

## Ernährungsinformationen

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Arbeit mit Ayahuasca ist die Einhaltung der richtigen Ernährung.

Diese Diät zeigt auch dem Spirit von Ayahuasca Deine Absicht und ist ein Test für Disziplin und Engagement. Die zentralen Aspekte der Ernährung sind im gesamten peruanischen Amazonasgebiet verbreitet. Im Falle einiger der Lebensmittelbeschränkungen gibt es auch wissenschaftliche Beweise dafür, dass sie für die Sicherheit der TeilnehmerInnen wesentlich sind. Wir empfehlen Dir, die Diät fünf Tage vor der Veranstaltung zu beginnen und die Diät so lange fortzusetzen, wie es sich für Dich richtig anfühlt. Es wird empfohlen, eine bewusste Diät durchzuführen, um sicherzustellen, dass die Heilung, die Du erhalten wirst, ausreichend Zeit erhält, sich zu integrieren.

Bitte vermeiden Sie eine Woche oder mindestens 3 Tage vor der Veranstaltung die Einnahme von:

- Koffein
- Alkohol
- Salz, Pfeffer und würzige Gewürze (wenn Sie etwas Salziges essen oder trinken müssen, verwenden Sie bitte zB. Meersalz oder rosa Himalaya Salz)
- Zucker und Süßigkeiten (kleine Mengen sind ok)
- Kakao und Schokolade (Du kannst kleine Mengen davon essen, aber vermeide bitte Kakao / Schokolade am Tag der Veranstaltung)
- Schweinefleisch
- Rotes Fleisch
- Geräucherter und gereifter Fisch
- Öle und Fette (ok sparsam zu verwenden)
- Kohlensäurehaltige Getränke (einschließlich Diät-Limonaden)
- Scharfe Peperoni
- Gurken, Knoblauch, Zwiebeln (diese 3 sollten vermeiden werden, ganz kleine Mengen sind ok, versuche aber bitte am Tag des Events diese vollständig zu vermeiden)

Das folgende Essen wird am besten vermieden, besonders am Tag der Veranstaltung (kleine Mengen davon sind ok):

- Eis oder eiskalte Getränke
- Milchprodukte, einschließlich Käse
- Überreife, zerdrückte und getrocknete Früchte
- Miso und Suppen mit Bouillon oder Brühwürfel
- Essig, Sauerkraut und andere eingelegte Speisen

- Tofu, Sojasauce und andere fermentierte Lebensmittel
- Konserven
- Proteinextrakte, Proteinpulver und Shakes
- Hefe und Hefeextrakte

#### Zusätzliche Einschränkungen:

Keine Freizeitdrogen, einschließlich synthetischer, halbsynthetischer oder psychedelischer Drogen. Wir verlangen, dass du deine ganze Energie der Arbeit mit Ayahuasca widmest. Dies schließt Cannabis in allen Formen ein. Einige verschreibungspflichtige Medikamente sind eingeschränkt (bitte lass uns wissen, wenn Du derzeit Medikamente, insbesondere Antidepressiva oder Antibiotika einnimmst).

Keine sexuellen Aktivitäten jeglicher Art. (Falls diese Aktivitäten mit viele Liebe verbunden sind, ist es ok, aber im Allgemeinen ist es besser, Deine persönliche Energie für die Medizin Events zu behalten.)

Die Vermeidung von synthetischen Seifen, Parfüms, Toilettenartikeln usw.

Relative Einsamkeit, minimales Reden und kein leeres Geplauder (Für die Menschen in den Industrieländern würde eine Dieta auch ein Verzicht auf Fernsehen, Radio, Massenmedien und Werbung bedeuten.)

Indem DU das obige von Deiner Diät entfernst, bereitest Du Deinen Körper physisch für die Ayahuasca Reise vor, und vielleicht verringerst Du auch die Menge des "Reinigens", das benötigt wird, um Deinen physischen Körper zu säubern. Zusätzlich zu den physischen Aspekten, indem du Dein Engagement und Deine Entschlossenheit gegenüber Ayahuasca und den Meisterpflanzen zeigst, schaffst Du die Grundlagen Deiner Beziehung mit ihnen und bietest ihnen den Respekt, der für diese Arbeit wesentlich ist.

Kritischer Hinweis - Aufgrund einer sehr begrenzten Anzahl von Gästen in der Vergangenheit, die sich nach dem Verlassen einer Veranstaltung nicht an die Ernährungseinschränkungen gehalten haben, müssen wir erneut betonen, dass die Aufrechterhaltung der Diät ein absolut wichtiger Faktor im Heilungsprozess ist. Die drei grundlegendsten Einschränkungen nach einem Event sind Drogen (Kokain, Ecstasy, LSD usw.), unbewusster Sex und Schweinefleisch. Entscheidet sich ein Gast, diesen kritischen Hinweis nach dem Verlassen der Veranstaltung nicht einzuhalten, können wir für die Folgen (die schwere psychische und energetische Schäden sein können) nicht haftbar gemacht werden.

Die beste Diät ist Reis, gekochtes Gemüse und Früchte.

#### Am Tag der Zeremonie:

- Leichtes Frühstück (Reissuppe, Porridge), Obst und Gemüse
- Keine Chilischote, scharfe Gewürze, Kaffee, Salz, Zucker

- Kein Essen 5 Stunden vor dem Event. Verwende bitte keine starken Parfüms. Schlafe und ruhe ausreichend.