



Ontstekingsremmende cannabis uit de oven

In een samenleving waarin prikkels zich opstapelen en stress chronisch lijkt te worden, groeit de behoefte aan natuurlijke manieren om lichaam en geest tot rust te brengen. Binnen dat kader krijgt cannabis, mits zorgvuldig en **rookvrij gebruikt**, hernieuwde aandacht. Niet als hype of recreatief vluchtmiddel, maar vanwege een aantal **wetenschappelijk onderbouwde eigenschappen**—waaronder een **krachtige ontstekingsremmende werking** en een bewezen effect op rust en regulatie via het **zenuwstelsel**.

Verhitting van cannabis in een oven of verdamer – dus zonder verbranding – activeert cannabinoïden zoals CBD en THC, **zonder de schadelijke neveneffecten van rook**. Vooral CBD laat in toenemende mate zien dat het het immuunsysteem kan **helpen balanceren**, met een remmende werking op ontstekingsreacties. Dat is relevant bij uiteenlopende gezondheidsklachten: van auto-immuunziekten tot chronische stress, van darmproblemen tot de ontstekingsprocessen die bij bepaalde vormen van kanker voorkomen.

Daarnaast werkt cannabis via het endocannabinoïdesysteem

samen met het **parasymptische zenuwstelsel**—de fysiologische tegenhanger van fight-or-flight. In plaats van alertheid en spanning, brengt dit systeem juist **rust, herstel en ontspanning** op gang. Subtiële stimulatie hiervan – bijvoorbeeld via een lage, gecontroleerde dosis cannabis – kan bijdragen aan een **kalmere hartslag, diepere ademhaling en minder spierspanning**. Het lichaam krijgt als het ware de ruimte om uit de verdedigingsmodus te stappen.

Dat effect reikt verder dan lichamelijke ontspanning. Wie fysiek tot rust komt, **reageert anders op stressvolle situaties**. In conflictsituaties – of dat nu in een werkrelatie, gezinscontext of intern spanningsveld is – verandert de manier waarop we reageren als ons zenuwstelsel gereguleerd is. Vanuit een staat van ontspanning is het **eenvoudiger om te luisteren, om nuances waar te nemen, en om niet direct te reageren vanuit reflex of weerstand**.

De ontstekingsremmende en ontspannende effecten van cannabis zijn dus niet alleen fysiologisch relevant, maar ook **mentaal en sociaal van invloed**. Een lichaam dat minder

ontstoken en meer gereguleerd is, heeft simpelweg meer ruimte voor **kalmte, helderheid en verbinding**. Mits volwassen en verantwoord gebruikt – en **zonder de nadelen van roken** – kan cannabis uit de oven bijdragen aan een staat van zijn waarin spanning niet automatisch leidt tot conflict, maar tot **contact**.

In een tijd waarin gezondheid niet alleen fysiek maar ook relationeel onder druk staat, is het waardevol om middelen te herwaarderden die het **herstelvermogen van het lichaam ondersteunen**. Cannabis hoeft daarin geen hoofdrol te spelen, maar verdient op zijn minst een plek aan tafel. **Rookvrij, bewust en doordacht**.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl