



mushlove

**Protocolo de
Toma de
Microdosis de
Psilocibina**

Introducción

En el vasto mundo de la naturaleza, los hongos han sido durante mucho tiempo objetos de misterio y fascinación. Dentro de este reino, algunos hongos albergan un compuesto llamado psilocibina, que ha capturado la atención de la comunidad científica y terapéutica. La "microdosificación" es una práctica que busca aprovechar los beneficios potenciales de la psilocibina, tomando dosis tan pequeñas que no producen una experiencia alucinógena completa, pero que pueden ofrecer ventajas cognitivas y emocionales.



Importante a Saber

La psilocibina en el cerebro activa los receptores de serotonina normalmente los de la corteza prefrontal, lo que ocasiona cambios en el estado de ánimo, la cognición y la percepción. Lo potente de los hongos mágicos radica en su especie, su origen, las condiciones de crecimiento, el periodo de cosecha o hasta que se consuman frescos o secos (normalmente los secos tienen 10 veces mayores concentraciones de psilocibina que los frescos).

En el 2002, un grupo de investigadores de alucinógenos del Johns Hopkins Medicine fue el primero en los Estados Unidos en conseguir una aprobación regulatoria para retomar las investigaciones con ellos en individuos sanos



En el 2006, sale una publicación de ellos sobre la inocuidad y los efectos positivos duraderos de una dosis única de psilocibina, lo que más tarde llevó a reanudar los estudios con hongos mágicos a nivel mundial.

De hecho, este mismo instituto recibió un donativo privado de 17 millones de dólares para financiar la apertura del Center for Psychedelic and Consciousness Research del Johns Hopkins Medicine, siendo tal vez el primer lugar y el más grande a nivel mundial donde se hace investigación sobre los psicodélicos en pro de la salud.



Beneficios Potenciales

La psilocibina, más allá de su uso tradicional, ha mostrado promesa en el tratamiento de condiciones como la depresión, la ansiedad y ciertos trastornos adictivos. Uno de los descubrimientos más emocionantes en la neurociencia reciente es la capacidad del cerebro para generar nuevas neuronas, un proceso conocido como neurogénesis. Estudios han sugerido que la psilocibina puede promover la neurogénesis, especialmente en regiones del cerebro como el hipocampo, que juega un papel crucial en la memoria y el aprendizaje.



Además, la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida, también parece ser influenciada por la psilocibina. Esta reorganización puede ayudar a las personas a superar patrones de pensamiento y comportamiento arraigados, facilitando la adaptación a nuevas situaciones o la recuperación de traumas. Otras condiciones a tratar y que están siendo actualmente estudiadas son la adicción a los opioides, la enfermedad de Alzheimer, el trastorno por estrés posttraumático, la enfermedad crónica de Lyme y la anorexia nerviosa.



Un estudio del 2016 del mismo grupo de expertos, descubrió que el tratamiento con psilocibina conjuntamente con el apoyo psicológico reduce la ansiedad existencial y la depresión en las personas con diagnóstico de cáncer potencialmente mortal. Como verás la ciencia está yendo mucho más allá con esto de los hongos y es una gran noticia porque de ser así, se abre la posibilidad de un camino terapéutico para muchas enfermedades de una forma más natural.



Introducción a la Toma

El siguiente protocolo ha sido desarrollado a través de años de investigación y experimentación por miles de *psiconautas* en el mundo, a pesar de que existen otras diferentes metodologías, esta es la más trascendida y de la que mejores resultados se reportan.

Es importante primero mencionar que la psilocibina no se consume diariamente, dado que esto generará resistencia en nuestro cuerpo, incluso al seguir el protocolo de 3 meses notará que en las últimas semanas el efecto percibido es mucho menor, esto debido a que esta sustancia habrá completado gran parte de su trabajo al regular nuestros neurotransmisores.



Posibles efectos

También es importante recalcar que cada cuerpo es distinto en tanto a su composición, reacción y efecto a las sustancias. No espere resultados idénticos para circunstancias diferentes.

Habiendo aclarado estos puntos pasemos a lo que puede esperar en los primeros días de ingesta. Pues a pesar de que la dosis que está tomando es mínima (15 mg), es posible que sienta alguno o varios de los siguientes efectos, si esto pasa no se asuste, es perfectamente normal y tenga siempre en cuenta que la psilocibina no es una sustancia adictiva, ni dañina en ninguna manera para nuestro cuerpo, una sobredosis de psilocibina es imposible



Posibles efectos

Algunos de los efectos no deseados y siempre momentáneos pueden ser:

Presión alta

Aumento de la frecuencia cardíaca

Mareos

Temblor o escalofríos

Ansiedad

Malestar estomacal como náuseas o vómitos

Sensación de entumecimiento en la lengua y en la boca

Si alguno de estos emerge, trate de recostarse y hacer ejercicios de relajación, meditación y respiración consciente.



Posibles efectos

Los efectos pueden tomar desde 20 minutos hasta 2 horas en empezar, después de su ingesta. Planifique su dosificación para un momento de paz y preferiblemente de soledad.

Usualmente, cuando los posibles efectos adversos se disipan, lo que llamamos "la entrada", podrá notar los efectos positivos, entre ellos un mejor estado de ánimo, mayor concentración, inspiración, creatividad, hiperactividad productiva y menor estrés y frustración.

Nuevamente, estos efectos pueden o no presentarse en las primeras tomas, recuerde se trata de un tratamiento.



Protocolo de Ingesta

La toma de psilocibina se recomienda en días intercalados, con dos días de descanso después de 3 tomas

Su toma se realizará en días intercalados, con dos días de descanso después de 3 tomas. Por ejemplo si empieza a tomarlo el día lunes, tomará de la siguiente manera:

Lunes - Sí
Martes - No
Miércoles - Sí
Jueves - No
Viernes - Sí
Sábado - No
Domingo - No



Protocolo de Ingesta

La razón de este intercalamiento es evitar que el cuerpo genere resistencia y costumbre a la sustancia y que así no pierda efecto.

Posterior a los 3 meses de tratamiento inicial dejaremos descansar al menos dos semanas antes de iniciar un nuevo protocolo de ingesta.

Dependiendo de los efectos observados ajustaremos la dosificación a una mayor o menor proporción conforme se vea necesario.



Recomendaciones Generales

Procure planear su ingesta para tener un momento de paz y soledad de al menos 2 horas, de ser posible. Puede ser tomado en la mañana para activarse o en la noche también para dormir mejor.

Acompañe su ingesta de terapia psicológica o acérquese a alguien con quien pueda platicar y externar sus emociones y sentimientos.

Mantenga un diario de sus emociones, sentimientos y pensamientos que emerjan durante los días de toma. No bloquee nada, deje que cada emoción y pensamiento fluya.



Contraindicaciones

La psilocibina, al ser una sustancia 100% natural no genera ninguna adicción ni es nociva y mucho menos mortal. Sin embargo, puede desatar episodios psicóticos en personas diagnosticadas con esquizofrenia o principios de esquizofrenia.

No está contraindicada con otros medicamentos; sin embargo, se recomienda (y es el objetivo también) bajar gradualmente las dosis de los demás medicamentos. La regla a seguir será continuar con los medicamentos prescritos en las dosificaciones que ya toma e ir reduciendo, en la medida de lo posible, un poco cada semana, hasta bajar al menos a la mitad su consumo.

