



foodsporen

Adaptogenic
Mushroom
Supplements

Microdosing

*Een kleine dosering kan leiden tot
een grote verandering*

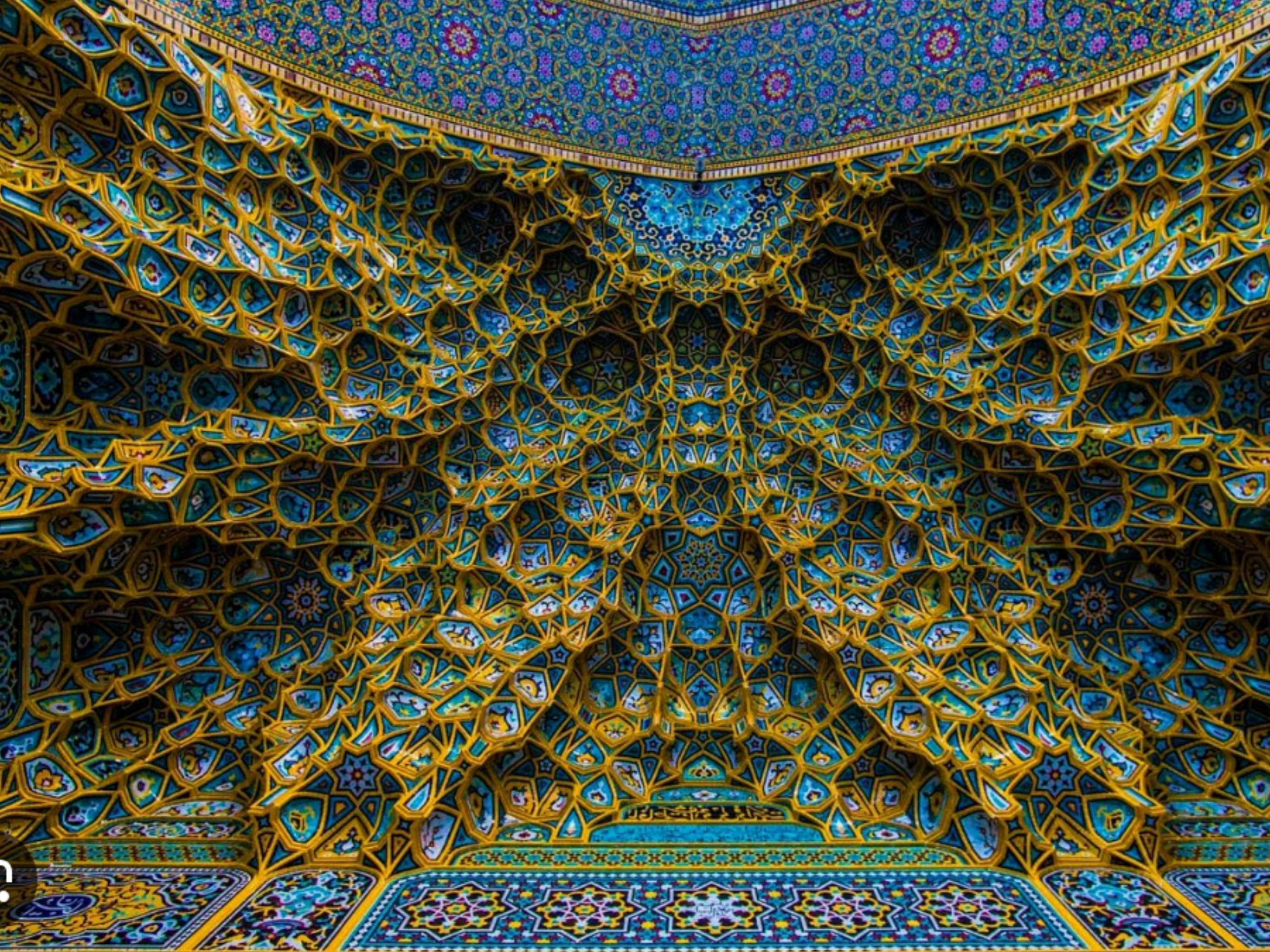


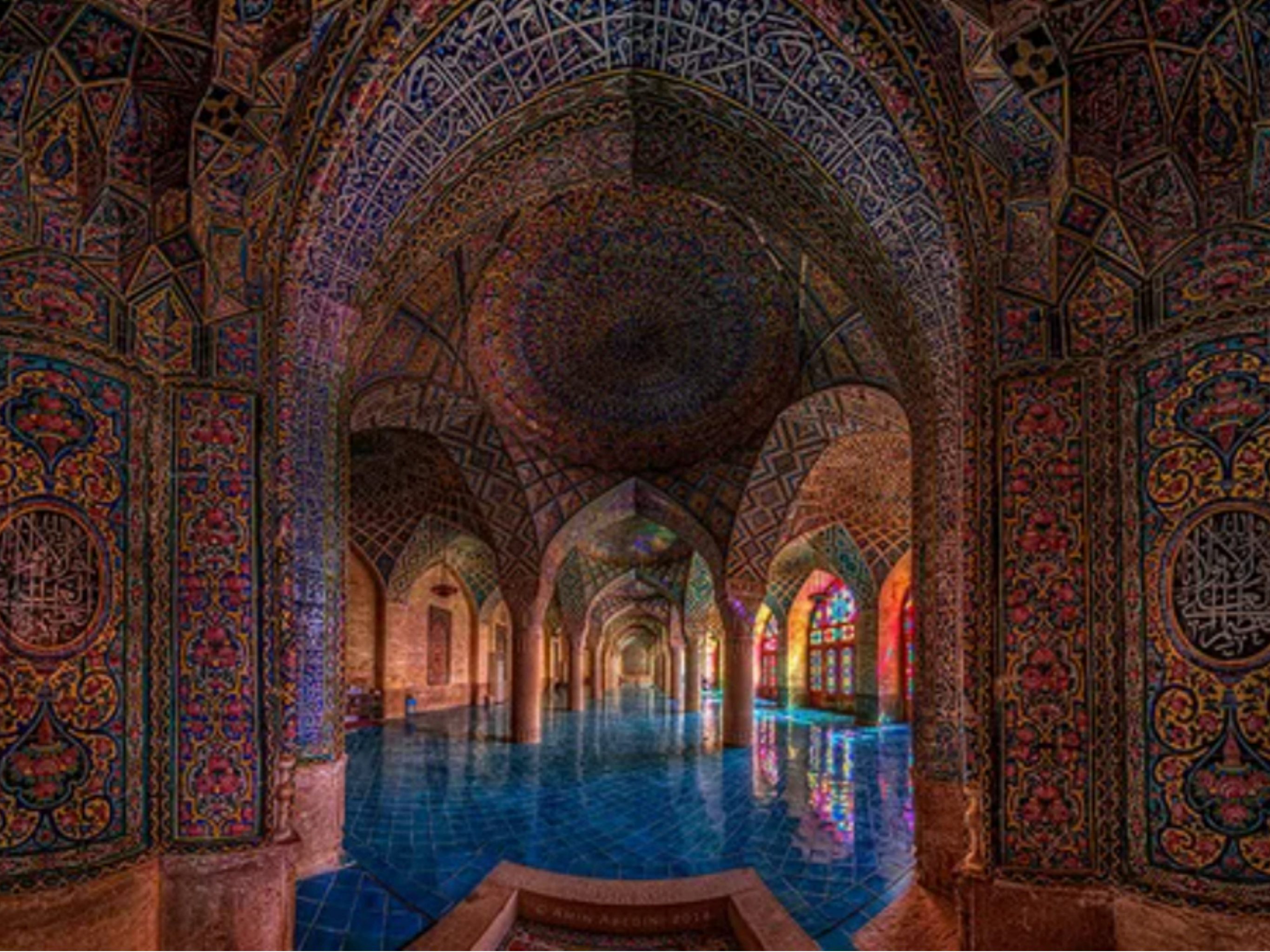


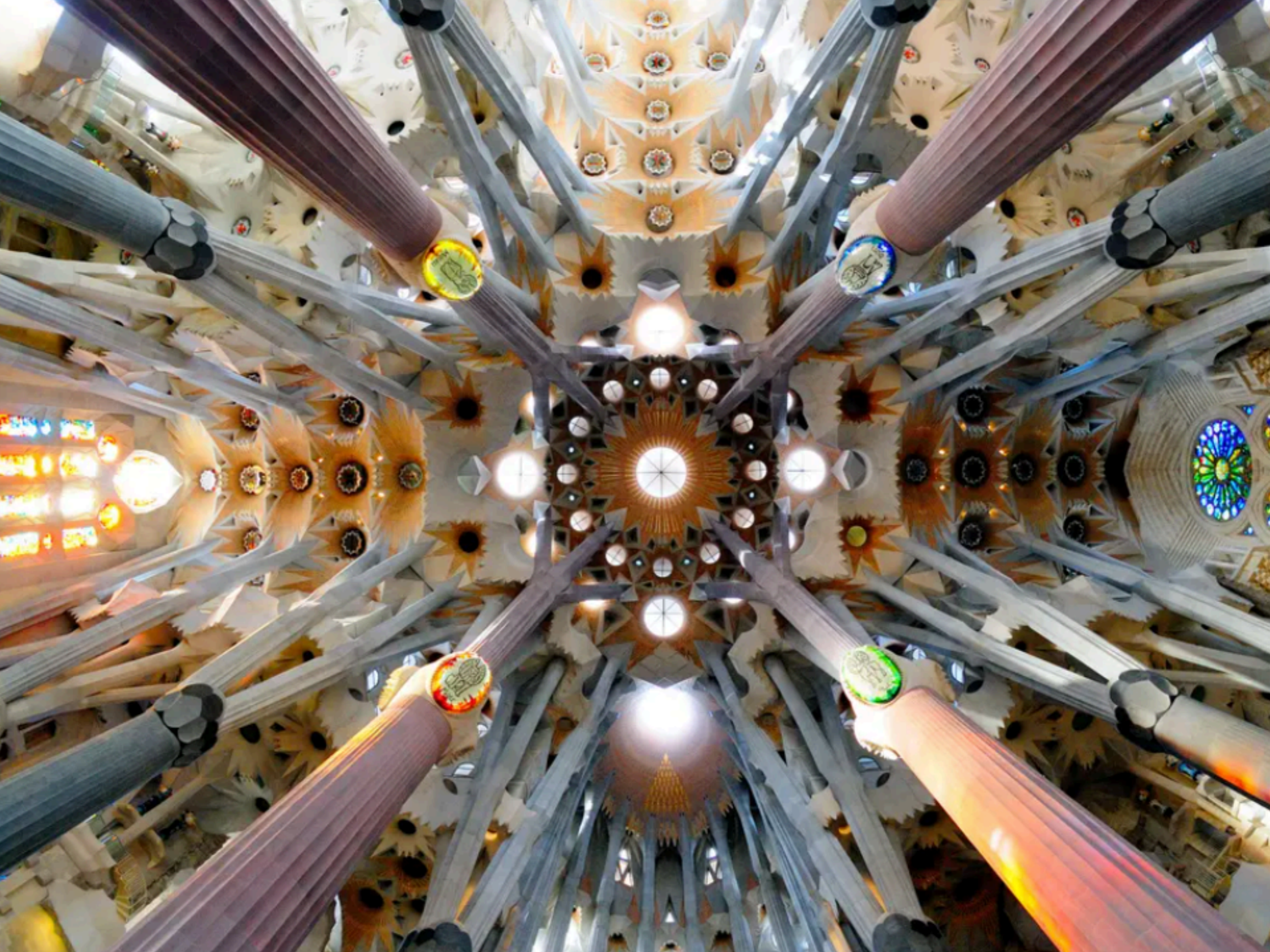
FIGURE 3. The headless mushroom stele of Isis-in-Sper. Drawing by Karl Herwig. From G. T. Otis and G. N. Deitz, *Palaeobotany: The Mosses and the Cattle*, 1966, p. 71. From the original in Jean-Claude Goussier, *Palaeobotany: The Mosses and the Cattle* (New York: World Publishing, 1966), p. 71.

