

THE PHARMYCOLOGIST

presenta

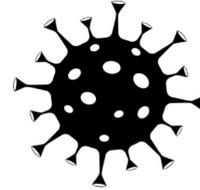
Miniguía de Reducción de Daños para el Uso Respetuoso de Hongos de Psilocibina

Esta guía no ofrece información sobre identificación, obtención, compra ni cultivo de especies de hongos de psilocibina. Sin embargo, se entrega una bibliografía para mayor lectura sobre reducción de daños. La información ofrecida tiene únicamente un propósito informativo, ninguna parte de este documento debe ser tratada como consejo médico. Siempre consulta con un profesional de salud para obtener mayor información.

traducido por @terence.mckenna.hoy

Prefacio

Esta guía ha sido escrita a la luz de la pandemia global del COVID-19; una pandemia que podría ser entendida como el planeta tratando de enseñarle una lección a la humanidad a través del Coronavirus. Nombrado adecuadamente como 'coronavirus', del latín 'corona' que indica su apariencia característica bajo un microscopio de electrones [1], el virus recuerda a la humanidad que hemos olvidado el significado de la palabra respeto y que no gobernamos este planeta el cual habitamos, tal como los egoístas reyes y reinas que creemos que somos. Tan desafortunado como sea el COVID-19, es similar a cómo nuestra sociedad puede sacrificar especies animales debido a nuestra proliferación: podría decirse que los virus y las enfermedades son la forma en que la naturaleza lidia con la proliferación humana.



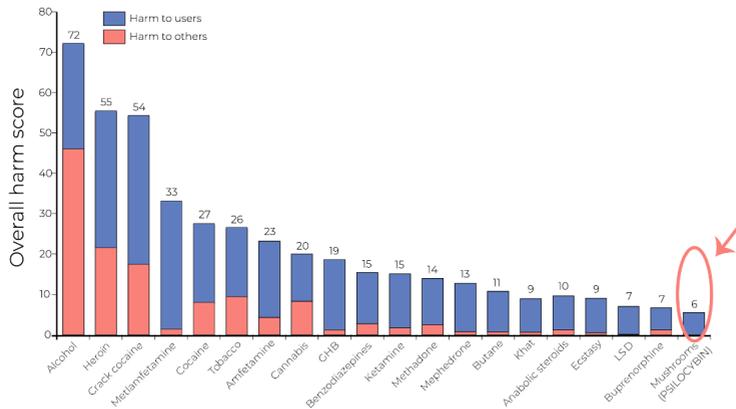
Como micólogo quien se ha estado automedicando con psilocibina por cierto tiempo y para mi propia salud mental, creé esta guía con la palabra clave 'respeto' en mente. Esta guía busca proveer conocimiento y prevenir daños a aquellas atraídas por el hongo "mágico" de psilocibina.

Además, esta guía ha sido creada con respeto hacia la cultura y la historia del pueblo Mazateca y la curandera María Sabina. Fue María quien introdujo las propiedades enteógenas de la molécula de psilocibina a aquellos fuera de la cultura Mazateca en los años 1950 [2].



El *respeto* debiese ser considerado cuando se entra en un viaje de psilocibina, ya sea de dosis alta, media, baja o incluso micro. El respeto por uno mismo, por otros, por el planeta y también por las propiedades enteógenas son fundamentales cuando se ingiere el hongo de psilocibina.

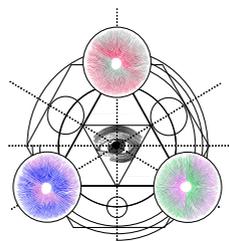
La investigación publicada por Nutt, King y Phillips revela los mínimos peligros de ingerir psilocibina (ver gráfico en la página siguiente) [3]. Sin embargo, esto no significa que no haya peligros; la situación de salud mental individual y familiar deben ser cuidadosamente consideradas previo al consumo del hongo. Es posible que salgan a la superficie situaciones de salud mental que no hayan sido evidentes previo al consumo de un psicodélico, he aquí la importancia de la conciencia sobre la situación de salud mental [4].



