

OBSAH

Obsah	v
Poděkování	ix
Předmluva	x
Poznámka autorky	xi
Základní informace o konopí	xv
Kanabinoidy	xv
Jednotlivé druhy konopí	xv
Formy konopí, které se používají při přípravě domácích receptů	xvii
Připravte si domácí recepty ze svých oblíbených druhů konopí	xviii
Opravdové domácí konopné lázně	xviii
Budu po lokální aplikaci přípravku z konopí pocítovat euforii nebo opojné stavy? Budu mít pozitivní test na drogy?	xix
Základní postupy při výrobě léčivých přípravků z konopí	1
<i>Vyrobte si snadné léčivé konopné přípravky ze surovin, které máte doma!</i>	
Základní suroviny	1
Základní recepty na rychlé konopné masti, balzámy a masážní oleje	3
Jednoduché horké a studené koupele	18
Jednoduché rychlé zábaly a obklady	21
1. Kapitola: Základní informace o jednotlivých surovinách a postupech	25
<i>V této kapitole se seznámíte se základními surovinami a technikami, které se používají při výrobě jednoduchých i složitějších konopných přípravků k vnějšímu užívání.</i>	
Princip malých dávek	26
O konzervačních látkách	26



Základní suroviny: Oleje, byliny, pryskyřice, voda, vosky, konopí a další suroviny	27
Základní oleje a másla s vysokým obsahem kyseliny olejové	28
Suché ingredience	29
Esenciální oleje	31
Vosky	31
Květinové vody, hydrosoly a aloe vera	32
Ostatní pomůcky	33
Suroviny obsahující kanabinoidy	33
Jak používat konopí	34
Pradávné tajemství	40
Posvátný olej kaneh bosem pro uzdravení národů	40
Byliny	40
Jsem velkým příznivcem mýdlových ořechů a vy se jimi brzy stanete také!	44
Mýdlové ořechy v domácnosti	49

2. Kapitola: Tělová mléka, másla, krémy a peelinky 51

Z léčivých a zkrášlujících účinků konopí se můžete nejlépe těšit prostřednictvím tělových krémů, mlék a peelinků, které při vnějším užívání nemají nežádoucí psychoaktivní účinky.

Tuhá konopná tělová másla	52
Tuhé samoopalovací krémy	58
Léčivé recepty z konopí a růžového oleje	63
Postup při výrobě pleťových krémů a tělových mlék	65

3. Kapitola: Zvedněte si náladu pomocí koupelových solí 75

Věděla jsem, že vás zaujmu. Nemám totiž na mysli obyčejné koupelové soli, to vám slibuji.

Jak jsem objevila recept na koupelové soli	76
Hlavní principy při přípravě koupelových solí	77
Jak si připravit konopný koupelový koncentrát	77
Recepty na koupelové soli a odvary	87
Konopné koupele nohou a rukou	99



4. Kapitola: Jak se cítit lépe díky léčivým zábalům, obkladům a maskám 103

Konopí je možné aplikovat na tělo také v podobě zábalů, masek a obkladů, ve kterých působí podobně jako ve formě tělového mléka nebo balzámů.

Rozdíl spočívá v tom, že v zábalech, maskách či obkladech konopí působí na dané místo intenzivněji a v případě, že používáte jíl, se účinky těchto obkladů a masek zesílí o blahodárné a detoxikační působení jílu i dalších přidávaných bylin.

Zábaly a obklady 103

Bylinné a jílové masky 108

5. Kapitola: Konopná aromaterapie, čaje, bhangu a koktejly 113

V této kapitole se naučíte připravovat si konopné lahůdky pro den, který si vyhradíte péčí o sebe, či pro jakýkoli jiný den. Vyzkoušejte je společně s ostatními přípravky péče o tělo, například koupeli nebo masáží, a vaše domácí konopné lázně se promění ve vyjimečnou a opravdu luxusní zkušenost.

Konopná aromaterapie 113

Co jsou to konopné esenciální oleje a vosky
a jak se používají? 114

Potpourri a esenciální vody 116

Osvěžující a hydratační vody 120

Konopné čaje, bhangu a koktejly 122

Kde koupit jednotlivé suroviny 129

Přehled receptů 131

Rejstřík 135