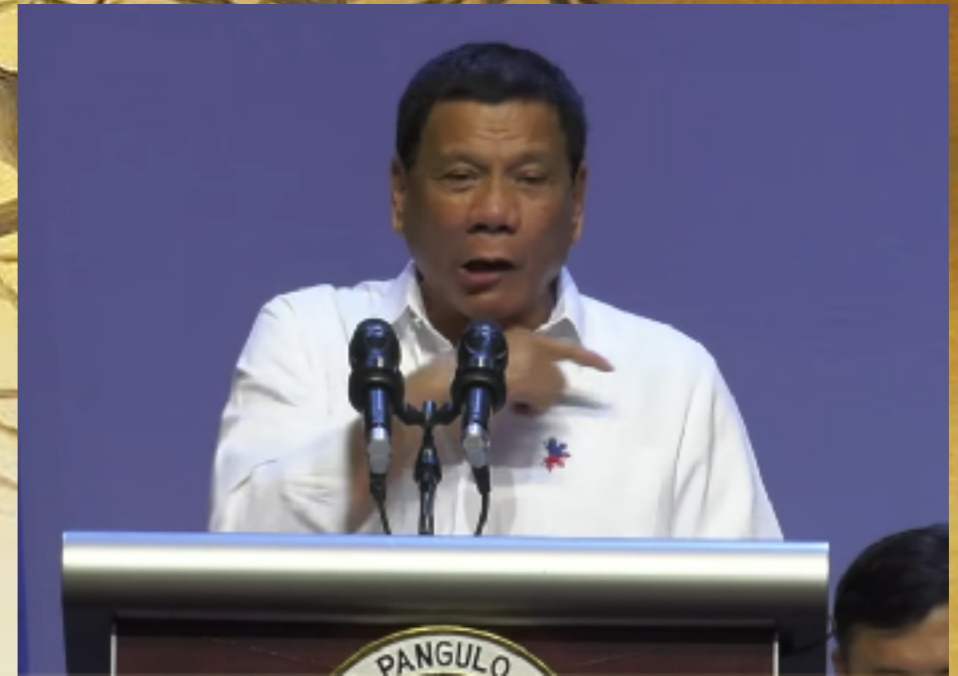




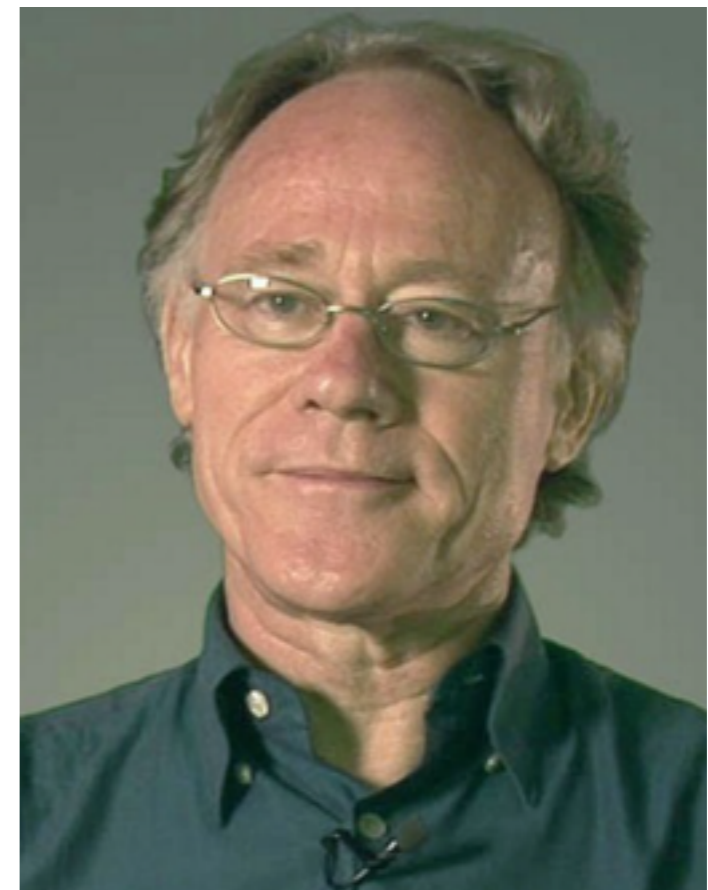






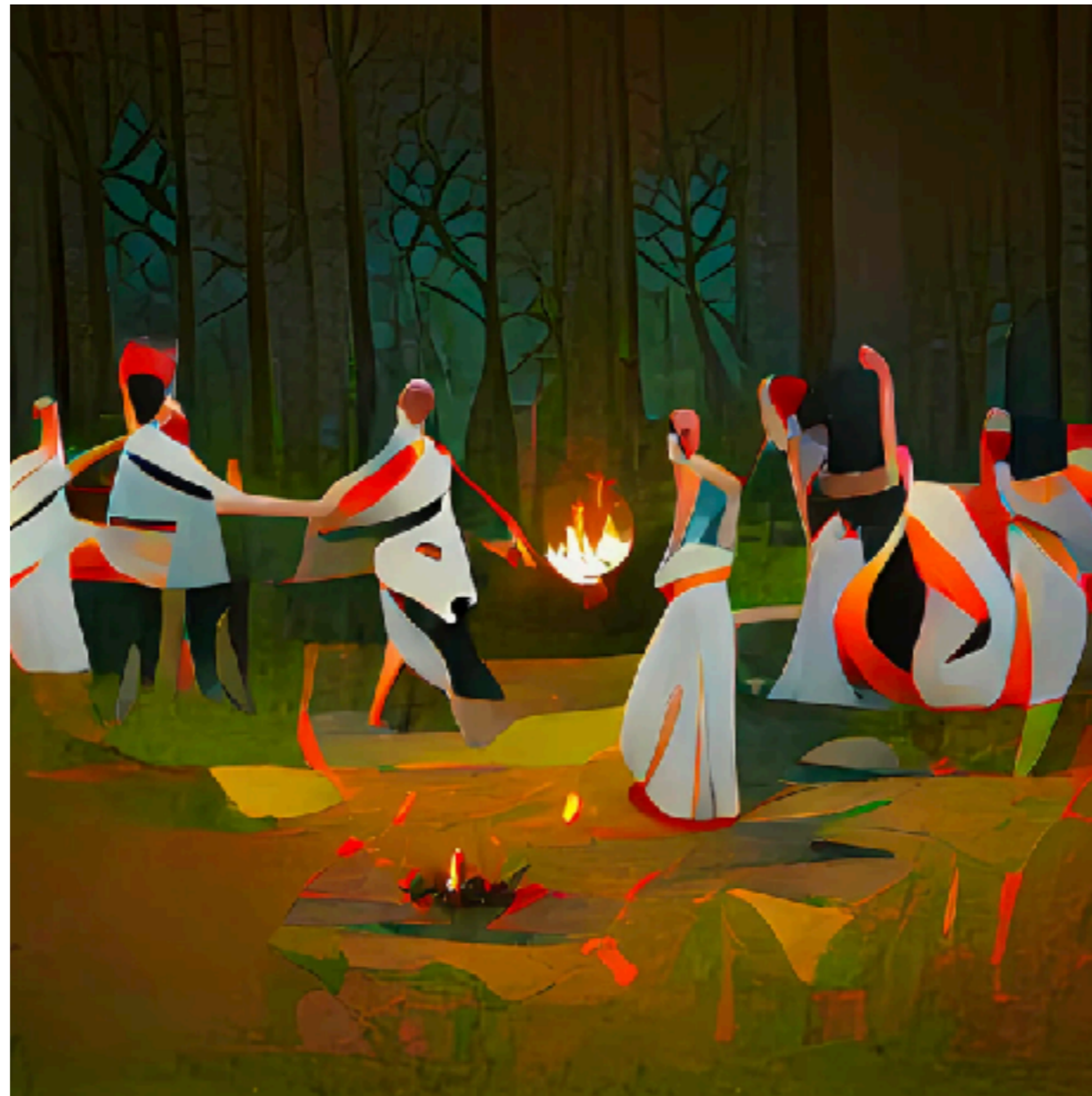


‘There is a war on consciousness’



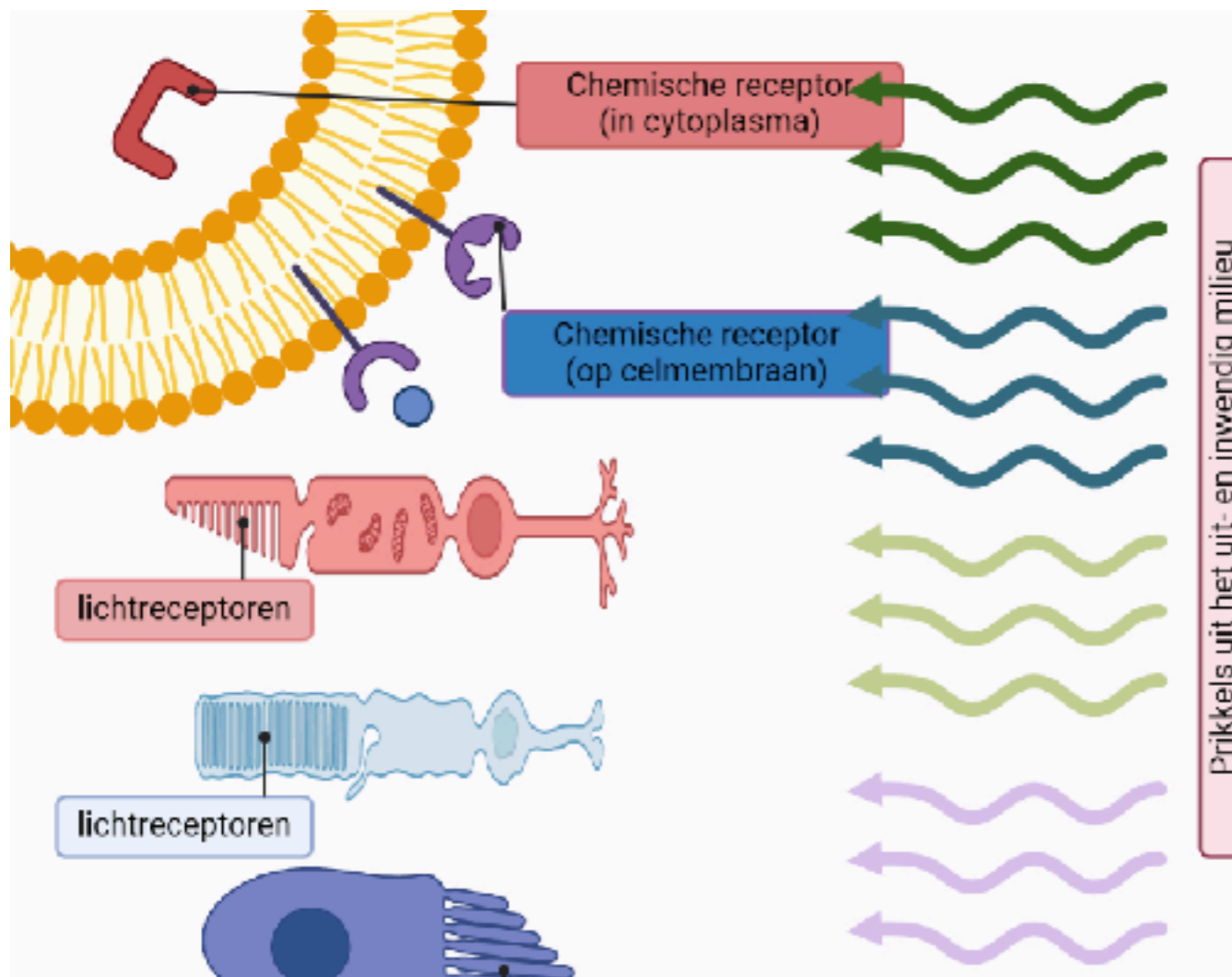


**In een wereld waar de regering tegen ons
liegt en waar de dood is geïndustrialiseerd
moeten we ons verenigen en verbinden. De
weerstand wordt geboden wanneer we
onszelf helen.**



