

## La Diète préparatoire (7 jours avant la prise d'ayahuasca)

Elle consiste à **retirer de notre alimentation certains types d'aliments** dont la composition entre en conflit avec la composition chimique des plantes prises pendant la cérémonie. Elle vise à préparer le corps à la purge, pour qu'il soit **réceptif à enregistrer de nouvelles informations** sans être déstabilisé. C'est un don de soi. Dès lors que l'on commence, le processus thérapeutique sera initié. L'expérience nous démontre qu'une diète faite dans un état d'esprit de *gratitude et d'accueil* contribue en grande partie au succès de ce processus thérapeutique et de la guérison.

**Ritualiser l'ouverture de la diète la semaine précédant la cérémonie est un acte hautement sacré, qui demande respect et engagement.**

C'est aussi une période où nous pouvons **poser nos intentions** et commencer à les envoyer à l'univers pour que le moment venu, au sein du cercle, elles soient claires, précises et ainsi, entendues et réalisées. Si vous le souhaitez, vous pourrez communiquer vos intentions (par exemple « guérison », ou « indications pour ma vie », ou « montre-moi ce que je ne peux voir) au chaman avant de prendre la médecine, soit pour mieux préciser ou renforcer la demande.

La question que nous devons poser de fait n'est pas réellement « *qu'est-ce que je peux manger* », mais plutôt « **qu'est-ce que je peux encore retrancher de mon alimentation pour être toujours plus dans le don en gratitude ?** », surtout dans nos sociétés où nous mangeons beaucoup, et tout le temps. C'est un don fait en conscience à tout ce que nous sommes et à tout ce qui est.

Une diète faite à contrecœur ou comportant des entorses (*nous contacter en cas de troubles alimentaires*), peut signifier peu ou prou un refus caché de lâcher nos schémas, notre aliénation à une société qui nous pousse à toujours plus de consommation. Prenez en compte ces éléments et les résistances qui peuvent survenir : ne les chassez pas mais **observez-les, prenez en note et intégrez les dans les intentions de guérison.**

La diète de préparation que nous conseillons nous permet un **accès plus profond à nos résistances et mémoires enfouies**. Elle est essentielle car lorsque les processus vécus sont intenses, notre corps et notre esprit, purifiés au préalable, les traverseront avec moins de douleur et la libération collective sera alors vécue comme une grâce. Il est donc de la responsabilité de chacun de bien se préparer au travail à venir, d'entrer en diète **avec joie et gratitude**, dans le respect de nos corps, nos âmes et nos esprits et de ceux qui vont partager le voyage avec nous, qu'ils soient visibles ou invisibles.

Lors de cette diète, des émotions peuvent surgir, ainsi que des douleurs dans le corps : **pensez à bien vous hydrater** et à accompagner ce processus d'élimination avec des infusions de plantes (Romarin, camomille, verveine).

Nous vous recommandons également **d'éviter les activités anxiogènes, excitantes ou violentes** (certains films, informations à la télévision, musique violente, regroupement de masse).

**DIETE AUTORISEE** : (nourriture bio, au maximum sans sel)

Riz blanc, semi complet ou complet (préférable)  
Nouilles de riz  
Lentilles noires, corail ou vertes  
Quinoa  
Courgettes  
Pommes de terre  
Salade verte, laitue (pas de cresson, roquette, pissenlit et toutes les salades « poivrées »)  
Haricots verts  
Blettes  
Avocats (sans abus car gras)  
Betteraves rouges (sans abus)  
Pommes fraîches ou séchées et jus  
Bananes fraîches  
Prunes fraîches  
Amandes (pas de purée d'amandes)  
Noisettes (pas de purée de noisettes)  
Champignons  
Œufs bio  
Lait de riz nature (pas plus d'un verre par jour)  
Huile d'olive douce et bio (sans excès)  
Infusions de tilleul, de romarin, de camomille, de verveine.

Aucune **activité sexuelle, même individuelle. (Au moins 3 jours avant)**

**Tabac sans additif exclusivement.**

Éliminez **le sucre blanc et raffiné**

Limitez **le sucre naturel et complet.**

Limitez **ou éliminez les thés et le café**

**IMPERATIF** : Pas d'usage **de drogue de synthèse, de marijuana ou d'alcool.**  
Certains médicaments, **comme les antidépresseurs,** doivent être interrompus une semaine ou deux avant la diète, par précaution.

**Lors de votre arrivée, nous vous demanderons de signer un document validant le suivi de cette diète.**

Si la tradition sacrée à laquelle nous prenons part est vivante à ce jour, c'est parce que des gardiens depuis l'aube des temps ont fait, entre autres, des diètes très strictes de parfois plusieurs années, souvent de plusieurs mois, et régulièrement de plusieurs semaines. C'est-à-dire des mois à ne manger que bananes et riz, par exemple, en solitude totale. Nous pouvons avoir une reconnaissance vis-à-vis de ces gardiens infatigables de ces traditions, et nous rappeler que ce processus préparatoire d'une semaine reste en comparaison facile à mettre en oeuvre, et à la portée de chacun.