

Setas

Hongos Psilocíbicos



Composición:

Los hongos (setas y trufas) poseen sustancias psicodélicas de tipo triptamínico, principalmente, psilocina, psilocibina y baeocistina. Existen 186 especies conocidas de hongos de este tipo en el mundo, pero solo unas pocas son ampliamente consumidas. Las más comunes y conocidas son:

- *Stropharia cubensis* (*psilocybe cubensis*)! También llamados mejicanos, comprende diversas variedades. Es la especie que más se cultiva de forma casera, la que más se consume y comercializa.
- *Psilocybe semilanceata*. Vulgarmente conocidos como bonguis o monguis. Setas de pequeño tamaño, que suelen recolectarse en las montañas de países del hemisferio norte.
- *Psilocybe tampanensis*: Se denominan trufas o piedras filosofales, entre otros. No son propiamente setas sino esclerócios, formaciones globulares densas parecidas a las famosas trufas de uso culinario.
- *Psilocybe mexicana* también puede tener esta forma.
- *Copelandia cyanesces* (*panaeolus cyanesces*)! Especie de tamaño pequeño y de muy alta potencia psicoactiva. También se llaman hawaianos.

La cantidad de sustancias psicoactivas presentes determina su potencia y varía en relación a la especie, la variedad, el lugar de crecimiento del hongo y las condiciones de cultivo.

Propiedades:

La psilocibina, la psilocina y los hongos psilocíbicos provocan efectos psicodélicos, también llamados alucinógenos y enteógenos. Producen en el usuario un trance o viaje más o menos potente dependiendo de la dosis ingerida, que puede ser vivido como placentero o desagradable. Se pueden producir risas y euforia a dosis bajas o en las fases iniciales del viaje. Después se pasa a un estado de calma y tranquilidad, acompañada de una marcada sensación de lucidez y claridad mental, donde se dan modificaciones de la percepción: el tiempo se ralentiza, acelera o desaparece, los colores brillan de forma distinta, los objetos se deforman, se perciben luces o sonidos extraños, visiones con los ojos cerrados y aumento de la intensidad de las emociones. En general se produce un profundo cambio de consciencia de manera que la persona se siente extraña. Con altas dosis se pueden llegar a alcanzar estados místicos o de comprensión absoluta de la realidad donde uno se siente fusionado con el mundo que le rodea, pero también se pueden producir episodios de profundo miedo vividos de forma muy desagradable e incluso traumática.

Dependiendo de la dosis, si se tiene el estómago lleno o no y de la idiosincrasia del individuo, los efectos pueden tardar en aparecer desde los 15 minutos a más de una hora. La duración total de la experiencia varía de 4 a 6 horas con un periodo aproximado de dos horas de recuperación hasta volver a la normalidad.

Posología:

Consumo por vía oral. Es preciso conocer la potencia de cada especie y variedad de hongo que se va a consumir. La siguiente tabla es orientativa:

Especie	Stropharia cubensis		Psilocybe semilanceata		Psilocybe tampanensis (trufas)	
	Fresco	Seco	Fresco	Seco	Fresco	Seco
Dosis bajas (gramos)	8-10	0'8-1	10-15	1-1'5	10-12	2-3
Dosis medias (gramos)	10-20	1-2	15-30	1'5-3	12-18	4-6
Dosis altas (gramos)	20-...	2-...	30-...	3-5	18-...	6-...

Contraindicaciones:

En niños, mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y personas con reacciones alérgicas a la sustancia. En casos de afección renal, insuficiencia hepática o epilepsia. Si se padece algún tipo de trastorno psicológico o se está pasando por una mala racha. Si se ha de conducir o manejar maquinaria peligrosa, o realizar actividades peligrosas. Si al día siguiente tienes obligaciones o responsabilidades ineludibles.

Precauciones:

Es fundamental que las condiciones de set y setting sean las adecuadas para el buen desarrollo de la experiencia fúngica y evitar sobre todo los malos viajes y los accidentes. *Set*(el ambiente): debe de ser agradable, amigable y seguro. *Setting* (estado de ánimo): es muy importante que la persona no esté pasando por un mal momento personal y se comience la experiencia con una actitud positiva. La buena concurrencia de estos dos elementos permitirá que el usuario se pueda dejar llevar por el viaje teniendo una experiencia sino lo más placentera y completa, por lo menos lo más segura y menos traumática posible.

Para evitar el vómito, es conveniente no consumir con el estómago lleno y hacerlo cuando la digestión haya acabado.

Efectos secundarios:

Algunos efectos secundarios son: dilatación de las pupilas, bajada de la presión arterial, bostezos, náuseas, gases, molestias abdominales, debilidad, escalofríos, vértigos, dolores de cabeza, boca seca, sudores, leves aumentos de la temperatura corporal, desorientación espacio-temporal, ligera modorra, confusión y ansiedad. En las horas y días sucesivos al viaje algunas veces aparecen flashbacks (volver a experimentar los efectos días después de consumir). También pueden aparecer dolores de cabeza al estilo de una resaca.

Interacciones:

Las mezclas con alcohol suelen resentir el estómago y enturbiar la experiencia, pudiendo aumentar la posibilidad de sufrir dolores de cabeza y otros trastornos. Con estimulantes (cocaína, speed, metanfetamina, etc.) disminuye los efectos psicodélicos y también afecta al estómago. La mezcla con MDMA puede dar un toque más empático al viaje de setas o más psicodélica a la experiencia del MDMA, pero se deben de tener en cuenta las precauciones sobre el consumo de las dos sustancias. La combinación con psicodélicos supone mezclar sustancias de efectos muy intensos, por lo que, en caso de combinar, conviene extremar las recomendaciones usuales para el consumo de alucinógenos.

Intoxicación:

No se han descrito casos de muerte por sobredosis puesto que el propio organismo rechaza la sustancia a través del vómito y no permite su ingestión de una sola toma. No obstante en el comienzo de la experiencia es frecuente tener sensación de intoxicación con náuseas, mareos y escalofríos que desaparecen a los pocos minutos.

Cuando los efectos son vividos como algo negativo y angustiante aparece el llamado mal viaje. Estudios recientes sugieren que la vitamina C puede mitigar este estado de confusión y disminuir la probabilidad de que aparezca. Ante un mal viaje se puede actuar de la siguiente manera: tratar de tranquilizarnos o tranquilizar a la persona que lo sufre, acompañar al sujeto pero sin agobiarle, buscar un sitio tranquilo sin exceso de estímulos sensoriales, pausar la respiración y concentrarse en su ritmo, concienciar o concienciarse de que se está bajo los efectos de las setas y de que estos remitirán en unas pocas horas, dejarse llevar por la experiencia y no luchar contra los efectos.

Presentación:

Pueden presentarse en forma de seta, fresca o seca, en forma de esclerocio (trufas) o en polvo seco (en ocasiones encapsulado).

Conservación:

Los hongos frescos, setas y trufas, se deben de guardar en la nevera. Las setas hasta un máximo de 2 semanas y las trufas hasta un mes aproximadamente. Los hongos secos, enteros o en polvo, es conveniente guardarlos en un envase hermético, a ser posible con un desecante (gel de sílice) y alejados de la luz. Si la hermeticidad es total es recomendable guardarlos en el congelador.

Manténgase fuera del alcance de los niños. Consulte a su médico o a personal especializado.



Para más información...

www.energycontrol.org / info@energycontrol.org / INFOLINE: 902 253 600