uçmayı öğreniyorum, ama kanatlarım yok. Aşağı inmek en zor şey." İkarus: Bir noktada güneşe çok yaklaşıncaya kanatları eridi.

Ne kadar yükseğe uçarsanız uçun, nasıl uçarsanız uçun veya nereye uçarsanız uçun, tekrar aşağı inmeniz gerekir. Eroin, alkol veya kristal metamfetamin mi aldınız, yoksa TTM'nize çok yakıştığı için biraz esrar mı aldınız, bu çok büyük bir fark yaratır. Etkileri birbirini olumlu şekilde tamamlıyorsa veya kendinizi daha iyi hissetmenin "kendi" yolunu bulduysanız, bu tek seferlik bir kullanımla kalmayacaktır. Doğru eğilimle, er ya da geç "zararsız" zevkleri bile tekrarlamak isteyeceksiniz. Sonuç, çocuklar için çok fazla şeker. Ya da yetişkinler için günlük TTM, çünkü cüzdanları buna izin veriyor ve terapist sevimli. Ya da günlük uyarıcı olarak esrar. Birden fazla kez. Ne olursa olsun, süreç her zaman aynıdır: beyindeki ödül merkezi (diğerlerinin yanı sıra nükleus akumbens) normalde verimli, çalışkan ve başarılı olduğumuzda aktif hale gelir ve bize

- muhtemelen esas olarak dopamin salınımının artması yoluyla - hoş bir durum iletir. **Tüm uyuşturucular, tabiri caizse, sinaptik devrelere doğrudan girer ve ödül merkezini farklı noktalarda farklı derecelerde uyarır.** Bu arada, heroin ve nikotin ödül sisteminin aynı bölgesini etkiler. Esrarın bağımlılık potansiyeli düşüktür. Herhangi bir fiziksel yoksunluk belirtisi yoktur. Ancak bu noktada, sizi "Enrico, ADHD" bölümüne yönlendirmek isterim. Mevcut araştırmalara göre, esrar beyin gelişimi tamamlanmadan (yaklaşık 21 ile 24 yaşları arasında) kullanılmamalıdır. Maddenin ödül sistemini nerede ve ne kadar güçlü aktive ettiğine bağlı olarak, farklı bağımlılık potansiyeli düzeyleri arasında ayrım yaparız: **alkol, nikotin, opiatlar (özellikle heroin) ve benzodiazepinler ("annenin küçük yardımcıları") çok yüksek bağımlılık potansiyeline sahiptir, esrar düşük bağımlılık potansiyeline sahiptir ve LSD'nin bağımlılık potansiyeli ihmal edilebilir düzeydedir.** Bununla birlikte, bağımlılık tıbbında bağımlıların farklı tiplere ayrılmasının etkili olduğu

kanıtlanmıştır: afyon türü kokain bağımlısı olmaz, kokain türü ise afyon bağımlısı olmaz. Alkol türü, benim en zor uyuşturucu olarak gördüğüm şeye takıntılıdır.

Bu arada, uzun süreli kullanım ve ani yoksunluktan sonra (örneğin bir kaza nedeniyle) hala hayatı tehdit eden **delirium** ^{tremens21} durumuna neden olan tek uyuşturucular **alkol ve benzodiazepinlerdir** (diazepam, lorazepam, oksazepam vb.). Bunlar yasaldır ve standart reçeteyle temin edilebilir. Opiatlar kesildiğinde, çok rahatsız edici bir durum hızla ortaya çıkar, bunu ayrıntılı olarak açıklamama gerek yok. John Lennon'ın "Cold Turkey" şarkısı, yoksunluğu benim anlatabileceğimden çok daha iyi anlatıyor. Ancak opiatlar, uzun süreli kullanım ve ani kesilme sonrasında deliryuma neden olmaz! Bu, rahatsız edici, grip benzeri bir durum olarak kalır.

Bir numaralı ölümcül uyuşturucu (alkolden bile önce) **nikotindir** ve öyle olmaya devam etmektedir. Nikotin, herkesin aşına olduğu yoksunluk belirtilerinin bir örneğini sunar. Endüstri, insanların bu alışkanlıktan "vazgeçmelerine" yardımcı olmak için çeşitli konsantrasyonlarda (sıfıra kadar) nikotin içeren nikotin sakızı ve e-sigarlardan büyük kazançlar elde etmektedir.

Yaşlı hastalar ve ciddi şekilde hasta olanlar için bu her zaman mümkün olmayabilir, ancak bağımlılık söz konusu olduğunda genel kural şudur: **yarın bırakmaya çalışmayın ve bir plan (kademeli azaltma) izlemeyin: önce ¾, sonra ½ vb.** Bu asla işe yaramaz. **Bırakmak istiyorsanız, bırakın. Şimdi.** Son sigara, son içki, son bira, son çizgi – isterseniz bunu kutlayabilirsiniz. Ancak gerçekten bırakmak istemiyorsanız, ilk arzuda (titreme, dürtü, istek – istediğinizi ekleyin) hemen tekrar başlarsınız. Hastanede kaldıkları süreden sonra tren istasyonuna giden klinik olarak tedavi gören bağımlıların büyük bir kısmı gibi. Orada genellikle bir büfesi vardır.

Başlangıçtan itibaren **bir kendi kendine yardım grubuna** katılmak daha iyidir. Anonim grupların 12 adımlı programı dünya çapında en iyi sonucu verir. Bu program Alkolikler Anonim ile başladı ve şimdi Narkotik Anonim'in de kendi geleneği var. Toplantıya tamamen sarhoş olarak gelebilirsiniz – hoş geldiniz. Size susmanızı, dinlemenizi ve geri gelmenizi söyleyecekler. Ta ki birdenbire farkına varıp, kendinizle ilgili bir şeyi ilk kez açığa vuracağınız ana kadar – hala titrek, ama dürüst – sadece şunu söyleyebilirsiniz: Benim adım X, ben bir bağımlıyım. Genellikle bu anda rüzgar yön değiştirir.

İyileşen bağımlılar geriye baktıklarında, herkesin bunu fark ettiğini söylerler. Eşleri, çocukları, komşuları, iş arkadaşları – herkes biliyordu. Hasta kişi dramatik bir şekilde değişmişti. Tüm varlığı, eskiden olduğu kişinin trajik bir karikatürüne dönüşmüştü. Onlar hariç herkes fark etmişti. Uzun süre, değişimlerini kontrol edebileceklerine ve saklayabileceklerine

inanmışlardı.

Anonim grupları çeşitli guruların olduğu tarikatlar olarak karalamak kolaydır. Bu oldukça sık olur. "Anonim bir alkolik olmaktansa, tanınmış bir sarhoş olmak daha iyidir" gibi sözler tipiktir. Ne yazık ki çok genç yaşta (intihar) hayatını kaybeden yazar David Poster Wallace, çığır açan romanı *Infinite Jest*'te bir "timsah" karakterine yer vermiştir. Yoğun bakımda yatan kahraman, timsahları Amerikan AA'daki uzun süreli kuru alkolikler olarak anlar. 10 yıl kuru, 20, 30. 87/88 kışında böyle bir timsahla tanışma şansına sahip oldum. Dale. Karlsruhe'de helikopter havaalanında asker olarak görev yaparken *Apocalypse Now* filmini izlemiş, Vietnam'daki özel görevlerini hatırlamış ve sinemanın bir kısmını tahrip etmişti. Sonunda deli gömleği giydirilip diazepam enjeksiyonu yapılarak sakinleştirilmiş ve psikiyatri servisine kaldırılmıştı. O tarihte zaten on yıllardır eroin ve alkolden uzak duruyordu ve bildiğim kadarıyla ölümüne kadar da öyle kaldı.

Yoksunluk için esrar

David Poster Wallace bu fenomeni yargılamadan, benzersiz bir şekilde ele almıştır. *Infinite Jest* okunmaya değer bir kitaptır. Yazar ne hakkında yazdığını çok iyi biliyordu. Alkolizm – muhtemelen en yaygın ve diğer tüm bağımlılıkların en tipik örneği – tedavi edilmezse ölümcül ve tedavi edilemez bir hastalıktır. Erken aşamalarda tipik semptomlar kişilik değişiklikleri ve artan tüketimdir. Yoksunluk, iyileşmenin her zaman ön koşuludur. Anonim grupların, onlarca yıldır etkili bir iyileşme programı (12 adım) sunuyor olmaları büyük bir avantajdır. Bu ülkede uzun süredir alkolden uzak duranlara timsah değil, deve denir; deve, içmeden çok uzun süre yaşayabilen canlıların sembolü olarak kullanılır.

İntravenöz opiat bağımlılarının (eski adıyla junkies) büyük bir kısmı yoksunluğu başaramaz. Bu kişilere genellikle profesyonel oral ikame tedavisi (metadon, buprenorfin) ile yardım edilebilir. 6. bölümde, Kevin'ın yoksunluk ve detoksifikasyon sürecine esrarı nasıl dahil ettiğini anlatmaya çalıştım.

Bölüm 12 – Kanser

Franjo Grotenhermen'in *Cannabis Against Cancer (Kansere Karşı Esrar)* adlı kitabı 2017'den beri piyasada ve ben bu kitabı şiddetle tavsiye ediyorum. Kanser sizin, ebeveynlerinizin, arkadaşlarınızın veya ailenizin bir sorunuysa lütfen bu kitabı okuyun! Ben de bu kitabı kullanıyorum ve hastalarımı tavsiye ediyorum. Bu bölümde, benim için önemli olan ve umarım tamamlayıcı nitelikteki deneyimlerimi ve düşüncelerimi paylaşıyorum.

