



# Handleiding Microdosereren met 1P-LSD

door Microvibes



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

# Inhoud

|   |    |
|---|----|
| Lees dit voordat je begint.....   | 4  |
| Microdosing kit.....  | 5  |
| Inhoud van de kit.....  | 5  |
| De kit opstarten.....   | 5  |
| De kit bewaren.....   | 6  |
| Vorbereidingen.....   | 7  |
| Doe een beetje research.....  | 7  |
| Doelen en intenties.....  | 7  |
| Dagboekje bijhouden.....  | 8  |
| Je 'sweetspot' vinden.....  | 10 |
| Je schema bepalen.....  | 9  |
| Microdosereren met 1P-LSD.....  | 11 |
| Hoe moet ik het innemen?.....   | 11 |
| Wat is de juiste dosis?.....  | 12 |
| Tips.....   | 16 |
| Mogelijke bijwerkingen.....   | 13 |
| Microdosing bij psychische stoornissen en zwangerschap.....                       | 13 |
| Wisselwerking met andere middelen.....  | 14 |
| Veelgestelde vragen.....  | 17 |
| Hoeveel neem je als je microdoseert?.....   | 17 |
| Ik merk helemaal niets van het microdosereren. Hoe los ik dit op?.....            | 17 |
| Hoe vind ik mijn 'sweet spot' dosis?.....   | 18 |
| Hoe lang kan ik maximaal microdosereren?.....                                     | 18 |
| Waarom moet ik pauzes in mijn microdosing traject opnemen?.....                   | 19 |
| Mag ik autorijden tijdens het microdosereren? <b>Error! Bookmark not defined.</b> |    |
| Mag ik alcohol drinken tijdens het microdosereren?.....                           | 19 |
| Mag ik verschillende psychedelica combineren het microdosereren?.....             | 20 |

|  |    |
|--|----|
| Ik word moe als ik microdoseer. Is dat normaal? .....                    | 20 |
| Ik word soms bang, krijg stress, ben overgevoelig als ik microdoseer.... | 20 |
| Wat gebeurt er als ik per ongeluk te veel neem? .....                    | 21 |

# Lees dit voordat je begint

Een succesvolle microdosing ervaring begint met een goede voorbereiding. We raden je daarom aan om deze handleiding rustig door te lezen voordat je van start gaat met microdosereren.

## Veiligheid

- ✓ Hou 1P-LSD buiten bereik van kinderen
- ✓ Hou 1P-LSD buiten bereik van huisdieren

## Mogelijke bijwerkingen

Lees voordat je start de informatie in deze handleiding over de mogelijke bijwerkingen, in welke situaties je beter geen 1P-LSD kunt nemen en de risico's van het combineren van 1P-LSD met andere middelen.

## 1P-LSD

1P-LSD behoort tot de lysergamides en is vrijwel identiek aan klassieke LSD. De zuiverheid van de 1P-LSD die je in de Microdosing kit aantreft is  $\geq 99.3\%$ . 1P-LSD is niet geschikt voor consumptie.

### DISCLAIMER

1P-LSD valt in Nederland onder de Warenwet. Omdat er geen onderzoek is gedaan naar de gezondheidsrisico's van 1P-LSD en 1P-LSD niet is goedgekeurd voor consumptie, zijn we verplicht om te vermelden dat 1P-LSD niet geschikt is voor consumptie.

Wij bieden 1P-LSD uitsluitend aan voor onderzoeksdoeleinden. De consument is zelf en niemand anders is verantwoordelijk voor Microdosing onderzoek met onze producten. Zie ook de [disclaimer op onze website](#).

# Microdosing kit

## Inhoud van de kit

In de Microdosing kit zitten:

- ✓ Een sprayflesje met basisvloeistof (90% demi-water, 10% alcohol)
- ✓ Een zakje met 2 (normaal) of 4 (extra sterk) 1P-LSD zegels van 100mcg

Het aluminium zakje kun je gebruiken om je Microdosing kit afgesloten en hygiënisch in te bewaren (bijvoorbeeld in de koelkast).

