

GRÁTIS

PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL · N.º 1 - MAIO 2009

Personalidade

JACK HERER
UMA VIDA DEDICADA
AO ACTIVISMO



Auto-Cultivo



DICAS PARA
A COLHEITA
DE VERÃO*

Saúde



QUEM
NÃO DEVE
CONSUMIR
CANNABIS

Genética

The Wreck

A ILUSTRE DESCONHECIDA CHEGOU PARA FICAR

A problemática social e política que envolve a proibição da planta Cannabis Sativa e a sua típica associação primária às drogas vem sendo tratada do mesmo modo nos últimos anos: de forma paternalista, inconsciente e pouco eficiente para os reais interesses do Estado e da sociedade civil.

Está na altura de deixar de lado a propaganda sensacionalista em que há anos derrapa a política ineficaz da prevenção, e passar à prática com seriedade, rigor, e pragmatismo. Identificando e tratando o problema de forma racional e não de uma perspectiva ideológica básica e contraproducente do “não à droga” sem explicar ao cidadão o que ela é, e as centenas de outros potenciais usos da mesma planta, a nível ecológico, industrial e mesmo sanitário.

Face à realidade actual, as autoridades sanitárias deviam preocupar-se em zelar pela saúde dos seus cidadãos, averiguando quantas pessoas consomem, porque consomem, como consomem, quanto consomem, qual o nível de adulteração do que consomem vindo de mercados marginais, e quais os efeitos a curto, médio e longo prazo.

Urge informar os cidadãos consumidores acerca das formas menos nocivas, em vez de repetir até ao infinito “não à droga”, chavões para ouvidos que já não acreditam numa verdadeira política de redução de danos.

E claro, incentivar a investigação sobre os potenciais terapêuticos e medicinais que a planta pode constituir para a melhoria da qualidade de vida de pacientes em que a utilização seja aconselhada a nível médico, algo que acontece nalguns dos mais desenvolvidos países ocidentais (EUA, Canadá, Holanda, Espanha, etc).

A nível ecológico, económico e político importa valorizar e implementar estudos no sentido de analisar o potencial produtivo da planta a nível industrial como segmento de mercado *hi-tech* e em franca expansão no mercado internacional, com cada vez mais marcas automóveis de luxo a fabricarem componentes a partir de sub-produtos desta planta, como é o caso da Mercedes ou BMW, e porque não falar do potencial para produção de celulose para papel – indústria de peso na economia nacional.

A visão sobre a planta da cannabis no início do século XXI é substancialmente distinta da que se tinha até há poucos anos. Muitas janelas políticas se abriram graças à perseverança, à dedicação obstinada e ao trabalho de uma pessoa como Jack Herer, sempre com um espírito positivo, mesmo nos dias mais difíceis.

Defendemos a legalização da posse, do consumo, e do autocultivo para uso pessoal da planta cannabis sativa, assim como para o seu aproveitamento e uso de alto valor económico, ecológico e medicinal. Reivindicamos a regulamentação e normalização do mercado nacional da cannabis como uma medida política concreta e funcional no sentido de minimizar os danos associados ao consumo problemático e/ou desinformado, a nível físico, psicológico ou social, e de estimular o desenvolvimento do que pode ser uma mais valia para uma economia portuguesa que se deseja sofisticada e sustentada. Está na altura de ultrapassar o tabu e invocar a coragem lusitana para, como se diz em bom português, *pegar o touro pelos cornos*.

Para informar, debater, credibilizar, lançamos A Folha. Esperemos que seja a primeira de muitas ao vento.

João Maia

COMO OBTER A FOLHA

Temos prevista uma distribuição que irá rondar os 100 locais. Enquanto não optimizamos uma listagem, recomendamos que reserves a tua cópia em qualquer *grow-shop* (começa pelas anunciadas nas nossas páginas); ou na maioria das lojas ligadas à cultura alternativa: música, *tattoo*, *street-wear*.

Queres distribuir A Folha na tua loja, bar, colectividade, grupo de amigos? **Entra em contacto!**

Também podes fazer o download d'A Folha e enviar aos teus amigos por e-mail. www.a-folha.com/download

Fotos dos Leitores*



É da praxe, por isso partilhem as vossas imagens e histórias de aventura!

Enviem-nas para:
a.folha.pt@gmail.com

Este nosso (agora) leitor de Benfica teve a gentileza de nos avançar esta imagem com o resultado da cópula de AK47 com sativa brasileira, cultivada na sua marquise de cidade com luz solar, alimentada com alguns produtos da linha orgânica Biobizz (fishmix, biobloom e topmax) em terra neutra também Biobizz. Na imagem a princesa estava acabadinha de cortar. Infelizmente não restaram sementes para contar a história e parece que não lhe ocorreu fazer clones. Aproveita enquanto podes pois não haverá amanhã para essa estirpe... Será caso para dizer: *one of a kind!*



NUNCA SE OUVIU DIZER: "FUMOU UM CHARRO, BATEU NA MULHER"

Sou consumidor habitual de haxixe, faço-o há mais de 20 anos. Não considero que este

tenha um grau de habituação maior do que o tabaco. Pelo contrário, qualquer consumidor habitual consegue passar sem fumar, [canábis] se necessário. A isso acrescento que o haxixe, entre outros canabinóides, são potenciadores de períodos de calma. Ao contrário do permitido e legalizado consumo de álcool, nunca se ouviu dizer: “fumou um charro, bateu na mulher” ou, “fumou um charro e matou a mãe à machadada!”. Salta à vista para qualquer pessoa de bom-senso que o Estado devia legalizar o consumo de canabinóides e, como faz com a indústria do tabaco, controlar a sua qualidade. Assim, em vez de comprar um produto ilegal, e entregar o nosso dinheiro a mafias internacionais que beneficiam da situação, estaríamos pelo contrário a contribuir para esse mesmo Estado, que teima em não reconhecer o óbvio. Esta é claro uma opinião pessoal. Penso no entanto que a maioria dos leitores desta publicação não pode deixar de concordar comigo.

Jorge Bruto
(vocalista, letrista)

Capitão Fantasma | Bruto & The Cannibals

FOTO: VASCO EMIDIO



Director: João Maia · Editor: Pedro Mattos · Produtor: Joaquim Pedro · Revisor: Pedro Costa
Impressão e acabamento: feitos em Portugal · Tiragem = circulação (2009): 10.000 unidades

Se achas que podes ajudar de alguma forma... junta-te a nós!
Entra em contacto. A causa canábica precisa de todos.

***ADVERTÊNCIA:** A posse e cultivo de sementes não homologadas pelo Estado português e pela União Europeia é punida por lei. A Folha não é responsável pelo uso que é dada à informação contida nas suas páginas. Apelamos aos nossos leitores que sejam responsáveis e respeitem a lei.

a.folha.pt@gmail.com
www.a-folha.com



www.alojadamaria.com

growshop

Especialistas em cultivo interior

Cultiva dentro de casa as tuas plantas favoritas. Temos as soluções ideais para produzir qualquer planta, de forma segura e simples, com resultados que irão exceder as tuas expectativas. Obtém plantas maiores e mais fortes, com mais rendimento, mais resistentes a pragas, em menos do tempo e fora de época.

Pomos a Tecnologia ao serviço da Natureza.

Vem cultivar connosco!



Kit de Cultivo BASE

139€

- ❖ 1 Kit de Iluminação 400W
- ❖ 1 Temporizador
- ❖ 1 Saco de Terra Bio Nova
- ❖ 1 Fertilizante BN Soil
- ❖ 1 Fertilizante BN P-K 13-14
- ❖ 6 Vasos 7L
- ❖ 1 Pipeta de Medição

Kit de Cultivo PRO

380€

- ❖ 1 Armário de Cultivo Homebox 1 x 1 x 2M
- ❖ 1 Kit de Iluminação 400W
- ❖ 1 Extractor
- ❖ 1 Temporizador
- ❖ 1 Saco de Terra Bio Nova
- ❖ 1 Fertilizante BN Soil
- ❖ 1 Fertilizante BN P-K 13-14
- ❖ 500 gr. Fertilizante Guanokalong
- ❖ 6 Vasos 7L
- ❖ 1 Pipeta de Medição

Kit de Cultivo MASTER

545€

- ❖ 1 Armário de Cultivo Homebox 1 x 1 x 2M
- ❖ 1 Kit de Iluminação 400W
- ❖ 2 Extractores
- ❖ 1 Par de Easy Rollers
- ❖ 1 Temporizador
- ❖ 1 Sacos de Terra Bio Nova
- ❖ 1 Fertilizante BN Soil
- ❖ 1 Fertilizante BN P-K 13-14
- ❖ 1 Fertilizante BN ZYM
- ❖ 1 Fertilizante BN The Missing Link
- ❖ 1 Fertilizante BN X-CEL
- ❖ 1 Fertilizante BN BioRoots
- ❖ 500 gr. Fertilizante Guanokalong
- ❖ 6 Vasos 7L
- ❖ 1 Pipeta de Medição

Quatro lojas espalhadas pelo país e armazém de revenda.

LISBOA: Rua Marcos Portugal, nº 65, Tel: 213 904 391 **PORTO:** Rua de Cedofeita, Centro Comercial de Cedofeita, nº 451, Loja 2, Tel: 222 011 769 **CALDAS DA RAINHA:** Rua Heróis da Grande Guerra, nº 5, Tel: 262 831 351 **COIMBRA:** Rua da Alegria, nº47, Tel: 239 832 242 **Gerente Paulo Santos:** 916 670 668
INFO@ALOJADAMARIA.COM



A Horta de Portugal Fórum online dedicado às couves continua inabalável

O **Horta da Couve** é um fórum dedicado aos utilizadores de cannabis em Portugal. Criado em Janeiro de 2004 por alguns amigos que procuravam um espaço onde pudessem trocar experiências, esclarecer dúvidas e mostrar as suas ideias livremente, desde então não parou de crescer e, se descontarmos uma pequena interrupção devido a problemas com a hospedagem da página, está *online* há cinco anos, marcando uma posição no ciber-espaço Português. Conta mais de 5000 utilizadores registados, e mais do que um simples fórum, tornou-se um repositório de conhecimento que concentra notícias e opiniões sobre o panorama canábico nacional e internacional. Durante muito tempo foi o único “órgão” de comunicação social canábico em Portugal. Esperamos agora humildemente vir a ajudar nessa função.

