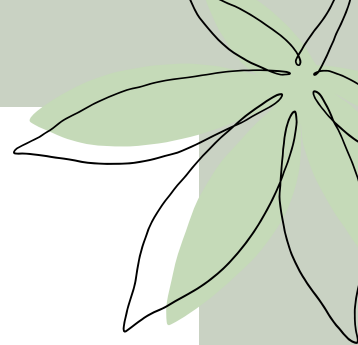


# mels.

## Cannabisordbok

De mest kjente begrepene og  
forklaringene innenfor cannabisverdenen



“

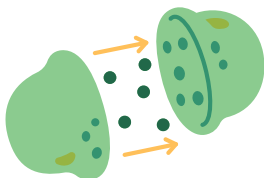
*"Det er på høy tid at vi omfavner denne fantastiske medisinsplanter"*

Melissa Thelwall

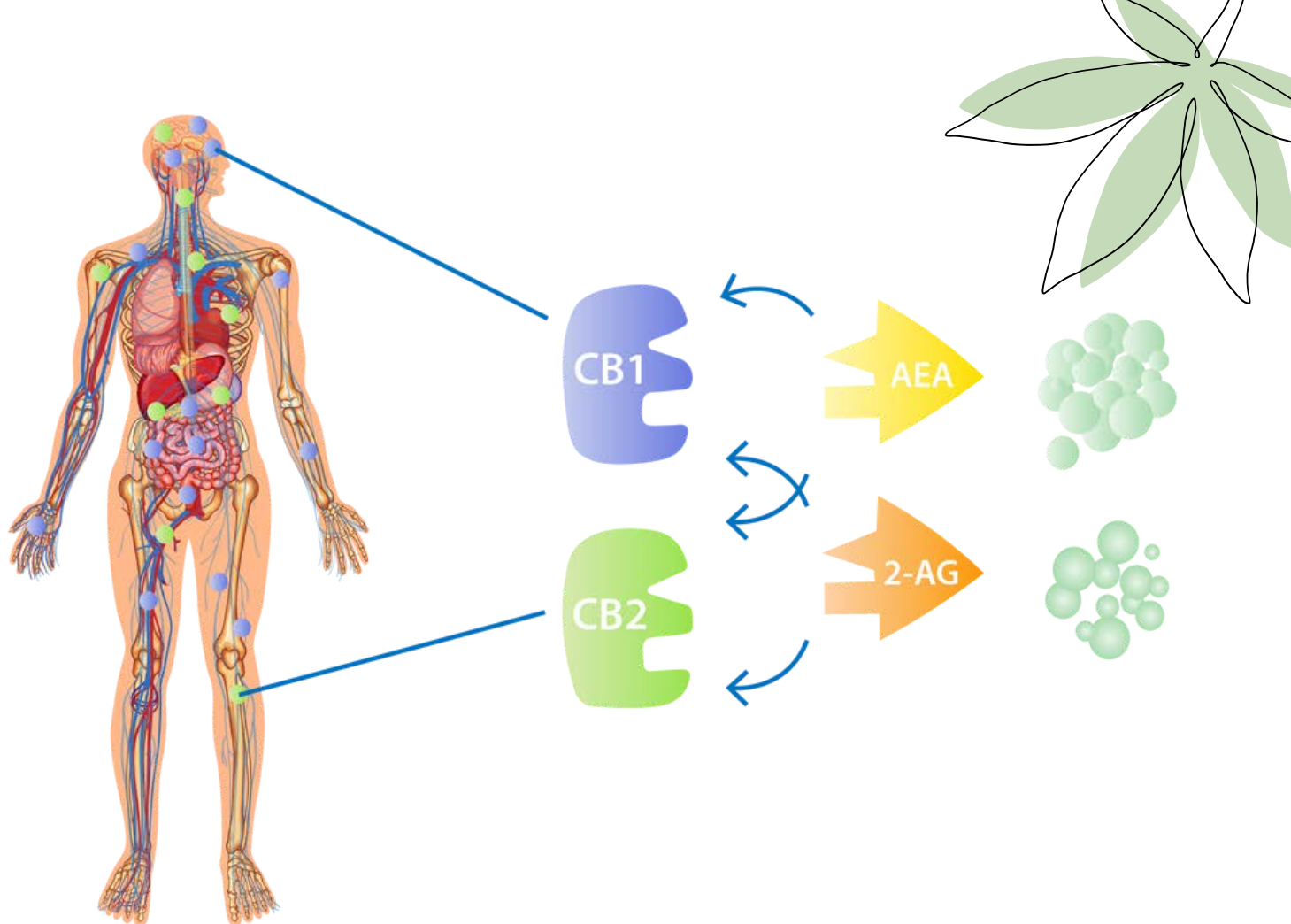
**Cannabinoider:** En gruppe bioaktive forbindelser som finnes naturlig i cannabisplanten. Cannabinoidene samhandler med kroppens cannabinoidreseptorer og virker inn på mange ulike fysiologiske prosesser slik som smerteregulering, immunrespons, appetittkontroll, humør og følelsesmessig regulering, søvnkvalitet, nevrologisk funksjon, betennelsesrespons, og regulering av reproduktive systemet.

