



## Vorbereiding op een Ayahuasca-week

**Lees deze informatie aandachtig; het bevat belangrijke informatie.**

### Op de eerste ceremonie dag

We beginnen op vrijdag om 17.00 uur (deur is open vanaf 16.30 uur)

Er ligt een comfortabele matras voor je klaar.

Tijdens de ceremonie wordt witte kleding gedragen

Voor wat betreft eten..... Een licht ontbijt en een lichte lunch is het beste. Verder eten we voorafgaand aan de ceremonie niet meer (zorg ervoor dat je 3 uur voor de afspraak niet meer eet). Na afloop van elke ceremonie wordt er voor een lichte maaltijd gezorgd.

### Voor de ceremonies adviseren we je de volgende dingen mee te nemen

- Een deken(tje)
- Hoofdkussen
- Comfortabel (witte) kleding
- Extra setje ondergoed en kleding
- Flesje water
- Sommige mensen vinden het prettig warme sokken te dragen

Tijdens de week zal er halverwege een mogelijkheid zijn je witte was te laten wassen

- Als het weer het toelaat willen we graag ook de ceremonies buiten geven, wil je hier het volgende voor mee nemen:
  - \* Luchtbed/camping matras
  - \* extra deken/(fleece) vest

### Voor de overnachting vragen we je de volgende dingen mee te nemen

Er zijn eenpersoons bedden op de groepsslaapkamers, deze zijn voorzien van dekbed en hoofdkussen we vragen je mee te nemen

- Onderlaken
- Dekbedovertrek/of slaapzak
- Kussen sloop
- Slaap kleding
- Toilet spullen
- Handdoek



## De maaltijden

De maaltijden tijdens de week zijn vegetarisch.

Mocht je een dieet hebben wil je dit dan ruim van te voren aangeven zodat we hier rekening mee kunnen houden

## Contra-indicaties voor deelname aan een Ayahuasca ceremonie

Een aantal medische en psychiatrische condities kunnen een contra-indicatie zijn voor deelname of er kan alleen onder bepaalde voorwaarden deelgenomen worden. Zulke omstandigheden moeten altijd gemeld worden. In overleg met onze adviserende arts wordt beslist of deelname mogelijk is.

## Ayahuasca en medicijnen

Ayahuasca gaat niet samen met een aantal medicijnen. Informatie over een aantal stoffen die in ieder geval niet samengaan met Ayahuasca kun je lezen onder het kopje "Wat moet ik weten over MAO-remmers" hieronder. Ook wordt je van tevoren (via het bijgevoegde antwoordformulier) gevraagd naar je eventuele medicijngebruik. Mocht je iets gebruiken dan wordt dit voorgelegd aan de adviserende arts. Zijn oordeel over de mogelijkheid van deelname is bindend.

## Wat moet ik weten over MAO-remmers?

Bij Ayahuasca is DMT is de werkzame stof die voor het visioenopwekkende effect zorgt. Normaal gesproken is DMT niet werkzaam wanneer het oraal ingenomen wordt. Dit komt doordat het wordt afgebroken door Monoamine oxidase (MAO). MAO is een enzym dat overal in het lichaam aanwezig is (ook in de maag). Om deze reden wordt in een Ayahuasca sessie als eerste een MAO-remmer gedronken. MAO-remmers (of MAOinhibitors) gaan de actie van het MAO enzym tegen waardoor zij de afbraak van stoffen zoals DMT stoppen. Dit zorgt ervoor dat oraal ingenomen DMT via de bloedbaan de hersenen kan bereiken. Zo'n combinatie van een DMT bevattende plant en een MAO-remmer noemt men doorgaans Ayahuasca. MAO-remmers zijn onder andere: • Syrische Wijnruit / Syrian rue / Peganum harmala • Ayahuasca / Banisteriopsis caapi • Sommige (oudere) antihypertensiva

MAO-remmers moeten met grote voorzichtigheid gebruikt worden want ze kunnen in principe het effect van voedingswaren die normaal gesproken ongevaarlijk zijn veranderen. Als gevolg daarvan kunnen hoofdpijn, misselijkheid en verhoging van de bloeddruk optreden. In sjamanistische tradities gaat men in de dagen of uren voorafgaand aan een Ayahuasca ceremonie vasten of volgt men een



bepaald dieet. Vasten is niet echt nodig, maar het is wel raadzaam om het onderstaande advies aan te houden:

Hieronder een lijst van stoffen die het beste NIET ingenomen worden 12 uur voor en 12 uur na het innemen van een sterke MAO-remmer (deze tijdsspanne is een minimumveiligheid, maar dient steeds individueel bekeken te worden op basis van het gebruikte product en de dosis).

