

AYAHUASCA DIEET

TER VOORBEREIDING VAN CACAO BLISS CEREMONIE

Gun jezelf deze complete ervaring en laat je telefoon en tv tijdens het Ayahuasca dieet zoveel mogelijk met rust.

Vier weken voor de ceremonie:

- Gebruik je supplementen, medicijnen, drugs of verdovende middelen? Lees dan eerst de pagina 'gezondheid en Ayahuasca'
- Stop met medicijnen zoals antidepressiva. ALTIJD MET TOESTEMMING VAN JE BEHANDELENDE ARTS.

Twee weken voor de ceremonie:

- Rust is een belangrijk aspect van het Ayahuasca dieet. Het allerbelangrijkste is dat je probeert zo veel als mogelijk rust probeert te creëren. Ga iedere dag even te mediteren, al is het maar 5 minuten. Focus op je ademhaling. Ga de natuur in.
- Stop met varkensvlees te eten.
- Geen hard drugs, marihuana, LSD, of paddestoelen. Probeer te stoppen met alcohol drinken. (sowieso is alcohol vanaf 4 dagen voor de ceremonie niet toegestaan)

Een week voor de ceremonie:

Al het bovenstaande en geen ...

- seksuele gemeenschap en of handelingen. (minimaal 4 dagen)
- Probeer zo veel als mogelijk plantaardig te eten.
- zo min mogelijk peper, zout en pittige kruiden
- alcohol.
- Probeer koffie zo veel als mogelijk te laten.
- Zo min mogelijk toegevoegde en geraffineerde suikers.

Twee dagen voor de ceremonie:

al het bovenstaande en geen ...

- gefermenteerd voedsel (zuurkool, soja, kimchi, azijn, tempé etc)
- koffie (maximaal één per dag)
- bananen en rozijnen
- zuivelproducten (melk, yoghurt, (zure) room)
- alle oude kaassoorten (wel: heel jonge kaas, geitenkaas, cottage cheese of roomkaas)
- droge en gefermenteerde worst (bologna, salami, pepperoni, corned beef en lever)
- niet-vers vlees, vis en eieren
- zure haring en gedroogde zoute vis
- vleesextracten
- gistextracten/gebrouwen gist (Marmite)
- zuurkool
- fruit (bananen, avocado's, vijgen, rozijnen)
- noten (pinda's)
- tuinbonen en peulen (lima, favabonen, linzen, sneeuwerwten, en sojabonen)
- LSA (morning glory en baby hawaiian woodrose seeds)
- MDA gerelateerde kruiden (nootmuskaat, calamus)
- chocolade
- cafeïne (koffie, thee, cola, guarana, energy drinks)
- ginseng
- St. Janskruid
- neussprays (Vicks Sinex, Prevalin of Otrivin)

Bovenstaande producten bevatten in meer of mindere mate Tyramine, een stof die conflicteert met de Ayahuasca en kan zorgen voor hoge bloeddrukstijgingen, hoofdpijnen, een gevoel van algehele malaise en misselijkheid.

Op de dag van de ceremonie

In de ochtend een licht ontbijt. Wat vers fruit (geen banaan!) Crackers. De hele dag door kan je gewoon kruidenthee of water drinken.

GEZONDHEID EN AYAHUASCA

Gezondheid en Ayahuasca

Op deze pagina willen we je informeren over gezondheid en Ayahuasca gebruik. Wanneer je geen medicijnen of drugs gebruikt en geen lichamelijke klachten hebt, is Ayahuasca veilig en kan jou niks gebeuren. Het middel is niet verslavend, daarvoor is de ervaring te intens. Toch is het echt heel erg belangrijk om je te houden aan de voorbereiding. Daarbij is het belangrijk dat je weet dat drugs, bepaalde medicijnen of bepaalde lichamelijke afwijkingen sterk conflicteren met de MAO-remmers die in Ayahuasca aanwezig zijn, met alle ernstige gevolgen van dien.

Welke contra-indicaties zijn er allemaal?

Lichamelijk

Ernstige nierziekten, instabiele diabetes mellitus, epilepsie, ernstige neurologische aandoeningen, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten (bijvoorbeeld angina pectoris), hersenbloedingen en CVA's, een feitelijk of verwacht feochromocytoom (een gezwel van de bijnieren), bloed dyscrasie (afwijkende bloedcellen), gastric bypass of andere maagoperaties.

Zwangerschap

Wanneer je zwanger bent, kan en mag je niet meedoen met een Ayahuasca ceremonie.

Geestelijk

Instabiele geestelijke aandoeningen zoals schizofrenie, psychose en borderline.

Twijfel je of je eventueel aanleg hebt voor een persoonlijkheidsstoornis? Of komt dit voor in je familie? Doe dan de volgende test:

www.psyq.nl/persoonlijkheidsstoornis/zelftest/persoonlijkheidsstoornis-test

en ook:

www.kenniscentrumbipolairestoornissen.nl/mdq/

LET OP: Bij het invullen van de vragen, moet u extreem last hebben van het gevraagde. Dus niet als het wel eens in lichte mate voorkomt.

Is één van de testen positief neem dan eerst contact op met je huisarts, voordat je mee gaat doen aan een Ayahuasca Ceremonie.

Contra Indicatie

Aandoeningen, ziekte of klacht (= indicatie) waarbij een bepaalde therapeutische behandeling (= therapie), waaronder medicijnen, **niet** (= contra-) mag worden toegepast.

IK HEB BOVENSTAANDE GELEZEN
EN NEEM DEEL AAN DE
CACAO BLISS CEREMONIE OP EIGEN RISICO

Volledige naam

Handtekening