

Mikrodosieren (mit psilocybin-Fungi)

Als "Microdosing" bezeichnet man die regelmässige Einnahme winzig kleiner Mengen psychedelischer Substanzen.

Diese kleinen Mengen verzerren die Wahrnehmung nicht, aber entspannen und füttern das Nervensystem und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte.

Pilze und Trüffel sind natürliche Heiler und Lehrer, die seit Tausenden von Jahren weltweit von Menschen konsumiert und verehrt werden.

Was kann man mikrodosieren?

- Zaubertrüffel aus der Niederlande (frisch oder trocken)
- Cubensis Zauberpilze, selbstgezüchtet und getrocknet
- gesammelte Zauberpilze*

Wieviel? (Standarddosierung)

- frische Trüffel: 0.5g-2g
- trockene Trüffel: 0.2-0.5g
- trockene Cubensis Pilze: 0.1-0.2g
- trockene Wildpilze: 0.02-0.1g*

je nach Spezies SEHR verschieden stark!

Wozu ist das gut?

- regt das Serotoninsystem an, ohne es aus dem Gleichgewicht zu bringen
- macht fröhlich, entspannt und ausgeglichen
- gut für die Konzentration
- entzündungshemmend
- fördert Nervenwachstum (Neurogenese)

Wie oft?

- Morgens -> macht den Tag angenehmer
- Abends -> verbessert den Schlaf
- Häufigkeit irgendwo zwischen 2 mal die woche und 2 mal am Tag*

*jeder Mensch ist verschieden, jeder macht, was ihm am besten hilft.

Keine Panik!

- Psilocybin ist nicht suchterzeugend und wirkt sogar abhängigkeits-lösend
- Mikrodosieren muss man nicht durchgängig machen, aufhören und anfangen kann man, wann man will.
- Zuviel genommen? Durchatmen, ruhigen Platz aufsuchen. Auch die hohe Dosierung schadet der Gesundheit nicht und vergeht.

Troubleshooting

- Wie empfindlich man reagiert ist sehr individuell und hat nichts mit Körpermasse zu tun. Wer nichts spürt, kann die Dosis langsam, über Tage hinweg, erhöhen.
- Antidepressiva erhöhen die Toleranz oft drastisch
- Die besten Ergebnisse kommen mit der Zeit. Microdosing ist ein Marathon, kein Sprint.