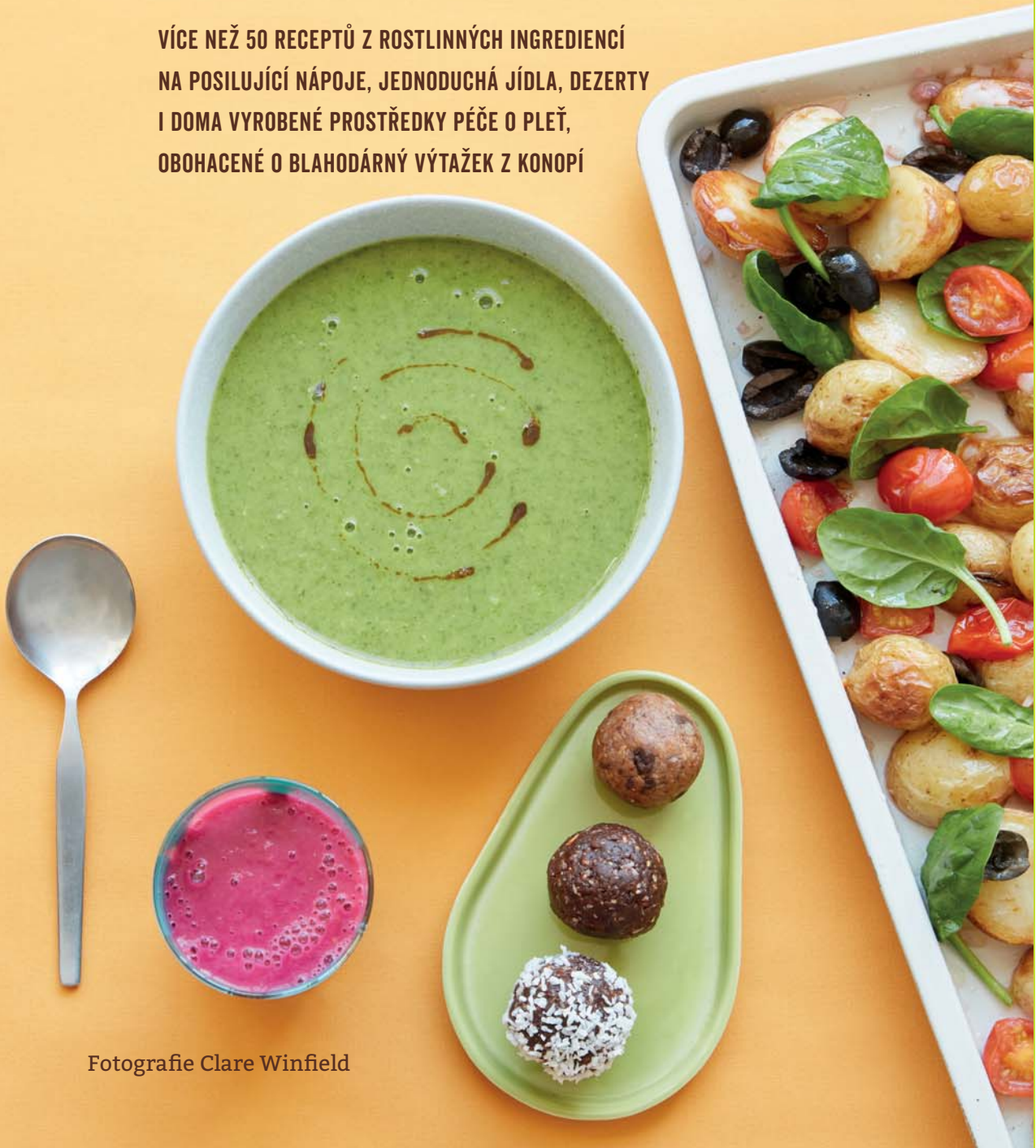


LEAH VANDERVELDT

CBD V KUCHYNI

VÍCE NEŽ 50 RECEPTŮ Z ROSTLINNÝCH INGREDIENCÍ
NA POSILUJÍCÍ NÁPOJE, JEDNODUCHÁ JÍDLA, DEZERTY
I DOMA VYROBENÉ PROSTŘEDKY PÉČE O PLEŤ,
OBOHACENÉ O BLAHODÁRNÝ VÝTAŽEK Z KONOPÍ



