

# DANSK SALVIA DIVINORUM BRUGERGUIDE

Denne version er fra: Maj 2006

( Seneste version kan altid findes på:  
<http://sagewisdom.org/usersguide.html> )

Denne guide er skrevet af "Sage Student" med hjælp fra Daniel Siebert og er oversat af [www.brainvibe.dk](http://www.brainvibe.dk)

## INDHOLDSFORTEGNELSE:

DANSK SALVIA DIVINORUM BRUGERGUIDE .....	1
INDHOLDSFORTEGNELSE: .....	2
HVORFOR DENNE GUIDE? .....	3
GUIDEN ER GRATIS .....	3
PRINT AF DENNE GUIDE .....	4
BLOT EN BEGYNDELSE .....	4
BASALE FACTS OM SALVIA DIVINORUM .....	4
SALVIA ER IKKE ET PARTY DRUG .....	5
ER SALVIA LOVLIGT? .....	5
SALVIA ERFARINGER: HVAD KAN DU FORVENTE? .....	5
SALVIA SKALAEN .....	6
Niveau S .....	6
Niveau A .....	6
Niveau L .....	6
Niveau V .....	6
Niveau I .....	7
Niveau ”A” .....	7
MÅDER AT INDTAGE SALVIA PÅ .....	7
TRADITIONELLE MAZATEC METODER .....	7
RULLEMETODEN .....	7
RYGNING .....	8
HVILKEN METODE ER BEDST? .....	8
SITTER OG SIKKERHED .....	9
Hvornår er der brug for en sitter? .....	9
Hvad en sitter bør vide .....	9
Sitterens rolle .....	9
INTERAKTION MELLEM SALVIA OG ANDRE STOFFER .....	10
SALVINORIN A. OG NEUROLOGI .....	10
GUIDELINES FOR SIKKER BRUG AF SALVIA DIVINORUM .....	10
SALVIAPLANTEN OG DENS PLEJE .....	11
FORMERING I VAND .....	11
FORMERING DIREKTE I JORD .....	12
HÅNDTERING AF PLANTEMATERIALE .....	12
Den naturlige .....	12
Tobaksmetoden .....	12
Ovntørring .....	12
FAR VEL! .....	12

## HVORFOR DENNE GUIDE?

Måske har en ven introduceret dig for Salvia Divinorum, måske har nogen givet dig en stikling eller du har måske købt tørre blade eller ekstrakt eller en levende plante. Hvis det er tilfældet har du brug for denne guide. Den er skrevet for at lære dig at arbejde med denne plante på en måde, der er givende personligt og så sikker som muligt. Guiden vil også lære dig at dyrke og tage vare på dine egne Salvia Divinorum planter.

Salvia Divinorum er et helt specielt entheogen. Brugen af planten er på ingen måder rekreativt. Brugen skaber en ekstraordinær bevidsthedstilstand, som ikke kan sammenlignes ned nogen andre naturlige hallucinogener. Den opnåede bevidstheds tilstand er nyttig i forbindelse med meditation, selvrefleksion og spirituelt/religiøst arbejde.

Salvia Divinorums effekter appellerer ikke til mange. De mennesker som føler sig draget af planten er som regel voksne, som på den ene eller anden måde har arbejdet spirituelt med sig selv eller føler sig draget af at opleve helt ekstraordinære bevidsthedsplaner.

Mange steder kan man købe Salvia Divinorum af useriøse forhandlere, som i deres reklametekster fremstiller planten og dens effekter i et mere appellerende lys end tilfældet er. Salvia Divinorum er ikke et "sjovt" hallucinogen og det kan ikke benyttes i forbindelse med fest og ballade. Medierne skriver af og til om Salvia Divinorum i sensationelle vendinger, der overdriver udbredelsen, effekterne og risikoen. Det meste medierne har skrevet om Salvia Divinorum er forkert og misvisende. Salvia Divinorum er ikke "legal LSD" eller på nogen måde noget, der kan erstatte eller sammenlignes med andre hallucinogener, som i næsten alle er alkaloider. Salvia Divinorum er i sin helt egen kategori og det samme kan siges om effekterne.

Før du prøver Salvia Divinorum er det meget vigtigt at du ved hvad planten kan gøre. Det er vigtigt, du kender til risikoen og særdeles vigtigt at du forstår, at man slet ikke kan gøre sig forestillinger om hvad planten kan gøre på baggrund af tidligere erfaringer med andre entheogener.

Salvia har meget at tilbyde: Fascinerende psychoactive effekter i form af dybe spirituelle indsigter, egodød, sammensmeltning med andre levende væsener, rejser til andre steder og tider, møder med "hyrdinden" – et kvindeligt væsen som utallige salvia-brugere møder og kommunikerer med etc.