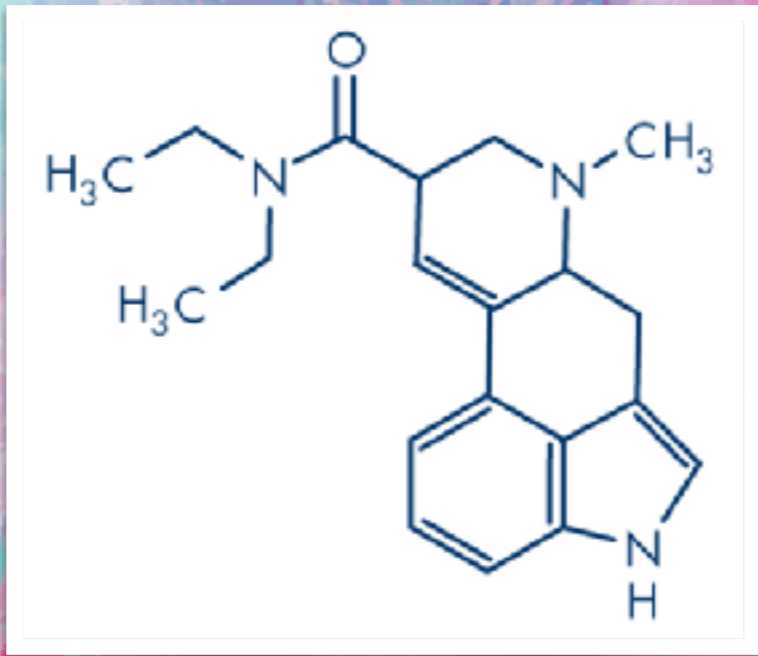


Hoe werken psychedelica in het brein?

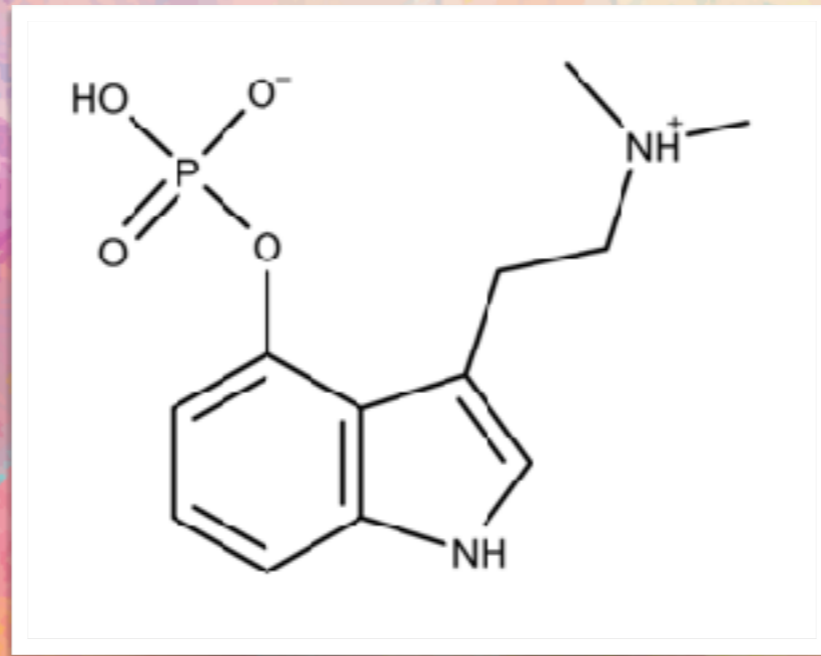


Een kleine inleiding in neurobiologie

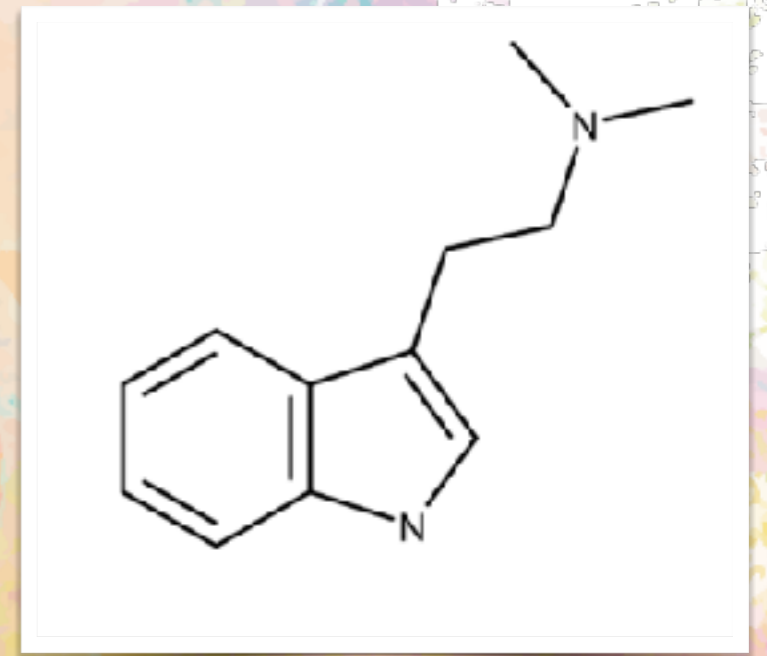
Neurotransmitters
Receptoren
Serotonine
Serotonine receptoren
Dopamine systeem