Fotografie Clare Winfield

CBD V KUCHYNI

Více než 50 receptů z rostlinných ingrediencí
na posilující nápoje, jednoduchá jídla, sladkosti
i doma vyrobené prostředky péče o pleť,
obohacené o blahodárný výtažek z konopí

LEAH VANDERVELDT

Fotografie Clare Winfield



ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY

Nakladatelství ANAG

Vyloučení odpovědnosti

Tato kniha obsahuje názory její autorky. Tyto názory jsou ale pouze všeobecného rázu; v individuálních případech je velmi žádoucí předem zkontrolovat svůj záměr používat CBD olej s ošetřujícím lékařem nebo jiným kompetentním odborníkem. Nakladatelství se tímto zříká, v rozsahu povoleném zákonem, veškeré zodpovědnosti za případné chyby nebo opomenutí v této knize, stejně jako za jakoukoliv újmu, škodu nebo výlohy (ať už přímé či nepřímé) vzniklé třetí straně v souvislosti s použitím informací obsažených v této knize.

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako The CBD Kitchen v roce 2019 v nakladatelství Ryland Peters & Small Ltd.,
20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW
Text © Leah Vanderveldt, 2019
Design a fotografie © Ryland Peters & Small, 2019
Prop Styling: Alexander Breeze
Food Styling: Maud Eden
Fotografie: Clare Winfield

© Nakladatelství ANAG, 2020
Překlad © Martina Benešová, 2020
ISBN 978-80-7554-270-0



DŮLEŽITÉ INFORMACE OHLEDNĚ CBD



- Pokud trpíte jakoukoliv chorobou, užíváte léky, jste těhotná nebo kojíte, je velmi žádoucí předem zkontrolovat svůj záměr používat CBD olej s vaším ošetřujícím lékařem nebo jiným kompetentním odborníkem.
- Za jednu dávku CBD je v této knize považováno množství odpovídající zhruba jedné čtvrtině čajové lžičky. Oleje ale mohou mít různou koncentraci, vždy je proto potřeba vzít v úvahu konkrétní olej, který se chystáte použít, a zjistit, jaké množství bude nejvhodnější právě ve vašem případě. Dané množství si pak запиšte, a pokud bude v receptu uvedeno, že se má použít jedna čtvrtina lžičky, nahraďte ji tímto zjištěným množstvím.
- V receptech z této knihy doporučujeme používat čistý, neochucený CBD olej.

VŠEOBECNÉ POZNÁMKY K RECEPTŮM



- Suroviny odměřované na lžičkách a lžících jsou vždy zarovnané, případné výjimky jsou v jednotlivých receptech dostatečně zdůrazněny. Jedna čajová lžička je 5 ml, polévková lžice pak 15 ml.
- Pokrmy připravované v troubě vkládejte do předehřáté trouby. Ideální je používat speciální teploměr do trouby. Teplotu v horkovzdušné troubě nastavujte podle návodu ke konkrétnímu přístroji.
- V receptech na bylinkové čaje se vždy používají sušené bylinky, případné výjimky jsou v jednotlivých receptech zdůrazněny. Vždy, když to bude možné, použijte bylinky v biokvalitě od prověřených dodavatelů.

A photograph of a white ceramic cup filled with a light yellow liquid, likely tea, sitting on a dark, textured surface. A metal strainer with a long handle is placed next to the cup, containing a pile of dried green herbs. The background is a dark blue surface with white, pebbled textures. In the bottom left corner, there is a small, cylindrical object with a blue and orange pattern.

OBSAH



Všechno, co byste měli vědět o CBD	8
Latté & další životabudiče	19
Smoothies & snídaně	29
Svačinky & dezerty	41
Hlavní jídla & chuťovky	69
Koktejly – s alkoholem i bez	89
Bylinková tonika & čaje	99
Péče o pleť	115
Jak a kdy CBD používat	125
Rejstřík receptů	132
Poděkování	134

- pozitivní účinky na činnost mozku,
- pozitivní účinky na činnost srdce,
- úleva od artritické bolesti.

TECHNICKÉ KONOPÍ VERSUS MARIHUANA

Jak už bylo řečeno, CBD je jedna z chemických sloučenin, kterou obsahují rostliny konopí. Jak technické konopí, tak i marihuana jsou kultivary stejné rostliny, konopí setého (*Cannabis sativa*), případně konopí indického (*Cannabis indica*). Lidé neznalí věci se často mylně domnívají, že užíváním CBD si přivodí změněné stavy vědomí. Protože se CBD vyrábí ze stejné rostliny, ze které se získává i marihuana, je tento omyl celkem pochopitelný, tyto dvě látky však mají na lidský organismus dost rozdílné účinky.

