

Čas sklizně a zpracování úrody

Pojďme si dnes znovu připomenout, co všechno můžete s konopnými rostlinkami udělat tak, aby byl co nejvíce využit jejich potenciál.

text: MUDr. Jana Budařová foto: Shutterstock.com

Pro názornost budu předpokládat, že máte nyní k dispozici celou, už dobře usušenou rostlinu.

Centrální stonek s kořenem byl ve starých civilizacích používán jako kouzelná hůl. Poklepáváním na postel nemocného prý byly odháněny zlé síly.

Kořen můžete rozdrtit a přidat do tinktury nebo masti, má hojivý účinek speciálně na bolavé, zanícené nebo artritické klouby. Ze stonku si čistě teoreticky můžete vyrobit pevné vlákno a odolný papír ☺.

Oddělte od sebe menší stonky, velké a menší listy a květy. Na povrchu všech těchto částí se v proměnlivém množství nachází pryskyřice. Větší i menší stonky můžete nastříhat a naložit do alpy nebo jiného dobrého alkoholu. Pro zesílení účinku přidejte i pár dobrých paliček.

Listy můžete nadrtit, čímž vznikne sypký

materiál výborně využitelný na ČAJ, LÁZEŇ, případně do jídla přidávané KOŘENÍ. Část listů využijete při výrobě MASTI, ale i tak vám může zůstat větší množství nevyužitého materiálu. Můžete ho uložit v dobře uzavřených nádobách do chladu a temna, ale raději bych doporučila koupit papírové nebo celofánové sáčky, do nich materiál rozdělít a rozdat na vánoce celé rodině i do širokého okolí. Konopí využívané v podobě čaje je totiž nejlepší pro nezkušené začátečníky, protože účinné látky jsou v něm obsaženy v nízkých koncentracích. Můžete k čaji vytisknout nebo okopírovat etiketu s návodem a využitím:

Dobře usušené květy můžete také uskladnit do uzavíratelných sklenic a uložit na tmavé a chladné místo. Takto vám tam mohou vydržet i rok nebo dva. Pokud máte velký mrazák, můžete paličky uložit k ledu, kde vydrží „čerstvé“ dokonce ještě déle. Ale opět bych doporučila nadbytek materiálu rozdat potřebným, protože věřím, že na jaře vám na zahrádce vyrostou zase další čerstvé rostlinky a lidí, kteří by dobré konopné kvítí ocenili a využili, je stále větší počet. Zpracovat a využít konopný květ můžete několika různými způsoby. Již dříve jsme zde uváděli návod na výrobu extraktu neboli výtažku nebo ještě jinak Fénixových slz. Tento postup je již trochu složitější, ale je vhodný, pokud chcete užívat větší množství konopné pryskyřice nebo pokud si chcete vyrobit konopné čípky. Dnes si zopakujeme vcelku jednoduché postupy na zpracování vhodné prakticky pro kohokoliv.

Upně základní a vcelku jednoduchý je tzv. **konopný prášek**.

Připravíte ho tak, že sušené květy dáte na 10–20 minut do truby při velmi nízké teplotě (50–100 °C). Důvodem je úplné dosušení materiálu, který lze následně velmi snadno nadrtit. To můžete udělat promačkáním přes kuchyňský cedník, nebo za pomoci elektrického mixéru. Vznikne jemný prášek,



který dejte do uzavíratelné nádoby a skladujte takto maximálně po dobu 3 měsíců.

Dávkování: Prášek je možné zamíchat do jídla nebo pozřít přímo a zapít tekutinou. Užívá se jednou (většinou večer) nebo víckrát denně, stejně jako jakékoliv jiné konopné produkty podle potřeby a účinku. Účinná složka – pryskyřice, se zde nachází ve větší koncentraci než u čajové směsi, proto vždy začnete opravdu velmi malou dávkou. Obvykle se doporučuje množství na špičku nože a podle efektu postupně dávkou zvyšujte.

