



mongiak onddoak, sorgin zorrotz...



Mongiak (Psilocybe Semilanceata) onddo psikoaktiboak dira. Ditutzen printzipio aktibo nagusiak **psilozibina** eta **psilozina** dira.

70 onddo psilobe baino gehiago daude, eta horien artean mongiak dira psilozibina kantitate handiena duten hirugarren espeziea.

Bi alkaloide horiek triptaminen familiakoak dira.



Klima heze eta epeletan hazten dira, oro har itsas mailatik 500 metrora baino gehiagora.

Iraila eta urria artean sortzen dira, mendian, modu naturalean, batik bat ondo ongarritutako zelaietan.

1-6 cm neurtzen dute, kanpai itxurako txapela dute eta kolorea aldatuz doa garatu ahala, zurixkatik marroira.



dosia zenbatekoa den eta nola hartzen den

02

Normalean ahotik hartzen da.



Onddoek gutxi gorabehera 10 aldiz gehiago psilozibina dute lehorrak daudenean (% 0,3) fresko daudenean baino (% 0,03). Gutxieneko psilozibina-dosi aktiboa 2 mg ingurukoa da, batez bestekoa 10 eta 20 mg artekoa, eta handia 30 mg-tik gorakoa; gaur arte ez da ezagutu heriotza eragin dezakeen kantitaterik.

Batez besteko dosi bat, gutxi gorabehera, bost gramo onddo lehor dira.

hasierako ondorioak

03

01
Mongien ondorioak ez dira beti berberak. Hainbat alderdik du eragina: zenbateko dosia hartzen dugun, non-nola hartzen dugun, aldarte onean edo txarrean gauden, zer espero dugun, eta gu geu nolakoak garen.

03
Denboraren eta espazioaren pertzepzioa aldatzen dute. Zentzumenen gaitasun eta askatasun handiagoa hauteman daiteke.

05
Azkar absorbatzen da, ez da oso toxikoa (LSDa 100 aldiz aktiboagoa da) eta ondorioak lehenengo ordu erditik aurrera hasten dira igartzen, zeinek 3-6 ordu iraun baitezakete, hartutako kantitatearen arabera.

02
Propietate haluzinogenoak (psikodelikoak) dituzte. Ikusmen- eta entzumen-asaldurak eragiten dituzte, barregura eta hizketarako gogoa, sinestesia (soinuak "ikusitu", objektuak "entzun", koloreak "usaindu"...), introspekzioa eta abar.

04
Hartu ondoren, gorputz-tenperaturak gora egiten du eta azala gorritu egiten da, beginiak dilatatu egiten dira, eta erritmo kardiakoa, tentsioa eta erreflexuak asaldatu egiten dira.

06
Nahiz eta ohikoa ez izan, "bidaia txarrak" eragin ditzakete eta segurtasun-gabezia eta beldurrak azalera ditzakete.



ondoriak epe ertain eta luzera

04

01
Ez dute mendekotasun fisikorik ez psikikorik sortzen.



02
"Flashback"-ak: substantziak berezkoak dituen ondorioak agertzea, hura hartu izan gabe.



03
Psilozibinak tolerantzia eragiten du (maiz hartzen deneko ondorioak gero eta gutxiago nabaritzea), eta, ondorio berberak lortzeko, gero eta dosi handiagoak hartu beharko dira.

nahastearen ondorioak

05

MONGIAK + KALAMUA

Lasaitzeko, egonezina baretzeko edo esperientzia laguntzeko balio dezake kalamuak. Dosi ertain eta handitan esperientzia biziagotu dezake.

MONGIAK + ALKOHOLA

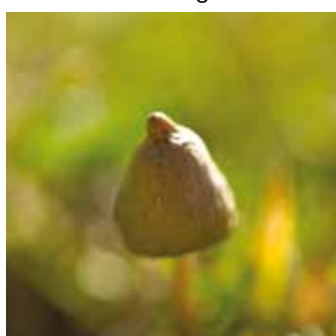
Bien ondorioek elkar estal dezakete eta mozkoria-sentsazioa arindu egin daiteke. Horrez gain, goragalea handitu dezakete.

MONGIAK + LASAIGARRIAK

Sendagaiek psilozibinaren ondorioak estali egiten dituzte.

MONGIAK + LSDa

Tolerantzia gurutzatua dute beste droga haluzinogenoekiko, hau da, mongiak hartu eta gutxira LSDa hartuz gero, ondorioek denbora gehiago beharko dute agertzeko.





