

Ayahuasca-Ernährungsplan

Ausgewogener präventiver 4-Wochen-Ernährungsplan für die richtige Diät

vor der Einnahme der Pflanze Ayahuasca

©Jonathan Dilas, www.matrixseite.de

Es gibt drei Stufen der Diät, die eingehalten werden sollte:

1. Man beginnt mit der Diät einen Monat vor der Einnahme von Ayahuasca. Auf diese Weise holt man den größtmöglichen Effekt aus der Pflanze heraus. Ziel ist es dabei, das Tyramin im Körper möglichst weit einzudämmen. Je weniger Tyramin im Körper enthalten ist, desto besser. Tyramin ist in der gleichen Nahrung enthalten, wie auch in Nahrung mit Histaminen und die Diät kann hier identisch gehalten werden. Vier Wochen vorher beginnt man damit, kein Schwein mehr zu sich zu nehmen! Das ist sehr wichtig! Außerdem vermeidet man absolut Antidepressiva und vergleichbare Medikamente. Die Kraft der Ayahuasca-Pflanze verlangt eine gewisse Disziplin, wenn man sich nicht an diese hält, kann es Bauchschmerzen, Schwindelanfälle, Ohnmacht und manchmal sogar den Tod bedeuten.

2. Zwei Wochen vor der Einnahme verzichtet man auf jedweden Alkohol und nimmt keine Drogen mehr, wie beispielsweise Marihuana. Auch andere Drogen wie MDMA (Extasy), Amphetamine, Heroin, Kokain usw. werden absolut gemieden. Energetisch betrachtet sind die Geister dieser Pflanzen nicht vereinbar mit den Geistern der Ayahuasca.

3. Eine Woche vorher beginnt man nun auf jede Art von Sex zu verzichten, d.h. nicht mit anderen und nicht mit sich selbst. Die Energie, die normalerweise für den Sex eingesetzt wird, soll an dieser Stelle aufgespart werden. Als zweiter Schritt in dieser Phase verzichte man auf die folgenden Nahrungsmittel:

- Zucker
- Kein Fleisch, keine Tierfette
- Keine Innereien essen, egal von welchen Tieren
- Fast Food aller Art (McDonalds, BurgerKing, KFC, Döner, Pizzeria usw.)
- Kein Fisch
- Salz, Pfeffer und Gewürze überhaupt
- Süßigkeiten und Schokolade aller Art
- Jedwede Öle werden vermieden
- Chili und andere scharfen Nahrungsmittel
- Keine Zwiebeln, kein Bärlauch und kein Knoblauch
- Keine getrockneten Früchte
- Keine Bananen, keine Tomaten, keine Auberginen, Avocado, Bohnen,
- Kein Sonnenblumenöl, kein Essig
- Kein Käse
- Kein Sauerkraut, kein Spinat, keine Salami und Dauerwurst überhaupt, kein Tofu, keine Sojabohnen, keine Nüsse
- Keine Suppen
- Eiscreme oder eiskalte Getränke, überhaupt keine Milchprodukte
- Verarbeitete Lebensmittel aller Art, keine Konserven, keine Pizza, Pastas usw.
- Keine zusätzlichen Vitamine und keine Nahrungsergänzungen einnehmen
- Kein Alkohol und kein Kaffee, kein schwarzer oder grüner Tee
- Keine Power-Drinks u.ä. wie Diät-, Energy-Drinks, kein Red Bull, keine Light-Getränke, kein alkoholfreies Bier - eigentlich trinkt man von nun an nur noch Wasser und braune Kräutertees

- Keine synthetische Seife, kein Parfüm
- Kein Aspartam, kein Nutrasweet, keine Light-Produkte, kein Kaugummi
- Sollte eine Schwangerschaft bestehen, bitte nicht an einer Ayahuasca-Sitzung teilnehmen

4. Nach der Ayahuasca-Sitzung kommt die zweite Phase der Diät, die ganze drei Tage eingehalten wird. Erst drei Tage nach der Sitzung kann man wieder normal essen und seine Routinen aufnehmen:

- Keine Avocados
- Keine Milchprodukte und kein Käse
- Keine Öle
- Keine scharfen Gewürze
- Kein Koffein
- Kein Soja, keine Sojasaucen
- Keine Zwiebeln, kein Bärlauch, kein Knoblauch
- Keine verarbeiteten Früchte oder Konservenfutter
- Keine Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen usw.)
- Keine Faserfrüchte, wie Mango, Pfirsich usw.
- Kein Fleisch und kein Fisch
- keine Tomaten, keine Bananen
- Kein Zucker und keine Süßigkeiten
- Kein Alkohol