Er man ikke parat til disse oplevelser kan de være utroligt skræmmende. Derfor frarådes det på det på det kraftigste at benytte Salvia Divinorum i flæng. Planten bør udelukkende bruges af voksne mennesker i en afslappet atmosfære med en ærlig og respektfuld intention om at opleve, hvad planten har at byde på. Har man ikke respekt for Salvia Divinorum inden man første gang prøver, så har man det med garanti bagefter...

## GUIDEN ER GRATIS

Denne guide er gratis og du bør ikke have betalt for den. Det er vores intention, at så mange nybegyndere læser denne guide inden de begynder deres eksperimenter med Salvia Divinorum. Forhandlere af Salvia Divinorum er meget velkomne til at henvise til denne guide i forbindelse med kundekontakt.

## PRINT AF DENNE GUIDE

Du er meget velkommen til at printe og kopiere denne guide og formidle den til din omgangskreds. –Hvis du gør så print og kopier ALLE SIDERNE. Du bedes om ikke at ændre noget i den. Vi vil efterhånden som der bliver gjort nye opdagelser omkring Salvia Divinorum opdatere denne guide. Derfor er det vigtigt, at opdateringsdatoen på side et i denne guide altid er med i kopier. På den måde kan brugerne af guiden altid se hvor gammel guiden er.

## BLOT EN BEGYNDELSE

Guiden her er blot en begyndelse. Efter at have læst den har du efter alt dømmelyst til at vide mere. Et glimrende sted at finde mere information er på *The Salvia divinorum Research and Information Center*: <http://sagewisdom.org/> Websitet er skabt af Daniel Siebert og det indeholder et væld af vide om Salvia Divinorum blandt andet:

- Nyeste udgaver af bruger guiden
- Salvia Divinorum FAQ
- Billeder, beskrivelser af den kemiske opbygning af salvinorin A.
- Rapporter fra brugere
- Artikler og videnskabelige afhandlinger om Salvia Divinorum
- Links til mange andre Salvia-relaterede websites
- Information om hvordan man kommer i kontakt med andre brugere gennem åbne eller lukkede chatrooms.
- Kalender med foredrag, konferencer og seminarer.

## BASALE FACTS OM SALVIA DIVINORUM

Salvia Divinorum er en art af Salvie, som kendes som både krydderi og lægeplante. Der findes flere end 1.000 arter af Salvie i verden, men Salvia Divinorum er den eneste som indeholder salvinorin A. – og dermed har hallucinogene effekter. Salvinorin A findes ikke i andre planter og er endnu ikke blevet fremstillet kunstigt. Salvie er en del af en meget stor plantefamilie, Labiatae. Fordi den velkendte mint er en del af denne familie kendes Labiatae ofte som mint-familien.

Salvia Divinorum er en smuk husplante og mange holder den faktisk udelukkende for sin skønhed, men de fleste holder den dog primært for dens psykoaktive effekter.

Det botaniske navn Salvia Divinorum betyder ”De helliges Salvie”. Indtages Salvia Divinorum korrekt under de rette omstændigheder kan en ”religiøs forening” finde sted. I århundreder er plantet benyttet i religiøse ceremonier af Mazatec indianerne i Oaxaca i Mexico. Salvia Divinorum er meget forskelligt fra andre rusmidler, men et fællestræk er, at man under påvirkning mister koordinationsevnen. Derfor vil al færdsel og arbejde med farligt maskineri være særdeles u hensigtsmæssigt. **Forsøg aldrig at køre bil under påvirkning af Salvia Divinorum!**

Salvia Divinorum indeholder en kemisk substans kaldet salvinorin A. Salvinorin A. besidder de bevidsthedsudvidende egenskaber. Det er ikke et stof som på nogen er i familie med andre kendte psykoaktive stoffer, som næsten alle er alkaloider. Ren salvinorin A. er uhyre potent. Doser på blot et par hundrede mikrogram (milliontedele af et gram) har en kraftig effekt. En dose på en tusindedel gram (1 milligram) vil være alt, alt for meget at håndtere forsvarligt. På grund af den ekstreme potens skal salvinorin A. aldrig indtages rent. Det er simpelthen for svært at dosere med mindre en person med kemisk udstyr og viden har foretaget doseringen. Heldigvis er indholdet af salvinorin A. i bladene flere hundrede gange mindre end i ren opløsning, og det gør indtagelse af bladene langt sikrere.

Salvia Divinorum er ikke farligt fysiologisk. Toksologiske studier viser, at salvinorin A. ikke er farligt for kroppen, ingen er nogensinde døde af en overdosis. Desuden er salvinorin A. ikke vanedannede. Folk som kender planten og bruger den, gør det med meget store perioder i mellem hver gang – oftest på grund af de heftige indsigter brugen giver. Man får simpelthen respekt for planten.

