

Preparación para Ceremonia de Ayahuasca

Desde una semana antes de la ceremonia:

1. Alimentación recomendada

- Evitar carnes rojas y cerdo.
- Preferiblemente suspender pescado y pollo al menos 3 días antes.
- Se pueden consumir huevos (opcional).
- Evitar frituras, embutidos, alimentos ultraprocesados y azúcares refinadas.
- Disminuir o eliminar alimentos muy condimentados, picantes, ajo y cebolla.
- Evitar alimentos fermentados.
- Disminuir lácteos o suspenderlos al menos 3 días antes.
- Disminuir la sal y el azúcar; idealmente eliminarlas 3 días antes.
- No consumir tomate durante los 3 días previos.
- Priorizar alimentos frescos, naturales, cocidos o al vapor.
- Se recomienda una alimentación vegetariana o vegana suave basada en frutas, vegetales, cereales integrales, arroz, quinoa, batata y legumbres.

2. Cafeína y estimulantes

- Evitar café, té negro, bebidas energizantes y otras fuentes de cafeína al menos una semana antes.
- Si no es posible, suspenderlas como mínimo 3 días antes.

3. Alcohol, cannabis y otras sustancias

- No consumir alcohol, drogas recreativas ni cannabis durante la semana previa.
- Si utiliza algún medicamento, es indispensable informarlo previamente al facilitador.

4. Hierbas y suplementos contraindicados

No consumir:

- Hierba de San Juan (St. John's Wort)
- Ginkgo Biloba
- Kava-Kava
- Valeriana
- Hierba Luisa
- 5-HTP
- Melatonina
- Suplementos de triptófano o serotonina

Importante:

Si consume o ha consumido antidepresivos u otros medicamentos durante los últimos meses, debe comunicarlo al facilitador antes de participar en la ceremonia.

5. Actividad sexual

- Se recomienda evitar relaciones sexuales y masturbación durante la semana previa y la semana posterior a la ceremonia.

Después de la ceremonia

- Mantener una alimentación ligera y suave durante los días posteriores.
- Evitar carnes rojas y cerdo al menos una semana después.
- No consumir alcohol, drogas recreativas ni otras sustancias durante el proceso de integración.
- Priorizar el descanso, la hidratación y el contacto con la naturaleza.
- Dedicar tiempo a la reflexión, meditación y escritura para favorecer una integración profunda y consciente.
- Reducir el ruido externo y las actividades que generen sobreestimulación para permitir que la experiencia se asiente de manera armoniosa.

Mientras más cuidadosamente siga estas recomendaciones, más favorable será su preparación e integración con la medicina.