## De kit opstarten

Voordat je kunt gaan microdoseren, moet de Microdosing kit worden 'opgestart'. Om de Microdosing kit op te starten:

1. Haal de zegels uit het zakje. Gebruik een pincet of een plastic handschoen om de zegels mee op te pakken. Zo voorkom je bacteriële besmetting (dit kan de kwaliteit van de 1P-LSD kan verminderen).
2. Knip ieder zegeltje door midden. Ze passen dan beter in het flesje.
3. Schroef voorzichtig de dop van het sprayflesje en til de vernevelaar uit het flesje. Doe de doormidden geknipte stukjes zegel in het flesje.
4. Schroef de dop met vernevelaar er nu weer goed (recht) op, zodat het later niet gaat lekken.
5. Doe het flesje in de bewaarzak en zet het tenminste 24 uur in de koelkast, zodat de 1P-LSD in de vloeistof kan oplossen. Schud het flesje of en toe rustig op en neer.
6. Je 1P-LSD-spray is nu klaar voor gebruik!

## De kit bewaren

Bewaar het sprayflesje op een koele plek en in de aluminium bewaarzak of een container, zodat je kit niet besmet raakt met stoffen van buiten. Het is geen probleem om de kit even (een paar dagen) buiten de koelkast te houden, bijvoorbeeld als je een weekendje weg gaat en het mee wilt nemen.

- ✓ De kit is nadat deze is opgestart minimaal 6 maanden houdbaar (mits koel en donker bewaard).
- ✓ Leg het flesje nooit in de zon of op een warme/hete plek. De 1P-LSD breekt daardoor sneller af.
- ✓ Hou 1P-LSD buiten bereik van kinderen
- ✓ Hou 1P-LSD buiten bereik van huisdieren

# Vorbereidingen

Als microdoseren nieuw voor je is, doorloop dan eerst de volgende stappen:

1. Lees je in, doe een beetje research naar microdosing
2. Stel doelen voor je microdosing traject
3. Een dagboekje bijhouden
4. Je schema bepalen
5. Je 'sweetspot' vinden

## Doe je research

De eerste stap is 'research' doen. Luister of lees een aantal ervaringsverhalen en korte documentaires, of lees je in over microdosing. Door je erin te verdiepen 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.

**Op onze website vind je veel informatie:**

[Video's over microdosing](#)

[Ervaringsverhalen](#)

[Veelgestelde vragen](#)

## Doelen en intenties

Je microdosing ervaring wordt succesvoller als je doelen stelt. Door doelen te stellen of een intentie neer te zetten, wordt de kans groter dat je daarover inzichten krijgt aangereikt tijdens je microdosing traject.

### **Veel gehoorde doelen en intenties zijn:**

- ik ben nieuwsgierig, wil zien wat het doet,
- 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,
- Ik wil beter slapen.

Alle doelen en intenties zijn goed. Als je (nog) geen doel of intentie hebt, dan is dat ook geen probleem. Soms ontstaat het doel van je reis ook pas tijdens het microdosing traject.

## **Een dagboekje bijhouden**

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 waarop je het nam. De dag(en) 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 nog beter welke dosis het beste voor je werkt.



## Je schema bepalen

Om de effecten die microdosing op je heeft goed te kunnen observeren, is een vaste routine aan te raden, een schema.

Experts en ervaren microdosers komen voor het microdoseren met LSD 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, en op dag 2 en 3 neem je niets. De dag daarna start je de cyclus opnieuw.

DAG 1: Microdosing dag

DAG 2: Overgangsdag (niet microdoseren)

DAG 3: Normale dag (niet microdoseren)

*(De dag na je microdosing, de overgangsdag, kun je in de achtergrond soms nog de effecten van de microdosing voelen. Dit wordt ook wel de 'afterglow' genoemd.)*

Als er een dag of paar dagen langer tussen de microdosing dagen zit is dat geen probleem.

**LET OP** Een veelgehoorde valkuil bij microdosing is dat mensen vergeten hun dosis te nemen. We raden je daarom aan om een reminder in te stellen op je telefoon of pc.

### Intuïtief microdoseren

Heb je eenmaal wat ervaring opgedaan, dan kun je ook intuïtief je eigen schema of routine volgen. Als je steeds maar minimaal 2 rustdagen neemt. Doe je dat niet, dan zul je een hogere dosis nodig hebben om hetzelfde effect te bereiken als bij je laatste microdosingdag.

Zie voor meer informatie de [LSD tolerantie calculator](#).

## Je 'sweetspot' vinden

De lastigste stap bij microdosing is het vinden van de juiste dosis, ook wel de 'sweetspot' genoemd. Dit is de hoeveelheid die voor *jou* het beste werkt (en dat varieert per persoon).

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 dosis hebt gevonden die voor jou het prettigst voelt.

