

Protocolos de Dosificación

GUÍA DE USO PARA L-TEANINA, GABA Y L-TIROSINA

Los suplementos basados en aminoácidos y neurotransmisores tienen curvas de respuesta muy específicas. A diferencia de las vitaminas, donde "más es mejor", estas sustancias poseen un efecto techo: superar la dosis máxima no multiplica los beneficios, sino que satura los receptores (generando tolerancia cruzada) o deriva la sustancia hacia vías secundarias, provocando efectos adversos físicos y mentales.

Tabla de Referencia Rápida

SUSTANCIA	DOSIS COMÚN (DIARIA)	MÁXIMO COMÚN (AGUDO)	MÁXIMO ABSOLUTO (RIESGO)
L-Teanina Freno mental / Ondas Alfa	100 mg - 200 mg	400 mg - 500 mg	1 g (1000 mg)
GABA Freno físico periférico	500 mg - 750 mg	1 g - 1.5 g	3 g (3000 mg)
L-Tirosina Acelerador / Dopamina	500 mg - 1000 mg	2 g (2000 mg)	3 g - 5 g

¿Por qué mi tolerancia es distinta?

El uso previo de sustancias depresoras del sistema nervioso central (alcohol, benzodiacepinas, fármacos) crea un "callo" en los receptores GABAérgicos. Es habitual que un usuario con este historial necesite la dosis "Máximo Común" (ej. 1g a 1.5g de GABA) para sentir los efectos que una persona virgen a estas sustancias sentiría con 500mg. Es una adaptación neurológica normal.

Desglose de Efectos: Los "Frenos" del Sistema Nervioso

1 L-Teanina (El Freno Mental)

Cruza rápidamente la barrera hematoencefálica (30-40 mins) y estimula la producción endógena de GABA y dopamina en el cerebro.

- **200 mg (Dosis Óptima):** Induce un estado de "relajación alerta". Elimina el ruido mental y el estrés de fondo sin provocar somnolencia. Es la dosis perfecta para mezclar con estimulantes (como un té negro doble o café) para anular los temblores.
- **400 - 500 mg (Uso Nocturno):** El efecto sedante natural se vuelve predominante. Apaga la hiperactividad cerebral facilitando la entrada al sueño.
- **1 g (Saturación Inútil):** Dosis contraproducente. Los receptores colapsan, provocando una pesada "niebla mental", letargo diurno y, en ocasiones, cefaleas tensionales por el exceso de relajación vascular craneal.

2 GABA (El Freno Físico)

Tiene enormes dificultades para cruzar al cerebro en formato suplemento oral. Su principal área de acción es el sistema nervioso periférico y el nervio vago (intestino).

- **500 - 750 mg:** Efecto sutil, ayuda a calmar la respiración y aliviar tensiones articulares.
- **1 g - 1.5 g (Dosis Fuerte):** Bloquea eficazmente la tensión física. Alivia el "nudo en el estómago" provocado por el estrés y relaja la musculatura, preparando el cuerpo para descansar.
- **3 g (Límite de Efectos Adversos):** A partir de aquí no relaja más la mente. Provoca disnea transitoria (sensación inofensiva pero incómoda de ahogo o respiración corta) y parestesia (hormigueo intenso en cara y extremidades).

Sinergia: El "Combo" Mente-Cuerpo

La combinación de **200mg de L-Teanina + 1g de GABA** tomados 40 minutos antes de dormir ataca el insomnio desde dos frentes. La teanina entra al cerebro frenando los pensamientos en bucle, mientras que el GABA periférico afloja la tensión física acumulada en hombros y estómago. El resultado es un "apagado" general del sistema nervioso.

Desglose de Efectos: El "Acelerador"

3 L-Tirosina (El Acelerador / Dopamina)

Es la materia prima directa (precursor) que el cuerpo utiliza para fabricar dopamina, noradrenalina y adrenalina. Está diseñada para momentos de alta demanda cognitiva.

- **500 - 1000 mg (Dosis Óptima):** Proporciona energía mental limpia, aumento de la motivación y foco profundo. Excelente combinada con 200mg de L-teanina para lograr el estado de *flow*.
- **2 g (Dosis de Estrés):** Utilizada bajo estrés físico extremo (pre-entreno) o privación de sueño severa. Da un empuje de alerta forzado y contundente.

Peligro de las Megadosis (3g - 5g): "Wired & Tired"

El cerebro tiene un cuello de botella enzimático (la tirosina hidroxilasa) que limita cuánta dopamina se puede fabricar. Dosis masivas saturan este embudo. El exceso se desvía a la vía de la noradrenalina periférica causando un cortocircuito: tu cuerpo va a 200 km/h (taquicardia, mandíbula tensa, sudores), pero tu cerebro se siente espeso, bloqueado y agotado.

Técnicas de Administración Avanzadas

Vía Sublingual para "Botón del Pánico"

La L-teanina pura en polvo es altamente hidrosoluble y tiene un sabor neutro ligeramente *umami* (no es amarga). Si sufres un pico agudo de ansiedad y necesitas un efecto ultrarrápido:

1. Coloca un cacito raso (200 mg) directamente **debajo de la lengua**.
2. Mantén el polvo ahí sin tragar saliva entre 2 y 3 minutos.
3. Al absorberse por la mucosa bucal, la sustancia entra directamente al torrente sanguíneo, esquivando la degradación del hígado (metabolismo de primer paso). El pico de relajación cerebral se nota en apenas 10-15 minutos.