Los psicodélicos no son para todas y no debiesen ser consumidos con descuido. Como con la mayoría de las cosas, los principales peligros nacen de la ignorancia y de falta de entendimiento. Por ejemplo, el daño que puede surgir de identificar erradamente e ingerir hongos dañinos en vez de hongos que contengan psilocibina. Otro ejemplo de ignorancia, pero también de arrogancia es la creación de leyes prohibitivas que erradamente demonizan al hongo de psilocibina y a aquellas que buscan su ayuda. Esta arrogancia y demonización proviene de distintos gobiernos -tanto pasados como presentes- alrededor del mundo, con un conocimiento e intuición deficientes sobre este tema [5]

Los psicodélicos o enteógenos han sido parte de la historia humana, este es un hecho que no puede ser ignorado: desde los trogloditas neolíticos en Algeria, hasta María Sabina, músicos, artistas e innovadores como Steve Jobs y también científicos como Robin Carhart-Harris en el Imperial College de Londres [6-10]. Estas personas han utilizado estas sustancias para tratar de responder el conjunto de preguntas que todas tenemos, que de una u otra forma se relacionan con la experiencia humana. Solo necesitamos romper con la diversidad de barreras que los poderes fácticos y nosotras mismas hemos construido, y abrir nuestros corazones y mentes para recibir las respuestas.

Espero que esta guía sea entretenida y que el viaje que elijas, con o sin psilocibina, te ofrezca una experiencia transformadora que pueda ser positivamente considerada e integrada en tu vida.

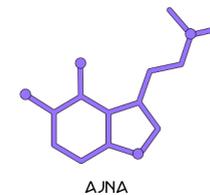
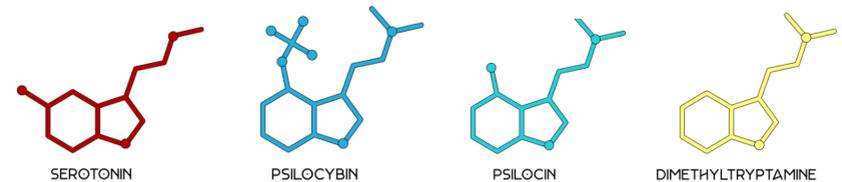


THE PHARMYCOLOGIST

Una reseña sobre la molécula de psilocibina

Ya que esto intenta ser una miniguía, esta sección intentará proveer una visión concisa de la psilocibina como molécula. El genus psilocibio de los hongos, comúnmente referidos como “Hongos Mágicos”, toman su nombre de la psilocibina, el compuesto activo que se encuentra en su interior; es esta molécula la que conduce al “viaje psicodélico”. Cuando se consume un hongo de psilocibina, el cuerpo convierte la psilocibina en psilocina, el químico que provee la “magia” [11]. La psilocina activa la experiencia psicodélica al interactuar con los receptores de serotonina, un neurotransmisor presente en el cerebro humano. La serotonina es uno de los neurotransmisores más importantes, y su función neurológica es la de modular el ánimo, el aprendizaje, las recompensas, la cognición y la memoria, entre otras cosas en nuestro cuerpo [12].

Al observar las estructuras moleculares en 2D a continuación, es fácil notar lo similares que son la psilocibina, la psilocina y la dimetriptamina (DMT, un psicodélico muy potente presente en la Ayahuasca) a la serotonina. Al sobreponer estas imágenes de estructuras moleculares (imagen final, Ajna es sánscrito de Tercer ojo) crea una analogía visual de los químicos que actúan como una llave que encaja en la puerta de la percepción de la serotonina. También a mí parecer se parece a una oruga.



Las Cinco P's del Respeto por la Psilocibina.