Ez hartu baldin eta...



...zuk zeuk edo senitartekoren batek aldeztu aurretik arazo psikologikorik izan baduzue, edo tratamenduan bazaude.

...bolada txarrean bazaude edo ezegonkortasun emozional sakona baduzu.

...haurdun bazaude edo bularra ematen ari bazara.

...arriskuko edo arreta handiko zer edo zer egin behar baduzu, esate baterako, gidatu edo makinaren bat erabili.

...hazteko adinean bazaude.

Hartzea erabaki baduzu...

hartu baino lehen

Substantziaren berri jakitea komeni da, gozamina eta arriskuak zuk zeuk neurtzeko.

Hartu baino lehen balora ezazu hartu nahi duzun. Erabat ziur bazaude, esperientziak gozatzeko aukera handiagoa izango duzu.

Informazioa eskuratzeko bide ona Ai Laket!! elkarte-ko programetara jotzea da. Substantziari berari buruzko informazioa emango dizugu, bai eta dosiari buruzkoa ere, printzipio aktiboaren kantitatearen arabera.

Errespetatu ezazu ingurunea, ondo ezagutu itzazu, behar dituzunak bildu eta ebaki itzazu zurtoinetik.

Gorotzaren inguruan hazten direnez, gomendagarria da, higieagatik, urrunen daudenak biltzea eta ondoren oihal batekin garbitzea.

Dosia ondo tartekatu eta kalkulatu. Onddo guztiak ez dute psilozibina-kontzentrazio berdina.

Lehorrak jateak, gutxi gorabehera, 10 aldiz esperientzia biziagoa dakar freskoak jateak baino.

Garrantzitsua da kontsumitu aurretik zerbait jatea, baina ordu eta erdi lehenago. Bestela, janariaren eraginez, ondorioei beranduago igarriko diezu eta baliteke digestio txarra izatea.

Testuinguruak izugarriko garrantzia du. Ondo aukeratu momentua, konfiantzako lagunak eta arituak, eta, halaber, leku eroso eta seguru bat.

hartu bitartean

Apurka-apurka hartu, jatea pentsatua zenuen kopuru guztia kolpetik hartu gabe.

Ondo mastekatzeko ondorioak agertzeko behar den denbora laburtu dezake eta goragalea agertzea ekidin, digeritza eraztuz.

Dosi handiak hartzeak, esperientzia luzatzea baino, haren intentsitatea areagotzea eragin ohi du.

Gogoan izan ondorioak iragankorrak direla. Kalte egin badizu, lasai egon, onartu eta buelta ematen saiatu. Joan zaitez norbaitekin leku lasai batera.



Harreman sexualik baldin baduzu, gaixotasunik ez harrapatzeko eta nahi izan gabe haurdun ez geratzeko, preberbatiboa erabili.



Kontuz ezagutzen ez dituzun ondorekin, eta errespetatu itzazu.

hartu ondoren

Baliteke neke fisiko eta psikologikoa izatea. Hurrengo egunetan betebeharrak garrantzitsurik badaukazu edo erantzunkizuneko ezer egin

behar baduzu, hobe ez hartzea. Onddo freskoak edukitzea ez dago zigortua, baina onddo lehorrak edukitzeak, landatzeak edo toki publikoetan

kontsumitzeak 300 euroko edo gehiagoko isuna dakar. Trafikatzeak, saltzeak edo banatzeak kartzela-zigorra dakar.



Ai laket!! irabazi asmorik gabeko elkarteak da eta legez kanpoko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dute. Elkarteak, kontsumo arduratsuen eta drogen erabilerekin ezberdinekin bizitzeko ikuspuntuaren aldeko apustua psikoaktibo erabileraren bidez egiten ikusteaz alaba ez" pertsona helduek informazioa jaso ondoren askatasunez hartu beharreko erabakia dela uste du. Ai laket!!-en asmoa, beraz, ez da erabaki horren gainean eragina izatea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria eskaintzea, kontsumitzeko erabakia hartzekotan, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek zentzudun jokatzeke informazioa izan dezaten.

C/ Fundadora de las Siervas de Jesús 40 bajo
Jesusen Mirabeak 40. 01001 Vitoria-Gasteiz
(+34) 945 23 15 60
ailaket@ailaket.com
www.ailaket.com

LAGUNTZAILEA:

