



English Version Page 1 to 3

Spanish Version Page 4 to 6

Preparation and Requirements for the Ayahuasca Ceremony

Participating in an ayahuasca ceremony is a profound and meaningful experience that requires careful preparation and adherence to certain guidelines to ensure safety and maximize benefits.

Dietary Guidelines and Pre-Ceremony Diet (Dieta) Recommendations: A clean diet enhances the spiritual and physiological effects of Yagé. Most traditions recommend a minimum of 3-7 days of preparation:

- **Recommended Foods:** Light, plant-based meals (vegetables, fruits, whole grains), low-fat, easy-to-digest foods, plenty of water and herbal teas.
- **Foods to Avoid:** Salt, sugar, processed foods, caffeine, alcohol, red meat, dairy products, fermented foods, pickles, aged cheeses, soy products, spicy foods (chili or hot pepper), garlic, onions, citrus fruits, beef, and pork.
- Abstain from sexual activity (including self-pleasure) for 3-7 days before and after the ceremony to preserve energy.

On the day of the ceremony, eat well to ensure you have enough energy. You may have breakfast and lunch, but avoid dinner so your stomach is relatively empty when receiving ayahuasca.

Health Considerations:

- Avoid smoking marijuana or consuming any other drugs on the day of the ceremony, as it can be dangerous.
- Women who are menstruating are advised not to participate, as their significant release of purifying energy can affect the Shaman/Taita energetically.
- Individuals who have had surgery within the past six months are advised not to partake in the ceremony.
- If you have any mental health conditions, please inform the Shaman/Taita prior to the ceremony.

Medication Restrictions: Certain medications can have dangerous interactions with Yagé (Ayahuasca), particularly those affecting the serotonergic system. Participants should avoid:

- Antidepressants (SSRIs, MAOIs, SNRIs, Tricyclics, etc.) due to the risk of serotonin syndrome, which can be fatal.

- Antipsychotics and mood stabilizers (e.g., Lithium, Risperidone) due to unpredictable mental effects.
- Stimulants and ADHD medications (e.g., Ritalin, Adderall) due to cardiovascular risks.
- Blood pressure medication, as Yagé can increase blood pressure, creating complications.
- Recreational drugs (Cocaine, MDMA, LSD, Psilocybin, Cannabis, St. John's Wort, etc.) due to dangerous psychological effects or interactions.
- Opioids and painkillers, as they can suppress breathing and alter Yagé's effects.

It is recommended to stop these medications at least 2-4 weeks prior to the ceremony, but always consult with a doctor before discontinuing any prescription drugs.

Medical Conditions That Require Caution: Yagé affects the cardiovascular and nervous systems, so it's not recommended for individuals with:

- Heart conditions or high blood pressure due to risks of increased heart rate and blood pressure spikes.
- Epilepsy or seizure disorders, as Yagé may trigger seizures.
- Diabetes, as fasting and diet changes can cause blood sugar fluctuations.
- Schizophrenia, Bipolar Disorder, or severe anxiety/psychosis, as Yagé can exacerbate mental instability.
- Pregnancy or breastfeeding, due to strong psychoactive effects potentially unsafe for the baby.

People with these conditions should consult both a doctor and an experienced facilitator before participating.

Mental & Emotional Preparation:

- Set clear intentions—know why you are participating.
- Practice meditation, yoga, or breathwork to calm the mind.
- Address fears or anxieties with the facilitator beforehand.
- Avoid stressful situations leading up to the ceremony.

What to Bring:

- Warm clothing suitable for cooler climates and a blanket.
- A bottle of water and toilet paper.
- Fruit or food for the following morning is recommended.

Energetic Cleansing:

- The Shaman/Taita will begin energetic cleansing approximately two hours after ingesting ayahuasca or during the early morning hours.
- Bring "Aguardiente Putumayo" (local liquor) and tobacco (consult the Shaman/Taita regarding his preferred type: Andean tobacco or cigarettes). These items are essential for the Shaman/Taita to prepare mixtures with other plants and seeds, extracting their essences. The tobacco smoke provides protection and helps release negative energies.

During the Ceremony:

- Each participant will individually or in pairs approach the Shaman/Taita during the energetic cleansing, an important moment where the Shaman/Taita provides personalized support and facilitates the release of negative energies, sharing ancestral knowledge to assist with mental, physical, or spiritual healing.
- Clearly state your intention or purpose for participating in the ceremony to the Shaman/Taita either before the ceremony starts or during your energetic cleansing.

Participants in the ceremony often come from diverse backgrounds—local, regional, national, and international—making each ceremony unique in attendance and experience. Respect for each other's beliefs and backgrounds is essential during the ceremony, fostering a harmonious and supportive environment for all.

Post-Ceremony Integration:

- Continue a light diet for a few days.
- Avoid stimulating environments (social media, TV, loud places).
- Reflect through journaling or speaking with a guide.
- Stay hydrated and rest to allow full processing.



