



# Microdosing Gids

door Microvibes



[www.microvibes.nl](http://www.microvibes.nl)

# Inhoud

Welkom .....	4
Wat is microdosing? .....	5
‘Helen’ met psychedelica, zonder te trippen .....	5
Microdosing, een groeiende trend .....	6
Waarom gaan mensen microdoseren? .....	7
Met welke middelen kun je microdoseren? .....	8
Wat is 1P-LSD? .....	9
Waarom microdoseren met (1P)LSD? .....	10
Ervaringen van anderen .....	11
Wat zijn psychedelica? .....	12
‘De geest zichtbaar maken’ .....	12
Geschiedenis van psychedelica .....	12
Hoe psychedelica verboden werden .....	13
Opnieuw in de belangstelling .....	14
Microdoseren met psychedelica .....	15
De toekomst van psychedelica .....	16
Wat zijn de voordelen van microdosing? .....	19
Psychedelica als medicijn? .....	19
De voordelen van microdoseren .....	19
Meer energie .....	20
Meer creativiteit, helderder denken .....	21
Betere concentratie en focus .....	21
Een positievere stemming (minder depressief) .....	22
Bewustwording .....	22
Verbetering bij slaapproblemen .....	23
Andere fysieke en mentale voordelen .....	24
Mogelijke bijwerkingen .....	25
Meer informatie over Microdosing LSD .....	26

Video's over Microdosing met LSD .....	26
Hoe werkt microdosing? .....	27
Wat doen psychedelica met de menselijke geest? .....	27
Minder snel uit balans .....	27
Het verschil tussen microdosing en 'macrodosing' .....	29
Microdosing in de praktijk .....	31
Voordat je begint met microdoseren .....	31
Welk schema volgen? .....	32
Microdoseren in het dagelijkse leven .....	33
Video's: hoe werkt microdosing met psychedelica? .....	33
Is microdosing veilig? .....	34
Is microdoseren met psychedelica veilig? .....	34
Microdosing bij psychische problemen en zwangerschap .....	35
Wisselwerking met andere middelen .....	35
Microdoseren, of niet microdoseren? .....	37
Meer over de risico's van microdosing .....	38
Video's over de risico's van microdosing .....	38
Is microdosing legaal? .....	39
Waar zijn psychedelica toegestaan? .....	39
Legaliteit van psilocybine (paddo's en truffels) .....	40
Legaliteit van LSD .....	40
Nieuwe LEGALE varianten van LSD .....	40
Waar is 1P-LSD legaal? .....	41
Meer over de legaliteit van microdosing .....	41
Video's over de legaliteit van psychedelica .....	41
Veelgestelde vragen .....	42

# Welkom

Welkom bij de microdosing gids!

In deze gids lees je alles wat je moet weten als je van plan bent om te gaan microdosereren.

De gids start met een grondige verkenning van wat microdosing eigenlijk is, hoe het werkt, of het veilig en legaal is, voor wie het wel en niet geschikt is en wat de mogelijke bijwerkingen zijn.

Vervolgens duiken we dieper in de wereld van psychedelica en hun wonderlijke helende krachten. Van verbeterde concentratie en creativiteit tot verhoogde emotionele veerkracht en welzijn, de potentiële voordelen van microdosereren met psychedelica zijn boeiend en motiverend!

In de gids vind je verder een verzameling links naar interessante artikelen, websites, ervaringsverhalen en filmpjes over microdosereren.

Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt met microdosing, deze gids is ontworpen om je te begeleiden op elke stap van je reis.

**Heb je een vraag, een suggestie of wil je contact met ons?**

Stuur dan een emailbericht naar [info@microvibes.nl](mailto:info@microvibes.nl).

Alvast veel leesplezier!

Microvibes

# Wat is microdosing?

Microdosing is een fascinerende en groeiende trend die steeds meer aandacht krijgt in de samenleving. In de media en op internet vertellen gebruikers enthousiaste verhalen over hun positieve en 'helende' ervaringen. Ook vanuit wetenschappelijke kringen is er belangstelling voor microdosing. In dit artikel gaan we dieper in op wat microdoseren precies is, hoe het werkt en wat de voordelen zijn.

## 'Helen' met psychedelica, zonder te trippen

Microdosing betekent het periodiek innemen van een minimale hoeveelheid psychedelica, zoals truffels, magic mushrooms of LSD. De dosering, meestal 5 tot 10% van een volle dosis, is hierbij zo afgemeten dat je wél profiteert van de voordelen, maar er verder niets van merkt. Je gaat er dus niet van trippen of hallucineren.

### **Microdosing is daardoor uitermate geschikt voor gebruik in het dagelijkse leven.**

Het doel van microdosing is om de voordelen en helende krachten van psychedelica te ervaren, zonder de intensiteit van een volledige dosis. Dus zonder te 'trippen'. Mensen die microdoseren ervaren vaak meer mentale en fysieke energie, een verbeterde concentratie (focus), meer creativiteit en een beter vermogen om problemen op te lossen en taken uit te voeren. Verder rapporteren gebruikers een positieve invloed op hun humeur (vrolijker zijn), meer mentale weerbaarheid, een verbeterd emotioneel welzijn, minder angst- en depressieve gevoelens, beter kunnen slapen en meer verbondenheid met anderen.

Een ander belangrijk voordeel wat wordt genoemd is een verbetering van cognitieve functies: waarneming, aandacht, geheugen, taalgebruik en vaardigheden.

Microdoserende gaat vaak hand in hand met persoonlijke transformatie en kan je ondersteunen bij het bereiken van een evenwichtiger leven. Het kan je helpen om je bewustwordingsproces te versnellen, je 'healing' te maximaliseren en de leiding te nemen over je eigen leven.

Deze effecten zijn subtiel en bouwen zich na verloop van tijd op.

## **Microdosing, een groeiende trend**

Door de overvloed aan informatie over microdoserende die online beschikbaar is, en de positieve en enthousiaste verhalen van gebruikers, vinden steeds meer mensen de weg naar deze wonderlijke middelen.

Het aanbod aan 'paddo grow kits', truffels en andere psychedelica is overweldigend. Op internet, maar ook bij de smartshop om de hoek vind je een indrukwekkend assortiment. Het aanbod van ceremonies, waarbij je onder begeleiding een volle dosis van een psychedelicum consumeert (ayahuasca, truffels, enzovoorts) is in de afgelopen 5-10 jaar explosief gestegen.

Microdosing begon zo rond het jaar 2000 bekender te worden, maar kwam pas echt onder de aandacht toen [Dr. James Fadiman](#), een bekende psycholoog en onderzoeker, in 2011 het boek "The Psychedelic Explorer's Guide" publiceerde. In dit boek wordt microdosing beschreven als een zeer effectieve methode om de voordelen van psychedelica te verkennen, zonder te trippen of hallucineren.

Met de opkomst van internet en social media is het bewustzijn rondom microdosing enorm gegroeid. Mensen begonnen hun persoonlijke ervaringen te delen, waardoor het fenomeen zich snel verspreidde. De interesse nam verder toe toen tech-ondernemers uit Silicon Valley [openlijk begonnen te praten](#) over het gebruik van microdosing om hun creativiteit en productiviteit te bevorderen.

Deze combinatie van wetenschappelijke aandacht, online discussies en publieke figuren die hun ervaringen deelden, heeft bijgedragen aan de populariteit en acceptatie van microdosing.

In de video's hieronder meer over de positieve resultaten die met microdosing worden bereikt.

<https://youtu.be/6AfFM8pfy4s>

[https://youtu.be/eOGG\\_5FzIJ4](https://youtu.be/eOGG_5FzIJ4)

## Waarom gaan mensen microdosereren?

Mensen microdosereren om uiteenlopende redenen, variërend van nieuwsgierigheid, zelfontplooiing, een behoefte aan meer energie, creativiteit en focus tot het verminderen van stress, depressie, slaapproblemen, ADHD, pijn, mentale of fysieke klachten.

Soms starten mensen met microdosing omdat ze met een verslaving willen stoppen (bijv. roken of overmatig eten/drinken), of als zelfmedicatie bij een burn-out of overspannenheid. Ook nieuwsgierigheid is een veelgehoorde reden.

