

# Na SONCE s konopljo!



**Zadnje čase so nam užitek poletnega bivanja na prostem začinili z opozorili pred nevarnim kožnim rakom, ki ga povzroča sonce. Po drugi strani pa nas svarijo pred posledicami pomanjkanja vitamina D, ki ga lahko telo dobi le ob izpostavljanju soncu. Kako torej zaščititi kožo pred premočnim soncem, hkrati pa mu dovoliti, da opravi zdravju koristno delo? Mikrobiologinja doc. dr. Tanja Bagar, soustanoviteljica in direktorica mednarodnega inštituta za kanabinoide ICANNA, svetuje, da si pomagamo s pripravki iz konoplje.**

Tekst: **BIBA JAMNIK VIDIC**  
Foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK**

»**K**onoplja kanabinoide proizvaja kot odgovor na UV-žarke, zato tista, ki jo gojijo pod močnimi lučmi ali na višjih nadmorskih višinah, proizvede več kanabinoidov.« Preden se odloči-

mo, s čim se bomo zaščitili pred soncem, je dobro vedeti, pove Tanja, da koža, naš največji organ, ki meri do dva kvadratna metra in tehta okrog 3,5 kilograma, vsrka ogromno kemikalij, s katerimi pride v stik. »Te pa transpor-

tira v krvni obtok. Skozi kožo naj bi letno vsrkali okoli pet kilogramov kemikalij. Zato je zelo pomembno, da v stik s kožo pridejo samo tiste stvari, ki jih dejansko želimo v svojem telesu.« Ena od študij, razloži Tanja, je celo pokazala, da koža absorbira kar 64 odstotkov onesnaževal iz pitne vode pri tuširanju in skoraj sto odstotkov dišav iz izdelkov za osebno nego.

## Če želimo koži dobro

Tanja svetuje, da za zaščito in nego kože pred sončnimi žarki, pa tudi pri pikih insektov, posežemo po pripravkih iz konoplje. »Kanabinoidi, predvsem CBD in CBG, imajo zelo širok spekter učinkov na kožo. Med drugim pomagajo ohranjati biokemijsko ravnovesje v njej. Ko so kanabinoide prvič izolirali iz konoplje, so jih proučevali kot naravne antibiotike, ker učinkovito pobijajo kar širok spekter medicinsko pomembnih bakterij.

Zato so lahko pripravki s kanabinoidi doberdejni pri stanjih na koži, kot so akne, luskavica in atopični dermatitis, kjer je porušen mikrobiom, naš zaščitni plašč prijaznih bakterij. Kanabinoidi pa imajo tudi izjemno dobro proučeno protivnetno učinkovanje, preprečujejo nastajanje brazgotin, uravnavajo izločanje sebuma (izločki žlez lojnic op. a.) in ponovno aktivirajo zaspale lasne mešičke.«

Ena od pomembnih nalog kože, razloži Tanja, je njena barierna funkcija. »S tem ko zadržuje vlago in preprečuje vstop potencialno nevarnim snovem, koža ločuje naše telo od okolice. To se hitro poruši, če s kožo ne ravnamo ustrezno. Če jo umivamo s preagresivnimi detergenti, preveč izpostavljammo soncu ali imamo kronična vnetja v telesu. Na srečo so kanabinoidi sposobni ponovno vzpostaviti barierno funkcijo kože, ta lahko opravlja vse svoje funkcije, ki so pomembne za naše zdravje.«

Tanja Bagar se zadnje čase posveča proučevanju zdravja naše ustne votline, zob in dlesni. »Tudi tu lahko kanabinoidi veliko pripomorejo. Če v ustih ustvarimo ustrezne pogoje in vnesemo vanje vse potrebne minerale, so zobje sposobni regeneracije ter remineralizacije.«