Technické konopí a marihuana se liší především v obsahu látky THC neboli tetrahydrokanabinolu. Právě THC je ta chemická složka, která má na organismus psychoaktivní účinky a která navozuje euforii. Na druhé straně technické konopí obsahuje pouze stopová množství THC (přesněji řečeno méně než 0,3 procenta). Důsledkem tohoto důležitého rozdílu je skutečnost, že technické konopí se smí pěstovat a prodávat (pokud má pěstitel příslušnou licenci) ve Spojených státech, Velké Británii i v řadě dalších zemí (včetně České republiky, pozn. překl.). Toto ovšem neplatí pro marihuanu, která je kvůli vysokému obsahu THC po celém světě většinou nelegální. Aby to

nebylo tak jednoduché, je ještě potřeba zmínit, že kromě THC obsahuje marihuana i jisté množství CBD, kterého je však výrazně méně než v technickém konopí a jehož konkrétní množství může být velmi rozdílné.

THC VERSUS CBD

THC a CBD jsou dva z nejméně 113 fytoKANABINOIDŮ – chemických látek, které se přirozeně vyskytují v rostlině konopí. THC je psychoaktivní složka, která člověka, lidově řečeno, „zkouří“, zatímco CBD působí spíše relaxačně a odbourává stres. Tyto dvě látky patří mezi všemi fytoKANABINOIDY k těm nejúčinnějším. V konopném průmyslu se někdy používá termín „synergický efekt“ – jde o pozitivní vliv, které na lidský organismus má současné podávání obou těchto látek, jež tak účinkují ve vzájemné harmonii. Řada kvalitních CBD olejů bude proto obsahovat i stopová množství THC – dost na to, aby se zvýšila účinnost CBD, ale příliš málo na to, aby člověk pocítil jakýkoliv psychoaktivní efekt. Stopová množství THC se přirozeně vyskytují i v rostlinách technického konopí (v České republice je maximální možné celkové množství látek ze skupiny tetrahydrokanabinolů – THC – v legálně pěstovaném, skladovaném a zpracovávaném technickém konopí stanoveno na úroveň 0,3 procenta, pozn. překl.), a pokud bude CBD olej opravdu kvalitní, což znamená, že bude vyroben z celé rostliny a nepůjde jen o směs extraktů, bude se THC v těchto stopových množstvích vyskytovat i v něm.

CBD OLEJ VERSUS OLEJ Z KONOPNÝCH SEMÍNEK

Na trhu můžete narazit i na olej z konopných semínek a konopná semínka jako taková – prodávají se jako wellness doplňky stravy. Konopná semínka jsou dobrým zdrojem omega mastných kyselin i čistě rostlinného proteinu, nicméně žádné fytoKANABINOIDY typu CBD v nich nehledejte. Zdraví prospěšné látky rostlina ukládá především do svých květů, v semínkách se nevyskytují. Proto se CBD olej vyrábí z celé rostliny (tzn. listů, stonku i květů), zatímco konopný olej lisovaný ze semínek žádné fytoKANABINOIDY neobsahuje.

Takže pokud si chcete koupit konopný olej, který bude mít všechny ty úžasné vlastnosti typu navození zklidnění a zmírnění zánětu, sáhněte po takovém, který bude vyroben z květů konopí. *(Jako „CBD olej“ je míněn extrakt neboli výluh z květů konopí rozpuštěný v nějakém oleji, například i oleji lisovaném z konopných semínek – viz dále Olejový základ, pozn. překl.)*

V JAKÉ FORMĚ CBD OLEJ POUŽÍVAT

CBD se prodává v několika formách – jako kapsle, krém, sprej či tinktura (extrakt, výluh) v olejovém základě, a dá se také kouřit jako olejová náplň v elektronických cigaretách nebo vaporizérech. Já osobně dávám před kapslemi přednost samotnému oleji. Tinktura v olejovém základě se dá použít buď přímo pod jazyk, nebo se může přidávat do jídla či pití, což si za chvíli ukážeme.