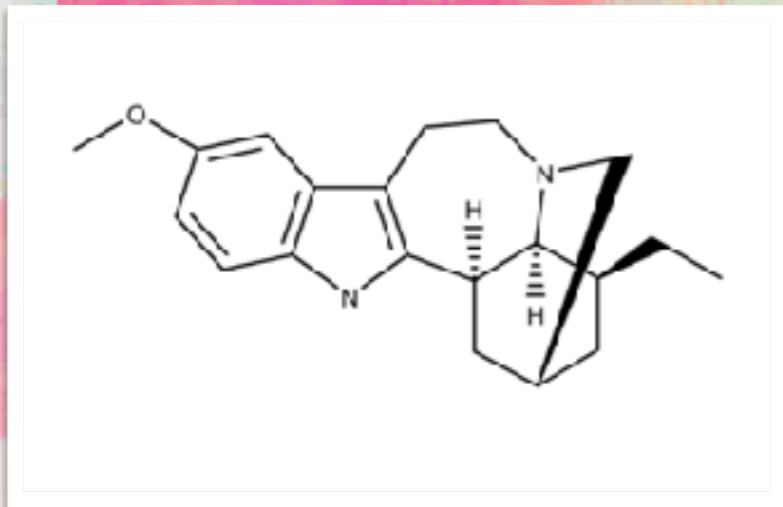
LSD



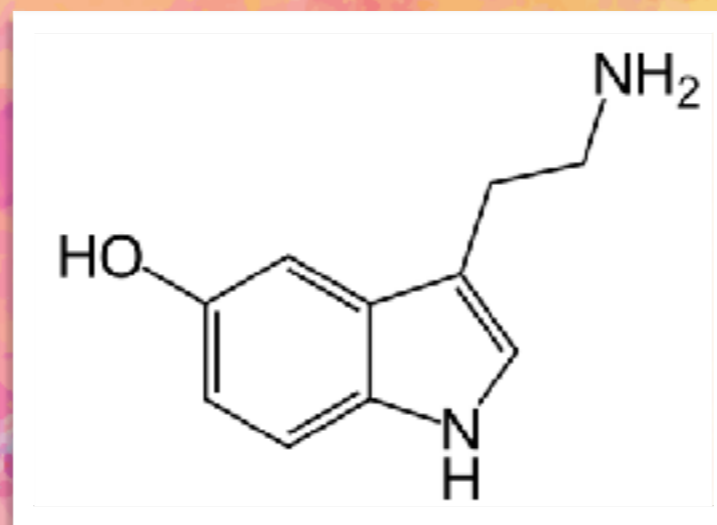
Psilocybine



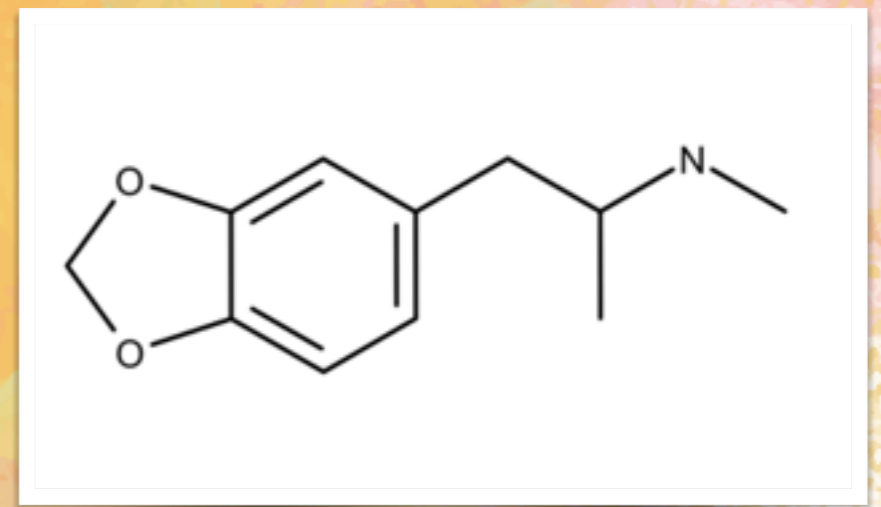
NN - dimethyltryptamine



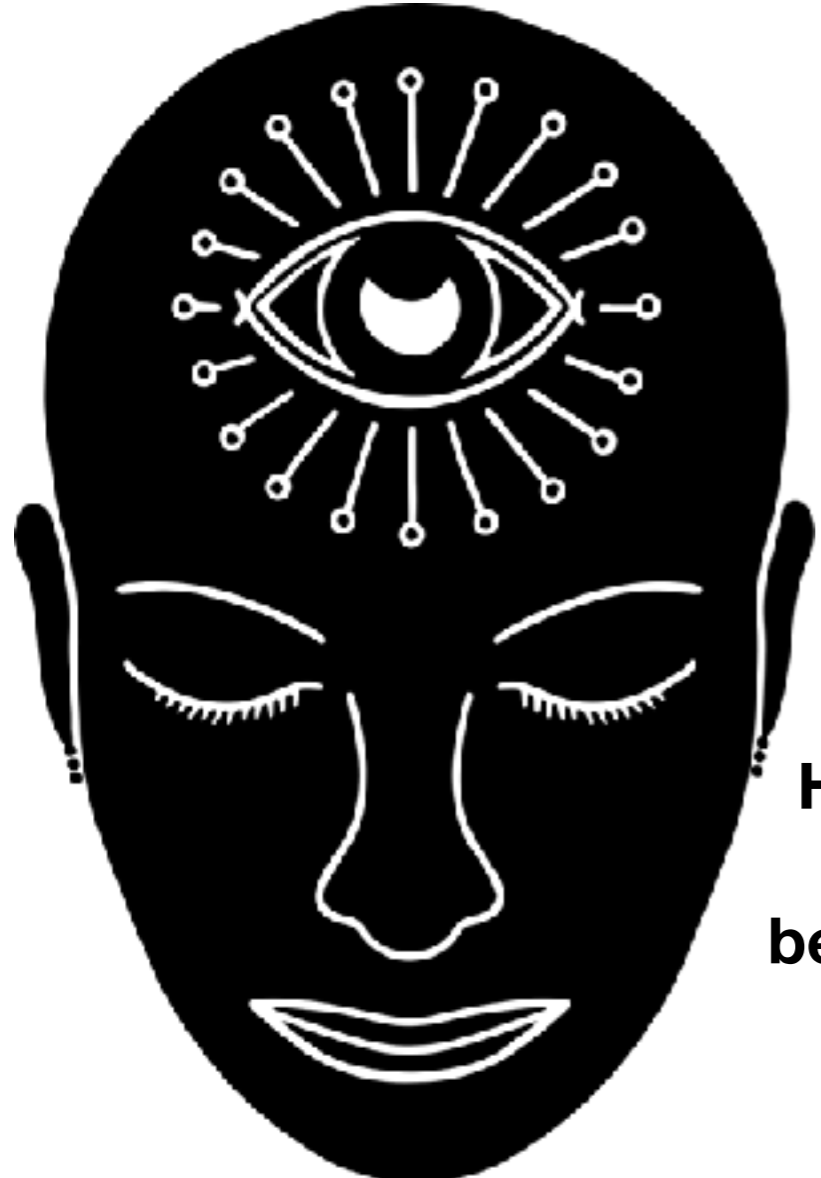
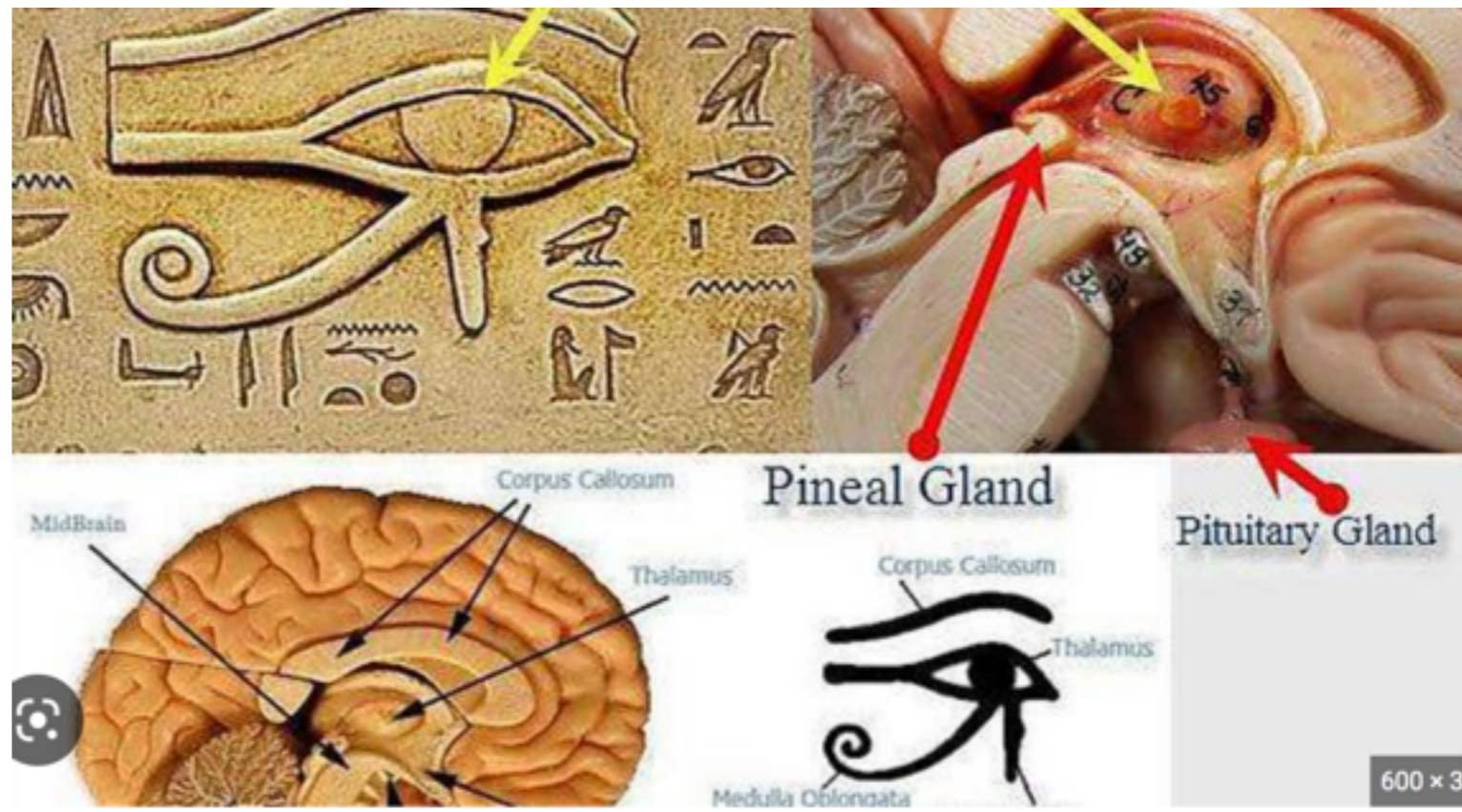
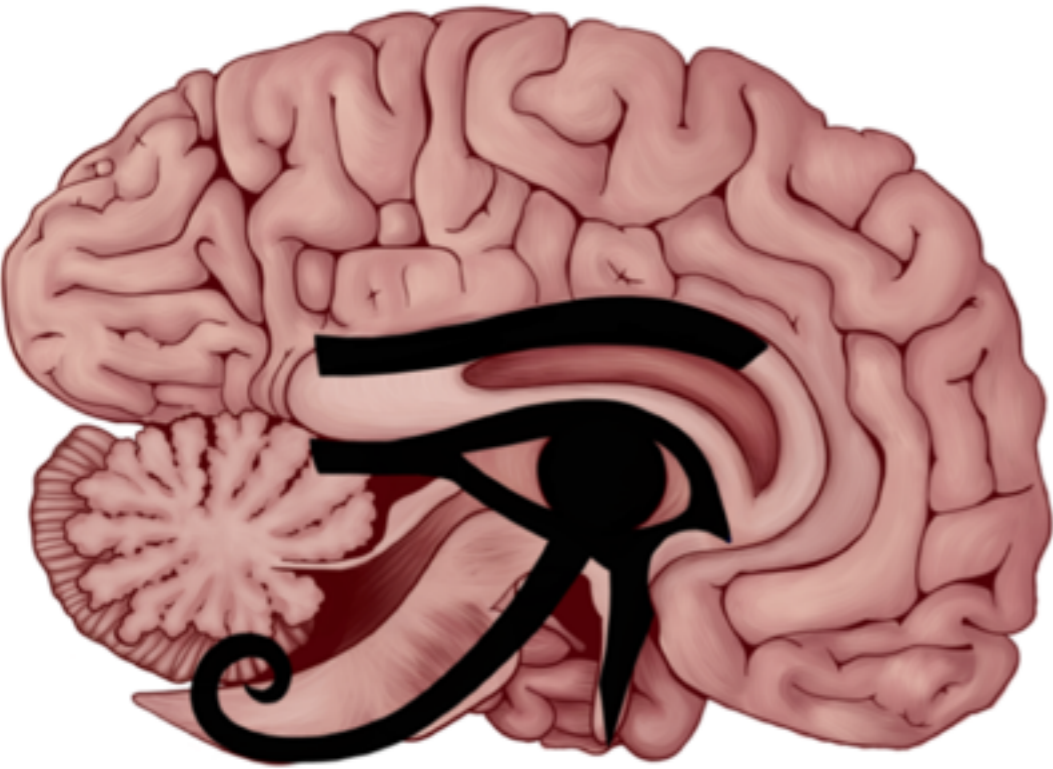
Ibogane



