

# monguis

ES

ailaket!!

## composición, presentación y adulteración

01



### monguis hongos, sorgin zorrotz...



Los monguis (*Psilocybe Semilanceata*) son hongos psicoactivos.

Son la tercera especie con mayor cantidad de psilocibina de entre los más de 70 hongos psicocibes.

Sus principios activos más importantes son la **psilocibina** y la **psilocina**. Ambos alcaloides pertenecen a la familia de las triptaminas.

Se encuentran en climas húmedos y templados, generalmente a más de 500 metros sobre el nivel del mar.

Se desarrollan de septiembre a octubre de forma natural en el campo, preferentemente en prados bien abonados.

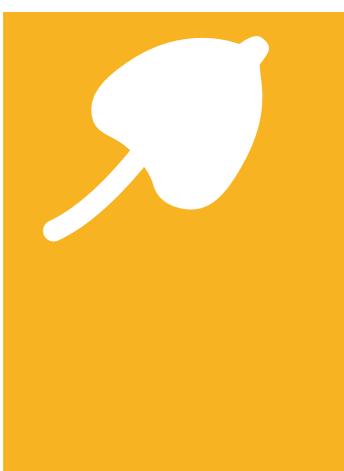
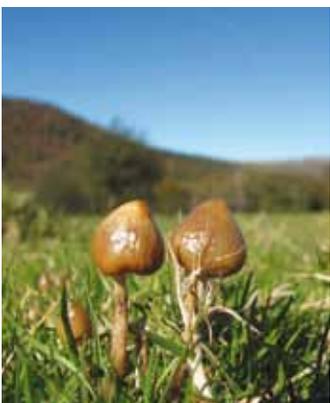
Miden entre 1 y 6 cm, tienen un sombrero en forma de campana y su color varía del blanquecino al marrón durante su desarrollo.



## dosis y vías de administración

02

La vía de administración habitual es la oral.



Los hongos contienen aproximadamente 10 veces más de psilocibina cuando están secos (0,3 %), que en estado fresco (0,03 %). La dosis de psilocibina activa mínima ronda los 2 mg, la media entre 10 y 20 mg y la alta a partir de 30 mg sin llegarse a conocer actualmente cantidades letales.

Una dosis media requiere aproximadamente 0,5 gramos de hongos secos.

## efectos a corto plazo

03

01

Los efectos de los monguis varían en función de la dosis ingerida, del contexto del consumo y del estado de ánimo de la persona consumidora, así como de sus expectativas y características personales.

03

Modifica la percepción del tiempo y del espacio. Se puede percibir mayor capacidad y libertad sensorial.

02

Tienen propiedades alucinógenas (psicodélicas). Producen alteraciones visuales y auditivas, ganas de reír y de hablar, sinestesia (los sonidos se “ven”, los objetos se “escuchan”, los colores se “huelen”...), introspección...

04

Tras su consumo se produce un aumento de la temperatura corporal y enrojecimiento cutáneo, dilatación de las pupilas, alteración del ritmo cardíaco, de la tensión y de los reflejos.

05

Tiene una absorción rápida, es poco tóxica (100 veces menos activa que la LSD) y sus efectos dan comienzo a partir de la primera media hora, pudiéndose prolongar hasta 3 ó 6 horas en función de la cantidad ingerida.

06

Aunque es poco frecuente, pueden producirse “malos viajes” y desencadenarse inseguridades y miedos.



## efectos a medio / largo plazo

04

01

No produce dependencia física ni psíquica.



02

“Flashbacks”: aparición de efectos propios de la sustancia sin haberla consumido.



03

La psilocibina es una sustancia que produce tolerancia (disminución de los efectos tras un consumo continuado), lo que conlleva tener que consumir mayores dosis para conseguir los mismos efectos.

**MONGUIS + CANNABIS**

El cannabis puede servir para relajar, mitigar la ansiedad o para acompañar la experiencia. En dosis medias y altas puede intensificar la experiencia.

**MONGUIS + LSD**

Tiene tolerancia cruzada con otras drogas alucinógenas, es decir, si has tomado monguis y en poco tiempo consumes LSD, tardarán en aparecer los efectos.

