

## Микродозинг



*Микродозинг мухоморов* — это употребление сушеных грибов в дозировке не превышающей нескольких грамм. Идея о том, что это может быть полезно, появилась у биохакеров, увлекающихся экспериментами с различными психоактивными веществами. По их заверениям, маленькие дозы мухомора

совсем не токсичны, зато способствуют расслаблению, улучшают сон, улучшают настроение и проясняют сознание.

Но научных обоснований данной теории не существует. Малочисленные исследования не смогли подтвердить благотворное действие мухоморов на организм. Употребление грибов никак не влияло на интеллект, продуктивность или эмоциональный фон участников эксперимента.

Аргументы **против** микродозинга мухоморов:

1. **Ядовитый гриб.** О том, что мухомор опасен говорит не только его внешний вид, но и ряд специалистов: токсикологи, микологи. Вероятность интоксикации слегка снижается после термической обработки. Употребление минимальной дозы, **возможно**, не приведет к летальному исходу. Но получить серьезное отравление со всеми вытекающими отсюда последствиями вполне реально. Ряд нейротоксичных элементов, входящих в состав мухоморов, имеет свойство накапливаться в организме. Спустя некоторое время после регулярного употребления грибов, пациент может впасть в психоз, поскольку концентрация токсичных веществ будет очень высока. Прием заведомо опасных грибов врачи считают одной из форм самоповреждающего поведения, что свидетельствует о психических проблемах человека.

2. **Неизученный механизм действия.** Никто точно не знает, что будет если съесть мухомор. Ни одно научное исследование не смогло доказать пользу микродозинга. Продавцы высушенных грибов ничего не знают о механизмах их действия, делая акцент на радужных перспективах.





### 3. **Сомнительный состав.**

Приобретая готовые капсулы, содержащие измельченные и высушенные грибы, человек никогда не узнает, где они собраны, как обработаны, сколько в них содержится токсинов. *Микродозинг* – это своеобразная рулетка, результат которой бывает непредсказуем. Некоторые

пациенты просто крепко засыпают после приема грибов, другие вообще ничего не чувствуют, третьи сталкиваются с иллюзиями и впадают в психоз.

4. **Индивидуальная непереносимость.** Продукцию, которую предлагают сторонники микродозинга, никто не тестирует. Подобные вещества не проходят клинические испытания, поэтому какая доза мухомора смертельная, а какая безопасная, не знает никто. Также неизвестно, кому грибы категорически запрещены, с чем их можно/нельзя сочетать. Большое значение имеют индивидуальные особенности организма. Кто-то примет 3 грамма вещества и ничего не заметит, другой от 0,5 г получит сильнейшую паническую атаку. Предсказать последствия от приема грибов невозможно.

5. **Высокая вероятность спровоцировать первый приступ психического расстройства.** Если у пациента имеется предрасположенность к шизофрении, то прием любого типа

поверхностно-активного вещества может спровоцировать ее дебют. Микродозинг не является исключением, он зачастую выступает тем самым незаметным толчком к безумию.



*При возникновении симптомов отравления грибами (тошнота, рвота, боли в животе, головокружение, падение артериального давления), необходимо промыть желудок и незамедлительно обратиться за медицинской помощью.*

Информацию подготовил:

помощник врача-гигиениста  
санитарно-эпидемиологического отдела

О.Ю.Радиевская