Serotonine



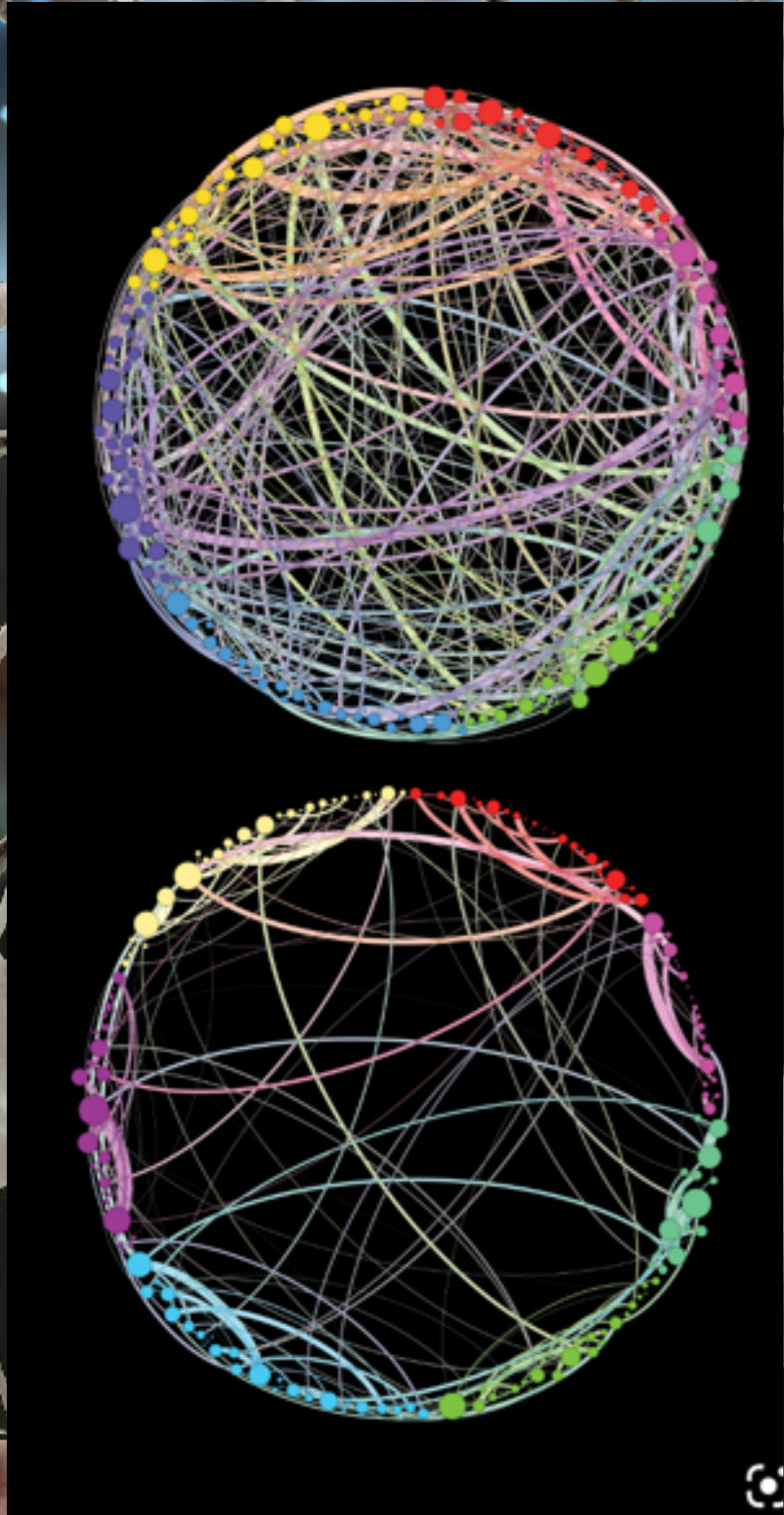
3,4-methylenedioxyamphetamine

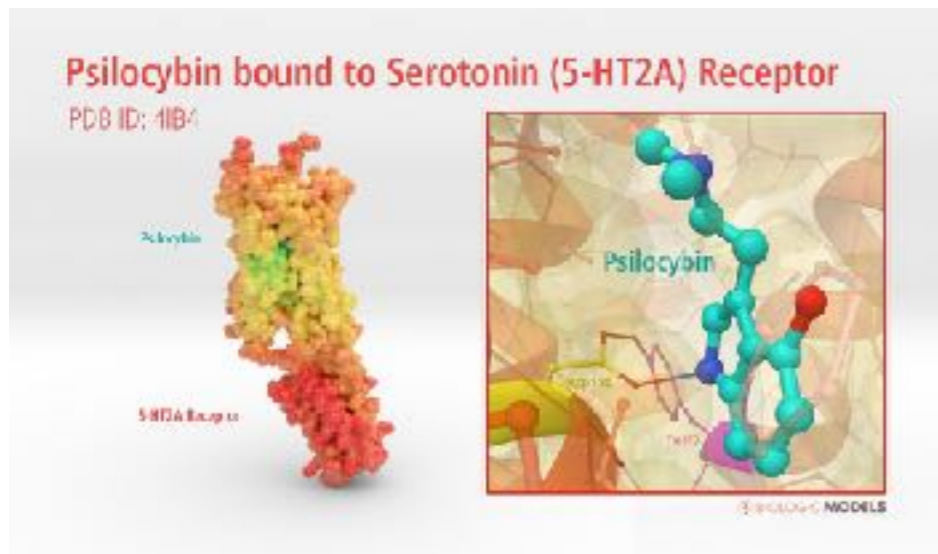
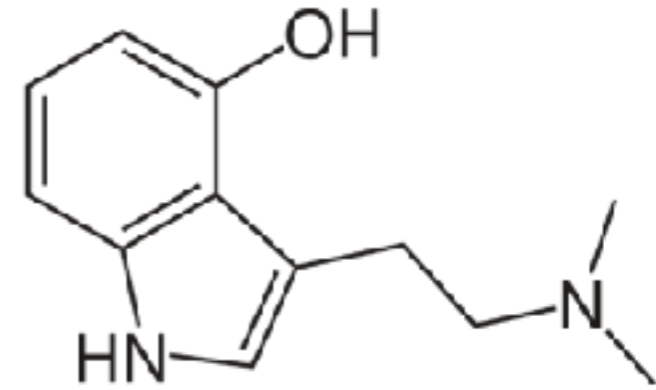
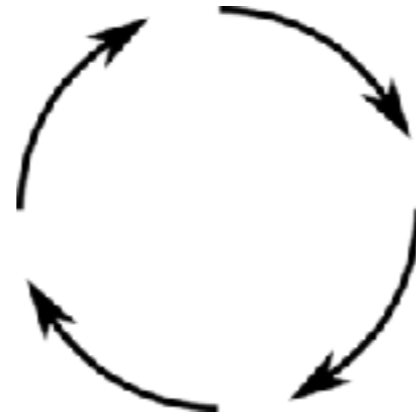
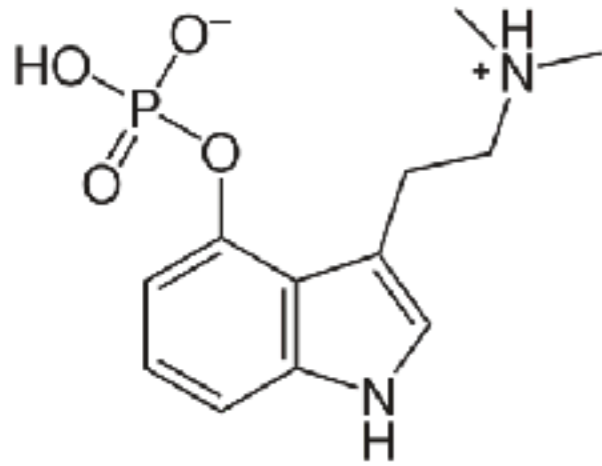


serotonine
 DMT
 LSD
 Psylocibine
 Banisteropsis Caapi

Deze stoffen hebben allemaal met uitzondering van caapi* direct sterke invloed op de pijnappelklier Het centrum van de hersenen waar de mensheid al duizenden jaren denkt waar het bewustzijn zich bevind. Helder zien, aanwezig zijn.







5-HT_{2A} receptor

stemming
emotie
slaap
cognitie



Verminderd activiteit in DMN

Resulteert in

- vermindering zelfgerichte gedachten
- vermindering negatieve gedachten
- heeft een ego-ontbindend effect



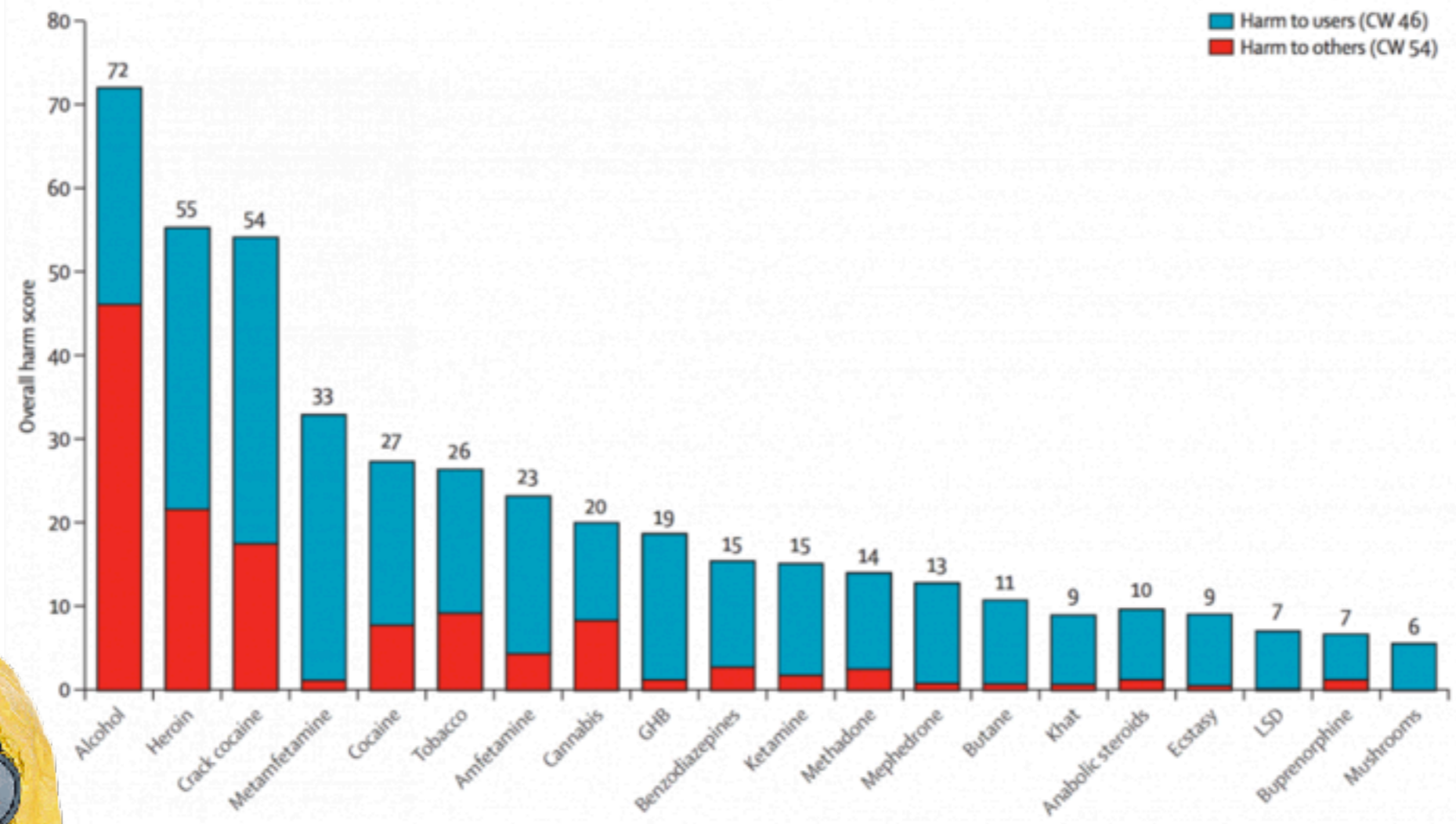
Bevordering van neurale groei

Neuroplasticiteit
verwijst naar het
vermogen van de
hersenen om
structurele en
functionele
veranderingen aan te
brengen als reactie op
ervaringen, leren en
omgevingsinvloeden

Verbindingen tussen neuronen versterken

**Onderbreking van vastgeroeste denkpatronen
(DMN)**

**Positieve verandering in perceptie en gedrag
(bewust worden van bepaald gedrag en attitudes)**



LD-50



risico's

Verhalen over acute
psychose en schizofrenie
stammen uit de
jaren 60 tijdens
'the war on drugs'.

Reputatie van
psychedelica is
daardoor dan
al niet terecht of
onterecht beschadigd



