
Guía de Trufas Mágicas

Una guía completa para dosificar con Trufas Mágicas

Bienvenido/a al fascinante mundo de las Trufas Mágicas, una puerta de entrada donde la realidad se mezcla con lo extraordinario. En esta guía te explicamos cómo sacar el máximo partido a los efectos de las trufas mágicas, incluyendo qué hacer y qué no hacer. Así te preparamos de la mejor manera posible para un viaje fantástico y, sobre todo, seguro.

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 son las trufas mágicas?

Las trufas de psilocibina, también conocidas como trufas mágicas, contienen psilocibina, una sustancia psicoactiva que el cuerpo convierte en psilocina tras ingerirla. La psilocina activa entonces los receptores de serotonina en el cerebro, provocando cambios significativos en la percepción, el estado de ánimo y la conciencia en general. Ten en cuenta que las trufas mágicas pueden afectar tu percepción y funcionamiento hasta tal punto que no están pensadas para integrarse en tu rutina diaria.

Los beneficios de las trufas mágicas

Las personas consumen trufas mágicas principalmente para mejorar su estado de ánimo, alterar su percepción o, en algunos casos, alcanzar conocimientos profundos sobre sí mismas. Se utilizan con fines recreativos, espirituales y, cada vez más, terapéuticos.

Algunos de los beneficios más reportados:

- **Potencia la creatividad:** las trufas mágicas pueden ayudarte a pensar de forma más creativa.
- **Alivio emocional:** pueden 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:** tienen el potencial de ayudar con la salud mental.
- **Cambios en la percepción:** la experiencia puede cambiar de forma significativa cómo ves el mundo.

¡Disfruta de los efectos mágicos!

Las trufas mágicas son conocidas por sus posibles efectos "mágicos". Estos efectos pueden variar mucho según la dosis, la sensibilidad individual y el entorno en el que se consumen (más sobre esto en la sección de qué hacer y qué no hacer). Prepárate y abre la mente a algunos de los efectos más comunes:

- **Visuales:** puede que veas colores intensificados, patrones vívidos y distorsiones visuales o alucinaciones. Pueden aparecer objetos, y al cerrar los ojos pueden verse patrones geométricos.

- **Amplificación emocional:** tus emociones pueden intensificarse; puede que te sientas más feliz, eufórico/a y experimentes emociones más positivas.
- **Percepción distinta del tiempo y el espacio:** el tiempo puede parecer avanzar más lento o más rápido de lo normal, y las cosas a tu alrededor pueden verse más grandes o más pequeñas de lo que realmente son.
- **Experiencias espirituales y sensación de asombro:** mucha gente vive una experiencia profunda y significativa que le hace sentirse conectada con el universo o le aporta una sensación de conocimiento personal. También es posible que encuentres las cosas cotidianas más fascinantes y sientas un fuerte aprecio por la naturaleza.
- **Creatividad potenciada:** puede que experimentes un estallido de creatividad, veas ideas nuevas y hagas conexiones que antes no habías notado.
- **Sensaciones físicas:** algunas personas sienten la gravedad de forma completamente distinta; puede que te sientas muy ligero/a o incluso como si estuvieras flotando.

Efectos posteriores

Los efectos posteriores de las trufas mágicas pueden variar según varios factores, como la dosis, la sensibilidad individual y la experiencia general del viaje. Normalmente, los efectos agudos de las trufas duran entre 4 y 6 horas, pero los efectos posteriores —a menudo llamados "afterglow"— pueden prolongarse mucho más allá del propio viaje. Así es como puedes esperar que duren estos efectos posteriores:

1. Resplandor a corto plazo (hasta 24-48 horas)

- **Mejora del estado de ánimo:** muchas personas afirman sentirse más tranquilas, felices o en paz durante uno o dos días después del viaje. Esta mejora puede incluir gratitud, empatía y apertura emocional.
- **Claridad mental:** también puedes experimentar un pensamiento más claro, mayor creatividad y una mayor sensación de propósito o motivación a corto plazo.

2. Efectos a medio plazo (hasta unos días o una semana)

- **Mejora en la perspectiva:** la claridad emocional o el cambio de perspectiva obtenidos durante el viaje pueden seguir influyendo en cómo percibes los retos y las relaciones durante días, e incluso a veces durante una semana.
- **Reducción de la ansiedad o el estrés:** es habitual sentir una calma residual, ya que el cerebro puede permanecer en un estado más relajado incluso después de que los efectos psicodélicos hayan desaparecido.

3. Efectos a largo plazo (hasta varias semanas o más)

- **Conocimientos personales y cambios de perspectiva duraderos:** las revelaciones o avances importantes sobre problemas o hábitos personales pueden influir en el comportamiento, la toma de decisiones y los patrones emocionales durante semanas o incluso más tiempo.
- **Cambios de conducta positivos:** algunas personas experimentan mejoras duraderas en su salud mental, como una reducción de la depresión o la ansiedad, especialmente cuando el viaje se combina con prácticas de integración como escribir un diario o la terapia.

