

PROTOCOL DE 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 periodo 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