blue moon

Microdosis con **Hongos Mágicos**

Todo sobre la Microdosificación con Psilocibina



Guía práctica para principiantes

blue moon

BlueMoon.CasaMunay.org

Microdosis con **Hongos Mágicos**

Todo sobre la Microdosificación con Psilocibina

Si has escuchado de las personas creativas que viven en Silicon Valley, tal vez hayas oído hablar de las Microdosis.
Si no es así, no te preocupes. Para cuando hayas terminado de leer esta práctica guía, todo estará claro.

Cuando pierdes tu creatividad, puede ser inquietante sufrir de falta de inspiración y motivación.
Especialmente si tu sustento depende de ello.

Todos experimentamos lapsos en la claridad mental y el enfoque de vez en cuando. A veces parece que no podemos encontrar la creatividad para dar vida a nuestras ideas. En los momentos en que nuestra creatividad nos abandona por completo, es fundamental encontrar una solución lo antes posible.

Esto es exactamente con lo que la microdosificación puede ayudarte

¿Qué es la Psilocibina?



La psilocibina es un alcaloide triptamínico que en el cuerpo se metaboliza en psilocina, un compuesto alucinógeno responsable del efecto psicoactivo de ciertos hongos.

Algunos hongos que poseen psilocibina son usados recreacionalmente y como elemento enteógeno en rituales de la medicina tradicional americana.

En un artículo de la revista Life de 1957, el banquero estadounidense R. Gordon Wasson describió sus experiencias por la ingestión de hongos que contenían psilocibina durante una ceremonia tradicional en México, introduciendo la medicina dentro de la cultura popular en los Estados Unidos.
Poco tiempo después, el químico suizo Albert Hofmann purificó el principio activo de la psilocibina desde el hongo Psilocybe Mexicana y desarrolló un método sintético para producir la sustancia.

La psilocibina es producida naturalmente por alrededor de 200 especies de hongos.

¿Qué son las Microdosis?

La Microdosis es básicamente el proceso de consumir pequeñas cantidades de psicodélicos, como una forma de mejorar su creatividad y estimular la función cognitiva.



Las cantidades que consume son subperceptuales y suelen oscilar entre una vigésima y una décima parte de lo que normalmente sería una dosis recreativa.
Subperceptual significa que los efectos de las setas son sutiles o imperceptibles. Sin embargo, todavía puede proporcionar una alteración muy notable en su vida.

La microdosificación se puede utilizar para impulsar la creatividad, formar ideas y pensar con mayor claridad. También se puede usar para ayudar a tratar problemas de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión, y los resultados hablan por sí mismos.

La Microdosis NO se usa como una forma de drogarse, sino que se implementa en su rutina como una forma de mejorarse.

Microdosis con Hongos Mágicos

Como se mencionó anteriormente, cuando se micro dosifica con setas de psilocibina, no lo haces para drogarte. Simplemente realzas tu yo interior y mejoras tu vida.



Cuando se realiza una Microdosis inicialmente, se recomienda tener hongos mágicos secos y medir una dosis de 0,2 a 0,4 gramos para empezar. Esto es para evaluar tu tolerancia y facilitar tu aventura de Microdosis.
Una vez que hayas evaluado tu tolerancia, puedes escalar la dosis hacia arriba o hacia abajo ligeramente, dependiendo de lo que estés buscando lograr y partir de ahí.

¿Dónde se origina la microdosificación?

Es fácil asumir que las Microdosis se originaron recientemente, quizás como parte de una tendencia en línea.
Sin embargo, ese no es el caso en absoluto.

El libro del Dr. Fadiman

A pesar de la popularidad y la historia de los psicodélicos en la década de 1960, no fue hasta hace poco que realmente surgió el interés por los psicodélicos desde un punto de vista creativo.



Esto es gracias a la publicación de un libro del Dr. James Fadiman, titulado 'La guía del explorador psicodélico: viajes seguros, terapéuticos y sagrados' .

El libro del Dr. Fadiman se centró en las Microdosis. Describe cómo diferentes culturas y creativos de todo el mundo se han estado haciendo uso de la microdosificación durante algún tiempo.

El libro del Dr. Fadiman analiza la Microdosis formalmente, como una práctica reconocida real. Su libro ayudó a poner las Microdosis en el mapa y abrió un mundo completamente nuevo de infinitas posibilidades con respecto al uso psicodélico.

