

# **Cannabis – Corpus osservativo e indice dei materiali**

## *Documento introduttivo e indice del lavoro completo*

Il materiale relativo alla cannabis nasce da un percorso di osservazione e analisi sviluppato in modo continuativo nel tempo.

Il lavoro si basa su esperienza diretta affiancata da una documentazione strutturata e longitudinale, che include variazioni fisiologiche, percettive, emotive e comportamentali osservate nel tempo, con l'obiettivo di individuare pattern e correlazioni tra utilizzo, stato interno, sistema nervoso e contesto.

Questo corpus non si limita alla descrizione del vissuto individuale, ma si configura come una raccolta osservativa organizzata, orientata alla comprensione dei processi di modulazione interna, regolazione e adattamento dell'organismo.

Il materiale include inoltre riflessioni sulle modalità di utilizzo, sulle condizioni ambientali e sugli effetti osservati nelle diverse fasi del percorso.

Le osservazioni sono state sviluppate in contesti reali e non sperimentali, inizialmente caratterizzati da condizioni di maggiore stress e instabilità.

Questa condizione ha permesso di osservare il funzionamento dell'organismo e del sistema nervoso in situazioni concrete e dinamiche, evidenziando processi di adattamento difficilmente rilevabili in contesti controllati.

La raccolta integrale è organizzata in documenti separati e strutturati.

Per il sito, viene qui presentato esclusivamente l'indice generale, al fine di documentarne l'esistenza e la struttura.

*Questo materiale, così come il corpus completo, non sostituisce una valutazione clinica né indicazioni mediche individuali.*

## **Indice del corpus osservativo sulla cannabis**

L'indice che segue ha funzione orientativa e riflette l'organizzazione attuale del materiale.

### **INDICE – CANNABIS**

**File 01** – Incontro e primi contesti

Origine dell'incontro, primi riscontri osservativi e contesto iniziale.

**File 02** – Scoperta, reazione e rielaborazione

Prime fasi di utilizzo consapevole e osservazione degli effetti.

**File 03** – Quotidianità e routine

Integrazione nella vita quotidiana, regolazione e variazioni nel tempo.

**File 04** – Detox e sospensioni

Fasi di interruzione, variazioni percettive e fisiologiche.

**File 05** – Corpo, fame e alimentazione

Relazione tra cannabis, corpo, regolazione fisiologica e comportamento alimentare.

**File 06** – Relazioni, ambiente, stress, sostanze associate, aggiornamenti e consolidamento.

Osservazioni sull'influenza dell'ambiente, delle relazioni e dello stress, sull'interazione con sostanze associate e sul progressivo consolidamento dell'equilibrio e funzionamento personale nel tempo.

**File 07** – Scheda di auto-osservazione personale

Sintesi osservativa strutturata del funzionamento individuale.

### **Materiale integrativo**

Il corpus include inoltre:

- Appunti manoscritti
- Documentazione cronologica e longitudinale dal 2022 al 2025 - in corso (quaderno rosa)
- Annotazioni integrative e aggiornamenti

## **Nota sul contesto dell'osservazione**

Le osservazioni sono state sviluppate in contesti reali e non sperimentali, inizialmente caratterizzati da condizioni di maggiore stress e instabilità.

Questo ha permesso di osservare il funzionamento dell'organismo e del sistema nervoso in situazioni concrete e dinamiche, evidenziando processi di adattamento difficilmente rilevabili in contesti controllati.

## *Nota finale di tutela*

Il corpus completo costituisce un lavoro osservativo personale più ampio ed è tuttora in evoluzione.

È frutto di documentazione, riflessione e rielaborazione sistematica, orientate a finalità di studio, ricerca, approfondimento, analisi e sviluppo professionale.

Per ragioni di tutela e responsabilità, il materiale integrale non è reso pubblico.

È condivisibile esclusivamente in contesti adeguati, seri e qualificati, finalizzati al dialogo, all'analisi e all'approfondimento, previa richiesta e contatto diretto.

Il presente documento ha funzione introduttiva e orientativa e non ha carattere esaustivo.

## ***Nota***

Dal 12 marzo 2026 ho iniziato una fase personale di detox da cannabis e derivati, maturata in risposta ad alcune condizioni e situazioni esterne poco favorevoli che hanno reso opportuno un periodo di sospensione e riorganizzazione.

Durante questo periodo ho scelto di integrare due funghi medicinali: Mico-Leo (Hericium) e Mico-Rei (Reishi) della linea Hifas da Terra.