«Laurie Wolf es la Martha Stewart
de la cocina con marihuana»
—The New Yorker

LA FARMACIA DEL CANNABIS

UNA GUÍA COMPLETA PARA EL USO DE

CBD Y THC

CON UN ENFOQUE CENTRADO EN LA SALUD,
EL BIENESTAR, LA BELLEZA,
LA REPARACIÓN Y LA RELAJACIÓN

LAURIE WOLF
CON MARY WOLF

Fundadoras de Laurie + Mary Jane

OBERON

Guía de las variedades más comunes de cannabis

9 POUND HAMMER

***Indica* – THC: 14-23 % - CBD: 0-0,25 %**

La variedad 9 Pound Hammer es el resultado de un cruce entre las variedades Jack the Ripper, Hell's OG y la afrutada Gooberry. Se trata de una variedad que destaca por su gran capacidad para aliviar el dolor y el estrés, al tiempo que estimula la creatividad y la capacidad de concentración. La 9 Pound Hammer suele actuar como un amplificador de los esfuerzos creativos de los artistas.

PERFIL SENSORIAL: La procedencia diversa de esta variedad da como resultado una mezcla de sabores de perfil dulce con toques cítricos y notas a tierra.

USO MEDICINAL: Problemas de ansiedad, depresión e insomnio. Espasmos musculares, náuseas, y dolor en general.

BERRY WHITE

***Indica* – THC: 19-25 % - CBD: 0,3 %**

Se trata de una variedad descendiente de las legendarias Blueberry y White Widow. La variedad Berry White produce un intenso subidón que se traduce en una animada tarde de conversación y creatividad. Son habituales sensaciones de euforia y relajación, mezclados con una necesidad de «levantarse y hacer algo».

PERFIL SENSORIAL: Mezcla de frutas del bosque y madera de roble, con aromas marcados por estas notas.

USO MEDICINAL: Alivia la depresión, el insomnio, los dolores y el estrés. Estimula el apetito.

BLUE DREAM

Híbrida – THC: 17-24 % - CBD: 0,1-0,2 %

El Blue Dream es un híbrido con un aroma espectacular capaz de relajar nuestro cuerpo por completo, al tiempo que produce una sensación de tranquilidad eufórica. Es originaria de California y muy popular en la costa oeste de EE. UU. Tanto los fans de siempre como los nuevos adeptos a esta variedad son capaces de distinguir fácilmente sus efectos: relajación y alivio rápido de síntomas como el dolor o la depresión, sin que ello suponga un efecto sedante excesivo sobre el organismo. La Blue Dream es una variedad perfecta para compatibilizar su consumo con una actividad diaria normal.

PERFIL SENSORIAL: Dulce, herbal, afrutado y floral con notas de arándanos, mango y vainilla.

USO MEDICINAL: Anorexia y caquexia. Depresión, migrañas y náuseas. Problemas de sueño y estrés. Dolor.

BLUEBERRY DIESEL

Híbrida – THC: 13-23 % - CBD: 0 %

Se trata de un cruce entre la Blueberry y la Sour Diesel, presentando un potente aroma a arándanos. Esta variedad genera tranquilidad gracias a su combinación de efectos relajantes sobre el cuerpo y la mente. Garantiza entre tres y cuatro horas de alivio frente al estrés de la vida diaria.

PERFIL SENSORIAL: Fuerte y penetrante aroma a arándanos con toques afrutados, resultando en un sabor agradablemente amargo y frutal.

USO MEDICINAL: Problemas de ansiedad y depresión. Migrañas y dolor. Estimula el apetito.

BLUEBERRY MUFFIN

Híbrida – THC: 20-22 % - CBD: 0,4 %

El sabor a arándanos de esta variedad suele dejar con la boca abierta a todo el que la prueba. Sorprende por su potencia. La Blueberry Muffin es perfecta para la gestión del dolor y a pesar de que tiene un importante efecto calmante, no te dejará tirado en el sofá, por lo que podrás seguir con tu actividad diaria normal mientras te sientes relajado y feliz.

PERFIL SENSORIAL: Sabor dulce y fresco a frutas del bosque con toques terrosos y cercanos al «skunk»*.

USO MEDICINAL: Revitalizante y relajante al mismo tiempo. Mejora el estado de ánimo generando una sensación de euforia. Alivio frente a la ansiedad, las migrañas, el trastorno por estrés postraumático, los problemas de sueño y el estrés. Estimula el apetito.

BUBBA KUSH

***Indica* – THC: 14-22 % - CBD: 0-0,01 %**

Si te decides por la variedad Bubba Kush, conseguirás relajación y tranquilidad. Se trata de una de las variedades con mayor efecto sedante, por lo que ayuda a aliviar los problemas de ansiedad y depresión. Produce sensaciones de euforia y somnolencia.

PERFIL SENSORIAL: Dulce, herbal y floral entremezclados con toques de chocolate, café y frutos secos.

USO MEDICINAL: Alivia la depresión, el insomnio, el dolor y el estrés. Estimula el apetito.

* N. del T. : *Skunk* (que significa «mofeta» en castellano) es una variedad de cannabis clasificada como HPC (siglas en inglés de «cannabis de alta potencia»). Esta variedad es fuertemente psicoactiva y se ha logrado mediante técnicas de hibridación. Al ser la primera cepa desarrollada con esta característica, *skunk* también es el nombre genérico que se aplica a las variedades de alta potencia, siendo la original denominada Skunk #1.

G-13

***Indica* – THC: 22-24 % - CBD: 0,17 %**

La variedad G-13 es legendaria en el mundo del cannabis. Según algunas fuentes, la CIA y el FBI se propusieron a mediados del siglo XX la identificación de las mejores variedades de marihuana procedentes de los mejores productores en todo el mundo. Tras este proceso de recolección, estas dos agencias seleccionaron una variedad cada una y las cruzaron. El resultado es la variedad G-13. Puede que esta leyenda no sea cierta, pero sin duda merece la pena probar esta variedad. Prepárate para un subidón muy potente que afectará seriamente a tu cuerpo y te dejará tirado en el sofá.

PERFIL SENSORIAL: Tierra con notas de menta y almizcle. Una agradable combinación de toques dulces y picantes.

USO MEDICINAL: Anorexia, caquexia y problemas de ansiedad. Depresión, migrañas, náuseas, problemas de sueño y estrés. Artritis. Estimula el apetito.

JERGA FUMETA

Los términos «trabado» o «tirado» en el sofá (del inglés «couch-lock») describen la tendencia a quedar sin energía o motivación para moverse cuando se está colocado. Hablando claro: uno no puede ni levantarse del sofá. Suele achacarse al terpeno mirceno, que es el predominante en el cannabis y el más abundante en las variedades *indica*.

GODFATHER OG

***Indica* – THC: 25-28 % - CBD: 0,5 %**

Suele ser una variedad potente, aunque la capacidad sedante de la variedad *indica* asegura una reducción de los niveles de estrés y una mayor sensación de relajación. Esta variedad –a la que también se conoce como Don of All OGs– resulta del cruce de XXX OG y Alpha OG. Los niveles de THC son bastante altos, lo que nos garantiza relajación y una noche de sueño profundo.
PERFIL SENSORIAL: Notas intensas de pino y tierra con toques puntuales de uvas.
USO MEDICINAL: Alivia la depresión, el dolor de cabeza, el insomnio y los dolores en general.

JERGA FUMETA

El término «OG» en las variedades de cannabis se refiere a dos cosas: «ocean grown» (indicando su cultivo cerca del mar en una región cercana a la costa), o bien también puede significar «original gangster».

