

Kapsgrzybki

by

m@zatapec

(pojęcie "kapsgrzybek" jest moim tworem i nie jest fachowym terminem)

Poradnik jak przechowywać i wykorzystywać grzybki w kapsułkach.

UWAGA:

Poradnik ten jest mojego autorstwa, choć w znacznym stopniu opiera się na poradniku napisanym przez "wiccan_seeker'a". Jednak treść została edytowana, wzbogacona o moje pomysły i ilustracje. Poradnik ten w żaden sposób nie zachęca do łamania prawa, a jego treść ma jedynie wartość informacyjną. Autor więc nie bierze odpowiedzialności za osoby, które wykorzystują tu zawarte informacje do działań nie zgodnych z prawem.

POWODY DLA KTÓRYCH WARTO UŻYWAĆ KAPSULEK:

1. Łatwe dawkowanie, wystarczy odliczyć ilość kapsulek, nie potrzeba wagi
2. Przewidywalna moc, łatwo dostosować dawkę
3. Bardzo dobra przyswajalność sproszkowanych grzybów
4. Łatwe przechowywanie
5. Bezsmakowa, łatwa konsumpcja, nie wywołująca nudności
6. Sproszkowane grzyby można wysypać i wykorzystać na wywar
7. Łatwe połykanie, możliwość popicia wodą lub sokiem cytrynowym
8. Przyjemny wygląd kapsulek jest bardziej zachęcający

WYKONANIE KAPSGRZYBKÓW:

Najważniejsze jest aby grzyby były dobrze wysuszone. Suszyć grzyby można na wiele sposobów. Można je suszyć nad monitorem, czy lodówką, w miejscach wytwarzających ciepło (jednak nie za wiele). Najlepszym wyjściem jednak będzie ususzenie ich w specjalnie przygotowanych pojemnikach, które dno mają wypełnione jakimś odwilżaczem (np. silica gel).

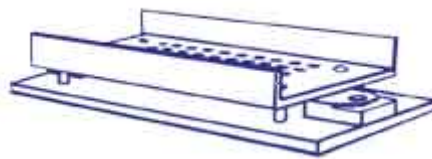


Kiedy mamy już dobrze wysuszone grzyby, musimy je teraz porządnie sproszkować. Doskonale do tego nadaje się elektryczny mikser do kawy. Jeżeli ilość grzybków będzie za duża aby je razem zmiksować, trzeba je potem razem dokładnie wymieszać. Można to zrobić np. w słoiku. Należy napełnić taki słoik do połowy i mieszać go energicznie przez około minutę, aby każda dawka miała taką samą siłę.

Gdzie można kupić puste kapsułki? Możemy szukać ich w sklepach medycznych lub zielarskich. Oczywiście zawsze można znaleźć je na allegro. Możemy wybrać białe lub przezroczyste. Mają one także różne rozmiary. W Polsce łatwo dostępne są wymiary 0 (ok. 20mm) i 00 (ok. 25mm). Lepszym wyjściem do kapsgrzybków są kapsułki 00.



Do ładowania sproszkowanych grzybków do kapsułek możemy wykonać sobie domowej roboty upycharkę. Jest to pałeczka z kulistą końcówką, służąca do uciskania proszku z kapsułce. Lepszym wyjściem jest jednak tzw. Kapsułkarka. Jest to urządzenie, które znacznie przyspiesza proces upychania grzybków do kapsułek. Układamy w niej w dołkach większe połówki kapsułek, sypiemy proszek, rozprowadzamy go kartą po powierzchni i dociskamy go pałeczką upychającą. Zamykamy kapsułki górną częścią i 'et voila!'.



Taką maszynkę można dostać na stronie producenta, wraz z pustymi kapsułkami.
<http://www.cap-m-quik.com/>

Możemy też cały proces wykonać ręcznie. Choć po takim procesie, kapsułki będą całe w twoim DNA i odciskach palców. Dlatego warto używać gumowych rękawiczek lub uważać z kim się dzieli takimi pigułkami :).

Zauważ, że nigdzie nie potrzebna była nam waga, choć dawki są bardzo dokładnie odliczone.

