

Gezondheidsvoorschriften en dieet

Voor een Psilohuasca ceremonie wordt vaak een speciaal dieet aangeraden. Dit kan onder andere het vermijden van alcohol, cafeïne en bepaalde voedingsmiddelen omvatten. Het dieet helpt het lichaam zich voor te bereiden op de ceremonie en voorkomt dat de ervaring wordt verstoord door andere stoffen.



Er zijn bepaalde middelen die absoluut niet gecombineerd mogen worden met MAO-remmers vanwege het risico op ernstige, soms levensbedreigende reacties. Voedingsmiddelen en medicijnen die tyramine bevatten, zoals gerijpte kazen, bepaalde vleeswaren, gefermenteerde producten en rode wijn, kunnen een hoge bloeddruk veroorzaken in combinatie met MAO-remmers. Daarnaast kunnen bepaalde antidepressiva, pijnstillers zoals tramadol, en middelen zoals amfetaminen en andere stimulerende middelen gevaarlijk zijn in combinatie met MAO-remmers.

Het is van cruciaal belang dat deelnemers die medicatie gebruiken vooraf medische informatie verstrekken en eventuele MAO-gevoelige stoffen volledig vermijden. Deze voorzorgsmaatregelen helpen om gezondheidsrisico's, zoals serotoninesyndroom of een hypertensieve crisis, te voorkomen.

Vorbereiding op een ceremonie

Om een veilige en diepgaande psilohuasca ervaring te waarborgen, is het belangrijk om voorafgaand goed op je gezondheid en dieet te letten, zowel vóór als tijdens de ceremonie. Een goed voorbereidend dieet kan bijdragen aan een stabielere, zuiverder effect van de truffels, en het vermindert de kans op lichamelijke bijwerkingen zoals misselijkheid.

Dieet en Vasten Voorafgaand aan de Ceremonie

Voor de ceremonie wordt het aanbevolen om minimaal 4-6 uur van tevoren te vasten. Dit betekent dat je ofwel niets eet, of een lichte maaltijd nuttigt als het vasten niet mogelijk is. Vasten kan de helderheid van de ervaring versterken doordat je lichaam niet bezig is met verteren, en voorkomt dat misselijkheid en ongemak je afleiden van de ervaring.

Vermijd vooral voedingsmiddelen die zwaar verteerbaar zijn, zoals zuivelproducten, vlees, gefrituurd voedsel, of bewerkt voedsel met veel vet en suiker. Het vermijden van cafeïne is ook belangrijk, omdat dit stimulerend werkt en je zenuwstelsel prikkelt, wat het effect van de truffels kan versterken op een manier die onprettig aanvoelt.

Voedingsmiddelen die je beter kunt vermijden

- Zuivelproducten: kaas, melk, yoghurt en andere zuivel kunnen zwaar op de maag liggen en misselijkheid veroorzaken.
- Vlees en vis: dierlijke eiwitten zijn lastig te verteren en kunnen een zware energie toevoegen.
- Cafeïne en suiker: zoals in koffie, energiedrankjes, frisdranken, en chocoladedrankjes.
- Sterk gekruide en pittige gerechten: deze kunnen je maag irriteren en je comfort tijdens de ceremonie verstoren.
- Alcohol: Vermijd alcohol ten minste 24 uur vóór de ceremonie, omdat dit je lever belast en de helderheid van de ervaring vermindert.

Tijdens de Ceremonie

Tijdens de ceremonie zelf wordt er doorgaans niet gegeten, zodat je je volledig kunt richten op de ervaring en geen afleiding hebt door verteringsprocessen. Water of kruidenthee is prima, zolang het maar in beperkte hoeveelheden wordt geconsumeerd om onnodige maagklachten te voorkomen.

Na de ceremonie

Wanneer we de ceremonie hebben afgesloten zullen we gezamenlijk een lichte (vegetarische) maaltijd eten. Er is ruimte om met elkaar na te praten, we ruimen gezamenlijk op en gaan naar de slaapzaal zodat een ieder zo goed mogelijk kan uitrusten voor de volgende dag.

LEES VÓÓR INSCHRIJVING GOED DOOR

1. Medicijnen

a. MAO-inhibitors

- Voorbeelden: Phenelzine (Nardil), Tranylcypromine (Parnate)
- Waarom niet samen: Deze medicijnen remmen het enzym monoamine-oxidase, dat verantwoordelijk is voor de afbraak van neurotransmitters. Het gebruik van psychedelica zoals ayahuasca met MAO-inhibitors kan leiden tot gevaarlijke verhoogde niveaus van serotonine, wat kan resulteren in een serotoninesyndroom, een potentieel levensbedreigende aandoening.

b. Antipsychotica

- Voorbeelden: Olanzapine, Risperidon
- Waarom niet samen: Antipsychotica zijn ontworpen om de effecten van neurotransmitters zoals dopamine te verminderen. Ze kunnen de effecten van psychedelica dempen en de ervaringen verstoren, wat kan leiden tot onvoorspelbare reacties en psychologische stress.

c. Benzodiazepines

- Voorbeelden: Diazepam (Valium), Lorazepam (Ativan)
- Waarom niet samen: Benzodiazepines hebben een kalmerend effect en kunnen de psychedelische ervaring dempen. Dit kan leiden tot een gemis aan het therapeutische potentieel van psychedelica en ook onvoorspelbare effecten veroorzaken.

d. Stimulanten

- Voorbeelden: Amfetamines (Adderall), Cocaine
- Waarom niet samen: Combinatie met psychedelica kan leiden tot verhoogde hartslag en bloeddruk, wat het risico op cardiovasculaire complicaties verhoogt. Dit kan ook leiden tot verhoogde angst en paranoia.

e. Opioiden

- Voorbeelden: Oxycodon, Morphine
- Waarom niet samen: Beide groepen stoffen beïnvloeden de neurotransmissie, wat kan leiden tot ademhalingsproblemen en andere ernstige bijwerkingen. De combinatie kan de effecten van beide stoffen onvoorspelbaar maken.

2. Stoffen

a. Alcohol

- Waarom niet samen: Alcohol kan de cognitieve functies verminderen en de psychedelische ervaring vertroebelen. Het kan ook leiden tot een verhoogd risico op negatieve psychologische reacties en een slechte ervaring.

b. Cannabis

- Waarom niet samen: Hoewel sommige mensen cannabis combineren met psychedelica, kan dit leiden tot overmatige angst, paranoia en verwarring, vooral bij hoge doses.

3. Aandoeningen

a. Epilepsie

- Waarom niet samen: Psychedelica kunnen de neuronale prikkelbaarheid verhogen, wat het risico op epileptische aanvallen vergroot. Dit is vooral problematisch voor mensen met een geschiedenis van aanvallen.

b. Hart- en vaatziekten

- Waarom niet samen: Psychedelica kunnen de hartslag en bloeddruk verhogen, wat risicovol kan zijn voor mensen met bestaande hart- en vaatziekten. Dit kan leiden tot ernstige complicaties zoals hartaanvallen of beroertes.

c. Psychische aandoeningen (zoals schizofrenie of ernstige depressie)

- Waarom niet samen: Mensen met een voorgeschiedenis van psychose of ernstige psychische aandoeningen kunnen kwetsbaar zijn voor het uitlokken van symptomen of episodes door psychedelica. Dit kan leiden tot psychotische episodes of verergering van symptomen.

Conclusie

Psychedelica kunnen krachtige en transformerende ervaringen bieden, maar het is cruciaal om bewust te zijn van de interacties met medicijnen, stoffen en aandoeningen. Altijd overleg met een zorgverlener is essentieel om mogelijke risico's te minimaliseren en veilige keuzes te maken.