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

*Je leest meer over het vinden van de juiste dosis in het volgende hoofdstuk.*

# Microdoseren met 1P-LSD

Je kunt starten met microdoseren als:

- ✓ Je de kit hebt opgestart en minimaal 24 uur hebt laten rusten
- ✓ Je hebt gelezen over de mogelijke bijwerkingen en combinatiegebruik
- ✓ Je de disclaimer hebt gelezen
- ✓ Je de voorbereidingen hebt doorlopen.

## Hoe moet ik het innemen?

Innemen doe je door de 1P-LSD in je mond, onder je tong te sprayen. Hou het daar ongeveer 5 minuten en slik het daarna door. De 1P-LSD wordt op deze manier sneller (door je slijmvliezen) opgenomen. Het restant wat je doorslikt wordt langzamer opgenomen en deels afgebroken.

Iedere spray bevat 1 microgram (mcg=1-miljoenste gram) 1P-LSD (of 2mcg als je de extra sterke kit hebt). Wil je bijvoorbeeld 5 microgram doseren, spray dan 5x onder je tong.

Drink een kwartier voor en na inname geen (kraan)water. Kraanwater bevat chloor en andere verbindingen die de goede werking van 1P-LSD nadelig kunnen beïnvloeden.

*Vergeet niet om het flesje voor gebruik te schudden.*

## Wat is de juiste dosis?

Het vinden van de juiste dosis is essentieel voor een prettige en waardevolle microdosing ervaring. De juiste dosis is voor iedereen anders en kan zelfs per persoon en per situatie verschillen.

Als je nog helemaal geen ervaring hebt met het microdosereren van 1P-LSD (of klassieke LSD), dan raden we je aan om met een lage dosis van 3mcg tot maximaal 5mcg (3 tot 5 x sprays) te starten.

Merk je er niets of heel weinig van, voer de dosis dan bij je volgende microdosingdag op. Begon je met 3 sprays, verhoog je dosering dan naar 5-7 sprays. Begon je met 5 sprays, ga dan naar 8-10 sprays.

Het punt waarop je de juiste dosering hebt gevonden bepaal je zelf. Er is geen goed of fout. Het is wat voor jou het beste voelt en het beste past in je dagelijkse routine. We merken daarbij op dat het effect van precies dezelfde dosering per keer anders kan aanvoelen en afhankelijk is van onder meer je humeur, wat je hebt gegeten en of je fit of moe bent.

**Gemiddeld nemen mensen 10-12 sprays, maar er zijn ook mensen die bij 5 sprays al genoeg hebben en sommigen die er wel 20-30 nemen.**

Het effect van 1P-LSD kan tot wel 10-12 uur lang aanhouden. Daarom wordt aangeraden om voor 11u 's ochtends te starten.

**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.

*Als het niet goed lukt, dan kun je altijd contact met ons opnemen [info@microvibes.nl](mailto:info@microvibes.nl)*

## 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 kan een uitdaging zijn
- ✓ 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.

## Microdosing bij psychische stoornissen en zwangerschap

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 microdoseren, 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!***

Mogelijk dat ook andere middelen (die hier niet zijn genoemd) een wisselwerking met 1P-LSD kunnen oproepen. Als je medicijnen of andere middelen gebruikt en wilt gaan microdosereren met 1P-LSD, doe dan altijd eerst je eigen onderzoek en/of raadpleeg een arts.

## Tips

### **Als microdosing nieuw voor je is**

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 aan te raden 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).

### **Koffie drinken**

Je kunt tijdens je microdosing-dagen gewoon koffie drinken. Maar, drink niet teveel, want een hoge inname van cafeïne kan je ervaring negatief beïnvloeden. De focus en 'drukte' die koffie kan geven komt bovenop de energieboost die 1P-LSD kan geven.

### **Autorijden**

1P-LSD bevat [psychoactieve verbindingen](#), die de perceptie, stemming en cognitieve processen kunnen beïnvloeden, zelfs bij een kleine dosis. Hoewel de effecten bij microdosing heel subtiel zijn, kunnen ze soms leiden tot (tijdelijk, bij vlagen) verminderde alertheid, verstrooidheid en verminderde reactietijden – allemaal kritieke factoren tijdens activiteiten zoals autorijden of het besturen van een heftruck.

We raden autorijden op microdosing dagen af wanneer je [microdoseert met psychedelica](#), en dat geldt nog iets meer in het bijzonder voor mensen die weinig of geen ervaring hebben met de effecten van microdosing.