Kanserin nedenleri karmaşıktır. Çevresel toksinler, psikoimmünolojik ve genetik nedenler sayılabilir. Her organizmada, tek tek hücrelerin sürekli olarak bozulduğunu, bağışıklık sistemi tarafından tespit edilip öldürüldüğünü varsayabiliriz: DNA'sı başlangıçta, planında belirtilen organ sınırlarına uymak için gerekli bilgileri içeren ve **spontan mutasyonla kanser hücresine** dönüşen hücreler. Bu hücreler daha sonra kontrolsüz bir şekilde bölünürler. Buna malign tümör veya ikincil tümörlerin oluşumu ile yer kaplayan süreç diyoruz.

Bağışıklık sistemi üzerindeki stres

Son on yıllarda teknolojik gelişmeler muazzam olmuştur: 1970'lerin başında fiber optik, modern minimal invaziv cerrahinin temelini oluşturmuştur. Örneğin, beyin tümörleri artık yıllar önce erişilemeyen bölgelerden çıkarılabilmektedir. Radyasyon tedavisi ve kemoterapide de önemli gelişmeler kaydedilmiştir.

Ancak burada, radyasyon ve kemoterapide, **indüklenmiş mutasyon** fenomeniyle karşılaşırız. Evrim teorisinden uzun zamandır bilindiği gibi, değişen çevre koşullarında en iyi uyum sağlayan organizmalar hayatta kalır. Kanserde, radyasyona veya kemoterapiye en az duyarlı olan hücreler, yaşamda bir yer edinmek için sözde sonsuz yarışta daha yüksek bir seçim değeri alır: hastanın zararına, *en uygun olanın hayatta kalması*. Epitel hücreleri artık karsinomlara veya adenokarsinomlara, bağ dokusu hücreleri ise sarkomlara dönüşmektedir. Bu, tanı ve tedavide tüm çabalar ve hızlanan teknik gelişmelere rağmen, **kanser morbidite ve mortalite oranlarının** dikkat çekici bir şekilde sabit kalmasının birkaç nedeninden biri olabilir. Birkaç istisna bu kuralı doğrulamaktadır. Günümüzde bile, yaygın kemoterapötik ajanlar hala o kadar toksiktir ve radyoterapi o kadar etkilidir ki, sadece radyasyona ve sitotoksinslere karşı en dayanıklı tümör hücreleri tedaviden sağ çıkar. Bu, muhtemelen kanserin başlangıçta başarılı bir tedaviden sonra "geri gelmesinin" ana nedenidir (). Kanseri hiçbir zaman tamamen ortadan kalkmamıştır, ancak şimdi daha agresif bir şekilde geri

dönmekte ve vücuda metastaz yaymaktadır. Bağışıklık sistemi (kemik iliği, bağırsaklar, karaciğer ve dalakta: lenfositler ve diğer beyaz kan hücreleri, antikorlar vb.) tedavi nedeniyle ciddi şekilde zorlanır ve sonunda hasar görür.

Tüm yaygın kanser tedavileri bağışıklık sistemini zorlar. Hastaları kanserden kurtarmak için kullanılan cerrahi, radyasyon ve kemoterapi prosedürleri genellikle kahramanca olup, bazen bağışıklık sisteminin çökmesine kadar götürülür. Yaygın kullanılan kelimelere bir göz atalım ve birinin "Kanserle mücadeleye başladım" dediğini hayal edelim. Muhtemelen, koluna serum damlayan, onkoloğun koltuğunda oturan bir hasta aklımıza gelir. Soluk, zayıflamış, kel, ağzında ve yemek borusunda mantar enfeksiyonu olan bir hasta. Bir savaşçı böyle mi görünür? Askeri bir hastanede, muhtemelen. Peki, kimyasal kitle imha silahları ve radyoaktif radyasyonla bu kadar cesurca savaştıkları düşman kimdir? Karsinomdan alınan bir doku örneğini, embriyonik doku, yani doğmamış bir insanın dokusuyla karşılaştırırsanız (aynı boyama, aynı büyütme), muhtemelen hiçbir fark görmezsiniz. **Kanser dokusu mikroskop altında embriyonik dokuya benzer.** Bölünme sürecinde birçok hücre görürüz. Ancak, diğer organların sınırlarını tanımaz. Bunu mikroskop altında da görebiliriz: bağ dokusu organ kapsülünü delen kanser hücreleri. Kanser hücreleri, bağışıklık sistemi tarafından tanımlanıp yok edilmedikçe sürekli bölünürler. Lenf ve kan damarlarını istila ederler ve diğer organlarda ikincil tümörler (metastazlar) oluştururlar. Bronşiyal karsinom, meme kanseri gibi kemiklere ve beyne yerleşmeyi sever. Göğüs kanseri ayrıca akciğerlere ve karaciğere de yayılmayı sever. Uluslararası kabul görmüş evreleme sistemi, örneğin, birincil tümörü çok büyük olan ve küçük lenf düğümleri ile orta büyüklükte karaciğer metastazları oluşturan bir kanseri T3N1M2 olarak tanımlar.

Tayland'da yatarak tümör tedavisi

2017 yılında Tayland'ın kuzeydoğusundaki *Wat Khampramong*²³ Kanser Merkezi'ni ilk kez ziyaret ettim ve burayı hala yatarak tedavi gören hastalar için en iyi yer olarak görüyorum. Her hasta kabul ediliyor. Bağış yapabilecek durumda olanlar bağış yapıyor. Kimse geri çevrilmiyor. Hastalar köy atmosferinde küçük bungalovlarda yaşıyor. Bakım, aile veya arkadaşlar tarafından sağlanmalıdır. Bu, Tayland'da gelenekseldir. Sadece zenginler bakıcı tutabilir. Merkezin kurucusu ve ilk başrahibi (yapısal olarak merkez elbette Budisttir) "ölümcül" kanser hastasıydı. Freud ile aynı kansere sahipti: sinüs bölgesinde, damak ve göz çukuruna yayılmış bir karsinom. Ameliyat, kemoterapi ve radyoterapi görmüştü ve durumunu değerlendirdiğinde büyük olasılıkla intihar eğilimliydi: Böyle yaşayamam ve böyle ölemem. Acı beni delirtiyor. Bu tedaviyi bırakacağım. Peki sonra?

Yapabileceğim tek şey meditasyon. Oturarak, uzanarak, yürürken, her zaman. Luanta = Baba, yıllardır insanların ona sevgiyle seslendiği is , çocukluğundan beri tapınakta yaşıyordu ve her koşulda gerçekten meditasyon yapabilirdi. Tedavi birkaç yıl sürmüştü, tümör büyüdü ve çürüdü, kokuyordu. Tam yüzünün ortasında. Luanta çaresizdi, hayatının bir aşamasının sonunda.

Kararını verdikten üç gün sonra bir rüya gördü. Ölmüş ruhani öğretmeni ona göründü ve geleneksel Tayland tıbbından on bir bitki ve ağaç kabuğundan oluşan bir karışım için kesin talimatlar verdi. Bu iksir hala hasta topluluğu tarafından pişirilip her gün içiliyor. Ayakta tedavi gören hastalara da gönderiliyor. Ancak tedavinin ana bileşeni meditasyon. Bireysel ve topluluk halinde. Vejetaryen beslenme (bu ülkedeki antroposofik tümör diyetine benzer) ve modern grup terapisi yöntemleri de kullanılıyor.

2018 yılında, Tayland tıbbi kullanım için esrarı uzun zaman önce yasallaştırdıktan ve şimdi de tamamen yasallaştırdıktan sonra, esrar tıbbı Wat'a girdi. Tayland bir Budist ülkesidir. Budistler mümkün olduğunca beş kuralı izlerler: öldürme, yalan söyleme, çalmama, sevgi/sadakat olmadan seks yapmama, uyuşturucu kullanmama. Burada baskı veya düzenleme söz konusu değildir, bilinç ve içgörüyü genişletmek ve nihayetinde aydınlanmaya ulaşmak için sağlam bir temel oluşturmak söz konusudur. Bu bir amaç değil, canlıların acılarını azaltmanın tek yoludur. **Tayland Budizmi, esrarı giderek bir ilaç olarak görmeye başlamış ve artık olumsuz çağrışımları olan bir uyuşturucu olarak görmemektedir.**

Luanta tamamen iyileşti ve hala kurumun başrahibi. 2017'de onunla konuşma fırsatım oldu ve onu çok iyi hatırlıyorum. O zamanlar şişman bir adamdı ve sıcak bir gülüşü vardı.

Wat Khampramong'u tekrar ziyaret edeceğim ve Luanta'nın sözlerini unutmayacağım: **"Kanser en iyi arkadaşınızdır: sizinle birlikte ölecek tek şeydir!"** Antroposofik kanser tedavisi sadece ökse otu preparatlarına indirgenemeyeceği gibi, esrar tıbbı da sadece esrar preparatlarına indirgenemez.

Kansere karşı ökse otu mu?

Mistletoe (*Viscum spp.*), antroposofinin kurucusu Rudolf Steiner tarafından geçen yüzyılda kanserin "tedavisi" olarak önerilmişti. Bu görüş sezgisel olabilir; Steiner, kendi çıkır açan eseri *How to Attain Knowledge of Higher Worlds'da* (Yüksek Dünyalar Hakkında Bilgiye Nasıl Ulaşılr) önerdiği gibi, bunu hayal gücü pratiğinin bir sonucu olarak tanımlamaktadır.

