



Truffels, Ritalin en de Wet

In het *Verdrag inzake psychotrope stoffen* (1971) staat dat veel van deze middelen **medisch waardevol** kunnen zijn. Volgens de Nederlandse Grondwet (artikel 93 en 94) heeft zo'n verdrag directe werking. Toch wordt dat zelden toegepast als het gaat om psilocybine – een stof die wél als gevaarlijk wordt gezien, maar **in truffelvorm legaal verkrijgbaar is in Nederland**.

Terwijl **truffels** onder begeleiding worden ingezet bij depressie, trauma, angst en ADHD, blijft de gezondheidszorg vooral vasthouden aan farmaceutische standaardmiddelen. Neem **Ritalin** of **Concerta**. Die bevatten **methylfenidaat** (officieel: *methyl α -phenyl-2-piperidineacetaat*), een stof verwant aan **amfetamine**, beter bekend als **speed**. Ze verhogen dopamine en noradrenaline, activeren het **sympathische zenuwstelsel**, en zorgen tijdelijk voor meer focus. Tegelijk kunnen ze leiden tot slapeloosheid, eetlustverlies, hartkloppingen en emotionele afvlakking.

Psilocybine uit truffels werkt anders. Het beïnvloedt vooral **serotonine**, en activeert het **parasymphatische zenuwstelsel**, dat juist betrokken is bij rust, verwerking en emotionele integratie. Voor mensen die overprikkeld zijn of vastlopen in stress, biedt dat precies het tegenovergestelde van wat een stimulant doet.

Antidepressiva en antipsychotica.

Deze worden breed voorgeschreven, vaak jarenlang, met beperkte werkzaamheid en zware bijwerkingen.

Antidepressiva zoals SSRI's **blokkeren de heropname van serotonine**. Ze kunnen seksuele disfunctie, vervlakking en ontweningsverschijnselen veroorzaken.

Antipsychotica onderdrukken dopamine en blokkeren waarneming, gevoel en initiatief. Ze worden niet alleen bij psychose, maar ook off-label bij slapeloosheid en onrust voorgeschreven. Bijwerkingen zijn ernstig: gewichtstoename, diabetes, bewegingsstoornissen, en in sommige gevallen blijvende hersenveranderingen. Toch wordt deze medicatie vaak als 'veilig' gepresenteerd, terwijl alternatieven nauwelijks bespreekbaar zijn.

Volgens **artikel 7:448 BW** is een arts verplicht om behandelopties en **redelijke alternatieven** te bespreken. Psilocybine-truffels zijn legaal, hebben in studies aangetoond effectief te kunnen zijn, en hebben een **aantoonbaar ander werkingsmechanisme** dan standaardmedicatie. Het niet bespreken ervan is geen voorzichtigheid meer, maar een vorm van **medische stilstand**.

Psilocybine wordt in het lichaam omgezet in psilocine, dat zich bindt aan 5-HT_{2A}-serotoninereceptoren in de

hersen. Dit activeert gebieden die betrokken zijn bij emotie, zelfreflectie en bewustzijn, en **bevordert neuroplasticiteit** – de groei en versterking van hersenverbindingen.

Daarnaast beïnvloedt psilocine het **parasymphatische zenuwstelsel**, dat zorgt voor rust, herstel en integratie, in plaats van stress en actie. Ook worden glutamaat- en Sigma-1-receptoren gestimuleerd, wat het brein helpt bij herstel na stress of trauma.

We leven in een systeem waar **speed op recept genormaliseerd is**, waar **serotoninekunstgrepen als standaard gelden**, en waar **demping van gedrag en gevoel** via antipsychotica wordt gepresenteerd als behandeling. Ondertussen liggen legale truffels klaar als natuurlijk alternatief, dat gericht is op **versterken van inzicht en verwerking** in plaats van onderdrukking of stimulatie.

De juridische ruimte is er. Het VN-verdrag zegt: deze stof kan genezend zijn. De Grondwet zegt: dat telt mee. De Opiumwet zegt: truffels zijn legaal. Het Burgerlijk Wetboek zegt: geef volledige informatie. Wat ontbreekt is niet regelgeving, maar durf en eerlijkheid.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl