

macro- dosis



hampi

medicina
ancestral



Enteógeno

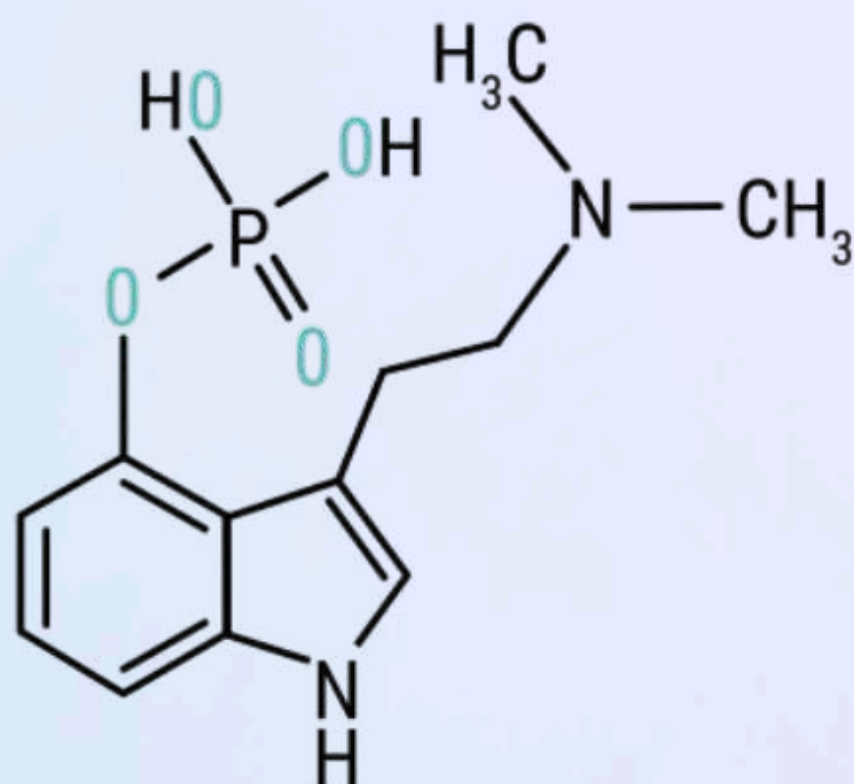


éntheos

“(que tiene a un)
dios dentro”

génos

“origen, tiempo
de nacimiento”.



PSILOCIBINA

Por mucho tiempo y a través de la historia, diversas culturas alrededor del planeta, presentan símbolos, estatuas y pinturas que evidencian el uso de hongos con fines espirituales y medicinales.

La psilocibina, un compuesto de tipo triptamina presente en varias especies de setas, ha sido la causante de concederles **experiencias místicas en medio de rituales a los antiguos pobladores indígenas y chamanes americanos**.

Hoy en día, a medida que **avanzan las investigaciones** y las políticas sobre los enteógenos, se van desvaneciendo los antiguos mitos sobre estas formas de vida misteriosas y comienzan a formarse **nuevos puntos de vista** corroborando su potencial terapéutico sobre todo **para tratar la pandemia de nuestro tiempo, los trastornos mentales**.



¿QUÉ ES LA MACRODOSIS?

Una macrodosis se refiere a consumir una cantidad de enteógenos suficiente para **romper la barrera del umbral psicodélico**. En el espectro más bajo de este umbral podrías empezar a notar ligeras distorsiones visuales, una sensación de "fluidez" en las cosas, o un cambio en tu estado emocional. A medida que aumentamos la dosificación, los efectos se hacen más notorios y puedes pasar a tener una **experiencia mucho más introspectiva e intensa**.

El umbral varía de una persona a otra, dependiendo de factores como la tolerancia, el estado mental, el peso corporal y la sensibilidad individual a la sustancia. Para algunos, el inicio del umbral puede ser de apenas 0.5 gramos de hongos secos y para otros podría ser más.



Con la ingesta de dosis pequeñas de psilocibina **se empiezan a notar cambios en la percepción visual** (colores más brillantes, distorsiones en la forma y el movimiento), **auditiva** (mayor intensidad y claridad de los sonidos) y **una percepción del tiempo alterada** (el tiempo puede parecer que se estira o se acorta). También pueden aparecer **sensaciones de euforia, alegría y un sentimiento de conexión con las personas y el entorno**. En este punto las emociones tanto positivas como negativas pueden ser más intensas y a menudo se tiene una sensación de comprensión o claridad sobre aspectos de nuestra propia psique.

En el punto más alto del espectro, conocido a veces como una “*dosis heroica*” **se reportan experiencias trascendentales y místicas**, en donde la identidad personal se disuelve y da lugar a la sensación de unidad profunda con el universo, con las demás personas o con uno mismo.



SET Y SETTING



La psilocibina es un amplificador de las emociones y sensaciones que se atraviesan en el momento, por lo tanto es de vital importancia llegar a esta experiencia de autoexploración con la mejor disposición y preparación posible cuidando con detalle el SET y SETTING.



