

Gebruiksaanwijzing en doseren



Gebruiksaanwijzing en doseren

Je ervaart de optimale voordelen van microdosing als je precies de juiste hoeveelheid truffels gebruikt. Daar helpen we je graag bij. We leggen je op deze pagina uit hoe je de truffels kunt gebruiken, hoe je doseert en hoe je dus de optimale voordelen ervaart.

Houd er rekening mee dat het tot een aantal weken kan duren om jouw 'sweet spot' te vinden. Dat is precies de juiste hoeveelheid, voor maximale creativiteit en concentratie, meer energie en helder nadenken. Of precies de hoeveelheid die je helpt om minder last te hebben van angst of paniek.

Onze truffels bevatten een constante hoeveelheid psilocybin. Dat is een natuurlijke werkstof, die invloed heeft op jouw gesteldheid en gezondheid. Met microdosing stimuleer je een subtiele verandering in jouw mentale en fysieke toestand.

Wij streven ernaar om jou te helpen helderder na te denken, dieper in focus te komen, meer energie te ervaren, je fijner te voelen en je in algemene zin een goed gevoel te geven. Andersom zorgen we er graag voor dat je je niet vervelend, ongemakkelijk of angstig voelt.

Al onze klanten zijn uniek, en iedereen heeft een andere 'sweet spot'. Sommigen ervaren met 0,25 gram truffels de gewenste effecten, terwijl anderen een volledige dosis van 1 gram gebruiken. Dit varieert per persoon, dus er bestaat geen 'goed' of 'fout'. Onder andere jouw gewicht, hoeveel je eet, wanneer je voor het laatst at, de kwaliteit van je slaap en of je bijvoorbeeld koffie drinkt hebben invloed.



Hoe moet ik een doseringen innemen?

Een microdosing innemen is heel eenvoudig. Je hoeft de truffels alleen maar op te eten. Dat klinkt spannender dan het in werkelijkheid is. Je hoeft de microdosing alleen maar uit de verpakking te nemen, het in je mond te stoppen en in één keer door te slikken.

Let op: we raden je af om erop te kauwen. Daardoor zouden de werkzame stoffen in één keer vrijkomen. Je wilt dat juist verdelen over de dag, dus in één keer doorslikken werkt dan beter.

Ben je gevoelig voor de meer droge smaken? Je kunt ervoor kiezen om jouw microdosing op te drinken. Trek er bijvoorbeeld thee van of mix het door je smoothie met fruit en/of groente. Je krijgt op die manier meteen extra voedingsstoffen binnen, zodat je gezond bezig bent. Houd er rekening mee dat de werkzame stof psilocybin net als alcohol en cafeïne een sterkere werking kan hebben op een lege maag.



Hoe vind ik mijn 'sweet spot'?

Onze GO Microdose-truffels zijn speciaal bedoeld voor microdosing. Dat betekent dat je dankzij de kleine verpakkingen en de stabiele hoeveelheid psilocybin in de truffels jouw 'sweet spot' kunt vinden. Dat is de hoeveelheid om in te nemen die jou de optimale voordelen oplevert.

Het is belangrijk om bij te houden wat voor jou de juiste hoeveelheid is. Zo zorg je ervoor dat je die voortaan kunt innemen, om iedere keer precies dezelfde voordelen te ervaren.

Als je bij ons bestelt ontvang je een GO Microdose-strip met zes microdoses van de Mexicana sclerotia-truffel. Elke dosis bevat één gram. Die gram vormt voor de meeste mensen voldoende om de ideale hoeveelheid te gebruiken. Houd er rekening mee dat veel mensen 0,1 tot 1 gram gebruiken, dus dat lang niet iedereen de volledige dosis gebruikt.