Ağaçlarda parazit olarak yetişen bir bitki olan ökse otu, karmaşık bir şekilde işlenir (kış özsuyu ve yaz özsuyundan ritmik süreçler kullanılarak) ve şu anda birkaç şirket tarafından ampul formunda ve çeşitli güçlerde sunulmaktadır. Ayrıca, farklı konak ağaçlar kullanılmaktadır. Örneğin Helixor M, taze elma ökse otundan elde edilir. Ökse otu preparatları günümüzün tamamlayıcı tıbbında sağlam bir yere sahiptir, ancak çoğu doktor tarafından sadece hasta veya yakınlarının ısrarı üzerine reçete edilmektedir.

Esrar çok daha etkilidir. Hücre kültüründe THC'nin etkinliği üzerine umut verici çalışmalar bulunmaktadır. Son zamanlarda, CBD'nin tümör üzerindeki etkinliği hakkında da giderek daha fazla rapor yayınlanmaktadır. Randomize, prospektif çift kör çalışmalar eksiktir (bkz. Bölüm 1: "Esrar İlaçları").

Palyatif bakımda kanser tedavisinde uzun süredir esrar kullanılmaktadır. Radyoterapi ve kemoterapi sırasında neredeyse her zaman görülen iştahsızlığı gidermek ve mide bulantısını önlemek için düzenli olarak kullanılmaktadır. Öte yandan, esrar ile **kanserin tedavisi** hala nadirdir.

Ancak, önerilen tedavinin aynı sıklıkta reddedildiği çok yaygın bir kanser türü vardır. Julius Hackethal, 1970'lerde prostat kanserinin yerleşik tedavisini eleştirmeye başladı. Prostat kanserinde evcil hayvan kanseri ile yırtıcı kanser arasındaki farkı ortaya koyan, tanınmış bir kaza ve ortopedi cerrahı olan Hackethal, güçlü ana akım tıp dünyasına karşı çıkacak kadar cesur olan ve prostat kanseri örneğinden şu sonuçların çıkarılabileceğine dikkat çeken ilk kişilerden biridir: Kemoterapi ve/veya radyoterapi, hastanın prognozunu ve her halükarda yaşam kalitesini kötüleştirebilir. Prostat kanseri durumunda, anatomik nedenlerden dolayı, robot kullanıldığında bile radikal cerrahi inkontinans ve iktidarsızlığa yol açabileceği ek bir faktör vardır. Bu, insanlara göre çok daha hassas kesim yapsa da, prostat dokusundaki sinirlerin seyri değişkenlik gösterir ve robot bile bunu her zaman hesaba katamaz. Bu arada, sadece bir insan joystick'i kullandığında çalışır.

Hackethal, 76. doğum gününden kısa bir süre önce, muhtemelen tedavi edilmeyen prostat kanserinin neden olduğu akciğer metastazları nedeniyle öldü. Yüksek dozda esrar ile tedavi olsaydı daha uzun yaşayabilir miydi? Bu karara yardımcı olabilecek kanıta dayalı çalışmalar yoktu ve hala da yok. Doğum yılı (1921) göz önüne alındığında, Hackethal uzun bir ömür sürdü. Muhtemelen esrarı bir ilaç olarak görmedi, çünkü 1970'lerden 1990'lara kadar tamamlayıcı tıpta ağırlıklı olarak ökse otu, proteolitik enzimler ve psiko-onkoloji üzerinde duruluyordu.

Uzun lafın kısıası: Ben kendim esrarla tedavi olurdum ve hastalarım da

doğru bir teşhis ve üroloğuyla derinlemesine bir görüşme, ikinci bir tıbbi görüş ve en az bir kez bir destek grubuna kısa bir ziyaretin ardından ciddi bir karar verdikten sonra bunu yapmalarını desteklerdim.

Tümör bizim bir parçamızdır

Yoksul kuzeydoğudaki (Isan) Taylandlılar, aileleri başa çıkamadığında ciddi şekilde hasta olan akrabalarını Wat Kham Pramong'a getirir. Aileler genellikle birbirlerine bağlı oldukları için bu çok sık olmaz. Bu nedenle genellikle ileri evre kanser hastaları buraya gelir. Merkezin taburcu edilen hastalarla ilgili istatistikleri yıllardır bir açıdan aynıdır: Hastaların yaklaşık yüzde 25'i evlerine döner. Kanser durumunda, uluslararası onkoloji standartlarına göre, tedavi ancak beş ila on yıl sonra ilan edilebilir. Bu standartların temsilcileri genellikle insanlarla tümörlerin düşman olduğunu varsayar. Gerçekten durum böyle mi? Kanser şüphesiz kötü huylu, sinsî ve acımasız bir hastalık olarak algılanır. Bu hastalık hayatımızda, çocuklarımızın, eşlerimizin ve arkadaşlarımızın hayatlarında da yaralar açar. Yaklaşımımızı yeniden düşünmemiz mi gerekiyor? Tümör bizim bir parçamızdır, mistletoe'nun konak ağacına veya tenyaların sığırlara bağımlı olduğu gibi, bize bağımlı olan canlı bir organizmadır. Başkalarına kanseri ortadan kaldırmaları, yani vücudumuza büyük ölçüde müdahale etmelerine izin vermeden önce, bu simbiyozu anlamalı ve muhtemelen kabul etmeyi öğrenmeliyiz. Bu bazılarını tüyler ürpertici gelebilir. Ancak üzerinde düşünmeye değer.

Bir tümör de huzur getirebilir

Hepimiz ölüyoruz, çoğunlukla kazalar, kalp-damar hastalıkları veya kanser nedeniyle. Esrarla kazaları ve kalp-damar hastalıklarını önleyemez veya etkileyemeyiz; kanser durumunda ise hastalarımıza kendilerini iyi bilgilendirmelerini, ağ kurmalarını ve henüz yoksa bir kendi kendine yardım grubu kurmalarını tavsiye ederim.

Elbette, hamile bir kadının karnında kanserli bir tümör yoktur ve karaciğer metastazı ve assit (karın sıvısı) olan bir hasta hamile değildir, ancak yandan bakıldığında öyle görünebilirler. Ancak paralellikler vardır: fetüs de annede parazit olarak yaşar. Vampirik yönünü hemen ortaya çıkarmaz. Ancak anemi, hamile kadınlarda çok yaygın bir bulgudur. Ya da dış kaybı.

Fetus annenin kanıyla beslenir; anne kendini feda eder, ama hamilelikten dolayı ölmez. Öte yandan, tümör doğmaz; genellikle kendisi veya yan tümörlerinden biri büyük bir kan damarının duvarını tahrip edene ve şiddetli iç kanama hastayı öldürene kadar büyümeye devam eder. Ya da

tümör hastayı yavaş yavaş tüketir. Ya da bağırsağı tıkar. Başka birçok olasılık da vardır. Ancak tümör uykuda da kalabilir. Ölmez, ancak büyümeye de devam etmez. Bu bulgu, genel olarak varsayıldığından daha yaygındır . Savaş ve barış. Düşmanlık veya barış içinde bir arada yaşama. Bu durum, tümörün kanserden arınana kadar gerilemesi, yani remisyona da yol açabilir. Birincil tümör keşfedilmeden önce genellikle metastaz yapmış olan çok agresif siyah deri kanseri (melanom), muhtemelen çok etkili bir bağışıklık sistemi nedeniyle bazen kendiliğinden gerilediği bilinmektedir.

Bob Marley melanomdan muzdaripti. Birincil tümörü, futbol oynarken yaraladığı ayak başparmağının tırnağının altındaydı. Akciğerleri ve karaciğeri zaten etkilenmişti. Bir Rastafaryan olarak, esrar onun için kutsaldı ve onu bolca kullanıyordu. Ancak o zamanlar, esrar henüz tamamlayıcı tıpta yüksek dozlarda kullanılmıyordu. Hala alternatif tıp olarak adlandırılıyordu ve Almanya'da Josef Issels tarafından Tegernsee Gölü'ndeki özel Ringberg Kliniği'nde uygulanıyordu. Bir öncü ve yalnız savaşçı olan Issels, yerleşik tıp camiası tarafından şarlatan olarak nitelendirildi. Muhtemelen insan bağışıklık sistemi ve kanser hakkında çok şey biliyordu. Marley'nin hastalığı çok ilerlemişti. Jamaika'da ölmek istediği için Tegernsee Gölü'ndeki kliniği terk etti, ancak Florida'ya kadar gidebildi. Artık malign melanomun modern kanser immünoterapisine iyi yanıt verdiğini biliyoruz. Bob için ise bu bilgi çok geç geldi.

Bölüm 13 – Ayahuasca, "sihirli mantarlar", koçlar, ruhani şifacılar ve şamanlar – bir moda akımı üzerine düşünceler

Bir süredir, neredeyse tüm büyük şehirlerde şifalı ruhani yolculuklar, şamanik ritüeller veya ayahuasca kullanımı konusunda açık rehberlik sunulmaktadır. Ayahuasca, şamanlar tarafından lianalar da dahil olmak üzere çeşitli bitkilerden yapılan ve ritüel sırasında kendileri tarafından alınan ve yardım arayanlara verilen bir ilacın adıdır. Diğer sağlayıcılar psilosibin ("sihirli mantarlarda") veya meskalin (peyote ve San Pedro kaktüsünde veya kimyasal olarak saf formda) kullanır. Bunlar güçlü psikoaktif maddelerdir. Ayahuasca diğer bitkilerde de bulunan **DMT** (N,N-dimetiltriptamin²⁶) içerir.²⁷

Bu insanlar ne arıyor? Çoğu güçlü bir coşku arıyor, daha küçük bir kısmı manevi bir deneyim arıyor ve birkaçı genellikle ciddi bir kronik hastalıktan şifa arıyor. Başka yerlerde de belirtildiği gibi, **THC de** hafif de olsa **psikoaktif bir etkiye sahiptir**. Psikoaktif maddeler tanıdık psikolojik yapıları çözerek sinesteziye bile yol açabilir: "Esrar tıbbında bilinç genişlemesi" bölümüne bakınız. Şimdi bu konuyu tekrar ele alıp devam etmek istiyorum:

Deneyimlerime göre, bilinç değişikliği iyileşme ve hatta şifa için gerekli bir bileşen ve/veya ön koşuldur.