Eis um fórum útil para quem procura qualquer tipo de informação e conhecimento sobre o panorama canábico, ou até dicas sobre horticultura. E vivam as couves! ✨

MARIJUANA CONTINUA EM CENA

“É fácil deixar de fumar erva, o difícil é arranjar um bom motivo para isso!”

A peça **Os Monólogos** da Marijuana volta ao palco agora em Maio, no Incrível Club de Almada (aka Incrível Almadense), depois de ter passado pelo Café/Teatro da Comuna, em Lisboa, TEC (Teatro Experimental de Cascais), e seguir em digressão por Vila Real, Lagoa, Sines, Leiria, Porto, Montijo, Moita, Peniche “e onde a polícia os deixou ir...”.

Os fumadores, os não fumadores – *caretas*, e os *assim assim*, são retratados em diálogos que soltam gargalhadas fáceis, fazem despertar consciências, e levantar tabus em relação à planta proibida. Com boa disposição, o texto, devidamente adaptado à língua do Camões e à realidade lusitana, extrai um humor sarcástico das situações típicas vividas pelo fumador de cannabis e desperta a atenção para pontos importantes como a hipocrisia social em relação ao tema, a importância da legalização do consumo e do auto-cultivo, e ainda a necessidade da regulamentação do mercado, sempre longe da apologia ao consumo e de forma bem disposta e divertida.

O actor Paulo Duarte Ribeiro confidencia-nos que a ideia da peça veio de Madrid, onde viu a adaptação espanhola da peça original de Arj Barker, Doug Benson e Tony Camin, *Marijuana-Logues*, que parodia de forma fantástica os famosos *Monólogos da Vagina*. Chegado a Lisboa, decidiu pôr mãos à obra.

A adaptação portuguesa produzida pela A Kind of Black Box é assinada e interpretada por João Craveiro, Tobias Monteiro e Paulo Duarte Ribeiro. A acção desenrola-se no quotidiano de três personagens hilariantes e põe o próprio público em gravidade zero.



A peça acaba no momento em que... como é que foi? (efeitos secundários)... O melhor é mesmo não perder a oportunidade de vê-los ao vivo e os mais descuidados que levem fraldas...

A reter: durante Maio de 2009 na Incrível Almadense, sextas e sábados às 22h. Em Junho no Porto, dias 12 e 13 às 22h00 no Teatro Sá da Bandeira, e dia 21 no encerramento da Feira do Cânhamo. Dia 4 de Julho às 21h30, no Cine Teatro de Alcobaca. **Reservas:** 963 661 601 ✨

monologosdamarijuana@gmail.com | www.monologosdamarijuana.blogspot.com

CALIFÓRNIA

Projecto para legalização de marijuana demonstra encaixe de um bilião e criação de centenas de empregos

Tom Ammiano, membro da assembleia estatal da Califórnia, apresentou uma legislação para regular o cultivo e venda de marijuana, taxando-a. Ao legalizar a erva, refere o legislador, o estado poderá recolher avultados novos dividendos. Actualmente a erva é a maior economia de cultivo da Califórnia, com vendas anuais a alcançar os 14 biliões de dolares. Os legumes são o segundo produto agrícola mais vendido, ficando-se nuns magros cinco a sete biliões. Já as famosas uvas californianas somam apenas 2,6 biliões.

Se for aprovado, o *Marijuana Control, Regulation and Education Act*, irá aplicar na Califórnia um controlo sobre a erva semelhante ao do álcool, proibindo a sua aquisição por pessoas com menos de 21 anos. Responsáveis das finanças previram que uma medida desta natureza resultaria num ganho de **1,3 biliões de dólares** adicionais em impostos por ano. ✨



António Ramón Villaraigosa, o mayor da Califórnia pode ter ainda mais motivos para sorrir.

TIRANIA

Jamie Waylett, actor de Harry Potter, preso por produzir cannabis no seu quarto

O actor de **19 anos** foi detido em Westminster após a polícia encontrar, no Audi que conduzia *de forma suspeita*, sacos de cannabis. A casa em Camden, Londres, que o actor partilha com a sua mãe, dois irmãos e uma irmã foi então rsgada pela polícia, tendo esta confiscado dez pés de cannabis adulta avaliados em *cerca de duas mil libras*.

As plantas alegadamente cresciam com poderosas luzes hidropónicas (?!), ao lado dos pratos de DJ e PlayStation do actor. Jamie foi então detido novamente por produção de uma substância classe B, acusação que poderá resultar em 14 anos de aprisionamento. Tanto Waylett como o amigo com o qual foi detido, foram afiançados para em Julho serem submetidos a *inquérito adicional e testes às substâncias*.

O actor foi uma figura central nos seis filmes da saga Harry Potter, estando o próximo previsto para Julho. Pode ser que só o encarcerem a seguir à estreia... ✨



750 MILHÕES DE LIBRAS PARA INVESTIGAR

Casas construídas com material inovador: cânhamo

O **projecto de 3 anos** da Universidade de Bath vai recolher novos dados científicos e fazer testes com este material a fim de ser utilizado em larga escala para construir habitações no Reino Unido. O financiamento resulta de um consórcio de

institutos e empresas privadas com interesse no desenvolvimento deste produto inovador. O material, constituído por fibra de cânhamo e cal, será testado para conhecer a durabilidade, força e eficiência energética de edifícios feitos desta “liga”, comparado com

os materiais de construção convencionais. As casa terão um custo ambiental residual e serão muito mais sustentáveis. Como refere o professor Pete Walker, director do BRE - Centro de Inovação de Materiais de Construção: *Faz todo o sentido utilizar materiais de colheitas anuais e renováveis para fazer materiais de construção. Em apenas quatro meses três hectares de cânhamo produzem o suficiente para construir uma moradia T3.* Utilizando materiais muito menos poluentes e deixando uma pegada ecológica muito menor, uma vez que o cânhamo é um material que tem uma *pegada de carbono menor*

que zero, devido ao facto de a planta da cannabis ter mais do que um ciclo anual e um ritmo de crescimento rápido, sendo ao mesmo tempo uma óptima fixadora de carbono. Além disso, dispensa a utilização de grandes quantidades de herbicidas, pesticidas e fertilizantes químicos, diminuindo a erosão do solo e tem uma óptima taxa de re-aproveitamento de derivados para uma vasto leque de indústrias. Podemos agora juntar os **tijolos de cânhamo** à infindável lista de utilizações da planta, que vai desde discos de embraiagem a papel para todos os usos, comida, bebida, roupa ou energia. ✨

TRIPARTE

também
**HEAD
SHOP**

Uma forma de tripar na vida

TATTOO



**BODY PIERCING
DESPIGMENTAÇÃO
A LAZER**

WWW.TRIPARTE-TATTOO.COM

Rua da Prata, nºs 88-90 * Baixa de Lisboa * 1100-420 LISBOA *
Tel.: 21 886 29 94 * Mail: Tripartel Lisboa@hotmail.com

reberto verde

LOJA DE AUTO-CULTIVO (GROWSHOP)

Rua Arronches Junqueiro nº 66, 2900 setubal - Horário : de Segunda a Sexta-feira das 14:30 as 19h
www.rebentoverde.com - mail: rebento_verde@hotmail.com - tlf:265115103 - tlm913484093

Advanced Nutrients
Exhaustive Research - Proven Science - Bigger Yields

BIOBIZZ
Just because organic is best!

Hesi

Plagron

GHE

IONIC

CANNA
The solution for growth and bloom

Jack Herer

A personalidade maior da causa canábica teria que constar no número inaugural d'A Folha

Por Pedro Mattos

O IMPERADOR SORRI



A nossa história começa com uma simpática troca de palavras com Jeannie, a companheira de Jack, também activista, sendo quem actualiza regularmente o myspace de Jack com notícias, vídeos e novidades do panorama canábico, a maioria destas obviamente potenciada pela própria intervenção de Jack Herer.

Um pouco mais tarde no tempo, Jeannie pede desculpa pela demora na obtenção das impressões de Jack, justificando-a com o facto de este se encontrar constantemente na estrada e ser uma pessoa bastante requisitada. Pediu no entanto ao assistente de Jack que tentasse registar em video as respostas ao nosso questionário, e facultou-nos o contacto directo do próprio Jack.

Estou no hospital.

– Queres que te ligue mais tarde?

É melhor.

– Duas horas parece-te bem?

Degustei tranquilamente *um amigo*, enquanto via o video recente de uma conferência de imprensa dada pelo porta-voz da Casa Branca Robert Gibbs, a ser questionado por Jack Herer.

A resposta do cão-de-fila de Obama não surpreendeu pelo cinismo, deixando mesmo ares de ignorante no seu riso escarninho. Ou alguém ainda pensa que o cânhamo não passa da planta de fumo dos *hippies* e renegados? Será que num novo modelo de liderança em plena crise económica mundial não fará sentido procurar e adoptar alternativas coerentes? Afinal trata-se de um recurso natural de produção fácil, económica e inesgotável produção, matéria prima industrial versátil e energia pouco poluente.

Claro que deveria ser o bonacheirão do Jack, em voz própria, quem o deveria comentar, honrando-nos com a sua sabedoria combativa. Acção real no terreno junto de entidades oficiais, do sector médico, dos media, de quem poderá fazer a diferença, e ao longo de várias décadas.

Duas horas passaram e à terceira o telemóvel foi atendido. Jack Herer estava do outro lado. A sua tonalidade vocal continuava a revelar um estado debilitado. Disse-nos ainda estar no hospital, e insistiu: *Não está aqui ninguém. Estou sozinho. Podemos falar à vontade. Go ahead with the questions.* Avancei com prudência apesar da insistência.

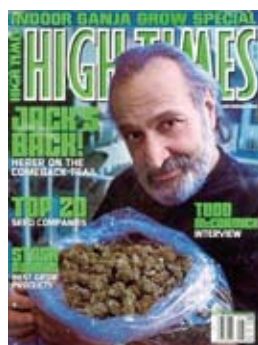
– És considerado o maior ícone da cultura canábica contemporânea. Como te sentes em relação a isso?

Jack ouviu com atenção, começou a rir, e após mais algum do seu expressar simpático (mas certamente doloroso) ficou claro que não estaria no seu melhor, e concordámos retomar posteriormente. Três costelas partidas num jovem de 69 anos não são brincadeira.

Achámos contudo que fazia todo o sentido manter o padrinho da causa canábica mundial na nossa modesta edição inaugural e revelar aos nossos leitores o seu perfil e percurso.