1. Meer energie, focus en creativiteit. Verbeterde productiviteit.
2. Verbetering van emotioneel welzijn. Vermindering van angst en depressie.
3. Zelfontplooiing, persoonlijke groei en bewustzijnsverruiming.
4. Meer openheid en een gevoel van verbinding met anderen.
5. Rust in het hoofd. Beter kunnen slapen.

We willen benadrukken dat microdosing geen wondermiddel is dat voor iedereen werkt. Iedere persoon reageert er anders op. De door gebruikers genoemde voordelen zijn **geen 'claim' of garantie** en doen zich niet bij iedereen voor.

## Met welke middelen kun je microdoseren?

De meestgebruikte middelen voor microdosing zijn truffels, paddo's en LSD. Het verschil tussen paddo's en truffels is niet zo groot. Er zitten dezelfde werkzame stoffen in. Toch zijn paddo's bij wet verboden (tenzij zelf gekweekt en voor eigen gebruik), terwijl truffels legaal zijn. Het bezit, de handel in – en productie van LSD is in Nederland verboden.

Er bestaan tegenwoordig ook volkomen legale varianten van klassieke psychedelica die net zo krachtig zijn als het origineel, maar die niet verboden zijn. Deze stoffen worden ook wel legal highs of nieuwe psychoactieve stoffen genoemd. Het zijn de bekende psychedelica, die een klein beetje zijn aangepast door scheikundigen.



The advertisement features a circular image on the left showing several small spray bottles of 'Microdosing 1P-LSD' with their packaging. The text on the right is white and pink, set against a dark purple background with abstract light patterns.

### Haal meer uit jezelf!

Ben je er klaar voor? **Start dan nu met microdoseren.**

Onze 1P-LSD Microdosing Kits bestaan uit een sprayflesje (10ml) met 200mcg of 400mcg 1P-LSD, een handleiding en een bewaarzakje waarin je het sprayflesje afgesloten kunt opbergen. Het flesje bevat 200 sprays met 1mcg (normaal) of 2mcg (sterk) 1P-LSD per spray.

**Met één flesje kun je 2 tot 3 maanden microdoseren.**

**VANAF €32,50**

Hierdoor ontstaan stoffen die qua werking gelijk of nagenoeg gelijk zijn aan het origineel, maar die door hun afwijkende samenstelling niet onder de Opiumwet vallen (en dus daarom legaal zijn). **1P-LSD, een variant van LSD, is een voorbeeld van zo'n legal high.**

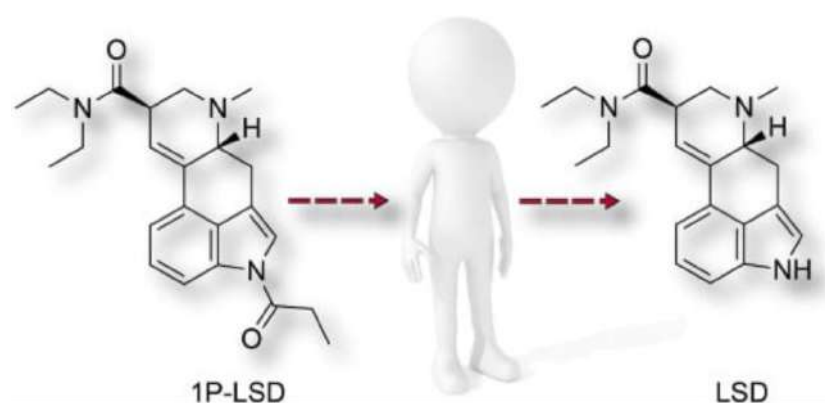


## Wat is 1P-LSD?

1P-LSD is LSD met een kleine toevoeging (1P, 1-Propionyl). Wanneer je 1P-LSD inneemt doet het aanvankelijk niets. Het lichaam moet eerst de 1P (1-Propionyl) afbreken; wat overblijft is zuivere LSD die zijn werk kan gaan doen. 1P-LSD werkt verder precies hetzelfde als LSD, al duurt het volgens sommigen ietsje langer voordat het op gang komt.

Microdoserende met 1P-LSD is een positieve, verrassende en helende ervaring. Meer zin in het leven hebben, meer verbondenheid voelen, minder depressief, meer energie, creativiteit en focus zijn veelgehoorde reacties van microdosers. Maar ook op diepere lagen doet 1P-LSD zijn werk. Het kan ondersteunen bij het stoppen met een verslaving, het kan je helpen om meer inzicht in jezelf of een situatie te krijgen en om slechte of schadelijke gewoonten en patronen los te laten.

1P-LSD valt onder de Warenwet. Omdat er geen onderzoek is gedaan naar de gezondheidsrisico's van 1P-LSD, mogen we het niet aanbieden voor consumptie. Vandaar dat je op de producten van Microvibes de tekst 'niet geschikt voor consumptie' en 'uitsluitend voor onderzoek' aantreft.



*Afbeelding: je lichaam zet 1P-LSD om naar LSD*

## Waarom microdoseren met (1P)LSD?

LSD is de 'nummer 1 keuze' van veel microdosers. Het is het psychedelicum waar de microdosing-hype mee begon.

LSD wordt door de meeste mensen als krachtiger, grondiger en dieper ervaren dan paddo's of truffels. LSD werkt veel langer, 8-12 uur in plaats van 4-6 uur. Ook is het doseren met LSD veel gemakkelijker. Bij een paddo of truffel weet je eigenlijk nooit hoeveel werkzame stof erin zit. Bij LSD is de sterkte altijd hetzelfde, waardoor je kunt vertrouwen op de hoeveelheid die je neemt.

Microdoseren met 1P-LSD is een spannende, helende en bovenal zachte reis naar zelfverbetering. Een reis met prachtige inzichten, die je dichterbij jezelf én bij de wereld om je heen brengt. Een reis die je van je hoofd naar je hart brengt.

***[In onze webshop](#) vind je 1P-LSD microdosing kits. 1P-LSD is hetzelfde als LSD, maar dan met een kleine toevoeging. Het is net zo krachtig en werkt precies zoals het origineel.***

Microdoseren met 1P-LSD doe je maximaal 1x per 3 dagen. Een typische 'microdose'-dosis ligt tussen de 5 en de 20 microgram (een microgram is één-miljoenste gram). Afhankelijk van de hoeveelheid waarmee wordt ge-microdosed, kunnen de effecten worden versterkt of juist wat worden getemperd, totdat de perfecte dosis is gevonden (ook wel de 'sweetspot' genoemd). Gemiddeld nemen mensen 12 microgram.

Microdoseren met onze Microdosing Kits is heel gemakkelijk. Je krijgt de 1P-LSD geleverd in een handig sprayflesje waarmee je zeer nauwkeurig kunt doseren. Het flesje bevat 200 sprays van 1 microgram 1P-LSD (of 2mcg als je de extra sterke spray gebruikt). Dit is voldoende voor een volledig microdosing traject van 2 tot 3 maanden.

## Ervaringen van anderen

[Wat doet LSD microdosering met je? \(BNNVara\)](#)

[Goedemorgen, kop koffie, bakje yoghurt en een béétje LSD \(NOS, Op3\)](#)

[Sjanett neemt een paar x per week een beetje lsd: 'Ik krijg er mentale energie van' \(RTL Nieuws\)](#)

[Ervaring: De invloed van microdosing op mijn gezinsleven \(Microdosing Institute\)](#)

# Wat zijn psychedelica?

Psychedelica zijn stoffen die je bewustzijn veranderen. Ze kunnen een sterke invloed hebben op je gevoel en waarneming en kunnen (bij een volle dosis) zorgen voor hallucinogene effecten en andere zintuiglijke reacties. Psychedelica worden ook wel hallucinogenen, tripmiddelen of geestverruimende middelen genoemd.

## ‘De geest zichtbaar maken’

Psychedelica, wanneer genomen in hoge dosis, veroorzaken hallucinaties, veranderde waarneming van tijd en ruimte en een sterk gevoel van verbondenheid met de omgeving, mensen, dieren en natuur. Enkele bekende voorbeelden van psychedelica zijn LSD (lyserginezuurdi-ethylamide), psilocybine (magic mushrooms), mescaline (gevonden in cactussen, zoals peyote en san pedro) en DMT (dimethyltryptamine), dat voorkomt in bepaalde planten en in psychedelische brouwsels zoals ayahuasca.

