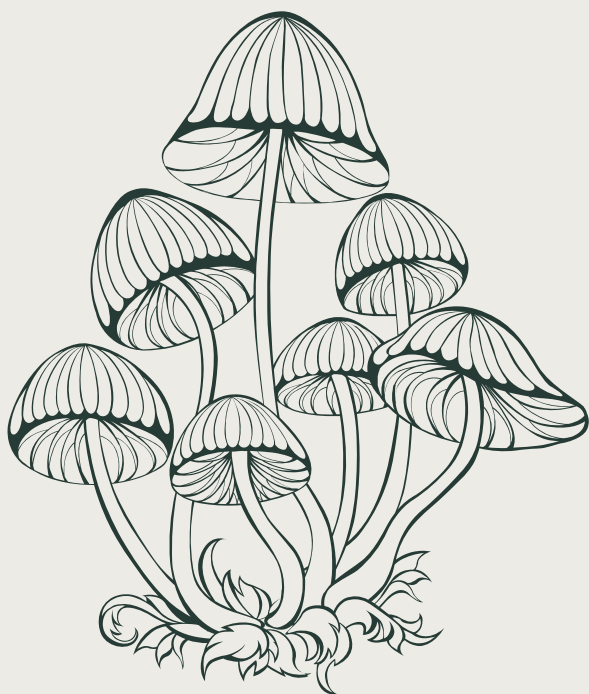


Melissa Thelwall

SOPP ORDBOK



mels.

Ordbok

Ord	Forklaring
Psykedelisk <i>/sʌɪkɪ'dɛɪlɪk/</i>	Ordet 'psykedelisk' kommer fra de greske ordene 'psyche', som betyr sjel, ånd, sinn eller bevissthet, og 'deloun', som betyr å manifestere, gjøre tydelig eller avsløre.
Psykedelika	Psykedelika er planter, sopper eller kjemikalier som endrer humør, persepsjon og kognisjon. De forsterker vår bevissthet om tanker, følelser og sensoriske oppfatninger. Mennesker har hatt et forhold til dem i tusenvis av år, og i dag peker vitenskapen på dem for løsninger på en rekke mentale og fysiske tilstander.
Psilocybin	Psilocybin er en naturlig forekommende psykedelisk forbindelse som finnes i over 200 arter av sopp og trøfler. Når det konsumeres, omdannes det til psilocin i tarmen. Det forsterker sensorisk persepsjon og kan føre til dype opplevelser, ofte ved å tilrettelegge for dypere introspeksjon og emosjonell bearbeiding.
Default Mode Network (DMN)	Default Mode Network (DMN) er et hjernenettverk som reduseres i aktivitet ved bruk av psilocybin. Det er ofte overaktivt hos personer med depresjon og angst. Å dempe DMN avbryter negative tankemønstre og tillater større emosjonell fleksibilitet.
Magiske trøfler (Magic truffles)	Magiske trøfler er sklerotia av psilocybinsopp. Sklerotia vokser under bakken og er næringslagrene for soppene. De inneholder små og terapeutiske mengder psilocybin og brukes i økende grad som et naturlig tilskudd for å forbedre mentale og fysiske kapasiteter.
Serotonin-reseptorer	Serotoninreseptorer er hjernereseptorer som påvirkes av psilocybin. Psilocybin aktiverer primært serotonin 2A-reseptorer, som påvirker humør, persepsjon og kognisjon, og bidrar til dets terapeutiske effekter og fordeler.

Ord	Forklaring
Nevroplastisitet	Nevroplastisitet refererer til hjernens evne til å endre og tilpasse seg basert på erfaringer. Mikrodosering kan stimulere hjerneceller, og hjelpe dem med å danne nye forbindelser og vokse forgreninger.
Spinogenese	Spinogenese er dannelsen av nye dendrittiske utløpere på neuroner. Disse utløperne forbedrer synaptiske forbindelser, og psykedelika har vist seg å øke denne prosessen, og fremmer nevroplastisitet.
Neurogenese	Neurogenese er skapelsen av nye neuroner i hjernen. Selv om denne prosessen er sentral i barndommen, antyder nyere forskning at psilocybin kan fremme dendrittisk vekst og neurogenese hos voksne, og støtte kognitiv helse.
Syaptisk plastisitet	Synaptisk plastisitet er evnen synapser (forbindelser mellom neuroner) har til å styrke eller svekke seg over tid. Psykedelika som psilocybin antas å forbedre dette, og bidrar til læring, hukommelse og mental tilpasningsevne.
Mikrobiomet og psykedelika	Refererer til den økende forskningen som antyder en forbindelse mellom tarmhelse og hjernehelse. Psilocybin kan ha en positiv innvirkning på tarmmikrobiomet, og påvirke humør og kognisjon gjennom tarm-hjerne-aksen.
Mindful mikrodosering	Praksisen med å være tilstede og intensjonell mens man tar mikrodoserings-tilskudd for å oppnå større velvære og glede. Denne tilnærmingen involverer ofte mindfulness-praksiser som selvkjærlighet, takknemlighet og manifestasjon.
Biohacking	Biohacking er praksisen for å forbedre kroppens og hjernens funksjoner gjennom ulike strategier, som mikrodosering, diett og teknologi for å oppnå optimal helse.

