



# Psychedelica en Vasten

Vasten wordt tegenwoordig herontdekt vanwege de vele gezondheidsvoordelen die het biedt. Van gewichtsverlies tot verbeterde cognitieve functies en verlengde levensduur, de voordelen van vasten zijn talrijk. Toch vinden veel mensen het moeilijk om deze gewoonte vol te houden. Interessant genoeg kunnen psychedelica zoals psilocybine en LSD hierbij een verrassend nuttige rol spelen.

Psilocybine, de actieve stof in magische paddenstoelen, staat bekend om zijn vermogen om het ego te verlagen. Het ego, dat deel van ons dat zich identificeert met ons lichaam, onze gedachten en onze emoties, kan vaak een hinderpaal zijn voor gedragsveranderingen. Door het ego te verlagen, helpt psilocybine individuen om minder gefocust te zijn op hun onmiddellijke behoeften en verlangens, zoals de drang om te eten.

Deze ego-verlaging opent de deur naar diepere lagen van het onbewuste, waar affirmaties en positieve overtuigingen krachtiger kunnen worden geïntegreerd. Tijdens een psilocybine-ervaring kunnen gebruikers affirmaties zoals "ik vast met gemak" in hun onderbewustzijn verankeren, wat hen helpt om het vasten vol te houden zonder zich voortdurend overweldigd te voelen door honger of verlangen naar voedsel.

LSD, een andere krachtige psychedelische stof, biedt een andere reeks voordelen voor degenen die proberen te vasten. Een van de meest opvallende effecten van LSD is de vermindering van het hongergevoel. Gebruikers melden vaak dat ze tijdens een LSD-ervaring minder behoefte hebben aan voedsel en zich zelfs voldaan voelen zonder te eten.

Bovendien bevordert LSD gevoelens van geluk en welzijn, wat kan helpen bij het omgaan met de emotionele uitdagingen die vaak gepaard gaan met vasten. Door het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress, kan LSD een waardevolle bondgenoot zijn voor degenen die proberen hun eetgewoonten te veranderen.

Eten en drinken kan een vorm van verslaving zijn. Veel mensen eten niet alleen om honger te stillen, maar ook om emotionele leegtes te vullen of stress te verminderen. Dit constante eten verhindert het lichaam om in een rusttoestand te komen en de voordelen van autofagie, een cruciaal proces tijdens vasten waarbij het lichaam zichzelf reinigt en vernieuwt, te benutten.

LSD is effectief gebleken bij de behandeling van verschillende vormen van verslaving, waaronder die aan voedsel. Door de onderliggende emotionele en psychologische triggers van

eetgedrag aan te pakken, kan LSD mensen helpen om een gezondere relatie met voedsel te ontwikkelen. Dit maakt het gemakkelijker om eetpatronen te doorbreken en vasten als een duurzame praktijk te omarmen.

Vasten biedt het lichaam de kans om in een rusttoestand te komen, waarin het energie kan richten op herstel en vernieuwing. Een cruciaal onderdeel van dit proces is autofagie, waarbij beschadigde cellen en afvalstoffen worden afgebroken en verwijderd. Continu eten en drinken belemmert dit proces, waardoor het lichaam nooit volledig de kans krijgt om te herstellen.

Door het vasten te vergemakkelijken en eetverslavingen te doorbreken, helpen psychedelica het lichaam om optimaal te profiteren van de voordelen van vasten. Dit kan leiden tot verbeterde lichamelijke gezondheid, verhoogde energie en een algeheel gevoel van welzijn.

Psychedelica zoals psilocybine en LSD bieden unieke voordelen die kunnen bijdragen aan het succes van vasten.

**Youri Hazeleger**  
[joet@joet.nl](mailto:joet@joet.nl)