Uma Força da Natureza

Nascido no seio de uma família judia de classe média em 1939, Jack cresceu em Nova Iorque, levando uma vida pacata e feliz até ao falecimento do seu pai aos 41 anos, quando Jack tinha apenas 14. Em três anos Jack passou de escuteiro atinadinho a desistente do liceu. Para evitar estar preso duas semanas por conduzir após anoitecer com uma licença limitada para menores, o jovem



Jack de 17 anos alista-se no exército. Adaptou-se rapidamente à vida militar, vindo a tornar-se MP (polícia militar) no pós-guerra da Coreia.

A meio dos anos 60, Jack estava fora do serviço militar e numa vida de casado típica de classe-média, três filhos pequenos, alguns empregos como gestor, e uma casa em San Fernando Valley na California. Politicamente era um republicano tradicional, orgulhoso por ser norte-americano, e apoiante do *Mr. Conservative* – Barry Goldwater, cinco vezes senador do Arizona e major general da força aérea. Jack chegou a ser a favor de uma crescente intervenção militar no Vietname.

Estive três anos na vida militar. Acreditava que a América era o bem, local onde existiam as pessoas mais decentes do planeta.

Os tumultos dos anos 60 não o inspiravam, sentindo mesmo repulsa pelos cobardes manifestantes pacifistas por não serem bons-americanos.

E o que é que causava a transformação de jovens americanos normais em *hippies* delinquentes parasitas? Para Jack e para a moral social dominante certamente teria ter algo a ver com a marijuana. Até então bastante discreta na sociedade, a cannabis estava associada a imigrantes mexicanos de trabalho clandestino e músicos negros de Jazz. Isto até ser descoberta nos anos 60 pela juventude de classe-média e o seu uso se tornar mais comum. Tão comum que o próprio Bill Clinton a admitiu ter experimentado, mas sem inalar. Jack sentia antipatia pela marijuana e toda a sua associação à contra-cultura. Claro que a sua opinião tinha sido moldada por filmes clássicos fantasmagóricos e propaganda mais ou menos subtil, à qual o comum cidadão norte-americano estava permeável mesmo sem o desejar.

Miúdo, experimentas um destes de graça e quando deres por ela estás a cheirar cocaína, a chutar heroína, e muitas outras coisas que estava certo que me aconteceriam também a mim.

Em 1967 Jack Herer divorcia-se da mãe dos seus filhos e, um pouco mais tarde, uma namorada sua fez-lhe a pergunta: Jack, já alguma vez fumaste marijuana? A resposta foi óbvia: *Claro que não!*

Mas o amor tem destas coisas. Aos trinta anos de idade deixou cair o preconceito e experienciou sensações que não imaginava possíveis para um ser humano. Quando desceu à Terra a sua reacção foi: *Porque é que isto é ilegal?*

A partir desse momento as palavras dos manifestantes pacifistas passaram a fazer-lhe outro sentido. Afinal se calhar eles não eram cobardes. A Paz, a Liberdade e o Ambiente tornaram-se assuntos muito importantes para Jack.

O despertar

Com o arranque da década de 70 dá-se também o início da caminhada de Jack na causa canábica. Em 1973 ganhou alguma notoriedade quando editou o livro ilustrado *G.R.A.S.S. – Great Revolutionary American Standard Sys-*

O efeito de estufa é uma causa directa da combustão dos combustíveis fósseis. A única planta capaz de os substituir é o cânhamo. < Jack Herer >

Se substituíres álcool e tabaco por cannabis acrescentas 8 a 24 anos à tua vida. < Jack Herer >

tem. A obra tornou-se de culto no *underground*, vendendo 35 mil cópias. Jack tornou-se instantaneamente uma autoridade na matéria. Apesar disso, sentia uma grande limitação de conhecimento, por não saber muito sobre as origens reais da planta ou o seu processo de cultivo, e até que a marijuana (cannabis) era também Hemp (cânhamo). No entanto, à medida que o seu pequeno livro se ia infiltrando, também aumentava o número de pessoas que lhe traziam informação sobre a planta e os seus usos.

Um miúdo um dia chegou ao pé de mim e disse: Sr. Herer, sabia que se costumava fazer papel com marijuana? Outro disse-me: Sabia que as cordas e velas dos antigos navios eram feitas desta planta?

Nunca lhe tinha ocorrido que se podiam fazer produtos industriais, combustíveis, medicamentos e muitas outras coisas com a mesma planta que tanto bem-estar lhe proporcionava. Ficou maravilhado e resolveu ir até onde a exploração do conhecimento lhe permitia, na senda de uma planta enraizada na evolução da própria espécie humana, encontrando-se registos históricos que remontam há dez mil anos e em várias partes do mundo. Nesses tempos a planta não só era legal, como essencial à sobrevivência. As sementes davam alimento e a fibra tecidos e cordas.

Jack tentava ampliar o seu raio de acção, mas nem mesmo a NORM (National Organization For The Reform of Marijuana Laws) o levou a sério. Consideravam-no demasiado focado na questão cânhamo em vez de nos direitos dos fumadores de marijuana, prioridade para eles. Se nos dias de hoje nem o grosso dos utilizadores de canabinoides faz ideia do que realmente tem em mãos (e não falamos do lixo tóxico embutido no haxixe de rua), imagine-se a sociedade norte-americana de então. A micro-organização construída para a reforma das leis vigentes possuía uma visão tão turva e unidireccionada que, para eles, Jack utilizava o cânhamo como desculpa para a legalização do cannabis, o que só poderia descredibilizar a sua mensagem.

Mas este mensageiro da razão estava longe de baixar os braços. O seu livrinho G.R.A.S.S. continuava a vender-se no circuito alternativo, e em particular nas duas *headshops* pertencentes a Captain Ed Adair. Um belo dia, Jack Herer entrou numa destas lojas com o seu fato de poliéster branquinho. Apesar do visual destoar, os seus ideais eram tão próximos dos de Captain Ed que estes se tornaram amigos e cúmplices nos anos vindouros. Jack já teria adoptado as calças de ganga e a t-shirt quando fez um pacto com Ed que se veio a tornar célebre: **Trabalhar todos os dias até que a cannabis seja legal, até morrer, ou até completar 84 anos.**

Ambos estavam de acordo: enquanto houvessem pessoas presas por causa da cannabis isso seria uma injustiça demasiado grande para ser tolerada, e motivo válido para trabalhar todos os dias sem cessar. Infelizmente Captain Ed foi vitimado pela leucemia muito antes dos 84 anos. No entanto, juntamente com Herer, recolheu centenas de milhares de assinaturas para inúmeras acções de protesto e legalização.

Galileu dos tempos modernos

Uma noite, em 1974, Jack teve aquilo a que chamou uma revelação. Todo o conhecimento que havia reunido convergiu numa única visão. Uma visão maior. Nela, o cânhamo poderia salvar o mundo.

Virtualmente tudo o que hoje em dia é feito de árvores e petróleo poderia em vez disso ser produzido com cânhamo. Jamais seria necessário o abate de árvores para pasta de papel, um papel tão bom que nem amarelece com o tempo. Combustível limpo pode ser obtido com a biomassa da planta do cânhamo, um combustível apto a ser aplicado em carros, fábricas e centrais eléctricas. O cânhamo seria também utilizado para tecido. E isto emitindo uma fracção muito menor de químicos poluentes do que os originados no processamento da madeira e do algodão. Jack Herer visualizou um mundo salvo da poluição, chuvas ácidas, aquecimento global, desflorestação... E praticamente toda a gente o tomou por louco.

Os meus próprios filhos vieram ter comigo e disseram: Pai, estás a ir longe de mais com essa coisa da legalização do cannabis. Andas nisso há três anos mas agora foste longe de mais.

A verdade é que até pessoas dentro da causa canábica se afastaram de Jack. Aos olhos deles a ostentação da bandeira da salvação do mundo tornava a coisa demasiado irrealista, o que afugentaria a pessoa comum, e onde estivesse um louco como Jack Herer ninguém se queria envolver.

Felizmente a sua carapaça é forte o suficiente e em 1979 abriu, com o seu inseparável amigo Captain Ed, a primeira loja-de-rua do cânhamo, em Venice Beach. Tornou-se no vendedor de artigos de cânhamo da Califórnia. O homem que vendia a roupa de tecido invulgar, os artefactos engraçados, e passa a palavra. Onde quer que Jack se encontre, ele espalha a mensagem de uma via alternativa.

Os anos 80

Com o início da era Reagan intensificou-se a repressão. Em 1981 Jack tem outro dos episódios que o celebrizaram. Um belo dia, ao fazer activismo pelo cânhamo junto da

Direita: com o seu irmão de armas Captain Ed (RIP). Ao lado: o típico ar bonacheirão de Jack, algures na década de 70. Em baixo: activismo em tempos actuais



população, surge o presidente-eleito Ronald Reagan para cortar mais uma fita. Este pergunta qual a razão do protesto dos canadianos lá fora. Estava a confundir a folha de cannabis ostentada numa bandeira com a folha de ácer, símbolo do seu país vizinho. Reagan indignou-se com os manifestantes canábicos (para ele a marijuana deveria ser combatida com pulso firme pois causava danos cerebrais irreversíveis) e mexe os seus cordéis. Jack e outros activistas são então detidos pela polícia sob o pretexto de um absurdo processual ligado a terrorismo (sabotagem em tempo de guerra). Os manifestantes detidos pagam a multa de cinco dólares e saem em liberdade condicional, mas Jack Herer resiste. Recusa-se a pagar e perde em julgamento. Recorreu, mas o tribunal supremo dos Estados Unidos recusou-se a ouvir o seu caso.

Resultado: em 14 de Julho de 1983 Jack Herer apresenta-se para cumprir pena numa prisão federal. Os seus companheiros de cárcere, detidos por roubar bancos e automóveis, acharam piada a estar lado-a-lado com um homem que apenas se recusou a pagar uma multa de cinco dólares por difundir informação sobre cultura canábica. Este tipo de detenção poderia ter incomodado muita gente, mas há sempre uma via alternativa de abordar as situações, mesmo as mais difíceis.

Não havia rádio, televisão, filmes... Nada para me distrair, a não ser uns gajos a cantar canções gospel a capella.

O que faria alguém com tamanho génio, integridade e força interior?

A sua obra prima

O Rei Vai Nu (edição Via Optima em Portugal) é simplesmente aquele que é, ainda nos dias de hoje, considerado o registo elementar na compreensão do vasto paradigma canábico. Publicado pela primeira vez em 1985, a origem de *The Emperor Wears No Clothes – The Authoritative Historical Record of the Cannabis Plant, Hemp Prohibition, and How Marijuana Can Still Save the World*, remonta a 1973, quando Herer começou a compilar, juntamente com o seu camarada Captain Ed Adair, inúmeras informações.