Çoğumuz için bu, uygun bir madde kullanmadan imkansız görünüyor. Bu çok anlaşılabilir bir durumdur: en başından beri, kendimizi daha iyi hissetmek için bir şeyler almaya şartlandırılmışızdır. Annemizin göğsünden veya biberondan bir yudum, daha sonra bir çikolata. Psikanaliz buna **oral fiksasyon** adını verir. Ancak yeni doğanlar bile açlık ve susuzluktan çok daha fazla ihtiyaca sahiptir. Islak, ağrılı veya şişkinlikten dolayı mide ağrısı çekiyor olabilir. Ya da annesinin sıcaklığını ve kokusunu özleyebilir mi? Yetişkin hastalar, hayatları boyunca, asıl ihtiyaçları uzmanlık, deneyim ve empatiyken, çoğunlukla ilaç reçete edildiği gerçeğini kabullenmişlerdir. Esrarın bir ilaç olarak beklentileri genellikle gerçekçi değildir.

Bir örnek: Kannabinoidlerle tedavi edici bir tümör terapisi olacağına inanıyorum (bkz. "Kanser" bölümü). Bu terapi şu anda geliştirme aşamasındadır (). Nong Khai'de (Laos sınırındaki Mekong Nehri üzerinde bulunan bir şehir) bir hasta, Mart 2023'te onu ziyaret etmemi istedi. İleri evre karaciğer kanseri, assit (karın sıvısı) ve şiddetli kilo kaybı, belirgin sarılık ve şiddetli kaşıntı nedeniyle yerel klinikte yatarak tedavi görüyordu. Kenevir yetiştiriciliği için ekipman satan İskandinav bir şirket, her biri %25

THC ve CBD içeren yüksek konsantrasyonlu kenevir özerlerini bize sınırsız olarak temin etmeye hazırđı. Ancak hasta, devam eden nispeten "hafif" kemoterapiye ek olarak sadece birkaç damla kenevir yağı alacağını düşünmüştü.

Bu, kaşıntısını gerçekten hafifletti ve iştahını artırdı, ancak tedavi edici terapinin boyutuna hazırlıklı değildi: 24 saat içinde yağlı bir çözelti içinde birkaç gram THC ve CBD'nin enteral (= gastrointestinal sistem yoluyla) alımı zordur. İshal ve mide bulantısı beklenebilir ve kannabinoidlerin ne zaman parenteral olarak (genellikle infüzyon olarak) uygulanması gerektiği sorusu ortaya çıkar. Suda çözünen preparatlar mevcuttur ve otuz yılı aşkın bir süredir esrarın enjeksiyon veya infüzyon yoluyla verilmesi mümkündür. Ancak, pratik uygulamada hala büyük çaba sarf edilmesi gerekmektedir.

Esrarın kanser tedavisinde kullanılması durumunda, oral uygulama veya inhalasyon (buharlaştırıcı) hızla sınırlarına ulaşacaktır. Kannabinoidler yağda çözünür olduğundan, birkaç gramlık miktar yağlı bir çözelti olarak veya diyet yağlarına katkı maddesi olarak verilmelidir, yani oral tedavinin sınırlarına hızla ulaşılır. Hem CBD hem de THC, çeşitli katı kanser türleri için hücre kültürlerinde etkilidir. **Kanser tedavisinde, bunlar intravenöz olarak infüzyon yoluyla verilmelidir.**

Hoşunuza gitse de gitmese de, **hastahklarla başa çıkmanın en güvenli ve tamamen yan etkisiz yolu meditasyondur. Meditasyon, binlerce yıldır uygulamayla daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşmak için kanıtlanmış bir yöntemdir** – bu, şimdiki ana dair yüksek, sakın bir farkındalık durumudur. Tüm duylar eşit derecede uyanık ve tamamen uyanıktır. Bu, her zaman, her yerde ve her koşulda yapılabilir. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar kolaylaşır ve yavaş yavaş doğal bir durum olarak kabul edilir. Dürüst olmak gerekirse, sinirbilimcilerin beyin dalgası eğrileri ve görüntüleme tekniklerini kullanarak meditasyon yapanlar hakkında ne buldukları beni pek ilgilendirmiyor. Düzenli olarak meditasyon yapan herkes, günlük meditasyon pratiğinin fiziksel ve zihinsel durumlarını nasıl etkilediğini size anlatabilir. Kural olarak, enfeksiyona karşı duyarlılığın azalması bir yan etki olarak bildirilmektedir.

Petit mort, küçük ölüm

Hasta kişilerin tüm derinlemesine tedavilerinde, bilinçli veya bilinçsiz olarak, **yumurta hücresinin döllemesinden sonra insanların iki dünyada yaşadığı** gerçeği dikkate alınır. Her insan yaklaşık on ay boyunca rahimde, yani ağırlıksız ve ihtiyaçtan uzak bir durumda, 37° Celsius'luk sabit ve rahat bir sıcaklıkta yaşar. Göbek kordonu aracılığıyla beslenir ve oksijen alırlar. Anne ve fetus dokusu plasentada birbirine kenetlenir. Zamanla, doğmamış çocuk için bu ortam dar gelir ve rahimdeki güçlü

kasılmalar sonucunda cennetten kovulur. Doğumda, aniden acı dolu bir dünyaya atılırız. En nazik doğum bile bunu değiştirmez. Sezaryen kesinlikle değiştirmez. Doğumundan mutlu olan bir yenidoğan gördünüz mü hiç? Tam tersi doğrudur. Genellikle avazı çıktığı kadar bağıırır!

Doğum öncesi durum hiçbir şekilde unutulmaz; aksine, yaşadığımız dünya ne kadar soğuk ve sevgisizse, rahimde olmaya o kadar özlem duyarız. Rüyalarda, genellikle doğum öncesi varlığımıza yaklaşıyoruz: kara veya deniz üzerinde ağırlıksız bir şekilde uçarız. Orgazm bize bunun kısa bir izlenimini verebilir. Uzun ya da kısa olsun, bu yine de *petit mort*, küçük ölümdür. Bir süreliğine özlemimizi giderir. Ama geri döneceği kesindir! Bu arada, unutkanlık, tam anlamıyla hafıza kaybı anlamına gelmez. Çoğu insan, iki yaşından önce yaşadığı deneyimleri hatırlayamaz – anahtar kelime: beyin gelişimi.

Bu noktada, narsisizm hakkında bir düşünce uygun görünüyor. Duygusal olarak soğuk ve agresif yetişkinler arasında büyüdüğümüzde, kendimize geri dönüyor ve güçsüzlüğümüzü büyüklük fantezileriyle telafi ediyoruz. Kendi başımıza sevilmezsek, (Ovid'in *Metamorfozlar'ındaki* Narcissus gibi) bizi yansıtan her şeyde, sevilmek için yeterince güzel olup olmadığımızı sürekli kontrol ederiz. Caravaggio'nun ünlü tablosu benzersiz ve çok canlıdır. "Narsist çağ" terimi, giderek daha fazla insanın aşırı bencillığe kapılıp hayranlık görmek istediği gerçeğine atıfta bulunur (ikincil narsisizm). Tanınmadıkları ve alkışlanmadıkları sürece kendilerini rahat hissetmezler. Narsistlerin empatik mi yoksa duygusal olarak mesafeli mi oldukları büyük bir fark yaratır. Duyarsız, soğuk kalpli bir psikopat olmaya geçiş akıcıdır.

Grup terapisi çağı

Influencer'ların, kişisel antrenörlerin, koçların vb. hakim olduğu bu narsist çağda, şamanik inisiyasyon ritüelleri etrafında bir heyecan var, çünkü bu ritüellerin asıl amacı da buydu: **yetişkin dünyasına giriş ve kabul**. Bunu dikkat çekici buluyorum ve esrar tıbbi alanıyla da ilgili olduğu için bu konuda yorum yapmak istiyorum. Üç veya daha fazla kişi birbiriyle etkileşime girdiğinde, başlangıçta sadece aynı alanı paylaşırsalar bile, bir gruptan söz edebiliriz. Grup terapisi dönemi 1970'lerde başladı; bu dönemin önemli bir savunucusu, daha sonra Osho olarak tanınan, ruhsal bir uyanış yaşayan Hintli filozof Bhagwan Shree Rajneesh'ti. Onun ruhsal kökleri Hinduizm, Lao-Tse (Taoizm), Krishnamurti, Gautama Buddha ve tabii ki Japon Zen Budizmine dayanır.

Poona'daki aşramına giderek daha fazla insan akın edince, Osho'nun başka seçeneği kalmadı. İnsanlar hayatlarında anlam ve tatmin arıyorlardı. Soruları, yerleşik dinler ve felsefeler tarafından tatmin edici bir şekilde

cevaplanamıyordu. Şimdiye kadar her şey yolundaydı, ama Bhagwan önünde hasta insanlar görüyordu. Nevrotik ve ciddi şekilde hasta insanlar. Kasları ve duyguları zırhla kaplı, çoğunluğu beyaz kadın ve erkekler, semptomları nedeniyle geleneksel yöntemlerden (tefekkür, meditasyon, yoga) faydalanamıyorlardı. Bunların birçoğu ADHD'den muzdarip olabiliirdi. Tedavi edilmemiş ADHD'si olan birinin, öngörülen meditasyon pozisyonunda (?-nokta pozisyonu) nasıl hareketsiz oturabileceği düşünülmemelidir.

Yeni gelenlere grup terapisi "reçete etmekten" başka seçeneği yoktu, daha doğrusu, zamanının en modern ve "en zor" grup terapisini. Carl Rogers, karşılaşma gruplarını dünyaya tanıtmıştı. Poona'da, grup üyeleri birkaç gün boyunca sürekli birlikte kaldılar. Fiziksel şiddet yasaktı. O zamanlar Poona'dakilerden daha iyi grup liderleri bulmak zor olurdu. Buna ek olarak, Bhagwan, hareketin kronik fiziksel gerginliği ve kas zırhını (Wilhelm Reich) azaltmada önemli bir rol oynadığı, bugün hala örnek teşkil eden yoğun yeni meditasyon biçimleri geliştirdi. Bhagwan'ın Dinamik Meditasyonu, jimnastik egzersizi olarak yanlış kullanılmadığı sürece, bugün hala şiddetle tavsiye edilebilir. Aynıısı Kundalini meditasyonu için de geçerlidir.

Aynı dönemde, duyguların ifade edildiği ve gerginliğin giderildiği diğer önemli grup terapileri de ortaya çıktı. Arthur Janov ("Primal Scream" terapisi) ayrıca bireysel seanslar da verdi. John Lennon onun hastalarından biriydi. Aynı dönemde, ancak ABD'nin doğu kıyısında, Daniel Casriel eroin bağımlılarıyla çalışırken "Yeni Kimlik Süreci" adlı grup terapisini geliştirdi. Burada da birkaç saat sonra duvarlardan ve tavandan yoğunlaşma damlaları damlamaya başlar.

Popüler RTL orman kampı, en azından grup dinamikleri hakkında bir fikir veriyor. Ortalama üzerinde narsistik ihtiyaçları olan B listesi ünlüleri içermesine rağmen, izleyiciler en azından bir grup insanın medya, lüks yiyecekler ve pahalı yemekler olmadan (nispeten) kapalı bir alanda birlikte yaşadığında neler olduğunu görebiliyorlar. Hoşlarına gitse de gitmese de, er ya da geç herkes kendi içine çekiliyor. Hayatım boyunca birçok gruba katıldım: dar anlamda kendi kendine yardım grupları, hasta, öğrenci ve uzun süre grup lideri olarak terapötik gruplar ve grup terapisini çok takdir ediyorum.

Süperego, grup liderleri ve şamanlar

Her terapide, hasta "içsel yargıcı" ile karşılaşır. Bu, çoğunlukla yetiştirilme tarzından kaynaklanan içselleştirilmiş emir ve yasakları ifade eder. Kabaca vicdanla aynı anlama gelir. Freud, **süperego kavramını ortaya** attı. Süperego yumuşatılmak ve bireysel olarak yeniden şekillendirilmek zorunda değildir; hastanın kendi ahlaki ve etik sınırlarını ve değerlerini

bulabilmesi için parçalanması gerekir. Otto Gross, belki de Freud'un en zeki öğrencisiydi. Bu fikri onun çalışmalarında buldum. Freud onu görmezden geldi ve daha itaatkar olanları tercih etti: C.G. Jung ve ardından Ferenczy. Ancak onlar da kısa sürede gözden düştüler. Hepsi alfa tipleri, liderlerdi. Bu da bizi grup liderine getiriyor ve böylece bazen çok pahalı olan bu seminerlerin tüm unsurlarını bir araya getirmiş oluyoruz: grup terapisi ortamında uygulanan psikoaktif maddeler. Grup lideri Freud veya Jung olmak zorunda değildir, ancak kendini meşrulaştırması gerekecektir. Gündemi nedir? Ayahuasca veya LSD seminerleri vermediğinde ne yapar? Tecrübesi var mı? Ne yaptığını biliyor mu? Bu sorular sadece meşru değil, cevaplanması da gerekir.

Şanslıysanız, kendini atamış değil, bir gelenekten gelen bir şamanla karşılaşsınız (kendini atamış şamanlar gerçek şaman değildir). Hayatım boyunca birçok şaman ve "şifacı" ile tanıştım. Avrupa ve Asya'da. Hasta ve öğrenci olarak. Carlos Castaneda'nın sahip olduğu şansa sahip değildim – Meksikalı bir şaman tarafından çırak olarak kabul edilmek – ama buğdayı samandan ayırmayı öğrendiğimi düşünmek hoşuma gidiyor.

Sibirya geleneğinde (ki bence bu alışılmadık bir şey değil), şaman bilgisini uygun gördüğü genç bir kişiye aktarır. Çoğu zaman, bu kişi aynı köyde yaşar ve tekrar eden parçalanma rüyaları görür; çok sık olarak, rüyalarında kafası kesilir. Şaman onu normalde görünmez olan dünyanın içine sokar. Koruyucu veya güç hayvanı (karga, kurt, yılan vb.) zorunludur. Şamanın şifalı bitkileri bulma ve kullanma yeteneği genellikle oldukça gelişmiştir. Bir şaman, gösteriş veya tuhaf davranışlar sergilemeden, çaba harcamadan trans haline girer.

Şarlatanlara dikkat edin!

Kendini tanıtmaya çabaları ve hafta sonu semineri için dört haneli rakamlara varan fiyatlar şüphelidir. Sözde şamanların en fazla yüzde 10'unun şamanik bir geleneğin parçası olduğunu varsayıyorum. Diğer şifacılar, kahinler ve koçlar narsistçe rahatsız bireyler, bazen megaloman inançlılar, ama aynı zamanda başarısız varlıklar ve şarlatanlar olabilir. Aşırı bilgi çağında, yetişkin dünyasına giriş (tanıtım) olarak inisiyasyon ritüellerine olan talep artıyor.

Hayatımızı kontrol altına almak için her zamankinden daha hızlı duygusal olarak olgunlaşmamız mı gerekiyor? Maddi açıdan, kuzey yarımkürede yaşayan insanlar nispeten refah ve güvenlik içinde yaşarken, güney yarımkürede yaşayanlar hayatta kalmak için mücadele ediyorlar. Manevi açıdan ise durum tam tersi gibi görünüyor.

Sonuç: Bu trende uymak pahalıya mal olabilir veya size çok pahalıya mal olabilir. Bence, daha kolay, çok daha ucuz ve daha güvenli bir yol var. Son bölümde, **yoğun esrar tıbbi tedavisinin "sırrı"** ortaya çıkıyor.

Bölüm 14 – Sonsuz yaşam veya illüzyonların sonu

Geleceğin tıbbı nasıl olacak? Teknokratlar beynimizde depolanan deneyimlerimizin ve anılarımızın yedeklerini alıp bunları canlı maddelere veya yapay zekaya (AI) aktaramazlarsa, kafalar nakledilecek. Ama bu beklenen bir şey. İnsan yaratıcılığı muazzamdır. İnsan yıkıcılığı da öyle.

Mevcut çağımızın sonundaki yaşam. Aşırı uçlarda yaşam. Gecekondu mahallelerinde yoksullar, pislik içinde ve zenginlerin atıklarıyla yaşıyor. Zengin hanımlar, güzellik endüstrisinin (ve vicdansız estetik cerrahların) köleleri olarak, burunlarına, elmacık kemiklerine, göğüslerine ve kalçalarına implantlar taktırıyor ve örneğin dudaklarına botulinum toksini enjekte ettirerek periferik sinirleri felç ediyorlar, böylece hanımlar pürüzsüz ve dolgun dudaklı görünüyorlar. Aslında ne için? Evlerinde çılgın kravat takanların sapkın oral seks fantezilerini tatmin etmek için mi? Özel sigortası olanlar aşırı tedavi görüyor. Yoksullar ise gişe kapanana kadar sıra bekleyebiliyor. Yarın tekrar gelin, eğer hala hayattaysanız.

Ve beyler, saçlı deri bölgelerini başlarının arkasından alınlarına nakletmek için Türkiye'ye veya diğer ülkelere akın ediyorlar. Giderek daha fazla erkeğin büyük sakallı ve kel kafalı olduğunu düşünürsek, bunu daha da az anlıyorum.

Aşırı uçlarda yaşam

Termal felaket yaklaşıyor ve biz volkanik kraterin kenarında dans ediyoruz. Manik-depresif temel ritim. Hala bir tedavi umudu var mı? İyileşme? Rahatlama? Bu kanser gibi değil, kanserin ta kendisi. Kolektif kanser. Bastırılmış yaşamın sınırsız büyümesi. Metastaz gibi sapkınlıklar. Pedofili. Takıntılı seks. İdeal olarak kaslı vücut, fetiş olarak altı paket karın kasları ve devasa göğüsler. Bu liste sonsuza kadar uzayabilir, ama tamamen alakasız.

Gelişmekte olan ve gelişen ülkelerde her ele ihtiyaç vardır. Batı'da ise eller ve kollar aşırı derecede eğitilir ve tabiri caizse kendi tatminleri için kullanılır. Kimse bunu görmüyor mu? Elbette herkes görüyor. Ama her zaman başkalarında. Bu sadece aşırılıkların çağı değil, aynı zamanda yansıtmanın da çağı. Başkalarının gözündeki çöpü hemen görürüz. Kendi gözümüzdeki kirışlere alışkınız. Operasyonel körlük.