**Endocannabinoidsystemet:** Et komplekst biologisk system i mennesker og alle virveldyr. Det spiller en essensiell rolle i reguleringen av ulike fysiologiske prosesser og opprettholdelsen av homeostase.

**Cannabinoidreseptorer:** Proteiner som finnes på celleoverflaten og fungerer som mottakere for spesifikke molekyler, slik som hormoner eller nevrotransmittere.



**Homeostase:** Refererer til kroppens evne til å opprettholde et stabilt indre miljø på tross av endringer i det ytre miljøet. Endocannabinoidsystemet sin rolle er å opprettholde homeostase gjennom å regulere prosesser slik som appetitt, søvn, smerte, følelser og immunfunksjon.



**CB-reseptorer:** Spesifikke reseptorer på celleoverflaten som binder cannabinoider og utløser en fysiologisk respons.

Det finnes to hovedtyper av cannabinoidreseptorer som utgjør en del av endocannabinoidsystemet: CB1-reseptorer og CB2-reseptorer.

CB1-reseptorer er hovedsakelig lokalisert i sentralnervesystemet, spesielt i hjernen, mens CB2-reseptorer finnes hovedsakelig i immunsystemet, organer og det perifere nervesystemet. Aktivisering av disse reseptorene påvirker ulike fysiologiske funksjoner i kroppen.



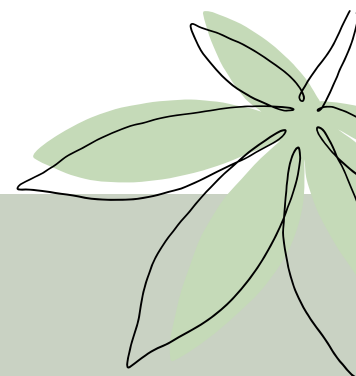
**Strain:** Det engelske begrepet for type cannabis.

**Cannabis:** En planteart som inneholder hundrevis av kjemiske forbindelser hvorav de mest kjente er cannabinoidene THC og CBD.

**Hamp:** En variant av cannabis som inneholder fra 0 til 0,3% THC og brukes hovedsakelig til produksjon av fiber, mat og CBD-olje.

**Marijuana:** En generell term som refererer til cannabisplanter med høyt THC-innhold. Brukes til rekreasjonelle og medisinske formål.

**Hasj:** Et konsentrert cannabisprodukt laget ved å samle og komprimere harpiksen fra plantens blomster. Høyt innhold av THC



**Fullspektret:** CBD-olje som inneholder alle naturlig forekommende planteforbindelser og cannabinoider som finnes i cannabisplanten, inkludert THC, innenfor lovlige grenser.

**Bredspektret:** En type CBD-produkt som inneholder flere cannabinoider og naturlige forbindelser fra cannabisplanten, unntatt THC.

**CBD isolat:** Ren form for CBD, isolert fra andre forbindelser i cannabisplanten. Isolater inneholder ingen eller THC.

# CANNABINOIDER



**CBD (cannabidiol):** Dette er en ikke-psykoaktiv forbindelse i cannabis som har fått interesse grunnet sitt potensial for medisinsk bruk. CBD blir forsket på for sine effekter på smerte, søvn, betennelse, angst, epilepsi og en rekke andre tilstander.

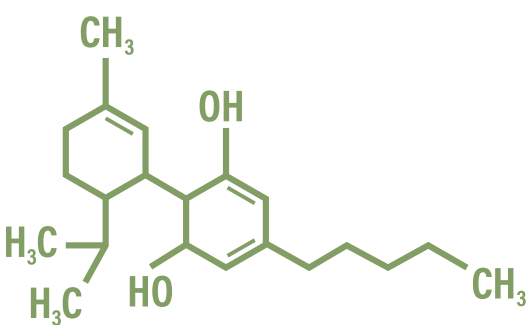
**CBG (cannabigerol):** CBG er en ikke-psykoaktiv cannabinoid som finnes i cannabis. CBG er mest kjent for sine potensielle antibakterielle og antiinflammatoriske egenskaper.

**CBN (cannabinol):** CBN er et cannabinoid som dannes når THC oksideres over tid (for eksempel tørkede blomster oppbevart i lengre tid). CBN er kjent for å ha en beroligende effekt på kroppen.

**THCA (tetrahydrocannabinol acid):** THCA er den syreformen av THC som finnes i rå cannabisplanter før de blir oppvarmet. Den har ikke psykoaktive egenskaper, men kan omdannes til THC gjennom oppvarming (dekarboksylering).

**CBDA (cannabidiolic acid):** CBDA er den syreformen av CBD som finnes i rå cannabisplanter. Den har ikke psykoaktive egenskaper, men kan omdannes til CBD gjennom oppvarming eller langsom tørking.

**THC (delta-9-tetrahydrocannabinol):** Den psykoaktive forbindelsen i cannabis som er ansvarlig for en følelse av rus og kan påvirke hukommelse, konsentrasjon, koordinasjon og tidsoppfatning.



**Sativa:** En cannabisplanteart kjent for å gi en mer oppkvikkende og euforisk effekt. Sativa-planter er vanligvis høye og har smale blader.

**Indica:** En cannabisplanteart kjent for å gi en mer avslappende og beroligende effekt. Indica-planter er vanligvis kortere og har bredere blader.

*Sativa*



**Ruderalis:** En cannabisart som omtales som en autoblomst grunnet sin egenskap til å blomstre uavhengig av lysmengde. Plantene kan fullføre hele livssyklusen på kort tid, vanligvis mellom 7 og 9 uker fra spiring til høsting.



*Indica*

**Hybrid:** En cannabisvariant som er avlet ved å krysse sativa- og indica-planter. Hybridstammer kan ha en kombinasjon av egenskapene fra begge planteartene.



*Ruderalis*



**mels.**



**Trikomer:** De små, krystallignende strukturene som finnes på overflaten av cannabisplantens blomster og blader. De inneholder høye konsentrasjoner av cannabinoider.

**Terpener:** Aromatiske forbindelser / eteriske oljer som finnes i mange planter, inkludert cannabis. De gir cannabis sin karakteristiske duft og smak, og kan ha potensielle helseeffekter. Eksempler på terpenener i cannabis er myrcen, limonene, pinen og karyofyllen.

**Klorofyll:** Klorofyll er et grønt pigment som finnes i planterens bladverk og er ansvarlig for fotosyntesen. Det spiller en viktig rolle i absorpsjonen av sollys og omdannelsen av det til energi. Cannabisplanten inneholder klorofyll og kan være med på å gi oljen farge.



# TERPENER

**Myrcene:** Dette er et vanlig terpen i cannabis og finnes også i andre planter som f.eks. mango. Myrcene har en jordaktig og musky duft. Den antas å ha beroligende og muskelavslappende egenskaper, og kan også virke som en forsterker for cannabinoidene.

**Limonene:** Limonene har en frisk sitrusduft og finnes også i sitrusfrukter som sitroner og appelsiner. Det antas å ha oppkvikkende og humøropplyftende egenskaper, samt kunne bidra til redusert stress og angst.

**Pinene:** Pinene er en vanlig terpen som finnes i mange planter, inkludert furutrær. Den har en frisk treaktig duft og antas å ha betennelsesdempende og bronkodilaterende egenskaper. Pinene kan også bidra til økt fokus og energi.

**Linalool:** Linalool er en blomsteraktig terpen som finnes i ulike blomster og urter, som lavendel. Den har en beroligende og avslappende effekt, og kan også bidra til å redusere stress og angst.

