

# LA MANITA

## PRÓXIMA GENERACIÓN DE PSILOCIBINA

### PROTODOLDE MICRODOSIS DE PAUL STAMETS EN CONJUNTO CON SOBRES MICRO LA MANITA

#### EMPAQUE

- Cada sobre contiene 0.33g de hong cernido Psilocybe Cubensis y 0.33g de saborizante natural
- Nuestro método de elaboración asegura potencia y dosis por porción
- Es elegante, ergonómico, compacto, duradero, fácil de consumir y transportar y enviar de manera discreta
- La envoltura provee protección UV y hermética, permitiendo guardar los sobres en el refrigerador para conservar su potencia hasta 2 años. También se puede guardar en un lugar templado oscuro con una expectativa de vida de 1.5 años desde la fecha de elaboración
- Utilizamos y cumplimos con los estándares más altos de higiene y esterilidad, tocando los frutos únicamente con guantes al cosechar
- Da gusto saborear el polvo comparado chocolates y píldoras de celulosa

#### PRIMERA SEMANA

- Es recomendable dividir en dos tomas el sobre para permitir al sistema desarrollar una tolerancia
- A partir de la segunda semana empezar a tomar el sobre completo en una sola toma
- Seguir la rutina de microdosificación según la fórmula “Stamets Stack” que consiste en:
- 4 días consecutivos y 3 días de descanso por un periodo de 7 semanas seguidas, con una pausa de 1 semana. Repetir las veces deseadas
- De igual manera, 1 día sí y 1 día por un periodo de 7 semanas seguidas, con una pausa de 1 semana. Repetir las veces deseadas

Esta rutina fue desarrollada por el Micólogo, científico y autor Paul Stamets quien durante muchos años ha estudiado las setas y los hongos para diversos fines. Desde la agricultura a la ecología, pasando por la medicina y los fines personales.

También existen otros métodos recomendados con el Método Fadiman: este método consiste en tomar una microdosis cada 3 días durante un período prolongado, generalmente entre 10 y 12 semanas. Fue desarrollado por el Psicólogo, Investigador y Doctor James Fadiman, pionero en el ámbito de la psicodelia desde los años 60.

Es importante tener en cuenta que siempre y cuando sigan las recomendaciones de dosificación y descanso adecuadas se puede seguir el protocolo a lo largo del año. También es importante recordar que la microdosificación debe convertirse en un hábito diario a largo plazo, ya que puede tener efectos negativos en la salud mental y física con la tolerancia, por eso es importante realizar estas prácticas siempre bajo la supervisión y acompañamiento de un profesional de la salud.

#### ALIMENTACION

- Algunas personas encuentran que tomar la microdosis con el estómago puede aumentar su efectividad, mientras que otras prefieren tomarla con alimentos para evitar posibles molestias estomacales o sobre estímulos. Es importante experimentar y ver qué funciona mejor para cada individuo.
- 
- Mantener una dieta equilibrada y saludable
- Reducir evitar el consumo de alcohol, cafeína y alimentos procesados
- Beber más agua de lo normal

#### HORARIO

- La mayoría de pacientes prefieren consumir el polvo en ayunas con el café
- Otros lo consumen después de la comida para incrementar el metabolismo y mantener la lucidez durante la tarde-noche
- Pocos sienten los efectos como un relajante. Normalmente incrementa la energía. En este caso recomendamos la toma antes de dormir o con la cena para facilitar el sueño

#### DURANTE EL TRATAMIENTO

- Realizar ejercicio físico regularmente para mantener la salud física y mental
- Llevar un diario para registrar las experiencias, pensamientos repetitivos y rango de emociones durante el tratamiento
- Elegir una modalidad de sanación simple para engendrar nuevas perspectivas sobre ti mismo el mundo que te rodea
- Practicar la meditación y pasatiempos constructivos que ayuden a transmutar emociones
- Establecer rutinas para la toma de la micro, como actividades nuevas propuestas
- Mantener una comunicación abierta con un profesional de la salud mental para compartir los avances y posibles desafíos durante el tratamiento

#### DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

- Continuar con una dieta equilibrada y saludable
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y cafeína
- Realizar sesiones de terapia consultas con un profesional de la salud mental
- Seguir practicando la meditación y pasatiempos
- Revisar diario y comparar el estado anímico antes y después del tratamiento

#### EXPECTATIVAS DEL TRATAMIENTO

- Mejora en el estado de ánimo, reducción de los síntomas de ansiedad y depresión
- Mayor claridad mental y capacidad para concentrarse
- Un deseo auténtico de dejar sustancias adictivas
- Aumento de la creatividad y la introspección
- Mayor sensación de conexión con los demás
- Reducción del estrés y la rumiación mental
- Mejora en la calidad del sueño
- Cambios positivos en la percepción de la vida y en las relaciones interpersonales
- Menos jaquecas y dolores menstruales

#### CONSIDERACIONES EN RELACIÓN CON OTRAS DROGAS Y MEDICAMENTOS

- Esperar menor satisfacción al consumir otras sustancias habituales
- Reducir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas durante el tratamiento
- Consultar con un profesional de la salud antes de combinar las microdosis con antidepresivos u otros medicamentos
- No interrumpir bruscamente el uso de antidepresivos sin supervisión médica