Konopná tinktura a konopný olej

Pokud by užívaná dávka měla být větší, tak by konzumace sypkého prášku nemusela být příjemná. V takovém případě je výhodou pryskyřici rozpustit do vhodného rozpouštědla. V praxi se dobře osvědčuje alkohol nebo olej, lepší je používat oleje za studena lisované (olivový, konopný). Tím, že konopný květ namočíme do těchto tekutin, pryskyřice se do nich rozpustí a zelený materiál můžete přecedit a vyhodit. Poměr rozpouštědla a materiálu může být zcela variabilní, čím více nebo čím silnější materiál použijete, tím silnější bude výsledný produkt. Do nádoby nasypete drcené paličky nebo vyrobený konopný prášek a zalijete alkoholem nebo olejem, tak aby byl všechn materiál ponořen. Alkoholovou tinkturu nechte louhovat při pokojové teplotě 14 dní i déle, například od úplňku do úplňku. Olejový výluh můžete urychleni vložit do teplé vodní lázně a několik hodin promíchávat. Následně přes plátno přecedte a dobře vyždímejte. Materiál před

Konopný čaj, lázeň a dochucovadlo

Návod k přípravě:

LÁZEŇ: Jednu až dvě polévkové lžice směsi povařte 10 minut v 1 litru vody, sceďte a nalijte do lázně.

ČAJ: Jednu kávovou lžičku zalijte 250 ml vroucí vody, nechte 10–15 minut vylouhovat a sceďte. Pro zesílení účinku pijte nálev víckrát denně, zvětšujte množství louhovaného materiálu, případně použijte jako dochucovadlo.

DOCHUCOVADLO: Do jedné porce jídla přidejte špetku materiálu. Dávku zvyšujte pomalu, postupně vždy jen o jednu špetku směsi. Nástup účinku cca do hodiny po požití.

Účinky: hojivé, antivirotické, antibakteriální, protiplísňové, protizánětlivé, detoxikační, relaxační a regenerační.

Využití: úzkosti, nespavost, nachlazení, astma, alergie, migrény, bolesti kloubů, kožní problémy a další.

vyhozením můžete ještě dobře využít jako obklad na poraněnou nebo bolavou část těla. Produkty skladujte nejlépe ve tmavých sklenicích, v chladu a temnu. Olejový výluh pro vnitřní užívání skladujte maximálně 3 měsíce, pokud bude starší, vždy je možné ho využít na zevní potírání. Alkoholová tinktura je z praxe mnohem trvanlivější.

Užití a dávkování: Oba tyto produkty je možné využít jak zevně, tak vnitřně. Při vnitřním užívání začínějte vždy co nejmenší dávkou, nejlépe můžete využít skleněné kapátko, kterým dobře odměříte užívané množství. Postupně se samozřejmě můžete dostat i na několik polévkových lžic v jedné dávce, ovšem při neznalosti síly materiálu a nezkušenosti uživatele je určitě lépe zachovat bezpečný a pomalý postup. Lze užívat jednou nebo víckrát denně. Nástup účinku je mezi 0,5 až 2,5 hodinami, podle okolností. Lépe je tinkturu nebo olej užívat těsně před jídlem, tak aby se dobře vstřebal z žaludku. Není vhodné je užívat těsně před spaním, pak se občas stává, že se materiál ze žaludku vstřebá až ráno po probuzení.

Vnitřní využití jakéhokoliv konopného produktu je možné u mnoha a mnoha různých onemocnění. I jenom nízké dávkování, které ještě nemusí nijak ovlivnit stav vašeho vědomí je možné využít u potíží, jako je astma, alergie, nespavost, stres a úzkosti, bolesti, autoimunitní nemoci (vhodné konzultovat s ošetřujícím lékařem), Alzheimerova demence, Parkinsonova nemoc, roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, epilepsie, autismus, cukrovka, hypertenze, anorexie, nechutenství, zelený zákal a další.

Pokud nepocítíte žádoucí efekt, můžete zkusit užívat dávky vyšší, kdy už se můžete dostat na hranici účinku na vaše vědomí, a je tedy třeba s dávkováním zacházet citlivě vůči sobě. Nemoci, kde je obvykle potřeba užívat vyšší dávky, jsou například celková nebo chronická zánětlivá onemocnění (například chronická borelióza), Crohnova nemoc (zde je vhodné využít čípky), obezita, onkologická onemocnění.

Využití při psychiatrických onemocněních, jako například deprese nebo obsese, je specifické a je zde vždy velmi dobré spolupracovat s psychoterapeutem i ošetřujícím lékařem, stejně jako u závislosti všeho typu (alkoholová, drogová, léková).

