

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	10
Úvod	13
1. Zázračné houby	19
Psychedelické houby, <i>Psilocybe cubensis</i>	23
Různé kmeny lysohlávky kubánské (<i>Psilocybe cubensis</i>)	25
2. Proč lidé užívají psilocybin	29
Psilocybin v prostředí hospice	34
Podpora duševního zdraví	37
Léčba posttraumatické stresové poruchy u veteránů	38
Překonání závislosti	40
Duchovní růst	42
Psilocybin a záchrana planety	43
Zvyšování kreativity a schopnosti řešit problémy	45
Překážky v užívání	47
3. Dějiny psilocybinu	49
Psilocybin ve světě	49
Mexiko a Střední Amerika	51
Afrika	54
Řecko	56
Británie a Irsko	57
Historie psilocybinu v Americe	59
Užívání psilocybinu a kulturní apropriace	64
4. Účinky psilocybinu na mozek	71
Psychoaktivní látky	73
Funkční distribuovaná síť	75
Mozkové vlny	77

5. Úloha průvodce	78
Jak vybrat průvodce a další kroky	81
Vlastnosti dobrého průvodce	83
Pozor na zneužití moci	88
Odborné vzdělání	92
Tradiční obřad	94
Sezení bez průvodce	95
6. Sezení	97
Vnitřní nastavení	99
Vnější nastavení	100
Dávkování psilocybinu	101
Osoby přítomné na sezení	103
Hudba	104
Masky na oči a sluchátka	105
Další věci, které je dobré mít po ruce	105
Sezení	106
Výstup na vrchol prožitku	112
Návrat do normálního stavu mysli	113
Po sezení	116
7. Integrace	118
Přístup k integrační terapii	121
Druhy terapie, které mohou být užitečné pro integraci	123
8. Vítejte ve svém stínu	126
Vnitřní léčitel	132
Vytváření uvědomění	134
9. Mikrodávkování	137
Protokoly mikrodávkování psilocybinu	141
Funkční houby	145
Mikrodávkování funkčních hub	149
Placebo efekt psilocybinu	150
10. Lékařské aspekty užívání psilocybinu	152
Fyzická rizika	153
Potenciální interakce s léky a drogami	155
Serotoninový syndrom a inhibitory monoaminoxidázy	157
Kontraindikace v oblasti duševního zdraví	158
Možné dlouhodobé účinky	159

11. Příprava na psilocybinové sezení	161
Jak nedostatek živin oslabuje biochemické dráhy	161
Epigenetika a genetické faktory	163
Měsíc před sezením	164
Dva týdny před sezením	165
Během sezení	168
Po sezení	168
12. Úcta a etika	169
Etika průvodce a účastníka v psychedelické terapii	170
Etická komise	172
Ostatní psychedelika	175
Ayahuasca	175
DMT (N, N-dimethyltryptamin)	176
5-MeO-DMT	
(5-methoxy-N,N-dimethyltryptamin)	176
Ibogain	177
Ketamin	177
LSD (diethylamid kyseliny lysergové)	178
MDMA (extáze)	178
Léčebné pobyty s psilocybinem (retreaty)	179
Psychedelická hudba	181
Podpora při psychedelické újmě	182
Jak se stát průvodcem	183
Tréninkové programy psychedelické terapie	185
Slovník	187
Bibliografie	189
Rejstřík	199