Het woord psychedelica is een samentrekking van de Griekse woorden ‘psyche’ en ‘deloun’, wat letterlijk vertaald ‘de geest zichtbaar maken’ betekent.

## Geschiedenis van psychedelica

Het gebruik van psychedelica is al zo oud als de mensheid zelf. Sterker nog, volgens de ‘[Stoned Ape Theory](#)’ van [Terrence en Dennis McKenna](#), hebben de voorouders van de mens hoogstwaarschijnlijk al magic mushrooms (paddo’s) en andere bewustzijnsverruimende middelen geconsumeerd die ze in het wild tegenkwamen. Dit zou volgens de theorie de evolutie van onze hersenen en intelligentie hebben bevorderd.

Traditionele psychedelica zoals magic mushrooms, ayahuasca en cactus worden al

duizenden jaren gebruikt. Hun historie gaat ver terug en overspant culturen uit de hele wereld. Psychedelica stonden in alle tijden in hoog aanzien en meestal werden ze gezien als sacramenten, en werden toegepast binnen healingrituelen en/of een spiritueel kader.

In de moderne geschiedenis staan vooral de jaren '50/'60 van de vorige eeuw bekend als een tijd waarin de aandacht voor psychedelica herleefde. Omstreeks 1943 verscheen LSD (lysergeenzuurdi-ethylamide) voor het eerst op de markt. Het nieuwe middel werd al snel opgemerkt door psychologen en psychiaters, die het gingen toepassen als hulpmiddel bij traumaverwerking en andere therapieën.

In de zestiger jaren verspreide het gebruik van LSD zich onder de bevolking en kreeg het vooral bekendheid door de hippie- en vredesbewegingen (Flower power) en de vele bekende artiesten die openlijk uitkwamen voor hun gebruik (denk aan Jefferson Airplane, The Beatles, Pink Floyd).



*Afbeelding: komt onze intelligentie uit een paddenstoel?*

## Hoe psychedelica verboden werden

Psychedelica werden in de zestiger jaren door de (Amerikaanse) overheid gezien als symbool van 'de tegencultuur'. President Richard Nixon noemde LSD zelfs staatsgevaarlijk. Psychedelica werden daarna snel verboden. Toen actievoerders in Nederland ("Provo's") in 1966 dreigden om het koninklijk huwelijk tussen Prinses

Beatrix en Claus von Amsberg te verstoren, door suikerklontjes met LSD aan politiepaarden te voeren, raakte de overheid in paniek en werd het ook in ons land snel [op de Opiumlijst gezet](#).

Tegelijk met dit verbod werd ook al het veelbelovende onderzoek naar de mogelijkheden van psychedelische therapie gestopt. Er werden mediacampagnes opgezet om het volk bang te maken voor de risico's van psychedelica (zie bijvoorbeeld [dit filmpje](#) en [dit filmpje](#)).

En zo zijn er talloze fabels en misverstanden ontstaan over misschien wel één van de grootste wonderen van Moeder Natuur, de psychedelica.

## Opnieuw in de belangstelling

Toch heeft het verbod op psychedelica niet kunnen voorkomen dat deze helende middelen nu weer volop in de belangstelling staan. In steeds meer landen wordt het gebruik van psychedelica inmiddels weer toegestaan (zij het mondjesmaat of alleen in therapeutische setting), of zijn er plannen om deze te legaliseren. Er wordt (ondanks het officieel nog steeds geldende verbod) gelukkig ook weer volop onderzoek gedaan (\*) naar psychedelica en de mogelijke medische- en therapeutische toepassingen ervan. De voordelen van psychedelica én de roep om legalisering zijn zo groot dat het steeds lastiger zal worden voor de overheid om het wettelijke verbod in stand te houden.

En, haast ieder onderzoek laat zien wat ervaren gebruikers al lang weten, namelijk dat psychedelica niet thuishoren in het strafrecht, maar in de medicijnkast van de dokter, op het bureau van de therapeut en in de vitrine van de smartshop.

(\*) Zie [UMC Utrecht – Psychedelica tegen depressies](#) en [GGZ – Psychedelica voor de behandeling van depressie](#), en [dit filmpje](#) over onderzoek naar de effecten van Ayahuasca bij depressies, uitgevoerd door Maastricht University. En [Wereldwijde actie tegen het taboe rond psychedelica \(VRT Nieuws\)](#).

### Zie ook:

[Legal Use of Hallucinogenic Mushrooms Begins in Oregon \(New York Times\)](#)

[The Complete Guide to Psychedelic Legalization \(Psychedelic Invest\)](#)

[Legal status of psilocybin mushrooms \(Wikipedia\)](#)

## Microdosereren met psychedelica

Microdosing met psychedelica begon zo rond het jaar 2000 aan bekendheid te winnen en raakte in een stroomversnelling toen [Dr. James Fadiman](#), een bekende psycholoog en onderzoeker in 2011 het boek "[The Psychedelic Explorer's Guide](#)" publiceerde. In dit boek wordt microdosing beschreven als een zeer effectieve methode om de voordelen van psychedelica te verkennen, zonder te trippen of hallucineren.



**Haal meer uit jezelf!**

Ben je er klaar voor? **Start dan nu met microdosereren.**

Onze 1P-LSD Microdosing Kits bestaan uit een sprayflesje (10ml) met 200mcg of 400mcg 1P-LSD, een handleiding en een bewaarzakje waarin je het sprayflesje afgesloten kunt opbergen. Het flesje bevat 200 sprays met 1mcg (normaal) of 2mcg (sterk) 1P-LSD per spray.

**Met één flesje kun je 2 tot 3 maanden microdosereren.**

**VANAF €32,50**

Met de opkomst van internet en social media is het bewustzijn rondom microdosing met psychedelica enorm gegroeid. Mensen begonnen hun persoonlijke ervaringen te delen, waardoor het fenomeen zich verspreidde. De interesse nam verder toe toen tech-ondernemers uit Silicon Valley [openlijk begonnen te praten](#) over het gebruik van microdosing om hun creativiteit en productiviteit te bevorderen.

Deze combinatie van wetenschappelijke aandacht, online discussies en publieke figuren die hun ervaringen deelden, heeft bijgedragen aan de populariteit van microdosing en het gebruik van psychedelica verder genormaliseerd.

**Zie ook:**

[Wat is microdosereren?](#)

[Wat zijn de voordelen van microdosereren met psychedelica?](#)

[Microdosereren: een klein beetje psychedelica voor de concentratie \(Foila\)](#)

## De toekomst van psychedelica

***“The Psychedelic Revolution Is Coming. Psychiatry May Never Be the Same.”***

Na tientallen jaren van demonisering en criminalisering staan psychedelica op het punt om hun definitieve intrede te doen in de psychiatrie, met diepgaande gevolgen voor een vakgebied dat de afgelopen decennia weinig vooruitgang heeft geboekt.

De beste universiteiten haasten zich om onderzoekscentra op te zetten, investeerders stoppen veel geld in start-ups en landen van over de hele wereld beginnen de beperkingen op psychedelica te versoepelen. De eerste stappen in (wat velen hopen) zal leiden tot de decriminalisering van psychedelica voor medisch, therapeutisch en uiteindelijk zelfs particulier gebruik.

*“Er heeft een enorme verandering plaatsgevonden in de houding ten aanzien van wat nog niet zo lang geleden als marginale wetenschap werd beschouwd”,* zegt Michael Pollan, wiens bestverkochte boek over psychedelica, [“How to Change Your Mind”](#), heeft bijgedragen aan het de-stigmatiseren en de acceptatie van psychedelica.

Ook vanuit andere medische vakgebieden (bijv. pijnbestrijding, verslavingszorg) is er een groeiende interesse in de mogelijke toepassingen van psychedelica.



**Zie ook:**

[The Psychedelic Revolution Is Coming. Psychiatry May Never Be the Same.](#)

[Zorgrevolutie door psychedelica schiet wortel \(Dutch Health Club\)](#)

[De toekomst van tripmiddelen als medicijn. \(De Groene Amsterdammer\)](#)

[The Future Of Psychedelics In Psychiatry: A Neurologist Explains \(Forbes\)](#)

[Psychedelics and the Future of Psychiatry \(Psychiatric Times\)](#)

[Back to the future: Psychedelic drugs in psychiatry \(Harvard Medical School\)](#)

***“Start-ups schieten als paddenstoelen uit de grond, Nederland wil de boot niet missen.”***

Nederland wil graag meedoen in het speelveld van psychedelica. In een [brief aan de Tweede Kamer](#) liet minister Kuipers in 2023 zelfs weten ‘een voortrekkersrol’ voor Nederland te zien: “Nederland is één van de landen die voorop lopen met onderzoek naar psychedelica.”

