## De Paddodrempel (versie 4) (03-04-2019)

1. Voorwoord
2. Mijn verhaal
3. Introductie paddenstoelen/truffels
 3a Wat is het verschil tussen truffels en paddo’s?
 3b Waarom werken truffels
 3c Waar kan ik truffels kopen?
 3d Welke soort truffels moet ik nemen?
 3e Hoeveel truffels moet ik nemen?
 3f Hoe moet/kan ik truffels het beste gebruiken?
4. Truffels en medicatie
 4a Truffels en triptanen
 4b Truffels en verapamil
 4c Truffels en tramadol
 4d Overige medicatie
5. Veel gestelde vragen
6. Praktische informatie en links
7. Reacties CH-gebruikers op truffels (uit voorgaande artikelen)
8. Tot slot /disclaimer/contactinfo/ donatie

## 1. Voorwoord

Gezien je dit document geopend hebt, is blijkbaar je interesse gewekt voor het gebruik van truffels of paddo’s als medicijn tegen clusterhoofdpijn.
Ik heb dit document geschreven met als doel om vragen omtrent het gebruik van truffels of paddo’s te beantwoorden en heeft als hoofddoel om eventuele angsten weg te nemen met betrekking tot het gebruik ervan.
Voor veel mensen bestaat er een grote drempel om af te wijken van medicatie die voorgeschreven is door een arts en om zelf het experiment aan te gaan met truffels. Vandaar de titel van dit document. Het is natuurlijk ook logisch om hier sceptisch tegenover te staan, want artsen hebben de kennis en opleiding, terwijl ik slechts een gebruiker van truffels ben. De ervaring leert echter dat artsen vaak niet erkennen dat een middel zoals truffels kan werken bij Clusterhoofdpijn. (voor cbd olie en / of wietolie gaat dit al beter)
Een tweede reden waarom ik dit document geschreven heb is omdat er vanuit de Facebook [steungroep Clusterhoofdpijn](https://www.facebook.com/groups/208841725943163/) veel vragen terug blijven komen en het hierbij handiger is als alle informatie op één plek te vinden is. Inmiddels zijn er al honderden vragen gesteld, maar helaas is Facebook niet het juiste platform om informatie makkelijk en efficiënt terug te vinden. Daarom dit artikel die bijna alle vragen zou moeten beantwoorden.

## 2. Mijn verhaal

Mijn naam is Peter Huiskens en heb op 14 jarige leeftijd de diagnose “episodische clusterhoofdpijn” gekregen. Ten tijde van deze diagnose ( 1998) was er nog erg weinig bekend over clusterhoofdpijn. Ik heb toen al geaccepteerd dat er niets aan te doen was. Tot aan 2012, toen ik voor het eerst in aanraking gekomen ben met imigran. Dit hielp, maar de prijs ( in euro’s en bijwerkingen) is hoog. Daarom ben ik op zoek gegaan naar een alternatief. Ik kwam al gauw uit op de website [www.clusterbusters.org](http://www.clusterbusters.org). Hier heb ik mijn introductie tot truffels gehad en ben verder op onderzoek gegaan. Ik heb iemand leren kennen die lijd aan clusterhoofdpijn en zeer goede resultaten heeft behaald met microdoseringen van truffels. Hierna ben ik het experiment aangegaan, en heb hierbij verbluffende resultaten behaald.
Sinds het gebruik van de truffels heb ik helemaal geen last meer van clusterhoofdpijn, nou ja, zodra de eerste paar aanvallen zich aangekondigd hebben, consumeer ik 3 gram truffels en met slechts die 3 gram truffels, 1-maal innemen ( soms 2 of 3 maal), wordt de complete aanvalsperiode afgebroken.
In de 7 jaar dat ik truffels als medicatie gebruik, heb ik hier in totaal zo’n 120 euro aan uitgegeven en ben sindsdien ook zo goed als aanvalsvrij. Ik heb geen zuurstof (ook nooit gehad) en de sumatriptan neussprays zijn inmiddels al ver over de THT heen

## 3. Introductie paddenstoelen/truffelsWe zijn inmiddels 7 jaar verder en ben ik al lang niet meer de enige die truffels is gaan proberen. Dit is inmiddels de 4e versie die ik schrijf over het gebruik van truffels. Kort over de resultaten tot nu toe: Voor de meeste mensen resulteert het in een significante vermindering van het aantal aanvallen en de hevigheid van aanvallen. Een aantal mensen zijn, net als mij nagenoeg aanvalsvrij. Inmiddels kan ik met zekerheid zeggen dat een groot gedeelte (zo’n 80%) van de cluster patiënten baat kan hebben bij het gebruik van truffels. Ook wordt het binnen de gemeenschap steeds vaker aangeraden om truffels eens te proberen.Maar wat zijn truffels nu eigenlijk? Het drugs-infoteam heeft hier een mooie omschrijving van gemaakt:

Paddo’s en truffels bevatten stoffen die de hersenen op een andere manier laten werken. De werkzame stoffen zijn onder andere psilocine en psilocybine. In paddo's en truffels zitten dezelfde werkzame stoffen. Ze veranderen de ervaring van de werkelijkheid. Ruimte, tijd, omgeving, gevoelens en waarneming worden anders beleefd. De sterke verschilt per soort en per paddo of truffel. Het is een natuurproduct, dus in de ene paddo zitten meer werkzame stoffen dan in de andere van dezelfde soort.
( bron: <https://drugsinfoteam.nl/drugsinfo/paddestoelen/paddo-feiten/>)

Bovenstaande klinkt misschien heel heftig, maar als geneesmiddel werkt de truffel ook in kleine hoeveelheden. Zelf gebruik ik per keer 3 gram uit een portie (1 portie is 15 gram en daar ga je stevig van hallucineren)
*Met die 3 gram is kans op hallucineren erg klein*. Hoogstens kun je je verwonderen over de dingen die je anders nooit ziet.

**3a. Wat is het verschil tussen truffels en paddo’s**

Wat zijn truffels precies en wat is het verschil tussen truffels en paddo’s?
Er is nogal wat verwarring over wat nu eigenlijk het verschil is. Dit verschil is echter heel duidelijk: Een paddo groeit boven de grond, een truffel (ook wel philosophers stone of sclerotia) groeit onder de grond. De werkzame stof is hetzelfde en de verschillen in werking zijn zeer minimaal. Wat echter wel een groot verschil is, is dat paddo’s bij wet sinds 2008 illegaal zijn. Truffels zijn nog steeds legaal. Hierom is het per definitie het makkelijkste om aan truffels te komen, en om truffels te gebruiken.

3b. Waarom werken truffels?
De logische verklaring waarom truffels werken heeft te maken met de werkzame stof psilosibine. Deze stof werkt op een van de serotonine ontvangers, net als de triptanen die we voorgeschreven krijgen. Het werkzame gebied ligt in ieder geval in dezelfde buurt, maar werkt op net wat andere receptoren. Daarom is het resultaat vermoedelijk ook veel langer dan bij sumatriptan.

3c. Waar kan ik truffels kopen?
Omdat truffels legaal zijn, kun je ze hier in Nederland gemakkelijk halen uit een zogenaamde smartshop. De meeste grote steden hebben een smartshop, en anders zijn er ook online smartshops. Zelf haal ik ze altijd bij de smartshop repelsteeltje in Leeuwarden, maar een goed alternatief is om ze te bestellen via [www.azarius.net](http://www.azarius.net) of [www.zamnesia.nl](http://www.zamnesia.nl)

3d. welke soort truffels moet ik nemen?
Bij het zoeken naar truffels zul je er tegenaan lopen dat er veel verschillende soorten zijn, met een verschillende sterkte van de werking. De meest gebruikte truffels onder de Clusterhoofdpijn patiënten zijn de psilosibe mexicana of de psilosibe tampanensis. Dit zijn mildere varianten van de truffel waarbij de kans op eventuele halucigene effecten beperkt blijft. Een voorbeeld van een veel sterkere soort is de Hollandia (hoe kan het ook anders…) Mocht je hier net mee beginnen is het zeker aan te raden één van de mildere varianten te gebruiken.
Zelf gebruik ik liefst een middenmoter, de psilosibe atlantis maar eigenlijk maakt het weinig uit welke soort je gebruikt. Ze bevatten allemaal dezelfde werkzame stof

3e. Hoeveel truffels moet ik nemen?een antwoord op deze vraag is erg lastig, dit verschilt namelijk heel erg per persoon.
Waar de een aan een eenmalige dosis van 3 gram genoeg heeft, zal een ander 3 of misschien zelfs 5 maal een dosis van 3 gram moeten nemen. Ook verschilt de beste werkzaamheid per type Clusterhoofdpijn. De basis die ik altijd hanteer om te kijken of het werkt is het volgende:
*Neem 1 maal daags 3 gram truffels. Herhaal dit totdat het werkt.*Wanneer je merkt dat er geen aanvallen meer zijn, kijk hoe lang de aanvallen weg blijven. Hiermee is dan een eerste baseline vastgesteld.
Vervolgens kun je kijken of de dosis ook juist is. Werkt het bijvoorbeeld net zo goed met 1 maal 3 gram, of werkt het beter met 3 maal 1 gram? Misschien werkt het wel nog beter met 1 maal in de week 2 gram?

Verder kan er onderscheid gemaakt worden tussen een start dosis, en een onderhoudsdosis.
De vragen die je hierbij in acht kunt nemen zijn:
\* hoeveel truffels zijn er nodig voordat de aanvallen weg blijven?
\* hoeveel truffels moet ik daarna blijven nemen om de aanvallen weg te houden.

Concluderend kan ik dan dus nogmaals benadrukken dat het lastig is om zo op papier exact te vertellen hoeveel truffels er nodig zijn. Maar mocht je omtrent bovenstaande nog vragen hebben, ben ik altijd bereid om persoonlijk advies te geven.

***LET OP! Als extra wil ik nog meegeven dat er nogal wat verwarring ontstaat tussen paddo’s en truffels. Vaak is het zo dat paddo’s gedroogd worden. Hieruit volgt dat een dosis van 3 gram paddo’s je een stevige trip zal bezorgen, terwijl een dosis truffels van 3 gram geen enkel probleem is. Houd dus altijd rekening met of het gedroogd is of vers. Een handige maatstaf is, neem nooit meer dan 1/5e deel van een tripdosis, en je zit altijd veilig.***

**Chronische Clusterhoofdpijn: het dagboek van Carla.**
Graag wil ik nog het verhaal van Carla benadrukken. Carla is aan een truffel experiment begonnen als Chronische clusterhoofdpijn patiënt en hier is een dagboek van gemaakt. De resultaten kunnen erg nuttig zijn voor het opzetten van een eigen experiment.
Dit dagboek is te vinden op: <http://krantenbox.nl/cluster/>

3e. Hoe kan/moet ik truffels gebruiken?
In het vorige stuk hebben we het gehad over de hoeveelheid. Meestal is de volgende vraag, hoe eet ik truffels? Hier zijn nogal wat antwoorden op, ik zal de voor mij bekende methoden hier beschrijven
De hoofdreden waarom er zoveel verschillende manieren “bedacht” zijn, heeft voornamelijk te maken met de smaak. Ze smaken niet lekker:

**- Gewoon opeten en doorslikken (met of zonder kauwen)**
Zelf slik ik ze het liefst in bevroren toestand door. Ze zijn niet lekker, en door ze bevroren door te slikken proef je er het minst van. Sommige mensen geven aan dat de stof beter wordt opgenomen als je ze goed kauwt. Mijn ervaring is echter dat het niets uitmaakt voor de bestrijding van clusterhoofdpijn. Of je ze nu doorslikt of goed kauwt, de maag verteert het wel, en de werkzame stof wordt wel opgenomen. Wel word de stof door goed kauwen sneller opgenomen ( maar dat zal niet meer dan een uurtje verschil maken).

**- Thee van zetten**
een populaire methode is om er thee van te zetten. Hieronder de instructie:
1. Snijd de truffels in kleine stukjes, eventueel kun je ze pletten. Door de truffels zo klein mogelijk te maken worden de actieve stoffen beter en sneller in het water opgenomen.
2. Breng water aan de kook. De sterkte van de thee kun je variëren door meer of minder water te gebruiken.
3. Haal het water van het vuur. De actieve stoffen in truffels worden afgebroken door teveel warmte, het is dus belangrijk het water niet meer te koken nadat de truffels zijn toegevoegd.
4. Gooi de truffels bij het gekookte water en laat de thee 15-20 minuten trekken.
5. Zeef het water zodat de overgebleven truffels niet in de uiteindelijke thee terecht komen.
6. Klaar is je thee! Eventueel kun je wat honing toevoegen om de smaak wat zoeter te maken.Tip: Wil je magic truffel thee langer bewaren? Je kunt de thee makkelijk invriezen en ontdooien wanneer je het wil gebruiken. Bron: <http://www.magic-truffels.nl/blog/hoe-maak-je-magic-truffel-thee.html>

**- Bij het eten in**Je kunt ze in principe overal aan toevoegen. Of het nu een bakje yoghurt is, of als “garnering” op de pasta, Houd er wel rekening mee in warme gerechten dat je ze achteraf toevoegt. Truffels mogen niet meegekookt worden want dan gaat de werkzame stof verloren

**- Cup-a-soup**
Een derde en laatste prettige manier die ik ken is ze in de soep gooien.
Maak een cup-a-soup klaar. Snijd de truffels fijn, en gooi dan de fijngesneden truffels erbij. Zorg ervoor dat je de truffels niet in kokend water gooit.

## 4. Truffels en medicatieInmiddels zijn er al redelijk wat mensen die truffels gebruikt hebben in combinatie met een heel scala aan medicijnen. De resultaten zijn hier wisselend mee. Soms werken door medicijnen de truffels helemaal niet meer, soms wordt de werking deels beïnvloed, of in andere gevallen gaat het prima naast elkaar. Hieronder zal ik beschrijven wat ik tot nu toe aan informatie vergaard heb over verschillende medicijnen.4.1 Truffels en triptanen. De truffel kan zelf gezien worden als een triptaan. Net als de bij CH veel gebruikte sumatriptan (of imigran). Sommige triptanen gaan goed met elkaar, andere minder. Sommige mensen ervaren een mindere werking van truffels bij gebruik van sumatriptan en anderen ondervinden hier geen hinder van. Dit verschilt heel erg per persoon. Mijn advies hierin is dan ook, probeer of truffels werken. Werkt het niet kun je het altijd nog eens proberen na een tijd vrij van sumatriptan te zijn. 4.2 Truffels en verapamilVoor zover bij mij bekend gaan truffels en Verapamil goed samen.4.3 Truffels en tramadolBij het gebruik van tramadol wordt de werking van truffels volledig teniet gedaan. Dit houdt dus in dat wanneer je tramadol gebruikt, je helemaal niets aan truffels hebt. 4.4 Truffels en AntidepressivaEr wordt vaak een grote waarschuwing gegeven voor de combinatie truffels en antidepressiva. Dit omdat er onder andere gemakkelijk een bad-trip kan ontstaan. Hierbij spreken we voornamelijk over een complete padddo-trip, wat in ons geval dus niet van toepassing is. Dit betekent echter niet dat het handig is om deze twee te combineren. Eerder had ik het al over tramadol, en met antidepressiva geld hetzelfde. Een quote van “Faust” op het forum psychonaut.com:

*“Antidepressiva en paddo's hoeven ook niet persé elkaar tegen te werken. Antidepressiva remmen de heropname van serotonine en psylocybine mimiekt serotonine en gaat op dezelfde receptoren zitten”*Bron: http://www.psychonaut.com/natuurlijke-psychedelica/29536-opnieuw-paddotrip-en-antidepressiva.html

Hiermee kun je concluderen dat antidepressiva en psilosibe elkaar mogelijk in de weg zitten, maar dat hoeft dus niet. Mocht je antidepressiva gebruiken en ook truffels gebruiken, ga er dan voor het gemak van uit dat truffels mogelijk niet het gewenste resultaat hebben.

**4.5 Overige medicatie**
welke medicatie beïnvloed het gebruik van truffels wel, en welke niet? Gezien hier geen officiële onderzoeken naar gedaan zijn blijft dit lastig om te bepalen. Wel zou je kunnen kijken wat er bij Jellinek bekend is over medicatie in combinatie met elke drugssoort via de url: <https://www.jellinek.nl/interactie-drugs-medicijnen/adhd/>

Mocht je zelf nuttige informatie hebben over bij Clusterhoofdpijn gebruikte medicatie in combinatie met truffels, aarzel dan niet om dit aan mij door te geven.

5. Veel gestelde vragen

V. Hoe kan ik truffels het beste bewaren?
A. De beste plek om ze te bewaren is in de vriezer. Daar blijven ze een half jaar tot een jaar houdbaar

V. Ik gebruik medicijn x, daar heb je niets over geschreven, kan ik dat gebruiken met truffels?
A. zie het volgende hoofdstuk praktische informatie en links. Mocht dit geen uitkomst bieden, vraag google, of leg het voor aan de huisarts of neuroloog.

V. Wanneer kan ik de truffels het beste innemen?
A. Zelf neem ik ze het liefst vlak voor het slapen gaan, dan heb ik er het minste last van. Het maakt
 voor de werking echter niet uit wanneer je ze neemt.

V. Kan ik nog deelnemen aan het verkeer wanneer ik truffels heb gebruikt?
A. Deelnemen is zeker geen probleem, mijn advies is alleen wel om de auto te laten staan. Houd het
 bij lopen of fietsen. Na een uurtje of 6 is de truffel uitgewerkt en kun je de auto weer gebruiken.

V. Truffels zijn drugs, en ik ben bang om drugs te gebruiken
A. Dit is een gegronde angst. Drugs staan er vooral om bekend dat er “rare” dingen gebeuren,
 verslavingen, en in het nieuws hoor je soms de wildste verhalen. Bij kleine hoeveelheden is deze
 angst echter onterecht. Daarnaast, vergeet niet welke drugs de doctoren ons voorschrijven. Kijk
 eens naar de bijwerkingen in de bijsluiter van een willekeurig medicijn welke voorgeschreven word
 bij Clusterhoofdpijn. Truffels hebben veel minder bijwerkingen.

V. Hoe groot is de kans dat ik roze olifantjes zie?
A. Wanneer je niet meer dan 3 gram truffels neemt, is er maar een zeer beperkte kans dat er halucigene effecten optreden. Als je toch nog angstig bent voor het gebruik, kies dan voor een lagere dosering, bijvoorbeeld 2 maal daags 1 gram

V. Ik mag truffels niet gebruiken in verband met mijn werk, wat nu?
A. Dat is erg vervelend. Wat ik hier over kan zeggen is dat truffels na 2 dagen al niet meer terug te vinden zijn in het bloed. Aantonen dat je deze gebruikt hebt is na die periode zo goed als onmogelijk.

V. Welke bijwerkingen hebben truffels?
A. De belangrijkste bijwerking is misselijkheid, en mogelijk overgeven. Ook een licht dronken gevoel
 is een mogelijkheid. Daarnaast kun je er uiteraard van gaan hallucineren. Dit is de reden waarom
 mensen ze recreatief gebruiken. In de hoeveelheden waar in dit artikel over gesproken wordt zal
 hallucineren zeker niet van toepassing zijn. Misselijkheid is wel een realistische bijwerking.

V. Hoe lang blijven de truffels actief
A. De halucigene stof blijft maximaal 6 uur actief in het lichaam. Hierna zal de truffel zelf geen effect
 meer hebben. De clusterhoofdpijn blijft bij de meeste mensen veel langer weg, van meerdere
 dagen, tot weken en als je geluk hebt zelfs maanden.

**6. Praktische informatie en links**

 Als je na het lezen van bovenstaande informatie hebt besloten om truffels eens te proberen, zijn er nog een aantal praktische zaken waar je rekening mee moet houden.
Ondanks dat dit artikel al redelijk uit de kluiten gewassen is, kan ik onmogelijk alles beschreven hebben Hierom heb ik nog een aantal websites toegevoegd die zeker de moete waard zijn om als naslag werk te gebruiken
1 [www.clusterbusters.org](http://www.clusterbusters.org) de belangrijkste website op gebied van paddo’s / truffels en LSD in Amerika

2 [playing well together](https://clusterbusters.org/treatment-options-busting/playing-well-together/) een pagina op clusterbusters over het gebruik van medicatie. Veel uitgebreider dan wat ik
 beschreven heb

3 [www.tacsweb.nl/truffels](http://www.tacsweb.nl/truffels) Misschien heb je dit artikel hier wel vandaan, maar dit is de plek vanuit de steungroep waar de nieuwste en belangrijkste artikelen geplaatst worden. Dit artikel is niet zo onderheving aan verandering ten opzichte van een website, dus kijk vooral hier even voor de nieuwste ontwikkelingen

4 [Shutting the door](https://clusterbusters.org/treatment-options-busting/the-theory-2/) dit artikel op clusterbusters gaat over wanneer truffels niet meer werken doordat je er teveel van gehad hebt. Mocht je in die situatie terechtgekomen zijn, lees dan vooral dit artikel

### 7. Reacties op truffel gebruik

Dit is niet mijn eerste artikel over het gebruik van truffels. Intussen zijn er ook erg veel reacties op Facebook gekomen over het gebruik van truffels. Hieronder heb ik een aantal reacties of delen van reacties overgenomen van Facebook die bij mijn eerste artikel “de paddodrempel” geplaatst zijn. Dit om extra te laten zien dat truffels kunnen werken, en dat ik niet de enige ben die hier wat van vind, een aantal recties:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Door xxxx over de drempel geholpen om truffels te gebruiken. Was een eng idee, maar ik heb er geen spijt van gehad. Ik ben behoorlijk onderuitgegaan door de bijwerkingen van de medicijnen, dat heb ik met de truffels niet. Het proberen waard.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toen ik ze eenmaal genomen had, dacht ik alleen maar: "Waarom heb ik dit in hemelsnaam niet tien jaar eerder geprobeerd??" Sindsdien truffels all the way!
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ik gebruik de paddo's al ruim twee jaar maar ben niet pijnvrij. Net zelfs een twee maanden durend cluster gehad met alle nachten wakker. Toch geen medicatie hoeven gebruiken!! Ik denk dat de paddo's het bij mij wel naar een lager pijn niveau gekregen heeft waardoor ik het uit kan houden met alleen zuurstof. Het aantal aanvallen dus wel gelijk maar pijn niveau een stuk lager.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Paddo's.....hét wondermiddel ipv chemische troep waar de medicijnenmaffia hun portemonnee vullen.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

…Vond het eerst eng, maar dat was totaal niet nodig.
Bij de 3 gram truffels geen last gehad.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

…weer een nacht 24 uur op de truffels en ik ben nu 16 dagen aanvalsvrij. Nogmaals t werkt niet voor iedereen, maar ik voel me er stukken beter bij geen bijwerkingen en wat voelt t heerlijk om geen medicatie meer te slikken.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ik moet zeggen dat ik na het innemen 3 dagen pijnvrij ben. Althans geen aanval gehad die doorzette enkel gevoel dat er wat komt maar niks wat doorzette.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
…Ik had zaterdag de eerste keer de truffels genomen en maandag opnieuw. Telkens 3 gr sindsdien slaap ik elke nacht door en heb nog maar 1 aanval gehad overdag. Ik kom van 4 aanvallen elke keer in de nacht en overdag gemiddeld ook 2 aanvallen. Dus voor mij werkt het super.

Bovenstaande reacties zijn geplaatst in de steungroep clusterhoofdpijn bij mijn eerste artikel. Deze eerste versie, inclusief de reacties is te vinden onder de link: de [paddodrempel](https://www.facebook.com/groups/208841725943163/permalink/330938717066796/)
Reacties zijn alleen leesbaar wanneer je lid bent van de steungroep clusterhoofdpijn op Facebook.
mocht je de eerdere artiklen willen lezen kun je ook terecht op [www.tacsweb.nl/truffels](http://www.tacsweb.nl/truffels)

#### 7. Tot slot/contactinfo/donatie/disclamerHierbij zijn we bijna aan het einde gekomen van dit artikel. Met de informatie die ik in dit artikel heb gegeven hoop ik dat je een beter beeld gekregen hebt over wat truffels zijn, en wat het voor ons als clusterhoofdpijn patiënten kan betekenen. Ook hoop ik dat ik hiermee een eventuele angst voor het gebruik van truffels heb weggenomen. Als je aan de hand van dit artikel over de drempel gestapt bent, of je hebt iets aan dit artikel gehad, dan hoor ik dat graag. Mocht je naar aanleiding van het lezen van dit artikel nog vragen, opmerkingen of verbetersuggesties hebben hoor ik dat natuurlijk ook graag. Mocht je me willen bedanken voor dit artikel, of voor wat dit artikel voor jou betekent heeft, een kaartje stel ik altijd op prijs. Daarnaast ben ik een groot liefhebber van speciaal bier in het bijzonder stouts en Porters. Mijn gegevens vind je onder de disclaimer.

**Disclamer:**
**De resultaten/woorden uit dit artikel zijn op geen enkele wijze medisch goedgekeurd en er is ook geen gegrond wetenschappelijk onderzoek bekend waarbij de resultaten bevestigd dan wel ontkracht kunnen worden. Handelen aan de hand van dit artikel geschied volledig op eigen risico. Mocht je hier twijfels over hebben, kun je met mij persoonlijk contact opnemen. Ik ben beschikbaar voor het beantwoorden van algemene vragen, twijfels, en begeleiding bij het gebruik van truffels. Ik ben echter geen arts en heb geen medische kennis. Dit artikel is puur gebaseerd op ervaringen en resultaten van andere leden van de steungroep. Mocht je twijfels hebben over bepaalde medicatie in combinatie met truffelgebruik, raadpleeg dan eerst een arts (die open staat voor truffelgebruik).**Met vriendelijke groet,

Peter Huiskens
Nijlansdyk 167C
8931Gc Leeuwarden
Tel: 0613465356
email: p.huiskens apenstaartje gmail.com
facebook: https://www.facebook.com/peter.huiskens