## Endokanabinoidni sistem kože

»Koža ni samo ovoj okrog naših organov in tkiv. Brez nje bi naše telo dobesedno izhlapelo. Vse vrste celic, ki jo sestavljajo, vse njene plasti so sposobne proizvodnje lastnih kanabinoidov in imajo receptorje zanje, celo lasni mešički. Za zdravje celotnega telesa in tudi kože je ključno, da so procesi v telesu zelo natančno uravnani, reakcije v naših celicah in organih pa potekajo kot dobra švicarska ura.« Večina težav s kožo, pove Tanja, kaže na neko neravnovesje. Tudi pretirano staranje kože. »Ker je nastalo neravnovesje, koža ne more odstraniti prostih radikalov. Ko se ti kopičijo, poškodujejo celice v koži, hkrati pa poškodujejo strukturo kolagena in krajšajo telomere, naše notranje ure. Zato sta za zdravje kože nujna dobro delujoč endokanabinoidni sistem in dodajanje kanabinoidov na pravi način ter v ustreznih odmerkih.«

## Poletna nega kože s konopljinimi pripravki

Ko želimo s pripravki, ki vsebujejo kanabinoide, zaščititi kožo pred sončnimi žarki, Tanja svetuje, da uporabimo kakovostno CBD-mazilo, ki ga na tanko namažemo na kožo, čez pa nanesemo še mineralno zaščitno kremo. »Kanabinoidi imajo namreč nizek zaščitni faktor, zato priporočam sočasno zaščito kože z mineralnimi filtri. So pa kanabinoidi tudi zelo učinkoviti pri preprečevanju poškodb na koži od sonca in tudi zato priporočam, da CBD-mazila nanašamo pod sončno kremo. Ko je koža izpostavljena UVA- in UVB-žarkom, namreč nastaja več prostih radikalov, kar povzroča poškodbo celic kože in razgradnjo kolagena.« Dobro je upoštevati tudi, da ima jutranje in večerno sonce drugačen spekter svetlobe kot opoldansko. »Ker telo za zdravje potrebuje sončne žarke, nam pripravki, ki vsebujejo kanabinoide, omogočajo, da lahko dobimo vse pozitivne učinke sonca, hkrati pa preprečimo poškodbe celic. Da je to res, so raziskovalci dokazali z vrstami študij, pa tudi izkušnje uporabnikov to dokazujejo.« Na kaj moramo paziti, ko za zaščito kože pred soncem uporabljamo

pripravke iz konoplje? »Da so narejeni iz cvetov ekološko gojene konoplje. Ker konoplja zelo uspešno vsrkava strupe iz okolja, kjer raste, velikokrat najdemo v izdelkih iz nje težke kovine, pesticide, topila, mikotoksine ... In potem še tako mogočne molekule kanabinoidov ne morejo narediti veliko dobrega.«

## Poletna potovalna lekarna

Konopljni izdelki poleg tega, da ščitijo kožo pred sončnimi žarki, pomagajo pri sončnih opeklinah, pikih žuželk in alergijah na sonce. »V moji potovalni lekarni je vedno kakovostno hladno stiskano olje s kanabinoidi, ki ga uporabljam kot zaščito pred soncem in nego po njem. Pri pikih žuželk pa je dobro vedeti, da je večina žuželčjih strupov proteinov. Ti so občutljivi za temperaturo. Mesto pika je treba zato čim bolj segreti, ali pod vodo ali pa segrejemo žličko in jo položimo na mesto pika. Ko tako uničimo strupe, sledi nega kože s kanabinoidno kremo, ki učinkuje protivnetno.« Pri alergijah na sonce pa se je problema treba lotiti celostno. »Alergije so namreč pretiran odgovor imunskega sistema, zato ga je tre-



Na povabilo nemške založbe je napisala knjigo Konoplja v medicini in izšla je v treh jezikih, v nemščini, slovenščini in hrvaščini.





