

LUIS O. AIRA

PLANTAS MÁGICAS

Una guía psiconáutica



© Luis O. Aira, 2024

© De la presente edición: Editorial Melusina, s.l.
www.melusina.com

Este libro se publica con fines meramente educativos. La editorial no pretende abogar por que se infrinja la ley. Es responsabilidad del lector conocer la legislación en vigor en su país de residencia y cumplirla.

Primera edición: noviembre de 2024
Reservados todos los derechos de esta edición

Fotocomposición: Carolina Hernández Terrazas
Ilustración de cubierta: Araceli Segura
© Copyright de las fotografías: Luis O. Aira

ISBN: 978-84-10414-00-6
Depósito legal: TF.522-2024

Impresión: Estugraf s.l.
Impreso en España

CONTENIDO

I. La alternativa herbal	5	
Introducción	5	
Clasificación	8	
Plantas mágicas de la península ibérica		12
Toxicidad y efectos adversos	15	
Tolerancia y dependencia	15	
Plantas y sustancias prohibidas		17
Drogas ilegales en vegetales de venta libre		17
«Drogas de abuso». Las ilegalizadas y estigmatizadas		18
Internet: el fitoparaiso	23	
Cánnabis en hospitales: el Sativex	24	
II. Plantas, cactus y setas	29	
<i>Amanita muscaria</i> . El enteógeno primigenio		29
<i>Anadenanthera colubrina</i> : cebil, sébil, cébil		39
<i>Argyreia nervosa</i> . La rosa lisérgica		46
<i>Banisteriopsis caapi</i> . Ayahuasca, una pócima visionaria		52
Cactus de San Pedro: mescalina natural		65
Cafeína. El <i>speed</i> del lumpen		76
Cánnabis. La planta prohibida		84
<i>Catha edulis</i> : hojas con anfetaminas		80
<i>Crynanthe yohimbe</i> : el árbol del sexo		91

Efedra: <i>herbal speed</i>	98
<i>Erythrina mulungu</i> : un opiáceo que sabe bien	106
<i>Erythroxillum coca</i> . La hoja de coca es vida	110
Kanna: un sedante suave	125
Kava: el sedante sin resaca	130
Kratom: un opiáceo legal	139
<i>Lactuca</i> . Lechugas silvestres para soñar	146
<i>Lophophora williamsii</i> . El maravilloso peyote	154
<i>Mimosa</i> : el arbusto de la DMT	164
Opio. <i>Papaver somniferum</i>	168
<i>Peganum harmala</i> . Ayahuasca europea	188
<i>Psilocybe</i> : hongos mágicos	195
<i>Salvia divinorum</i> . La planta de los adivinos	211
<i>Tabernanthe iboga</i> : la coca visionaria de África	218
<i>Viola</i> : 5-meO-DMT natural	225
<i>Voacanga africana</i> . Algunos chamanes la prefieren a la iboga	229
Apéndice I. Plantas inactivas. Los falsos psicoactivos	233
Apéndice II. Direcciones útiles	241
Bibliografía	243

I. La alternativa herbal

INTRODUCCIÓN

En esta obra se muestran las plantas mágicas —es decir, psicoactivas— y las formas más sencillas de elaborar extractos concentrados de forma casera. Esta información se ofrece como divulgación científica y en ningún caso para fomentar o condenar el uso de estas sustancias. Aunque estamos seguros de la exactitud de los datos ofrecidos, no asumimos ninguna responsabilidad por el posible uso o abuso, ya que la sensibilidad individual varía de una persona a otra y los excesos se pagan. Todas las plantas y extractos, sobre todo los de farmacia por ser más concentrados o purificados, pueden dañar si se hace un mal uso o abuso. Las hierbas y extractos deberían ser usados siempre con las mismas precauciones que las drogas medicamentosas: embarazadas y personas con patologías físicas y mentales deben consultar la opinión experta antes de probar nuevas sustancias. Si tomas, prueba lo mínimo y aumenta poco a poco la dosis, no mezcles y deja al menos una semana de separación entre tomas. Busca el día adecuado, con relax y sin responsabilidades. Es aburrido depender de una sustancia; mejor una vida con intereses variados.

Vamos a resumir la alternativa herbal: plantas y setas de fácil cultivo, recolección o compra por internet. La hoja de coca o las cabezas de adormidera viajan por un mundo con menos barreras

aduaneras. Los amantes del opio pueden comprar ramos de amapola en floristerías o plantas opiáceas legales como el kratom en la red.

Solo hay tres plantas fiscalizadas cuyas partes más ricas en principios activos pueden ser de venta ilegal: el cánnabis (cogollos florales y hojas superiores), la paja de adormidera y la resina (opio), y la hoja de coca. El resto de vegetales y setas no están fuera de la ley, como indican los informes de la JIFE (Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes).¹

Aunque algunas plantas medicinales sean de venta exclusiva en farmacias, como es el caso de la efedra, es posible cultivarlas, recolectarlas en el campo o comprarlas por internet: raíz de kava, corteza de yohimbe y tallos de efedra son de venta libre en Estados Unidos, aunque la efedra es muy difícil de obtener. Los convenios internacionales prohíben la psilocibina, pero la justicia holandesa falló que la denominada «trufa» es diferente de la seta y no está incluida en la lista oficial de sustancias controladas en la Ley del Opio de los Países Bajos. Se vende desde Holanda gracias a internet y a la libre circulación de mercancías que establecen los tratados de la Unión Europea.

Sin embargo, internet no lo es todo; la red está llena de datos falsos o inexactos, y también de información basura copiada de libros anticuados. De ahí la importancia de una buena síntesis de datos comprobados y referenciados con una bibliografía selecta. Además, el autor ha experimentado con la casi totalidad de las plantas y setas reseñadas.

Una parte de la juventud ha sustituido o suplementado las drogas de sus mayores —café, tabaco y alcohol— por cánnabis (la cuarta sustancia más consumida del mundo), hongos mágicos, hoja de coca y opio. Intentaremos demostrar que se trata de una mejora cualitativa y cuantitativa: cafeína, nicotina y alcohol son las peores drogas, como demuestra el etnobotánico Jonathan Ott. Al parecer, hay un interés en mirar para otro lado para no reconocer que la juventud se está drogando al margen de las drogas legales.

1. Los informes pueden consultarse en: www.incb.org/documents/Publications/AnnualReports/AR2012/AR_2012_S.pdf

También existe la opción de visitar otros países y adquirir allí plantas y semillas. Sin embargo, si viajas, observa la ley y las costumbres locales. Además, evitar problemas es cerciorarse de la legalidad de retornar a casa con una determinada planta que puede ser legal allá pero no acá.

La siguiente tabla ilustra la variedad de situaciones legales para determinadas plantas y setas según el país. No se incluye el cánnabis debido a la maraña de cambios legales que está experimentando en todo el mundo.

Países	Plantas y setas
Europa, Norteamérica	Venta libre de cafeína y café, tabaco, y alcohol.
Perú, Bolivia, Argentina (norte), Colombia, Venezuela	Venta legal de la hoja de coca.
Perú y Brasil	Reconocen como tesoro nacional y medicina tradicional la ayahuasca.
Gabón	El país ensalza la raíz de iboga como tesoro nacional.
Taiwán, China, la India	Venta libre de ma huang (<i>Ephedra sinica</i>) y otras variedades de efedra.
Laos y Afganistán	En Laos hay fumaderos de opio. Afganistán produce el 90 % del opio.
México e Indonesia	En varias regiones, los nativos venden a turistas hongos psicobios (<i>Psilocybe cubensis</i>).
México	El cactus peyote está reconocido como «planta sagrada» y se venden pomadas elaboradas con peyote.

PLANTAS MÁGICAS

Rusia	Venta legal de cremas y pomadas analgésicas elaboradas con <i>Amanita muscaria</i> .
Vanuatu	El gobierno regula, controla y protege el cultivo y venta de raíz de kava kava.
Holanda	Venta legal de «trufas» del género de hongos <i>Psilocybe</i> .
Yemen, Arabia, Yibuti, Somalia, Etiopía	Venta legal de hojas estimulantes de kath (<i>Catha edulis</i>).
Tailandia, Malasia, Indonesia	Venta legal de hojas opiáceas del arbusto kratom (<i>Mitragyna speciosa</i>).
Marruecos y Túnez	En los zocos se venden semillas de hármel (<i>Peganum harmala</i>).
Marruecos	Venta legal de <i>harshasha</i> , un té a base de cabezas troceadas de adormidera (<i>Papaver somniferum</i>).

CLASIFICACIÓN

Las plantas y hongos de este libro pueden clasificarse en estimulantes, sedantes y psicodélicos o enteógenos (plantas chamánicas). Cada planta prohibida tiene sus alternativas legales.

Estimulantes	Café y cafeína, hoja de coca y cocaína, yohimbe y yohimbina, betel, efedra y efedrina, hojas de kath, etc.
Sedantes, tranquilizantes y somníferos	Amapola de opio, kratom, kava, harmala, mulungu, etc.

Psicodélicos	Cánnabis, amanita, rosa lisérgica, peyote, San Pedro, jurema, <i>Psilocybe</i> , salvia, iboga, virola, ayahuasca, cebil, etc.
--------------	--

Desde el 2012 se suele usar un nuevo modelo de clasificación que subdivide los psicodélicos en tres categorías:

Empatógenos	Su patrón es el MDMA o éxtasis.
Psicodélicos clásicos	Setas con psilocibina, cactus con mescalina, ayahuasca, etc.
Psicodélicos disociativos	Salvia de los adivinos (<i>Salvia divinorum</i>) y el hongo <i>Amanita muscaria</i> . Ambas, salvia y amanita, tienen la propiedad de separarte de tu propio cuerpo, anestesiar y descoordinar.

(Los cannabinoides son muchas veces clasificados en un grupo separado: cánnabis, hachís, THC, CBD, y demás extractos y cannabinoides aislados o purificados.)

Últimamente también las llamadas «drogas de paz» —sedantes, tranquilizantes, etc.— son divididas en dos grupos:

Opioides (= opiáceos)	Adormidera, kratom, etc.
Sedantes o depresores del sistema nervioso central	Alcohol, kawa, semillas de <i>Peganum harmala</i> , etc.

Los empatógenos o entactógenos del tipo MDMA no existen propiamente en el mundo vegetal, aunque cumplen el papel de generar empatía y conexión con las demás personas (mejorando las relaciones personales) mediante la ingesta leve de setas que contienen psi-

PLANTAS MÁGICAS

locibina y dosis bajas de cactus que contienen mescalina. La raíz de kawa o kava también favorece la sociabilidad e inhibe el pánico escénico y la ansiedad social, algo que en menor medida también logra la kanna (*Sceletium tortuosum*).

Guía sinóptica:

Nombre	Uso	Material	Sustancias	Efectos
<i>Amanita muscaria</i>	Fumación	Setas	Muscimol	Psicodélica, disociativa
<i>Anadenanthera colubrina</i>	Rapé	Semillas	Bufotenina	Psicodélico clásico
<i>Areca catechu</i>	Té, mascado	Nueces	Arecolina	Estimulante
<i>Argyreia nervosa</i>	Macerada	Semillas	Ergina	Psicodélico
<i>Banisteriopsis caapi</i>	Bebida	Liana	Harmina	Sedante, psicodélico
<i>Catha edulis</i>	Mascada, té	Hojas frescas	Catinona	Estimulante
<i>Corynanthe yohimbe</i>	Oral	Corteza árbol	Yohimbina	Estimulante, afrodisíaco
<i>Ephedra</i>	Infusión	Tallos	Efedrina	Estimulante
<i>Erythrina mulungu</i>	Té	Corteza	Cristadina	Sedante
<i>Erythroxylum coca</i>	Chupada, infusión	Hojas	Cocaína <1 %	Estimulante
<i>Lophophora williamsii</i>	Té	Cactus	mescalina 2 %	Psicodélico, empatógeno

LA ALTERNATIVA HERBAL

Nombre	Uso	Material	Sustancias	Efectos
<i>Mimosa hostilis</i>	Infusión	Corteza, raíz	DMT 1-11 %	Psicodélico, estimulante
<i>Mitragyna speciosa</i>	Té	Hojas	Mitraginina, etc.	Sedante opiáceo
<i>Papaver somniferum</i>	Té	Cabezas	Morfina < 1%	Opiáceo
<i>Peganum harmala</i>	Té	Semillas	Harmina	Depresor, sedante, psicodélico
<i>Piper methysticum</i>	Batido	Raíz, rizomas	Kavaína	Sedante, empatógeno
<i>Psilocybe cubensis</i>	Oral, té	Setas	Psilocibina	Psicodélico
<i>Salvia divinorum</i>	Fumación	Hojas	Salvinorina	Psicodélico disociativo
<i>Sceletium tortuosum</i>	Té, rapé	Planta entera	Mesembrina	Sedante, empatógeno
<i>Tabernanthe iboga</i>	Té, mascado	Corteza de raíz	Ibogaína	Estimulante, psicodélico
<i>Trichocereus</i> spp.	Cocimiento	Cactus	Mescalina	Psicodélico, empatógeno
<i>Viola peruviana</i>	Oral, rapé	Corteza	5-MEO-DMT	Psicodélico

PLANTAS MÁGICAS

PLANTAS MÁGICAS DE LA PENÍNSULA IBÉRICA



Distribución de plantas mágicas en la península y los archipiélagos:

- *Psilocybe semilanceata*: Galicia, Asturias, Cantabria, montes vasconavarros y Pirineos. Septiembre a diciembre. Es de las setas con mayor contenido de psilocibina. Los veranos frescos y las tormentas estivales favorecen mucho su proliferación en otoño. Puede verse en montes costeros y hasta en alta montaña. Prefiere la tierra ácida y abonada por el ganado, pastos naturales, zonas herbáceas inundadas, prados alpinos y, sobre todo, terrenos removidos, toperas, bordes de caminos o pistas, riberas de arroyos y derrumbes. A menudo resulta ser la seta más abundante en algunas zonas, aunque puede confundirse con el *Psilocybe semiglobata*, que tiene el pie recto, o con el *Psilocybe hispanica*, muy similar en todo al *P. semilanceata* y descubierto por nuestro amigo Nacho Seral en 1998.
- *Catha europaea* (*Maytenus senegalensis* subsp. *europaea*), espino cambrón o arto negro. Semillas: septiembre a octubre. Florece

entre junio y octubre. Litoral de Málaga, Granada, Almería, Murcia y Alicante y zonas costeras del Rif. En primavera se recolectan las hojas tiernas, brotes, renuevos y puntas de tallos. Se cosecha a los tres años, mínimo, de edad del arbusto, aunque lo típico es hacer la primera cosecha cuando alcanza de 5 a 8 años (Rätsch 2005). Como mide hasta 2 m, un arbusto de 3 a 8 años tiene que ser alto. Es de hoja perenne. Convive con *Ephedra fragilis* o uva de mar. Contiene β -keto-anfetamina (= catinona). Se mascan las hojas o se puede preparar un té de hojas frescas y tiernas, sin dejar pasar más de dos días desde la recolección (pues la catinona se degradará a catina).

- *Maytenus canariensis* (*Catha cassinoides*), peralillo. Este arbusto se encuentra en la isla de La Palma y en los bosques de laurisilva de la Gomera, Tenerife y Gran Canaria, y sus hojas se asemejan a las del peral. Los pastores mascan las hojas frescas por la estimulante catinona.
- Efedra. Hay tres especies por todo el este peninsular: *Ephedra distachya*, *major* y *fragilis*. Desde Palencia hasta Málaga pasando por Navarra, Huesca, etc. En otoño se recolectan los tallos jóvenes verdes de la efedra hembra de cuatro años, pues es cuando más efedrina contienen. Las semillas se recolectan en verano. La flor hembra es la semilla envuelta total o parcialmente por el fruto rojo o anaranjado, según la especie y variedad de efedra.
- *Peganum harmala*. Muy abundante en Los Monegros y en la ribera del Ebro. Las semillas se recolectan en julio y agosto. Su contenido de harmina y harmalina es de cinco a diez veces mayor que los tallos de la ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*).
- Cactus de San Pedro (*Trichocereus pachanoi*). Aunque es originario del Perú, ha sido plantado por toda la costa mediterránea donde ha formado grandes setos. Las semillas se recolectan en verano. Se cortan brazos de las puntas de cactus (ya florecidos, con más de siete años) a finales del verano cuando su concentración de mescalina es mayor.

- Amapola de opio (*Papaver iberos* = *setigerum* y *Papaver somniferum*). *P. iberos* es nativa de la península ibérica y también crece en la costa mediterránea francesa e italiana. Es una especie silvestre o asilvestrada en casi toda la Península: Barcelona, Badajoz, Bizkaia, Cáceres, Girona, Granada, Guadalajara, Huelva, Jaén, La Rioja, Málaga, Madrid, Murcia, Navarra, Baleares, Tarragona, Toledo (Gálvez, Polán, Menasalbas), Valencia, Álava (Sobrón y Angostita), Zaragoza y zonas de Portugal. El sangrado de cabezas verdes se realiza a principios de mayo; a finales de mayo o primeros de junio se recolectan a mano las cabezas agostadas.
- *Amanita muscaria*. Se recolectan los sombreros junto a abedules, pinos negros y otros árboles en otoño, aunque también se asocia a jaras, por lo que puede verse por casi toda la península, aunque es más abundante en el norte en octubre y noviembre.
- Lechuga silvestre. *Lactuca virosa* abunda en el norte de la península y *Lactuca serriola* en el sur. Recolección de semillas de julio a septiembre. Se corta o rasga a primeros de junio para recolectar su látex blanco —el lactucario— que se oscurece por oxidación al aire y contiene alcaloides sedantes opiáceos como la lactucina y lactucopirina. Aunque no *coloca*, es una planta onirógena: se tienen muchos sueños y es fácil recordarlos.
- Cornezuelo de centeno (*Claviceps purpurea*). Lo hemos recolectado en Asturias y Galicia. Contiene amida del ácido lisérgico (también llamada ergina), pero acompañada de ergotoxinas. Por eso en este libro lo omitiremos y hablaremos solo de las semillas de rosa lisérgica de Hawái, que contienen amida del ácido lisérgico sin las peligrosas ergotoxinas.

Por supuesto, en toda la península hay distintas especies de solanáceas, como el estramonio, la mandrágora, la belladona, la hierba mora o la dulcamara. Todas ellas son mortales en sobredosis, incluso en dosis bajas. Evitar las infusiones con solanáceas es un buen seguro de vida; solo puede emplearse un gramo de las hojas desecadas de estramonio, a título de antiasmático o para evitar el mareo cinético.

TOXICIDAD Y EFECTOS ADVERSOS

Todo es veneno y nada es veneno, depende de la dosis.

Paracelso

En atención a su peligrosidad, las drogas podrían clasificarse en drogas que pueden provocar la muerte por sobredosis (alcohol, heroína, morfina, etc.) y drogas que, por el contrario, es muy difícil o imposible que supriman la vida (psilocibina, triptaminas como la DMT y el clásico y archiconocido cánnabis, sin un solo caso de muerte documentada).

Pero aunque sea más o menos difícil morir usando una sustancia, lo que sí suele haber son efectos adversos o indeseados, también llamados «efectos secundarios». Se denominan secundarios por no ser los efectos buscados: nadie bebe para tener al día siguiente dolor de cabeza y lengua de trapo fruto de la resaca. Por el contrario, una conocida droga medicamentosa vendida como antihistamínica (para aliviar alergias), gracias a su efecto secundario adormecedor (narcótico), encontró un segundo uso entre el sector insomne de la población. Así que lo que para algunas personas es un efecto primario, para otras puede ser secundario y viceversa.

En cualquier caso, la distancia o margen que hay entre la dosis media activa para sentir el efecto deseado y la dosis letal media se denomina margen de seguridad o margen terapéutico. Así, la heroína pura de calidad farmacéutica (no caballo adulterado por la prohibición) tiene un margen de seguridad de 1 a 30, es decir, si se toman treinta veces más que la dosis activa media, la persona puede morir; mientras que el margen de seguridad de la aspirina (ácido acetilsalicílico, que antes se vendía en pastillas de un gramo) es de 1 a 20. Por otro lado, el LSD (dietilamida del ácido lisérgico), los llamados «tripsis», tiene un margen de seguridad de 1 a 650 (nunca ha muerto nadie).

TOLERANCIA Y DEPENDENCIA

La tolerancia a los efectos de una droga es la progresiva insensibilización si se usa a diario. O bien deja de hacer efecto en el caso de las