Elbette, bu kitap bir "sır" içeriyor ve bu sır şimdi, tam da sonunda, açığa çıkacak. Hepimiz her türlü bilgiyle aşırı besleniyoruz ve gerilimi oluşturmaya ve artırmaya şartlandırılıyor. Karşılaşma anına kadar. Şimdi bunu açıklayacağım.

Kendini keşfetme talimatları

Er ya da geç (genellikle 40 ile 50 yaşları arasında ve sonrasında), "o"nun geçmediğini fark ederseniz, yapabileceğiniz şey budur. "O" daha erken de başlayabilir: kronik bel ağrısı, sürekli şişkinlik ve kabızlık, kalıcı düşük ruh hali, uykusuzluk, kronik öksürük, inatçı sedef hastalığı, bunlardan sadece birkaç örnek. **Tekrar ediyorum: akut semptomlar ve tüm kardiyovasküler hastalıklar esrar tıbbının kapsamına girmez.**

Bunu göz önünde bulundurursanız, şu şekilde ilerleyebilirsiniz:

1. Prognozun (doğrudan veya satır aralarında) verilmesini beklemek zorunda değilsiniz: zamanınız doluyor. Bunu kendiniz belirleyin ve bundan sonra her gününüz son gününüzmüş gibi **yaşayın**. Böylece, ölmeyen tek kişinin siz olduğunuz şeklindeki standart yanılsamadan büyük bir adım uzaklaşmış olursunuz. Kulağa ne kadar grotesk gelse de, hepimiz az çok buna inanıyoruz. Akademik teoriye (psikanaliz) göre, bu bastırma, ayrışma ve tepki oluşumu yoluyla gerçekleşir. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, araştırma yapın. Bu teorileri çok ciddiye almalısınız, çünkü sizi hiçbir yere götürmezler. Ulusal Sağlık Hizmeti ile çalışan psikoterapistler, tedavinizin sağlık sigortanız tarafından karşılanması için bu teorilere ihtiyaç duyarlar.

2. Bunun yerine, 12 ila 36 saat (veya daha uzun) boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz sakin bir yer bulun. Bu, muhtemelen olduğundan daha kolay geliyor. Maddi durumunuz elverişliyse, göl manzaralı veya dağ manzaralı balkonlu veya teraslı bir oda tutun. Bütçeniz daha kısıtlıysa, doğaçlama yapmanız gerekecektir. Sıcak yaz günlerinde, hastalarımın birinin örneğini takip etmek yararlı olduğu kanıtlanmıştır: küçük "*vizyon arayışı*" için balkonunu dökülmüş beton zemin hariç (yaz ortası olduğu için sıcaktı) temizledi ve yatak odasından banyoya kadar bir yol açtı, böylece gerektiği kadar uzun süre yalnız kalabilirdi. Balkonda sırt üstü uzanmaya çalıştığında, bunun ilk başta mümkün olmadığını fark etti. Sadece göğsü yere değiyordu ve kollarını ve bacaklarını uzatarak sıcak betonun üzerinde ağrısız bir şekilde uzanabilmesi oldukça uzun sürdü.

3. Şimdi işimize bakalım: Hayatınızda ve sağlığınızda nasıl ilerleyeceğinizi bilmek istiyorsanız, kendinizi görmezden gelemezsiniz. Tüm hazırlıkları yaptınız, şimdilik yalnızsınız ve yeterli su ve meyveniz var. Kapı kapalı, kapı zili, cep telefonu, televizyon vb. kapalı. Belki oruç tutmaya çoktan başlamışsınızdır. **Değiştirilmiş oruç** yeterlidir, örneğin meyve veya pirinç orucu. Bu noktada, henüz yapmadıysanız, kitaplıktan uzak durmak için kendinizle bir anlaşma yapmalısınız. Cep telefonunuz

zaten kapalı. Dalai Lama'ya bir keresinde Batılı öğrencilerin yapamadığı şeyin ne olduğu soruldu. Her zamanki gibi gülerек cevap verdi: Onlar sadece orada olamıyorlar. Sanki zorla yapıyorlarmış gibi, her zaman bir şeyler yapmak zorundalar. Şimdi, tam tersi bir deneyim için doğru koşulları yarattık. Bu noktada, grup deneyimini önermiyorum (bkz. "Esrar Tıbbında Bilinç Genişlemesi" ve "Ayahuasca" bölümleri), sadece **bir süre kendi başınıza kalın ve alışkanlıklarınızdan uzak durun.**

4 İlk başta, düşünceler, anılar ve alışkanlıklar muhtemelen kafanızda dolaşacaktır. Mümkünse, son doğum öncesi dersinizi hatırlayın ve karnınıza derin nefes alın (diyafragmatik nefes). Eşlerinin derslerine katılmayan erkekler bile derin nefes alabilirler. Daha sakın hissedene kadar düşüncelerinizin ve duygularınızın gelip gitmesine izin vermeye çalışın. Belki bir karga sizi ziyaret eder ve size eşlik eder. Ya da bir güvercin.

Sakinleştiginizde, muhtemelen dikkatinizi dağıtma alışkanlığımızla karşı karşıya kalacaksınız – haberlere hızlıca bakmak, sosyal medyaya göz atmak gibi. **Şimdilik (ve gelecekte), akıllı telefonunuzdan, dizüstü bilgisayarınızdan, televizyonunuzdan ve radyonuzdan uzak durun.** Unutmayın, artık en genç olmadığınız ve "geçmeyen" kronik şikayetleriniz olduğu gerçeğiyle nasıl başa çıkacağınızı bulmak istediniz. Belki de bunu sadece bir şeyi unuttuğunuz için düşünüyorsunuz:

4. Çoğumuz çocukken hastalanır ve değişen sürelerde iyileşiriz. Bu doğal bir şey gibi görünebilir, ama öyle değildir. Birçok insana, hastalanmalarının "suçlusu" oldukları, yanlış bir şey yaptıkları öğretilir. Hastalık bir kusur, bir zayıflık, yetersizliğin bir ifadesi olarak görülebilir. Neyse ki, çoğu insan hastalığı geçici bir durum olarak görür ve sonunda iyileşir. Sonrasında tekrar sağlıklı ve mutlu oluruz.

Şimdi bu **temel deneyimi** hatırlamaya ve üzerine inşa etmeye çalışıyoruz. Bu, hiçbir koşulda unutulmamalıdır. Özellikle de kronik şikayetlerimizle başa çıkmaya başladığımız şu anda. Yeni bir omurga veya gençlikteki gibi diz veya kalça eklemeleri elde edemeyeceğiz. En iyi ihtimalle bir protez alacağız. Ancak kendi yolumuzu ararken, artık sağlıklı ve hareketli hissettiğimiz bir durumu hayal edebiliyoruz.

Belki karga balkon korkuluğundan havalanacak ve biz de hayalimizde bir süre onunla bağlantıda kalacağız, o havada ağırlıksızca süzülürken. **Esrarı**, adresinden bir buharlaştırıcı kullanarak veya kendinize esrarlı kek pişirerek **arayışınıza dahil edip etmemek size kalmış. Daha güçlü psikoaktif maddeleri (örneğin psilosibin) kullanmamanızı tavsiye ederim.** Bunları kullanmak istiyorsanız, bunu bir grup içinde veya bilgili bir rehber

eşliğinde yapmanız daha iyidir (bkz. "Esrar tıbbında bilinç genişlemesi" bölümü). Hastalığımızın geçici bir durum olduğu ve acının sınırlı olduğu düşüncesi, özellikle ölüm yaklaştığında korunmalıdır.

Bir anlamda, hapishanede yaşıyoruz. Ömür boyu hapis ve ölüm cezası altında. Vücudumuzda kilitli, yaratılışın tacı olduğumuz ve diğer canlıları istediğimiz gibi kullanma hakkına sahip olduğumuz fikriyle domine ediliyoruz. Timsahın tadı aslında nasıldır? Devekuşu gibi mi? Yoksa kanguru gibi mi? Humboldt mürekkepbalıkları da, okyanusların ısınması nedeniyle kıyıya yakın baskınlara çıktıklarında insanların tadı nasıl merak ediyorlar mı? Neopren olmadan tadı daha mı güzel?

Kendimize ait bir benliğimiz olduğu yanılsamasına sarıldığımız, onu genişletip güçlendirdiğimiz, kendimizi başkalarıyla karşılaştırıp onlarla rekabet ettiğimiz sürece, tutsaklar gibi yaşıyoruz. 1970'lerde psikanaliz, ego ile benlik arasındaki farkı ele aldı ve bu süreçte gerçek bir ideolojik siper savaşı verdi. Yavaş yavaş, toplu olarak ne yaptığımızı, diğer canlılara ve Toprak Ana'ya karşı ne kadar beceriksiz, tembel ve nihayetinde acımasız davrandığımızı anlamaya başlıyoruz. Bir uçtan diğer uca: bir yanda Kuzey Amerika'da ortaya çıkan ve Alman toplama kamplarına model olan mezbaha kültürü; diğer yanda ise ideolojik nedenlerle geleceğin protein kaynağı olan böcekleri ve yumurtalarını reddeden veganlar. Örneğin karınca yumurtaları mükemmel ve lezzetli bir protein kaynağıdır.

Ölümü kabul etmek

İnsan olarak doğduğumuz gerçeğini şükranla karşılamanın uygun olduğunu düşünüyorum. Çünkü bizler, kesim ağırlığına ulaştığımızda kesime gönderilmiyoruz. Belki de bu gezegende ölümün farkında olan tek canlılar bizleriz. Bu gerçek, şükran duygusunu büyük ölçüde göreceleştirir. Ancak, bence yine de şükran duymak tavsiye edilir, çünkü kendimizi karıştırmamalıyız.