O livro tornou-se altamente popular não só pelo assunto, mas pela combinação de documento científico, histórico, análise jornalística e exposição de realidades sociais, económicas e políticas inconvenientes, com uma abordagem por vezes cáustica e irreverente. Uma escrita acessível com profundidade académica, combinada com pitadas de humor, imagem e ilustração.

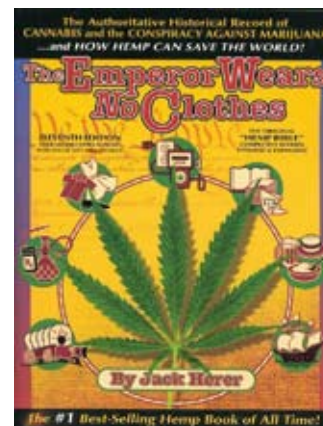
Estima-se que 600 mil cópias tenham já sido impressas desta obra desde 1985, existindo traduções em dezenas de idiomas. Em 2001 o livro ia na sua décima primeira edição. Actualmente está também disponível para consulta (só texto) na internet.

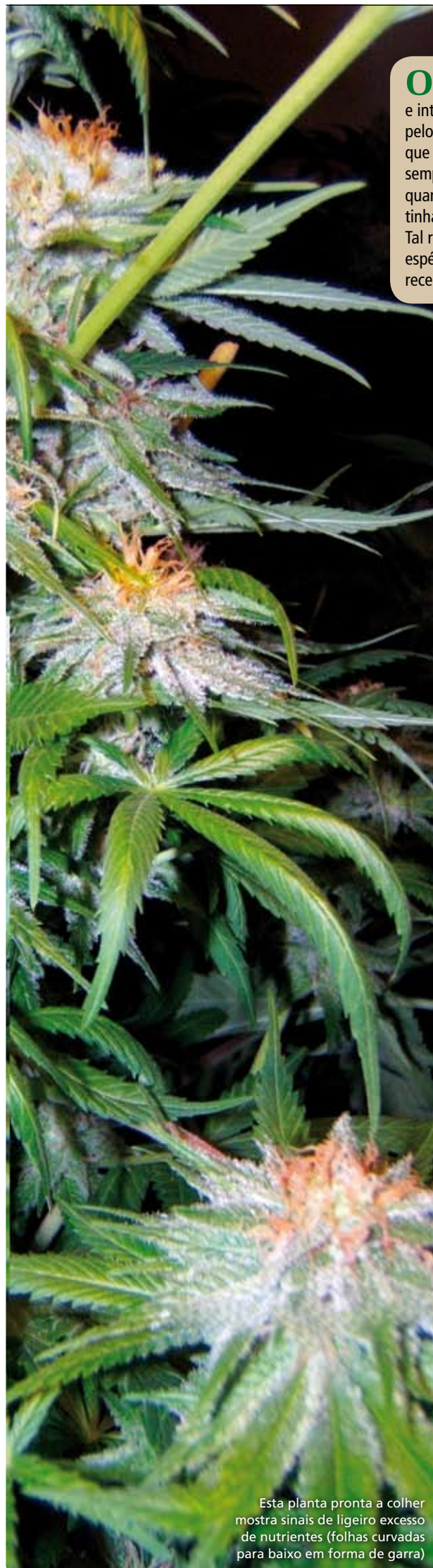
Apesar de tão expressivos números, Jack leva uma vida humilde, continuando a canalizar as energias (também) financeiras resultantes das vendas dos seus itens (livros, CD's, filmes e até cachimbos de sua criação) para a causa canábica.

A saúde é o limite

Em 15 de Julho de 2000 enquanto discursava, Jack sofre um ataque cardíaco de intensidade moderada, acompanhado de trombose, e fica impossibilitado de falar e mover o lado direito do seu corpo. A luta pela recuperação foi uma constante que resultou em sucesso, e em maio de 2004 Jack revelou que o segredo residia no tratamento com o poderoso cogumelo psicadélico Amanita Muscaria. Tomado ao longo do dia em pequenas doses (juntamente com cannabis) provocou efeitos psicadélicos subtis, mas incrementou significativamente a sua habilidade de falar.

Nos dias de hoje Jack Herer continua permanentemente a lutar pela causa canábica, a estar presente em inúmeras acções de informação e protesto, a dar entrevistas, a escrever artigos e divulgar informação útil e surpreendente, sobre por exemplo, avanços no combate ao cancro, agora com a eficaz ajuda da internet. ✨





Esta planta pronta a colher mostra sinais de ligeiro excesso de nutrientes (folhas curvadas para baixo em forma de garra)

O Homem Folha, habitante do distante planeta Cannabistão e intrépido explorador intergaláctico, concordou partilhar a experiência acumulada pelos cultivadores canábicos de todo o universo desde o Big-Bang até agora, para que o conhecimento canábico estivesse disponível universalmente e para todo o sempre. A primeira fase das suas crónicas remonta à passagem pelo planeta Terra, quando descobriu que curiosas criaturas que se auto-denominavam de humanos, tinham encontrado uma maravilhosa planta da qual extraíam inúmeras vantagens. Tal relação de simbiose entre seres vivos encantou-o, e levou-o a transportar a espécie e sabedoria para a sua longínqua galáxia. Aqui ficam excertos recuperados recentemente dessa biblioteca canábica universal legada pelo Homem Folha.



INTRODUÇÃO AO CULTIVO DE EXTERIOR*

varandas,
marquises,
jardins, campo...

A **planta do cannabis** divide a sua vida em dois estágios de desenvolvimento, o crescimento vegetativo, durante o qual a planta desenvolve folhas e novas ramas, e a floração, altura em que a planta define o seu sexo e desenvolve os órgãos reprodutivos.

Os machos produzem pequenas cápsulas verdes perto dos entrenós, e as fêmeas pequenos “pêlos” brancos denominados pistilos. Este processo é controlado pelas horas de luz a que a planta é exposta diariamente, sendo que as plantas entram em floração quando a duração dos dias começa a diminuir.

A posição geográfica de Portugal permite realizar duas colheitas por ano, uma de Inverno/Primavera, e outra de Verão/Outono, se bem que a primeira não é tão produtiva como a segunda devido à fraca intensidade lumínica e às poucas horas diárias de luz dessa época do ano. Para este tipo de cultivo são mais indicadas as plantas com tempos de floração curtos (45-60 dias), para não correr o perigo de revegetação, devido ao aumento gradual dos dias no final da floração.

Para um cultivo de inverno o ideal é começar com “clones”. Na terminologia “canábica”, clones são replicações de plantas fêmeas seleccionadas, através do enraizamento de ramos da própria planta. Todos os ramos crescerão com as características da planta “mãe”, incluindo o sexo. No caso de ter acesso a clones enraizados, basta transplantá-los para um vaso maior com terra nova e colocá-los no local desejado. Como provém de um ambiente com 18 a 24 h de luz por dia, ao chegar ao exterior a pequena planta depara-se com um período de luz muito mais curto e entra em floração, processo que durará 2 a 3 meses até à sua conclusão.

Se começarmos utilizando sementes, o ideal é utilizar variedades “automáticas” – variedades que não dependem do ciclo de luz para entrarem em floração, e cuja vida tem uma duração média desde a germinação até à colheita de cerca de 70 dias. Se não se conseguir sementes automáticas, tem que se recorrer a um sistema de iluminação para iluminar a planta cerca entre 18 e 24 horas por dia até ter tamanho para poder entrar em floração. Quando chega a esta altura, é o momento de passar as plantas para o exterior. Deve-se passar a planta para o exterior entre os meses de Novembro e Fevereiro, depois desse período aumenta muito a hipótese de a planta parar o processo de floração e reiniciar o crescimento vegetativo, devido ao aumento das horas de luz natural diárias. Tanto no caso de clones como no caso de sementes, é muito importante que não exista contaminação com luz artificial durante o período

noturno da planta, não se deve perturbar o seu “sono”. No caso do cultivo de Verão, podemos plantá-las de Março a Maio, se queremos plantas grandes, e em Junho/ Julho se desejamos plantas mais pequenas. Uma vez ultrapassado o solstício de verão, os dias começam a diminuir, e as plantas entram em floração, terminando a sua maturação regra geral em Setembro/Outubro, no caso das Indicas, e em Outubro/ Novembro no caso das Sativas.

Proporcionar um desenvolvimento saudável durante os dois estágios – Crescimento e Floração - é vital para atingir uma colheita de qualidade. Durante estas duas fases, as plantas têm requisitos diferentes ao nível da alimentação, das horas de luz, da regularidade da rega, etc.

1. Crescimento vegetativo

1.1 Germinação

A técnica utilizada é a do “prato e papel”. As sementes são previamente colocadas em água a uma temperatura entre 18°C e 26°C num recipiente escuro durante cerca de 18 h (podem ser demolidas até 24h, mas mais do que um dia pode provocar o apodrecimento da semente). Daqui são retiradas para um prato coberto por um guardanapo de papel humedecido e escorrido, de forma a deixar o papel molhado, mas não encharcado. Cobrem-se as sementes com outro guardanapo, e finalmente coloca-se outro prato no topo para garantir a escuridão essencial à germinação e manter a humidade no interior. A temperatura ideal de germinação pode variar um pouco, mas deve estar entre os 20°C e os 30°C. Durante o Inverno às vezes é difícil atingir essa temperatura em casa, mas podemos recorrer a um candeeiro de mesa apontado ao prato, ou a outra fonte de calor desde que se tenha o cuidado de não ultrapassar essa temperatura. Devemos verificar o interior do prato pelo menos duas vezes por dia para ver se os guardanapos se mantêm húmidos, e em caso negativo, humedecer com algumas gotas de água ou com um pulverizador. Ao fim de alguns dias – no caso de sementes frescas e saudáveis, pode demorar apenas 48h - a casca racha e a radícula (pequena raiz com a ponta branca) sai em busca de água e de substrato. Esta raiz é muito sensível a falta de humidade e excesso de calor, e variações bruscas destas variáveis podem comprometer definitivamente a viabilidade da planta. Quando essa pequena raiz tiver cerca de 1 cm, pode ser transplantada para o substrato desejado, seja terra, vermiculite, turfa de germinação ou lâ de rocha. Para cultivo em terra pode-se introduzir directamente a semente no substrato a uma profundidade igual ao dobro do tamanho da semente (pode ir até 1-2 cm), e tapar - sem calcar - e regar de modo a molhar todo o vaso por igual, até sair um pouco de água no fundo. Em terra também podem ser úteis os *jiffy's* (pastilhas de turfa e/ou côco) que devidamente humedecidas providenciam óptimas condições para o desenvolvimento das raízes e da pequena planta durante os primeiros dias. Em cultivo hidropónico, é preferível utilizar os cubos de lâ de rocha, porque não libertam partículas passíveis de se acumular e provocar entupimentos nos



A posição geográfica de Portugal permite realizar duas colheitas por ano, uma de Inverno/Primavera, e outra de Verão/Outono

Multiple High Times
& Highlife Cup winner
The Green House
Company

Advanced Hydroponics of Holland

The Choice of Professionals



VEM VISITAR-NOS NA FEIRA DO CÂNHAMO 2009
19 a 21 de Junho - Edifício da Alfandega, Porto

info@advancedhydro.com - www.advancedhydro.com

sistemas de rega ou drenagem. Independentemente do tipo de substrato para onde se vai transplantar a semente, este deve também estar arejado e húmido, mas não encharcado. Quando as pontas de raízes laterais e apicais (verticais) começam a despontar de lado e por baixo do *jiffy* ou do cubo de lã de rocha, está na hora de transplantar para um vaso maior ou para o substrato de cultivo hidropónico que escolheste.

