

W ostatnim wywiadzie Marcina Móla z Babą Maszą, badaczka i ekspertka w dziedzinie właściwości muchomora czerwonego podzieliła się fascynującymi, ale również niepokojącymi spostrzeżeniami na temat suplementacji tym grzybem. Szczególną uwagę poświęciła kapsułkom zawierającym susz muchomora czerwonego. Dlaczego uważa je za najmniej skuteczną metodę?

Kluczowa rola dekarboksylacji

Muchomor czerwony (*Amanita muscaria*) zawiera substancje aktywne, takie jak kwas ibotenowy i muscymol, które mogą wpływać na organizm w określony sposób. Jednak aby uzyskać pełen efekt działania, konieczna jest przemiana kwasu ibotenowego w muscymol – proces nazywany dekarboksylacją. W przypadku suplementacji doustnej ta reakcja zachodzi w żołądku, gdzie pH wynosi około 2, co sprzyja efektywnej konwersji.

Problem z kapsułkami

Kapsułki, które zawierają sproszkowany susz muchomora, mogą zaburzać ten naturalny proces. Dlaczego? Oto dwa główne powody:

1. **Otoczka kapsułki:** Kapsułki, szczególnie te wykonane z materiałów odpornych na działanie kwasów żołądkowych, mogą opóźnić uwolnienie zawartości. W efekcie, kluczowe reakcje chemiczne, takie jak dekarboksylacja, mogą nie zajść w odpowiednich warunkach pH.
2. **Brak wstępnego przygotowania suszu:** Susz muchomora zawarty w kapsułkach często nie jest odpowiednio przygotowany – np. poprzez wcześniejszą dekarboksylację. To oznacza, że w kapsułce znajduje się głównie kwas ibotenowy, który nie przekształca się w muscymol w pełni skutecznie w żołądku.

Konsekwencje dla użytkownika

Nieskuteczna konwersja oznacza, że suplementacja może być nie tylko mniej efektywna, ale również bardziej obciążająca dla organizmu. Kwas ibotenowy, w porównaniu z muscymolem, może powodować silniejsze działania niepożądane, takie jak nudności, bóle brzucha czy niepokój. Dlatego kapsułki mogą nie tylko nie przynosić oczekiwanych efektów, ale również wywoływać nieprzyjemne skutki uboczne.

Alternatywne metody

Istnieją inne sposoby spożywania muchomora czerwonego, które minimalizują ryzyko i

maksymalizują efekty:

- **Wstępnie dekarboksylowany susz:** Susz poddany działaniu temperatury przed spożyciem gwarantuje, że większość kwasu ibotenowego zostanie przekształcona w muscimol jeszcze przed konsumpcją. Należy jednak pamiętać aby susz był zmielony i dobrze wymieszany co sprawi, że suplementacja będzie powtarzalna każdego dnia.
- **Ekstrakty wodne lub alkoholowe:** Przygotowanie muchomora w postaci ekstraktu wodnego (na zimno i na ciepło) oraz w formie nalewki na etanolu(konieczniewie z suszonych owocników) pozwala na lepsze przyswojenie substancji aktywnych.

Podsumowanie

Choć kapsułki wydają się wygodną formą suplementacji, w przypadku muchomora czerwonego są one najmniej polecaną metodą. Zaburzają naturalne procesy chemiczne zachodzące w żołądku, co prowadzi do nieskutecznej konwersji substancji aktywnych.

To jednak nie wszystko! Pamiętaj, że kupując kapsułki z suszem nigdy nie wiesz co tam naprawdę jest szczególnie, że obrót muchomorem czerwonym nie jest regulowany a oszustów którzy chcą się szybko dorobić nie brakuje. Najpewniejsze grzyby to te zebrane i przygotowane samodzielnie.

Jeśli zależy Ci na pełnym wykorzystaniu właściwości tego niezwykłego grzyba, warto sięgnąć po metody zalecane przez ekspertów, takie jak dekarboksylowany susz czy ekstrakty.

Opracowanie: Muchozmor.pl