La presente sección es una explicación del Modelo de Cinco P's del Respeto por la Psilocibina, creado para el uso respetuoso del hongo de psilocibina. Personalmente no pienso que exista tal cosa como un 'mal viaje' (soy un optimista), ya que es posible convertir una experiencia negativa de un viaje en algo positivo a través de la integración. Esto puede parecer un poco obvio para un psiconauta experimentado, sin embargo, creo que para sacar el mayor provecho de los viajes de psilocibina (sin importar la dosis) es útil tener una guía. La intención de concebir este modelo de las Cinco P's de la Psilocibina es ayudar a los individuos a asegurarse de que tengan en mente la palabra clave, el respeto.



Las 5 P's son: paciencia, planificación, personas, propósito y proceso. El modelo de 5 P's se trata de la P no mencionada: la preparación. Sin embargo, la intención del modelo es de analizar el tema y simultáneamente ofrecer una visión holística o global que busca facilitar la orientación. La psilocibina puede funcionar como un filtro de Instagram en tu smartphone, haciendo todo más bello; mientras que a la vez es como usar tu smartphone para hacer zoom en un grano enorme que está en la punta de tu nariz, que no habías podido ver previamente. Revisaremos las 5 P's a continuación.

Pacencia

Como micólogo, los hongos definitivamente me han enseñado el significado de la paciencia, como parte del aprendizaje para fructificar a estos embajadores de Gaia. Es fundamental no apurarse para tener un viaje de hongos, especialmente si los usas por primera vez. No es una carrera para llegar al final de camino, ya que puedes perderte algunos de los paisajes o bien chocar y quemarte. Una forma predilecta para preparar hongos de psilocibina es secarlos. Al remover toda la humedad una puede medir la cantidad deseada de manera precisa. Es aconsejable hacerlo usando una pesa digital con la capacidad de pesar un mínimo de 0,1 gramos. Con eso en mente, los hongos pueden ser secados en un deshidratador, pero un horno dejado a temperatura leve y con la puerta entreabierta también funciona.

Planificación

Es valioso tomar el tiempo para planear cuando vas a participar en el viaje de hongos. Incluso si tu viaje es un paseo a la tienda local, tiene sentido tener una idea de qué comprar, incluso en una tienda grande, es mejor tener una idea de lo que necesitas. Con la tendencia creciente del uso de microdosis, esta forma de consumo micelial es el ejemplo perfecto de la planificación, ya que hay distintos regímenes que una podría seguir. En esencia, la microdosis consiste en consumir de forma intermitente cantidad bajas o "sub-perceptuales" de psilocibina (la intermitencia previene la tolerancia a la molécula). La microdosis se usa para mejorar la calidad del ánimo y de la cognición, y actualmente se está explorando en profundidad en la investigación científica [14, 15]. Los dos regímenes más

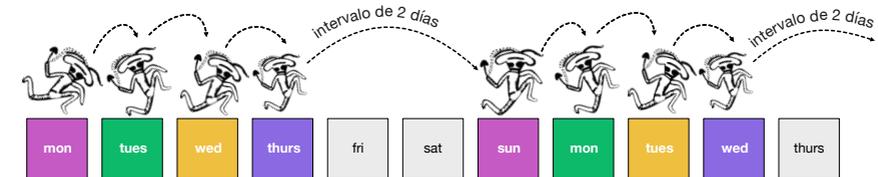
conocidos de microdosificación son el de Fadiman [16] y el Stamets Stack (que también incluye el hongo Melena de León) [17], los cuales están ilustrados a continuación por los hombres-hongo de Tassili. Yo he creado un régimen que funciona para mí, siendo consciente de la dosis y la tolerancia.

Para un viaje espiritual, es útil pensar en la "actitud y el contexto" (set and setting, en inglés). El término actitud se refiere a tener una buena actitud, lo que consiste generalmente en estar de buen humor y de buen estado de ánimo, y tener un propósito e intención (explicados más tarde). El contexto se refiere al entorno donde realizarás el viaje psicodélico, encargándose de que sea un lugar seguro y cómodo [10]. Al exterior con la naturaleza es una de las experiencias más bellas, pero la seguridad y la comodidad son cruciales cuando se pasa a un estado de percepción vulnerable, que es parecido al de la niñez.