Het lijkt erop dat iedereen, van overheid en investeerders tot farmaceutische bedrijven en academici hun weg naar de wereld van psychedelica heeft gevonden. En omdat er nu kapitaal (investeringen) beschikbaar is en de acceptatie van psychedelica groeit, wordt er de laatste paar jaren steeds meer en beter onderzoek gedaan naar het gebruik, de risico's en de mogelijke toepassingen van psychedelica binnen de (geestelijke) gezondheidszorg.

**Zie ook:**

[Psychedelics startups on a long journey to consumer markets, these 5 VCs are taking the ride \(TechCrunch+\)](#)

[What to know about the booming psychedelics industry \(Business Insider\)](#)

[Accelerator For ‘Psychedelic-Adjacent’ Startups Is Part Of Holding Company Strategy \(Forbes\)](#)

[VC money keeps flowing into psychedelics-based mental health \(Fast Company\)](#)

[11 investors predict a colorful, if difficult, future for psychedelic startups \(TechCrunch+\)](#)

***“De opkomst van psychedelica is niet meer te stoppen.”***

Ieder weekend weer maken honderden, misschien zelfs duizenden mensen in ons land kennis met de helende kracht van psychedelica. Want alleen al in Nederland zijn er talloze centra en organisaties die Ayahuasca-ceremonies, truffel retreats en andere vormen van begeleid gebruik van psychedelica aanbieden.

Studenten, huisvrouwen, academici en mensen van alle rangen en standen nemen regelmatig een paddenstoeltje of een beetje LSD bij het ontbijt. De media – radio, tv, kranten, tijdschriften – struikelen over elkaar heen met veelal positieve artikelen, interviews en uitzendingen over psychedelica en microdosing.

De acceptatie van psychedelica in de samenleving is enorm gegroeid en groeit door. De verwachtingen en belangen van investeerders, de medische wetenschap, farmaceuten en jonge veelbelovende start-ups zijn groot. Deze revolutie van psychedelica wordt gedragen door deze en de vele andere pioniers die zich inzetten om het wonder van de psychedelica aan de wereld te tonen.

Naar onze mening – en hoop – is deze trend niet meer te stoppen!

***Tune in and join the Psychedelic Revolution!***

# Wat zijn de voordelen van microdosing?

Microdoserende is voor veel mensen de sleutel tot een positievere mindset en groeiend welzijn. Gebruikers ervaren een verbeterde focus, meer creativiteit, meer energie en meer emotioneel evenwicht. Ook ervaren gebruikers ondersteuning bij angsten, depressie, stress, burn-out, pijn en slaapproblemen.

## Psychedelica als medicijn?

Psychedelica worden vaak geassocieerd met recreatief gebruik, met 'hallucineren' en 'trippen'. Maar wat veel mensen niet weten, is dat ze een lange historie hebben als middel voor persoonlijke groei en al duizenden jaren worden toegepast binnen healingrituelen, en in de moderne tijd in therapeutische setting bij de behandeling van onder meer trauma's, depressies en PTSS.

Er is nog maar beperkt onderzoek gedaan naar de mogelijke medische en therapeutische kwaliteiten van psychedelica. Maar het onderzoek dat wél is gedaan bevestigt de positieve bevindingen die gebruikers ervaren.

## De voordelen van microdoserende

We hebben hieronder de meest genoemde voordelen die microdosers ervaren voor je op een rij gezet. We moeten hierbij benadrukken dat microdosing geen wondermiddel is dat voor iedereen werkt.

Alhoewel de lijst met voordelen met de uiterste zorg is samengesteld, zijn de door gebruikers genoemde voordelen geen 'claim' of garantie en doen zich niet bij iedereen voor. Iedere persoon reageert anders op psychedelica!

## Meer energie

Microdoserende geeft energie, het verbetert je alertheid en vitaliteit. De meeste microdosers rapporteren een verhoogde productiviteit en betere prestaties.

### Wat gebruikers ervaren:

- ✓ Meer lichamelijke energie, langer door kunnen (zonder over grenzen te gaan)
- ✓ Meer mentale energie
- ✓ Meer productiviteit
- ✓ Verbetering van het geheugen

### Meer informatie:

[CEOs Reveal Microdosing LSD Increased Company's Revenue \(New York Post\)](#)

[3 Potential Health Benefits of Microdosing Psychedelics \(Everyday Health\)](#)



**Microdosing 1P-LSD**  
empower yourself

## Haal meer uit jezelf!

Ben je er klaar voor? **Start dan nu met microdoserende.**

Onze 1P-LSD Microdosing Kits bestaan uit een sprayflesje (10ml) met 200mcg of 400mcg 1P-LSD, een handleiding en een bewaarzakje waarin je het sprayflesje afgesloten kunt opbergen. Het flesje bevat 200 sprays met 1mcg (normaal) of 2mcg (sterk) 1P-LSD per spray.

**Met één flesje kun je 2 tot 3 maanden microdoserende.**

**VANAF €32,50**

## Meer creativiteit, helderder denken

Microdoserend met psychedelica opent deuren naar nieuwe denkpatronen en perspectieven, waardoor creatieve en probleemoplossende vaardigheden tot bloei kunnen komen.

### Wat gebruikers ervaren:

- ✓ Meer focus, meer daadkracht, je krijgt meer gedaan in minder tijd
- ✓ Andere (nieuwe) denkpatronen en perspectieven
- ✓ Meer "out of the box"denken
- ✓ Verhoogd creatief denkvermogen
- ✓ Verbetering van het geheugen
- ✓ Verhoogd probleemoplossend en logisch denkvermogen
- ✓ Beter vermogen tot besluitvorming

### Meer informatie:

[Microdosing lsd lijkt creativiteit te verbeteren \(EenVandaag\)](#)

[Effect of microdosing psychedelics on creativity in a natural setting \(onderzoek\)](#)

[Hoe zijn microdosing en creativiteit met elkaar verbonden? \(Microdosing Institute\)](#)

[Psychedelica hebben mogelijk effect op creativiteit \(Universiteit Leiden\)](#)

## Betere concentratie en focus

Microdoserend verbetert je focus. Je kunt je beter en langer concentreren, je komt sneller in de 'flow' van het moment en raakt minder snel afgeleid.

### Wat gebruikers ervaren:

- ✓ Verbeterde concentratie en focus – (volgens gebruikers ook bij ADHD)
- ✓ Verbeterde zintuiglijke waarneming
- ✓ Vermindering van onrustige en gejaagde gevoelens
- ✓ Beter in staat om 'in het Nu' te leven

### **Meer informatie:**

[Ik probeerde microdoses psychedelica voor meer focus \(Womens Health magazine\)](#)

[Microdosing bij ADHD \(onderzoek Universiteit Maastricht\)](#)

[LSD Microdosing to Boost Attention: Too Soon to Tell? \(Medscape\)](#)

## **Een positievere stemming (minder depressief)**

Een veelbesproken effect van microdosereren is de verbetering van het emotioneel welzijn. Een beter humeur, vrolijker zijn, minder depressieve klachten, minder angsten en een afname van stress.

### **Wat gebruikers ervaren:**

- ✓ Beter humeur, vrolijker zijn, gelukkiger voelen
- ✓ Positievere mindset
- ✓ Evenwichtigere stemming
- ✓ Minder piekeren
- ✓ Vermindering van angst en depressie
- ✓ Vermindering van stress, minder gehaast
- ✓ Innerlijke criticus gaat naar de achtergrond

### **Meer informatie:**

[Studie psychedelica tegen depressies afgerond \(Unversitair Medisch Centrum UMC\)](#)

[Psychologisch ondersteunde psychedelische therapie \(GGZ\)](#)

[Microdosing: wat is het en werkt het echt?](#)

## **Bewustwording**

Microdosing helpt om je bewustwordingsproces te versnellen en de leiding te nemen over je eigen leven. Psychedelica laten je vanaf een afstand naar jezelf kijken, waardoor je jezelf objectiever en zonder oordeel of emotie waarneemt.