Konopná mast

Na internetu lze najít nepřeberné množství návodů na výrobu konopné masti. Postupy se mohou lišit v různých směrech, ale podle mé zkušenosti se výsledná účinnost liší jen minimálně. K rozpuštění účinných látek do masťového základu dochází už při mírném zahřívání a promíchávání směsi, během několika hodin. Uvedu zde dva rozdílné postupy, které ukazují variabilitu možností, určitě si podle sebe vyberte takový, který vám nejlépe vyhovuje. Jako základ masti můžete

použít prakticky jakýkoliv masťový materiál, vhodný k namazání na kůži (například bílou nebo žlutou vazelinu, sádlo).

Obvykle se zelený materiál kombinuje z listů a květů, nejčastěji uváděný poměr je 3:1. Když materiál nadrtíte, smíchejte ho s dvojnásobným objemem masťového základu (1 litr sypké směsi, 2 litry vazelíny/sádla). Poměr květů a listů i množství, které dáte do masti si můžete individuálně přizpůsobit. Pravda je taková, že konopná mast výborně funguje už ve chvíli, kdy v ní je obsah účinných látek (pryskyřice a chlorofyl) v poměru 1:300. Přidáte-li více materiálu nebo květů, můžete mít ve výsledném produktu poměr materiálu v poměru třeba 1:100, mast bude tedy silnější a účinnější.

Návod na výrobu 1: Čistý materiál (bez prachu nebo jiného znečištění) promíchejte s masťovým základem v dostatečně velkém hrnci nebo pekáči a vložte do trouby. Zahřívejte a promíchejte několik hodin při teplotě maximálně 110 °C, tak aby se neodpařovaly účinné látky (od 120 °C). Výsledný produkt přefiltrujte přes plátno a vyždímejte, zbytek opět můžete použít na obklad nebo vyhodit.

Návod na výrobu 2: Tento postup je vhodný, pokud máte zaprášený nebo jinak znečištěný materiál.

Do hrnce vložte masťový základ se zeleným materiálem a za občasného promíchání vařte (smažte) 20–30 minut. Je to velmi aromatický proces, proto je dobré ho provádět v dobře větraném prostoru. Následně je nutné nechat tuk dostatečně vychladnout a teprve poté do něj přidejte vodu. (Pokud vlijete vodu do příliš horkého materiálu, vypení ven z hrnce!)

Vody přidejte dostatečné množství (stejně i větší, než je tuku) a opět přiveďte k varu, nechte bez poklice bublat několik hodin. Do vody se rozpouští všechny nečistoty a s párou odchází nepříjemný zápach (opět je dobré to provádět v dobře větrané místnosti). Po vychladnutí a ztuhnutí tuku, vylejte špinavou (tmavě hnědou) vodu a nahraďte ji čistou a celý proces zopakujte jednou nebo klidně i víckrát, kdy nakonec vytéká prakticky čistá voda (světle žlutá). Nakonec materiál přefiltrujte přes plátno a vyždímejte.

Po přefiltrování můžete směs ještě jednou prohřát a přidat do ní včelí vosť (asi v poměru 1:25–1:50) a následně rozlít do kelímků. Opět tak získáváme naprosto vynikající (nejen) vánoční dárek pro celou rodinu a široké okolí.

Do masti samozřejmě můžete také přidat jakékoliv další léčivé byliny, jako například měsíček, meduňku, kopřivu apod. Mastičku skladujte opět na tmavém a chladném místě, kde vám vydrží půl roku i déle (jeden můj kamarád má mastičku v lednici už dva roky a prý je stále dobře účinná). Využití masti nebo jiného konopného mazání (tinktura, olej) je nesmírně široké.

INZERCE



Doplňek stravy BeneVis LK obsahuje vyváženou kombinaci plodů a bylin, které podporují normální funkci zraku a mají i další pozitivní účinky na organismus.

- Přispívá k udržení normálního stavu zraku.
- Stabilizuje tvorbu kolagenu v oku.
- Podporuje normální funkci cévní soustavy.
- Podporuje normální funkci jater
- Antioxidant.
- Zlepšuje schopnost organismu adaptovat se na stres.
- Podporuje normální imunitní funkce.



Doplňek stravy

www.nastrojezdrazi.cz

Blue step spol. s r. o. Žádejte v lékárnách a v prodejnách zdravé výživy.

Dobírky tel: 235 516 246, 773 990 807.