GRANDDADDY PURPLE

***Indica* – THC: 17-23 % - CBD: 0,1-0,3 %**

La Grand Daddy Purple (GDP) es una planta fácil de distinguir a simple vista por sus flores de un color morado intenso –de ahí su nombre– con las puntas blancas. Reconocida por su capacidad para llenar con su aroma a frutal cualquier espacio, la GDP ayuda a alcanzar un estado de profunda relajación y garantiza una «sesh» (sesión) sin ningún tipo de estrés. Granddaddy afecta a tu cuerpo y a tu mente con gran intensidad, generando una sensación de euforia mezclada con un estado de tranquilidad y calma física.
PERFIL SENSORIAL: Variedad afrutada con toques tropicales. Notas de frutas del bosque y uvas.
USO MEDICINAL: Alivio del dolor en general y del dolor de cabeza. Insomnio, migrañas y náuseas. Enfermedades de Alzheimer y Parkinson.

GHOST TRAIN HAZE

***Sativa* – THC: 18-25 % - CBD: 0-0,01 %**

La Ghost Train Haze resulta del cruce de las variedades Ghost OG y Neville's Wreck. Se trata de una variedad muy popular que ha ganado numerosos premios por su alta concentración en THC. Estos elevados niveles de THC garantizan el alivio del dolor y de la depresión, pero se debe evitar su consumo si se tiende a sufrir ansiedad.
PERFIL SENSORIAL: Tierra con toques cítricos y de frutas del bosque.
USO MEDICINAL: Alivio de la depresión, la fatiga, el dolor de cabeza, el estrés y el dolor en general.

ISLAND SWEET SKUNK

***Sativa* – THC: 18-20 % - CBD: 0-0,01 %**

La variedad Island Sweet Skunk tiene un efecto revitalizante al tiempo que ofrece propiedades antiinflamatorias y es capaz de actuar contra la ansiedad. Alivia el dolor neuropático, las migrañas, la artritis y los problemas gastrointestinales. Sentirás un golpe de energía y una sensación de euforia al tiempo que los niveles de estrés y dolor se reducirán sensiblemente.
PERFIL SENSORIAL: Dulce, tropical y *skunky*.
USO MEDICINAL: Ansiedad, migrañas, náuseas, trastorno por estrés postraumático y estrés. Artritis, fatiga y dolor en general.

IRISH CREAM

***Indica* – THC: 14-20 % - CBD: 1 %**

Esta variedad es perfecta para la noche. Con efectos sedantes, es ideal para pasar una noche tranquila de peli y manta en el sofá. Un dato curioso es que esta variedad proviene de Irlanda. Alivia los dolores musculares y el dolor en general, tanto si se trata de algo puntual como de un problema crónico.

PERFIL SENSORIAL: Aroma dulce y afrutado, con un sustrato *skunky* acompañado de notas con sabor a café y crema.

USO MEDICINAL: Ansiedad, depresión, dolor de cabeza e insomnio. Artritis, lupus y dolor en general.

LAMB'S BREAD

***Sativa* – THC: 16-21 % - CBD: 0-0,01 %**

También conocida como Lamb's Breath (El aliento del cordero), esta variedad *sativa* es revitalizante y nos levanta el estado de ánimo. Se dice que era una de las favoritas de Bob Marley. Notarás un subidón de energía y tu mente más despierta, además de ponerte de muy buen humor. Se suele usar para gestionar trastornos mentales como la depresión, la ansiedad y los trastornos bipolares. En algunos usuarios se producen sensaciones de paranoia, por lo que las primeras veces debe consumirse con precaución.

PERFIL SENSORIAL: Aroma penetrante a tierra con sabor a madera.

USO MEDICINAL: Alivio del TDA y del TDAH. Ansiedad, depresión, mareos, paranoia y estrés. Sequedad en ojos y boca, fatiga y dolor de cabeza.

LAUGHING BUDA

***Sativa* – THC: 18-20 % - CBD: 0-0,01 %**

La variedad Langhing Buddha es un cruce de variedades procedentes de Tailandia y Jamaica. Es muy divertida y provoca sensación de alegría y una tendencia a la risa continua. El colocón llega rápidamente y puede que puntualmente sientas una pérdida de equilibrio. Se trata de una variedad muy placentera que genera sentimientos positivos y una actitud lúdica.

PERFIL SENSORIAL: Penetrante mezcla de aromas picantes, herbales y terrosos.

USO MEDICINAL: Alivio de la depresión, la ansiedad, la fatiga y el estrés.