1.2 Transplante

O transplante deve ser feito com cuidado de modo a não danificar as frágeis raízes, o que poderia causar um *stress* de crescimento. Em terra é mais fácil desenvasar uma planta com a terra ligeiramente húmida, porque se solta em bloco e não se ferem tanto as raízes. Para tal, podemos colocar a nossa mão aberta sobre o vaso deixando o caule da planta entre os dedos e virá-lo ao contrário, sustendo na palma da mão o bloco de terra e raízes com a panta, e colocá-la numa cama de terra num vaso preparado.



Alguns cultivadores, porém, utilizam uma técnica de poda de raízes quando transplantam plantas já enraizadas, mas em casos em que já existe um bom desenvolvimento radicular. Nalguns casos, esta técnica parece promover o aparecimento de novas raízes, mas devemos ter o cuidado de após o transplante, regar com uma solução enriquecida com enzimas e estimuladores radiculares, de forma a acelerar a decomposição dos restos de raízes mortas e estimular o desenvolvimento de novas raízes. Em cultivos hidropónicos, a pequena planta ou clone deve estar muito bem enraizada antes de se transferir para o sistema, porque em condições óptimas, quanto maior e mais saudável for o sistema radicular, mais rápido a planta alcança o seu processo de crescimento normal. Isto aplica-se também ao cultivo em terra, mas é especialmente importante para o cultivador de hidroponia. Ainda neste caso, deve-se controlar muito bem o pH (acidez ou alcalinidade) e a temperatura da água e do substrato do sistema hidropónico para onde se vai transplantar, de modo a não causar variações bruscas de pH e de temperatura que podem prejudicar seriamente o desenvolvimento da planta.

A primeira coisa a fazer num cultivo de exterior é analisar o espaço que temos para cultivo. Um dos factores a ter em conta é a luz.

LUZ

Quanto mais luz apanhar a planta, mais crescerá se não lhe faltar ar e água. No caso de cultivos em contextos urbanos, convém sempre verificar se existem lâmpadas interiores na própria casa ou exteriores provenientes de iluminação pública, uma vez que a existência de contaminação de luz interfere com o processo de crescimento e de floração, provocando por vezes florações intermináveis e casos de hermafroditismo.

Uma vez reunidas as condições de luz pode-se mudar as pequenas plantas transplantadas para o local de cultivo com luz do sol indirecta, durante dois ou três dias. Após este período de adaptação, pode-se pôr ao sol, e quanto mais luz directa diária, melhor.

VASOS

No início do crescimento, as plantas colocam-se em vasos pequenos e vão-se transplantando sucessivamente para vasos maiores, de modo a promover um bom crescimento radicular. Durante este processo são muito úteis os estimuladores de crescimento radicular, que diminuem o *stress* devido ao transplante e promovem um desenvolvimento de um sistema radicular vigoroso, essencial para o desenvolvimento da planta a nível aéreo – folhas, ramas e flores. Em

exterior, são preferíveis vasos brancos ou de cerâmica, para evitar o cozimento de raízes. Esta planta prefere vasos mais profundos do que largos.

REGA

A terra não deve estar sempre molhada, regando-se apenas quando a terra perde a humidade, tendo no entanto o cuidado de nunca a deixar ressecar demasiado.

Se a terra formar um bloco rígido e se “separar” dos vasos, é porque ressecou, e devemos evitar esta situação a todo o custo. A rega deve ser lenta de forma a que o substrato absorva homogeneamente o líquido até sair um pouco de água por baixo do vaso. A rega lenta evita que a terra se compacte e reduza a capacidade de respiração das raízes. Quanto à regularidade da rega, depende do clima, mas pode-se optar por dar uma boa rega e esperar alguns dias até voltar a regar, ou fazer regas diárias com pouca quantidade. Durante o crescimento as plantas vão aumentando gradualmente o consumo de água, devido ao aumento de tamanho, e durante os dias mais quentes podem mesmo consumir quantidades grandes de água devido à desidratação. Convém ter cuidado com este ponto uma vez que uma desidratação grave pode ser irrecuperável. Vasos maiores tendem a aguentar mais tempo sem regar, vasos pequenos requerem geralmente regas mais frequentes. A água da torneira contém muitas vezes níveis altos de Cloro, nefasto para a planta, pelo que se deve deixar a água de rega num recipiente aberto ao ar durante 24h antes de a utilizar, enquanto este evapora.

TERRA

Existe no mercado uma grande variedade de terras. No entanto devemos evitar as que contenham muita casca de pinheiro ou matéria orgânica ainda por decompor. Existem terras específicas para enraizamento, para crescimento, e outras ainda para floração. Independentemente do tipo de terra que escolha, deve ter em atenção o seguinte: a textura deve ser esponjosa e leve, propiciar uma boa drenagem e capacidade de retenção de ar. Há materiais que ajudam a conseguir este efeito, como a vermiculite e a perlita, vulgarmente utilizadas em horticultura para melhorar a estrutura da terra. É importante ter terra desinfestada, porque é por aqui que chegam muitos dos parasitas desta planta.

NUTRIÇÃO e pH

Durante o crescimento, as plantas têm necessidades de uma alimentação rica em Nitrogénio e em outros elementos e micro-elementos. Para fornecer estes elementos às plantas, podemos optar por duas soluções: a utilização de fertilizantes sólidos ou líquidos. Existem no mercado terras já preparadas com uma concentração equilibrada de fertilizantes e pH estabilizado que permitem o desenvolvimento saudável da planta durante toda a fase de crescimento. Nestes casos podemos regar a planta apenas com água, e o pH acertado. No entanto, por vezes esses nutrientes esgotam-se, e temos de os repor. Se optarmos pela utilização de fertilizantes sólidos, podemos adicionar estrume bem curtido ou húmus de minhoca, de preferência biológico, que contém uma boa relação de nutrientes para crescimento, além de vários micro-elementos essenciais para o metabolismo da planta.

É um fertilizante orgânico de libertação lenta e corre-se poucos riscos de sobre-dosagem, podendo-se adicionar aos poucos por cima da terra do vaso, ou fazer um chá com que se rega a planta depois de arrefecer completamente. Pode-se ainda complementar esta nutrição com pequenas quantidades de estrume de morcego, conhecido como Guano. Em caso de falta de Nitrogénio as folhas mais antigas da parte inferior da planta passam a verde pálido ou amarelo, e em caso de excesso



adquirem uma cor verde escura e apresentam frequentemente as pontas das folhas queimadas. Se for este o caso, pode-se regar a planta com bastante água, de forma a “lavar” um pouco a terra.

Se optar por fertilizantes líquidos, é importante que tenham nitrogénio, potássio e Fósforo em quantidades específicas. Durante o crescimento o valor de nitrogénio deverá ser o mais alto, seguido do potássio e do fósforo, respectivamente. Existem várias marcas de fertilizantes concebidos para o efeito, biológicos e convencionais. Estes fertilizantes são de absorção rápida e permitem controlar melhor a administração dos nutrientes, mas caso opte por esta opção deverá consultar uma loja especializada para seguir uma tabela de aplicação específica para a marca. Durante o crescimento, é importante manter controlado o pH da terra, uma vez que a planta se alimenta melhor com um pH estável entre os 6,0 – 7,0. Os valores da água da rede variam consoante as localidades, por isso o melhor é mesmo pedir a análise gratuita à companhia local da Água. Para medir o pH existem à venda vários kits de medição, sendo os mais vulgares e económicos os testes cromáticos. Valores excessivos condicionam a capacidade de alimentação da planta, o que se reflecte na sua saúde. Se os valores não forem os desejados, podem corrigir-se com líquidos concebidos para o efeito. O pH deve regular-se directamente na água de rega, e em caso de aplicação de fertilizantes líquidos, deve medir-se e ajustar o pH depois de adicionados os mesmos, e não antes, uma vez que estes influenciam o pH.

PODA

Podemos controlar o tamanho e a forma da planta de várias formas. Através da poda, de “treino”, e até com limitações físicas. Se desejamos plantas mais baixas e arbustivas, podemos cortar a ponta superior da planta quando esta estiver perto de atingir a altura máxima desejada. Isto fará com que as ramas laterais e inferiores subam e se desenvolvam, mas resultam melhor ou pior consoante a espécie. Nas espécies que concentram a produção de flores junto ao caule e formam uma grande cabeça única este método não é muito produtivo, mas em plantas de várias ramas médias funciona de forma positiva, gerando mais ramas com mais produção de flores em cada uma. Podemos também vergar a planta na horizontal com a ajuda de cordas, pesos e outros artifícios com o mesmo objectivo. Deste modo poderemos ter uma planta que se estende na horizontal, muito útil quando se cultiva em marquises ou varandas. Ao invés, se cortarmos as ramas baixas e médias, a planta tenderá a esticar-se em altura. As plantas Indicas tendem a ser mais baixas e arbustivas, e plantas Sativas a crescer mais em altura. Existem alguns híbridos que combinam ambas as características produzindo exemplares de dimensões intermédias. Alguns cultivadores podam as ramas baixas da planta cerca de dez dias antes de entrar em floração, para dar mais força às ramas superiores.