OLEJOVÝ ZÁKLAD

Tinktura v oleji je jednou z nejoblíbenějších forem, v níž se CBD používá, a to i proto, že když člověk CBD konzumuje současně s nějakým tukem, organismus ho mnohem lépe využije. CBD tinktura se nejčastěji míchá s MCT nebo olivovým olejem (*MCT neboli Medium Chain Triglycerides jsou tuky se středně dlouhým řetězcem, které lidský organismus dokáže využít jako okamžitý zdroj energie, pozn. překl.*). V receptech používám CBD tinkturu v neochuceném olejovém základě. Nejčastěji se prodává v neprůhledných lahvičkách s dávkovacím uzávěrem.

KDE CBD KOUPIŤ

Používání CBD oleje pro terapeutické účely je legální ve všech 50 státech USA, ve Velké Británii a jeho užití se postupně legalizuje i v dalších zemích. *(V České republice je CBD legálně dostupný, není ale registrován jako léčivo, momentálně ho lze užívat pouze jako doplněk stravy, pozn. překl.)*. Já si ho pro vlastní potřebu pořizuji většinou on-line, a to hlavně proto, že on-line si v současnosti objednávám skoro všechno. Ale CBD se dá koupit i ve specializovaných kamenných obchodech a nabízejí ho například i různí poskytovatelé alternativní medicíny, jako třeba akupunkturisté. Ovšem vzhledem k tomu, že CBD začíná nabývat na popularitě a současně jeho prodej není nijak regulován, můžete na trhu narazit i na nejrůznější pochybné produkty.

Proto vám tady nabízím několik tipů, jež by vám mohly ulehčit cestu k pořízení kvalitního výrobku, který bude účinkovat tak, jak si představujete.

NA CO SI DÁT POZOR PŘI POŘIZOVÁNÍ CBD

- Zaměřte se na koncentraci CBD a doporučené dávkování. Většina firem má ve svém portfoliu různé koncentrace CBD extraktu v olejovém nosiči, a navíc i samotné extrakty mívají různou potenci. Pro začátek si pořiďte tu nejslabší koncentraci, od té se odrazte a svou dávku pak postupně navyšujte. Pokud na etiketě nějaké konkrétní lahvičky informaci o obsahu CBD nenajdete, je docela pravděpodobné, že nebude moc kvalitní a že aktivních látek v něm bude poskrovnu.
- Je-li to možné, kupujte CBD olej, který byl šetrně zpracovaný a je popsán jako „full spectrum“ (*olej se širokým spektrem kanabinoidů i dalších prospěšných látek, pozn. překl.*) neboli takový, který byl vyroben ze všech částí rostliny konopí (tedy listů, stonku a květů). Kromě samotného CBD se takto do oleje dostane i řada dalších prospěšných látek – terpeny, flavonoidy a množství různých dalších fytokanabinoidů.
- Dále byste si pokud možno měli ohlídat i to, aby váš CBD olej byl v biokvalitě a nepocházel z geneticky modifikovaných rostlin. Tyto faktory totiž zatím nepodléhají žádné regulaci, takže bývá

obtížné dostat se k nějaké oficiální certifikaci. Vořítkem pro vás může být už jen fakt, že informace ohledně těchto charakteristik původu na etiketě chybí. Vždycky je lepší zvolit značku, která jasně uvádí, jakým způsobem bylo konopí pro výrobu jejich CBD oleje vypěstováno.

- Volte produkty, u kterých je jasné, odkud konopí pro jejich výrobu pochází, a ověřte si, že jeho pěstování je v dané zemi legální. Hodně dobrých značek pochází z Colorada a Kalifornie, kde jsou jak technické konopí, tak i marihuana legální a nakládání s nimi je regulováno. Pokud vám naopak nějaký výrobce nebude schopen říct, kde leží jejich konopné farmy, tak se raději poohlédněte jinde.
- Dobrým znamením je i to, když je konkrétní výrobek otestován nějakou nezávislou laboratoří. Je-li nějaký výrobce schopen zveřejnit laboratorní výsledky ohledně chemického složení svého CBD oleje, svědčí to o jeho serióznosti. Klíčem k orientaci na trhu, který zatím nemá úplně jasná pravidla, je transparentnost.

Já mohu doporučit například tyto značky: *Charlotte's Web*, *RITUAL*, *CW Hemp*, *Humboldt Apothecary*, *Lily CBD*, *Soul Addict*, *Mineral Health* *Robyn* a *Rosebud*. Tento výčet ovšem rozhodně není úplný, a navíc se pořád objevují další nové značky. Výběru svojí značky, které budete důvěřovat, proto budete muset věnovat trochu času.

