

Drogas Inteligentes

Plantas, nutrientes y fármacos para potenciar el intelecto



Web: <http://www.drogasinteligentes.com/>

Autor: Juan Carlos Ruiz Franco

Editorial: Paidotribo

I.S.B.N.: 84-8019-822-2

Número de páginas: 261

Ficha del libro y páginas de muestra:

<http://www.paidotribo.com/ficha.asp?codart=00791>

RESEÑA

¿Puede algún tipo de planta, vitamina, mineral, aminoácido o producto químico potenciar nuestro rendimiento intelectual sin perjudicar nuestra salud? Este es el tema principal de la obra, que presenta una descripción exhaustiva y detallada de todos los productos de estas características que podemos conseguir en farmacias, herbolarios, establecimientos de dietética y *smart shops* de Internet. Ofrece, además, una serie de reflexiones sobre el concepto y el término de "droga", tan manipulado en las últimas décadas; una historia de las drogas inteligentes, con mención de intelectuales y escritores que utilizaron sustancias psicoactivas para estimular su creación; y consejos dietéticos complementarios.

El libro trata sobre las llamadas "drogas inteligentes" (smart drugs), sustancias cuyo objetivo es potenciar el rendimiento intelectual, y sobre la manera de dosificarlas de forma sensata.

La obra consta de ocho capítulos más un glosario de términos. El primero es una introducción, con una serie de consideraciones que se centran en los conceptos de droga y mente, entre otros.

El segundo trata sobre la seguridad y eficacia de las drogas inteligentes, comparadas con las drogas "oficiales".

El tercero explica las bases neuronales de la acción de estas drogas.

El cuarto es una breve historia de las drogas inteligentes, con mención de personajes destacados que utilizaron sustancias psicoactivas.

El quinto es el central del libro y constituye un vademécum de drogas inteligentes.

El sexto trata una variedad de productos no tratados en el capítulo anterior por ser difíciles de clasificar.

En el séptimo se ofrecen ciertas pautas alimenticias importantes para el rendimiento intelectual.

Por último, en el octavo capítulo se presenta una entrevista al dueño de una *smart shop*, un establecimiento especializado en la venta de estas sustancias.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Advertencia
Breve prólogo
Prefacio

1. Introducción

- 1.1. Competitividad y drogas inteligentes
- 1.2. Las primeras preguntas
- 1.3. La mente
 - 1.3.1. Breve historia del concepto de mente
- 1.4. Hechos probados

- 1.5. Cuestiones más frecuentes
 - 1.6. Términos y conceptos importantes
 - 1.6.1. La denominación "drogas inteligentes"
 - 1.6.2. El término "nootrópico"
- Notas bibliográficas

2. Eficacia y seguridad de las drogas inteligentes

- 2.1. ¿Son de verdad eficaces estas sustancias?
- 2.2. ¿Son seguras las drogas inteligentes?
- 2.3. Las drogas oficiales
 - 2.3.1. Neurolépticos
 - 2.3.2. Benzodiazepinas
 - 2.3.3. Antidepresivos

3. Neurotransmisores y aminoácidos

- 3.1. ¿Qué son los neurotransmisores?
 - 3.1.1. La hipótesis aminérgica y los psicofármacos
 - 3.2. Aminoácidos precursores de los neurotransmisores
- Notas bibliográficas

4. Historia de las drogas inteligentes

- 4.1. Introducción
 - 4.2. Historia de las drogas clásicas
 - 4.2.1. El opio. Thomas de Quincey
 - 4.2.2. Las plantas estimulantes
 - a) El café
 - b) El té
 - c) El cacao
 - d) La hoja de coca
 - e) El tabaco
 - f) La efedra
 - g) Otras plantas
 - 4.2.3. Cannabis y derivados
 - 4.2.4. Aldous Huxley y la mescalina
 - 4.3. Las drogas modernas
 - 4.3.1. Anfetaminas
 - 4.3.2. Freud y la cocaína
 - 4.4. Las drogas inteligentes de nuestra era
 - 4.4.1. Las vitaminas
 - 4.4.2. Las primeras drogas inteligentes
 - a) Dihidroergotoxina
 - b) Los antioxidantes
 - c) El piracetam
 - d) Linus Pauling
 - 4.4.3. El panorama actual
- Notas bibliográficas

5. Vademécum de drogas inteligentes

- 5.1. Sustancias tranquilizantes
 - 5.1.1. Nutrientes y plantas
 - 5.1.2. Vitaminas y minerales
 - 5.1.3. Aminoácidos
 - 5.1.4. Sustancias más potentes y/o de síntesis
- 5.2. Sustancias estimulantes
 - 5.2.1. Nutrientes y plantas

- 5.2.2. Vitaminas y minerales
 - 5.2.3. Aminoácidos
 - 5.2.4. Sustancias de síntesis y más potentes
 - 5.3. Potenciadores cognitivos
 - 5.3.1. Nutrientes y plantas
 - 5.3.2. Vitaminas y minerales
 - 5.3.3. Aminoácidos
 - 5.3.4. Sustancias de síntesis y más potentes
- Notas bibliográficas

6. Miscelánea de sustancias y productos

- 6.1. Vademécum de vitaminas
- 6.2. Minerales
- 6.3. Lista de sustancias varias

7. Dietética

- 7.1. Los principios alimenticios
 - 7.2. El índice glucémico
 - 7.3. Proteínas y grasas
 - 7.4. Las comidas
- Notas bibliográficas

8. Testimonio: entrevista al dueño de una *smart shop*

9. Glosario de términos