Ten en cuenta que, aunque muchos usuarios reportan efectos posteriores positivos, estas experiencias son subjetivas y pueden variar de una persona a otra.

Diferentes tipos de trufas mágicas

Las trufas mágicas existen en varios tipos. Cada tipo tiene sus propias características e intensidad. A continuación encontrarás un resumen de los distintos tipos que vendemos y sus rasgos característicos.

Trufas Mexicana

Intensidad: 2/5 — perfectas para principiantes

Efectos clave: suaves, estimulantes y suelen provocar sensación de felicidad.

Rasgo característico: una de las primeras trufas psicoactivas identificadas, usada históricamente por pueblos indígenas en ceremonias espirituales.

> [Pide Trufas Mexicana en nuestra tienda online](#)

Trufas Atlantis

Intensidad: 4/5

Efectos clave: conocidas por intensificar los colores, provocar alucinaciones visuales y estimular el pensamiento creativo.

Rasgo característico: se encuentran principalmente en la zona de Fulton County, en Georgia (EE. UU.), lo que las hace bastante específicas geográficamente.

> [Pide Trufas Atlantis en nuestra tienda online](#)

Trufas Hollandia

Intensidad: 5/5 — para usuarios experimentados

Efectos clave: efectos muy potentes, con conocimientos profundos y fuertes distorsiones visuales.

Rasgo característico: desarrolladas en los Países Bajos para ser una de las trufas más potentes disponibles.

> [Pide Trufas Hollandia en nuestra tienda online](#)

¿Cómo encontrar tu dosis ideal?

La dosis ideal de trufas mágicas 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 para Trufas Mágicas

Peso	Microdosis (g)*	Dosis pequeña (g)*	Dosis media (g)*	Dosis alta (g)*
40-50 kg	0,5 - 0,7	3,8 - 4,7	5,2 - 6,5	8,8 - 11,0
51-60 kg	0,7 - 0,8	4,7 - 5,6	6,5 - 7,8	11,0 - 13,2
61-70 kg	0,8 - 0,9	5,6 - 6,6	7,8 - 9,1	13,2 - 15,4
71-80 kg	0,9 - 1,0	6,6 - 7,5	9,1 - 10,4	15,4 - 17,6
81-90 kg	1,0 - 1,2	7,5 - 8,5	10,4 - 11,7	17,6 - 19,8
91-100 kg	1,2 - 1,3	8,5 - 9,4	11,7 - 13,0	19,8 o más

**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 (para principiantes y usuarios avanzados)

Además de entender los efectos y beneficios de las trufas mágicas, es fundamental seguir unos protocolos concretos para garantizar una experiencia segura y positiva. Estos protocolos abarcan la preparación, la dosis y la actividad, y ofrecen una guía para optimizar los beneficios minimizando los riesgos.

Protocolo en solitario — Principiante

- **Preparación:** elige un entorno cómodo y seguro. Si es posible, cuenta con un/a trip sitter que pueda apoyarte durante el viaje si lo necesitas. Asegúrate de tener un día sin obligaciones. ¡Prepárate para una experiencia de 4 a 6 horas!
- **Dosis:** empieza con una dosis baja (usa la tabla anterior como referencia) para evaluar tu tolerancia durante toda la sesión. Te recomendamos no tomar una cantidad mayor la primera vez.
- **Actividad:** ten previstas actividades relajantes, como escuchar música o dibujar.

Protocolo en solitario — Avanzado

- **Preparación:** elige un entorno cómodo y seguro. Si es posible, cuenta con un/a trip sitter que pueda apoyarte durante el viaje si lo necesitas. Asegúrate de tener un día sin obligaciones. ¡Prepárate para una experiencia de 4 a 6 horas!
- **Dosis:** consume una dosis media o alta (usa la tabla anterior como referencia) para una experiencia más intensa.
- **Actividad:** puedes realizar actividades introspectivas como escribir un diario o practicar la meditación.

Protocolo en grupo — Principiante

- **Preparación:** rodéate de amigos de confianza en un entorno seguro y cómodo. Asegúrate de tener un día sin obligaciones. ¡Prepárate para una experiencia de 4 a 6 horas!
- **Dosis:** empieza con una dosis baja (usa la tabla anterior como referencia) para evaluar tu tolerancia durante toda la sesión. Te recomendamos no tomar una cantidad mayor la primera vez.
- **Actividad:** las actividades en grupo pueden incluir música suave, conversaciones grupales o meditación guiada.

Protocolo en grupo — Avanzado

- **Preparación:** rodéate de amigos de confianza en un entorno seguro y cómodo. Asegúrate de tener un día sin obligaciones. ¡Prepárate para una experiencia de 4 a 6 horas! Se recomienda contar con un/a guía experimentado/a.
- **Dosis:** consume una dosis media o alta (usa la tabla anterior como referencia) para una experiencia más intensa.
- **Actividad:** interacciones grupales más estructuradas, que pueden incluir ejercicios espirituales o terapéuticos.