»Ko so kanabinoide prvič izolirali iz konoplje, so jih proučevali kot naravne antibiotike, ker učinkovito pobijajo kar širok spekter medicinsko pomembnih bakterij.«

ba najprej privedi do ravnotežja. Priporočam jemanje kapljic CBD-ja že nekaj mesecev, preden se začne poletje. Pa tudi v tem primeru se je treba soncu izpostavljati postopoma in v času, ko ne pripeka najbolj. Če smo vrtičkarji, vemo, da sadike počasi in postopoma izpostavljamo soncu, in če smo prehitri, nam rastline to lepo pokažejo. Tudi sebi namenimo vsaj toliko



skrb in se na sonce privajamo malo po malo že v mesecih pred poletjem. Potem bosta tako naša koža kot endokanabinoidni sistem do poletja že v dobri formi in bomo sonce in poletje lahko v polnosti užili.«

Ko to berete, smo že dobro zakorakali v poletje, zato si postopnega uvajanja, sploh kar se tiče alergij, ne moremo več privoščiti. Tanja svetuje, da se soncu izpostavimo le v zgodnjih jutranjih in večernih urah. »Če že moramo na močno sonce, pa je najbolje poskrbeti za mehansko zaščito, kot so pokrivala in dolga oblačila, zraven pa seveda ne pozabite na nego kože s kakovostnimi olji, ki vsebujejo kanabinoide, kot je denimo macerat iz konoplje.

## Recepti za zaščito in nego kože poleti

Tanja Bagar svetuje, da si pripravimo tri osnovna pomagala, da bo naša koža ostala zdrava, hkrati pa bo varno sprejela vse dobro, kar nam ponuja sonce.

### Macerat iz konoplje

Ker so kanabinoidi topni v maščobah, si doma najlažje naredimo macerate. Potrebujemo kakovostno hladno stiskano olje, najbolje se obnese konoplino, olivno ali orehovo. Vanj namočimo konoplne cvetove, ki so lahko posušeni ali sveži. Orehovo olje vsebuje tudi zaščitni faktor 8, zato nas macerat, narejen iz njega, še dodatno zaščiti pred soncem.

**Priprava:** vzamemo litrski kozarec za vlaganje, ki ga do ¾ napolnimo s cvetovi konoplje, čez pa nalijemo olje. Kozarec pustimo v temnem prostoru od 3 do 6 tednov. Nato olje odtočimo,

»Skozi kožo naj bi letno vsrkali okoli pet kilogramov kemikalij. Zato je zelo pomembno, da v stik s kožo pridejo samo tiste stvari, ki jih dejansko želimo v svojem telesu.«



**Tanja Bagar** je diplomirala iz mikrobiologije na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani, za svoje diplomsko delo je prejela Prešernovo nagrado. Podiplomski študij je nadaljevala na Medicinski fakulteti v Ljubljani, tam je doktorirala s področja biomedicinskih znanosti. Kot mlada raziskovalka je prejela Krkino nagrado za posebne dosežke na področju raziskovalnega dela, za uspešno opravljen doktorat pa občinsko zlato plaketo. Strokovni izpit je opravila na ministrstvu za zdravje. Je soustanoviteljica, direktorica in predsednica strokovnega sveta mednarodnega inštituta za kanabinoide ICANNA. Kot predavateljica ali slušateljica se na državni ali mednarodni ravni udeležuje konferenc o kanabinoidih in endokanabinoidnem sistemu, konoplji, prehrani itd. Uvedla je in tudi predava prvi predmet o uporabi konoplje in kanabinoidov na magistrskem študiju v Sloveniji, na AMEU-ECM. Ukvarja se z mikrobiološkim vidikom, celično biologijo, biokemijo in molekularno biologijo v povezavi z endokanabinoidnim sistemom in delovanjem kanabinoidov, laboratorijskimi analizami izdelkov iz konoplje ipd. Zaključila je intenziven štiritedenski e-izobraževalni program Concepts of Cannabis Science I, ki ga izvaja Kenevir Research (Oregon, ZDA), kot tudi nadaljevalni program Concepts of Cannabis Science II. Je predavateljica o kanabinoidih po vsej Evropi za zdravstvene delavce in paciente ter avtorica knjige Konoplja v medicini, ki je izšla že v treh jezikih. Prav tako je pobudnica in sodelavka prve ambulante za kanabinoide v Sloveniji v Zdravstvenem zavodu Zdravje (<https://www.zzzdravje.si/si/ambulante/ambulanta-za-zdravljenje-s-kanabinoidi>) ter sodeluje v kanabinoidni kliniki v Medical centru Rogaška, kjer izvajajo preventivne programe zdraviliškega zdravljenja, ki vključujejo tako zdravstvene preglede kot individualno kanabinoidno terapijo.