JAKÉ MNOŽSTVÍ UŽÍVAT

Jak už jsem uvedla v doporučeních ohledně nákupu CBD, je potřeba dát si pozor na koncentraci CBD, který se chystáte užívat, a se startovací dávkou se držet spíše při zemi. Začněte s nízkou koncentrací a svou dávku pak postupně navyšujte podle toho, jak se budete cítit. Abych byla konkrétní – když mluvím o nízké dávce, mám na mysli množství okolo 10 až 15 mg denně, za vysokou dávku považuji denní množství zhruba 40 mg a víc. Já denně užívám něco mezi 20 a 30 mg (¼ až ½ čajové lžičky), pokud pocituji nějakou větší úzkost nebo mám silné menstruační křeče, tak svoji dávku o něco navýším. Množství pod 20 mg na mě nemá žádný znatelný vliv, což ale rozhodně neznamená, že ve vašem případě to nezafunguje jinak – vždycky bude záležet na tom, kvůli jakému konkrétnímu neduhu CBD užíváte, i na individuálních reakcích vašeho těla. Prostě pozorujte a pravidelně vyhodnocujte, jak váš organismus na danou dávku CBD reaguje. Pokud menší množství nepřinese žádoucí úlevu, tak dávku postupně navyšujte, až začnete skutečně pociťovat výrazné zlepšení svého stavu. Na druhou stranu vám ale nedoporučuji užívat denně víc jak 50 až 60 mg. U CBD sice nehrozí opravdové předávkování, ale i tady platí, že vysoká dávka by vám nemusela udělat dobře (a než začnete CBD olej užívat, tak si, prosím, přečtěte informace ohledně užívání CBD na str. 6).

Já sama užívám CBD olej skoro denně a věřím tomu, že jeho protizánětlivé účinky jsou kumulativní. Ale jsou i dny, někdy i delší období, kdy funguji bez něj, a myslím, že i tak to je v pořádku. Jsem totiž přesvědčená, že ve věcech, které se týkají zdraví, je dobré řídit se tím, co vám říká vaše tělo.

PROČ POUŽÍVAT CBD JAKO INGREDIENCI DO JÍDLA

CBD olej se do jídla nebo nápojů přidává především z důvodu chuti – jeho rostlinná podchuť může být poměrně intenzivní, a jen tak si ho čistý nakapat do úst může pro leckoho představovat problém. Jako součást nějakého pokrmu nebo nápoje se výrazná chuť oleje rozptýlí a „schová“, případně se kombinací s ostatními přísadami zjemní. Další věc je, že CBD se jako součást nějakého většího pokrmu lépe odměřuje v případě, kdy si během jednoho dne zamýšlíte vzít několik menších dávek, a protože recepty jsou opravdu lahodné, tak si tímto způsobem každou dávku navíc ještě hezky vychutnáte.

JAK CBD V KUCHYNI POUŽÍVAT

V receptech se CBD olej používá čistý, bez jakýchkoliv přidaných příchutí (některé značky nabízejí i ochucené oleje, například s příchutí pepřmintové čokolády). Důležité je zpracovávat ho při teplotách do 180 °C, protože za vyšších teplot začne rychle ztrácet na účinnosti.

Osvěžující i uvolňující
nápoje s CBD, které si
užijete ráno, odpoledne
i večer

LATTÉ & DALŠÍ ŽIVOTABUDIČE



KURKUMOVÉ LATTÉ S CBD



Kurkumové latté vás krásně uvolní předtím, než půjdete do postele – už jsem se setkala i s jeho verzí, která se jmenovala Měsíční mléko. Každopádně pokud vám v dětství rodiče dávali hrneček teplého mléka, aby se vám v noci lépe spalo, bude se vám tato jeho variace zamlouvat – přináší potřebné zklidnění a navíc působí protizánětlivě.

235 ml (1 šálek) rostlinného mléka
(v tomto receptu mi nejvíc chutná
mandlové nebo kokosové)
1 lžička kokosového másla
½ lžičky mleté kurkumy
¼ lžičky mletého kardamomu
¼ lžičky mleté skořice
špetka čerstvě mletého černého pepře
1 až 1½ lžičky agávového sirupu
¼ lžičky CBD oleje

POČET PORCÍ: 1

Mléko nalijte do menšího kastrolku nebo pánve s vyšším okrajem a na mírně roze-
hřáté plotýnce prohřejte. Jakmile tekutina
začne u stěn nádoby trochu probublávat,
přidejte kokosové máslo, kurkumu, karda-
mom, skořici, černý pepř a agávový sirup
a vše důkladně prošlehejte metličkou.
Zvyšte přívod tepla, vzniklou směs přived'-
te k mírnému varu a za občasného pro-
míchnutí asi 5 minut povařte. Téměř
hotové latté odstavte z plotny a vmíchejte
do něj CBD olej. Přelijte do hrnečku a vy-
pijte teplé.