Salvia Divinorum er ikke en stimulans, ikke et narkotikum og ikke en tranqelizer. Som andre entheogener kan Salvia Divinorum give visioner, men naturen af disse visioner er meget anderledes end dem, som alkaloidbaserede hallucinogener kan give brugeren. I sin bog Pharmako/poeia, skriver Dale Pendell om at Salvia Divinorum, at planten tilhører en unik farmakologisk klasse som han kalder "existentia" – Salvia Divinorum har en evne til at oplyse selve eksistensens natur.

### SALVIA ER IKKE ET PARTY DRUG

Dette er meget vigtigt at forstå. Salvia Divinorum er ikke "sjovt" på den måde alkohol eller cannabis kan være det. Hvis du tager til fest med en pose Salvia Divinorum, så har du selv skrevet opskriften på en katastrofe.

Salvia Divinorum ændrer din bevidsthedstilstand og er særdeles egnet til visioner og healing. Salvia Divinorum har en meget lang tradition i forbindelse med ritualer, og det er faktisk de samme forholdsregler som de gamle indianere tog, som vi også anbefaler. Det er bedst at indtage Salvia Divinorum i halvmørke, da alt lys vil forstyrre, og i selskab med en "sitter" som er indforstået med opgaven (se mere herom senere) Stilhed eller let afdæmpet musik er at foretrække.

### ER SALVIA LOVLIGT?

Salvia Divinorum og det aktive stof salvinorin a. er legalt i langt de fleste lande. I Louisiana i USA er brugen af Salvia Divinorum ulovligt, og i City of St. Peter's i Missouri er der en lokal forordning, som forbyder salg af Salvia Divinorum til mindreårige. I alle andre amerikanske stater er Salvia Divinorum helt legalt.

Adskillige lande i Europa er begyndt at kriminalisere brugen af Salvia Divinorum. De er: Danmark, Sverige, Finland, Belgien og Italien. Derudover har kun to andre lande besluttet at regulere Salvia Divinorum, de er: Syd Korea og Australien. På <http://sagewisdom.org/new.html> er der en løbende opdateret liste over Salvia Divinorums juridiske status verden over.

### SALVIA ERFARINGER: HVAD KAN DU FORVENTE?

Effekten af Salvia kan variere fra helt subtile bevidsthedsændringen til voldsomme bevidsthedsudvidelser. Dette gælder både hvis du vælger at tygge friske eller tørrede blade eller at ryge blade eller ekstrakt. Styrken afhænger af hvor meget du indtager, hvordan og din individuelle kropskemi.

Salvia Divinorums effekt adskiller sig fuldstændigt fra effekterne af andre hallucinogener. Salvia har dog mange fortrin:

- Man kan ikke tage en fatal overdosis
- Salvia er ikke vanedannende
- Salvia er legal i de fleste lande
- Effekten er kortvarig, så man er hurtigt tilbage
- Kun få og sjældne sideeffekter

Støj og andre forstyrrelser vil påvirke effekten i negative retning. Et tændt fjernsyn vil give en dårligt oplevelse, mens et lejrball af mange opleves som et perfekt setting. Fordi at Salvia Divinorum ændrer perceptionen voldsomt bør det ikke benyttes ude blandt andre mennesker, særligt ikke folk som ikke kender til Salvia. Når effekten er intens er brugeren helt prisgivet visionære bevidsthedsniveauer og vil ikke være i stand til at kommunikere eller ænse verden omkring sig. I enkelte tilfælde kan brugere bevæge sig rundt i en slags søvngængereri. Derfor er det vigtigt, at man altid har en "sitter" med, som er sig sit ansvar bevidst.

Sitteren skal ikke blande sig eller forsøge at tale til den der tager Salvia, men udelukkende guide brugeren uden om møbler, stearinlys.

Når Salvia Divinorum ryges, så kommer virkningen øjeblikkeligt og varer kun i ca. 5 minutter. Der efterfølger ca. en halv time, hvor man er i et stadie af temmelig svag påvirkning.

Hvis blade tygges, så kommer virkningen efter ca. 15 minutter og kulminerer efter en halv time. Dette niveau holdes i en halv til en hel time og fader ud over ca. en halv time.

Hvis Salvia indtages som flydende ekstrakt begynder effekten efter 10-15 minutter og udvikler sig hurtigt til et klimaks der holder i 30 til 60 minutter. Virkningen aftager gradvist efter yderligere en time.

I modsætning til andre hallucinogener, så føler folk sig helt friske og meget klare i hovedet efter en Salvia-oplevelse. Nogle oplever efter rygning en svag og forbigående hovedpine. Denne bivirkning er relateret til røgen og ikke den meget lille mængde salvinorin a. der indtages. Røgen er bemærkelsesværdigt mild at inhalere.

Selve oplevelsen af Salvia Divinorum er blevet inddelt i en skala på seks niveauer af intensitet.