SET

Se refiere a tu estado mental y emocional antes de consumir enteógenos.

Esto incluye:

Tus pensamientos, emociones, expectativas y actitud hacia la experiencia.

Si te sientes relajado, curioso y abierto, es más probable que tu experiencia sea positiva.

Pero si estás ansioso, estresado o preocupado, esos sentimientos pueden intensificarse durante el viaje, lo que podría generar una experiencia más difícil o "negativa".

Tener una mentalidad positiva y estar emocionalmente equilibrado antes de empezar es esencial para que el viaje sea controlado y enriquecedor.





SETTING

Se refiere al entorno físico y social en el que te encuentras durante la experiencia.

Esto incluye:

El lugar, las personas que te acompañan, la música, las luces y cualquier otro factor que pueda influir en tu comodidad. También se extiende a cómo te sientes al estar en un sitio determinado. Tenemos la capacidad de reconocer buenas o malas vibras de lugares y personas y esto va a influir en tu experiencia, asegúrate de saber escoger.

Es importante estar en un lugar seguro y cómodo, libre de distracciones o elementos que puedan generar miedo o ansiedad. Tener a personas de confianza cerca, especialmente a alguien sobrio que pueda guiarte si es necesario, también mejora la experiencia.





RECOMENDACIONES Y AUTOCUIDADO

- No consumas enteógenos si no quieres. Si tienes dudas o simplemente no te apetece, abstente.
- Si sientes nerviosismo, incomodidad o tristeza, no tomes una macrodosis, siempre es mejor hacerlo con un estado de ánimo positivo.
- Si sufres algún trastorno mental, especialmente si hace que tengas propensión al pánico o a la disociación, es mejor contar con el aval de tu médico. Tu historial familiar también podría influir, y algunas afecciones pueden agravarse temporalmente a causa de los enteógenos.
- Sólo para mayores de edad.





RIESGOS

Posibles efectos psicológicos negativos

Mal viaje:

Si la persona no se siente emocionalmente preparada o si está en un entorno poco seguro o descontrolado, pueden surgir ansiedad, paranoia o miedos intensos. Los pensamientos pueden volverse caóticos o desbordantes, y la persona puede sentir pavor o desorientación. Estos efectos pueden ser angustiantes, pero generalmente no duran más que el viaje mismo.

Confusión y disociación:

En algunos casos, las personas pueden experimentar una pérdida de contacto con la realidad o sentirse desconectadas de su entorno o incluso de sí mismas. Esto puede resultar desconcertante o aterrador si la persona no se siente segura.



¿QUÉ PUEDES ESPERAR?

Posibles efectos psicológicos positivos

- Estado de bienestar y plenitud.
- Sensación de unidad con el todo, ayudando a encontrar tu lugar en el mundo.
- Ausencia de preocupaciones que ofrece paz mental invaluable.
- Presencia absoluta que invita a disfrutar del aquí y el ahora.
- Gratitud transformando pequeñas cosas en grandes alegrías.
- Contemplación que abre puertas a nuevas perspectivas y entendimiento.
- Diversión que recuerda la importancia de reír y disfrutar la vida.
- Enriquece relaciones y conecta de manera profunda y sincera.



ANTES DEL VIAJE

- Planea tu set y setting.
- Asegúrate de sacarte un día libre de obligaciones y distracciones.
- Enciende una varita de incienso o dale **tu toque ceremonial a la experiencia y hazte con un rincón cómodo donde puedas relajarte.**
- Los enteógenos son herramientas que te llevan a estados de introspección y autoconocimiento profundo, **te invitamos a que intenciones tu experiencia.**
- En el momento de la ingesta, es mejor hacerlo con el **estómago vacío o ligero**, te recomendamos hacerlo acompañado de un **poco de tu fruta favorita y suficiente agua.**
- Si es tu primera vez **empieza con una dosis pequeña** para familiarizarte (1.5g o menos). Ve aumentando conforme a tu experiencia hasta encontrar tu punto ideal.
- **Relájate y disfruta.** Intentar encontrar un significado a todo podría impedir que experimentes avances positivos. Acepta que un viaje es, por definición, algo surrealista.



DESPUES DEL VIAJE

- Después del "viaje", **muchas personas experimentan un sentimiento de claridad, calma o incluso una nueva perspectiva sobre sus vidas, sus emociones y relaciones.** Esto es uno de los motivos por los que la psilocibina está siendo investigada por su potencial terapéutico, especialmente en el tratamiento de la depresión y la ansiedad.
- **Algunas personas pueden sentirse físicamente cansadas o agotadas** después de la experiencia, debido al gasto energético tanto emocional como físico de la experiencia.
- En ocasiones, los efectos psicológicos de la psilocibina, como una sensación de mayor conexión espiritual o emocional, **pueden durar mucho después de que el viaje haya terminado.**

**Buen
viaje**



hampi
medicina
ancestral