

De Sjamanistische Dieta

Vorbereiding van Lichaam en Geest

Het sjamanistische dieet, of 'La Dieta', is veel meer dan alleen een fysieke zuivering of detox ter voorbereiding op een ceremonie met Ayahuasca of andere plantmedicijnen. Het is een heilige traditie die is ontworpen om je energetisch optimaal af te stemmen. Door sober te eten en externe prikkels te vermijden, maak je je lichaam en geest gevoeliger voor de communicatie met de plantenspirits en creëer je een veilige, open bedding voor diepgaande transformatie.

Dit is een periode van verzachting en introspectie. In het begin kan de detox wat ongemak met zich meebrengen, zoals lichte hoofdpijn, omdat je lichaam aan een grondige schoonmaak begint. Dit is een kans om te zien welke gewoonten, patronen, of zelfs voedingskeuzes je in stand houdt, en wat ze mogelijk maskeren of blokkeren.

Door deze dieetfase te combineren met momenten van stilte en meditatie, creëer je een krachtige combinatie waarin je jezelf op een puur en diep niveau tegenkomt. Het is een kans om te voelen wat écht waar is voor jou.

Oorsprong en De Kracht van Traditie

De dieta-traditie is het resultaat van duizenden jaren werk door inheemse healers in het Amazonegebied, die een diepgaande relatie met de plantenspirits hebben ontwikkeld. Deze diëten zijn speciaal ontworpen om die relaties en de transformerende processen die ze teweegbrengen, zo goed mogelijk te begeleiden.

Traditioneel werd de dieet-fase ingezet om spirituele afstemming te ontwikkelen, essentieel voor vaardigheden als genezing, leiderschap of waarzeggerij. Het is een manier om de greep van dagelijkse culturele patronen los te laten en je open te stellen voor de leiding en kracht van de natuurlijke wereld. In essentie is het een vorm van fyto-spirituele 'chirurgie', waarbij je biochemie en identiteitspatronen worden herschikt.

Wat houdt het dan traditioneel in?

Een 'dietero' trekt zich terug voor een bepaalde periode (dagen, maanden, soms zelfs jaren). Het dieet is sober en bestaat uit ritueel bereid, symbolisch belangrijk voedsel, zoals maniok, weegbree en bepaalde vissoorten. Tegenwoordig omvat het vaak ook rijst, quinoa, havermout en kip.

Cruciaal te mijden zijn: Suiker, zout, hete pepers, bepaald vlees (vooral varkensvlees), zuur fruit, gefermenteerd voedsel, alcohol en stimulerende middelen. Ook overmatige blootstelling aan zon, vuur of onaangename geuren wordt vermeden.

Therapeutische Waarde: Heling en Helderheid

De dieta is een voorbereidings- en hersteltechnologie.

Ze verandert je bewustzijnstoestand en zuivert je lichaam, waardoor je de sterke energetische en visionaire kwaliteiten van de planten gemakkelijker kunt verwerken.

Ze stimuleert het aangeboren zelfgenezend vermogen van het lichaam.

De afstemming die wordt bereikt, stelt de 'plantenleraar' in staat om je te instrueren, wijsheid te bieden en je toegang te geven tot heldere dromen en diepere kennis. Zoals healers in Peru benadrukken, is de dieetfase (inclusief seksuele onthouding) essentieel om van de planten te kunnen leren.

Drie Vormen van Dieta

Hoewel er veel lokale varianten zijn, zijn er drie algemene vormen van het sjamanistisch dieet, die alle een vergelijkbare basis hebben.

Het Voorbereidingsdieet (zoals hieronder beschreven voor een ceremonie).

Het Dieet voor een Leerling-Sjamaan (Curandero/a): Dit is veel strenger, vaak zonder fruit of suiker, met zeer beperkte soorten vlees/vis, en inclusief periodes van watervasten. De intensiteit hangt sterk af van de begeleidende plant-teacher.

Het Dieet voor Iemand die Genezen Wordt (Patiënt): Dit wordt specifiek door de sjamaan voorgeschreven. Het kan naast de basisbeperkingen ook regels bevatten over de temperatuur van voedsel/water en het vermijden van schokkerige bewegingen, om de kwetsbare post-genezingsfase te beschermen.

Een breder perspectief op de dieta:

Bij een dieta hoort ook het vasten van externe prikkels zoals televisie, radio en mobiele telefoons. Het is vanzelfsprekend dat dit een tijd is van meditatie, reflectie en stilte.

Werk met een Plant-Teacher uit de Buurt

Tijdens een sjamanistisch dieet kun je de focus leggen op een specifieke 'plant-teacher' die aansluit bij jouw persoonlijke behoeften. De plantenkeuze wordt traditioneel afgestemd op de therapeutische doelen, bijvoorbeeld: emotionele verbinding, het versterken van houding, of het doorbreken van weerstanden.

Naast de bekende Amazone planten (Bobinsana, Chiric, Sanango, etc.), kun je ook de kracht van je eigen omgeving ontdekken. Je persoonlijke medicijn groeit vaak dichtbij!

Hoe vind je jouw teacher?

Ga de natuur in, zonder vooropgezet plan, met de intentie je persoonlijke teacher te ontmoeten. Voel je je aangetrokken tot een specifieke boom, bloem of struik? Neem de tijd om erbij te mediteren. Het helpt om alvast een week het dieet te volgen: na de detox wordt je automatisch kalmer en worden je zintuigen scherper, waardoor je ontvankelijker bent voor de taal van de planten.

Heeft de plant gesproken? Doe dan onderzoek: Waarvoor wordt ze gebruikt in de geneeskunde? Wat is het verhaal? Je zult waarschijnlijk gelijkenissen vinden met jouw eigen verhaal en noden.

Oogsten en Brouwen

Informeer je over de beste manier om de plant te oogsten. Schors of wortel geven de meeste potentie en kracht. Maak deze schoon, breek de schors in stukken of rasp de wortel, en laat ze minstens 4 uur goed inkoken (of maak een thee van bladeren). Zeef het en je medicijn is klaar. Vertrouw ook op je intuïtie over de bereiding: de plant heeft misschien een specifieke boodschap voor je.

Effect en Dosís

Door het strenge dieet word je zeer gevoelig en zal de plant haar frequentie heel duidelijk tonen. Je neemt 3 keer per dag een klein glaasje (ca. 3 cl) van het plantmedicijn. Na enkele weken wordt de trilling zo duidelijk dat je als het ware de plant zelf wordt; nu begint het diepere onderricht (teaching).

De planten uit onze eigen omgeving kunnen zonder dieet al op het lichamelijke niveau helen, maar in combinatie met het sjamanistisch dieet leer je de plant in al haar wijsheid kennen. De spirit zal zich openbaren in hoe je de wereld ziet en voelt, in dromen, dagdromen of zelfs in sjamanistische liederen (Icaro's). Je leert niet alleen de wijsheid van de plant, maar ook je eigen wijsheid om je verhaal te plaatsen, te overstijgen en je pad te vervolgen.

De Dieta: Te Mijden Vóór een Sessie

Voor wie geen langdurige dieta volgt, maar zich voorbereidt op een ceremonie ('sessie'), raden we aan om minimaal 1 dag en nacht (idealiter 4 dagen) van tevoren te starten. Een dieet van 7 tot 14 dagen voorafgaand aan de ceremonie wordt vaak aangeraden voor optimale zuivering en energetische openheid.

Categorie	Te Mijden Producten & Waarom
Stimulantia/Verslaving	Koffie, Cacao en Groene thee: Alle geroosterde bonen zijn te stimulerend en intens.
	Alcohol en Sigaretten/Drugs: Dit zijn niet-lichaamseigen stoffen die het lichaam uitputten en afleiden. Vraag jezelf af: welke warmte zoek ik buiten mezelf?
Prikkelend/Verstorend	Hete pepers en Kruiden (algemeen).
	Look/Knoflook en Uien: Ze zijn extreem stimulerend en stoten energieën af. In dit dieet wil je juist openen en gevoeliger worden. Uien kunnen zeer beperkt.
	Zout: Neemt prikkelingen en stimulatie weg.
Zuivel/Gefermenteerd	Melk & kaas (alle zuivel): Wordt als te verzlijmend en moeilijk verteerbaar beschouwd.
	Gerijpte kazen (Parmezaan, blauwschimmelkaas, oude kaas) en gefermenteerde sojaproducten (Miso, sojasaus, tempeh, tenzij specifiek bereid).
	Zuurbier, tapbier en rode wijn (vanwege fermentatie en

	tyramine).
Vetten/Zuur/Overig	Olie of vetten (vooral gefrituurd voedsel): Maken de maag 'zuur' en 'vurig', en vervuilen het bloed.
	Suikers en vervangsuikers.
	Citrusvruchten of sappen (zeker sinaasappel, citroen, limoen) en tomaten (te zuur).
	Overrijpe bananen (te veel suiker).
	Voedsel uit blik: Dode producten met bewaarmiddelen en mogelijk metalen uit de verpakking, wat ver van de natuurlijke 'Great Spirit' staat.
	Brood.
Dierenrijk	Vlees & Kip en Vis (inclusief gepekeld/gerookte vis en lever): Het doel is om je energie af te stemmen op het plantenrijk. Het eten van dierenenergie kan te intens zijn en je van je doel afleiden.
Seksuele Energie	Seks & masturbatie: Dit houdt je eigen energieveld volledig bij jezelf. Seksueel ontladen is vaak een gewoontepatroon om met de intensiteit van het leven om te gaan; dit wil je nu onderzoeken en loslaten.