### **Wat gebruikers ervaren:**

- ✓ Je wordt je bewuster van jezelf
- ✓ Je kunt je eigen gedrag en gedachtepatronen beter waarnemen
- ✓ Je wordt je bewuster van je leven en de wereld om je heen
- ✓ Bewustere keuzes en inzichten over gezondheid en levensstijl
- ✓ Persoonlijke groei door meer bewustzijn en inzichten
- ✓ Een toegenomen gevoel van verwondering over- en verbinding met natuur en het leven
- ✓ Een toegenomen gevoel van verbinding met spiritualiteit
- ✓ Meer vanuit het hart (be)leven
- ✓ Meer dankbaarheid voor het leven

### **Meer informatie:**

[Is microdosing de sleutel naar persoonlijke groei? \(KRO-NCRV\)](#)

[Haal meer uit microdosing \(Microdosing Institute\)](#)

[Microdosering voor persoonlijke groei, mentale verbetering, verminderen depressie \(Transformatie Podcast\)](#)

[Je bereikt echt een hogere staat van bewustzijn door psychedelica \(Vice\)](#)

## **Verbetering bij slaapproblemen**

Microdosing biedt voor sommige mensen een oplossing bij slaapproblemen. Het effect bij slaapproblemen is veelzijdig. Microdosing kan helpen te kalmeren, zodat je minder angst voelt. Het vermindert het piekeren en negatieve gedachten.

### **Wat gebruikers ervaren:**

- ✓ Minder piekeren, minder negatieve gedachten
- ✓ Makkelijker in slaap vallen
- ✓ Beter slapen, doorslapen
- ✓ Minder nachtmerries en nare dromen
- ✓ Rustiger en fitter wakker worden

### **Meer informatie:**

[A New Frontier in Sleep Research: Microdosing's Unexpected Benefits \(MindBio Therapeutics\)](#)

[Can microdosing help to improve sleep? \(Microdosing Institute\)](#)

[LSD increases sleep duration the night after microdosing \(MedRxiv\)](#)

## **Andere fysieke en mentale voordelen**

De volgende voordelen worden regelmatig door gebruikers genoemd.

- ✓ Ondersteunend bij het stoppen met verslavingen (eten, drinken, roken)
- ✓ Verbeterde zintuiglijke waarneming (zien, ruiken, horen, voelen, proeven)
- ✓ Vermindering premenstrueel syndroom (PMS)
- ✓ Vermindering van pijn
- ✓ Vermindering van clusterhoofdpijn
- ✓ Verbetering bij PTSS (post traumatische stress stoornis)
- ✓ Verbetering bij dwangstoornissen (OCD)
- ✓ Verbetering bij burnout
- ✓ Sommige mensen die last hebben van stotteren melden een verbetering

### **Meer informatie:**

[Psychedelica tegen chronische pijn? 'Onderzoek nog in kinderschoenen, eerste resultaten hoopvol \(EenVandaag, 2023\)](#)

[Microdoserende om van PMS-klachten af te komen: "Ik wilde van die psychische strijd af" \(NPO, Spuiten en Slikken\)](#)

[Is dit de oplossing voor mensen die getergd worden door 'zelfmoordhoofdpijn'? \(De Gelderlander\)](#)

[Wat zijn de medicinale voordelen van psychedelica? \(Vice\)](#)

[Microdosing tegen Clusterhoofdpijn \(Microdosing Institute, een verslag\)](#)

[Should I Microdose to Treat My PMDD \(PreMenstrual Dysphoric Disorder\)?](#)

[Psychedelics: entering a new age of addiction therapy \(Pharmaceutical Journal\)](#)



## Mogelijke bijwerkingen

Van de bijna 2000 gebruikersverslagen die in een [microdosing-onderzoek uit 2019](#) werden geanalyseerd, geven 75 mensen aan dat ze geen positieve ervaring hadden met microdosering. Dat is minder dan 4%.

Van de gebruikers die geen prettige ervaring hadden met microdoseren zijn dit de meest genoemde bijwerkingen:

- ✓ Vermoeidheid (vaak is dit loskomende vermoeidheid)
- ✓ Omgaan met veranderingen in bewustzijn en gevoeligheid
- ✓ Lichte misselijkheid of maagklachten (bij paddo's en truffels)
- ✓ Lichte hoofdpijn (bij paddo's en truffels)
- ✓ Tinnitus kan tijdelijk erger worden
- ✓ Mensen met kleurenblindheid melden soms het zien van lichte hallucinaties en stralen of "nabeelden"

Mensen met de diagnose bipolaire stoornis, meldden dat ze wel baat bij microdosing hadden tijdens hun depressieve fase, maar zouden het afraden tijdens een manische fase.

Mensen met psychische klachten of sommige stoornissen en mensen die aanleg hebben voor bijvoorbeeld schizofrenie of psychoses, moeten extra voorzichtig zijn als ze gaan microdoseren met psychedelica.

## Meer informatie over Microdosing LSD

Meer informatie over LSD en het microdoseren met LSD vind je op de volgende pagina's.

[Wat is Microdosing?](#)

[Is Microdosing veilig?](#)

[The Ultimate Guide to LSD \(The Third Wave\)](#)

[The Ultimate Guide to Microdosing LSD \(The Third Wave\)](#)

[What to know about microdosing LSD \(Medical News Today\)](#)

[Acute Mood-Elevating Properties of Microdosed LSD \(Biological Psychiatry\)](#)



**Haal meer uit jezelf!**

Ben je er klaar voor? **Start dan nu met microdoseren.**

Onze 1P-LSD Microdosing Kits bestaan uit een sprayflesje (10ml) met 200mcg of 400mcg 1P-LSD, een handleiding en een bewaarzakje waarin je het sprayflesje afgesloten kunt opbergen. Het flesje bevat 200 sprays met 1mcg (normaal) of 2mcg (sterk) 1P-LSD per spray.

*Met één flesje kun je 2 tot 3 maanden microdoseren.*

**VANAF €32,50**

## Video's over Microdosing met LSD

[Zeg geen nee tegen LSD!](#)

[LSD Microdosing: The New Silicon Valley Productivity Hack](#)

[Microdosing LSD](#)

[Microdosing Psychedelics: Small is Big](#)

[Dope science: microdosing psychedelics](#)

[I Tried to Scientifically Test Microdosing](#)

## Hoe werkt microdosing?

Microdosing met psychedelica heeft veel verschillende effecten, waaronder een betere focus, meer energie, beter kunnen slapen, meer rust in het hoofd en een toename van creativiteit en productiviteit. Maar hoe werken psychedelica nou precies? En wat gebeurt er in de hersenen van de gebruiker?

## Wat doen psychedelica met de menselijke geest?

Het eerlijke antwoord is: niemand weet het precies. De wetenschap staat eigenlijk nog maar aan het begin van de verkenning van psychedelica. Wat we al wel weten, is dat psychedelische middelen de activiteit in een heel belangrijk hersennetwerk, het standaardmodusnetwerk, verminderen.

Het standaardmodusnetwerk is betrokken bij alles wat te maken met ons zelfgevoel, met denkprocessen en zelfreflectie; het is de plek waar het 'ego' huist en waar je je identiteit en zelfbeeld aan ontleent. Bij mensen die lijden aan bijvoorbeeld een depressie, een angststoornis, stress, burnout, adhd/add of een verslaving, is het standaardmodusnetwerk vaak verstoord en overactief.

Omdat psychedelica de activiteit van het standaardmodusnetwerk verminderen krijg je meer rust in jezelf. Piekeren, overmatig denken en diepgewortelde denkpatronen vervagen, het wordt stiller in je gedachtewereld. Je krijgt meer ruimte in je hoofd, gaat dingen ineens helderder zien, je wordt je bewuster van jezelf en het wordt makkelijker om veranderingen in je leven te manifesteren, zoals minder roken, gezonder leven, een studie op te pakken of een project af te maken.

