

# LA DIÈTE D'AVANT CÉRÉMONIE



## IMPORTANCE DE LA DIÈTE AVANT UNE CÉRÉMONIE

**La diète est un élément primordial avant une cérémonie d'Ayahuasca (ou Madre).**

Au Pérou, la diète des indiens Shipibo est très stricte, mais permet une connexion d'autant plus forte avec la Madre. Dans d'autres pays d'Amazonie elle peut être moins contraignante sur un plan alimentaire, mais tous s'accordent sur le fait de proscrire absolument **l'alcool, les drogues, les activités sexuelles (dont la masturbation), les médicaments, la viande de porc, la viande rouge, trop de sel, les épices et le chocolat.**

La diète n'est pas toujours facile pour des occidentaux. Il est néanmoins vivement conseillé de faire une diète **au moins 7 jours, et si possible 10 jours, avant une cérémonie.** 15 jours c'est encore mieux. Plus on s'approche de la cérémonie plus la diète doit être respectée avec rigueur.

Parfois, ne pas respecter une diète peut bloquer le processus de montée de la plante durant la cérémonie, même en en reprenant plusieurs fois. Dans d'autres cas, une "purge" (vomissements) aura bien lieu mais ce sera pour évacuer des nourritures inappropriées d'une diète non respectée, la viande rouge par exemple, et le "travail" ne se fera pas comme il se doit.

**Plus la diète sera respectée et rigoureuse, plus le "travail" sera profond, puissant et efficace !**

Après ce travail dans un processus sacré, il est important de s'alimenter sainement et d'éviter l'alcool et autres substances **le lendemain des cérémonies et pendant deux ou trois jours**, puis de reprendre progressivement votre régime habituel sans excès. Ceux qui sont déterminés à conserver les bénéfices de leur expérience pourront prolonger la diète pendant 7 à 10 jours. Les bénéfices n'en seront que plus intenses !

Un aspect associé à la diète précédant une cérémonie d'Ayahuasca est celui de la pureté. Traditionnellement, les chamans et les apprentis s'abstiennent de consommer de la nourriture épicée et très assaisonnée, des matières grasses en excès, du sel, de la caféine, des aliments acides (comme les agrumes) et évitent les activités sexuelles avant et après une session d'ayahuasca. Éviter ces aliments est perçu comme un moyen de calmer l'esprit et de conserver l'énergie pour le voyage. Faire la diète est aussi une façon de montrer son respect à l'Esprit de la Madre.

Une cérémonie d'Ayahuasca est toujours plus efficace et utile lorsque que le participant l'aborde avec des intentions claires et un cœur ouvert. L'attitude de chacun sera le facteur qui déterminera le degré de succès et les bénéfices de la retraite. **Privilégier la douceur, la tranquillité, les méditations.**

## CE QUE L'ON PEUT MANGER (NOURRITURE DE PREFERENCE VEGETARIENNE ET BIOLOGIQUE) !

- **Légumes** : pommes de terre, haricots verts, courgettes, blettes, betteraves, champignons, salade (sauf roquette), avocat (sans abus)
  - **Fruits** : pommes, bananes, prunes
  - **Jus de pomme** et compote de pommes sans sucre
  - **Fruits secs** : amandes et noisettes
  - **Œufs durs** : tous les 2-3 jours
  - **Céréales** : riz, quinoa
  - **Légumineuses** : lentilles vertes, lentilles corail, haricots rouges, pois cassés
  - **Toutes les algues** y compris en comprimés spiruline Klamat
  - **Boissons** : maté, romarin, camomille, verveine
- ✓ Les plats peuvent être agrémentés **d'huile d'olive uniquement crue** (pas cuite)
- ✓ Utiliser de préférence des **produits d'hygiène Bio** : dentifrice, gel douche, shampooing, mousse à raser, déodorant...
- ✓ Écouter des **musiques relaxantes et inspirantes**. Se promener dans **la nature**.



## A PROSCRIRE ABSOLUMENT !

- L'alcool, les antidépresseurs, le médicaments et toute forme de drogue...
- Activités et rapports sexuels (y compris la masturbation)
- Le sel, le sucre, le chocolat, toutes les épices, thés, cafés, agrumes (citrons, oranges...), menthe
- Viande de porc et viande rouge (éviter la viande en général si possible)
- Tous les produits laitiers : beurre, fromages, yahourts...
- Aliments transformés/industriels
- Aliments frits
- Vitamines, suppléments alimentaires et boissons protéinées
- Produits fermentés, macérés ou marinés (miso, levure, tofu, tamari, sauce soja, choucroute...)
- Pain, pâtes, blés
- Violence : films, musiques, propos violents, émotions violentes, agressivité...
- Passer beaucoup de temps sur écran, télévision, Facebook...