Régimen de microdosis de Fadiman



Régimen de microdosis Stamets Stack



*El Stamets Stack incluye el consumo del hongo melena de león

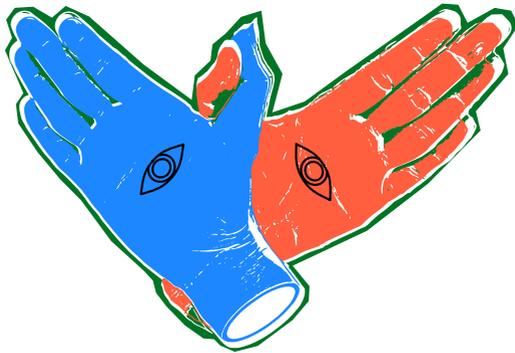
Basado en el viaje que quieras tener, es bueno tener en cuenta la cantidad necesaria para llegar a donde quieras llegar; la dosis también depende de la especie de hongo de psilocibina. ¡Planear la dosis correcta es crucial! El célebre psiconauta Terence Mckenna explica que si no estás segura, empieza con una cantidad baja y luego increméntala en base al efecto subjetivo. A continuación presento una tabla sacada del sitio web Erowid (una fuente imprescindible de información para psiconautas) basada en la especie psilocybe cubensis [14].

Dosis de consumo oral de hongos de psilocibina	
Microdosis/umbral	0.25 - 0.8g
Leve	0.8 - 1 g
Normal	1 - 2.5 g
Fuerte	2.5 - 5 g
Potente/Heroica	5 + g

Personas

Si lo pensamos, si no hubiese personas que medien el proceso, no existirían los viajes de psilocibina, desde la interacción inicial de elegir el fruto del hongo, hasta su consumo. Obtener psilocibina de una fuente confiable es importante, especialmente si se obtienen cápsulas de microdosis o polvo. A pesar de que la comunidad psicodélica es acogedora, puede que todavía existan algunas personas que tengan una intención deshonestas.

Con quién consumes psilocibina también es importante. Si la consumes por primera vez para un viaje espiritual, estar con una "asistente de viaje" (trip-sitter), alguien que conozcas y en quién confíes, sería lo más beneficioso. La presencia de una "asistente de viaje" va a reducir la probabilidad de un "mal viaje", y puede ayudarte a comenzar con el proceso de integración [15]. Si decides hacer un viaje solo, es aconsejable hacerlo después de haber tenido un viaje guiado; ya que esto te familiarizará con el "modo de transporte" de la psilocibina.



Propósito

Tener un propósito, una razón y una intención es fundamental. Si tu propósito es solo pasarla bien, entonces quizás no has entendido de qué se tratan los psicodélicos y probablemente no los consumirás con respeto. Ya sea si estás usando un psicodélico natural como los hongos de psilocibina, mescalina (Peyote o San Pedro) o DMT, en las culturas donde éstos son usados como enteógenos y medicinas, dichos compuestos son portales respetados hacia el mundo espiritual [16]. Un propósito podría ser para: inspiración creativa, autodesarrollo, espiritualidad. En el instante en que esta guía fue escrita, la investigación científica muestra que los psicodélicos pueden ayudar con la depresión, ansiedad, trastorno de estrés post-traumático, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, entre otras condiciones de salud mental [17]. Tener una intención no solamente ayuda a guiar el propósito, sino que también puede ser considerada como parte de la 'actitud'. Tener una intención escrita puede ayudar a quien consume a guiarse a sí misma durante su viaje, mientras ayuda con la integración positiva del viaje psicodélico a la vida cotidiana una vez que se vuelve a la normalidad [18]

Procesos

La 'P' final consiste en dos tipos de procesos. El primer proceso es el consumo de psilocibina. Después de la preparación que el Modelo de 5 P's explica, tiene sentido tomar el tiempo previo al consumo para concentrarte en cómo consumir el hongo de psilocibina. Tratando el viaje respetuosa y espiritualmente; es una buena idea prestar atención a prácticas espirituales. El ayuno antes del consumo por un mínimo de cuatro horas reducirá la náusea y mejorará el efecto del viaje [19,20]. El modo en que se consume la psilocibina debiese también ser hecho respetuosamente, revisa la sección al final de esta miniguía titulada Recetas Respetuosas. Incorporar música es también beneficioso para la experiencia; como músico yo creo la mía propia para ayudarme a guiar mi propio viaje. Los hongos tardarán entre 60 a 80 minutos en iniciar su efecto.

El segundo proceso, y probablemente el más importante de los dos, es procesar lo que se experimentó durante el viaje psicodélico; a través de la reflexión y la integración a nuestra vida cotidiana [23,24]. Esto puede ser o bien en un grupo guiado o en una sesión en solitario, a través de la reflexión hablada o escrita, a través de medios artísticos como la música o el arte, o incluso a través del pensamiento y la experimentación científica. Yo sugeriría cualquier cosa que se sienta natural y cómoda para ti.

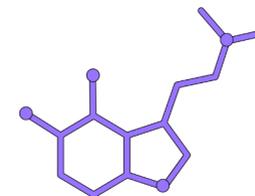
La investigación científica actual muestra cómo los psicodélicos pueden ayudar a los adictos a superar sus adicciones, el hongo siendo uno de estos [29]. Sanar el cuerpo de la adicción toma práctica, y el modelo de 5 P's puede ayudar con el proceso completo. Con el objetivo de no solamente respetar el proceso, sino también promover la reducción de daños, yo recomiendo una aplicación gratis de smartphone: Dose. Dose está disponible tanto para dispositivos de Apple y Android y ha sido creada para ayudar a las personas a seguir y monitorear las sustancias que utilizan, cualquiera sea el tipo de sustancia y la razón. Es un recurso muy útil y gratis que puedes buscar en Google Play Store o Apple App.

Si te gustó el arte presentada en esta guía, visita mi cuenta de Instagram

@The.Pharmycologist

Traducción al español realizada por:

@terence.mckenna.hoy



AJNA

Recetas respetuosas

PsiCao

La receta a continuación ha sido creada por El Farmicólogo (The Pharmycologist) para el uso de psilocibina y cacao ceremonial en la receta del PsiCao. Veremos una explicación de mi método preferido al que he nombrado PsiCao (la combinación de psilocibina y cacao). Con ella intento respetar su origen cultural, ella puede mejorar la experiencia en su totalidad. Haremos uso de cacao ceremonial que en sí mismo es psicoactivo, a partir de los compuestos feniletilamina y teobromina: ambos tienen leves propiedades estimulantes; la literatura muestra que tanto el cacao y los hongos de psilocibina han sido usados en conjunto en rituales religiosos mesoamericanos hasta el día de hoy [19][20].



En primer lugar, consume una cantidad de cacao sin psilocibina, y luego 20 minutos después, consume el PsiCao. Después de haber consumido mientras esperas que el efecto comience, te recomiendo hacer meditación de atención concentrada (mindfulness) en tu respiración; es importante volver a tu respiración si te sientes abrumada durante tu viaje. Si te ayuda puedes también tararear o decir “Om” en cada exhalación, hasta que te calmes. Recuerda, concentrarte en tu respiración es tu fuente de vida y de fuerza, pues sin ella no habría vida humana.

Ingredientes y herramientas

- Una taza con $\frac{3}{4}$ de agua
- Cacerola pequeña
- Batidora manual o procesadora
- Cuchillo y tabla para cortar
- Moedor (de café/especias)
- Dosis de hongos de psilocibina (dependiendo de la elección del viaje)
- 30 gramos de Cacao ceremonial de comercio justo
- Una mitad de una cucharadita de canela, 2 clavos de olor
- Una cucharada de jengibre (reduce la náusea de la psilocibina)
- Menta fresca cortada (opcional, es buena para el estómago)
- Miel (endulzante opcional, el cacao puede ser muy amargo para algunas)

Método

Vierte el agua en la cacerola y caliéntala justo antes de hervir, luego mantenla a calor bajo para que se mantenga tibia, no caliente. No dejes que en ningún momento la mezcla hierva. Muele los hongos en un moedor, espera a que el polvo decante (de otro modo estarás inhalando polvo mágico de hongos, lo que no es bueno). Corta el jengibre en pedazos pequeños y muele la canela y los clavos de olor juntos en un moedor, luego viértelos en la cacerola. Revuélvelos en el agua caliente para crear un té.

Pesa 30 gramos de cacao ceremonial, corta el cacao en trozos y ponlo en la cacerola con el agua ya tibia, asegurándote de revolver con una batidora manual. Vierte el polvo de hongos y revuelve; luego ponlos en una procesadora hasta que esté espumoso. Consúmelo, luego medita mientras esperas que el portal se abra.

Cóctel transformador

El ayuno es importante en esta receta, que es mi adaptación de lo que se llama el Lemon Tek. Es esencialmente introducir acidez en la mezcla; pues como se mencionó anteriormente, la descomposición de la psilocibina en psilocina (por los ácidos estomacales), se inicia externamente y acelera el inicio del viaje. Además, los ácidos naturales son supuestamente buenos eliminadores de toxinas, así que pueden ayudar con el proceso de reseteo de la “red neuronal por defecto”.

Ingredientes y herramientas

- Un vaso de vidrio
- Dosis de hongos de psilocibina (dependiendo de la elección del viaje)
- Jugo de la mitad de un limón
- Jugo de la mitad de una lima
- Una cucharada de vinagre de manzana
- Una cucharada de jengibre cortada
- Menta fresca cortada
- Agua
- Miel (opcional)

Método

Pon la dosis en el vaso, agrega el jengibre, la menta, el vinagre y los jugos de limón y lima. Deja que la mezcla repose por 20 minutos, agrega un poco de agua, y la miel es opcional. Siéntate y haz un poco de meditación, al igual que con el PsiCao, concéntrate en tu respiración. Consume el vaso y continúa la meditación mientras esperas que el portal se abra.

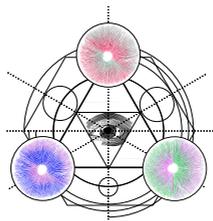


Referencias bibliográficas

- [1] Velavan TP, Meyer CG. The COVID-19 epidemic. *Tropical Medicine & International Health* 2020;25:278.
- [2] Wasson RG. Seeking the Magic Mushroom. *Life Magazine* 1957.
- [3] Nutt DJ, King LA, Phillips LD. Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *The Lancet* 2010;376:1558–65. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61462-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61462-6).
- [4] Daniel J, Haberman M. Clinical potential of psilocybin as a treatment for mental health conditions. *Ment Health Clin* 2018;7:24–8. <https://doi.org/10.9740/mhc.2017.01.024>.
- [5] Lincoff G, Mitchel DH. Toxic and hallucinogenic mushroom poisoning. A handbook for physicians and mushroom hunters. Van Nostrand Reinhold Company.; 1977.
- [6] Krippner S. Research in creativity and psychedelic drugs. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 1977;25:274–90.
- [7] Krippner S. Psychedelic drugs and creativity. *Journal of Psychoactive Drugs* 1985;17:235–46.
- [8] Fadiman J, Grob C, Bravo G, Agar A, Walsh R. Psychedelic research revisited. *Journal of Transpersonal Psychology* 2003;35:111–26.
- [9] Carhart-Harris RL, Erritzoe D, Haijen E, Kaelen M, Watts R. Psychedelics and connectedness. *Psychopharmacology* 2018;235:547–50.
- [10] Carhart-Harris RL, Roseman L, Haijen E, Erritzoe D, Watts R, Branchi I, et al. Psychedelics and the essential importance of context. *Journal of Psychopharmacology* 2018;32:725–31.
- [11] Moreno FA, Wiegand CB, Taitano EK, Delgado PL. Safety, tolerability, and efficacy of psilocybin in 9 patients with obsessive-compulsive disorder. *J Clin Psychiatry* 2006;67:1735–40. <https://doi.org/10.4088/jcp.v67n1110>.
- [12] Berger M, Gray JA, Roth BL. The Expanded Biology of Serotonin. *Annu Rev Med* 2009;60:355–66. <https://doi.org/10.1146/annurev.med.60.042307.110802>.
- [13] McKenna D. McKenna Academy 2020. <https://mckenna.academy/> (accessed July 29, 2020).
- [14] Johnstad PG. Powerful substances in tiny amounts: An interview study of psychedelic microdosing. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs* 2018;35:39–51.
- [15] Kuypers KP, Ng L, Erritzoe D, Knudsen GM, Nichols CD, Nichols DE, et al. Microdosing psychedelics: More questions than answers? An overview and suggestions for future research. *Journal of Psychopharmacology* 2019;33:1039–57.
- [16] Fadiman J, Korb S. Might microdosing psychedelics be safe and beneficial? An initial exploration. *Journal of Psychoactive Drugs* 2019;51:118–22.
- [17] BAUER BE. 5 Fast Facts About Magic Mushroom Compounds. *Psychedelic Science Review* 2019. <https://psychedelicreview.com/5-fast-facts-about-magic-mushroom-compounds/> (accessed August 9, 2020).
- [18] Erowid. Erowid Psilocybin Mushroom Vault : Dosage 2016. https://www.erowid.org/plants/mushrooms/mushrooms_dose.shtml (accessed August 5, 2020).
- [19] Ermakova A. Dose and onset 2020. <https://www.drugsand.me/en/drugs/lsd/>.
- [20] Winkelman MJ. Shamanic guidelines for psychedelic medicine. *Psychedelic Medicine: New Evidence for Hallucinogenic Substances as Treatments* 2007;2:143–68.
- [21] Anderson T, Petranker R, Rosenbaum D, Weissman CR, Dinh-Williams L-A, Hui K, et al. Microdosing psychedelics: personality, mental health, and creativity differences in microdosers. *Psychopharmacology* 2019;236:731–40.
- [22] Intention Setting and Integration: How to Make the Most of a Psychedelic Experience. *Psychedelic Times* 2015. <https://psychedelictimes.com/intention-setting-and-integration-how-to-make-the-most-of-a-psychedelic-experience/> (accessed July 30, 2020).
- [23] Winkelman MJ. Therapeutic applications of ayahuasca and other sacred medicines. *The therapeutic use of ayahuasca*, Springer; 2014, p. 1–21.
- [24] Metzner R. Sacred mushroom of visions: Teonanacatl: A sourcebook on the psilocybin mushroom. Simon and Schuster; 2005.
- [25] Failla N. Theobromine and Psilocybe combinations within Mesoamerican Ritual context, 2014. <https://doi.org/10.13140/2.1.3346.5925>.
- [26] Sayin HÜ. Psychoactive Plants Consumed in Religious Rituals: Common Archetypal Symbols & Figures in Myths & Religions. *SexuS Journal* 2017;2:201–36.
- [27] Walsh Z, Thiessen MS. Psychedelics and the new behaviourism: considering the integration of third-wave behaviour therapies with psychedelic-assisted therapy. *International Review of Psychiatry* 2018;30:343–9.
- [28] Watts R, Luoma JB. The use of the psychological flexibility model to support psychedelic assisted therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science* 2020;15:92–102.
- [29] Pollan M. How to change your mind: What the new science of psychedelics teaches us about consciousness, dying, addiction, depression, and transcendence. Penguin Books; 2019.

Para más lectura

Haden, M. (2018) 'Psychedelic Guide Manual'. Available at: <https://tamintegration.com/wp-content/uploads/2019/01/Psychedelic-Guide-Manual.pdf>.



THE PHARMYCOLOGIST