## Minder snel uit balans

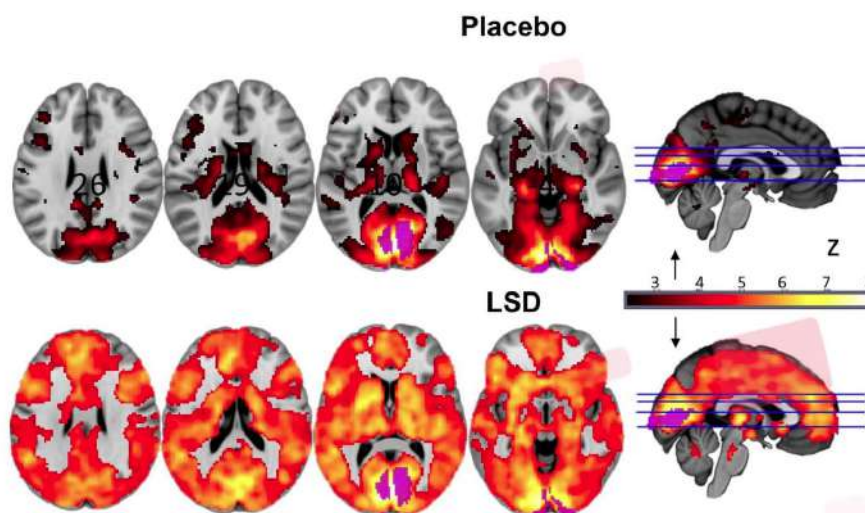
Psychedelica zorgen ook voor een afname van de doorbloeding van de hypothalamus. De hypothalamus is het hersengebied dat de hormoonspiegel

regelt en invloed uitoefent op humeur en stress.

Het gevolg van de verminderde doorbloeding is dat 'dingen je minder raken'. Je raakt minder snel uit balans, je bent minder snel geïrriteerd en je reageert positiever op situaties waar je normaal gesproken spanning of negativiteit bij ervaart.

Op hersenscans is te zien dat verschillende hersengebieden onder invloed van psychedelica beter met elkaar samenwerken en disbalans in het standaardmodusnetwerk wordt verminderd. Er ontstaan meer en andere verbindingen in de hersenen. Dit zou kunnen verklaren waarom herinneringen, emoties en gedachtes die normaal gesproken ontoegankelijk zijn, ineens naar boven komen. Het voelt alsof er deurtjes worden geopend naar informatie die eerder niet zichtbaar was, of die verstopt is geraakt.

Deze effecten treden in beperkte mate op als je microdoseert.



*Afbeelding: de hersenen onder invloed van LSD*

## Het verschil tussen microdosing en 'macrodosing'

Macro dosing en micro dosing zijn woorden die betrekking hebben op het consumeren van psychedelica. Macro dosering verwijst naar het innemen van een 'normale' dosis psychedelica, waarbij de gebruiker intense hallucinaties, euforie en vervormingen van de realiteit kan ervaren. Micro dosering betekent het consumeren van een fractie van een normale dosis, meestal 5-10% van een macro dosis.

Ondanks dat je bij micro doseren maar hele kleine hoeveelheden van een psychedelicum neemt, telt het effect over langere tijd wel op. Je zet iedere keer dat je micro doseert een stap op jouw pad en aan het einde van je micro dosing traject heb je een hele afstand afgelegd!

### De verschillen tussen micro doseren en macro doseren:

- ✓ Bij micro dosing consumeer je maar een hele kleine hoeveelheid. Je gaat niet 'trippen' of hallucineren en je wordt bij micro dosing niet overspoeld met heftige gevoelens. Je kunt normaal functioneren en alles doen wat je normaal ook doet in je dagelijkse leven (werken, studeren, sporten, vrienden ontmoeten, enzovoorts).
- ✓ Bij het consumeren van een normale (macro-)dosis word je als het ware 'het universum ingeschoten' en krijg je in korte tijd veel en soms hele diepe inzichten en informatie te verwerken. Bij micro dosing komen de lessen en inzichten in een veel rustiger tempo binnen. Je krijgt meer tijd om te reflecteren op wat het middel je laat zien en voelen. Je krijgt bij micro dosing meer tijd en ruimte om aan je doelen en intenties werken.
- ✓ Met macro dosing kun je dieper op reis en verder in jezelf kijken. Bij macro dosing wordt je onderbewustzijn toegankelijker en wordt het ego tijdelijk op een zijspoor gezet. De gevoelens en inzichten kunnen heftig zijn. Bij macro dosing is de kans aanwezig dat je de controle niet helemaal zelf in de hand houdt.

- ✓ Bij macrodosing heb je een tripzitter of begeleider nodig om je tijdens je reis te verzorgen en in de gaten te houden. Microdosing kun je gemakkelijk zelf thuis doen. Je hebt er verder niemand of niets voor nodig.
- ✓ Voorbereidingen die bij macrodosing worden geadviseerd, zoals een speciaal dieet of vasten, zijn bij microdosing niet nodig. Ook hoeft je na een microdosingdag niet 'bij te komen', wat bij macrodosing wel gebruikelijk is.
- ✓ Microdosing is voor de meeste mensen geschikt. Niet iedereen is bereid tot macrodosing. Macrodosing is (ook) niet geschikt voor mensen met psychische klachten, schizofrenie of (ernstige) stoornissen.

Microdoseer je al en zou je ook weleens willen macrodoseren? Voer dan langzaam de dosis op. Verhoog de dosis in de eerste stap met 25-50%. Bevalt dit goed, merk je veel verschil? Doe er dan nog een schepje bovenop, bijvoorbeeld 25% (probeer dit ook zelf aan te voelen). Herhaal het verhogen zo vaak als je dat nodig vindt, maar ga niet over de grens van de hoeveelheid van een normale volledige dosis (afhankelijk van het middel uiteraard).



**Haal meer uit jezelf!**

Ben je er klaar voor? **Start dan nu met microdoseren.**

Onze 1P-LSD Microdosing Kits bestaan uit een sprayflesje (10ml) met 200mcg of 400mcg 1P-LSD, een handleiding en een bewaarzakje waarin je het sprayflesje afgesloten kunt opbergen. Het flesje bevat 200 sprays met 1mcg (normaal) of 2mcg (sterk) 1P-LSD per spray.

**Met één flesje kun je 2 tot 3 maanden microdoseren.**

**VANAF €32,50**

# Microdosing in de praktijk

## Voordat je begint met microdosereren

Als microdosereren nieuw voor je is, dan is het verstandig om de volgende drie stappen te doorlopen.

**De eerste stap is 'research' doen.** Luister of lees een aantal [ervaringsverhalen](#) en/of [korte documentaires en interviews over microdosing](#). Als je wat meer over microdosing weet, dan wordt de kans op een succesvolle en positieve ervaring een stuk groter. Je weet dan beter wat je wel en niet kunt verwachten en leert ook hoe microdosing in de praktijk werkt.

**Verder is het goed om doelen te stellen** of een intentie neer te zetten voor je microdosing traject. Door bewust doelen te stellen, wordt de kans groter dat je daarover inzichten krijgt aangereikt tijdens het microdosen. Veel gehoorde doelen en intenties zijn: ik ben nieuwsgierig, ik wil meer energie, ik wil meer focus op werk of studie, ik wil minder stress, ik wil me positiever voelen, van mijn depressieve gevoelens af of beter slapen.

**De lastigste stap bij microdosing** is het vinden van de juiste dosis, je 'sweetspot'. Dit is de hoeveelheid die voor jou het beste werkt.

De eerste paar keer dat je gaat microdosereren merk je er misschien helemaal niets van, of juist teveel. Hier kun je gedemotiveerd door raken, of het gevoel krijgen dat microdosing niets voor jou is. Als het niet naar verwachting gaat, geef dan niet te snel op! Verhoog (of verlaag) stapsgewijs de dosering totdat je de juiste dosis hebt gevonden.

Heb je de juiste dosis eenmaal gevonden, dan zul je snel merken waarom zoveel mensen enthousiast zijn over microdosing.

## Welk schema volgen?

Bij microdosing neem je gedurende een aantal weken, op specifieke dagen een kleine hoeveelheid psychedelica. Op andere dagen neem je niets. Zo voorkom je dat er tolerantie ontstaat (het proces waarbij je lichaam went aan de stof, waardoor het minder effect heeft). Microdosing doe je dus om de paar dagen en niet iedere dag.

