

–1–

Introducción

1.1. Competitividad y drogas inteligentes

Nuestro mundo es, ante todo, competitivo. Nuestro estilo de vida prima a los que luchan, compiten y se esfuerzan. Los que una vez fueron valores absolutos, hoy día sirven de bien poco a los ojos de una sociedad que sólo busca lo práctico. Por todas partes vemos que no triunfa el más capacitado, sino el más despierto, el mejor adaptado a los tiempos que corren.

En ocupaciones y actividades tan distintas y dispares como el trabajo, los negocios, los estudios, el deporte, las reuniones de amigos, el sexo, todos queremos dar lo mejor de nosotros mismos, porque a través de ellas nos realizamos. Si triunfamos, nos sentimos satisfechos. Si fracasamos, nuestra moral cae por los suelos. Algunos podrán afirmar que la felicidad no debería consistir en algo externo, sino en el cuidado de cualidades íntimas. Ciertamente, es posible que el ser humano llegue a su plenitud cultivando aquello que constituye propiamente su esencia, si es que se puede saber en qué consiste. Sin embargo, en una clara actitud pragmática —sin que la compartamos necesariamente— debemos decir que quien no tiene en cuenta la realidad que le rodea está condenado al fracaso y al ostracismo.

los procesos intelectuales con métodos no agresivos para el organismo. Estamos convencidos de que en éste, como en otros temas similares, es necesario estar bien informados. Después, cada uno hará lo que crea más conveniente con esa información, pero no nos parece adecuado optar por la táctica del avestruz y esconder la cabeza ante todos los avances científicos sólo porque nos escandalizan moralmente. Siempre habrá personas que tengan esa información y que la usen en su propio beneficio. Y si los demás no la tienen, quedarán en inferioridad de condiciones en este competitivo mundo en que vivimos.

1.5. Cuestiones más frecuentes

1.5.1. ¿Qué son las drogas inteligentes?

Son sustancias que mejoran el rendimiento físico y/o intelectual con muy pocos efectos secundarios. Pueden ser nutrientes, plantas o productos de síntesis. A efectos prácticos, podemos considerar droga inteligente cualquier producto que potencie alguno de los aspectos relacionados con nuestra vida intelectual. No sólo hablamos de inteligencia, memoria, concentración..., sino también de facilidad para relajarse, estado del sistema inmunitario, etc., es decir, todo lo que esté implicado, directa o indirectamente, en nuestro bienestar, factor que influye, condiciona o incluso determina el correcto funcionamiento de nuestro cerebro.

1.5.2. ¿Dónde se pueden adquirir drogas inteligentes?

Algunas de las sustancias que aquí tratamos pueden encontrarse en farmacias, de venta más o menos libre, según el criterio del farmacéutico. Otras en herbolarios, establecimientos de die-

–2–

Eficacia y seguridad de las drogas inteligentes

2.1 ¿Son de verdad eficaces estas sustancias?

El propósito de este libro es describir los beneficios que implica el consumo de cierto tipo de sustancias, las llamadas drogas inteligentes. Sin embargo, antes de seguir adelante hay que advertir que ninguno de estos productos es la panacea universal. Cualquier alimento o vitamina puede ser beneficioso en unos casos y no en otros, e incluso resultar contraproducente en ocasiones. Hay que tener en cuenta que cada organismo es distinto y que lo que para unos constituye una bendición, para otros puede convertirse en un veneno, o simplemente no ejercer acción alguna.

Otro punto importante es que el efecto placebo está siempre presente en la toma de cualquier nutriente o droga. Multitud de experimentos han demostrado que la administración de sustancias desprovistas de cualquier tipo de actividad va seguida de notables cambios en el sujeto si está acompañada de sugestión y de cierto ritual que claramente influye en su *psique*. Hay muchas personas en las que el simple hecho de mentalizarse de que algo va a hacerles efecto induce a sus organismos a segregar sustancias beneficiosas, responsables de los resultados visibles. Por eso, a veces será difícil distinguir entre lo que puede producir la

Neurotransmisores y aminoácidos

3.1 ¿Qué son los neurotransmisores?

Las células nerviosas están conectadas a través de sinapsis. En el caso de la conexión sináptica química, no existe contacto físico, sino a través de unas sustancias que funcionan como mensajeros, los neurotransmisores.

Antes de Ramón y Cajal, se pensaba que el sistema nervioso formaba una red continua, sin espacios vacíos, a través de la cual se propagaban los impulsos. El científico español, gracias a su capacidad de observación, demostró que existe un salto de una célula nerviosa a otra. Más tarde quedó claro que la transmisión en el interior de la neurona, y entre neuronas que se encuentran en contacto directo, es de carácter eléctrico, mientras que la relación entre neuronas separadas por los espacios sinápticos se establece gracias a los neurotransmisores, que adquieren así toda su importancia como mensajeros químicos que son.

La acción de los neurotransmisores debe ser lo bastante prolongada como para que la comunicación tenga efecto pleno. Sin embargo, tampoco puede durar mucho porque significaría hiperexcitación. Una vez cumplida su misión en el receptor, los mensajeros son destruidos por enzimas, como por ejemplo la monoaminoxidasa.

Historia de las drogas inteligentes

4.1. Introducción

Las drogas inteligentes son un fenómeno propio de finales del siglo XX y de lo que llevamos del XXI, porque sólo cuando la investigación científica alcanza cierto desarrollo puede hablarse propiamente de drogas inteligentes de síntesis. Ese nivel se comienza a lograr en la década de 1950, justo cuando despegó el descubrimiento de los psicofármacos; pero podemos ir más atrás en la historia y afirmar que ya antes de esta fecha se consumían el tipo de sustancias objeto de este libro. Y no nos referimos sólo a las vitaminas, cuya serie alfabética comenzó en los inicios del siglo XX, sino a las drogas clásicas que en todas las épocas han sido tomadas con el objetivo de aumentar el rendimiento físico e intelectual.

Es evidente que, antes de la era farmacológica en la que vivimos, había que acudir a alguna de las sustancias disponibles si se quería conseguir claridad mental inducida. Por eso, una historia de las drogas inteligentes implica un repaso a las drogas clásicas utilizadas con el propósito de aumentar el rendimiento, tarea que a su vez resulta interesante para mostrar los precursores de la amplia gama de productos de síntesis y sustancias naturales

—5—

Vademécum de drogas inteligentes

Establecer una clasificación de un tipo de sustancias tan amplio y heterogéneo basándose en sus efectos es tarea complicada, sobre todo porque, aunque solemos referirnos a una droga mencionando sus propiedades tranquilizantes o estimulantes, la realidad es que muchas de ellas se caracterizan, no por tranquilizar o estimular, sino por estabilizar el ánimo. Si el consumidor, antes de su administración, se sentía deprimido, la droga le lleva al equilibrio estimulándole; si por el contrario padece de ansiedad o nerviosismo, el mismo producto le equilibrará tranquilizándole.

Ese querer clasificar algo como estimulante o tranquilizante, como bueno o malo, como blanco o negro, es sólo una muestra más del maniqueísmo de nuestra cultura, y no es aplicable a la materia que nos ocupa, como tampoco a muchas situaciones de la vida cotidiana. La división tranquilizante/estimulante es artificial y responde a un intento de categorizar y atrapar estados neurológicos/psíquicos —vitales, en suma— mediante términos médicos o lingüísticos. La naturaleza, el mundo y la vida son más grandes que nuestros cerebros, los cuales son parte de aquéllos, y no al revés. La realidad estaba ahí mucho antes de que hubiera seres humanos en la Tierra, y el intento de aprehenderla y explicarla es algo comprensible y quizá necesario, pero una

El hipérico recibe el nombre de Hierba de San Juan porque antiguamente se creía que las manchas de sus hojas se debían a la sangre derramada de San Juan Bautista. En otros sitios se lo conoce como *corazoncillo*. Se trata de una planta utilizada durante siglos; tanto que Hipócrates, en la Grecia antigua, ya sabía de sus propiedades, pero su uso se ha popularizado sólo en los últimos años. La conclusión a la que se ha llegado en los estudios que de él se han realizado es que sus efectos son parecidos a los de los antidepresivos normales. Frente a ellos, cuenta con menos efectos secundarios.