## SALVIA SKALAEN

### Niveau S

"S" står for **svag effekt**. Dette niveau kendetegnes ved at "noget" sker, men det er svært at sige hvad. Afslapning og øget hengivelse til sanseindtryk forekommer. Niveauet egner sig godt til meditativ praksis og sex.

### Niveau A

"A" står for **anderledes virkelighedsopfattelse**. Farver og former bliver mere udtalte og oplevelse af musik bliver intensiveret. Rum og afstande kan blive opfattet som om de er mere eller mindre dybe. Tre dimensioner kan virke som to og omvendt. Der er ingen visioner på dette niveau. Tankerne bliver legende og mindre logiske, og der kan måske observeres en forringelse af korttidshukommelsen.

### Niveau L

"L" står for **lette visioner**. Med lukkede øjne vil man opleve fraktale-lignende billeder, geometriske figurer og lignende som regel to-dimensionelt. Hvis visioner med åbne øjne forekommer vil de være svage og forbigående. Dette niveau svarer meget til det hypnagogiske, som også opleves lige inden søn indtræder. Oplevelserne her er flotte, men man forveksler dem ikke med hverdags-virkeligheden.

### Niveau V

"V" står for **visioner**. Her opleves klare tre-dimensionelle og realistiske syner. Nogle gange også med lyd. Med åbne øjne vil kontakten til hverdags-virkeligheden stadig være til stede, men med lukkede øjne glider man fuldstændigt ind i et drømmelignende sceneri. Her begynder shamanistiske rejser, meget realistiske oplevelser af at besøge fjerne steder, blive andre personer eller ligefrem

leve et helt liv som en anden person et andet sted til en anden tid. På dette niveau opløses tid og sted og oplevelserne er klare og opfattes stærkt som virkelige på niveau med hverdags-virkeligheden.

#### Niveau I

”I” står **for immateriel eksistens**. Her er man ikke længere bevidst om at have hverken en krop eller personlighed. Bevidstheden er stadig tilstede, og man vil opleve sammensmeltninger med Guder/Gudinder, universet eller i form af bizarre sammensmeltninger med objekter som eksempelvis et hus eller en sofa. Kontakt til andre verdener og væsener er normalt. På dette niveau er det umuligt at fungere i hverdags-virkeligheden. Desværre er det også her at nogle begynder at vandre rundt og derfor er det meget vigtigt at have en sitter med, når dette stadie opnås. Den påvirkede person kan ikke kontaktes og bør ikke tales til, men kan sagtens ledes til en stol eller seng med et venligt tag i hånden. Alt fra dette niveau kan huskes bagefter og som regel meget udfordrende både følelsesmæssigt og erkendelsesmæssigt.

#### Niveau ”A”

”A” står for **alt for meget af de gode**. På dette sjette niveau mister man helt bevidstheden og det er umuligt at huske noget bagefter. Man falder om og ligger bevidstløs hen i de ca. 5 minutter oplevelsen varer. Når man vågner vil det som regel være på niveau I som meget hurtigt aftager. Niveau ”A” er ikke attraktivt fordi intet opleves og intet kan erindres.

### MÅDER AT INDTAGE SALVIA PÅ

Der er mange måder at indtage Salvia på. De forskellige metoder vil blive diskuteret og gennemgået i de kommende afsnit.

#### TRADITIONELLE MAZATEC METODER

De to traditionelle mazatec metoder til indtagelse af Salvia Divinorum er ikke specielt effektive og de benyttes stort set ikke i den vestlige verden. De kræver store mængder blade og er besværlige, men på den anden side er de meget sikre. Traditionelt bliver bladene indtaget i forbindelse med en religiøs ceremoni i et halvmørkt rum. Mindst en person er til stede uden at indtage Salvia for at våge over de andre. En drik af helt friske blade er den ene metode til indtagelse af Salvia. Den kræver mange blade og smager ikke særlig godt. Salvinorin a. optages kun dårligt af kroppen fra mavesækken og derfor kræver det enorme mængder blade, men det virker og giver den længstvarende effekt. Den anden metode er at tygge og sluge store mængder friske blade. En portion tygges i ca. en halv time og selvom bladene normalt bliver slugt, så sker optagelsen af salvinorin a. gennem væv og slimhinde i munden. Denne metode er hård fordi bladene ikke smager godt og den halve time er lang tid at sidde med en stor klump blade i munden – det er næsten umuligt ikke at få noget af den bitre saft galt i halsen.

#### RULLEMETODEN

En bold eller cylinder bliver rullet og tygget langsomt – ca. et tyg hver 10 sekund. Bladene holdes under tungen mellem hvert tyg og processen varer ca. en halv time. Det er vigtigt at holde den saft der dannes af blade og spyt i munden hele tiden. Efter den halve time spyttede det hele ud. Hav en skål, vand og et håndklæde parat – Salviaen kan farve dit tøj eller tæppe! Ruller kan laves af både tørrede eller friske blade, men tørrede blade foretrækkes ofte fordi de er mindre bitre. Benytter man tørrede blade, så kræver det 2-8 gram. Hvis man ikke har en præcis vægt, så brug 8 – 28 store regulære blade.

Effekten ved oral indtagelse kan forbedres ved at gøre mundhulen med modtagelig overfor salvinorin a. Man skal bruge en tandbørste og mundskyl med menthol/alkohol og børste hele munden og tungen med skyllevæsken. Det gør, at man fjerner døde celler som normalt er til stede i mundhulens overflader. Skyl munden i ca. 30 sek. efter børstningen med skyllevæsken og afslut med et skyl af rent vand.

Som regel sker der intet de første 15 minutter ved tygning af Salvia blade. Den fulde effekter kommer først efter 30 minutter – omkring det tidspunkt hvor bladene bliver spyttet ud.

## RYGNING

De tørrede blade af Salvia Divinorum kan ryges og det er den mest udbredte metode. Det er meget vigtigt at bladene afbrændes under høj temperatur og røgen skal holdes længe i lungerne og inhaleringerne skal ske umiddelbart efter hinanden. Mange ryger forgæves Salvia fordi de ikke ved hvordan, det skal ryges eller ikke er stand til, at tage de store inhaleringer som er nødvendige.

Fordi salvinorin a. kræver en meget høj temperatur for at blive brændt af skal man holde flammen direkte ned i bladene under hele inhaleringen. Man kan med stor fordel benytte en stormlighter, brug ikke tændstikker, da de går ud. Det er spild af blade at forsøge at rulle en joint, man får simpelthen ikke nok store inhaleringer ud af det. Brug i stedet en bong, tobakspibe eller allerbedst en vandkølet pibe med godt træk i.

Det er meget vigtigt, at man har et sted at lægge sit rygeinstrument efter brug. Effekten ved rygning sætter ind umiddelbart og man kan derfor miste kontakten til omverdenen mens man stadig sidder med piben i munden. –Endnu en god grund til at have en sitter med sig.

Det er i øvrigt også sitters rolle at fylde piben mellem hver inhalering, så den er parat. En måde at ryge på, når det gælder rene blade eller mild ekstrakt er: Første inhalering holdes inde i 30 sekunder, udånding og et hurtigt åndedrag frisk luft – herefter endnu et langt drag der holdes i 30 sekunder. Dette burde virke for de fleste.

Det er også muligt at bruge en såkaldt vaporizer. Den varmer materialet op til meget høje grader uden at brænde det. Resultatet er meget lidt røg, som er meget koncentreret. Ulempen er, at det er meget svært at dosere og man skal benytte en speciel vaporizer lavet til Salvia. En ultra-koncentreret metode er at ryge ren salvinorin a. på vaporizer. Dette anbefales ikke. Dosen skal udmåles utroligt præcist – milliontedele af et gram, så det kræver at man er i besiddelse af professionelt kemisk udstyr.

Nogle steder kan man dog købe rent salvinorin a. i præcise afmålte doser. Daniel Siebert forhandler sin egen "Sage Goddess Emerald Essence®." – En ren ekstrakt, der også kan benyttes til oral indtagelse. Væsken holdes i munden indtil salvinorin a. er optaget i kroppen. Væsken kommer i en lille flaske med et dråbe-rør. Udover salvinorin indeholder væske lidt helt rent alkohol. Det kan irritere munden, så derfor anbefales det at blande med lidt varmt vand. Den eneste funktion ved alkoholen er at den fordeler og opløser salvinorinen. Der følger naturligvis en detaljeret beskrivelse af processen med "Sage Goddess Emerald Essence®."

## HVILKEN METODE ER BEDST?

Der er fordele og ulemper ved alle metoderne. Nogle brugere rapporterer, at oplevelsen ved tygning er dybere og mere intens end ved rygning – ved tygning er oplevelsen også længerevarende. Mange oplever at rygning ikke virker for dem – men der er også mange som oplever at tygning ikke virker. En kombination af begge metoder kan være en hjælp. Tyg først i en halv time og ryg derefter. Hvis du allerede er ryger, så vil det sandsynligvis ikke være vanskeligt for dig at opnå effekt ved rygning fordi røgen fra Salvia Divinorum er mild. Hvis du ikke ryger i forvejen, så er oral indtagelse nok den bedste metode.



Ud fra en økonomisk betragtning er rygning den mest effektive metode. Tygning kræve mange blade.

Metoden med flyde ekstrakt "Sage Goddess Emerald Essence®." Har samme effekt som ved tygning, virkning kommer langsomt og varer i længere tid. Fordelen er man ikke pludselig overrasket over at komme fra denne verden til et helt fremmed sted på få sekunder, men gradvist oplever en opbygning.

Konklusionen må være at man skal undgå de meget stærke koncentrationer, der kan findes på Internettet. Brug maksimalt X6 eller X10. X20 og X40 er meget vanskelige at dosere og der er en overhængende risiko for at man blot vågner fem minutter efter og ikke kan huske noget som helst. Tygning er den gamle velkendte metode, som for de fleste vil give bedste resultat og det belaster ikke dine lunger.

Mange skal bruge et par forsøg på at finde den rette dosis og metode, så giv ikke op hvis de første eksperimenter er frugtesløse.

## SITTER OG SIKKERHED

Hvornår er der brug for en sitter?

Der er brug for en sitter, når man eksperimenterer de første mange gange og altid når store doser tages. Hvis du prøver nogle af de mere effektive metoder kan det være svært at dosere præcist, så sørg altid for selskab af en erfaren sitter i de tilfælde.

En erfaren salvia-bruger kan godt alene tygge Salvia-blade, hvis vedkommende kender sine blade og sin egen reaktion på dem. –Men det er altid et must at have sitter ved rygning af ekstrakt eller forsøg med nye indtagelsesmetoder. Brug din sunde fornuft og mærk efter.

Hvad en sitter bør vide

En sitter ved at uanset hvor besynderligt en person, der har indtaget Salvia Divinorum opfører sig, så vil effekten hurtigt aftage. Involver ikke andre personer med mindre der er sket fysisk skade på den person, der har indtaget Salvia Divinorum. Sørg for at personen hele tiden er i sikkerhed og vent. Hvis du ikke kan garantere for personens sikkerhed, så hent hjælp. Husk at det kun varer fra få minutter og til en maksimalt en time – det er ofte meget godt at huske på dette, hvis tingene bliver ukontrollable.

Derudover er det altid en god ide, at en sitter selv har erfaringer med Salvia Divinorum. Erfaringer med andre hallucinogener vil kun være en delvis hjælp og sitteren skal vide at Salvia Divinorum er i sin helt egen kategori. At røre ved en person for at få ham til at slappe af kan være en god idé med nogle hallucinogener, men er det måske ikke med Salvia Divinorum. Aftal sådan noget på forhånd ud fra erfaringer samt kendskab til hinanden og Salvia.

Sitterens rolle

En sitter har tre vigtige funktioner. Først og fremmest er det at holde den eller dem, der har indtaget Salvia, sikre og trygge. Den største fare er at den som indtager Salvia vælter omkuld eller begynder at gå rundt i trance uden at ænse sine omgivelser og dermed skader sig selv. Sitterens job er at være en venlig, rolig og tålmodig vagt. Vær så tilbagetrukket som muligt, men vær opmærksom, hvis der skulle ske noget. Brug kun fysisk kontakt, hvis det er absolut nødvendigt. Kontakt kan virke angstprovokerende eller kan måske blive opfattet af den påvirkede som et angreb. **BRUG ALDRIG SALVIA DIVINORUM PÅ STEDER HVOR DER ER FARLIGE TING SOM KNIVE, STEDER AT FALDE NED FRA OG LIGNENDE.** Tag personens bilnøgler for en sikkerheds skyld. Aftal på

forhånd hvor seancen skal finde sted og lad ikke personen forlade dette område. Al kontakt med udenforstående frarådes kraftigt og derfor vil offentlige steder ikke være smart.

Det andet vigtige job for sitteren er, at træde til med beroligende bemærkninger, hvis der bliver spurgt til ham eller hvis den der har indtaget salvia virker nervøs. At sige ”Du er i sikkerhed”, ”Jeg er din ven og det er ovre om få minutter” eller noget i den retning kan være med til at berolige en uerfaren salvia-tripper. Som regel vil stilhed dog være det mindst forstyrrende for personen, så tal kun hvis personen virkelig trænger til det.

Den tredje rolle for sitteren er, at hjælpe tripperen med at huske begivenhederne bagefter. Der er flere metoder. Man kan benytte en notesbog eller ligefrem optage på bånd. Sitteren kan tage noter om hvordan personen opfører sig og bagefter spørge ind til hvad der skete på det og det tidspunkt, det er ofte en god måde at hjælpe personen med at erindre hvad der skete. Nogle mere garvede brugere kan fortælle, hvad der sker under trippet. Aftal under alle omstændigheder hvilken metode der skal bruges inden i starter.

## INTERAKTION MELLEM SALVIA OG ANDRE STOFFER

Man bør være særdeles varsom med at blande Salvia Divinorum med andre stoffer. Det kan føre til uventede og ubehagelige overraskelser. Der er dog folk, som tager forskelligt medicin og ikke har nogen bivirkninger overhovedet.

Selvom Salvia således i langt de fleste tilfælde ikke reagerer negativt i sammenhæng med andre stoffer, så er der dog en række medikamenter, som ikke bør blandes med Salvia. I den forbindelse er det vigtigt at huske at vi alle er forskellige og hver især har en unik kemi og reaktion på kemiske substanser.

Hvis du vil eksperimentere med Salvia i kombination med andre stoffer, så gør det med ekstrem forsigtighed. Begynd med en meget konservativ dose, hvis der ingen negativ effekt er så øg dosen en anelse og så fremdeles. Ved alle eksperimenter med Salvia er det meget vigtigt at have en sitter tilstede.

Vi kender til et tilfælde, hvor en person fik åndedrætsbesvær efter en kombination af Salvia og en høj dose GABA. Det vides ikke med sikkerhed om symptomet skyldes kombinationen, men mistanke gør at vi advarer om denne blanding.

## SALVINORIN A. OG NEUROLOGI

Salvinorin A. er identificeret som en potent og meget selektiv ”kappa-opioid receptor agonist”.

Eksperimentielle erfaringer viser, at de psykoaktive effekter af Salvinorin a. er et resultat af stoffets aktivitet på disse receptorer i hjernen.

## GUIDELINES FOR SIKKER BRUG AF SALVIA DIVINORUM

Salvia er et meget sikkert stof, hvis det benyttes omhyggeligt og med en klar intention. Det er en færdig og dybt berigende oplevelse. Her er opsummeret en liste over de forholdsregler man bør tage for at sikre en positiv og sikker oplevelse:

- Brug aldrig Salvia i usikre miljøer, hvor der eksempelvis er risiko for at falde ned, våben eller andre farlige maskiner etc.
- Forsøg aldrig at køre bil.
- Vælg tid og sted meget omhyggeligt. Et uforstyrret sted er helt essentielt for en positiv oplevelse. Sørg derfor for at der ikke er telefoner, børn tilfældigt forbigående etc.
- Overvej grundigt hvor meget du vil indtage og hvordan inden seancen begynder.

- Efter indtagelse sørg for at ligge eller sidde ned. Bliv i så vid udstrækning som muligt hvor du er. Oplevelsen intensiveres af at have lukkede øjne.
- Hav en sitter med. Dette gælder især hvis du er nybegynder eller eksperimenterer med store doser eller alternative indtagelsesmetoder.
- Giv ikke Salvia til børn og del det ikke ud til fremmede, hvis du ikke ved præcist hvad deres intentioner er med Salvia.
- Tag aldrig Salvia ved sociale arrangementer. Det dur ikke til fest, dans eller lignende.
- Bland ikke Salvia med andre stoffer. Der er ingen kendte negative kemiske interaktioner mellem Salvia og andre stoffer, men virkningerne kan være højst uforudsigelige.

## SALVIAPLANTEN OG DENS PLEJE

Hvis du vil dyrke dine egne Salvia-planter skal du læse følgende, hvis ikke kan afsnittet springes over.

Salvia Divinorum er en flerårig subtropisk plante. Den kan ikke tåle frost, men er ellers robust og både smuk og nem at dyrke. Planten er grøn og den har en karakteristisk kraftig stamme med store blade på. Den kan blive flere meter høj, hvis de rette omstændigheder tillader det. I naturen falder planten sammen under sin egen vægt og dens villighed til at spire gør at den fra nedfaldne grene sætter nye rødder, hvis de kommer i kontakt med fugtig jord.

Selvom Salvia nemt kan blomstre i en dansk stue eller drivhus, så vil den kun yderst sjældent sætte frø. Derfor bliver planten næsten udelukkende videreformeret via stiklinger. Stor set alle de planter og blade der kan opdrives i vesten stammer fra 2-5 moderplanter hentet i Mexico.

Salvia vokser bedst i delvis skygge i en veldrænet og velvandet potte. Rødderne må aldrig blive fuldstændigt tilsoppede, det vil føre til råd i rødderne og planten vil dø.

Salvia kan dyrkes inde overalt og udenfor, så længe der ikke er frost. Brug evt. store potter, der kan tages ind og ud efter behov. Planten fortæller selv om den trænger til vand; den taber simpelthen bladene hvis den har behov for vand. – Gå ikke i panik, planten er ikke ved at dø. Så snart den får vand skyder den igen. Har du mulighed for det så sæt planten ud når det er varmt, regnvand vasker salte ud af jorden, som ellers kan ophobe sig og blive giftige for planten.

Jordblandingen skal have godt med dræn, men være fugtig hele tiden. Grus eller knuste fliser er godt som dræn i potten, der altid bør være med hul i bunden.

Gødning er vigtig for salvia. Brug en standard gødning på flaske og følg brugsanvisningen. Salvia bør ikke få konstant sollys, et par timer om dagen i sol er nok og derfor vil en placering i nærheden af en vindueskarm være perfekt.

Salvia bliver næsten altid dyrket fra stiklinger og ikke frø. Sådan gør du:

## FORMERING I VAND

Skær en gren af i ca. 10 centimeters længde. Grenen skal have nogle blade. Sæt stiklingen i et glas vand – kun et stikling pr. glas for at undgå at evt. rodråd breder sig fra den ene stikling til den anden. Sørg for at holde en god hygiejne og brug kun en helt ren saks eller skalpel til at skære stiklinger. Stil glasset hvor der er delvist eller filtreret sollys. Vandet skal skiftes dagligt – igen for at undgå råd i at udvikle sig. På denne måde vil 3 ud af 4 stiklinger lykkes, resten dør af rodråd. I løbet af to uger vil der begynde at udvikles rødder. Når de er et par centimeter lange er det tid til at plante stiklingerne i veldrænet pottemuld. Dæk planterne med et omvendt glas eller en gennemsigtig plasticbøtte. Over en periode på 14 dage vænnes planten gradvist til det omgivende miljø ved at fjerne dækket i længere perioder.

## FORMERING DIREKTE I JORD

Salvia kan også stikles direkte i pottemuld. Du har brug for:

- Pottemuld
- To plasticbægre
- Rodhormon
- Vitawrap
- Elastikker
- Vand

Stik nogle små huller i plasticbægerne for at skabe dræn. Fyld bægert 2/3 op med pottemuld. Lav med en pind eller blyant et hul i mulden på 3-4 centimeter – så er jorden parat til planten. Skær en stikling med nogle blade på med en ren kniv. Fjern evt. de største blade og de nederste blade på stiklingen og sæt den i vand med det samme. Tag stiklingen op og dyp den i rodhormonet, ryst overskydende hormonpulver af og placér den i potten. Fyld nu vand i potten til noget kommer ud af drænhullerne. Tag potten og sæt den ned i den andet bæger (læg evt. et par småsten i bunden af det yderste bæger for at skabe lidt afstand)

Brug vitawrap og elastik til at dække planten ind. På den måde holdes fugtigheden oppe, så bladene ikke tørrer ud før de nye rødder begynder at suge næring til planten.

Nogle uger efter kan planten flyttes til en større potte.

## HÅNDBLIVNING AF PLANTEMATERIALE

Tørrede salvia blade bør opbevares mørkt og indelukket. På den måde kan bladene holde sig i årevis, salvinorin a. nedbrydes ikke så du kan sagtens opbevare blade i årevis. Hvis du dyrker selv vil du nok gerne tørre bladene selv. Der er tre metoder:

### Den naturlige

Vent til planten er bladene er døde, saml dem og læg dem på en tallerken i et rum med lav fugtighed. Vend bladene tit. Når bladene er helt tørre kan de pakkes i plasticposer og gemmes af vejen. Fordelen er at du ikke stjæler levende blade fra planten, som den jo har brug for til at vokse. Ulempen er at du skal vente på planten. (Det er så måske også charmen ved det)

### Tobaksmetoden

Høst friske levende blade fra salviaplanten. Læg dem i stakke og skær snit på ca. ½ centimeter med en skarp kniv. Fordel strimlerne på en avis og nulr dem et par gange dagligt indtil de er tørre men ikke knasende tørre. Put i plasticposer og gem væk. Nogle mener at denne metode giver en mere behagelig – blød røg. Tobak skal jo også være lidt fugtigt, knasende tør tobak er meget stærkt. Ulempen er at tørringen tager længere tid fordi plantematerialet er rodet rundt i en stor bunke.

### Ovntørring

Sæt din oven på ikke mere end 120 grader, ind med bladene og vær på vagt, så bladene ikke futter af. Fordelen er at det går hurtigt, ulempen er at røgen måske ikke smager så godt pga. af det stadig store klorofylindhold. Klorofyl er det stof der gør blade grønne, det forsvinder ved langsom tørring.

## FAR VEL!

Nu du er kommet gennem hele denne guide vil vi blot ønske dig alt godt på din vej. Hvad du vælger er op til dig selv, men hvis du vælger at Salvia Divinorum skal være en del af din vej, så vælg den med hjertet. Salvia Divinorum er en stor lærer, der ikke bør undervurderes. Ydmyghed og omtanke

er vejen til et frugtbar forhold til planten. Efterhånden som du lærer denne mirakuløse plante at kende, så husk at Salvias fremtid ligger i dine hænder. I Danmark er den ulovlig på grund af for meget omtale, dårlig presse og umodne personers omgang med den. Brug planten i udlandet, med omtanke, i sikkerhed og hold dens hemmeligheder skjult for dem, som ikke forstår at værdsætte dem.