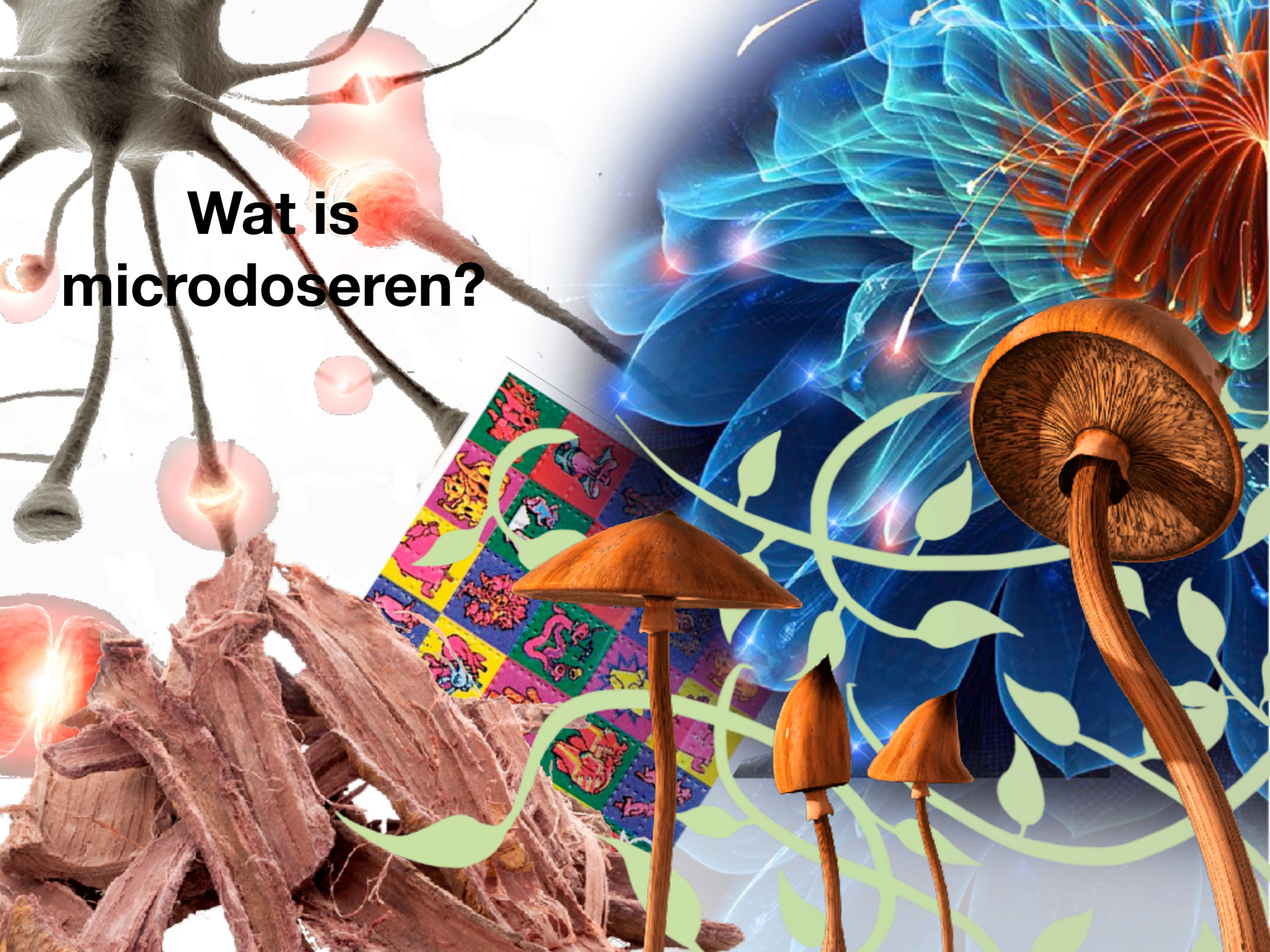
risico's

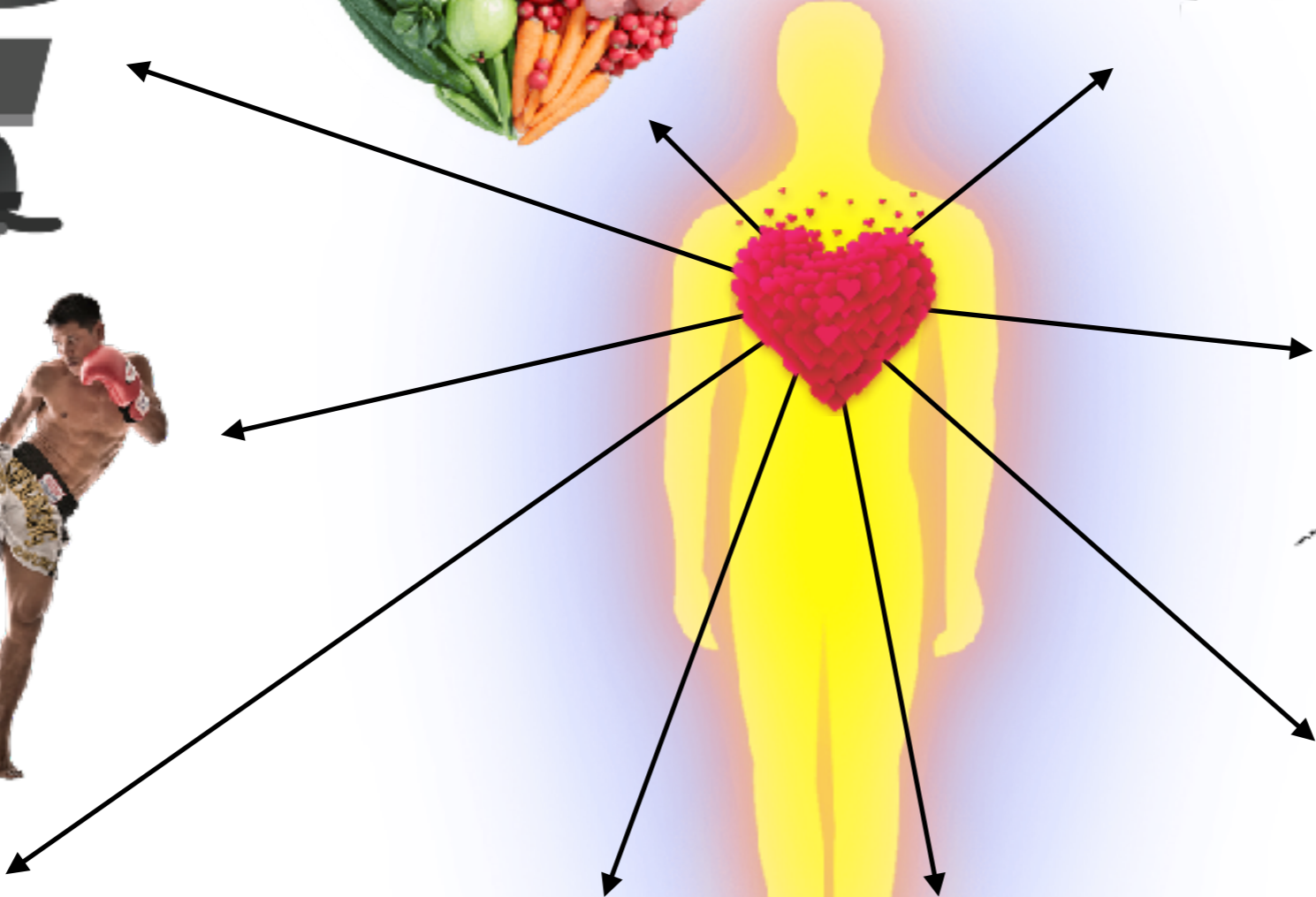
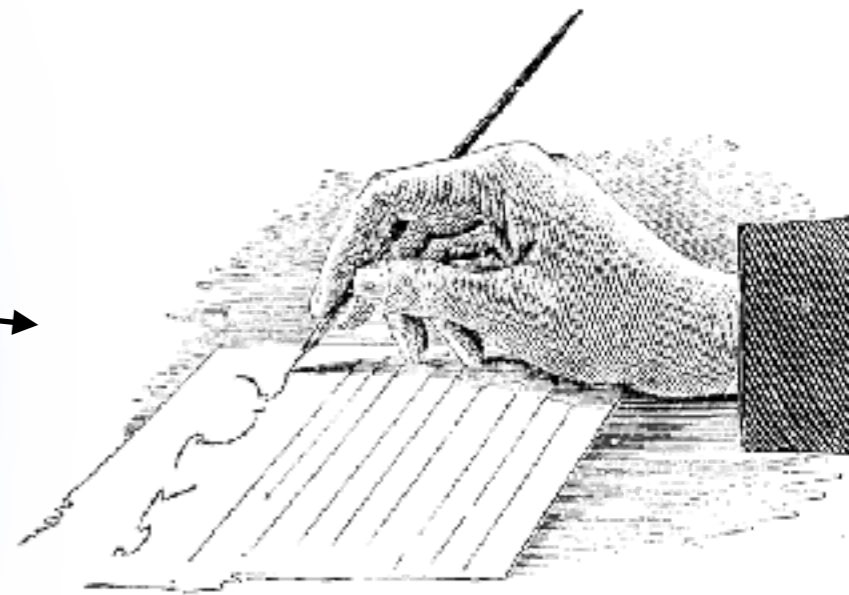
Grootschalig onderzoek onder 18500 deelnemers wijst uit dat 4% geen positieve ervaring uit microdosereren haalden

- verhoogde angstgevoelens
- verhoogde paranoïde gevoelens in mensen gevoelig voor paranoïde.
- vergroot gevoel van onstabiele in mensen die intense emotionele stress zoals rouw ervaren.
- milde buikpijn en misselijkheid
- moeite met slapen
- hoofdpijn
- mensen met bipolaire stoornis benoemen in hun goede periode positieve ervaringen, maar raden microdosereren af tijdens de manie.