La Ciencia detrás de la Microdosis

Es fácil sentarse y afirmar que una sustancia, producto o compuesto en particular hace esto y aquello, pero respaldar estas afirmaciones es un asunto completamente diferente.



En la mayoría de los países, ha sido ilegal estudiar los psicodélicos.
Por lo tanto, no sabemos tanto sobre ellos como quizás deberíamos o nos gustaría. A pesar de esto, los hemos estado estudiando durante más de medio siglo desde la década de 1950, y recientemente, los expertos han avanzado a pasos agigantados con respecto a su investigación sobre psicodélicos.

La Microdosis, en su conjunto, es un mundo en su mayoría inexplorado, ya que se han realizado pocas investigaciones sobre ese tema específico, aunque sabemos lo que las grandes dosis de psicodélicos le harán al cerebro. Cuando se habla de los efectos de las Microdosis y los psicodélicos, hay un neurotransmisor en particular que se menciona repetidamente y es la serotonina.

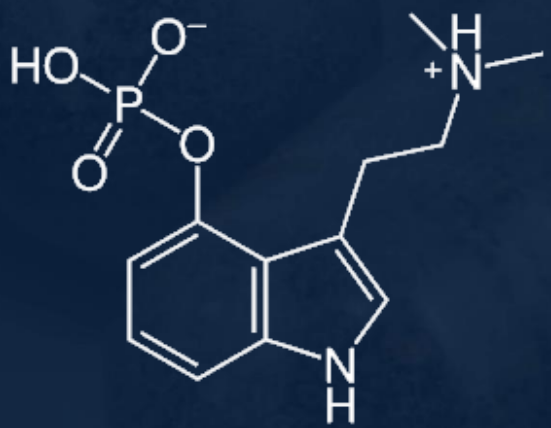
Serotonina

La serotonina es una sustancia química que promueve la función y la salud cognitiva. En realidad, este neurotransmisor juega un papel clave en casi todas las cosas que hacemos de una forma u otra.



La serotonina ayuda a determinar cómo pensamos, cómo nos sentimos, cómo funcionamos cognitivamente y cómo procesamos la información.

Entonces, ¿por qué la serotonina está tan estrechamente relacionada con la Microdosis? La simple razón es que, desde un punto de vista molecular, los psicodélicos como la psilocibina funcionan a lo largo de una vía neurológica muy similar Y tienen la misma estructura molecular que el neurotransmisor serotonina.



Antidepresivos

> Los medicamentos antidepresivos pueden causar una variedad de problemas de salud. Pueden drenar su libido, causar insomnio, elevar su frecuencia cardíaca e incluso causar pensamientos y tendencias suicidas.

Si, has leído correctamente. Un medicamento diseñado para tratar la depresión en realidad puede hacer que desee quitarse la vida. Esto simplemente no es aceptable.
Estos medicamentos, conocidos como ISRS o inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, están diseñados para ayudar a mejorar la captación de serotonina en el cerebro para mejorar tu estado de ánimo.

Los psicodélicos como las setas de psilocibina tienen un efecto similar, pero mucho más directo. En lugar de intentar permitir que el cerebro absorba más serotonina, imitan la serotonina y estimulan un receptor de serotonina en el cerebro conocido como 5-HT2A.

Este receptor, ubicado dentro de la corteza prefrontal del cerebro, producirá dos efectos prominentes.



En primer lugar, permitirá la producción de BDNF o factor neurotrófico derivado del cerebro. BDNF es como el complemento definitivo para la salud y la función cognitivas. Ayuda a estimular el poder y la función del cerebro mientras ayuda a forjar conexiones y actividad.

En segundo lugar,
la estimulación del receptor 5-HT2A
ayuda a aumentar la transmisión de glutamato. El glutamato es posiblemente el neurotransmisor más importante para la salud y el funcionamiento del cerebro. Ayuda a mejorar el aprendizaje, la memoria, la salud cognitiva y la función en general.

Cuando combina estos dos efectos, tiene el entorno definitivo para mejorar la salud mental.

Microdosis segura y natural

Bien, ha llegado el momento de que pruebes la Microdosis. Aún así, antes de tomar tus hongos secos de psilocibina, en primer lugar, es crucial comprender cómo micro dosificar de manera segura, especialmente si nunca lo has hecho antes.



A continuación, se ofrecen algunos consejos sobre cómo micro dosificar de forma segura y eficaz para ayudarte a prepararte para tu experiencia de Microdosis.

Microdosis una vez cada tres días.

Según el Dr. Fadiman, cuando se hace una Microdosis, se recomienda encarecidamente que se micro dosifique una vez cada tres días.
Entonces, en el día 1, se realiza la microdosificación y luego en los días 2 y 3 NO se realiza la Microdosis.
El día 4, repite el proceso de nuevo.

Toma nota:

👉Al realizar la microdosificación, se recomienda que tomes nota de los efectos. Así que compra un cuaderno o diario simple para que puedas tomar notas.

👉Escribe cómo te sientes, cuánto tomaste, cómo consumiste los psicodélicos, cualquier preocupación y cualquier otra cosa que consideres pertinente para tu viaje.

👉Microdosis una vez cada 3 días, asegurándote de anotar la mayor cantidad de información posible, incluidas tus emociones, cambios de humor, comportamiento, cómo dormías, tus niveles de energía y más.

Sigue una rutina:

👉Otro consejo útil cuando se trata de Microdosis es seguir una rutina estructurada de Microdosis.

👉Con esto, queremos decir que debes tomar las mismas dosis al mismo tiempo, comer los mismos alimentos y no cambiar las cosas.

👉Recuerda, la idea aquí no es cambiar tu vida; es mejorarla, así que no comiences a hacer cosas fuera de lugar que normalmente no harías a diario, solo porque estás tomando Microdosis.

Tómate "un día para ti"

👉Cuando se realiza la microdosificación por primera vez, asegúrate de tener el día entero para ti. No sabes qué pasará la primera vez que lo hagas, y lo último que quieres es tener una mala experiencia en el trabajo, en público o en un lugar o situación en la que serías vulnerable o incluso poner a otros en riesgo.

👉Cuando comiences, simplemente tómate un día para relajarte, descansar, concentrarte en ti mismo y hacer las cosas que te hacen feliz y te ayudan a relajarte y sentirte en paz.

Presta atención a los días 2 y 3

👉Cuando no estés tomando una Microdosis, asegúrate de prestar atención a cómo te sientes y te comportas.

👉Mucha gente se encuentra experimentando niveles elevados de creatividad y fluidez al día siguiente de una micro dosis.

👉Recuerda, esto no es nada como beber alcohol, por lo que al día siguiente, no experimentarás resaca ni nada similar. En cambio, te beneficiarás enormemente y probablemente te sentirás mejor que nunca.

Resístete a la necesidad de una Microdosis todos los días

👉Los expertos no recomiendan Microdosis todos los días. Esto se debe a que puede desarrollar tolerancia a los psicodélicos. Así, el efecto disminuye, mientras que aumenta la ingesta.

👉Una vez que desarrolles una tolerancia, las Microdosis que consumas no tendrán los mismos efectos.

Contraindicaciones

Si tomas medicamentos inhibidores de la recaptación de serotonina (ISRS), tales como Sertralina, Paroxetina, Citalopram, Escitalopram y Fluoxetina, entre otros debes de consultar a tu médico antes de comenzar un tratamiento con Microdosis.

Igualmente NO SE RECOMIENDA su uso en personas con signos tempranos de esquizofrenia o que sufran de ataques psicóticos o de pánico, en menores de edad, mujeres embarazadas o en lactancia, personas con afección renal o insuficiencia hepática, y personas que tengan trabajos de mucha atención y riesgo como manejo de maquinarias.

SI DESEAS CONOCER MÁS SOBRE ESTE MARAVILLO MUNDO DE LOS HONGOS MÁGICOS UTILIZA LOS MEDIOS DE CONTACTO Y DIFUSIÓN A CONTINUACIÓN

wa.me/573216172700

t.me/BlueMoonMicrodosis

Texto adaptado de: microdosebros.nl

MICRODOSE BROS.

Descargo de responsabilidad: la psilocibina es una sustancia ilegal en ciertos lugares del mundo. No autorizamos ni aprobamos el uso de esta sustancia donde sea ilegal. Esta guía tiene como objetivo garantizar el bienestar de las personas que eligen utilizar esta sustancia de manera legítima