# Veelgestelde vragen

## Hoeveel neem je als je microdoseert?

Microdosereren met 1P-LSD doe je maximaal 1x per 4 dagen. Je lichaam heeft na inname ongeveer 72 uur nodig om de (1P)LSD af te breken. Neem je in die periode meer LSD, dan zal de werking daarvan minder effectief zijn. Een typische (1P)LSD '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.

## Ik merk helemaal niets van het microdosereren. Hoe los ik dit op?

De ideale hoeveelheid om te microdosereren ligt net onder wat wel de 'threshold' genoemd wordt. Dit is de drempel tussen wel en niet (duidelijk) merkbare effecten. Als je helemaal niets merkt, dan neem je mogelijk (waarschijnlijk) te weinig.

Verhoog de dosis totdat je voelt dat je een prettige staat hebt bereikt waarbij je normaal kunt functioneren in je dagelijkse leven. Het doel van microdosereren is om subtiele, sub-perceptuele effecten op te roepen. Als je geen effecten voelt, overweeg dan om je dosis licht te verhogen met 1 tot 2 microgram per microdosingdag, totdat je de ideale 'spot' hebt gevonden.

### Zie ook:

[Hoe werkt microdosing?](#)

[How to find your microdosing "sweet spot" | James Fadiman](#)

[How to find your microdosing sweet spot](#)

## Hoe vind ik mijn 'sweet spot' dosis?

De ideale hoeveelheid om te microdosereren ligt net onder wat wel de 'threshold' genoemd wordt. Het is de drempel tussen wel en niet (duidelijk) merkbare effecten. Deze drempel is voor iedere persoon weer anders. Het doel van microdosereren is om subtiele, sub-perceptuele effecten op te roepen. Als je geen effecten voelt, overweeg dan om je dosis licht te verhogen met 1 tot 2 microgram per microdosingdag, totdat je de ideale 'spot' hebt gevonden. Merk je er teveel van en vind je dat niet fijn, verlaag dan je dosering.

Je hebt je 'sweet spot' gevonden als je in staat bent om alle dingen te doen die je normaal ook doet in je dagelijkse leven, zoals werken, sporten, sociale bezigheden. Maar je hoort ook een toename te voelen in omgang met andere mensen, meer verbondenheid met jezelf, de omgeving en de natuur, meer energie en/of je meer in het 'nu' voelen.

**Zie ook:**

[Hoe werkt microdosereren?](#)

[How to find your microdosing "sweet spot" | James Fadiman](#)

[How to find your microdosing sweet spot](#)

## Hoe lang kan ik maximaal microdosereren?

Microdosereren doe je maximaal 8 tot 10 weken achter elkaar. Daarna neem je een rustpauze van minimaal 2 weken neemt.

De reden voor het pauzeren is om de opbouw van tolerantie tegen te gaan (minder gevoelig worden, het steeds meer nodig hebben). De receptoren in je hersenen krijgen tijdens de pauze de kans om zichzelf te 'resetten' en bovendien heb je tijdens de rustpauze uitgebreid de tijd om te reflecteren op het microdosen en indrukken te verwerken.

## **Waarom moet ik pauzes in mijn microdosing traject opnemen?**

Microdosereren is vooral een kwestie van less is more. Microdosereren met 1P-LSD doe je maximaal 8 tot 10 weken achter elkaar. Daarna neem je een rustpauze van minimaal 2 weken neemt.

Het gaat er tijdens de rustpauzes om dat je de inzichten die je tijdens je microdosing traject hebt ervaren integreert in je leven. Het is de bedoeling dat je na een periode van microdosereren actief terugkijkt naar wat je hebt ervaren en geleerd. Neem de tijd om de lessen te integreren.

Een andere reden om rustpauzes te nemen is om de opbouw van tolerantie (minder gevoelig worden, het steeds meer nodig hebben). De receptoren in je hersenen krijgen zo de kans om zichzelf te 'resetten' en bovendien heb je tijdens de rustpauze uitgebreid de tijd om te reflecteren op het microdoseren en indrukken te verwerken.

## **Mag ik alcohol drinken tijdens het microdosereren?**

Microdosereren en alcohol drinken kan zeker, maar het is geen ideale combinatie. Alcohol kan de werking van psychedelica namelijk afremmen. Te veel alcohol en microdosing kan je oordeel en perceptie zodanig veranderen dat je de voordelen van het microdosereren niet goed meer kunt ervaren en waarneemt.