Sus propiedades se explican porque trabaja en el organismo como un IMAO, actuando contra el exceso de monoamino-



Planta de hipérico

Colina

Es uno de los nutrientes más populares para mejorar la memoria. Esta sustancia, que en un tiempo se incluyó en el grupo de vitaminas B, aumenta los niveles de acetilcolina en el cerebro. Puede encontrarse en cantidad apreciable en la lecitina de soja, un alimento muy valioso, no sólo para nutrir nuestro intelecto, sino también para aportar grasas no saturadas que rebajan los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, previniendo la formación de trombos y enfermedades cardiovasculares. Además, la fosfatidilserina y la fosfatidilcolina —fosfolípidos presentes en la colina—, desempeñan un papel importante en el mantenimiento de la integridad de las membranas celulares del cerebro.

La lecitina es un producto barato y fácil de adquirir en cualquier establecimiento de dietética. Es recomendable comprar la que se vende en envases de cierta cantidad —normalmente 300 o 500 g— y sin encapsular, ya que así es mucho más barata que si está comprimida. También es aconsejable fijarse en la



Suplemento de colina

Miscelánea de sustancias y productos

Tratamos ahora una serie de suplementos no incluidos en el capítulo anterior: vitaminas, minerales y productos con propiedades diversas.

6.1. Vitaminas

A pesar de los argumentos que se les dé, siempre hay personas que recelan cuando se les recomienda tomar algo que les parece misterioso, y éste es el caso de las vitaminas. Es curioso ver cómo algunos no pueden ni oír hablar de suplementos naturales, mientras son consumidores habituales de alcohol, tabaco, café y otras drogas que originan verdaderos problemas de salud. Simplemente, están convencidos de que no es natural ayudarse con un comprimido de tal o cual suplemento, mientras que creen normal utilizar las drogas socialmente bien consideradas.

Este rechazo a las pastillas de vitaminas se une al hecho de que muchos médicos piensan y proclaman que una alimentación equilibrada y variada nos aporta todas las que necesitamos. Y nada es más cierto; el problema es que los occidentales no seguimos ese tipo de dieta por nuestra forma de vida y por el grado de refinamiento de nuestros alimentos, y los habitantes de

Nombre	Aplicaciones	Mejores fuentes
Vitamina A (retinol)	Piel, vista, crecimiento	Hígado, mantequilla, huevos
Vitamina B1 (tiamina)	Sistema nervioso, energía, analgesia	Levadura, cereales, legumbres, leche
Vitamina B2 (riboflavina)	Piel, dientes, cabello, crecimiento	Hígado, levadura, frutos secos, huevos
Vitamina B3 (nicotinamida)	Circulación sanguínea, piel, trastornos mentales	Levadura, hígado, frutos secos, cereales
Vitamina B5 (ácido panto-ténico)	Piel, cabello	Levadura, vísceras animales, huevos, leche, cereales
Vitamina B6 (piridoxina)	Sistema nervioso, metabolismo, cerebro	Levadura, hígado, frutos secos
Vitamina B8 (biotina)	Piel, metabolismo	Levadura, vísceras, huevos, leche, verduras
Vitamina B9 (ácido fólico)	Anemia, embarazo, metabolismo	Verduras, vísceras, huevos
Vitamina B12 (cianocobalamina)	Metabolismo, anemia, sistema nervioso	Carnes, vísceras, lácteos, huevos, pescado
Vitamina C (ácido ascórbico)	Infecciones, piel, metabolismo, antioxidante	Pimientos, fresas, cítricos, guisantes, coliflor
Vitamina D (calciferol)	Raquitismo, crecimiento	Síntesis en nuestra piel, hígado de pescado, yema de huevo, leche
Vitamina E (tocoferol)	Antioxidante, reproducción, vasodilatadora	Germen de cereales, frutos secos, aceites vírgenes
Vitamina K (menadiona)	Coagulación sanguínea	Verduras, leche, hígado

–7–

Dietética

A pesar de que este libro trata sobre drogas inteligentes, nos parece apropiado ofrecer algunas pautas generales sobre nutrición, para que la alimentación diaria también ayude a nuestro propósito de conseguir un cerebro más despierto.

7.1. Los principios alimenticios

Los alimentos se componen de tres tipos de macronutrientes, elementos que aparecen en ellos en cantidad apreciable: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Para redondear, partiremos de que cada gramo de proteína o de hidrato de carbono contiene cuatro calorías. También redondeando, diremos que cada gramo de grasa equivale a nueve calorías.

La función de hidratos de carbono y grasas es fundamentalmente energética, ya que aportan al organismo la energía necesaria para su buen funcionamiento. En cambio, la función de las proteínas es plástica, puesto que sirven para construir y regenerar tejidos. Según especialistas como el Dr. Barry Sears (1), el reparto óptimo de los principios alimenticios es de un 40% de hidratos de carbono de la ingestión total de calorías, un 30% de proteínas y un 30% de grasas. De esta forma se logra controlar

Tabla de índice glucémico

100	Glucosa
87	Miel
72	Arroz blanco
70	Patatas cocidas
69	Pan blanco
67	Sémola de trigo
66	Arroz integral
64	Pasas
64	Remolachas
62	Plátanos
59	Sacarosa
59	Maíz dulce
50	Pasta
45	Uvas
42	Pan de centeno integral
42	Pasta integral
40	Naranjas
39	Manzanas
38	Tomates
36	Helado
36	Garbanzos
36	Yogur
34	Leche entera
32	Leche desnatada
29	Habas
29	Lentejas
34	Peras
25	Ciruelas
23	Cerezas
20	Fructosa
15	Soja

—8—

Testimonio: entrevista al dueño de una *smart shop*

En los últimos años está creciendo considerablemente el número de *smart shops* y *grow shops* en nuestro país. Este tipo de establecimientos ofrecen una variada gama de productos, desde drogas inteligentes y productos para aumentar el rendimiento intelectual, físico y sexual, hasta semillas de todo tipo de plantas psicoactivas, para los que gusten de cultivarlas en su propia casa y luego consumirlas.

Antonio es el dueño de la *Grow Smart Shop* «Utopía», establecimiento de Zafra que también comercializa sus productos a través de Internet. Aquí nos ofrece su opinión sobre una serie de aspectos que conciernen al tema desarrollado en este libro.

¿Puede decirnos el nombre y características de su establecimiento?

El nombre del establecimiento es «Utopía», pues hace referencia a la dificultad con la que nos encontramos para realizar nuestra actividad. Nuestro establecimiento está ubicado en la zona antigua de Zafra; es un local pequeño y estamos acogidos al epígrafe de herboristería.

Glosario de términos

Acetilcolina

Neurotransmisor sintetizado a partir de la colina, presente en ciertas terminaciones nerviosas, y que desempeña un papel fundamental en los procesos cognitivos.

Adrenalina

Hormona típica de la reacción «enfrentarse o huir», segregada por las glándulas suprarrenales cuando hay una situación estresante o percibida como tal por el organismo.

Aminoácido

Cada uno de los elementos constitutivos de las proteínas. Se trata de los «ladrillos» con los que el cuerpo construye las proteínas, encargadas de multitud de funciones orgánicas.

Las proteínas que obtenemos de los alimentos no son asimilables directamente, sino que deben desdoblarse en los aminoácidos que las componen, mediante la digestión, para que el organismo pueda utilizarlas. Al producirse la absorción intestinal, los aminoácidos entran en el torrente sanguíneo y son distribuidos hacia los tejidos que los necesitan, para fabricar proteínas.