Preparación y Requisitos para la Ceremonia de Ayahuasca (Yagé)

Participar en una ceremonia de ayahuasca (yagé) es una experiencia profunda y significativa que requiere una cuidadosa preparación y el cumplimiento de ciertas pautas para garantizar seguridad y maximizar sus beneficios.

Recomendaciones dietéticas previas a la ceremonia (Dieta): Una dieta limpia potencia los efectos espirituales y fisiológicos del yagé. Se recomienda una preparación mínima de 3 a 7 días:

- **Alimentos recomendados:** Comidas ligeras basadas en plantas (vegetales, frutas, granos integrales), alimentos bajos en grasa y fáciles de digerir, abundante agua y té de hierbas.
- **Alimentos a evitar:** Sal, azúcar, alimentos procesados, cafeína, alcohol, carnes rojas, productos lácteos, alimentos fermentados, encurtidos, quesos maduros, productos de soja, comidas picantes (ají o chile), ajo, cebolla, frutas cítricas, carne de res y cerdo.
- Abstenerse de actividad sexual (incluyendo auto placer) durante 3 a 7 días antes y después de la ceremonia para conservar energía.

El día de la ceremonia, aliméntese bien durante el desayuno y el almuerzo, pero evite cenar para mantener el estómago relativamente vacío al recibir la ayahuasca.

Consideraciones de salud:

- Evite fumar marihuana o consumir otras drogas el día de la ceremonia, ya que puede ser peligroso.
- Se aconseja a las mujeres que estén menstruando no participar debido a la liberación considerable de energía purificadora que puede afectar al chamán/taita energéticamente.
- Personas con cirugías recientes (menos de 6 meses) deben abstenerse de participar.
- Si padece condiciones de salud mental, informe previamente al chamán/taita.

Restricciones médicas: Algunos medicamentos pueden interactuar peligrosamente con el yagé, especialmente aquellos que afectan el sistema serotoninérgico. Evite:

- Antidepresivos (ISRS, IMAO, IRSN, tricíclicos, etc.) por riesgo de síndrome serotoninérgico, que puede ser fatal.
- Antipsicóticos y estabilizadores del estado de ánimo (litio, risperidona), por efectos mentales impredecibles.
- Estimulantes y medicamentos para TDAH (Ritalin, Adderall), por riesgos cardiovasculares.

- Medicamentos para la presión arterial, ya que el yagé puede aumentar la presión sanguínea.
- Drogas recreativas (cocaína, MDMA, LSD, psilocibina, cannabis, hierba de San Juan (St. John's Wort), etc.) por interacciones peligrosas.
- Opioides y analgésicos que pueden suprimir la respiración y alterar los efectos del yagé.

Se recomienda suspender estos medicamentos al menos 2 a 4 semanas antes, siempre consultando previamente con un médico.

Condiciones médicas que requieren precaución: El yagé afecta los sistemas cardiovascular y nervioso; no se recomienda para personas con:

- Problemas cardíacos o presión arterial alta.
- Epilepsia o trastornos convulsivos.
- Diabetes (riesgo de fluctuaciones del azúcar en sangre).
- Esquizofrenia, trastorno bipolar o ansiedad severa/psicosis.
- Embarazo o lactancia.

Personas con estas condiciones deben consultar previamente con un médico y un facilitador experimentado.

Preparación mental y emocional:

- Establezca claramente sus intenciones.
- Practique meditación, yoga o ejercicios respiratorios para calmar la mente.
- Dialogue sobre miedos o inquietudes con el facilitador.
- Evite situaciones estresantes antes de la ceremonia.

Qué llevar:

- Ropa abrigada y una manta.
- Una botella de agua y papel higiénico.
- Frutas o comida para la mañana siguiente.

Limpieza energética:

- El chamán/taita realizará la limpieza energética aproximadamente dos horas después de ingerir el yagé o en la madrugada.
- Llevar aguardiente Putumayo y tabaco (consulte con el chamán/taita sobre el tipo preferido: tabaco andino o cigarrillos). Estos elementos son esenciales para preparar mezclas con otras plantas y semillas, extrayendo sus esencias. El humo del tabaco proporciona protección y libera energías negativas.

Durante la ceremonia:

- Cada participante se acercará individualmente o en parejas al chamán/taita durante la limpieza energética, momento clave donde recibirá apoyo personalizado para liberar energías negativas y recibir sanación mental, física o espiritual.
- Declare claramente su intención o propósito al chamán/taita antes o durante la limpieza energética.

Los participantes suelen provenir de diversos orígenes — locales, regionales, nacionales e internacionales — haciendo cada ceremonia única. El respeto mutuo hacia las creencias y procedencias es esencial, fomentando un ambiente armónico y solidario para todos.

Integración post-ceremonia:

- Continúe con una dieta ligera por algunos días.
- Evite ambientes estimulantes (redes sociales, televisión, lugares ruidosos).
- Reflexione mediante escritura o conversaciones con un guía.
- Manténgase hidratado y descanse para facilitar el proceso de integración.