**Caryophyllene:** Caryophyllene har en krydret og pepperaktig duft og finnes i krydder som svart pepper og nellik. Den har potensielle antiinflammatoriske og smertestillende egenskaper. Caryophyllene binder seg også til kroppens CB2-reseptorer, noe som kan hjelpe immunsystemet.



**Humulene:** Humulene er en terpen som finnes i humle og har en jordaktig og krydret duft. Den antas å ha betennelsesdempende egenskaper og kan også fungere som appetitt-dempende.



**Ekstraksjon/Ekstrahering:** Prosessen med å trekke ut cannabinoider og andre forbindelser fra cannabisplanten for å lage CBD-produkter. Vanlige metoder inkluderer CO2-ekstraksjon (den prioriterte metoden), alkoholekstraksjon og oljeekstraksjon.

**Biotilgjengelighet:** Mengden av en substans som faktisk blir absorbert i kroppen. CBDs ulike administrasjonsmåter kan påvirke absorpsjonen.

**Sublingual:** En administrasjonsmetode der CBD-olje eller tinkturer dryppes under tungen for rask absorpsjon gjennom slimhinnene i munnhulen.



**Entourage-effekten:** Teorien om at de forskjellige forbindelsene i cannabisplanten, inkludert cannabinoider, terpenener og andre plantekjemikalier, samhandler synergistisk og forsterker de potensielle helsefordelene.

**Topikal:** En administrasjonsmetode der CBD-produkter påføres direkte på huden for lokal effekt.

**Edibles:** Mat eller drikkevarer som er inneholder cannabinoider/cannabis.

**Vaporizer:** En enhet som varmer opp tørkede cannabisblomster til en temperatur der cannabinoidene fordamper uten å nå forbrenningspunktet, noe som resulterer i en damp som inhaleres. Omtales gjerne som vape.

**Dabbing:** En metode for å konsumere cannabisprodukter med høye konsentrasjoner av cannabinoider. Det innebærer oppvarming av en konsentrert form av cannabis, som for eksempel voks eller olje, og inhalering av dampene.



**Rick Simpson Oil (RSO):** Rick Simpson Oil er en type cannabisolje som er oppkalt etter Rick Simpson, en pioner innen medisinsk bruk av cannabisolje. RSO er vanligvis laget ved å ekstrahere cannabinoider fra cannabisplanten og inneholder høye nivåer av både THC og CBD. Det hevdes at RSO har potensielle helsefordeler og brukes bl.a. i alternativ behandling for kreft.

**Toppskudd:** Toppskudd viser til de øverste delene av en cannabisplante, spesielt toppene (de tørkede blomstene) som inneholder høyere konsentrasjoner av cannabinoider og terpenener. Toppskuddene er ofte foretrukket for å produsere potente cannabisprodukter.

**Lipider:** Lipider er en gruppe fettstoffer som finnes naturlig i planter og dyr. Innenfor cannabis refererer lipider ofte til fettstoffer som finnes i cannabisplanten, og de kan ha innvirkning på kvaliteten av ekstrakter og oljer.

**Potent produkt:** Et potent produkt betyr at produktet har en høy konsentrasjon av aktive forbindelser og har derfor en mer kraftig eller sterk i effekt. Innenfor cannabisbransjen betyr det som regel høye nivåer av cannabinoider eller terpenener.



**Decarboxylation:** Decarboxylation er en prosess der rå cannabis blir oppvarmet for å aktivere cannabinoidene. Dette skjer vanligvis ved å bake eller varme opp toppskuddene på cannabisplanten, noe som gjør at de ikke-psykoaktive cannabinoidsyrene blir omdannet til de aktive formene, som for eksempel å konvertere THCA til THC.

**Resin:** En klebrig substans (kvae) som produseres av trikomene på cannabisplanten. Den inneholder høy konsentrasjon av cannabinoider, terpenener og andre forbindelser.



Denne ordboken er skrevet av  
Melissa Thelwall



Melissa er utdannet  
kostholdsveileder, sertifisert i  
medisinsk cannabis & CBD for dyr,  
og har siden 2018 driftet MELS

Du finner MELS her:  
[www.melscbd.no](http://www.melscbd.no)  
[@mels.cbd.norge](https://www.instagram.com/mels.cbd.norge)



**mels.**