2. Floração

A Cannabis é uma planta dióica, que se reproduz através do cruzamento da planta macho com a planta fêmea, ou atra-



Diferença macho / fêmea no caule

A primeira coisa a fazer num cultivo de exterior é analisar o espaço que temos para o cultivo.

vés de casos de hermafroditismo. Quando os dias começam a diminuir as plantas reconhecem a mudança de estação e começam a definir o sexo e a desenvolver os respectivos órgãos reprodutivos. É muito importante detectar o momento em que estes aparecem, para poder identificar a tempo os machos e fêmeas e impedir a polinização. Nas plantas fêmea começam por sair uns pequenos “pelos” brancos nas intersecções dos ramos laterais com o caule principal, enquanto que nos machos começam a nascer pequenos cachos de pequenos bolas ovoides semelhante a bolas de raguebi verdes nas mesmas intersecções entre ramos e caule. Uma vez identificados os machos e as fêmeas, eliminam-se os machos que de outro modo viriam a polinizar as fêmeas e fertilizá-las. As flores fêmea são denominadas “cabeças” que mais tarde serão secas e curadas para consumo. Caso sejam polinizadas, estas flores dedicam grande parte da energia e dos recursos à produção da semente, perdendo desde modo grande parte do desejado efeito psico-activo. A este facto se deve o conhecido nome de sinsemilla – “sem semente” que durante décadas era sinónimo de erva de alta qualidade.

Quando a planta reconhece o diminuir do tamanho do dia e começa a floração, o seu metabolismo sofre várias mudanças para dar início ao processo anteriormente descrito.

NUTRIÇÃO

Nesta segunda fase do seu ciclo, a planta começa a alimentar-se de maneira diferente, necessitando de concentrações de elementos diferentes das utilizadas durante o crescimento: ao deixar de concentrar-se na produção de folhas e ramos, dedica-se quase em exclusivo à produção de flores, consumindo mais fósforo e magnésio e diferentes micro-elementos, e menos Nitrogénio. Se utilizarmos fertilizantes sólidos, devemos aplicar Guano, devido à alta concentração de Fósforo e potássio, que permitirá a formação de flores abundantes e densas. A utilização é semelhante à do húmus: polvilha-se a superfície do vaso e rega-se com água por cima, de modo a arrastar e distribuir os nutrientes por todo o vaso, ou faz-se um chá misturando o guano com água quente e deixando arrefecer antes de regar. Não convém exagerar na fertilização, geralmente mais vale deitar a menos do que a mais. As concentrações de fertilizante variam durante o período de floração, por isso é aconselhável consultar as indicações dos fabricantes nas embalagens. Após desenvolver ao máximo a produção de flores, a planta começa a amadurecer. A evolução deste processo é visível através da cor dos pistilos, e muito importante para o resultado final da colheita. Quando faltam cerca de duas semanas para a colheita, termina a fertilização e aplica-se apenas água ou uma solução específica para os últimos dias.

PRAGAS

O ideal é tentar eliminar todas as pragas antes de atingir a fase de floração. Para tal, devemos regar periodicamente a terra com uma solução de óleo de neem, repelente de largo espectro, e pulverizar as folhas da planta em ambas as faces com uma solução diluída do mesmo óleo. Isto durante a fase de crescimento, porque não é nada aconselhável a pulverização durante a floração, devido aos vários problemas que pode acarretar: desde o aparecimento de fungos nas cabeças, passando pela oxidação dos pistilos, e até pela contaminação das cabeças com produtos que podem ser tóxicos quando consumidos. Hoje em dia já existem soluções que passam pela utilização de predadores vivos – insectos que se alimentam das pragas, e que já podem ser encontradas em lojas online ou especializadas. Podem ser utilizadas a nível preventivo, ou mesmo para controlar uma praga em expansão. O melhor mesmo é apostar na prevenção. As pragas mais comuns são a temida aranha vermelha, um minúsculo ácaro de cor castanha-avermelhada que suga a seiva da planta e quando esmagado deixa um rasto vermelho - e outros como as trips, o pulgão, a mosca branca e ainda as lagartas verdes, que encontram nas plantas uma constante e nutritiva fonte de alimento.

COLHEITA

Uma colheita precoce perde produção e qualidade, uma colheita tardia perde essencialmente qualidade no efeito produzido. Para saber quando colher, existem vários indica-

dores: A percentagem de pistilos brancos e castanhos, que deve ser de 75% de pistilos castanhos para 25% de pistilos brancos, a dureza da cabeça, que atinge o seu ponto de dureza máximo quando está madura, e a cor dos cristais de THC, que são os minúsculos cristais brancos que surgem nas cabeças, parecendo quase açúcar, pegajosos ao toque, e que constituem o principal princípio activo responsável pelo efeito psico-activo, a par dos restantes canabinoides. Este último indicador é importante para colher a planta no momento em que o próprio princípio activo se encontra no ponto ideal, providenciando a melhor qualidade. Para ver este detalhe é necessária uma lupa potente ou um microscópio de



bolso. Quando visto aumentado, o cristal maduro parece um chupa-chupa de cor ambarina. Nem cristalino, nem castanho: cor de âmbar. Está no ponto, é o famoso “mel” com que se fabrica o haxixe. Neste momento cortam-se as plantas e colocam-se num local escuro e arejado, penduradas de cabeça para baixo (para o efeito podem estender-se umas cordas) com pouca humidade ambiente, para prevenir o aparecimento de bolores nas cabeças. Ao cabo de uns dias, quando os ramos estalarem ao quebrar, pode-se iniciar o processo de cura. Este consiste no armazenamento em frascos de vidro Herméticos abertos diariamente para respirar por breves minutos ou mesmo segundos. Este processo repete-se diariamente por alguns dias, e depois o frasco permanece fechado. O tempo necessário para atingir este ponto depende da humidade e da temperatura da secagem e das condições armazenamento, mas geralmente ao fim de um mês neste sistema já podemos ter uma ideia aproximada do produto final conseguido. É apenas alguns meses depois deste processo que as flores secas e curadas refinam as suas qualidades organolépticas – sabor, aroma, etc.- e psicotrópicas se manifestam no seu máximo. ✱

smart shop

magic mushroom

A tua loja de drogas legais.
 Aberto de seg. a sáb. das 12 às 24h.
 Fechado aos domingos.
 Rua Luz Soriano, 29, Bairro Alto
www.magicmushroomlx.eu
 213 467 238 / 968 962 101



CONSELHOS DE MÉDICO

Quem não devia consumir cannabis

A cannabis, como qualquer outra substância consumida pelo ser humano, possui efeitos característicos que contra-indicam o seu uso em algumas pessoas. Não pretendendo dar argumentos aos que opinam que o consumo de cannabis deveria ser taxativamente proibido, mas antes privilegiando um uso racional baseado no conhecimento. Expomos neste artigo as situações em que este consumo deveria ser evitado.

midores refere sentir-se menos triste após o consumo. É pouco provável que consumos moderados provoquem uma depressão, mas se os seus consumos são elevados e existem antecedentes familiares ou pessoais de depressão, deve diminuir as quantidades ou analisar seriamente até que ponto as sensações que experimenta trazem benefícios ou se, por outro lado, se tornam contraproducentes.

Pessoas com psicoses

Este é o terreno mais pantanoso quando se fala de cannabis e de efeitos secundários. A relação existente entre o consumo prolongado de cannabis e o desenvolvimento de psicose leva anos, sendo o principal foco de discussão nos actuais encontros científicos relacionados com a cannabis.

Por um lado, a cannabis consegue produzir em certos indivíduos situações que poderíamos definir como “psicoses canábicas auto-limitadas” (seguramente já ouviram falar de uma pessoa que não fuma porque quando o faz *entra em paranóia*). Por outro lado, estas situações são, como o seu próprio nome indica, auto-limitadas no tempo, desaparecendo quando diminuem as concentrações de cannabis no sangue.

Ainda assim, existem pessoas que após um consumo de cannabis, normalmente integrado num padrão de consumo continuado, desenvolvem uma psicose permanente. Isto sucede em indivíduos com predisposição para desenvolver psicoses, seja esta uma predisposição genética, sócio-ambiental, familiar, etc. Aqui, a cannabis actua como um “despertador” da psicose latente, que era já inerente ao indivíduo. Nesta situação a pergunta fulcral seria: Se esta pessoa não tivesse consumido cannabis, teria acabado por desenvolver um quadro psicótico permanente no tempo? Contudo, não devemos esquecer que não é apenas a cannabis que

tem este potencial. A maior parte das drogas consumidas pelo ser humano para além do cannabis também o têm, mas não só. Uma ruptura sentimental, a perda de um ente querido, um conflito inter-pessoal importante e muitas outras situações geradoras de altos níveis de *stress* são passíveis de desencadear um episódio psicótico em indivíduos predispostos.

Num artigo recentemente publicado pela prestigiada revista médica *The Lancet*, os autores concluem que os indivíduos consumidores de cannabis têm 43 por cento de probabilidade de desenvolver um episódio psicótico, mas não diferenciam se esse episódio seria o primeiro de uma psicose permanente ou se, por outro lado, seria uma daquelas psicoses que mais acima denominámos de “auto-limitadas”. Muito provavelmente, e tendo em conta que este estudo se trata de uma meta-análise (uma análise dos resultados de vários estudos), estes dois tipos de psicose contabilizam-se em conjunto, não sendo esta percentagem tão assustadora como em princípio poderia parecer.

O que parece claro é que as pessoas com antecedentes familiares ou pessoais de psicose devem vigiar os seus consumos, espaçando-os no tempo, reduzindo as doses e realizando-os num ambiente adequado. O facto de que a abstinência total elimina a cannabis como factor de risco, deve ser tido em conta.

Esquizofrénicos

Sendo a esquizofrenia um tipo muito particular de psicose, podemos aplicar os mesmos princípios do ponto anterior. No entanto, os psiquiatras que seguem o tratamento destes pacientes surpreendem-se com o elevado número que consome cannabis diariamente. Este fenómeno pode ter várias causas. A cannabis parece melhorar os sintomas negativos da esquizofrenia, como o

Pessoas com problemas pulmonares

O consumo de cannabis por meios que impliquem a combustão do produto (cachimbos, cigarros, bongs, etc.) está contra-indicado em pessoas que sofram de bronquite, enfisema ou asma. Ainda que não existam estudos que demonstrem uma relação directa entre o consumo de cannabis e o cancro de pulmão, aqueles que padecem deste problema deveriam abster-se de usar estes meios de consumo. Isto aplica-se quando existe combustão (fumo), já que o consumo mediante vaporizadores parece não ter contra-indicações neste tipo de problemas.