Acıya batmaktan ve/veya ölümün kapınızı çalmasından korkuyorsanız, tek bir kanıtlanmış yol vardır: hiçbir koşulda acı çeken dostlarınızı gözden kaçırmayın! Vazgeçmeyin, başlayın. Geldiğiniz gibi çıplak gideceksiniz. "*Ruhunuzdan başka hiçbir şey götüremezsiniz*" (John Lennon). Gideceksiniz ve diğerleri gibi sonunuz olacak. Özel bir şey yok. Hayat dediğimiz dönemler ve durumlar *zincirinin* bir halkası. Yaşlılık bir hastalık değildir; ölmek hayatın bir parçasıdır.

Dikkatli olun! Aramaya başlamadan önce iyice düşünün: Sosyal güvenlik yükümlülükleri, hızla artan kiralara, ilişki sorunları, moda ve stilize olmaya aldırış etmediğiniz için iş yerinde zorbalığa maruz kalmanız gibi "doğru" nedenlerle kendinizi içinde bulduğunuz döngüden hızla çıkmak istediğiniz sonucuna varan ilk veya tek kişi siz olmayacaksınız: . Bu noktada aramanızı durdurabilirsiniz. O zaman durumunuzu değerlendirmiş

olursunuz, ancak zihniniz ne kadar küçük olursa olsun bir vizyon için özgürleşmez. Arama işleminin iki ila üç gün süreceğini tahmin etmek için iyi nedenler var. Ondan önce, çoğumuz bu düşünce ve anı karmaşasında sıkışıp kalırız. Hiçbir şey netleşmez.

Öyleyse 1. maddeye geri dönelim. Er ya da geç öleceğinizi kabul edin. Bu gerçeğin farkında olmak, hemen gündemdeki konulara geçmeden önce akıllıca ve yararlıdır. Doğum ve ölüm, varlığımızın temel taşlarıdır. Doktorun hastanın başucunda dururken onu iyileştirmesine izin veren eski Grim Reaper imajı, artık masal dünyasına ait. Ölüm, hastanın yatağının ayak ucunda duruyorsa, hasta ölecektir. Başucunda duruyorsa, doktor sadece oyalanıyor olsa bile hasta yaşayacaktır. Bunu modern düşünceye çevirirsem: Doktor, eğitimi ve deneyimine dayanarak hasta için bir prognoz yapabilir. Meslek ve sezgi hakkında hiç bahsetmiyorum. **Her zaman ölümün hastanın hayatındaki konumu ile ilgilidir** ve doktor, hasta ve yakınlarının aksine ölümü "görür".

Ölümle başa çıkmak

8. yüzyıldan kalma ve ölümden sonraki reenkarnasyona kadar olan süreci ayrıntılı bir şekilde anlatan Tibet Ölüm Kitabı (Bardo Thödol), 1960'ların sonlarında ve 1970'lerde Timothy Leary, Ralph Metzner ve Richard Alpert (Ram Dass) tarafından LSD deneyiminde bir rehber kitabı olarak çok yaratıcı bir şekilde kullanıldı. Zaman durmadı ve asit bağımlılarının dönemi çoktan geride kaldı. Ancak önemli bir noktaya dikkat çekmek istiyorum: **Ölümde, güçlü psikoaktif maddeler aldıktan sonra olduğu gibi** (bkz. "Esrar tıbbında bilinç genişlemesi" bölümü), **en derin ve en kapsamlı deneyim hemen, en başında, çok hızlı, çok güçlü ve kısa bir şekilde gerçekleşir. Bu deneyim sözlü olarak aktarılamaz.**

Çokça anlatılan beden dışı "ölümcül deneyimler", ölüm sürecinin daha sonraki bir aşamasını veya (banal bir şekilde) LSD yolculuklarını ele alır. Ölüme hazırlanmak mantıklı ve çok gerçekçidir. Ölümünüz bugün gerçekleşebilir. Motosiklete binerken kaskınızı takmayı unutmayın, tansiyon ilacınızı da unutmayın! Ama aynı zamanda, bizi gerçeklerden ayıran illüzyon perdesini yırtıp atmak için tekrar tekrar çaba gösterin. Zamanımızın çoğunu önemsiz şeylerle uğraşarak harcıyoruz: kariyer, rekabet, politika, bunlardan sadece birkaçı. Hayırseverlik bahanesiyle yapılan eylemler bile, ölümünüz karşısında hiçbir anlam ifade etmez. Başkaları için gönüllü ve sevgiyle yaptığınız ve yapmış olduğunuz her şey önemlidir. Einstein ve Hawkins dindardı, Freud değildi. Son gününe kadar çalıştı ve yüzündeki çürüten kanser çok kötü koktuğu için köpeği ondan uzaklaştığında ilk ve son morfin enjeksiyonunu aldı. İnsanlara karşı sevgi dolu olduğunu düşünüyorum.

Hepimiz hayata bağlıyız. Neye sahip olduğumuzu biliyoruz. Doğru kullanıldığında, esrar özellikle yaşı ve ciddi hastalığı olan insanlar için büyük bir yardım olabilir. İştahı artırır, ruh halini iyileştirir, ağrıyı hafifletir ve bize rüyalar da dahil olmak üzere (uyku REM evresi) dinlendirici bir uyku sağlar. En azından esrar, ölümle yüzleşmemizi engellemez. Aksine, bazı insanlar için bu sadece esrarın etkisi altında mümkündür.

Yazar hakkında



Dr. Bernd Wessollek, esrar tıbbı alanında bir öncüdür. Muayenehanesinde, esrar tıbbı kullanımı sayesinde daha iyi bir yaşam sürebilen çok sayıda hastayı yıllardır başarıyla tedavi etmektedir. Bugün, gönüllü olarak ve danışman olarak çalışmaktadır.

Dipnotlar

1 - TCM: Geleneksel Çin Tıbbı

2 - Kanıta dayalı: kanıtlanmış etkinlik

3 - Prospektif, randomize çalışma, rastgele tedavi başarılarının güvenilir bir şekilde beklenebilecek sonuçlardan açıkça ayırt edilmesini sağlar. Olasılık hesaplama yöntemleri, sonuçların önemini hesaplamak için kullanılabilir: sonuçlar tesadüfen mi elde edildi yoksa ilaçtan (veya araştırılan yöntemden) mı kaynaklanıyor? İkincisi söz konusu ise, tedavi başarısı kanıta dayalı olarak kabul edilir.

4 - migrenöz; migren benzeri

5 - Patojenik: hastalık yapan. Ancak, virüslerin, bakterilerin ve mantarların büyük çoğunluğuyla yararlı bir simbiyoz içinde yaşıyoruz.

6 - Peristalsis: içi boş organların duvarlarının içeriğini taşımak için ritmik kasılması. Bu tanım, ince ve kalın bağırsaklar, mide, yemek borusu, safra kesesi, idrar yolları ve fallop tüpleri için geçerlidir.

7 - Esrar monoterapisi: metadon veya buprenorfin ile ikame etmek yerine, yoksunluğa geçiş için bir ara adım olarak veya kalıcı bir çözüm olarak, ek bir tüketim olmaksızın kanabinoidlerin inhalasyonu veya oral uygulaması. Metadon, buprenorfin gibi çok güçlü bir opioiddir.

8 - Örneğin Shake Sugaree ve Junkers Blues, Willy deVille, Unplugged in Berlin.

9 - Küçük bir ipucu: Dalai Lama'nın en sevdiği dua: "Uzay var olduğu sürece ve canlılar var olduğu sürece, o zamana kadar ben de dünyanın sefaletini ortadan kaldırmak için var olacağım." Dua Shantideva'ya aittir. Kendiniz çevirin ve düşünün, ya da daha iyisi: şefkat ve farkındalık üzerine meditasyon yapın.

10 - Eritrosit konsantrisi = plazma hariç kan = kırmızı kan hücrelerinin ve dolayısıyla oksijen taşıyıcılarının zenginleştirilmesi. Ağır kanamalarda tam kan rezervlerine tercih edilir. Başlangıçta hepatit C virüsü bulaşmasını azaltmak için kullanılırdı.

11 - *hindi*, maymun: Yoksunluk belirtileri için kullanılan argo. Bunun ne anlama geldiğini bilmiyorsanız, John Lennon'ın "Cold Turkey" şarkısını dinleyin. John, Kevin'in şu anda yaşadığı aynı talihsizliği yaşamıştı. Dakota binasında eroinden kurtulmaya çalışırken, duvar panellerinin arkasında paranoyaklaşarak, yoksunluk belirtilerinin hepsiyle acı çekmişti.

12 - warm withdrawal: bağımlılık yapan maddeden kademeli olarak çekilme

13 - Poliartroz: Birkaç eklemde dejeneratif hastalığı ("kireçlenme"). En sık kalça ve diz eklemleri etkilenir.

14 - Saf tilidin, Uyuşturucu Maddeler Yasası'na tabidir. Ancak, nalokson ile kombinasyonu Almanya'da normal olarak reçete edilebilir. Saf nalokson, anestezi ve acil tıpta yaygın olarak kullanılır. Opiat aşırı dozuna bağlı solunum felci tehlikesi durumunda, doktor naloksonu damardan enjekte eder. Bence her iki nokta da dikkate alınmalıdır: tablet/kapsül ve damla formunda her iki maddenin kombinasyonu makul bir şekilde gerekçelendirilebilir. Ancak, ilaç lobisi yozlaşmış gücünü kullanmasaydı, bu ilaç muhtemelen piyasaya hiç çıkmazdı. Tilidin güçlü bir öforik etkiye sahiptir, en çok satan ilaçlardan biridir ve nalokson ilavesi sayesinde eczanelerde normal reçeteyeyle satılabilir (kontrollü maddeler için reçete gerekliliği ortadan kalkar). Çoğu durumda, ciddi fiziksel bağımlılığa neden olur.