**Wat is
microdoseren?**







MDMA

Amfetamine

Cocaine

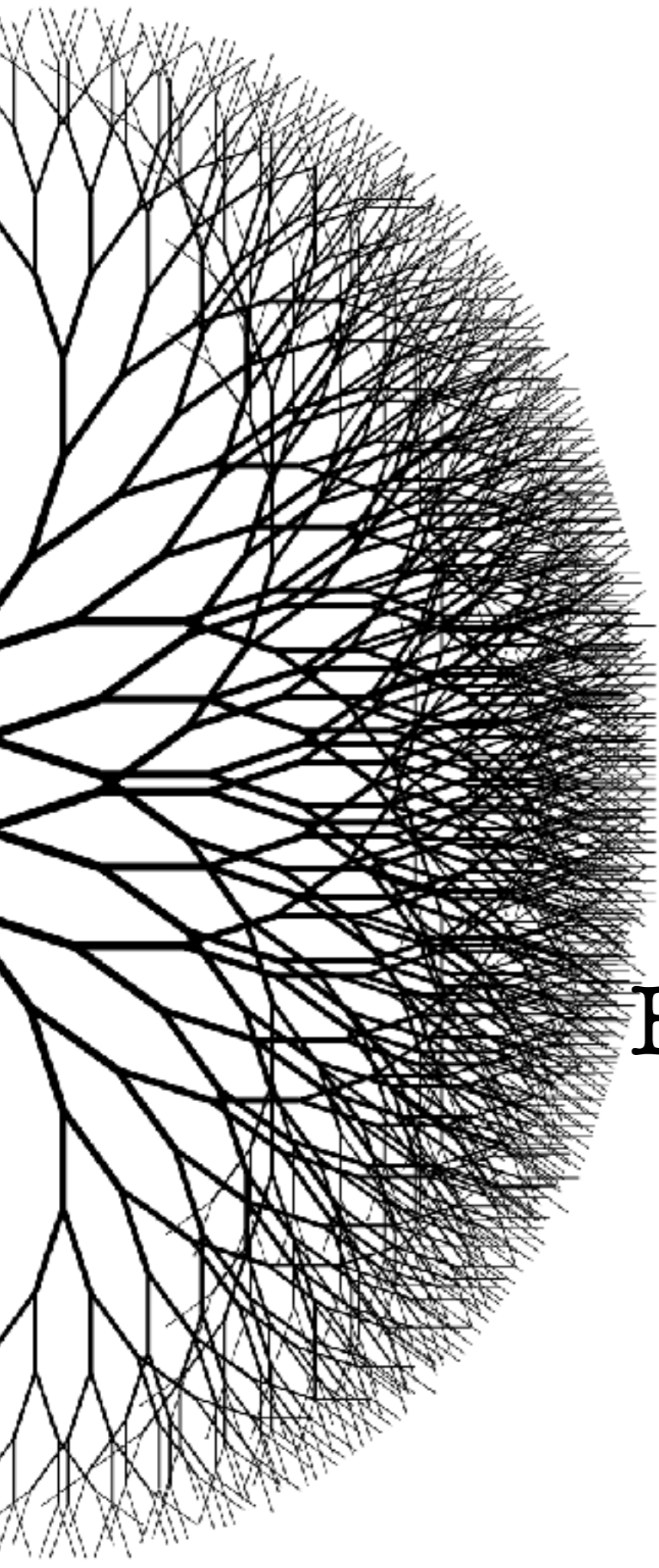
Heroine

Koffie

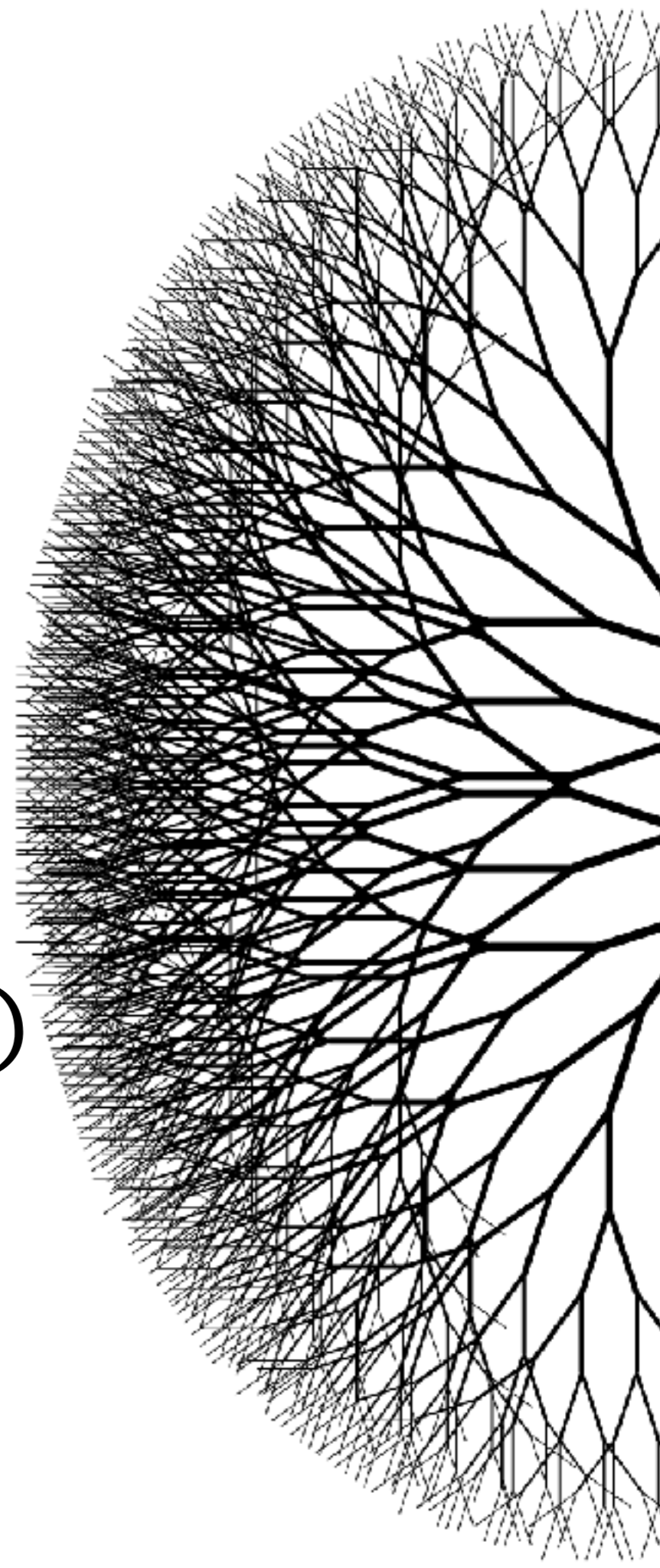
Suiker

Alcohol

Nicotine



Psylocibine
LSD
1P-LSD
Mescaline
B. Caapi (wortel)



***Een aantal tips voordat je
begint met jou microdose
periode / protocol***







écht een
mooie
fiets..



Microdosing without intention is just 'a really good day'

A hand holding a fountain pen is writing in a notebook. The notebook is open, and the text is written in a bold, black, sans-serif font. The background is a wooden surface with a light-colored, textured pattern. A fountain pen with a wooden barrel and gold accents is visible in the background, lying horizontally. The notebook is positioned in the center of the frame, and the hand is on the right side, holding the pen and writing on the right page. The text is centered on the page and reads: "Be mindful of intention. Intention is the seed that creates our future".

Be mindful of
intention.
Intention is the seed
that creates
our future

Zet intenties, geen verwachtingen



Maak een prioriteit van jezelf

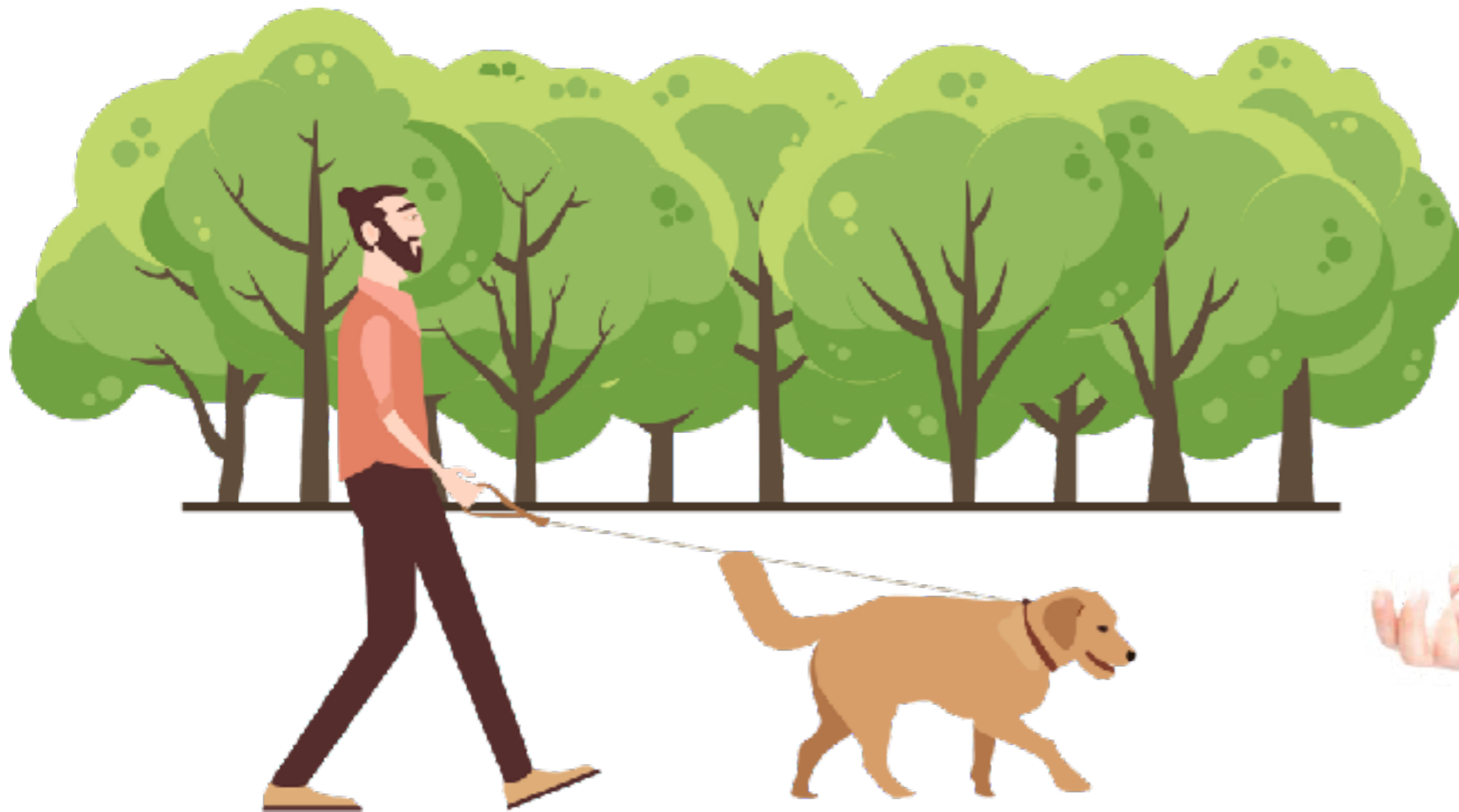
'it takes as much energy to make yourself happy as it takes to make yourself unhappy'

Hou een dagboek bij



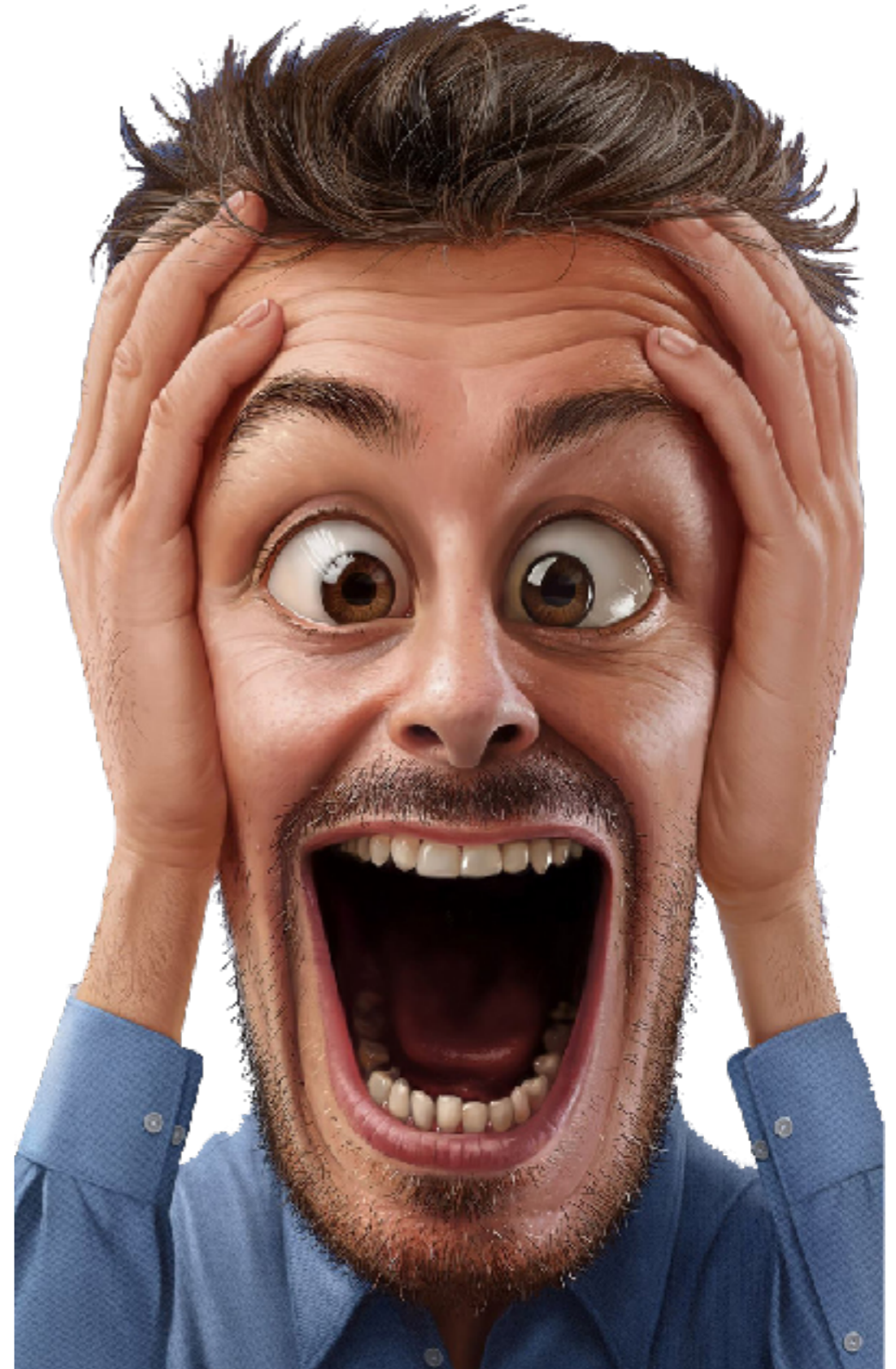
Ben aanwezig in het moment

By increasing our awareness in a situation, staying in the present, and not getting carried away by our emotions, we can let go and accept what is.



Neem jezelf niet te serieus

focusing too much on the self can be exhausting, and you become deaf and blind to the rest of your life. Because you're tired, you don't see the surrounding miracles anymore.



Geloof de verhaaltjes van je 'mind' niet

*The problem in the West is,
that they believe they are their minds*





Hitting that SWEETSPOT!



gemiddelde microdosering psylocibe cubensis:
0,1 - 0,5 gram gedroogde paddenstoel

gemiddelde microdosering truffel:
0,5 - 1 gram verse truffel

Gemiddelde microdosering LSD
6 - 20 microgram



A really good day

In de ochtend neem je je microdosering, en dan vergeet je het.

Je ervaart een 'subtiele' staat van verwondering, je gaat moeiteloos door je dag heen.

