

Retrospektiva Nolimal

V okviru konference Drug Policy Reform Conference, ki je potekala v Washingtonu, DC, ZDA, od 18. do 21. novembra 2015, je bil organiziran tudi daljši tek po ulicah glavnega mesta z namenom spodbuditi izločanje endokanabinoidov ter promovirati zdravje in dobro počutje. Te akcije se je udeležil tudi sodelavec Inštituta ICANNA prim. mag. Dušan Nolimal, dr. med., spec., ki je med drugim povedal, »da je delovanje endogenih kanabinoidov podobno delovanju konoplje, le da se kanabinoidi ustvarjajo v naših možganih in tudi drugje v telesu. Močnejše se izločajo v stanju bolečin ter skupaj z endorfini zvišujejo naš prag za bolečine in povečujejo vzdržljivost pri telesnih naporih. Slednje nam daje občutek euforije in zadovoljstva tudi pri vztrajnostnem teku, pojasnjuje pa tudi zdravo navdušenost nad tekom, ki se pojavi pri rekreativcih in športnikih. Takšno navdušenost je treba ločevati od relativno škodljive obsedenosti z vadbo pri nekaterih posameznikih. Ljudje prepogosto iščemo euforijo, dobro počutje in srečo v alkoholu, drugih drogah in zdravilih, ob tem pa pozabljamo, da so snovi, ki nam zagotavljajo dobro počutje, v nas samih in da jih lahko priključimo s tekom in drugo telesno vadbo«.

(več na spletni strani icanna / predavanja)