SMOOTHIE Z MANGA A ZÁZVORU S CBD



Když potřebuju trochu zklidnit rozbouřený žaludek nebo na mě „leze zima“, dávám si toto krásně barevné smoothie. Je plné zdravých tuků, vlákniny a skoro všemocného zázvoru a je téměř jistou zárukou toho, že člověku bude zase dobře.

225 g zmrazeného manga
2,5cm kousek čerstvého zázvoru,
oloupaný
½ avokáda, zbaveného pecky
a oloupaného
čerstvě vymačkaná šťáva z ½ citronu
235 ml (1 šálek) filtrované vody
60 ml (¼ šálku) kokosového mléka
¼ lžičky CBD oleje

POČET PORCÍ: 1

Všechny ingredience dohladka vymixujte v mixéru nebo kuchyňském robotu. Pokud by se vám smoothie zdálo moc husté, přilijte do něj ještě trochu vody. Hotové ihned podávejte.





BONBÓNY Z MANGOVÉHO ŽELÉ S CBD



**Jasně oranžový želé medvídci jsou plní vitaminů A a C.
Klasickou želatinu nahradte její veganskou variantou,
jen si pohlídejte, aby byla bez příchuti.**

300 g (necelý 1 šálek) dužiny manga,
oloupaného, odepeckovaného
a nakrájeného na malé kousky
60 ml (¼ šálku) vody
1 lžíce čerstvě vymačkané šťávy
z citronu
1½ lžíce agávového sirupu
3 lžičky CBD oleje
3 lžíce veganského želírovacího prášku
(například agar)

*silikonové formičky na bonbóny
dávkovač na želé hmotu (lze použít
plastovou zdobičku na dorty, případně
zdobicí silikonový sáček, pozn. překl.)*

**MNOŽSTVÍ NA 50 AŽ 90 BONBÓNŮ
(V ZÁVISLOSTI NA VELIKOSTI FORMIČEK)
5 AŽ 10 BONBÓNŮ NA PORCI**

Nakrájené mango dohladka rozmixujte v kuchyň-
ském robotu nebo mixéru.

Mangové pyrė, vodu, citronovou šťávu, agávový
sirup a CBD olej nalijte do menšího kastrolku nebo
pánve s vyšším okrajem a na mírně rozehřáté plotýnce
míchejte tak dlouho, dokud se všechny ingredience
nepropojí. Jakmile tekutina začne u okrajů nádoby
probublávat, vypněte přívod tepla a vmíchejte želíro-
vací prášek.

Vzniklou hmotou naplňte připravené formičky,
nechte zchladit na pokojovou teplotu a potom
ztuhnout v lednici, mělo by to trvat asi 20 minut.

Hotové želé bonbóny opatrně vyklepněte z formi-
ček, vložte do vzduchotěsně uzavíratelné krabičky
vhodné velikosti a uchovávejte v lednici, kde vydrží
až 1 měsíc.



OBLIČEJOVÉ PLEŤOVÉ TONIKUM S CBD



Opravdu dobré tonikum dokáže dodat pokožce potřebnou vlhkost a zároveň zjemní případné rozšířené póry, čímž zesílí účinky následně použitého hydratačního přípravku, především oleje (jako například Zvlhčující noční CBD olej na obličej podle receptu ze str. 118).

60 ml (¼ šálku) růžové vody
1 lžíce vilínové vody
1 lžička čisté šťávy z aloe vera
1 lžička CBD oleje

*menší, vzduchotěsně uzavíratelná
lahvička s rozprašovačem*

MNOŽSTVÍ SUROVIN NA 90 ML

Všechny ingredience nalijte do lahvičky a důkladně protřepejte, aby se dokonale promísily.

Když tonikum budete uchovávat v chladu a mimo dosah přímého slunečního záření, vydrží vám ve vzduchotěsně uzavřené tmavé skleněné lahvičce 2 až 3 měsíce.