We raden je aan om tijdens je microdosing dagen nuchter te blijven van alcohol. Je ervaart de voordelen van microdosereren dan het best.

## **Mag ik verschillende psychedelica combineren het microdosereren?**

Alle psychedelica zijn familie van elkaar en hebben zgn. kruis-tolerantie. Wanneer je wilt gaan combineren, leer de stoffen die je op het oog hebt dan eerst afzonderlijk van elkaar kennen.

Combineren is (vaak) niet ideaal, maar mogelijk is het wel. Als je besluit meerdere stoffen in één microdoseringstraject te gebruiken, kun je het beste eerst de ene een paar keer gebruiken en daarna de andere een paar keer, in plaats van ze samen in één keer te nemen.

## **Ik word moe als ik microdoseer. Is dat normaal?**

Bij het microdosereren van (1P)LSD kun je (vlagen van-) vermoeidheid voelen, maar dit effect is bij (1P)LSD zeldzaam. Heb je er toch last van, dan kan het heel goed zo zijn dat je ook daadwerkelijk (over)vermoeid bent, maar dat je dat in je normale dagelijkse leven minder/niet waarneemt, of (onbewust) niet toelaat.

## **Ik word soms bang, krijg stress, ben overgevoelig als ik microdoseer.**

Bij deze klachten is het vaak zo dat de gebruiker teveel doseert. Het beste is (als eerste stap) om wat minder van het middel in te nemen. Kijk of je de volgende keer nog steeds (net zoveel) angst, stress of overgevoelig ervaart. Is dit het geval, dan is het middel waarmee je microdoseert misschien (nog) wat te heftig; schakel over naar een ander middel. Er kan ook sprake zijn van combinatiegebruik waar je je misschien niet van bewust bent.

Ervaar je incidenteel (dus niet op iedere microdosingdag, maar soms wel) angst, stress en/of overgevoeligheid, ga dan na of er op die dag sprake was van onrust in je omgeving, onrust in je hoofd (voorafgaand aan het microdosereren), ben je fit of moe/depressief/uitgeput, enzovoorts. Kom je er niet uit, neem dan contact op met een professional (een coach, begeleider, professional). En/of sluit je aan bij social media groepen, fora of andere plekken waar mensen ervaringen met microdosing uitwisselen. Wees niet bang om te vragen. Het kan even duren voordat je hebt uitgevonden hoeveel of wat voor jou het beste werkt.

## **Wat gebeurt er als ik per ongeluk te veel neem?**

Wanneer je een te hoge dosis neemt (bijvoorbeeld wanneer je bent vergeten dat je je microdose al hebt genomen en het nog een keer neemt) dan kan het gebeuren dat de effecten van het middel waarmee je microdoseert fysiek en/of mentaal merkbaar worden.

Effecten die je dan kunt gaan voelen zijn onder meer warme/koude golven door je lichaam, lichte hallucinatie, tijdelijke verwardheid (bijvoorbeeld, eenvoudige handelingen worden ineens heel complex).

- ✓ Lacherig worden, mentaal/fysiek opgewonden, verward en/of paranoïde, angstig, overweldigd
- ✓ Vervorming van beeld en geluid - hallucinaties en 'trippen'
- ✓ Euforisch, met ontzag voor de mensen en dingen om je heen
- ✓ Plotseling emotioneel worden

Iedereen reageert anders op psychedelica. Je ervaring wordt beïnvloed door de hoeveelheid die je consumeert, de omgeving (rustig, onrustig, vredig, enz.) en de mensen die bij je zijn. Hoe comfortabeler je je voelt, hoe beter het zal vallen. Als je in een slecht humeur bent, je zorgen maakt of depressief bent, kunnen psychedelica die gevoelens misschien versterken - vooral bij het nemen van een (onverwacht) grotere dosis.

Om je trip af te remmen kun je het volgende doen:

- ✓ als je het warm genoeg hebt zoek dan de frisse lucht op
- ✓ als je het koud hebt, zoek dan een warme plek op
- ✓ vermijd drukke plekken of ga dan naar een plek waar je je het prettigst voelt
- ✓ een douche kan soms helpen
- ✓ drink kruidenthee
- ✓ hoge dosis vitamine C (2000-5000mg), en/of grapefruit

Je kunt je trip ook stoppen met een 'downer' zoals Xanax, maar we raden dit sterk af.



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