E-shop: www.nastrojezdrazi.cz

SK +421 903 197 179, www.nastrojezdrazia.sk

Užití: bolesti kloubů a svalů, poranění kůže, popáleniny, puchýře, pořezání, otoky, výrony, modřiny, naraženiny, pohmožděniny, opruzeniny, proleženiny, zanícené a špatně se hojící rány, vředy, bérkové vředy, křečové žíly, hemeroidy, plísňová onemocnění, kožní alergie, vyrážky, ekzémy, akné, celulitida, strie, čerstvé i starší jizvy, opary, ječné zrna.

Dávkování: Promazávejte postiženou oblast jednou nebo víckrát denně.

VÁNOČNÍ CUKROVÍ

A nakonec si ještě pojdme uvést recept na chutnou cukrovinku, s alespoň orientačním množstvím účinných látek tak, aby bylo možné rozumné dávkování.

Vezměte 50 gramů nejkrásnějších květů a rozdrťte je na prášek. Smíchejte je v hrnci s 500 gramy másla s nejméně 500 gramy vody (množství vody je naprosto variabilní, lze přizpůsobit vašemu nádobí, můžete dát i více) a několik hodin pomalu provařujte a míchejte. Po scezení přes pláténko dostanete asi 400 gramů zeleného másla. Pokud předpokládáme obsah pryskyřice na květech kolem 10 %, tak je v jednom gramu výsledného produktu 10 mg konopné pryskyřice. Pokud je materiál 15%, v jednom gramu je nakonec 15 mg pryskyřice.

Pokud těsto vyrobíte z 250 gramů hladké mouky, 120 gramů másla, 100 gramů cukru



a 2 žloutků, po upečení vám vznikne cca 50 kusů lineckých placiček (celkem cca 330 gramů, tedy asi 6,6 gramů jedna placička).

Nejlépe se osvědčilo, když v jednom kusu cukroví bylo asi 7 g pryskyřice, tak aby jeden koláček byl vhodný i pro úplného začátečníka. Kdo chce může si dát koláčky dva nebo tři a čtyři a odstupňovat tak výsledný stav.

V tomto konkrétním receptu pak při míchání těsta nahradte patřičné množství normálního másla konopným, u 10 % výchozího materiálu je to 35 gramů, při 15 % materiálu 23 gramů.

Pokud budete vycházet ze základního výpočtu, který je uveden nahoře, tak si takto

můžete přizpůsobit recept na jakékoliv cukroví.

Vždy prosím poučte koholiv, komu budete cukroví nabízet. Je vhodné vždy nejdříve užít jeden koláček a teprve po hodině a půl si případně přidat další. Pokud se náhodou stane, že si koláčky dá někdo nepoučený a sní jich velké množství, není třeba volat sanitku, důležité je takového člověka uklidnit, co se děje, zařadit, aby mohl stav prožít v klidném a bezpečném prostředí a měl dostatek tekutin.

Přeji nám všem stále více bezpečných zkušeností a zajímavých zážitků.



MUDr. Jana Budařová

Vystudovala fakultu všeobecného lékařství v pražském Motole a potom 4 roky pracovala jako sekundární lékařka na dětské a dospělé psychiatrii v brněnských nemocnicích. V průběhu studii i lékařské praxe si zřetelně uvědomovala, že farmaceutické léky jsou pouze nedokonalým a povrchním řešením nemocí. Poté, co systém západní medicíny dobrovolně opustila, se setkala s informacemi o léčivém potenciálu konopí. Od té doby předává získané informace formou přednášek a individuálního poradenství. v současnosti je na mateřské dovolené a již nepřijímá nové konzultační případy.
www.janabudarova.cz,
www.konopnadoktorka.cz

▼ INZERCE

ČR: 69 Kč | Předplatné: 42 Kč | SK: 3,50 € | Předplatné SK: 2,10 € | www.magazin-legalizace.cz

Magazín, který vám rozšíří zorničky
Legalizace[®]

69
Kč

Co všechno se dá léčit pomocí drog, se dozvíte v magazínu Legalizace

Novinky, odborné studie, návody na léčebné preparáty, příběhy pacientů, rady lékařů a další informace ze světa léčby konopím.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ ZDARMA*

Magazín koupíte v síti trafik po celé České republice a na Slovensku nebo si ho můžete předplatit na www.magazin-legalizace.cz

* Objednejte si libovolné předplatné tištěného magazínu a získáte elektronické předplatné zdarma.

Digitální distribuci zajišťuje Publero.com.

Publero.com