Pessoas com problemas cardíacos

A cannabis produz um aumento do consumo de oxigénio no miocárdio, pelo que está contra-indicada neste grupo de pessoas. O único grupo em que o seu consumo não estaria contra-indicado é no caso de indivíduos ansiosos, que referem taquicardias quando sofrem uma crise de ansiedade. Contudo, apenas quando a cannabis age como tranquilizante e não como desencadeante e/ou agravante das referidas crises.

Pessoas ansiosas

Em relação directa com o que acabámos de referir, este ponto é bastante polémico,

uma vez que indivíduos diferentes na mesma situação – consumindo a mesma qualidade de cannabis e em igual dose –, podem experimentar efeitos muito diferentes, que vão desde o ataque de pânico ao mais profundo relaxamento. Os principais factores que influenciam a reacção são a predisposição e as expectativas do indivíduo, a sua experiência anterior, o tipo de cannabis, a quantidade consumida, a via utilizada e o ambiente que rodeia o consumo.

Logicamente, uma pessoa que nos últimos consumos tenha sofrido crises de ansiedade, deve abster-se até que todos os factores referidos anteriormente sejam adequados para evitar esta situação. Se ainda assim a pessoa sente ansiedade, deve abster-se completamente de consumir cannabis.

Pessoas com depressão

Existem estudos que demonstram uma relação entre o consumo abusivo de cannabis (várias gramas por dia durante muitos meses) e o desenvolvimento de sintomas depressivos, mas esta situação ocorre em pessoas com características particulares. Por outro lado, o uso da cannabis para contrariar sintomas depressivos é bem conhecido, sendo que a maioria dos consu-

A cannabis, como qualquer outra substância, possui efeitos característicos que contra-indicam o seu uso em algumas pessoas

isolamento social, a depressão, etc. Outra possibilidade está relacionada com a capacidade dos canabinóides reduzirem alguns efeitos secundários da medicação anti-psicótica. No entanto, noutros indivíduos o consumo de cannabis parece aumentar os denominados sintomas positivos, como as alucinações e os delírios, sendo esta situação incómoda para uns e não tanto para outros. Como vemos, na esquizofrenia a cannabis actua como um pau de dois bicos, piorando a situação nalguns pacientes e melhorando-a noutros. Neste sentido, e remetendo-nos novamente ao ponto anterior, diríamos que os indivíduos com antecedentes familiares de esquizofrenia deveriam controlar de perto os seus consumos, tendo consciência de que uma abstinência total reduz de maneira importante o risco de desenvolver este problema de saúde mental.

Estudantes

O consumo de cannabis prejudica a memória a curto prazo, aquela que os estudantes necessitam para reter a informação antes dos exames. As pessoas que tenham necessidade de memorizar dados para os recordar num breve espaço de tempo não devem consumir cannabis.

Utilizadores de maquinaria perigosa

Devido à capacidade da cannabis para alterar a percepção espaço-temporal e para diminuir a atenção aumentando a abstracção, não é recomendado o seu consumo quando se manejam maquinarias perigosas. Supostamente, isto seria aplicável à condução de veículos, mas estudos realizados em indivíduos sob o efeito da cannabis demonstraram que não existe um aumento do risco de sofrer acidentes de viação, comparativamente com indivíduos não consumidores. Na prática, isto tem os seus "mas". Doses altas de cannabis podem claramente reduzir a velocidade de reacção ou induzir alterações na percepção que tornem a condução de veículos uma actividade perigosa, por isso o ideal é conduzir em perfeito estado de lucidez. Hoje em dia, a maioria das pessoas conduz depois de beber uma cerveja, mas se se atinge um estado êbrio ao fim de várias bebidas, qualquer pessoa pensa duas vezes antes de pegar no carro. Um raciocínio semelhante é perfeitamente aplicável ao consumo de cannabis.

Grávidas

Ainda que não existam estudos que demonstrem danos irreparáveis em fetos de mães consumidoras de cannabis, o uso de substâncias com potencial tóxico por mulheres em fase de gestação não é recomendável, excepto se as substâncias forem prescritas por um médico.✱



Por Dr. Javier Pedraza Valiente



COMBATE À DEPRESSÃO

Canabinóides podem aumentar serotonina

Um ingrediente activo da cannabis ajuda a combater a depressão quando administrado em pequenas doses, indica um estudo divulgado recentemente pela revista *The Journal of Neuroscience*.

No entanto, a pesquisa alerta que o aumento da dose pode provocar o efeito contrário, aumentando a depressão e causando até transtornos psíquicos, entre eles a psicose. Segundo os cientistas do Centro de Pesquisas da Universidade McGill, em Montreal, Canadá, esta é a primeira prova de que o canabinóide identificado como WIN55,212,2 pode aumentar os níveis de serotonina. O neurotransmissor actua regulando os estados de ânimo. Os efeitos foram constatados em testes com animais de laboratório que receberam injeções da substância, obtida de forma sintética, sendo de seguida submetidos a testes para determinar o seu nível de depressão.

Os cientistas observaram que o efeito antidepressivo do canabinóide era paralelo a uma maior actividade dos neurónios que produzem a serotonina. No entanto, quando as doses aumentaram, os efeitos mudaram totalmente, declarou Gabriella Gobbi, membro da equipa de investigação. As doses baixas tiveram um potente efeito contra a depressão. Quando as aumentaram, a serotonina nos ratos decresceu a níveis inferiores aos do grupo de controlo, explicou.

Demonstrámos um efeito duplo: em dose baixas, aumenta a serotonina. Mas em dose maiores o efeito é revertido, acrescentou. O estudo alertou para os riscos do uso da cannabis como antidepressivo, porque é difícil controlar as quantidades. O uso excessivo por pessoas com depressão cria um alto risco de psicose, afirmou Gobbi. ✱

DESCOBERTOS NOVE COMPOSTOS

Novos canabinóides revelam entre outras, propriedades anti-fungicas e antibacterianas

Existem provas de associação entre o *Homo Sapiens* e a *Cannabis Sativa* que datam de há pelo menos 9000 anos. A história demonstrou que utilizámos e continuamos a utilizar esta planta para fins medicinais, alimentares, comerciais, espirituais, e para toda uma panóplia de outras utilizações. Mas ainda não sabemos exactamente a sua constituição. Actualmente, a ciência já isolou vários canabinóides - metabolitos presentes na cannabis.

Vários estudos observaram e descreveram diversos efeitos biológicos dos vários canabinóides, como por exemplo a eficácia no combate a bactérias multi-resistentes, tratamentos para redução da dor, redução da pressão intra-ocular, etc. Existem grupos de investigação académica nesta área e as grandes empresas farmacêuticas já se interessaram no potencial dos canabinóides, mas ainda não se conseguiram identificar todos os canabinóides presentes nesta planta. No entanto, foram feitos progressos: Samir Ross liderou um grupo de investigação que descobriu nove canabinóides anteriormente desconhecidos e publicou as estruturas e actividades biológicas destes químicos num artigo da *Journal of Natural Products*.

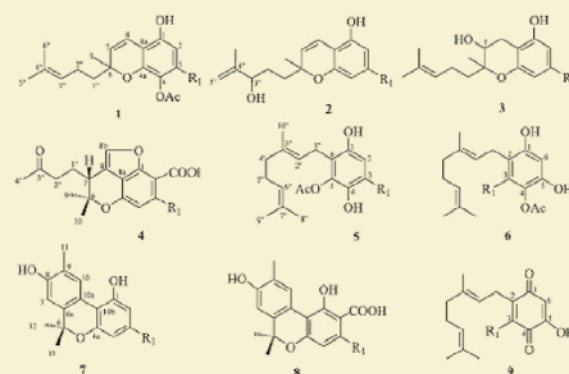
Para este estudo, cultivaram plantas de variedades mexicanas a partir

de semente e colheram as flores maduras das plantas fêmeas não polinizadas. Estas flores foram processadas através de extração química e sujeitas a processos de purificação do material de modo a isolar os nove canabinóides. Foram então determinadas as estruturas moleculares dos nove canabinóides utilizando várias técnicas como 1D e 2D NMR, UV, e HRESIMS (high resolution electron spray ionization mass spectra).

Após desvendar as estruturas químicas, era crucial determinar a utilidade medicinal das moléculas. O primeiro indício desta potencial utilidade adveio do facto de se terem exposto células extraídas dos rins de um macaco verde africano, *Cercopithecus aethiops sabaeus* à acção destes canabinóides e de não ter havido toxicidade. Após mais pesquisas, descobriram-se várias utilidades muito interessantes. O composto número 5 revelou uma potente actividade anti-Leishmaniática.

A Leishmaniose é uma doença parasitária propagada pela picada de um mosquito. O Composto número 8 revelou eficácia no combate ao *Staphylococcus aureus*, causa frequente de infeções de pele, entre outras, e o composto 7 revelou uma actividade relevante contra a *Candida albicans*, um fungo responsável por infeções orais e genitais. Os restantes canabinóides não são tão activos biologicamente, mas todos revelaram potencial para utilização medicinal, como o composto número 1, por exemplo, que revelou alguma actividade anti-malária. Estas descobertas dão origem a novas linhas de investigação e providenciam pistas para os cientistas criarem novos compostos utilizáveis a nível medicinal.

A equipe liderada por Samir Ross vai continuar a procurar novos compostos presentes nas várias estirpes de Cannabis. ✱



Os nove canabinóides descobertos pela equipe liderada por Samir Ross

The(Train)wreck

A ILUSTRE DESCONHECIDA CHEGOU PARA FICAR



Proveniente dos EUA, chega ao universo canábico esta sativa de floração rápida, boa produção e alta potência. Mas não é tudo. Qualidades como o aroma e o sabor requintados, bom potencial terapêutico e boa adaptação a interior e exterior, fazem desta planta um *must* para os aficionados. Fique a saber porquê.

Por Palma Dias

Com um potentíssimo efeito psicadélico, a *Wreck* produz, geralmente, uma sensação estimulante de lucidez pro-activa e inspiradora, típica das variedades Sativa. A combinação única de tons profundos de pinho, limão, menta e aromas florais a nível de sabor e aroma, conferem-lhe características *bouquet*, que fazem desta Sativa adaptada ao cultivo de interior e altamente produtiva uma das maiores revelações dos últimos anos. Geneticamente desenvolvida por exigentes criadores da Califórnia e descendente do famoso clone Arcata TW, mais tarde testada e melhorada na Europa, não admira que tenha sido uma das grandes “aquisições” das mais reputadas casas de sementes para os seus novíssimos e selectos menus de 2008.