PEZ

***Indica* – THC: 12-27 % - CBD: 0-0,01 %**

A pesar de que entra dentro de la categoría de variedades sedantes, Pez conseguirá relajarnos y aliviar nuestro dolor sin dejarnos tirados en el sofá. Los que disfrutan de Pez sienten alegría y vitalidad, mayor capacidad de concentración y ausencia de dolor. A pesar de su alto contenido en THC no parece producir paranoia. Pez es una variedad perfecta para principiantes.

PERFIL SENSORIAL: Variedad con un aroma dulce y sabor a frutas del bosque y cítricos.

USO MEDICINAL: Alivio de los trastornos de ansiedad, depresión, paranoia y dolor en general.

PB SOUFFLÉ

***Indica* – THC: 19-21 % - CBD: 0-0,01 %**

Su aroma es el de una cremosa mantequilla de cacahuete y produce una sensación de euforia al tiempo que te sumerge en un ambiente de relajación. Perfecta para una noche tranquila en casa.

PERFIL SENSORIAL: Resina, tierra y frutos secos con notas de mantequilla de cacahuete.

USO MEDICINAL: Depresión, dolor de cabeza e insomnio. Tensión ocular y glaucoma. Inflamación en general.

Formas de consumo

Hay diversos métodos de consumo del cannabis que van desde el tradicional porro a su consumo como alimento, pasando por la administración en forma de supositorio (sí, existe) o por vía tópica gracias a la aplicación de una crema o loción. Cada opción genera efectos y beneficios específicos, con restricciones igualmente asociadas a ese método particular de uso. Dado que cada persona procesa el cannabis de forma distinta, puede que lo que a una persona le funcione muy bien no acabe siendo el sistema ideal para ti. Debes igualmente ser consciente de que hay grandes diferencias entre las distintas variedades de cannabis. El perfil de contenido de cannabinoides y terpenos influirá sin duda en los efectos que una variedad tendrá sobre tu organismo, al igual que ocurrirá con la cantidad consumida y el método de consumo utilizado.

FUMAR CANNABIS

Fumar cannabis no tiene muchos secretos: enciendes un porro —también puedes usar una pipa o un bong— e inhalas aspirando desde el extremo que no está quemándose (créeme cuando te digo que no volveré a cometer ese error). Mi relación con el cannabis comenzó con un porro. Si no sabes lo que es un porro, te lo explico de forma sencilla: se consigue liando el cannabis hasta formar un cigarrillo y puede contener resinas de cannabis como el *kief* o el hachís. A los porros se les conoce por muchos otros nombres: canutos, *spliff*s, finos, *blunts* o *king size*, *joints*, etc. Hacen efecto de forma casi instantánea y su acción se prolonga entre media hora y varias horas. Algunas personas dan una calada al porro cada pocos minutos, mientras que otras, como mi hermano Fred, lo hacen solo entre horas.

Las pipas y los bongs o pipas de agua son otro método popular para fumar maría. No se necesita liar el porro ni ninguna habilidad especial: únicamente introducimos un poco de cannabis picado en el interior de la pipa y lo encendemos. Algunos bongs tienen una especie de pequeño depósito para el agua, lo que ayuda a enfriar el humo antes de inhalarlo. Cuando estaba en la universidad, solíamos llenar el bong con vino para fumar maría. Puede que alguno de mis amigos se bebiera ese vino después de acabar la sesión, lo que suena verdaderamente asqueroso.

El problema de las pipas y los bongs es que dan trabajo. Si se quiere conseguir que este sistema ofrezca resultados óptimos, debemos limpiar las pipas o bongs al menos una vez por semana. Algunos amigos míos las limpian todos los días y su método de limpieza preferido es la aplicación de una mezcla de alcohol y sal gorda. Si dejas tu pipa o bong en remojo en esta mezcla durante unos minutos y después frotas bien con un paño o toalla, quedará como nueva.

JERGA FUMETA

Un *splif* suele mezclar un poco de tabaco en el porro. En Jamaica, la palabra «splif» se utiliza para referirse a un porro enorme.