



„Dát si kouli je docela perda“

Jak pomocí suplementace omezit rizika užívání MDMA / extáze



ČESKÁ
PSYCHEDELICKÁ
SPOLEČNOST

Čím mi může MDMA škodit?

- poškozuje nervové

buňky (Obrocki et al. 2002; Halpin et al. 2014; Sarkar a Schmued 2010),

- zvyšuje stresové hormony až o 800% (Parrott et al. 2014),
- způsobuje oxidativní stres a poškozuje mitochondrie (Halpin et al. 2014),
- vyčerpává serotonin a dlouhodobé užívání snižuje jeho účinnost (Green et al. 1995; Finnegan et al. 1988; Darvesh a Gudelsky 2005),
- ovlivňuje koncentraci dopaminu (Rizzo et al. 2018),
- dlouhodobé užívání poškozuje paměť, psychiku (Parrott 2006) a kognitivní funkce (Roberts et al. 2018),
- kombinování s dalšími drogami (marihuany, alkoholem, LSD, pervitinem...) je vždy nebezpečné.

Suplementy dokáží:

- snížit negativní účinky,
- zvýšit afterglow – příznivé doznívání (zkušenost uživatelů),
- zmírnit comedown – úpadek psychiky (zkušenost uživatelů),
- pomáhají proti „ztrátě kouzla“ při dlouhodobém užívání (zkušenost uživatelů).



Suplementy

- **ALA alfa lipoová kyselina** (Aguirre et al. 1999)
 - ochrana před vyčerpáním serotoninů a snížením jejich účinnosti
- **ALCAR acetyl-L-carnitin** (Alves et al. 2009)
 - proti oxidativnímu stresu buněk
- **vitamín C** (Shankaran et al. 2001)
 - proti volným kyslíkovým radikálům
- **koenzym Q-10** (Darvesh a Gudelsky 2005)
 - pomáhá obnovit sníženou aktivitu buněčného transportu
- **vitamín E** (Johnson et al. 2002)
 - proti neurotoxické a hepatotoxické
- **vitamín B3** (Darvesh a Gudelsky 2005)
 - podporuje metabolismus buněk a proti jejich energetické únavě
- **Zázvor**
 - snižuje odumírání buněk a zlepšuje paměť
- **Elektrolytové a iontové nápoje, minerálky** (Baggott et al. 2015)
 - Snižují smrtelné nebezpečnou hyponatremii (Di Trapani et al. 2018) nebezpečné zvláště pro ženy (Simmler et al. 2011)
- **Hořčik** (zkušenosti uživatelů)
 - snižuje tendenci žvýkat, brání proti křečím

Elektrolytový nápoj

V elektrolytovém nápoji by se měl nacházet: sodík, hořčik, vápník, draslík, chlorid hořečnatý, hydrogenuhličitan sodný, hydrogenfosforečnan sodný. Jsou to právě soli, které udržují elektrolytickou vodivost buněk k udržení přenosu informací v těle. Nápoj, který bude dostatečně účinný si můžete namíchat sami (farmazdravi.cz/domaci-elektrolyty-napoj-vhodny-v-dobe-nemoci-nebo-pri-sportu):

- ½ sklenice pomerančového džusu
- ¼ sklenice citronové šťávy
- 2 šálky (kokosové) vody
- 2 lžice medu/cukru/sirupu
- 1/8 lžičky soli

Festival / Klub

ALCAR účinkuje déle (500 mg/4,2 h) než **ALA** (600 mg/0,5 h). **CoQ10** zůstává v těle při 100 mg až 33 h. Také vitamín E má dlouhodobý účinek.

Pozor na maximální denní dávku:

ALCAR 2 500 mg, CoQ10 3 600 mg, vitamín E 1600 IU (1 042 mg)

Rozvrh dávkování (rollsafe.org)	Pitný režim	Při tanci
TAKE IT EASY		
~ 13 h předem	800 IU (536 mg) vitamín E	250 ml vody každou hodinu
~ 6,5 h předem	200-600 mg CoQ10	500 ml vody každou hodinu
~ 3 h předem	1000 mg ALCAR	

Houseparty

Pokud jste se rozhodli užívat suplementy – vezměte si papír, na něj napište jednotlivé hodiny (20, 21, 22 ...) a k nim umístěte tablety pro všechny zúčastněné. Vyberte nějaké bezpečné místo, na které půjde vidět. Poté si nastavte na mobilu nebo hodinkách připomínku.

Rozvrh dávkování (rollsafe.org) – GO HARD OR GO HOME	Pitný režim	Při tanci
4 h předem	2 g zázvoru	
3 h předem	500mg ALCAR, 500 mg vitamín C	
2 h předem		
1 h předem	2 g zázvoru, (1 tableta hořčiku)	
MDMA	300 mg ALA, 500 mg vitamín C	
1 h poté	300 mg ALA, 500 mg ALCAR	
2 h poté	300 mg ALA, (1 tableta hořčiku)	
3 h poté	300 mg ALA, 500 mg ALCAR	
4 h poté	300 mg ALA	
5 h poté	300 mg ALA, 500 mg ALCAR	
6 h poté	300 mg ALA, 500 mg vitamín C	
7 h poté	300 mg ALA	

250 ml vody každou hodinu

500 ml vody každou hodinu

Seznam literatury

- AGUIRRE, N, M BARRIONUEVO, M J RAMÍREZ, J DEL RÍO a B LASHERAS, 1999. Alpha-lipoic acid prevents 3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA)-induced neurotoxicity. *Neuroreport*. 10(17), 3675–80. ISSN 0959-4965.
- ALVES, E, Z BINIENDA, F CARVALHO, C J ALVES, E FERNANDES, M DE LOURDES BASTOS, M A TAVARES a T SUMMAMIELLE, 2009. Acetyl-L-carnitine provides effective in vivo neuroprotection over 3,4-methylenedioxymethamphetamine-induced mitochondrial neurotoxicity in the adolescent rat brain. *Neuroscience* [online], 158(2), 514–523. ISSN 0304-5222. Dostupné z: doi:10.1016/j.neuroscience.2008.10.041
- BAGGOTT, Matthew J, Kathleen J GARRISON, Jeremy R COYLE, Gant P GALLOWAY, Allan J BARNES, Marilyn A HUESTIS a John E MENDELSON, 2015. MDMA impairs response to water intake in healthy volunteers. *bioRxiv* [online]. B.m.: Cold Spring Harbor Laboratory, 2113. Dostupné z: doi:10.1101/021113
- DARVESH, Ataf S, a Gary A GUDELSKY, 2005. Evidence for a role of energy dysregulation in the MDMA-induced depletion of brain 5-HT. *Brain Research* [online], 1056(2), 168–175. ISSN 00068993. Dostupné z: doi:10.1016/j.brainres.2005.07.009
- DI TRAPANI, Laura, Céline EIDEN, Olivier MATHIEU, Caroline DIOT, Hélène DONNADIEU-RIGOLE a Hélène PEYNIÈRE, 2018. Life-threatening intoxications related to persistent MDMA (3,4-methylenedioxymethamphetamine) concentrations. *Toxicologie Analytique et Clinique* [online]. B.m.: Elsevier, 30(1), 80–83. ISSN 2352-0078. Dostupné z: doi:10.1016/j.toxacc.2017.07.003
- FINNEGAN, K T, G A RICAURTE, L D RITCHIE, I IRWIN, S J PEROUTKA a J W LANGSTON, 1988. Orally administered MDMA causes a long-term depletion of serotonin in rat brain. *Brain Research* [online]. B.m.: Elsevier, 447(1), 141–144. ISSN 0006-8993. Dostupné z: doi:10.1016/0006-8993(88)90974-2
- GREEN, A R, A J CROSS a G M GOODWIN, 1995. Review of the pharmacology and clinical pharmacology of 3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA or "Ecstasy"). *Psychopharmacology* [online], 119(3), 247–260. ISSN 0033-3158. Dostupné z: doi:10.1007/BF02246288
- HALPIN, Laura E, Stuart A COLLINS a Bryan K YAMAMOTO, 2014. Neurotoxicity of methamphetamine and 3,4-methylenedioxymethamphetamine [online], 27. únor 2014. B.m.: Pergamon. ISBN 9781461458364. Dostupné z: doi:10.1016/j.jlfs.2013.07.014
- JOHNSON, Elizabeth Anne, Anna A SHVEDOVA, Elena KISIN, James P O'CALLAGHAN, Choudhri KOMMINENI a Diane B MILLER, 2002. d-MDMA during vitamin E deficiency: effects on dopaminergic neurotoxicity and hepatotoxicity. *Brain research*. 933(2), 150–63. ISSN 0006-8993.
- OBROCKI, J, A SCHMOLDT, R BUCHERT, B ANDRESEN, K PETERSEN a R THOMASJUS, 2002. Specific neurotoxicity of chronic use of ecstasy. *Toxicology Letters* [online]. B.m.: Elsevier, 127(1–3), 285–297. ISSN 0378-4274. Dostupné z: doi:10.1016/S0378-4274(01)00517-2
- PARROTT, Andrew C, Derek G MOORE, John J D TURNER, Julia GOODWIN, Meeyoung O MIN a Lynn T SINGER, 2014. MDMA and heightened cortisol: A neurohormonal perspective on the pregnancy outcomes of mothers used Ecstasy during pregnancy [online], 1. leden 2014. B.m.: Wiley-Blackwell. ISBN 0885-6222. Dostupné z: doi:10.1002/rup.2342
- PARROTT, Andy C, 2006. MDMA in humans: Factors which affect the neuropsychological profiles of recreational ecstasy users; the integrative role of bioenergetic stress [online], 1. březen 2006. B.m.: SAGE Publications Ltd/London, Thousand Oaks, CA and New Delhi. ISBN 0269-8811 (Print). Dostupné z: doi:10.1177/0269881106063268
- RIZZO, Francesca Romana, Mauro FEDERICI a Nicola Biagio MERCURI, 2018. 3,4-Methylenedioxymethamphetamine (MDMA) Alters Synaptic Dopamine Release in the Dorsal Striatum Through Nicotinic Receptors and DAT Inhibition. *Neuroscience* [online]. B.m.: Pergamon, 377, 69–76. ISSN 0304-5222. Dostupné z: doi:10.1016/j.neuroscience.2018.02.037
- ROBERTS, Carla A, Boris B QUEDNOW, Catharine MONTGOMERY a Andrew C PARROTT, 2018. MDMA and brain activity during neurocognitive performance: An overview of neuroimaging studies with abstinent Ecstasy users. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* [online]. B.m.: Pergamon, 84, 470–482. ISSN 0149-7634. Dostupné z: doi:10.1016/j.neubiorev.2017.07.015
- SARKAR, Sumit a Larry SCHMIED, 2010. Neurotoxicity of ecstasy (MDMA): an overview. *Current pharmaceutical biotechnology* [online]. ISSN 1873-4316. Dostupné z: doi:10.2174/13892010791591490
- SHANKARAN, Mahalakshmi, Bryan K YAMAMOTO a Gary A GUDELSKY, 2001. Ascorbic acid prevents 3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA)-induced hydroxyl radical formation and the behavioral and neurochemical consequences of the depletion of brain 5-HT. *Synapse* [online], 40(1), 55–64. ISSN 0887-4476. Dostupné z: doi:10.1002/1098-2396(200104)40:1<55::AID-SYN1026>3.0.CO;2-O
- SIMMLER, Linda D, Cédric M HYSEK a Matthias E UECHTI, 2011. Sex Differences in the Effects of MDMA (Ecstasy) on Plasma Copeptin in Healthy Subjects. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* [online], 96(9), 2844–2850. ISSN 0021-972X. Dostupné z: doi:10.1210/jc.2011-1143

Autor: Lucie Ráčková <[a href="mailto:lucie.rackova@cecps.org">lucie.rackova@cecps.org> | Kresby: Adéla Šafaříková