Cultivo

Com uma origem genética *Mexican/Afghani and Thai*, que lhe confere cerca de 75% das características das Sativas puras e uma floração que pode durar entre 45 a 65 dias em interior – em alguns fenótipos sativas até um pouco mais –, a *The Wreck* é uma planta das que “cola” só de olhar. A impressionante produção de resina aliada a uma estrutura e padrão de crescimento únicos (em floração pode chegar ao triplo do tamanho), fazem com que necessite de ajuda para aguentar a sua própria colheita. É necessário suporte adicional para impedir que as longas cabeças caiam literalmente para o lado com o próprio peso. Apresenta uma boa resistência a pragas, nomeada-

mente à aranha vermelha, e a ataques de fungos, traço particularmente útil, tendo em conta que em cultivos de exterior, na nossa latitude, geralmente está pronta apenas em finais de Outubro, altura em que já caíram as primeiras chuvas.

É uma planta que não precisa de muito alimento e que prefere alimentação orgânica. Cresce bem em terra e côco e adapta-se bastante bem ao cultivo hidropónico. Em interior, não sendo uma planta especialmente exigente e difícil, demora algum tempo até atingir a maturidade vegetativa a partir de semente, embora o período de floração seja surpreendentemente curto para uma planta com forte componente sativa. Reage positivamente a lâmpadas HPS e dá-se bem com substratos e fertilizantes orgânicos. É vantajoso deixar desenvolver um bom sistema radicular e não provocar grandes variações de pH (acidez ou alcalinidade) no meio de cultivo. Em floração, pode ser “treinada” com excelentes resultados. Se se podar a planta retirando o topo durante os primeiros estágios do período de crescimento, criam-se várias ramas laterais, bastante produtivas durante a fase de floração. Esta é uma das técnicas mais produtivas para trabalhar com esta planta, que termina a floração literalmente

coberta de resina. Por vezes, não chega a produzir tricomas de cor âmbar, por isso podem apanhar-se amostras no final da floração, para efectuar a colheita no ponto de maturação exacto. É conveniente deixar secar e curar o produto final, de modo a que as complexas qualidades ao nível do sabor, aroma, etc., se mostrem em todo o seu esplendor. Nesta linha genética não é incomum o aparecimento de pequenas florescências de flores macho no final da floração comumente denominadas de “bananas”, mas geralmente nunca chegam a produzir pólen, sendo portanto raros os casos de auto-polinização e produção de sementes. Quando tal acontece, a percentagem de produção de sementes é extremamente reduzida.

Para cultivo exterior, pode germinar-se a planta em casa no início da Primavera e transplantá-la ar para o ar livre numa boa terra com fertilizante orgânico. É bom dar-lhe tempo para crescer e treiná-la e/ou podá-la. Com uma boa sustentação, produz colheitas soberbas.

A história da “Wreck”

A *Wreck* foi recentemente apresentada pela *Breeders Choice*, depois de anos de um longo e árduo trabalho de selecção.

Durante mais de três anos, cultivaram, retro-cruzaram e seleccionaram as melhores plantas dentro da “piscina genética” da *Trainwreck*, originária da famosa Arcata TW californiana. No entanto, tudo começou há alguns anos, quando um amigo lhes enviou Arcata TW para testar. A variedade tornou-se imediatamente uma das suas favoritas e as suas características levaram-nos a começar um projecto de selecção genética com base nesta planta tão especial. Assim teve início o projecto de criar uma linha de sementes que contivesse as características que a distinguem das demais. Começou-se pela aquisição de um clone de Arcata, um S1 sexualmente revertido, e plantas de descendência F1 da mesma planta. Dentro de uma família de S1, encontraram o que se poderia chamar de “planta de elite”, uma fêmea que se destacava completamente das outras, com um efeito “épico” de enorme potência. Esta foi então cruzada com uma selecção do melhor da família Arcata TW X Aloha White Widow’98. Estas duas linhas foram desenvolvidas pelo *breeder* (criador) *jojorizo* e partilhadas pelo mundo através da internet.

Este primeiro passo originou uma linha de sementes que, quando cultivadas, revelaram uma enorme dominância das

Geneticamente desenvolvida por exigentes criadores da Califórnia e descendente do famoso clone Arcata TW, mais tarde testada e melhorada na Europa



Por vezes é necessário suporte para impedir que as cabeças caiam para o lado com o peso.

características da piscina genética da Trainwreck e foi baptizada de Qe32. A combinação de um híbrido F1 (50%) com um S1 (100%) deu origem a plantas com três expressões fenotípicas diferentes. Destas, foram seleccionadas as plantas que mostravam as características desejadas e que eram mais semelhantes ao clone Arcata. Esta geração teria aproximadamente 75% de genética Trainwreck. Quando testada, a linha de sementes Qe32 produziu plantas surpreendentes, das quais se

escolheram 2 machos notáveis para se cruzar com a planta mãe seleccionada (S1) e teoricamente conseguir 85 % ou mais de genética TW nesta geração. É claro que as recombinações genéticas não se aplicam absolutamente como prevêm as regras estatísticas, mas conseguiram produzir plantas muito próximas do objectivo que pretendiam atingir. Ao fazer novos retrocruzamentos utilizando clones femininos de Arcata TW com vários machos da Qe32, conseguiu-se uma

descendência muito parecida com a Arcata TW, mas manifestou-se alguma diversidade nos tempos de floração. No entanto, todos os indivíduos, independentemente do seu fenotipo, continham uma altíssima concentração de THC e provocavam um efeito de veras potente. Devido à qualidade desses fenotipos, resolveram criar uma “família” e explorá-la de acordo com a sua diversidade, de modo a manter os vários fenotipos da “família” Ao testar esta geração, verificou-se que a linha reteve a sua maravilhosa potência e as qualidades desejadas, pelo que, após este passo, procederam à eliminação das características indesejadas e a uma nova selecção baseada na potência combinada com a qualidade do efeito produzido (moca). Foram sete passos de percurso e neste momento já têm a geração F6 totalmente testada e à venda. A geração de sementes neste estágio de “selecção” é indicada para cultivadores experientes, que procurem os seus diferentes fenotipos em busca de determinados efeitos, sabores, etc., ou para quem quer indivíduos específicos para começar uma selecção pessoal a partir desta genética. Entretanto, a *Breeders Choice* continua a apurar o melhor desta linha, aperfeiçoando-a sempre e privilegiando a qualidade final do efeito produzido, em detrimento da uniformização total dos fenotipos. O efeito produzido por cada um dos fenotipos varia subtilmente, podendo oscilar entre sensações mais “quentes”

e “relaxadas” a fases de euforia e criatividade. A nível medicinal, salientam-se várias aplicações: estimulante do apetite, nomeadamente em pacientes com cancro, que têm que fazer tratamentos de quimioterapia ou radioterapia, estimulante em casos de letargia, afrodisíaco e até “catalisador intelectual” nos processos criativos dos músicos e demais artistas. No entanto, é necessário chamar a atenção para a importância de controlar devidamente as quantidades utilizadas, uma vez que a *Wreck* é uma variedade excepcionalmente potente e deve ser consumida com responsabilidade.

Para além desta versão The Wreck, disponível em www.cannabiseye.com, existe também uma pretensa variante da Trainwreck disponibilizada pela Green House Seeds. www.cannabiseye.com ✱

Pormenor de Fenotipo purple cultivado em terras lusas



WORLDWIDE SUPPLIER OF...

SILVER LIGHTITE

DIAMOND LIGHTITE

✓ **FOOD SAFE** ✓ **PLANT SAFE**
WWW.EASY-GROW.CO.UK
MANUFACTURED IN THE UK

COGNOSCITIVA - DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO DA EASYGROW EM PORTUGAL

Conhecimento à mão de semear.

www.cognoscitiva.com • cognoscitiva@gmail.com

PLANTAMOR
 GROWSHOP Bazar
 Porto Aveiro
 Viana do Castelo

material para cultivo orgânico hidropónico indoor outdoor adubos roupa de canhamo livros parafernalia para o fumador e muito mais...

www.planetasensi.com

PLANTA A SEMENTE, CULTIVA A TUA MENTE

PLANETA SENSI cc Invictos loja 13 Rua de Passos Manuel 219 4000-385 Porto tel: 93 673 49 38 planeta_sensi@hotmail.com

PLANTAMOR Rua Almirante Candido Reis 27 B. 3800 Aveiro tel: 96 968 1819 plantamor@gmail.com

PLANTAMOR cc D.Fernando loja 100 - Praça General Barbosa 4900-347 Viana do Castelo tel: 93 890 53 18 plantamor.viacastelo@gmail.com

Conhecimento à mão de semear.



GHE
eurohydro.com

**Sabias que a GHE é a marca escolhida
para os cultivos experimentais a bordo
da Estação Espacial Internacional (ISS)?**

TEM À COGNOSCITIVA DESCOBRIR PORQUÊ!

We Take You Higher



Tudo para autocultivo biológico, biopónico, hidropónico e aeropónico.

Loja 1 (Bairro Alto - Lx)

**1.º GrowShop do país
agora Loja do Cânhamo**

R. Diário de Notícias, N.º 1
1200-141 Lisboa
Tel.: 965 124 867
horário: Seg/Qui 17-22h
Sex/Sab 17-24h

Loja 2 (Campo de Ourique - Lx)

Maior GrowShop de Portugal - 220m²

R. do Patrocínio, N.º 26 A
1350-230 Lisboa
Tel.: 962 507 079
Tel/Fax: 213 962 106
horário: Seg/Sab. 14-20h

Loja 3 (Coimbra)

C. Com. Avenida
6.º piso, Loja 603
Av. Sá da Bandeira
3000 Coimbra
horário: 14-20h

Loja 4 (Leiria)

R. Barão Viamonte
N.º 76 - Loja 2
2400 Leiria
Tel.: 919514262/ 918164090
horário: 2.ª/Sex. - 14-20h
Sáb. 10-13h e 14-18h

Loja 5 (Porto)

R. da Cedofeita
N.º 170 - Loja 2
4050-173 Porto
Tel.: 962760030
horário: 2.ª/Sex. - 13-19h
Sáb. 9-13h

www.cognoscitiva.com · cognoscitiva@gmail.com

Abre a tua própria cognoscitiva - Contacta-nos!