Het vinden van jouw 'sweet spot' werkt als een nieuwe vaardigheid, waarmee je ervaring op moet doen om er beter in te worden. Gebruik onze microdosing weegschaal (te koop in de webshop) om een exacte hoeveelheid af te

meten. Gebruik een logboek om je inname, ervaringen en gevoelens bij te houden. Zorg ervoor dat je systematisch te werk gaat. Noteer steeds hoeveel je inneemt, en ervaar vervolgens hoe jij je voelt. Noteer welke effecten je ervaart, en of het effect te sterk, te licht of precies goed voor je is. Door dit steeds nauwkeurig te noteren krijg je snel een beter beeld van jouw 'sweet spot'.

Houd er rekening mee dat onze Mexicana-truffels relatief sterk zijn, ten opzichte van sommige andere soorten. Start bijvoorbeeld met 0,5 gram, in plaats van een volledige dosis. Als je de effecten vervolgens te licht vindt kun je 0,75 gram gebruiken, en uiteindelijk 1 gram als je de effecten nog sterker wilt.

Sommigen ontdekken na een paar keer variëren hun 'sweet spot'. Anderen hebben daar langer voor nodig, dus doen er een paar weken over. Maak je geen zorgen, dat is helemaal normaal. Sterker nog, een deel van onze klanten vindt de perfecte dosering pas na een paar maanden. Als je die eenmaal gevonden hebt zal je merken dat dit het allemaal waard is geweest.



Wat moet ik doen als ik teveel heb gebruikt?

Het kan in het begin best lastig zijn om jouw 'sweet spot' te vinden. Dat betekent dat je op een bepaald moment misschien te veel gebruikt. Maak je geen zorgen, dat is niet gevaarlijk.

Veel van onze klanten vergelijken een te hoge dosis met het gevoel na te veel koffie drinken. Je voelt je scherp, maar misschien ook een beetje prikkelig. Anderen raken bijvoorbeeld vermoeid en moeten meer gapen. Dat is niets om je druk over te maken, het gevoel zal vanzelf weer verdwijnen. Maak je vooral niet te druk, en ga bijvoorbeeld een stukje lopen of juist even liggen. Je zal merken dat het gevoel binnen een paar uur weer verdwijnt. Begin met microdosing in het weekend, zodat je zo min mogelijk verplichten hebt en het rustig kunt ervaren.

Wat moet ik doen als ik me misselijk of ziek voel?

Het komt weinig voor, maar het is mogelijk dat je je na gebruik misselijk of ziek voelt. Dat is niets om je zorgen over te maken, het is de reactie van jouw lichaam op de truffels. Als je het gebruik daarvan niet gewend bent kan dit voorkomen.

Neem de volgende keer een kleinere dosis. Of gebruik de dosis in combinatie met thee of wat te eten, zoals een omelet. Je zal merken dat jouw maag en lichaam er dan niet zo sterk op reageren. Het effect van de truffels blijft gelijk, maar je lichaam kan dit makkelijker verwerken. Ga even liggen of juist een stukje lopen. Je zal merken dat de effecten na een paar uur weer verdwijnen of minder sterk worden.

*Tip: wil je sneller van het vervelende gevoel af?
Producten met veel suiker kunnen helpen.*

Houd bij hoeveel je gebruikt: Microdosing-logboek

Het is voor jouw microdosing-ervaring heel belangrijk om een logboek bij te houden. Noteer wat je gebruikt en hoe je je vervolgens voelt. Zo houd je jouw vorderingen bij, en vind je makkelijker de 'sweet spot'.

Hoe je het logboek bijhoudt is helemaal aan jou. Sommigen noteren hun inname in een agenda, andere gebruiken een (Excel)sheet. Daarnaast kun je gebruik maken van online tools zoals Notion, waarin je alles voor jezelf kunt noteren.

Houd bij wat je gebruikt, wanneer je dat doet en hoe jij je vervolgens voelt. Noteer de mate van energie en concentratie, hoe helder je kunt nadenken en bijvoorbeeld jouw creativiteit. Houd aan de andere kant bij hoeveel angst of paniek je ervaart, als je daar normaal gesproken last van hebt.