Aktivna je tudi v akademski sferi. Na fakulteti AMEU-ECM predava mikrobiologijo, biokemijo in ekoremediacijske vsebine. Je članica Pomurske akademije znanosti in umetnosti, Slovenskega biokemijskega društva in Društva psihologov Slovenije ter ena od ustanoviteljev Društva za ohranjanje in varovanje okolja. Raziskovalne izkušnje si je pridobivala v laboratorijih na državnem kemijskem inštitutu, Biotehniški fakulteti, v Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in prehrano, v Bolnišnici Topolšica ter na Inštitutu za mikrobiologijo in genetiko na Georg-August Univerzi v Gottingenu v Nemčiji ter na Inštitutu za celično biologijo Univerze v Edinburgu. Za svoje delo na področju kanabinoidov ji je bila podeljena nagrada horus za družbeno odgovornost, predlagatelj so bili skupina staršev otrok z epilepsijo, in v letu 2023 je tudi dobila mednarodne nagrade Global Cannabis Legalisation Award.

»Pri nakupu katerega koli izdelka iz konoplje moramo biti pozorni, da je izdelek neoporečen. Pri proizvajalcih se je dobro pozanimati, kje je konoplja rasla, na kakšen način je bila vzgojena. Od proizvajalca je dobro dobiti na vpogled tudi analize liste, iz katerih lahko razberemo vsebnosti kanabinoidov in potencialnih onesnaževal, kot so pesticidi, težke kovine, mikrobiološka onesnaževala.« Tanja Bagar priporoča nekaj blagovnih znamk, za katere ve, da prodajajo kakovostne izdelke iz konoplje: <https://www.cannabinoid-clinic.com/cbd-trgovina/>, <https://www.hempethica.com/si/>, <https://www.herosan.eu/>, <https://biomons.com/>, <https://www.gorickaves-kmetija-rengeo.si/>



dobro iztisnemo cvetove in macerat je pripravljen.

Če se nam mudi, Tanja svetuje pravo macerata s toplim postopkom. »V kozarec za vlaganje damo konopljo in dolijemo olje, ki dobro prenaša višje temperature (ghee ali kokosova maščoba). Zaprt kozarec položimo v vročo vodo in segrevamo od 2 do 3 ure.«

želk, pa potrebujemo bolj koncentrirano mazilo. Zmešamo 1 deciliter, v približno enakih deležih, kokosovo maščobo, kakavovo in karitejevega masla, dodamo 5 mg CBD-paste



### Olje po sončenju

Za osnovo vzamemo macerat. Če ga nimamo, si lahko pomagamo tako, da zmešamo 1 dl lešnikovskega kokosovega ali orehovega olja z 10 ml CBD-kapljic ali 1 ml CBD-paste/smole. Mešanici dodamo še vitamin E, 8 kapljic eteričnega olja bosvelije, ki učinkuje protivnetno in pomirjevalno, ter 5 kapljic eteričnega olja katerega od citrusov, ki bo olju pričaralo svežino.

### CBD-mazilo

Za resnejše težave s kožo, kot so sončne opekline, ekcemi in piki žu-

ali smole, 5 kapljic eteričnega olja konoplje, 3 kapljice eteričnega olja sivke ter 3 kapljice eteričnega olja bosvelije. Če imamo doma še kakšne druge zeliščne macerate, kot so ognjičev ali smiljev, lahko v mazilo dodamo še 5 ml tega. ■



Vse, kar oddajamo v svet, močno vpliva na to, kar od njega prejmemo.  
Louise L. Hay in Cheryl Richardson, Ustvarite si izjemno življenje, Primus 2012