Použití: Před použitím protřepejte a na vyčištěnou pleť obličeje si stříkněte 1 až 3 dávky. Potom použijte svůj obvyklý hydratační přípravek. Při aplikaci dávejte pozor, aby se vám tonikum nedostalo do očí.

JAK A KDY CBD POUŽÍVAT



CBD olej můžete používat v libovolnou denní či noční dobu, záleží pouze na tom, kdy a jak vám to bude nejlépe vyhovovat. Někdo si CBD bere hned ráno, hlavně když ví, že bude celý den v jednom kole, někdo si zase spíš zvykne na pravidelnou večerní dávku, která mu přinese uvolnění a pomůže hezky usnout. CBD olej ale může být účinný i v průběhu dne, kdy zklidní rozbouřenou mysl a provede vás náročným odpolednem. A stejně to je i s počtem a načasováním denních dávek i jejich velikostí – CBD můžete brát jednou nebo dvakrát denně, ale možné je i použití ráno, v poledne a večer. Optimální množství, které bude nejlépe fungovat právě ve vašem případě, budete muset vyladit postupným zkoušením. Jak už jsem uvedla dříve, ze začátku se držte spíš při zemi. Začněte s nízkou koncentrací a svou dávku pak postupně navyšujte podle toho, jak se budete cítit. A jakmile dojdete k množství, s nímž začnete skutečně pociťovat výrazné zlepšení svého stavu, tak se ho držte. Klidně ale můžete zjistit, že vám CBD prostě nevyhovuje – potom nezbyde, než vyzkoušet něco jiného. S nalezením té správné dávky i denního rozvrhu pro CBD by vám každopádně mohlo pomoci následujících pár tipů.

1. Nejdříve si ujasněte, proč chcete CBD začít užívat. Povaha dané obtíže by vám mohla naznačit, ve kterou dobu byste chtěli účinky CBD oleje pocítit nejsilněji.
2. Postupným zkoušením hledejte svoji ideální dávku. Začněte s malým množstvím a pak přidávejte, případně si celkové množství zkuste rozdělit na několik menších porcí během celého dne a vyhodnoťte, co na vás působí nejlépe.
3. Vyzkoušejte různá schémata užívání a až potom se rozhodněte, kterému z nich dáte přednost.

RÁNO



Ranní užívání CBD je výhodné hlavně tehdy, když vás trápí následující obtíže:

- bolest a zánět,
- pocity úzkosti nebo stresu z nadcházejícího dne,
- menstruační křeče nebo PMS,
- nálada na nule.

Může se klidně stát, že když si CBD dáte ráno, tak se budete cítit ospalí, případně zjistíte, že vám přináší víc uvolnění, než je vám příjemné – v takovém případě si zkuste vzít menší množství. Na druhou stranu je však potřeba si uvědomit, že užívání CBD po ránu nebude vyhovovat každému – například já si ranní dávku dopřávám pouze tehdy, když mě trápí déletrvající pocity úzkosti, nebo pár dní před nástupem menstruace.

Pokud se ale CBD olej stane součástí vašeho ranního rituálu, budete si ho nejspíš přidávat do některého z mých latté (kde si ho vědomě vychutnáte) nebo si vyberete recept na nějakou CBD snídani. Ideální je zařadit i krátkou meditaci nebo jemné protažení a prodýchání, které vám trochu rozproudí krev. Taková, byť jen krátká chvilka uvolnění hned na startu nového dne vám pomůže lépe si uvědomit vlastní tělo a zklidnit mysl. Počítá se opravdu každá minuta!

RECEPTY S CBD DOPORUČENÉ K POUŽITÍ RÁNO

- **Matcha latté** (viz str. 22)
- **Superkáva** (viz str. 25)
- **Chai latté** (viz str. 26)
- **Smoothie z manga a zázvoru** (viz str. 34)
- **Zelené jahodové smoothie** (viz str. 30)
- **Smoothie z červené řepy s lesním ovocem** (viz str. 30)
- **Jogurtová miska** (viz str. 37)
- **Granolové hrudky** (viz str. 38)



REJSTŘÍK RECEPTŮ



(řazeno abecedně podle jednotlivých kapitol)

BYLINKOVÁ TONIKA & ČAJE

- CBD tonikum na podporu trávení 107
- CBD tonikum na posílení imunity 108
- CBD tonikum na zlepšení koncentrace 111
- CBD tonikum proti úzkosti 100
- Speciální CBD tonikum pro ženy 103
- Zelené CBD tonikum plné vitaminů a minerálů 104
- Zklidňující tonikum s CBD 112