Qué hacer y qué no hacer

Hemos elaborado una serie de recomendaciones que pueden enriquecer tu experiencia, además de algunas cosas importantes que debes evitar antes de empezar.

Qué hacer

- ✓ **Investiga por tu cuenta:** entender los efectos, beneficios y riesgos asociados a las trufas mágicas puede ayudarte a tomar decisiones informadas y a mejorar tu experiencia.
- ✓ **¿Primera vez con trufas mágicas? Empieza con una dosis baja:** si eres nuevo/a o estás probando un lote distinto, empieza con una cantidad pequeña para comprobar tu reacción. Puedes aumentar la dosis en futuras sesiones si te sientes cómodo/a.
- ✓ **Fija una intención:** determina qué quieres conseguir, ya sea un conocimiento personal, crecimiento espiritual o creatividad. Tener una intención clara puede guiar tu experiencia.
- ✓ **Prepara tu entorno:** ordena y crea un espacio relajante con elementos cómodos y detalles tranquilizadores, como una luz suave o música.
- ✓ **Mantente hidratado/a y aliméntate bien:** bebe agua y ten a mano algún tentempié ligero, pero evita las comidas copiosas (¡importante!) justo antes o durante la sesión. Esto también puede ayudar con las náuseas.
- ✓ **Cuenta con un/a trip sitter:** sobre todo si tienes poca experiencia o vas a tomar una dosis alta, se recomienda contar con alguien de confianza que pueda apoyarte.
- ✓ **Másticalas bien:** como las trufas pueden ser algo duras, masticarlas bien ayuda a liberar los compuestos activos para una mejor absorción.
- ✓ **Mézclalas con otros sabores:** para disimular el sabor, puedes tomar la trufa junto con chocolate negro u otro producto de tu preferencia que contenga poco o nada de azúcar.
- ✓ **Lleva un diario (opcional):** ten un diario a mano para anotar pensamientos, ideas y reflexiones durante y después de la experiencia.
- ✓ **Integra la experiencia:** después, reflexiona sobre lo vivido y piensa cómo aplicar los aprendizajes a tu día a día para generar un cambio positivo.
- ✓ **Conservación de las trufas:** si están envasadas, las trufas mágicas se conservan hasta 2 meses en la nevera. Una vez abiertas, consúmelas dentro de los 2 días siguientes.

Qué no hacer

- ✗ **No pases por alto la preparación:** no investigar ni prepararte puede dar lugar a una experiencia abrumadora o negativa.
- ✗ **No te precipites con la dosis:** empezar con una dosis demasiado alta sin conocer tu sensibilidad puede provocar malestar o efectos más intensos de lo esperado.
- ✗ **No descuides la hidratación y la alimentación:** mantente hidratado/a y ten tentempiés ligeros disponibles, pero evita las comidas copiosas justo antes o durante la sesión. Las comidas pesadas pueden generar molestias e interferir con la experiencia.
- ✗ **No mezcles sustancias:** combinar psilocibina con otras drogas o alcohol puede aumentar los riesgos y provocar efectos impredecibles.
- ✗ **No consumas trufas mágicas durante el embarazo o la lactancia.**
- ✗ **No consumas trufas mágicas 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 combines las trufas mágicas 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.

IMPORTANTE: si no estás seguro/a de si las trufas mágicas son seguras para ti, es fundamental que consultes con un/a profesional médico para recibir asesoramiento personalizado.

¡Disfruta de tu viaje con trufas mágicas!

¿Has leído todo el documento y estás en condiciones seguras para empezar tu viaje con trufas mágicas? Entonces, por último, ¡te deseamos un viaje feliz! Disfruta y abraza la experiencia: suelta el control y explora la experiencia con apertura y curiosidad, permitiéndote vivir plenamente el viaje que se va desplegando. Es posible que sientas mareo (debido a la subida del azúcar en sangre) o algo de náuseas. Esto es completamente normal. Mantén la calma y, si quieres, come y bebe un poco. Esto ayudará.

¿Tienes curiosidad por saber cómo integrar las trufas mágicas en tu rutina diaria sin experimentar sus efectos alucinógenos?

¡Entonces empieza a microdosificarlas (más información a continuación)!

Microdosificación de Trufas Mágicas

Con la microdosificación, ingieres cantidades muy pequeñas (micro) de trufas mágicas para potenciar la creatividad, la energía y la concentración sin efectos psicoactivos "de otro mundo" perceptibles. Mientras que las trufas mágicas son perfectas para momentos recreativos, la microdosificación es ideal para integrarlas sin problemas en tu rutina diaria.

¿Por qué microdosificar?

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.

La microdosificación puede aportar muchos beneficios, entre ellos:

- Ser más productivo/a
- Ser más creativo/a
- Tener más energía
- Mejorar tus habilidades sociales
- Mejorar tu bienestar mental
- Mejorar tu sueño

> [Visita nuestra tienda de productos de microdosificación](#)

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.