Door zo smaakloos mogelijk te eten, neem je alle prikkelingen weg. Dit helpt het 'gordijn' dat je om jezelf hebt opgetrokken, te laten wegvallen. Je lichaam wordt ontvankelijker en je trillingsveld verandert.

Belangrijk om te Weten: Detox en Timing/

De plotse detox kan op dag 2 en 3 voor hoofdpijn zorgen. Dit is de reden waarom minstens 4 dagen dieet wordt aangeraden: na 4 à 5 dagen in het dieet voel je meestal juist meer energie en kom je op krachten. Dit voorkomt dat je hoofdpijn ervaart tijdens de ceremonie.

De onthouding van seks en masturbatie geldt van tevoren en wordt aangeraden voor minimaal de dag na de sessie.

Wat Kan Wel Worden Gegeten?

De focus ligt op verse, levende, onbewerkte producten die dicht bij de natuur staan.

Bouillon van verse groenten.

Rijst (wit, bruin, etc.) en Rijstwafels (zonder zout).

Quinoa en Linzen.

Havermout (glutenvrij, liefst met water en kaneel, eventueel met wat kokosmelk).

Fruit (vers, geen overrijpe bananen).

Aardappelen / bataat (in kleine hoeveelheden).

Hydratatie en Rust: Drink de hele tijd veel water (liefst 2 liter per dag) om vrijgekomen afvalstoffen af te voeren. Plan je dag anders in: neem veel rust, vermijd of beperk televisie en andere prikkels.

Watervasten: Een Pad van de Krijger

Watervasten is een zeer krachtige toevoeging, vooral bij een langer dieet (minstens 15 dagen).

Als je momenteel veel stimulerende middelen (vlees, alcohol, sigaretten, snoep) gebruikt, bouw je huidige voedingspatroon dan langzaam af om een te grote schok te vermijden.

Zonder goede begeleiding kan een plotse start van het dieet emotioneel zwaar zijn.

Na een week sjamanistisch dieet kun je af en toe een watervasten-dag inlassen (enkel water, minstens 2 tot 3 liter, geen zware fysieke arbeid).

Langer vasten (7 tot max. 21 dagen): Dit is het meest heilzame pad, maar vereist volledige afzondering en veel tijd voor meditatie. Je komt in diep contact met je ware, pure wezen. Het 'ego' verliest zijn bron en betekenis, waardoor donkere gedachten en emoties (die zich aan dit 'ikje' hechten) hun grip verliezen. Dit is een krijgerspad waarbij je je hele wezen weer overgeeft aan de 'Great Spirit' en haar perfecte flow.

Medicatie: Altijd in Overleg

Het spreekt voor zich dat je gebruikelijke medicatie niet wilt combineren met een zuiverend dieet. Je wilt juist voeling krijgen met de signalen van je lichaam en deze niet blokkeren.

 **WAARSCHUWING:** Stop nooit op eigen houtje met medicatie. Raadpleeg altijd je arts en informeer hem/haar over je plannen. Laat je begeleiden, want sommige medicatie vereist een langzaam afbouwplan. De combinatie van Ayahuasca met SSRI's (antidepressiva) of andere medicijnen die neurotransmitters beïnvloeden, is extreem gevaarlijk (serotoninesyndroom) en vereist een afbouwperiode van weken tot maanden in overleg met een arts.

Geuren en Parfums

Vermijd tijdens dit dieet deodorant, parfum en geparfumeerde zeep. Het is belangrijk je eigen lichaamsgeur te behouden. Dit geldt ook voor groepssessies of samenkomsten. Je wilt je natuurlijke staat eren en behouden.

Focus op de 'Post-Dieta' (Integratie)

De sjamanistische dieta eindigt niet met de ceremonie; de fase erna, de integratie, is even cruciaal. Houd de strikte dieetrichtlijnen daarom minimaal 3 tot 7 dagen na de ceremonie aan. Je lichaam en energiesysteem zijn dan nog zeer open, gevoelig en kwetsbaar.

Men gelooft dat de energieën van de planten en spirits in deze periode nog in je systeem 'werken'. Het vroegtijdig verbreken van de dieta (bijvoorbeeld door direct zout of seksuele activiteit) kan de genezing verstoren of 'sluiten', en je kwetsbaar maken voor ongewenste energetische invloeden.