Op het eind van de dag reflecteer je en concludeer je; dit was een hele goede dag.



protocollen

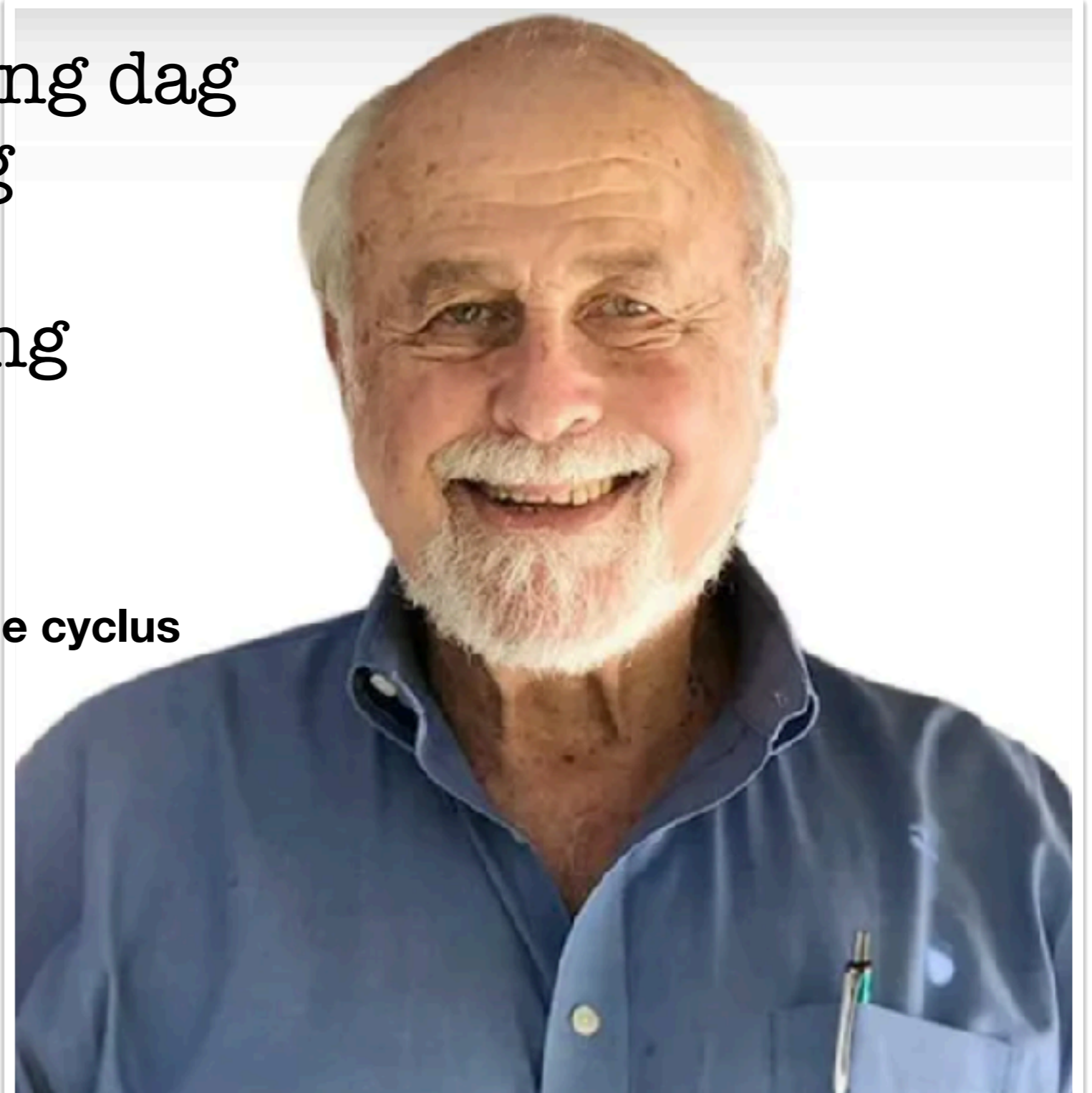


James Fadiman Protocol

Paul Stamets Protocol

Dag 1 : 1e microdosing dag
Dag 2 : overgangsdag
Dag 3 : normale dag
Dag 4 : 2e microdosing

**Herhaal deze cyclus 2 maanden
minimaal 3 weken rust tot volgende cyclus**



Paul Stamets protocol

stacking method for neurogenesis



4 dagen doseren
3 dagen 'rust'



- verhoogt lichaamseigen NGF
- bevordert aanmaak nieuwe neurale paden
- herstel zenuwschade
- verhoogde AIG
- aanmaak melanine



The next quantum leap in human consciousness

Paul Stamets



**0,1 - 0,2 gram gedroogde psylocibe cubensis
500 - 1000 mg Hericeum Erinaceus (Lion's mane)
50 - 200 mg niacine (vitamine B3)**

Paul Stamets protocol



Psilocybe cubensis

Dag 1 : doseren
Dag 2 : doseren
Dag 3 : doseren
Dag 4 : doseren
Dag 5 : rust
Dag 6 : rust
Dag 7 : rust

Niacine vit B3

Dag 1 : doseren
Dag 2 : doseren
Dag 3 : doseren
Dag 4 : doseren
Dag 5 : doseren
Dag 6 : doseren
Dag 7 : doseren

Lion's mane mushroom

Dag 1 : doseren
Dag 2 : doseren
Dag 3 : doseren
Dag 4 : doseren
Dag 5 : doseren
Dag 6 : doseren
Dag 7 : doseren

**Herhaal cyclus 1 maand
Minimaal 3 weken pauze**

Hoe zien jou dagen er uit tijdens jou microdosing avontuur?

Ochtend

07:00 wakker worden

07:15 positieve affirmaties, yin, meditatie, journaling

07:30 Koude douche en/of adem oefening

08:00 ontbijt + microdose of microdose op lege maag*

Avond

20:00 telefoon uit, geen schermen meer

21:45 positieve affirmaties, yin, meditatie, journaling



Sport, beweging, voeding vanzelfsprekend incorporeren



Hai Mart,

‘Ik ben nu 9 dagen met de capsules onderweg en ik merk dat ik terug kom bij mijn eigen kern. Ik merk dat ik al 36 jaar woede meedraag in mijn lichaam. Die woede komt er nu uit. Absoluut niet negatief of duister, het lucht me enorm op! Alles waar ik me 36 jaar lang aan geërgerd heb, en wat ik onderdrukt heb komt eruit. Ik ben eerlijker naar de mensen om mee heen, ik druk me uit in plaats van dat ik het binnen in me laat sudderen. Ik heb door opvoeding en geconditioneerde angsten altijd onderdrukt wie ik werkelijk ben. Mezelf op de tweede plek gezet door me niet te uiten en mijn waarheid te spreken. Depressies, angstgevoelens en vermoeidheid is helemaal weg en er komt me een bak oorlog uit mijn lijf, dat is ongekend :-). Is dit herkenbaar bij andere mensen die hetzelfde doen? 36 jaar lang een hoop naar mijn onderbewustzijn weggedrukt. Heerlijk dat het er uit komt en merk echt dat een bepaalde revolutie in me plaatsvind.’

Barry G.

Integratie is de herhaalde praktijk van waar jij meer van wilt



Ayelet Waldman | **A Really Good Day**

How Microdosing Made a Mega Difference in My Mood, My Marriage, and My Life



Microdosing WITH Amanita Muscaria

Creativity, Healing, and Recovery with the Sacred Mushroom

Baba Masha, M.D.
FOREWORD BY James Fadiman, Ph.D.

THE SACRED MUSHROOM AND THE CROSS



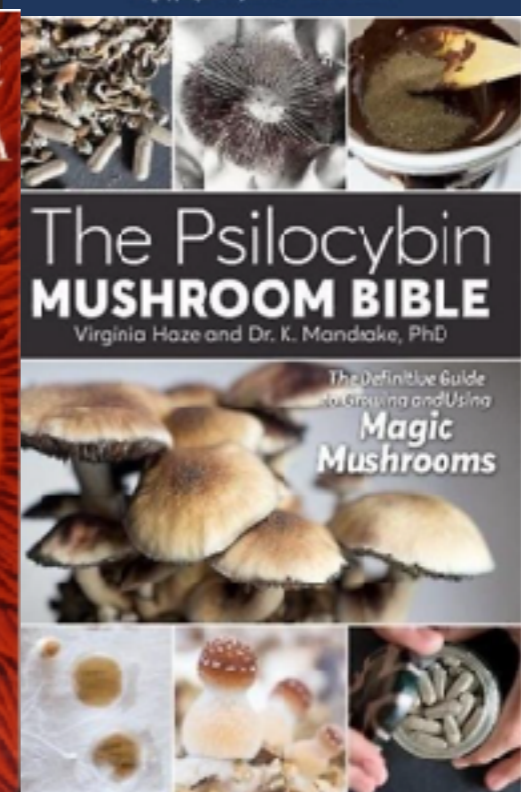
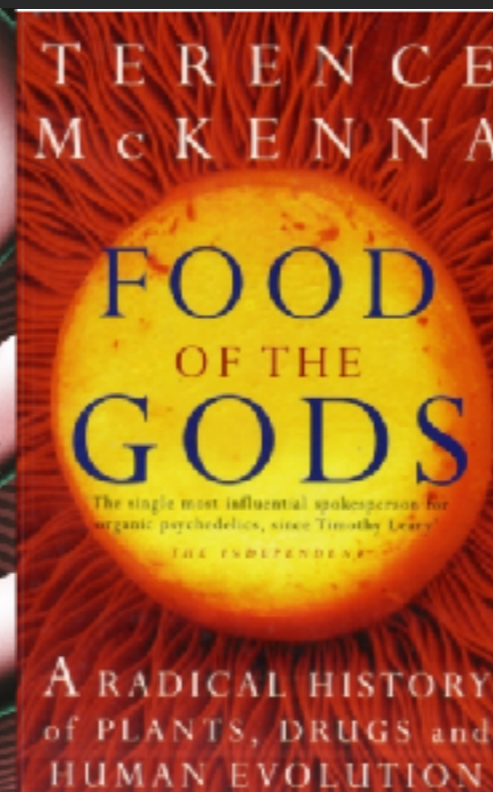
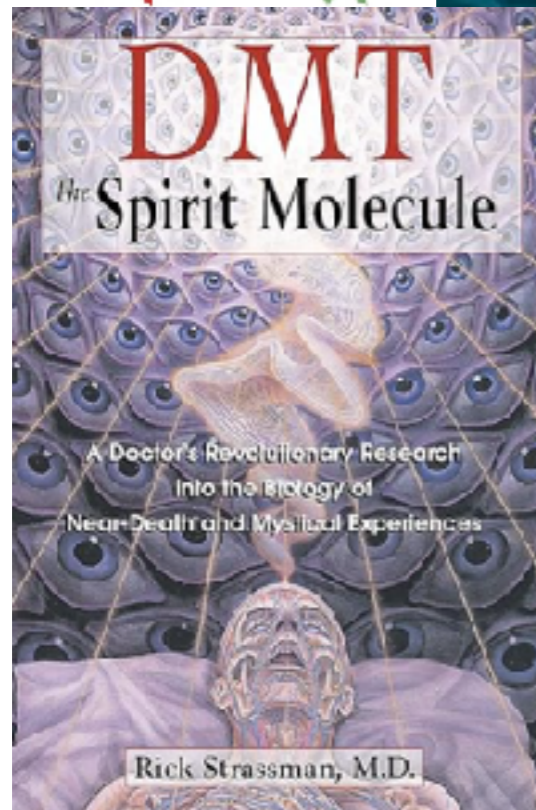
JOHN M. ALLEGRO

GRAHAM HANCOCK

SUPERNATURAL

MEETINGS WITH THE ANCIENT TEACHERS OF MANKIND

"As gripping as any thriller." -New Statesman



Doet het je goed?

Foodsporen producten op
www.foodsporen.com

Microdosing via de app SIGNAL op nummer 0621455377





Questions please!