

Si tens dubtes pel que fa al teu consum pots adreçar-te a:

**facebook**  
tutnetgass

el Tritó del  
Baix Montseny  
2004-2008

**alter consciens**  
PSICOMÀTICA I PENSAMENT <http://alterconsciens.psiconautica.net>

L'OMNÍAC

Grup Associat pels  
**GASS**  
Serveis de Salut



*tocat pel bolet!*

# Tocat pel bolet!



L'infomai 3 pretén informar sobre l'ús de bolets que produeixen experiències visionàries a qui els pren. En cap cas es vol animar i promoure el seu ús, sinó educar per a un consum més responsable i conscient a qui decideixi consumir-los.

Una experiència visionària, al·lucinògena o enteògena per ingestió de bolets, és aquella que a causa d'haver-los pres, la ment canvia generant una seqüència d'imatges, pensaments, emocions, sons i sensacions amb diferents nivells de realisme i d'intensitat.

## Breu història

Els tipus de bolets que es poden trobar a la natura o per internet per a cercar una experiència visionària, mai, des d'un punt de vista tradicional, han tingut un ús lúdic, ja que l'experiència del seu consum s'ha considerat sagrada i vinculada a l'àmbit de l'espiritualitat i de la medicina tradicional.

En aquest sentit trobem un consum en quasi totes les cultures durant la història de la humanitat (1000 a.c), des de l'antic imperi Maia fins a les cultures indoeuropees, amb gran varietat d'espècies i rituals utilitzats.

Concretament els bolets visionaris han estat utilitzats d'una banda per pregar mitjançant el trànsit visionari de caràcter místic i, per altre, per a generar visions i estats energètics que ajudessin a millorar l'estat mental i físic de les persones, sempre amb la guia d'un "curandero" o xaman.

## Tipologia

Hi ha moltes varietats de bolets visionaris, des dels psilocívics fins a algunes amanites. Amb diferents principis actius i potències, inclòs entre exemplars de la mateixa espècie, causades per diferents condicions climatològiques, d'estrats, d'altituds, de geografia, etc.

Si es decideix anar a buscar-los a la natura és important familiaritzar-se abans amb la tipologia dels bolets escollits, mitjançant il·lustracions fotogràfiques de llibres especialitzats, perquè és fàcil confondre'ls.

Si es decideix proveir-se a través d'internet s'ha d'estudiar el tipus d'exemplars i les dosificacions inicials. És preferible escollir varietats menys potents i iniciar l'experiència d'una forma prudent.

Les famílies més utilitzades pels anomenats "psiconautes" són del gènere psilocybe, entre les que hi ha més de 180 espècies diferents. Les més conegudes serien: p. cubensis (mexicana), copelàndia, etc. Les autòctones s'anomenen "Monguis" (psilocybe semilanceata, etc.).

## Adquisició i dosificació

Els bolets frescos, es poden consumir directament, però per qüestions de conservació, és preferible assecar-los en llocs a l'ombra, secs i ventilats.

Els bolets frescos tenen un 90% més de pes que secs, fet que s'ha de tenir en compte amb les dosificacions, per tant s'hauria de prendre, com a mínim un 90% menys de bolets secs que frescos, ja que la potència es conserva i inclòs pot ser superior en els secs.

Conrear espores i miscel·lis necessita seguir pas a pas una metodologia estricta que sol estar indicada en els productes que s'adquireix. Però sempre s'ha de complementar amb més informacions sobre aquest tipus de conreus molt delicats.

El problema principal d'assecar i conrear està en la contaminació per altres fongs, tal i com passa a les taronges quan es passen i es contaminen amb una capa gris de fongs. En aquest cas, quan es detecta la contaminació s'haurà de llençar tots els exemplars, ja que la seva ingestió pot donar problemes greus d'infeccions, per exemple de la pleura.

El lliure ús d'aquest tipus de bolets està prohibit i té moltes administratives per consumir-los a la via pública i penals el fet de facilitar-los (vendre o convidar) a terceres persones.

Dosificar-los és conflictiu perquè els efectes poder variar pels següents factors:

- Factor personal: cada persona pot tenir efectes molt diferents en quantitat i qualitat per la pròpia bioquímica i estat psíquic.

- Factor de concentració: cada bolet pot variar en la concentració de principis actius segons el clima, el substrat, el creixement dels exemplars, etc.

- Factor d'espai – temps: segons l'espai i el moment on es prenguin també poden variar els efectes. Per exemple: un ambient amb molts estímuls sonors i lluminosos pot desbordar l'experiència (massa efectes, ansietat, etc).

Un exemple aproximat de taula de dosificació podria ser la següent:

	Psilocybe Cubensis (Mexicana)		Experiència
	Frescs	Secs	
Lleuger	1.25 a 5 gr	0.25 a 1 gr	Inici: 20 a 60 minuts
Mig	5 a 14 gr	1 a 2,5 gr	Durada: 2 a 6 hores
Fort	14 a 28 gr	2,5 a 5 gr	Efectes residuals: 8 h

## Qüestions pràctiques

Actituds: ser respectuós amb l'experiència, amb el propi cos i amb el bolets utilitzats; tenir cura de les persones que en prenen, especialment les que ho fan per primera vegada; informar-se bé sobre el bolet, les dosis i la seva mesura; no barrejar amb medicaments, altres substàncies psicoactives com l'alcohol; abstenir-se en cas de malalties mentals (brots psicòtics, depressió, etc.).

Preparació: cercar espais tranquils i segurs; determinar unes dosis prudencials i mirar de no sobrepassar-les, ja que potser triguen en pujar i si es cau en la impaciència es pot arribar a ingerir en excés; escollir un moment en el que com a mínim no s'hagi de fer cap més activitat durant les 14 hores següents a menjar-los i menys de responsabilitat (conducció, manipulació de màquines o estris perillosos, etc.).

Si algú té un mal viatge: acompanyar a la persona de forma suau (volum i to de veu), mantenint la calma i transmetent seguretat; mirar de reduir al màxim els estímuls estridents (llums, sorolls, etc.); pausar una respiració profunda i lenta; recordar-li que el mal viatge passarà quan acabïn els efectes dels bolets; no forçar a parlar ni mirar directament als ulls.

Sempre es pot recórrer al 112 per a demanar ajuda.