

Alimento Cannabico	Conservación	Descarboxilación por temperatura	Porción Recomendada Uso Terapéutico	Horas de Efecto	En caso de Sobredosis
Queques Y Brownies	Queques de 4 a 7 días y Brownies hasta 10 días, en bolsa, se seca.	SI	1/4 de una porción normal	4 o 5	>>
Galletas	10 a 15 días en pote cerrado	SI	1 galleta 15-20 grs	4 o 5	Estar acompañado, tomar o comer chocolate o algo dulce y dormir un par de horas
Leche	48 hrs en frío	SI	50 cc por toma	4 o 5	
Aceites Macerados	6-8 meses En lugar oscuro y seco	SI	De gotas a cucharadas	4 a 5	
Mantequilla	3 meses sin perder cadena de frío	SI	en preparaciones	4 o 5	>>
Chocolates	12 meses	SI	Depende de la concentración, siempre poco	5 a 6	>>
Tintura Alcohólica Potable	12 meses en lugar oscuro, fresco y seco	NO	De 5 a 10 Gotas	cada 8	>>
Zumos o Jugos Frescos	12 hrs en frío Hasta 45 días congelado	NO	200cc, 10 grs planta fresca	1 - 2 veces al día	No hay efectos psicotrópicos
Planta Fresca como Verdura	Se puede congelar hasta 45 días en bolsitas herméticas	NO	10-15 grs planta fresca por plato	1 - 2 veces al día	No hay efectos psicotrópicos

CONSIDERACIONES SOBRE LA DOSIFICACIÓN.

Se debe tener en cuenta el tipo de hierba que usarás en la cocina y el efecto que buscas. Alguien puede querer sólo una dosis médica, que tenga efectos medicinales sin sentirse “volado”.

Y otros tal vez prefieran “elevator”.

En ambos casos la dosificación es muy importante, ya que es posible sufrir una sobredosis al comer marihuana.

Los efectos de una sobredosis no suelen ser alarmantes, pero pueden incluir mareo y desvanecimiento. La mayoría de la gente con sobredosis suele quedarse dormida con relativa rapidez, y lo único que hay que hacer es calmarla hasta que se duerma.

Incluso los fumetas experimentados deben ir con cuidado al comer cannabis.

Las consideraciones sobre dosificación no se basan sólo en la cantidad de THC de la cannabis, sino también en el volumen corporal y la experiencia de la persona que la consuma. Reduce las dosis para la gente más pequeña o inexperimentados.

Para una persona que pese unos 70 kilos, que tenga algo de experiencia en el consumo de cannabis y que quiera “volarse”, una dosis individual varía entre:

- Hoja de cannabis: 0,5 a 2 gramos.
- Hachís o Kief: desde 0,1 gramos
- Inflorescencias o Cogollos: 0,1 a 0,5 gramos.

Los consumidores habituales suelen no sentir la dosis mínima. Sin embargo, la gente de tamaño pequeño o con poca frecuencia de consumo puede sentirse “volada” con dosis bajas. La dosis mínima también tiene efectos medicinales, como por ejemplo estimular el apetito.

Se recomienda el uso de las dosis mínimas hasta que te acostumbres a comer cannabis.

Siempre se puede comer otra galleta o comer más queque, después de notar los efectos.

Recuerda que las dosis citadas son los totales para consumir durante cuatro o cinco horas.

Es fácil poner toda la dosis en una sola galleta o chocolate, así que cuidado!!!

CULTIVA TU MEDICINA Y TU ALIMENTO



ALIMENTOS CANNABICOS

Normalmente la cannabis se consume por inhalación (vaporización o combustión)

también es posible consumirla como alimento, tanto para un uso recreativo como uso terapéutico. Los mayores beneficios de este consumo oral son la protección del sistema respiratorio, debido a la no combustión, y la duración del efecto, el cual será mucho más largo (algunas horas), reduciendo así de manera significativa la frecuencia de uso.



Para cocinar cannabis, debemos primeramente extraer sus fitocannabinoides, que son los principios activos de la planta. Como no son solubles en el agua, utilizaremos para concentrarlos grasa vegetal (aceite de oliva, aceite de coco...), animal (mantequilla, crema, leche entera...), o también un solvente seguro Alcohol Etilico Alimentario o Potable, para realizar una tintura cannábica.

