

## SALVIA DIVINORUM

### La sostanza

La salvia divinorum è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle labiate, come la menta e la comune salvia da cucina. Originaria del Messico, questa pianta cresce solamente nella regione di Oaxaca dove è conosciuta come Ska Maria Pastora, parola ispano-mazateca che significa foglie di Maria la pastora. La Salvia divinorum deve il suo nome all'impiego che tradizionalmente ne veniva fatto dagli indegeni Mazatechi, che masticandone le foglie o attraverso infusi, si servivano delle proprietà psichedeliche di questa pianta soprattutto nella divinazione, cioè nello scoprire le cause di diverse malattie o gli autori di furti o delitti all'interno della comunità.

La salvia divinorum si caratterizza per i suoi effetti psicoattivi, dati dalla presenza di Salvinorin A, principio attivo con una struttura unica rispetto a quello di altri allucinogeni. Della pianta vengono utilizzate le foglie essiccate, queste possono essere masticate, fumate, o sminuzzate.

La particolarità di questa sostanza, così come quella di altri allucinogeni come funghi, LSD o ketamina, non sta nella loro tossicità fisica, quanto nell'imprevedibilità dei loro effetti psicologici.

### Gli effetti

Agendo su un particolare recettore chiamato k-oppioidi (KOR), già conosciuto per la sua capacità di causare "strani" effetti psicoattivi, la salvia divinorum provoca effetti fisici che vanno dalle difficoltà di coordinazione dei movimenti e dell'espressione verbale, all'aumento della sudorazione fino a dei casi di leggera ipotermia.

A livello psichico, a differenza di altri composti psicoattivi, l'effetto della salvia divinorum dipende dalla sensibilità di chi ne fa uso. Mentre alcuni avvertono subito gli effetti, altri li percepiscono solo dopo più assunzioni e alcuni non avvertono nessun effetto. Gli effetti psichici della sostanza dipendono in larga misura del set, dal setting e dalla quantità e della qualità della sostanza consumata (drug).

Se fumata la salita avviene intensamente nel giro di pochi minuti e l'intera esperienza si esaurisce in meno di un'ora. Con la masticazione invece il principio attivo viene assorbito più lentamente e l'effetto, percepito dopo circa 10-20 minuti, è di più lunga durata (da una a 3 ore).

A seconda della quantità utilizzata, la salvia divinorum modifica temporaneamente lo stato di coscienza ordinario con variazioni più o meno intense delle percezioni sensoriali. Queste sensazioni vanno dal facilitare l'introspezione interiore fino alla totale perdita della percezione corporea, dando al consumatore la percezione di essere tirato o torto da forze esterne, di potersi vedere dall'esterno o rivivere momenti del proprio passato, soprattutto dell'infanzia.

Questi effetti seppur brevi, possono essere molto intensi ed essere percepiti come sgradevoli o negativi a tal punto da poter sopraffare chi fa uso della sostanza, bad trip. Ricorda che ciò che sta succedendo è provocato dalla sostanza, perciò è passeggero.

### Rischi e effetti secondari

A breve termine, i rischi non sono legati alla tossicità fisica della sostanza ma all'imprevedibilità degli effetti psichici e ad eventuali difficoltà nella gestione dell'esperienza. Possono infatti manifestarsi stati confusionali che possono sfociare in incidenti dovuti alla perdita di coordinazione così come psicosi o altri disturbi psichici. Al termine dell'esperienza, se la pianta è fumata, può sopraggiungere una leggera emicrania.

A medio lungo termine, non è ancora stato possibile studiare gli effetti di questa pianta essendo il suo consumo ancora poco diffuso. Ciononostante i ricercatori ritengono che i rischi della salvia divinorum siano simili a quelli di tutte le altre sostanze psichedeliche. Le esperienze con queste sostanze necessitano di tempo per essere elaborate e, un'eccessiva frequenza d'assunzione, soprattutto per chi non ha ancora completato la maturazione psicologica, può compromettere l'equilibrio psichico scatenando depressione, insonnia, psicosi e disturbi paranoici.

La salvia divinorum non induce dipendenza fisica né tolleranza, al contrario, gran parte dei consumatori riferisce un aumento di sensibilità agli effetti della pianta dopo più assunzioni.

### Safer use

- Non consumare salvia divinorum se soffri di disturbi fisici o psichici.
- Se hai deciso di utilizzarla, fallo con gente di cui ti fidi e in ambiente rassicurante. Una persona fidata e lucida che ti affianca nel "viaggio" può aiutarti a superare eventuali momenti difficili.
- Evita i mix con alcol e altre sostanze, aumenterebbero esponenzialmente i rischi.
- Se fumi cerca di rimanere seduto, l'effetto quasi istantaneo porta a perdita di coordinamento con il rischio di cadute e incidenti.
- Fai molta attenzione se scegli di utilizzare estratti, la maggior concentrazione di principio attivo presente rende necessaria una particolare attenzione ai dosaggi.
- Non assomigliando a nessun'altra sostanza, esperienze con allucinogeni fatte in precedenza non ti rendono più preparato all'esperienza che, seppur breve, può essere molto intensa.

- Generalmente è meglio non assumere questa sostanza (ed in generale tutti gli allucinogeni) a stomaco vuoto o eccessivamente pieno. È meglio mangiare qualcosa di leggero qualche ora prima dell'assunzione.
- Se gli effetti non si fanno sentire, aspetta prima di assumerne ancora, la salita a volte dura più del previsto.
- Sotto l'effetto della salvia divinorum evita di alzarti e camminare, l'equilibrio e la capacità di coordinazione dei movimenti sono precari. Si rischia di inciampare, cadere e farsi male: per questo evita di compiere azioni che richiedano concentrazione e responsabilità, come guidare, nuotare o correre.
- Se senti sensazioni spiacevoli o ansia cerca di stare tranquillo e non farti prendere dal panico, prova a rilassarti e lascia che gli effetti facciano il loro corso. Più provi a "controllare" il viaggio più rischi di entrare in bad trip. Lasciati andare e aspetta che il viaggio finisca, assieme ad esso finirà anche il bad trip.
- Quando arriva la discesa, riposati, distenditi e mangia prodotti che contengano zucchero e vitamine.
- Evita di ripetere l'esperienza prima di alcune settimane (almeno un mese). Farne un uso troppo frequente aumenta i rischi.
- Se qualcuno sta avendo un bad trip cerca di fare il possibile per calmarlo e rassicurarlo senza essere troppo insistente (ogni tuo gesto può essere mal interpretato). Ricordagli che gli effetti della sostanza sono destinati a finire e non esitare a chiamare soccorso (tel. 144) nel caso in cui le condizioni non migliorino. Solo i medici possono somministrare farmaci che consentono una rapida discesa degli effetti.

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>