### Heel gevaarlijk:

- Antidepressiva die Selective Serotonine Reuptake Inhibitors (SSRI's) bevatten, zoals bijvoorbeeld het kruid Kanna (*Sceletium Tortuosum*) en medicatie zoals Paroxetine (Seroxat), Fluoxetine (Prozac), Citalopram (Cipramil), Fluvoxamine (Fevarin) en Sertraline (Zoloft)
- Sommige slaapmiddelen
- Bepaalde verdovingsmiddelen
- Sommige anti- migraine medicatie
- Bepaalde anti-allergie medicatie
- Sommige hoestremmende medicatie
- Alcohol
- Cocaine
- MDMA (xtc)
- Amfetamine (speed)
- Mescaline cacti (peyote en san pedro)
- Ephedra/ephedrine
- Pseudoephedrine
- Macromerine
- Fentermine

**De volgende voedingsmiddelen kunnen eventueel hoofdpijn en/of misselijkheid veroorzaken en kunnen ook het best vermeden worden van 12 uur voor tot 12 uur na de ceremonie:**

- Zuivelproducten (bijv. zure room)
- Sommige kaassoorten (oude- en schimmelkaas)
  - \* Jonge en licht belegen kaas, cottage cheese en roomkaas mogen wel.
- Droge en gefermenteerde worst (zoals: bologna, salami, pepperoni, corned beef en lever)
- Niet-vers vlees, zoute vissoorten.
- Zuurkool
- De volgende soorten fruit: avocado's, vijgen, rode pruimen, ananas, frambozen
- Pinda's
- Tuinbonen en peulen (bv. limabonen, favabonen, linzen, sneeuwerwten, en sojabonen)
- Niet-gefermenteerde sojasaus (gefermenteerd is toegestaan: bijv. Tamari)
- Chocolade
- Cafeïne (koffie, zwarte thee, cola, guarana, energy drinks)
- Zure haring en gedroogde zoute vis



- Vleesextracten
- Gistextracten/gebrouwen gist (Marmite)
- Ginseng
- St. Janskruid (afhankelijk van de dosis)
- Neussprays (Vicks -preparaten op basis van dextromethorfan)
- LSA (morning glory en baby hawaiian woodrose seeds)
- MDA gerelateerde kruiden (nootmuskaat, calamus)
- Andere stoffen met MAO-remmend effect

### De voorbereiding

Het reinigende effect en de kracht van de ervaring met Ayahuasca kan verhoogd worden als je je aan deze voorbereidingen houdt:

3 dagen voor en na de ceremonie: Gebruik geen koffie, alcohol, sigaretten/sigaren of andere drugs. Eet lichte maaltijden en bij voorkeur geen (rood) vlees. Om de lichaamsenergie te bewaren wordt seksuele onthouding aanbevolen.

Ayahuasca is licht bloeddrukverhogend. Daarom kun je 24 uur voor en na een ceremonie het beste de volgende voeding vermijden (deze voedingsmiddelen bevatten Tyramine en geven daardoor een risico op bloeddrukstijging):

- alcoholvrij bier (i.v.m. biergist)
- Gist in vitaminesupplementen
- Marmite, Tartex, sojasaus, sojapasta, tempeh (tahoe mag wèl).
- Enkele kaassoorten: : Oude kaas, schimmelkazen (als Roquefort, Brie, Camembert, Emmentaler, Gorgonzola, etc.)

Tijdens de ceremonie kan Ayahuasca persoonlijke (fysieke en/of emotionele) verontreinigingen opruimen. Deze zuiveringen maken de weg naar de spirituele dimensies steeds verder vrij. Dit kan gepaard gaan met duizeligheid, overgeven of lichte diarree. Niet iedereen ervaart dit overigens. Voor het overgeven staat bij iedereen een emmertje klaar.

### Na afloop

Het is goed als je je na de ceremonie aan deze aandachtspunten houdt:



- Plan na de sessies geen drukke afspraken. Je staat, zeker de dag van de ceremonie, nog extra open en dingen kunnen meer dan anders op je afkomen. Het is fijn als je het ook een of twee dagen daarna rustig aan kunt doen.
- Drink na de ceremonie en de dag erna extra water. Je hebt tijdens de ceremonie weinig gedronken en het vochtgehalte in je lichaam moet aangevuld worden. Bovendien kan Ayahuasca verontreinigingen in je lichaam opruimen. Je helpt je lichaam deze af te voeren door extra te drinken.
- Geef jezelf de gelegenheid om te ervaren wat Ayahuasca met en voor je gedaan heeft. Er zijn hierin individuele verschillen, maar doorgaans hebben alle ervaringen, inzichten en lessen na een periode van ca. een week een plek gekregen en kun je merken dat er dingen veranderd zijn. Het is absoluut een extra als je dit proces bewust doorleeft en observeert.

Begeleiding is belangrijk als je Ayahuasca gebruikt. Het spreekt vanzelf dat er tijdens de ceremonie een professionele en liefdevolle begeleiding gegeven wordt. Na afloop van de ceremonie kunnen de ervaringen besproken worden. Heb je de dagen erna belangrijke vragen over je ervaring of hoe je je voelt, dan mag je altijd contact opnemen. Wil je uitgebreider ingaan op je ervaringen en bijv. hoe je je inzichten in de praktijk kunt brengen, dan kun je daarvoor een afspraak maken voor een of meerdere persoonlijke sessies (€ 60,- per uur).

Ik wens je veel succes met de voorbereidingen! Mocht je nog vragen hebben, dan mag je altijd contact opnemen per mail of telefonisch (telefonisch te bereiken op maandag en woensdag tussen 13.00 uur en 17.00 uur, spreek anders mijn voicemail in)

Tot ziens bij de Ayahuasca weekendceremonie,

Caroline Spekle

Mail: [Info@beyond-illusion.nl](mailto:Info@beyond-illusion.nl)

Tel: 06-10185158 (te bereiken op maandag en woensdag middag tussen 13.00 uur en 17.00 uur)