NO USAR SOLVENTES TOXICOS, COMO: ALCOHOL ISOPROPILICO ALCOHOL DE FARMACIA BUTANO, U OTRO, GAS DE PETROLEO, ETER, NAFTA O DIESEL



DESCARBOXILANDO CANNABIS: CONVERTIR THCA EN THC

La descarboxilación es una reacción química que libera dióxido de carbono (CO2).

Tiene lugar una reacción en la que los ácidos carboxilos liberan un átomo de carbono de la cadena de carbonos.

Este proceso transforma el THCA en THC, el deseado compuesto con grandes efectos medicinales y psicoactivos.

Cuando el cannabis se seca y cura, empieza a descarboxilarse lentamente y a convertir el THCA en THC y el CBDA en CBD.

No hace falta esperar mucho a que el cannabis se descarboxile, podemos acelerar las cosas gracias a un proceso que es mucho más simple de lo que se podría esperar.



Sólo hay que calentar el cannabis seco hasta la temperatura adecuada, durante el tiempo necesario para que se libere todo el dióxido de carbono y se cree el THC o CBD.



La descarboxilación tiene lugar sin mayor esfuerzo cuando el cannabis se calienta durante el acto de fumar o vaporizar.

Cuando se elaboran tinturas, el cannabis no se calienta ni se hornea. Simplemente se sumerge en alcohol de alta graduación y potable.

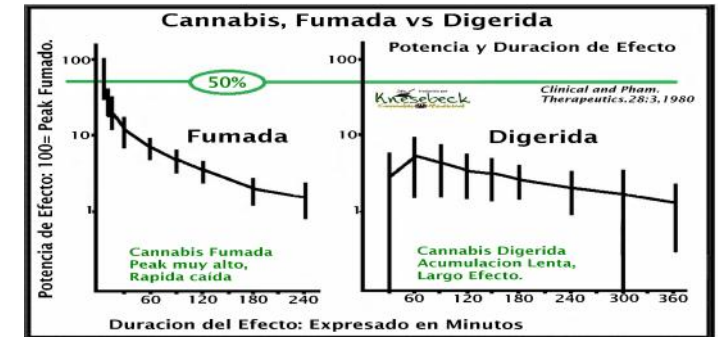
La descarboxilación no tiene lugar por lo que se obtiene un producto con mucho THCA pero poco THC. Aunque esto puede ser útil, para algunas dolencias no produce los efectos que la mayoría espera, pero puede usarse como base para otras preparaciones o usar en dolencias autoinmunes como Lupus, en la que el tratamiento recomendado es a base de zumos de cannabis crudo, o en personas que no buscan los efectos de la descarboxilación.

Extracciones
en Frio



No se han registrado casos de muertes atribuidas al cannabis, y la dosis estimada como letal para los seres humanos es tan alta que no puede ser alcanzado por los usuarios.

Los comestibles cannábicos tardan entre media hora a cuarenta y cinco minutos en hacer efecto, para usarlos adecuadamente, hay que tener paciencia y debe ser cada uno responsable de encontrar su dosis adecuada, probando primero una pequeña porción (nunca comiendo una porción normal en una sola ingesta) y esperando al menos unos treinta minutos para comprobar si se ha conseguido algún efecto.



La desventaja de los comestibles cannábicos es que nunca se puede volver hacia atrás y comer menos, pero siempre se puede comer una porción más si fuese necesario, por eso la ingesta debe hacerse con precaución.

RECOMENDACIONES

Intenta no ingerir comestibles cannábicos con el estómago vacío, no los mezcles con alcohol, ni otras drogas y no los consumas si vas a conducir en las siguientes diez horas, es mejor ser precavidos y siempre partir con pequeñas porciones.

Las dosis digeridas deben ser pequeñas, ya que tienen mayor duración en el tiempo, y se absorben al 100%, dosificar a 1/4 de una porción regular por persona, ejemplo un trozo de tamaño normal de queque puede servir para 4 dosis medicinales, a continuación una tabla que puede ser de utilidad.