PRZECHOWYWANIE KAPSGRZYBKÓW:

Kapsułki grzybowe wykonane z jednej dobrze wymieszanej masy są nazywane 'porcją'. Różne porcje powinny być przechowywane oddzielnie, ze względu na to, iż kapsułki z tej samej porcji mają taką samą moc. Ma to duże znaczenie w ocenianiu dawki i mocy. Każda porcja powinna być więc przechowywana oddzielnie i właściwie opisana.

Kapsułki powinny być przechowywane najlepiej w jak najciemniejszym, najsuchszym, szczelnym miejscu. Co najważniejsze, to temperatura powinna być jak najniższa. Lodówka jest więc dużo lepszym wyjściem niż szafka. Jednak najlepszym wyjściem jest zamrażalnik. W ten sposób kapsgrzybki zachowują swoją moc na długie lata.

Dobrym wyjściem na przechowywanie takich kapsułek są pojemniczki na klisze filmowe. Są nieduże i szczelne. Plastikowe torebki są złym pomysłem, ze względu na to, iż po dłuższym czasie chłoną one parę wodną. Inną możliwością są też szklane słoiczki, np. po koncentracie. Idealne wydają się jednak pojemniczki próżniowe, gdyż eliminują one całkowicie wpływ powietrza czy wilgoci na nasze kapsgrzybki.

Kapsgrzybki przechowywane w szafie, zachowują swoją moc przez kilka miesięcy, w lodówce nawet przez rok. Natomiast przechowując je w zamrażalce są one w stanie zatrzymać swoją moc przez ok. 5-10 lat, a nawet i więcej. Wszystkie te dane są względne i zależą od wielu czynników, nie dają więc pewności takich efektów.

WYKORZYSTANIE KAPSGRZYBKÓW:

Zważywszy na to, iż kapsułki mają konkretne wymiary, a sproszkowane grzyby mają swoją gęstość, przy odpowiednim dociśnięciu, możemy uzyskać całkiem dokładną dawkę bez użycia wagi.

Kapsułki "00" przy rozsądnym upchaniu, mogą pomieścić ok. 500-700 miligramów sproszkowanego grzyba. Zazwyczaj jest to 500 miligramów. W ten sposób 6 kapsułek daje nam ok. 3-3,5 grama suszonych grzybków. W ten sposób możemy bardzo łatwo ustalić dawkę taką jaka nam odpowiada dla naszej podróży. Pamiętając o tym, iż dawka ta będzie taka sama dla wszystkich kapsułek z tej konkretnej 'porcji'.

Ponieważ nasze kapsgrzybki muszą pozostać suche, przed wyjęciem ich z pojemniczków, należy je wpięrow trochę ogrzać, aby żadna wilgoć z powietrza się na nich nie osadziła. Następnie należy nimi potrząsnąć, odliczyć pożądaną ilość kapsułek, resztę natomiast zamknąć i szybko schować z powrotem do zamrażalki.

Przed połyknięciem, należy delikatnie pomiętosić kapsułki w palcach, aby proszek się mógł rozkruszyć, co znacznie przyspieszy ich przyswajalność. Pamiętajmy jednak, że zamrożone kapsgrzybki mogą pęknąć w palcach, więc dajmy im wpięrow trochę się ogrzać.

Najlepiej jest nie jeść dużych posiłków, ani też nie pić mleka/kawy/herbaty itp. Na ok. trzy godziny przed połykaniem kapsgrzybków. Najlepiej zaspokoić swój głód sokiem z pomarańczy lub jabłek. Można też popijać kapsułki wodą lub tymi sokami.

Czas oczekiwania na pierwsze efekty to około 40 minut. Gdybyśmy połyknęli sam proszek, trwałoby to ok. 20 minut. Kapsułki potrzebują ok. 15-30 minut aż się rozpuszczą i od tego momentu, trwa to tyle czasu jakbyśmy połykali sam proszek. W efekcie, daje to odrobinę szybsze efekty od tego jakbyśmy przeżuwali całe grzyby.