Om de effecten die microdosing op je heeft goed te kunnen observeren, is een vaste routine aan te raden. Experts en ervaren microdosers komen met ongeveer dezelfde richtlijn. En die gaat uit van een 3-daagse cyclus, die je 8 tot 10 weken lang volgt. Je neemt dan op dag 1 een microdosis, op dag 2 en 3 niet. Op dag 4 neem je weer een microdosis (en zo verder).

DAG 1: Microdosing dag

DAG 2: Overgangsdag (niet microdoseren)

DAG 3: Normale dag (niet microdoseren)

Heb je eenmaal wat ervaring opgedaan met microdoseren, dan kun je ook intuïtief je eigen schema of routine volgen. Als je steeds maar minimaal 1 rustdag neemt (bij paddo's en truffels) en 2 rustdagen bij (1P)LSD (het lichaam heeft wat langer nodig om LSD af te breken).

Wil je sneller achter elkaar microdoseren (of: consumeren) ga dan naar [LSD/magic mushroom tolerantie calculator](#) om te berekenen hoeveel je nodig hebt om hetzelfde effect te bereiken als bij je laatste inname.

Om het meeste uit je microdosing traject te halen, is het aan te raden om een dagboekje bij te houden. Hierin noteer je op iedere microdosingdag de hoeveelheid die je hebt genomen en het tijdstip. Na je microdosingdag kun je eventuele inzichten en veranderingen die je waarneemt opschrijven als geheugensteuntje. Op deze manier krijg je na verloop van tijd een goed inzicht in je proces en leer je welke dosis het beste voor je werkt.



## Microdoseren in het dagelijkse leven

Microdoseren is perfect te combineren met werk, studeren, sporten, sociale gebeurtenissen en al het andere wat je normaal in je dagelijkse leven doet. Maar, als je net begint met microdosing dan is het verstandig om dat de eerste paar keren te doen op dagen waarop je juist even wat meer rust, tijd en vooral geen verplichtingen hebt (vrije dag, weekend, vakantie).

Als je jezelf de tijd geeft om stap voor stap te wennen aan het microdosereren, dan leer je er vanzelf zo mee omgaan dat het naadloos aansluit bij je dagelijkse leven.

## Video's: hoe werkt microdosing met psychedelica?

[How does LSD affect the brain?](#)

[Psychedelics can change the brain](#)

[Psilocybin: benefits & risks](#)

[The science of psychedelics](#)

[How do psychedelic drugs work on the brain?](#)

[Psychedelics and consciousness](#)

## Is microdosing veilig?

Psychedelica worden al sinds mensenheugenis ingezet als hulpmiddel bij zelfonderzoek, voor genezing en spirituele groei. Tegenwoordig worden de voordelen van psychedelica op grote schaal erkend en starten steeds meer mensen met microdosing. Maar, is het wel veilig, en wat zijn de risico's en bijwerkingen?

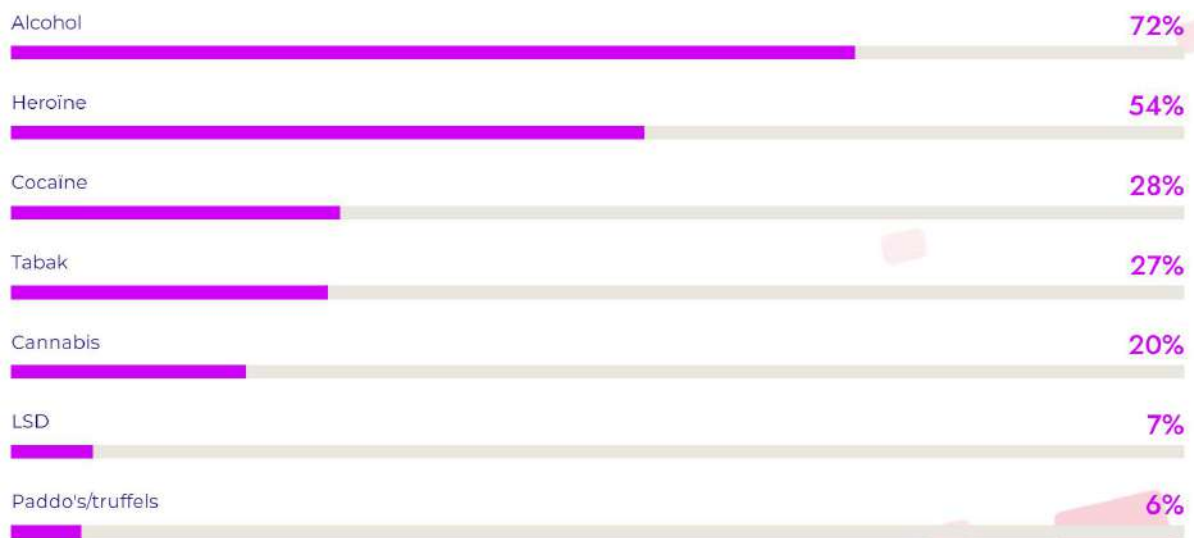
## Is microdosereren met psychedelica veilig?

Ja, microdosing met psychedelica is voor de meeste mensen veilig. Er is veel onderzoek gedaan naar de gezondheidsrisico's bij het gebruik van psilocybine (paddos, truffels), LSD en andere psychedelica. Uit vrijwel alle onderzoeken komt naar voren dat er weinig tot geen risico bestaat voor de mentale of fysieke gezondheid en het verslavingsrisico bij deze middelen nihil is.

Bij microdosing neem je maar zeer kleine hoeveelheden, waardoor je mag aannemen dat de eventuele risico's nog lager zijn. Mits je je aan de voorschriften en dosering houdt hoef je geen problemen te verwachten. Neem je meer dan de voorgeschreven dosis, dan neemt het risico een klein beetje toe. Hoeveel groter het risico dan wordt ligt er helemaal aan hoeveel je consumeert én met welk psychedelicum. Maar zelfs bij grote hoeveelheden is het risico nog steeds laag.

Om de risico's en schadelijkheid van paddo's, truffels en LSD in perspectief te zetten, vind je in de grafiek hieronder een vergelijking van deze middelen met alledaagse zaken zoals alcohol en tabak. De grafiek laat op een schaal van 0-100 zien wat het risico van ieder middel is op de gezondheid van de gebruiker en het risico op schade voor de omgeving.

**Alcohol blijkt 10 tot 12 keer schadelijker dan paddo's, truffels en LSD!**  
(bron: [drugs harm index](#)).



## Microdosing bij psychische problemen en zwangerschap

Een kanttekening is dat mensen met psychische stoornissen en aanleg voor bijvoorbeeld schizofrenie of psychoses extra voorzichtig moeten zijn wanneer ze psychedelica gebruiken (ook bij microdosing).

Verder wordt het gebruik van psychedelica afgeraden in combinatie met sommige medicijnen, bij zwangerschap en bij het geven van borstvoeding.

Heb je hiermee te maken maar overweeg je toch om te gaan microdosereren, raadpleeg dan eerst je huisarts of andere professional.

## Wisselwerking met andere middelen

Het combineren van psychedelica met andere middelen of medicijnen kan gevaarlijk zijn. Als je medicijnen gebruikt en overweegt om te gaan microdosereren, raadpleeg dan altijd eerst een huisarts of andere professional, en/of doe je eigen onderzoek.

Combinaties en de reacties die ze kunnen veroorzaken zijn onder meer:

**Combinatie met amfetaminen** Amfetaminen (zoals 'speed') zijn stimulerende middelen. Wanneer deze worden gecombineerd met psychedelica kan dat behoorlijk gevaarlijk zijn. Mensen kunnen zich vreemd gaan gedragen en kunnen daarbij zichzelf of anderen verwonden.

**Combinatie met cannabis** De combinatie van psychedelica met cannabis wordt door ervaren cannabisgebruikers als erg prettig ervaren. Ben je niet zo ervaren met cannabis, dan wordt deze combinatie afgeraden – of wees er uiterst voorzichtig mee. Het kan verwardheid en ongecontroleerd gedrag veroorzaken.

**Combinatie met cocaïne** Cocaïne is een krachtig stimulerend middel. In combinatie met psychedelica kan het hallucinaties, paranoia en waanvoorstellingen veroorzaken. De gevaren zijn vergelijkbaar met die van amfetaminen.

**Combinatie met alcohol** Alcohol heeft de neiging de effecten van psychedelica te verzwakken.

**Combinatie met antidepressiva** Het mengen van lithium- en/of tricyclische antidepressiva met psychedelica kan in zeldzame gevallen dodelijk zijn.

**Combinatie met anti-epileptica** De combinatie van psychedelica met anti-epileptica is onverstandig. Anti-epileptica hebben een dempend effect, waardoor het combineren met psychedelica onvoorspelbare en gevaarlijke gevolgen kan hebben. Verder kunnen psychedelica bij mensen die daar gevoelig voor zijn een epileptische aanval uitlokken.

**Combinatie met antihypertensiva** Er is geen onderzoek gedaan naar interacties tussen psychedelica en antihypertensiva. De combinatie wordt vanwege de te verwachten negatieve effecten afgewezen.

**Combinatie met antipsychotica** Als je aan psychoses lijdt, is het een slecht idee om psychedelics te gebruiken (ook microdosing).

**Combinatie met pijnmedicatie** De risico's van de combinatie van psychedelica en pijnmedicatie hangen af van de soort medicatie. Voor paracetamol en ibuprofen zijn er geen interacties bekend. Dit betekent niet dat er geen risico's zijn. Voor zwaardere pijnmedicatie zoals oxycodon of tramadol zijn de risico's mogelijk groter. Daarvan is bekend dat de combinatie mogelijk kan zorgen voor een verhoogde kans op een beroerte

**Nooit microdosereren in combinatie met Tramadol of Lithium!**



*Afbeelding: drie wonderen op een rij (LSD, magic mushroom, truffels)*

## **Microdosereren, of niet microdosereren?**

Als je gezond/fit bent en geen medicijnen gebruikt, dan kun je met een gerust hart starten met microdosereren. Gebruik je wel medicijnen, raadpleeg dan indien mogelijk een arts om er zeker van te zijn dat de medicijnen die je gebruikt geen wisselwerking hebben met het middel waarmee je wilt gaan microdosereren (er is online veel informatie te vinden over dit onderwerp).

Wanneer je psychische klachten hebt, wanneer je last hebt van psychoses of een psychische stoornis, wanneer je epilepsie hebt of wanneer je onder behandeling bent, wees dan extra voorzichtig met het microdosereren van

psychedelica en raadpleeg een arts, therapeut of andere professional voordat je start met microdosereren.

**De gebruiker zelf is verantwoordelijk voor de eventuele nadelige gevolgen van het microdosereren.**

## Meer over de risico's van microdosing

[Risico's en bijwerkingen van microdosing \(Microdosing Institute\)](#)

[Pros and Cons of Microdosing: A Safety Guide \(Health News\)](#)

[Motives and Side-Effects of Microdosing With Psychedelics Among Users](#)

[Microdosing: Definition, Effects, Uses, Risks, Legality \(verywell-mind\)](#)

[Ervaring: Negatieve effecten tijdens het microdosereren \(Microdosing Institute\)](#)

## Video's over de risico's van microdosing

[6 risks of microdosing](#)

[How dangerous?](#)



[www.microvibes.nl](http://www.microvibes.nl)

# Is microdosing legaal?

In de meeste landen zijn paddo's, truffels en LSD verboden. Microdosereren met deze middelen, ook al is het in nog zulke kleine hoeveelheden, valt ook onder dit verbod. Maar in Nederland wordt er gelukkig iets relaxter omgegaan met het verbod op psychedelica en zijn er ruime mogelijkheden om met zowel paddo's, truffels als LSD (in de vorm van 1P-LSD, een Nieuwe Psychoactieve Stof) te microdosereren.

## Waar zijn psychedelica toegestaan?

Psychedelica zijn in een groot deel van de wereld al meer dan een halve eeuw illegaal. Dat begint de laatste jaren echter te veranderen. Nu de (medische) voordelen van psychedelica steeds duidelijker worden, gaan steeds meer landen over tot (gedeeltelijke) legalisatie.

Sommige landen gaan (nog) niet over tot legalisering, maar doen weinig tot niets om het verbod af te dwingen (gebruik wordt gedoogd), waardoor therapie- en retraitecentra openbaar hun werk met psychedelica kunnen doen. Er zijn ook landen waar het gebruik, bezit en de productie van psychedelica net zo hard wordt vervolgd als andere illegale middelen.

Zie ook [deze juridische gids](#) voor een overzicht van de mondiale wetten die vanaf 1 juni 2023 gelden voor psychedelica en deze Wikipedia pagina over de [legaliteit van psilocybine](#).

## Legaliteit van psilocybine (paddo's en truffels)

[Op deze webpagina](#) hieronder vind je meer informatie over de legaliteit van psilocybine (paddo's en truffels) per land. Van de landen die niet in de tabel zijn opgenomen kun je ervan uitgaan dat ze verboden zijn. We willen benadrukken dat een wettelijk verbod ook inhoudt dat microdosing niet is toegestaan (ook al zijn het minimale hoeveelheden). Is er geen wettelijk verbod of wordt recreatief gebruik toegestaan, niet vervolgd of gedoogd, dan is ook het microdosereren geen probleem.

## Legaliteit van LSD

LSD, lysergeenzuurdi-ethylamide (C<sub>20</sub>H<sub>25</sub>N<sub>3</sub>O), bekend als LSD-25 of simpelweg lsd of acid, is een organische verbinding met een hallucinogene werking. LSD is voor zover ons bekend in alle landen verboden, alhoewel het bezit en gebruik ervan in sommige landen wordt niet actief wordt vervolgd. Het bezit, de handel in – en productie van LSD is in Nederland verboden.

## Nieuwe LEGALE varianten van LSD

Er bestaan tegenwoordig ook volkomen legale varianten van LSD die net zo krachtig zijn als het origineel. Deze stoffen worden ook wel Legal Highs of Nieuwe Psychoactieve Stoffen genoemd. Het zijn klassieke psychedelica die een klein beetje zijn aangepast door scheikundigen. Hierdoor ontstaan stoffen die qua werking gelijk of nagenoeg gelijk zijn aan het origineel, maar die niet onder de Opiumwet vallen.

1P-LSD is een voorbeeld van een Nieuwe Psychoactieve Stof. 1P-LSD is een legale versie van klassieke LSD met een kleine toevoeging (1P, 1-Propionyl) en heeft exact dezelfde werking als klassieke LSD. Door deze toevoeging valt het niet onder de Opiumwet, maar onder de Warenwet en zijn bezit, handel en productie in Nederland legaal. 1P-LSD is ook niet opgenomen in het VN-Verdrag inzake Psychoactieve Stoffen.



## Waar is 1P-LSD legaal?

[Op deze webpagina](#) vind je een overzicht van de legaliteit van Nieuwe Psychoactieve Stoffen (tryptamines en lysergamides, zoals 1P-LSD) in diverse landen. We doen ons best om de lijst zo up-to-date mogelijk te houden. Je bent echter altijd zelf verantwoordelijk voor het kopen, in bezit hebben of gebruiken van 1P-LSD.

***Gebruik, bezit en productie van 1P-LSD is legaal in Nederland.***

## Meer over de legaliteit van microdosing

[Legal Use of Hallucinogenic Mushrooms Begins in Oregon \(New York Times\)](#)

[The Complete Guide to Psychedelic Legalization \(Psychedelic Invest\)](#)

[Legal status of psilocybin mushrooms \(Wikipedia\)](#)

[Tripping Around The World: The Global Legal Landscape of Psychedelics \(Psychedelic Invest\)](#)

[We moeten af van het verbod op psychedelica \(VRT Nieuws\)](#)

[Manifest therapeutische gebruik van psychedelica \(UMCG, PDF document\)](#)

[In Australië mogen psychiaters nu legaal MDMA en psilocybine voorschrijven, onder strikte controle \(De Morgen\)](#)

[Wereldwijde actie tegen het taboe rond psychedelica: gebruiken we binnenkort LSD en “magic mushrooms” bij een therapeut? \(VRT Nieuws\)](#)

## Video's over de legaliteit van psychedelica

[Is THIS the real reason psychedelics are illegal?](#)

[1P-LSD - the identical copy of LSD](#)

[Where are mushrooms legal?](#)

[Oregon allows legal 'Magic Mushrooms'](#)

[The legal landscape of psychedelic therapy](#)

# Veelgestelde vragen

Op onze website vind je een uitgebreide lijst met [veelgestelde vragen](#) over microdosing en psychedelica.

