

## Información dietética

Uno de los aspectos más importantes del trabajo con Ayahuasca es adherirse a una tradicional dieta especial y seguir preparando no solo el cuerpo, sino también la mente y el alma para incorporar la energía curativa de Ayahuasca.

Esta dieta también muestra el espíritu de Ayahuasca, su intención, y es una prueba de disciplina y compromiso. Los aspectos centrales de la dieta son comunes en toda la Amazonía peruana. En el caso de algunas de las restricciones alimentarias, también hay evidencia científica definitiva de que son esenciales para la seguridad. Le recomendamos que comience la dieta cinco días antes del evento y que continúe con la dieta, siempre y cuando se sienta bien para usted. Se recomienda continuar una dieta consciente para garantizar que la curación que ha recibido y los posibles remedios vegetales que se le recetan tengan tiempo suficiente para integrarse.

Evite una semana o al menos 3 días antes del evento la ingesta de:

- Cafeína
- Alcohol
- Sal, pimienta y condimentos picantes (si necesita comer o beber alimentos salados, use, por ejemplo, sal marina o sal rosa del Himalaya)
- Azúcar y dulces (pequeñas cantidades están bien)
- Cacao y chocolate (puede comer pequeñas cantidades, pero evite cualquier ingesta de cacao / chocolate el día del evento)
- Cerdo
- Carne roja
- Pescado ahumado y añejado
- Aceites y grasas (bien para usar con moderación)
- Bebidas gaseosas (incluidas las gaseosas dietéticas)
- Pimientos picantes
- Pepino, ajo, cebolla (los 3 que debe evitar, en caso de que coma pequeñas cantidades, estará bien, pero el mismo día del evento trate de evitarlos por completo)

Lo mejor es evitar la siguiente comida, especialmente el día del evento (si comes un poco los días anteriores, estarás bien):

- Hielo, helado o bebidas heladas
- Productos lácteos, incluido el queso
- Frutas demasiado maduras, magulladas y secas
- Miso y sopas hechas con caldo o cubos de caldo
- Vinagre, chucrut y otros alimentos encurtidos
- Tofu, salsa de soja y otros alimentos fermentados
- Comidas enlatadas
- Extractos de proteínas, suplementos de proteínas en polvo y batidos
- Extractos de levadura y levadura

#### Restricciones adicionales:

No hay drogas recreativas, incluidas las drogas sintéticas, semisintéticas o psicodélicas. Requerimos que dediques toda tu energía al trabajo con Ayahuasca. Esto incluye el cannabis en todas sus formas. Algunos medicamentos recetados están restringidos (infórmenos si está tomando algún medicamento, especialmente antidepresivos o antibióticos).

Sin actividades sexuales de ningún tipo. (En caso de que terminen con amor y conexión, estarás bien, pero en general es mejor mantener tu energía personal para la ceremonia).

Evitar jabones sintéticos, perfumes, artículos de tocador, etc. es lo mejor. Si se usa en pequeñas cantidades, estarás bien.

Soledad relativa, conversación mínima, y sin cháchara (para aquellos en los países industrializados, una dieta moderna incluiría un ayuno de televisión, radio, medios de comunicación y publicidad.)

Al eliminar lo anterior de su dieta, preparará su cuerpo físicamente para el viaje de Ayahuasca, y tal vez también reducirá la cantidad de "purgas" necesarias para limpiar su cuerpo físico. Además de los aspectos físicos, al mostrar su compromiso y determinación con la Ayahuasca y las plantas maestras, está creando los cimientos de su relación con ellos y ofreciéndoles el respeto que es esencial para este trabajo.

Nota importante: debido a un número muy limitado de invitados anteriores que no se han adherido a las restricciones dietéticas después de dejar un evento, debemos volver a enfatizar que mantener la dieta es un factor absolutamente esencial en el proceso de curación. Las tres restricciones más importantes después de un evento son las drogas callejeras (cocaína, éxtasis, LSD, etc.), el sexo inconsciente y la carne de cerdo. Si un huésped decide no seguir

este consejo crítico después de abandonar el evento, no podemos responsabilizarnos por las consecuencias (que pueden ser daños psicológicos y energéticos graves).

La mejor dieta es el arroz, las verduras cocidas y las frutas.

En el día de la ceremonia:

- Desayuno ligero (sopa de arroz, gachas de avena), frutas y verduras
- Sin chile, especias picantes, café, sal, azúcar
- Sin comida 5 horas antes. No use perfumes fuertes. Duerme y descansa para que puedas estar con mucha energía. La ceremonia es en la noche.