Ord	Forklaring
Set & setting	Refererer til sinnstilstanden og det fysiske miljøet under mikrodosering. Din mentale tilstand, mål og omgivelser spiller en nøkkelrolle i effektiviteten av opplevelsen.
Flow-tilstand	Flow-tilstand er en tilstand av fullstendig fordypelse og fokus, som ofte fører til høy produktivitet og kreativitet. Det rapporteres at mikrodosering hjelper brukere å lettere komme inn i en flow-tilstand.
Integrering	Integrering er prosessen med å inkorporere innsiktene og erfaringene fra mikrodosering eller psykedelisk bruk i hverdagslivet. Reflekterende praksiser som journalføring eller terapi kan hjelpe med å integrere disse innsiktene for langsiktig nytte.
Psilocybe cubensis	En av de mest kjente artene av psilocybinsopp, kjent for sine psykedeliske egenskaper og dyrkes ofte til rekreasjonelt bruk. Brukes i MELS BE.
Sopp i Norge	Noen av de psykoaktive soppene i Norge inkluderer fleinsopp (Psilocybe semilanceata), som er kjent for sitt høye innhold av psilocybin.
Journalskriving	En praksis innen psykedelisk bruk for å nedtegne erfaringer og innsikter fra opplevelsene for bedre forståelse og integrering i hverdagen.
Syklus	En periode eller serie av doseringer, som med MELS Be, hvor én pakke representerer en full syklus av mikrodosering eller annen tilknyttet praksis.

Ord	Forklaring
Følge protokoll	En strukturert plan eller sett av retningslinjer for hvordan man skal bruke psykedelika, spesielt i terapeutiske eller forskningsmessige sammenhenger. Protokoller kan inkludere dosering, setting (omgivelser), og hvordan data samles inn.
Stack	Bruk av flere ulike substanser eller ingredienser sammen for å oppnå en synergistisk effekt. Dette kan inkludere adaptogener, vitaminer, og mineraler kombinert med psykedelika. 1 pose MELS BE er en stack.
Etnobotanikk	Studien av hvordan mennesker fra forskjellige kulturer bruker planter, inkludert bruk av psykedeliske planter i seremonielle og medisinske kontekster.
Psykedelisk terapi	Bruk av psykedeliske stoffer i terapeutiske sammenhenger for å behandle psykiske lidelser som depresjon, angst, og PTSD under profesjonell veiledning.
Sitter/guide	En person som er til stede for å hjelpe og støtte en som gjennomgår en psykedelisk opplevelse, uten selv å innta psykedelika. Brukes mest til makrodoseringer i seremonier.
Afterglow	En periode etter en psykedelisk opplevelse hvor brukeren ofte føler seg emosjonelt oppløftet og klarhjernet, med varige positive effekter på humør og perspektiv.
Bad trip	En ubehagelig eller skremmende opplevelse med psykedelika, ofte preget av angst, paranoia, eller forvirring. God forberedelse og trygt setting kan bidra til å redusere risikoen. Du kan også utforske effekten av ulike typer psykedelika, hvordan de samhandler med hjernen, og deres potensielle bruk i fremtidens medisinske behandlinger. Her har doseringen alt å si.

Ord	Forklaring
Mikrodose	Praksisen med å ta svært små mengder av psykedelia for å forbedre humør, kreativitet og kognitiv funksjon uten å oppleve full psykedelisk rus. En mikrodose er en veldig liten mengde psilocybin, typisk rundt 0.1 til 0.3 gram tørket sopp.
Makrodose	Inntak av større doser av psykedelia som gir en full, ofte intens, psykedelisk opplevelse med visuelle og sensoriske endringer. En makrodose er en moderat til høy mengde psilocybin, typisk mellom 1 til 3 gram tørket sopp.
Heroisk dose	En uformell betegnelse for en høy dose av psykedelika, typisk mye større enn det som brukes i normale rekreasjonelle sammenhenger, ofte for å fremkalle svært sterke opplevelser. En heroisk dose refererer til en veldig høy mengde psilocybin, som vanligvis er 5 gram eller mer tørket sopp.
Maria Sabina	En berømt meksikansk curandera (tradisjonell healer) som delte sin kunnskap om helbredende soppseremonier med den vestlige verden. Hennes praksis og sanger introduserte mange til de spirituelle aspektene ved psykedeliske sopper.
Sjamanisme	En form for spirituell praksis der sjamaner bruker psykedeliske stoffer, inkludert sopper, for å oppnå transe-tilstander, kommunikasjon med åndeverdenen, og helbredelse.
Mykologisk arv	Historien om hvordan forskjellige samfunn har kultivert, brukt og tilbedt sopp gjennom tidene, inkludert deres rolle i folkløse og mytologi.
Entheogen	Betegnelse for substanser som brukes i rituelle og spirituelle sammenhenger for å fremme ekstatiske eller visjonære opplevelser, mener å "generere det guddommelige innenfra."

mels.



www.melsnorge.no