

konposizioa, itxura eta aizunketa 01



mongiak onddoak, sorgin zorrotz...



Mongiak (*Psilocybe Semilanceata*) onddo psikoaktiboak dira. Dituzen 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 alkaloid 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 batik 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, 0,5 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 "ikusit", objektuak "entzun", koloreak "usaindu"...), introspektzioa 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 asalatu 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 denean ondorioak gero eta gutxiago nabaritzea), eta, ondorio berberak lortzeko, gero eta dosi handiagoak hartu beharko dira.



MONGIAK + KANABISA

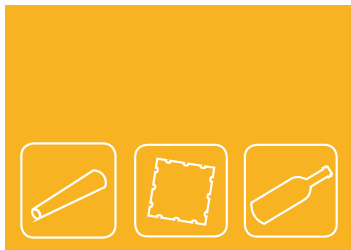
Lasaitzeko, egonezina baretzeko edo esperientzia laguntzeko balio dezake kanabisak. Dosi ertain eta handitan esperientzia biziagotu dezake.

MONGIAK + LSD

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

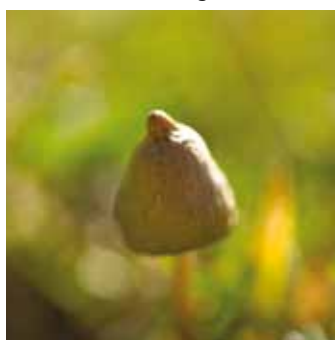
MONGIAK + ALKOHOLA

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



MONGIAK + LASAIGARRIAK

Sendagaiek psilozibinaren ondorioak estali egiten dituzte.



Kontuan izan ondorengo arrisku egoerak:



zuk zeuk edo senitartekoren batek alde z aurretik arazo psikologikoak izatea, edo tratamenduan egotea.

bolada txarra edo ezegonkortasun emozional larria izatea.

haurdun edo edoskitze garaian egotea.

arriskuko edo arreta handiko zer edo zer egin behar izatea, esate baterako, gidatzea.

garapen adinean egotea.

kontsumoak kalte egitea edo arazoren bat sortzea.

Kontsumitzea erabaki baduzu...

aurretik

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

Hartu baino lehen balora ezazu hartu nahi duzun. Erabat ziur bazaude, esperientzia 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 guztiek 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.

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, digeritzea erraztuz.

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.



Sexu harremanak izatekotan, haurdunaldiak zein sexu bidezko infekzioen transmisioa sahistu preberbatiboak edo aho-hesiak erabiliz.



Kontuz ezagutzen ez dituzun ondorekin, eta errespetatu itzazu.

ondoren

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

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

kontsumitzeak 600 euro¹ edo gehiagoko isuna dakar. Trafikatzeak, saltzeak edo banatzeak kartzela-zigorra dakar.



¹2015/4 martxoaren 30eko Hiritar Segurtasunaren Babeserako Lege Organikoaren arabera.



ailaket!!

Ai laket!! irabazi asmorik gabeko elkarteak da eta legez kanpoko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dute. Elkarteak, kontsumo arduratsuaren eta drogen erabilerearen arriskuak murrizteko ikuspuntuetatik, substantzia psikoaktibo ezberdinekin bizitzeko ikastearen aldeko apustua egiten du. Izan ere, drogak kontsumitzea ala 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 jokatzeko informazioa izan dezaten.

Jesusen Mirabeen Sortzailearen kalea, 40 etxabe.
01001 Vitoria-Gasteiz
(+34) 945 23 15 60
ailaket@ailaket.com
www.ailaket.com