15 - Endorfin sistemi: Yaşlılar hatırlayacaktır: 1970'lerde başladı ve sonunda endorfin sistemini araştırmak ve bu keşfin günlük tıbbi uygulamadaki somut etkilerini gözlemlemek onlarca yıl sürdü. Tıp eğitimime 1969/70 kış döneminde başladım. O zamanlar ve hatta sonraki yıllarda bile, ölüm genellikle insanlık dışı koşullarda gerçekleşiyordu: koğuşun banyosunda veya depo odasında. Ağrı çeken hastalar (örneğin, yaygın kemik metastazı olan hastalar), opiatlar ve opioidlere karşı geleneksel tıbbın korkutucu ve cimri tutumundan muzdaripti. O zamanlar, hastanelerde ağrı çeken hastaların çığlıklarını duymak olağandışı bir durum değildi.

Bu durum yıllar içinde iyileşti. Endorfin sisteminin keşfi, artık en ağır ve ölümcül hastaların çoğuna yardımcı olabilen palyatif ve ağrı tıbbını mümkün kıldı. Hospisler kuruldu. Ölüm hala büyük ölçüde gizli gerçekleşiyor, ancak korkunçluğunun çoğunu yitirdi. Derin psikolojik bir bakış açısıyla, insan vücudunun sürekli olarak çok güçlü opioidler ürettiği, yani opioidlerin vücutta bulunduğu ve şiddetli travma sırasında endorfin olarak bilinen bir madde olarak salındığı yönündeki toplumsal farkındalık, bu konuda önemli bir rol oynamıştır. Etkilenenler oybirliğiyle şaşkınlıklarını dile getiriyorlar: kaza sonucu amputasyonlar (daire testere) veya ağır kontüzyonlar (demiryolu tamponu) sonrasında, başlangıçta hiçbir ağrı hissetmediklerini, ancak hastaneye nakledilirken ağrı hissettiklerini belirtiyorlar. Endorfin sistemi () üzerine yapılan araştırmalar, bu klinik gözlemlerin tam olarak anlaşılmasını sağlıyor. Günümüzde ağrı hastalarına yeterince yüksek dozlar verilmektedir. Fentanil ve buprenorfin gibi modern opioidler, aşırı durumlarda bile ağrıdan kurtulmayı mümkün kılmaktadır.

Endokannabinoid sistem de artık kapsamlı bir şekilde araştırılmış sayılabilir . Endorfin sisteminden biraz daha zor anlaşılır, çünkü sadece ağrı ile ilgili değildir.

16 - DHV ve ICAM: Alman Kenevir Derneği ve Tıbbi Esrar Uluslararası Çalışma Grubu.

17 - CSC Berlin = Berlin Esrar Sosyal Kulübü. İspanyol CSC'lerden farklı olarak, Berlin derneği özellikle hastalar için bir kendi kendine yardım organizasyonu olarak kuruldu. Kadromuzda eczacılar ve avukatlar vardı ve 2016 yılına kadar, çoğunlukla kanser ve ağrı hastaları olmak üzere, birçok hastaya üyelik ücreti karşılığında tıbbi esrar sağlıyorduk. İlaçlarımız, o dönemde Bedrocan'a benzer, buharlaştırıcı inhalasyon için çiçekler olan Jack Herreri'di. Üretimden tedaviye kadar her şey elimizdeydi. Tüm aşamalar için başvuru prosedürleri mevcuttu. O dönemde, başta Kuzey Ren-Vestfalya olmak üzere birçok ağrı ve tümör hastası, kişisel yetiştirme başvurularının reddedilmesine karşı üst mahkemelere başarıyla itiraz etmişti. Mart 2017'deki yasa değişikliği, bu öncülerin rüzgârını kesmiş oldu. Ancak, ilgili bölge mahkemelerinin kararları bugün de emsal olarak geçerliliğini korumaktadır.

18 - Patogenez: hastalığın gelişimi. Patogenez, dış ve iç faktörleri dikkate alır: patojenler, genetik yatkınlık, psikodinamikler vb.

19 - Afrodizyak = cinsel uyarıcı madde

20 - Ejaculatio praecox veya deficiens; erken veya yok ejakülasyon.

21 - Delirium tremens: Uzun süreli, düzenli alkol ve/veya benzodiazepin kullanımı ve ilacın kesilmesinden sonra ortaya çıkan, huzursuzluk ve titreme ile karakterize edilen yoksunluk sendromu. Bunu konvülsiyonlar ve görsel halüsinasyonlar izler. Ölüm oranı yüksektir!

22 - Geriye dönüş: ciddi travmanın ani halüsinasyonlu hatırası. Dale, Vietnam'da alev makinesiyle köyleri "temizlemek" zorunda kalmıştı, o sırada yüksek dozda eroin kullanıyordu ve Karlsruhe'de, uyuşturucunun etkisi altında olmasaydı, tüm sonuçlarına rağmen emri reddedeceğini varsayıyordu.

23 - Arokhasasala Khampramong Tapınağı

24 - palyatif - Latince pallium = pelerin kelimesinden türemiştir. Palyatif, bu nedenle örtülü, sarılmış anlamına gelir. Palyatif tedavi sırasında, hasta ağrı ve bakımdan kurtulmuş bir şekilde sarılır.

25 - Tedavi edici - Tedavi edici tedavi, hastalığı iyileştirmeyi, iyileştirmeyi

veya tedavi etmeyi amaçlar.

26 - DMT, bilinen en güçlü psikoaktif maddelerden biridir ve her insan vücudunda endojen bir molekül olarak üretilir. Daha da güçlü olanı, insanlarda da endojen bir ligand olan 5-metoksi-DMT (5-Meü-DMT) türevidir.

27 - Bazı insanlar DMT veya 5-Meü-DMT üreten kurbağalardan (*Jncilius alvarius*; eski adıyla *Bufo alvarius*, İngilizce: Colorado kurbağası) salgıyı sağlar ve daha sonra bunu içerler. Bu salgı ayrıca, N,N- ve 5-Meü-DMT ile yapısal olarak yakından ilişkili olan, ancak zayıf psikoaktif özelliklere sahip olan 5-HO-DMT, yani bufotenin içerir. (Bazıları, kurbağanın salgısının yalanarak alındığını söyler, ancak bu öncelikle psikoaktif olarak etkisizdir ve ikincisi, hayati tehlike bile oluşturabilir.

Psikoaktif triptaminler ağızdan alındığında etkili değildir, ancak endojen (vücudun kendi) enzim sistemi monoamin oksidaz (MAO) tarafından doğrudan parçalanmalarını önlemek için bir MAO inhibitörü gerektirir (ayahuasca'da MAO inhibitörleri, ayahuasca asması *Banisteriopsis caapi*'den elde edilen beta-karbolinler şeklinde bulunur). Ancak salgı, ağızdan alındığında etkili olan kardiyak bufotoksinler de içerir. Bu nedenle kurbağanın salgısını yalamak sadece aptalca ve psikoaktif olarak etkisiz olmakla kalmaz, aynı zamanda tehlikelidir.

28 - Narsisizm: birincil ve ikincil. Wikipedia'daki özet şiddetle tavsiye edilir. Daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, Kohut, Grunberger ve Wurmser, Winnicott ve Balint'e bakın.

29 - Carlos Castaneda: *Don Juan'ın Öğretileri* dahil olmak üzere birçok kitap yazan Amerikalı antropolog. Amerikan yerlisi (Yaqui) şifacı Juan Matus ile olan karşılaşmaları ve deneyimleri kısmen kurgusal olsa da, şamanizm hakkında derin bir içgörü sağlar.

30 - Estetik cerrahlar - Bazen vatandaşların, genellikle zengin vatandaşların çocuklarının, büyük ölçüde vergi mükelleflerinin parasıyla çok pahalı bir eğitim programını tamamlamalarına izin verilmesini, ardından da tek amacı nevrotik yüksek gelirli kişilere ve mağdur kadımlara gereksiz ameliyatlara yüksek fiyatlara satmak olan uzmanlık eğitimi almalarına neden tahammül ettiklerini merak ediyorum. Plastik cerrahi ise ciddi durumların hafifletilmesi ve en iyi durumda iyileştirilmesi ile ilgilenir: yarı dudak, çene ve damak, ciddi yüz yaralanmalarının rekonstrüksiyonu veya örneğin kanser nedeniyle meme bezinin alınmasından sonra (meme kanseri: şu anda en yaygın kanser türü). Bunlar KBB doktorları, genel cerrahlar ve ağız cerrahlarının çalışma alanlarıdır. Buna karşılık, kozmetik cerrahlar, müşterilerini özel bir ortamda kabul ederek kulaklarını geriye doğru çekiyor ve birkaç ay veya yılda bir burunlarını değiştiriyorlar.

31 - "*Vision Quest*" - aslen Hopi Kızılderililerinin manevi uygulamalarının bir parçasıydı. Amaç, kişinin kendi hayatı, hayatın anlamı ve dönüşüm ve iyileşme ile ilgili soruların yanıtlarını bulmak için "*önder ruh*" ile temas kurmaktır.

Başlangıçta ve bugün hala, bu yolculuk vahşi doğada gerçekleştirilmektedir. Bizim amaçlarımız için, sadeleştirilmiş versiyonu yeterli olacaktır.