
Guía de Microdosificación de Trufas Mágicas

Una guía completa sobre la microdosificación de trufas (mágicas) de psilocibina

¿Eres nuevo/a en la microdosificación de trufas de psilocibina? ¡Entonces has llegado al lugar adecuado! Échale un vistazo a esta guía para prepararte para microdosificar y avanzar en tu día a día.

IMPORTANTE: ¿Vas directo al grano sin leer bien este documento? Asegúrate de revisar más adelante la sección de "Qué hacer y qué no hacer" para evitar prácticas poco seguras.

¿Qué es la microdosificación?

Con la microdosificación, tomas cantidades muy pequeñas (micro) de sustancias psicodélicas para potenciar la creatividad, la energía y la concentración sin efectos psicoactivos perceptibles.

¿Cuáles son los beneficios de la microdosificación?

En el mundo acelerado de hoy en día, muchas personas tienen dificultades para encontrar su sentido de propósito y su conexión consigo mismas. A pesar de vivir en una era de abundancia, a menudo nos sentimos desconectados de nuestro verdadero yo. La microdosificación ha surgido como una herramienta poderosa para ayudarnos a restablecer esta conexión vital. Ofrece una serie de beneficios que pueden mejorar nuestro bienestar y crecimiento personal: un mejor estado de ánimo, mayor concentración, más creatividad y una profunda sensación de autoconciencia. Nos permite aprovechar todo nuestro potencial y afrontar los retos de la vida con determinación.

En resumen, algunos de los beneficios más comunes de la microdosificación (con trufas de psilocibina):

- **Potencia la creatividad:** puede ayudarte a pensar de forma más creativa.
- **Alivio emocional:** puede ayudarte a soltar emociones intensas y sentirte mejor.
- **Mayor apertura:** puede que te sientas más abierto/a a probar cosas nuevas y a replantearte tus creencias.
- **Sensación de conexión:** podrías sentir un vínculo más fuerte con las personas, la naturaleza o el mundo.
- **Mejora del bienestar mental:** tiene el potencial de ayudar con la salud mental.
- **Cambios en la percepción:** puede facilitar la exploración de nuevas percepciones y caminos.

¿Cómo encontrar tu (micro)dosis ideal?

Encontrar tu dosis ideal varía según el peso de cada persona, ya que quienes tienen más peso corporal pueden necesitar más cantidad para experimentar los mismos efectos. Esta diferencia se debe a cómo se distribuye por el cuerpo el componente psicoactivo, principalmente la psilocibina. En personas con más masa corporal, los efectos pueden ser menores, a menos que se aumente la dosis en consecuencia.

Ajustar la dosis según el peso puede dar lugar a una experiencia más segura y satisfactoria, logrando el impacto psicológico y físico deseado.

Dosificación según el peso

Peso	Dosis (g)*
40-50 kg	0,5 – 0,7
51-60 kg	0,7 – 0,8
61-70 kg	0,8 – 0,9
71-80 kg	0,9 – 1,0
81-90 kg	1,0 – 1,2
91-100 kg	1,2 – 1,3

**Nota: esto son solo orientaciones. Cada persona es única, así que descubre por ti mismo/a cuál es la dosis adecuada para ti. Si tienes dudas, te recomendamos empezar con una dosis más baja. Ten en cuenta que los efectos de nuestros productos pueden variar de una persona a otra. No prometemos resultados específicos.*

Protocolos

Existen muchos protocolos distintos a tener en cuenta para la microdosificación. Aunque el mejor enfoque varía de una persona a otra, un protocolo para principiantes es diferente de uno avanzado. Para quienes empiezan, el protocolo Fadiman es muy popular, mientras que el protocolo Stamets es más adecuado para quienes ya tienen algo de experiencia. También puedes elegir otro protocolo si estos dos no te convencen.

Independientemente del protocolo que elijas, la constancia es fundamental. Por supuesto, puedes probar un protocolo nuevo de vez en cuando para descubrir con cuál te sientes más a gusto. También puedes ajustar la dosis según lo necesites. Te recomendamos empezar con una dosis baja e ir aumentándola si es necesario.

Pauta de dosificación para principiantes (Protocolo Fadiman)

James Fadiman es un reconocido investigador en el campo de los psicodélicos. Ha propuesto pautas para una microdosificación segura y eficaz. Esta guía se basa en el protocolo Fadiman, que también ayuda a evitar la creación de tolerancia, un factor clave para conseguir efectos óptimos. Fadiman propone una pauta de un día de dosis seguido de dos días de descanso. Esto ayuda a prevenir la tolerancia y permite evaluar los efectos a largo plazo.

Día 1: Día de dosis

Día 2: Sin dosis

Día 3: Sin dosis

... ¡Repite!

Pauta de dosificación para usuarios avanzados (Protocolo Stamets)

El protocolo avanzado es una adaptación del Protocolo Stamets, ideado por el micólogo Paul Stamets. Este régimen es más exigente que el protocolo para principiantes, ya que microdosificas durante cuatro días consecutivos. Así es como funciona:

Días 1 a 4: Microdosis.

Días 5 a 7: Sin microdosis.

... ¡Repite!

El protocolo Stamets ayuda a que notes los efectos durante más tiempo, incluso los días en que no lo tomas. Y como encaja perfectamente en una semana, ¡es fácil de seguir y de controlar!

IMPORTANTE: microdosifica como máximo durante 2 meses seguidos, antes de tomarte un descanso de aproximadamente 4 semanas. De esta forma te aseguras de que tu cuerpo no desarrolle tolerancia.

Qué hacer y qué no hacer

Qué hacer

- ✓ **Empieza con una dosis de prueba:** hazlo para ver cómo reaccionas a una pequeña cantidad de la sustancia. Esto también te ayuda a valorar la calidad y la potencia del producto.
- ✓ **Lleva un diario:** registra tus experiencias, emociones y cualquier cambio en tu bienestar o rendimiento para poder evaluar tu proceso. Un ejemplo de diario podría ser este:

9:00 — Tomada con el desayuno

9:30 — Sensación agradable de relajación

12:00 — Noto que puedo concentrarme más tiempo y mejor en el trabajo

Y así sucesivamente...

- ✓ **Tómate descansos:** es habitual desarrollar tolerancia. Ten precaución, evita aumentar la dosis con frecuencia y tómate descansos regulares entre protocolos. Descansa aproximadamente 4 semanas después de 8 semanas de microdosificación.
- ✓ **Empieza en fin de semana:** permite una experiencia más relajada, útil por si necesitas ajustar las dosis iniciales sin la presión de los días laborables.
- ✓ **Masticar:** puedes tomar las trufas sin masticarlas, pero también puedes masticarlas. Si las tragas directamente, tardan más (de 1 a 4 horas) en notarse los primeros efectos.
- ✓ **Ten paciencia:** dale tiempo al proceso; puede que pasen varios ciclos antes de que los beneficios se noten.
- ✓ **Conservación de las trufas:** si están envasadas, las trufas de microdosis se conservan entre 2 y 3 meses en la nevera. Una vez abiertas, consúmelas dentro de los 2 días siguientes.

Qué no hacer

- ✗ **No microdosifiques durante el embarazo o la lactancia.**
- ✗ **No microdosifiques si eres menor de 18 años.**
- ✗ **Ten cuidado si tienes problemas de salud mental:** extrema la precaución si tienes problemas graves de salud mental. Ante cualquier duda, consulta siempre con un/a profesional médico.
- ✗ **No microdosifiques combinándolo con medicación como los ISRS:** algunos medicamentos, especialmente los antidepresivos u otras sustancias psicoactivas, pueden interactuar negativamente con la psilocibina y provocar efectos peligrosos o impredecibles. Si no estás seguro/a de si las trufas mágicas son seguras para ti, es fundamental que consultes con un/a profesional médico.

- ✗ **Evita combinarlas con otras sustancias psicoactivas:** esto puede provocar interacciones y efectos impredecibles.

¡Disfruta de tu proceso de microdosificación!

¿Has leído todo el documento y estás listo/a para empezar tu proceso de microdosificación? ¡Entonces, por último, te deseamos una experiencia de microdosificación feliz! Disfruta y abraza el proceso: suelta el control y explora los efectos sutiles con apertura y curiosidad, permitiéndote vivir plenamente el despliegue gradual de los beneficios.

Pero espera, antes de irte...

¿Quieres llevar tu experiencia con trufas mágicas al siguiente nivel?

¡Descubre el "high-dosing" (más información a continuación)!

Microdosificación frente a "high-dosing" con trufas (mágicas) de psilocibina

Mientras que con la microdosificación de trufas de psilocibina solo tomas una fracción de una dosis normal, también puedes tomar, por supuesto, una dosis completa. Estas dosis no son para el uso diario, sino más bien para explorar una experiencia profunda contigo mismo/a o con amistades. ¡Un viaje para disfrutar de vez en cuando!

Es importante tener en cuenta que tomar una dosis completa de trufas mágicas puede afectar tu percepción y tu funcionamiento hasta tal punto que no está pensada para integrarse en tu rutina diaria.

> [Descubre en nuestra web nuestros productos de trufas mágicas de dosis completa](#)

Aviso médico

La información que se ofrece en esta guía o en nuestra web tiene fines exclusivamente educativos y no pretende constituir asesoramiento médico. Este contenido no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

Consulta siempre con un/a profesional de la salud cualificado/a antes de realizar cualquier cambio en tu dieta, rutina de ejercicio o tratamiento farmacológico. Nunca ignores un consejo médico profesional ni retrases su búsqueda por algo que hayas leído en esta guía o en nuestra web.

Preguntas y contacto

Consulta las preguntas frecuentes en nuestra web para resolver todas tus dudas. Si tu pregunta no aparece, escríbenos a info@awake-shop.com y te responderemos lo antes posible.