**MONGUIS + ALCOHOL**

Combinado con alcohol en dosis altas puede aumentar la probabilidad de sufrir bajadas de tensión, mareos, blancones...

Los efectos se pueden sobreponer atenuando la sensación de embriaguez. También pueden aumentar las náuseas.



**MONGUIS + TRANQUILIZANTES**

Los medicamentos enmascararán los efectos de la psilocibina.



Ten en cuenta situaciones de riesgo como:



tener antecedentes propios o familiares de complicaciones psicológicas o estar en tratamiento.

estar pasando momentos difíciles o de inestabilidad emocional.

estar embarazada o en periodo de lactancia.

realizar tareas de riesgo.

estar en edad de desarrollo.

si no te sienta bien o el consumo te genera problemas.

Si vas a consumir...

antes

Infórmate sobre la sustancia, gestionarás placeres y riesgos.

Valora previamente tu deseo de consumir. Si estás convencido o convencida es más probable que disfrutes la experiencia.

Una buena manera de informarse es utilizando los programas de la asociación Ai Laket!!, donde te podremos dar información sobre la sustancia en sí y sobre la dosificación dependiendo de la cantidad de principio activo.

Sé respetuoso con el entorno, identifícalos bien, recolecta los que necesites y córtalos por el tallo.

Al crecer en las cercanías del estiércol, es aconsejable recoger los que se encuentren más alejados por razones higiénicas y limpiarlos con un paño.

Espacia y calcula la dosis. La concentración de psilocibina puede variar de unos hongos a otros.

Comerlos secos supone una experiencia aproximadamente 10 veces más potente que frescos.

Es importante alimentarse hora y media antes de realizar el consumo. La comida retrasa la aparición de los efectos y puede darse una mala digestión.

El contexto es determinante. Elige un momento adecuado, compañía de confianza y experimentada, así como un espacio cómodo y seguro.

durante

Hazlo poco a poco, sin tomar de golpe toda la cantidad que tenías pensado ingerir.

La masticación prolongada puede acortar el tiempo en el que aparecen los efectos y evita la aparición de náuseas, facilitando su digestión.

La ingestión de dosis altas suele producir un aumento en la intensidad de la experiencia en lugar de prolongarla.

Recuerda que los efectos son pasajeros. Si no te ha sentado bien intenta tranquilizarte, acéptalo y dale la vuelta, trasládote a un espacio tranquilo en compañía.



Si tienes relaciones sexuales usa preservativos o barreras orales para prevenir embarazos y contagio de infecciones de transmisión sexual (cándidas, herpes, hepatitis, VIH-sida, etc.).



Ten cuidado con las setas que no conoces y respétalas

después

Puede aparecer cansancio físico y psíquico. Evita tomarlos si tienes obligaciones y responsabilidades que cumplir en los días siguientes.

Aunque la posesión de hongos frescos no este penada, se sanciona con multas a partir de 600€<sup>1</sup> la tenencia de hongos secos, su cultivo o el consumo

en lugares públicos. El tráfico, venta o distribución de psilocibina está penado con la cárcel.



<sup>1</sup>Según la Ley Orgánica 4/2015, de 30 de marzo, de Protección de la Seguridad Ciudadana.



ailaket!!

**Ai laket!!** es una asociación sin ánimo de lucro, formada por personas usuarias o ex-usuarias de drogas ilícitas. Apostamos por aprender a convivir con las diversas sustancias psicoactivas, desde la opción del derivado de su uso. Creemos que consumir drogas o no, es una decisión personal que debe ser adoptada de manera libre e informada por personas adultas. Ai laket!! no pretende influir sobre esa decisión, sino aportar información rigurosa, práctica y creíble para que, de producirse el consumo, éste sea el resultado de una reflexión que incluya el mayor número posible de elementos de juicio.

C/ Fundadora de las Siervas de Jesús 40 bajo  
01001 Vitoria-Gasteiz  
(+34) 945 23 15 60  
ailaket@ailaket.com  
www.ailaket.com

COLABORA:

