



MICRODOSEREN SHORTLIST

1. MD-STARTERSPAKKET



Microdoseer je voor het eerst, kies dan voor het beginnerspakket. Deze is voorzien van het lichtste truffeltje. Ook als je vermoedt dat je een hoge gevoeligheid hebt, kies dan voor dit pakket.

2. MD-ERVARINGSPAKKET



Het tweede pakket is van een gemiddelde sterkte. Ook geschikt om mee te beginnen. vooral als je vermoedt dat je gevoeligheid wat lager ligt, dan kies je voor het tweede pakket.

3. MD-GEVORDERDENPAKKET



Het derde pakket is voorzien van een wat zwaarder truffeltje. Geschikt voor mensen die al eens getruffeld hebben, of gemicrodoseerd hebben.



Wanneer je graag precies wilt weten hoeveel je Microdosis weegt is dit weegschaaltje onmisbaar.

In elke pakket vind je naast de benodigde iMicrodose Truffels de Pure Chill Mix, met Lions Mane en Reishi zodat je optimaal kan starten met Microdoseren.

KORTINGSCODE: 'KVBM'

als je de kortingscode: 'KVBM' invult, krijg je bovendien 10% korting op je bestelling en gratis verzending.

HANDLEIDING

- iMicrodose vier dagen wel. Dan drie dagen niet.
- Elke dag Pure Chill Mix (Lions Mane en Reishi). Drie capsules per dag. Elke dag.
- Eet Niacinerijke voeding.
- Neem je microdosis en Chill Mix voor 10 uur 's ochtends op een lege maag of na een licht ontbijtje. Veel mensen ervaren een verhoogd energiepeil, dus aan te raden om 's morgens te beginnen en te genieten van een energiekere dag en niet vlak voor het slapen.
- Na 21 dagen is de cyclus rond en neem je minimaal een week pauze.
- Indien gewenst kan je na de week pauze een nieuwe cyclus starten.

U vindt de pakketten om te Microdoseren op:

www.vitaal-therapie.nl/KVBM

Wilt u liever alleen de iMicrodose zonder de supplementen? Stuur dan een email naar [info@vitaal-therapie](mailto:info@vitaal-therapie.nl) met uw verzoek en ik regel het voor u.



Belangrijke informatie voor het Microdosereren

1. Begin met een lage dosis:

Het is raadzaam om te beginnen met een lage dosis, bijvoorbeeld 1 gram en geleidelijk aan te werken naar een dosering die voor jou werkt. Vaak is 1,25 gram precies de juiste hoeveelheid.

2. Houd een dagboekje bij

Het bijhouden van een dagboek kan je helpen om eventuele veranderingen in stemming, cognitie en welzijn te observeren. Dit kan waardevolle inzichten bieden in hoe microdosereren jou persoonlijk beïnvloedt.

3. Wees bewust van set en setting

Zorg dat je je in een comfortabele en veilige omgeving bevindt als je begint, zodat je er als het nodig is in alle rust aan kan wennen en zorg dat je in een positieve gemoedstoestand bent voordat je begint met microdosereren. Zit je in een stressvolle situatie, wacht dan bij voorkeur tot het wat rustiger is.

4. Neem pauzes tussen de microdoseer sessies

Het is belangrijk om ook pauzes te nemen van het microdosereren om je lichaam en geest de tijd te geven om zich opnieuw in te stellen. Dit kan helpen om eventuele tolerantie tegen te gaan en de effectiviteit van de microdosering te behouden. Neem na een volledige microdoseersessies van drie weken, minimaal een week pauze.

5. Luister naar je lichaam

Truffels kunnen je beoordelingsvermogen en reactievermogen beïnvloeden, zeker als je nog niet weet hoe je gevoeligheid is, dus begin zoals eerder gezegd bij voorkeur op een dag dat je niks om handen hebt. Dan kan je goed inschatten wat het met je doet en of je de dosering misschien iets moet bijstellen. Het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren en eventuele signalen van ongemak of overstimulatie serieus te nemen. Als je je niet prettig voelt tijdens het microdosereren, verminder dan de dosering, of stop en geef jezelf even de tijd om alles goed te doorvoelen voordat je verder gaat.



6. Bij twijfel, raadpleeg een professional

Via mijn website (info@vitaal-therapie.nl) kan je je vragen aan mij stellen. Het liefst via de mail. Ik beantwoord doorgaans dezelfde dag. Ik wens je heel veel helende eigenschappen met het Microdosereren!

Marcel Urgert



Microdoseer niet in de volgende gevallen:

Gebruik je SSRI's, MAO-remmers, anti-psychotica en/of antidepressiva?

Dan is het combineren met psilocybine niet verstandig. Ze kunnen botsen met elkaar en voor bepaalde problemen zorgen. Als je één van deze middelen gebruikt, raadpleeg dan altijd eerst je huisarts.

Alcohol en verdovende middelen?

Deze worden in combinatie afgeraden, omdat dit de effecten kan versterken of juist afzwakken. Als je 's-ochtends een microdosering hebt genomen en je wil aan het eind van de dag een glaasje wijn drinken dan is dat niet zo'n probleem. Maar het beste effect bereik je wel als je dit niet doet. Aangeschoten worden is niet verstandig tijdens het microdoseren.

Heb je Psychische aandoeningen?

Mensen met een voorgeschiedenis van psychische aandoeningen zoals schizofrenie, bipolaire stoornis of ernstige depressie lopen een hoger risico op complicaties bij het gebruik van psilocybine. Het kan bestaande symptomen verergeren of psychotische episodes uitlokken.

Zwangerschap?

Er is beperkt onderzoek naar de effecten van psilocybine op zwangere vrouwen, maar het wordt over het algemeen afgeraden vanwege mogelijke risico's voor de foetus.

Hart- en vaatziekten?

Psilocybine kan de hartslag en de bloeddruk verhogen, wat problematisch kan zijn voor mensen met bestaande hart- en vaatziekten. Het kan complicaties veroorzaken zoals hartkloppingen of hypertensie.

Jonger dan 18 jaar?

Je hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Het wordt niet aangeraden om psilocybine te gebruiken.

Bij twijfel?

Raadpleeg altijd eerst je huisarts.