

KRATOM GEBRUIKSAANWIJZING

A.U.B. DIT LEZEN VOOR U KRATOM GEBRUIKT

Voor Kratom geldt dat 'meer' niet per se 'beter' betekent, maar wel dat het een andere uitwerking heeft. Bij een lichte/normale dosis voel je binnen 15-60 minuten dat je meer energiek, opgewekt en gestimuleerd bent. Echter bij een normale tot hoge dosis nemen de verdovende eigenschappen de overhand. De effecten van Kratom kunnen 4-8 uur werkzaam zijn.

Er zijn veel misvattingen over het gebruik van Kratom. De neiging om iets meer te nemen om je nog beter te voelen kan er zijn, maar is onjuist. Meer nemen zorgt er namelijk voor dat de euforische effecten plaats maken voor sederende effecten. Zie grafiek en uitleg hiernaast.

GEBRUIKSAANWIJZING KRATOM VOOR EUFORIE

Wanneer je optimaal wil profiteren van de **euforische en energiegevendende effecten** dan kan je de kratom het best stapelen. Begin met een lichte dosis, bijv. 1 gram. Van deze dosis hoef je niet per se direct iets te merken, maar deze is belangrijk om je sweetspot* op te zoeken en te leren kennen. Twee uur later herhaal je de dosis. Bij deze dosis zal je merken dat het effect beter is. Dit kan je twee, drie uur later nogmaals doen. Je dagelijkse dosis voor euforie/energie heb je dan op dat moment bereikt. Pas de volgende dag de hoeveelheid een klein beetje aan en merk het verschil, totdat je je sweetspot gevonden hebt.

GEBRUIKSAANWIJZING KRATOM BIJ SLAAPPROBLEMEN

Wanneer je wil profiteren van de **sederende eigenschappen bij slaapproblemen**, dan neem je een gemiddelde dosis. Twee tot drie gram van een kratomsoort die hiervoor bedoeld is, twee uur voor het slapen gaan. Neem niet meer dan één dosis.

GEBRUIKSAANWIJZING KRATOM VOOR PIJN

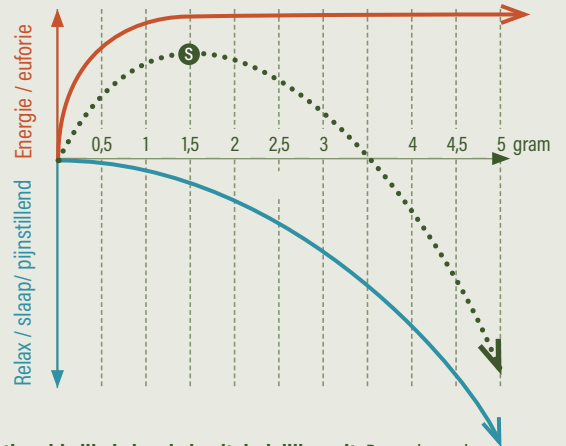
Wanneer je optimaal wil profiteren van de **sederende eigenschappen bij pijn**, dan neem je een gemiddelde tot hoge dosis. Drie / vier gram, maximaal 3 x per dag. Wees je er echter van bewust dat Kratom bij deze hoeveelheden bij veelvuldig gebruik verslavend kan zijn en zorgvuldigheid belangrijk is.

TOEDIENING KRATOM

Kratompoeder kan opgelost worden in een beetje water en na inname weggespoeld met vers water. Chocolademelk of chocoladevla maskeren de smaak vrij goed. In yoghurt met honing wordt de smaak van Kratom het beste gemaskeerd. Mocht de smaak van Kratom je toch te veel tegenstaan, neem dan een capsulemaker.

Tip: Na verloop van tijd kan er gewenning ontstaan. Dat kan je voorkomen door af en toe te wisselen van Kratomsoort en/of door niet dagelijks Kratom te gebruiken.

In de grafiek zie je een Sweetspot **S** staan. Je sweetspot is het punt waarop alle receptoren optimaal reageren op de Kratom en je je het meest levenslustig voelt. Bij veel mensen ligt deze rond de 1,5 gram, maar dat is verschillend bij iedereen. Ga je over je sweetspot heen, dan raak je vermoeider. In onderstaand grafiek kan je dit goed zien. De rode lijn is het effect op de delta-receptoren (euforie/energie). De blauwe lijn is het effect op de mu-receptoren (sederend / pijnstillend).



De gestippelde lijn is hoe je je uiteindelijk voelt. De sederende effecten zijn dus dominant, zoals je kan zien. Deze lijn laat zien dat je bij 1 gram energiever voelt dan bij 2,5 gram, omdat je hier al aardig wat sederende eigenschappen zal voelen. Voor meer energie en euforie ga je dus beter niet over je sweetspot heen, omdat dan ook de sederende eigenschappen toenemen en die zijn dominant.

Let op: beide lijnen zijn o.b.v. een gemiddelde. Iedereen reageert anders en iedere kratom heeft een andere balans. Neem contact met ons op als voor de perfecte Kratomsoort voor jouw doel.

*Kratom bevat mitragynine, een opiaat-agonist die effect heeft op de opiaat-receptoren in je hersenen die je humeur beïnvloeden en je angstgevoelens remmen. Het grote verschil tussen Kratom en opiaten (zoals bijvoorbeeld pijnstillers) is dat mitragynine de receptoren **stimuleert**, terwijl opiaten zich er aan **binden** en daardoor veel minder verslavend is. In lage doseringen worden de mu-receptoren gestimuleerd, tot een maximum van het aantal beschikbare receptoren. In hogere doses worden steeds meer mu-receptoren gestimuleerd, wat pijnstillend en verdovend werkt.*

Bij normaal gebruik is Kratom volstrekt veilig bij de volgende richtlijnen:

1. Combineer Kratom nooit met alcohol, benzodiazepines (angstremmers, slaappillen), opiaten (pijnstillers zoals bijvoorbeeld oxycodon, fentanyl, tramadol) of MAO-remmers (anti-depressiva)
2. Gebruik Kratom niet tijdens zwangerschap of het geven van borstvoeding
3. Kratom in hoge dosering kan de rijvaardigheid beïnvloeden.
4. Gebruik Kratom niet als geneesmiddel zonder je arts te raadplegen.
5. Neem nooit meer dan de voorgeschreven hoeveelheid.