HLAVNÍ JÍDLA & CHUŤOVKY

- Avokádový toast s CBD 74
- Buddha bowl s čočkou a batáty s CBD chimichurri 82
- Bylinkový dip z bílých fazolí a česneku s CBD 77
- Grilovaný hlávkový salát, cizrna a ředkvičky se zálivkou z miso pasty, česneku a CBD 78
- Pečené brambůrky s cherry rajčátky se zálivkou ze šalotky, citronu a CBD 81
- Polévka z pórku a cuket s CBD 73
- Rajčatovo-dýňová polévka s CBD pestem 70

- Soba nudle, kadeřávek a kešu ořechy s chilli-česnekovým olejem a CBD 85
- Zelené palačinky z cizrnové mouky s CBD 86

KOKTEJLY – S ALKOHOLEM I BEZ

- Bramble – ostružiny s ginem a CBD 90
- Grapefruitový koktejl s růžovou vodou a CBD 96
- Jednoduchá margarita s CBD 93
- Koktejl s kombuchou, granátovým jablkem a CBD 95
- Koktejl ze zázvoru a limetky s CBD 96
- Melounový koktejl s CBD 94
- Spritz s likérem z bezových květů a CBD 93
- Tom Collins s CBD 90

LATTÉ & DALŠÍ ŽIVOTABUDIČE

- Chai latté s CBD 26
- Kurkumové latté s CBD 20
- Latté z červené řepy s CBD 22
- Ledová káva z praženého pampeliškového kořene s CBD 25

Matcha latté s CBD 22

Růžové latté s CBD 21

Superkáva s CBD 25

Teplé kakao s CBD 26

PÉČE O PLEŤ

Obličejové pleťové tonikum s CBD 121

Protizánětlivá maska na obličej s CBD 117

Solný peeling s CBD 116

Tělové máslo s CBD 122

Zvlhčující noční CBD olej na obličej 118

SMOOTHIES & SNÍDANĚ

Ananasové smoothie s mátou a CBD 35

Banánové smoothie se skořicí a CBD 33

Granolové hrudky s CBD 38

Jogurtová miska s CBD 37

Kakaové smoothie s arašídovým
máslem a CBD 33

Smoothie z červené řepy
s lesním ovocem a CBD 30

Smoothie z manga a zázvoru s CBD 34

Zelené jahodové smoothie s CBD 30

SVAČINKY & DEZERTY

Banánovo-malinová zmrzlina s CBD 54

Bonbóny z jahodového nebo malinového
želé s CBD 67

Bonbóny z mangového želé s CBD 66

Čokoládové střepy s mořskou solí,
drcenými kakaovými boby a CBD 61

Čokoládovo-mátové kuličky s CBD 49

Čokoládový pudink s CBD 58

Datlové karamelky s CBD 62

Dýňové sušenky s kousky
čokolády a CBD 53

Kešu-čokoládové nanuky
s reishi a CBD 57

Kuličky s tahini, pistáciemi a CBD 46

Nepečené kuličky ze sušenkového
těsta s CBD 50

Pekanové kuličky s kokosem a CBD 45

Raw brownies kuličky s CBD 42

CBD JE JEDNA Z CHEMICKÝCH SLOUČENIN, KTEROU OBSAHUJÍ ROSTLINY KONOPÍ, PŘEDEVŠÍM TAK ZVANÉHO TECHNICKÉHO KONOPÍ. POUŽÍVÁ SE JAKO DOPLNĚK STRAVY, HLAVNĚ KVŮLI JEHO SILNÝM PROTIZÁNĚTLIVÝM ÚČINKŮM. MÁ SE ZA TO, ŽE CBD MÁ POTENCIÁL PŘÍZNIVĚ PŮSOBIT NA ŠIROKOU ŠKÁLU ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ – UMÍ ULEVIT OD BOLESTI I ZMÍRNI POCITY ÚZKOSTI. NA ROZDÍL OD MARIHUANY ALE CBD NEMÁ INTOXIKAČNÍ ÚČINKY. PŘEČTĚTE SI, JAK MŮŽETE CBD ZAHRNOUIT DO SVÉHO ŽIVOTA – NUTRIČNÍ GASTRONOMKA LEAH VANDERVELDT VÁM NABÍDNE POSTUP, A TO VČETNĚ RECEPTŮ, JEJICHŽ SOUČÁSTÍ CBD JE.



Doporučená cena 339 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY