



Psilohuasca - Journey of the Soul

De juiste voorbereiding voor de beste ervaring.

Wat is Psilohuasca eigenlijk?

Psilohuasca is een plantmedicijn dat bestaat uit een combinatie van de jungle liaan Banisteriopsis Caapi (MAO-remmer) en psilocybine (truffels). Het is een legale variatie op Ayahuasca. De Truffel is een paddenstoel die van Nederlandse bodem komt en steeds vaker wordt ingezet in verschillende vormen van therapie en coaching.

Van truffels is aangetoond dat de werkzame stoffen, psilocybine en psilocine, de groei van nieuwe vertakkingen en verbindingen tussen hersencellen stimuleert die kunnen helpen bij het aanpakken van aandoeningen zoals depressie en verslaving.

De ***Journey of the Soul*** ceremonie neemt je mee naar binnen. Deze vorm van introspectie (binnen in jezelf kijken) kan een grote invloed hebben op hoe je naar jezelf en de wereld kijkt. Het kan je zelfbeeld of de je angst voor de dood veranderen. Het helpt vastzittende energie en blokkades los te laten. Het heet niet voor niets een plantmedicijn.

Deze reis genereert een diepreinigende werking op energetisch, spiritueel, emotioneel, mentaal en fysiek niveau. Door de ceremonie kunnen mensen hun onderbewuste beter leren kennen en deze problemen beter tegengaan in het dagelijks leven.

Meer oplossen dan alleen depressies.

Psilohuasca kan ook worden ingezet bij het verlichten en oplossen van:

PTSS	Angsten
Burnout	Onverwerkt verdriet
Negatief zelfbeeld	Hechtingsproblematiek
Verslavingen	Stress
ADHD/ADD	Bindingsangst
Diverse eetstoornissen	Verlatingsangst
Rouwverwerking	Druk door levensvraagstukken
Trauma	

Voorbereiding

Choco Bliss is een plant medicijn en werkt het beste wanneer jouw lichaam en systeem zo "schoon" mogelijk de ceremonie in gaat zodat jouw lichaam de werkzame stoffen van de Choco Bliss volledig in zich op kan nemen.

Het is zeer raadzaam en sterk aanbevolen om je te houden aan de volgende voorschriften en daarmee uw gezondheid niet op het spel te zetten.

Vanaf minstens drie dagen vóór de ceremonie (incl. de dag van de ceremonie):

- geen drugs, niet roken en geen alcohol
- geen koffie (e.a. cafeïne) en geen frisdrank eet alleen plantaardig en laat vlees, vis en zuivelproducten staan
- laat ook de zoetheid, chips en vette snacks even voor wat het is.

Op de dag van de ceremonie eet je alleen licht verteerbare en plantaardige voeding en tot twee uur vóór de ceremonie niks meer.

Wil je hier meer advies voor ontvangen hoor ik het graag.

Hoe beter jouw voorbereiding hoe intenser én prettiger de ceremonie kan worden ervaren.

De voorbereiding is tevens al een manier om in de juiste energie frequentie te komen en klachten zoals hoofdpijn te voorkomen. Na de ceremonie is er vers fruit, een soepje en wat kleine bites om weer te kunnen aarden.

Draag comfortabel zittende kleding, eventueel lekkere warme sokken en laagjes omdat de lichaamstemperatuur tijdens de ceremonie kan wisselen.

Neem ook een notitieboekje mee waar je jouw persoonlijke ervaringen of belangrijke inzichten in kunt vastleggen, zodat je op een later moment nog eens rustig terug kunt lezen.

Mediteer in de dagen voorafgaand aan de ceremonie en onderzoek jouw intentie(s).
Waarom doe je mee aan deze ceremonie en wat hoop je eruit te halen?

Veiligheid

Veiligheid is belangrijk bij het nemen van de Choco Bliss en daarom dient men rekening te houden met contra-indicaties.

Het dus belangrijk dat je deze tekst goed doorleest en aangeeft (schriftelijk) dat je op de hoogte bent van de contra-indicaties en dat je geen Antidepressiva (SSRI's) gebruikt. en geen Dissociatieve Stoornis/MPS, Borderline of Schizofrenie; of een psychose hebt gehad.

Je kunt niet deelnemen aan deze ceremonie wanneer je:

- zwanger bent of borstvoeding geeft.
- medicatie gebruikt zoals antidepressiva, beta blockers, bloeddrukverlagers. (indien mogelijk stop met alle medicatie minstens 3 dagen voorafgaand aan de ceremonie, alleen wanneer dit op advies van de huisarts kan).
- medicatie voor hartproblemen en hoge bloeddruk gebruikt.
- Een drugs en/of alcohol verslaving hebt.

*Na ontvangst van jouw aanmelding via de site waar ook deze voorbereidingen op staan heb je aangegeven dat je op de hoogte bent van alle contra-indicaties.

Je bent zelf verantwoordelijk voor jouw voorbereidingen en ik kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele gevolgen die voortvloeien uit het deelnemen aan de choco bliss ceremonie.

Choco Bliss is een geweldige hartopener en zal je liefdevol begeleiden naar de diepere lagen van je bewustzijn.

De sessie begint altijd met een lekkere kop thee en het afstemmen van verwachtingen en wensen. We starten de ceremonie met een meditatie en jouw/jullie intentie(s). Ik ben tevens opgeleid tot HeartMath® Therapeut en zal dus ook een hart openende adem sessie doen. Daarnaast is deze reis niet compleet zonder fijne zintuiglijke prikkels. Een bijzondere en afwisselende muziklijst, klankschalen, etherische oliën, auraspray en natuurlijke wierook zijn onderdeel van de ceremonie. Maar ook een healing, of een energetische massage kunnen bijdragen aan jouw reis en spirituele activiteiten.

Een fijne voorbereiding zal je ondersteunen in deze bijzondere ervaring. Dit is jouw persoonlijke reis. De volgende stap op het gebied van psychedelisch reizen door middel van plant medicijn. Een bijzonder cadeau waar je nog vaak aan terug zult denken.

Lees de voorwaarden en de voorbereidingen goed door. Na aanmelden is je reservering definitief en ontvang je de rest van de informatie en een verzoek tot aanbetaling.

Mocht je nog vragen hebben, schroom niet om contact op te nemen.

Lieve groet,

Larissa Gies
06 55895494

Aanvullende informatie over de voeding en het dieet.

In de 3 dagen tot en met 2 dagen na de psilohuasca ceremonie dien je voeding te voorkomen met een hoog gehalte aan tyramine. Het gaat dus om de volgende voedingsmiddelen:

- Fruit: Geen beperking, alles mag
- Groente: Geen zuurkool
- Kruiden: Geen zoethout, Sint-Janskruid en ginseng.
- Vlees: Geen rauwe, gerookte of met kaas bereide vlees- en vissoorten.
- Vleeswaren: Geen van alle vleeswaren is toegestaan
- Zuivel: Liever geen kaas en geen ongepasteuriseerde melk
- Zeevruchten: Geen trassie
- Noten: Geen beperking
- Brood: Geen zuurdesembrood
- Sojaproducten: Geen tempeh, sojasaus (ketjap), vissaus, Tamri en worcestershiresaus
- Drinken: Geen kruidenthee met Sint-Janskruid en/of zoethout.
- Alcoholische dranken: Geen alcoholische dranken.
- Gist: Geen Marmite, Tartex, biergist, brooddrank en maggi.
- Kant en klaar: Alle niet verse maaltijden zijn af te raden.
- Gefermenteerde producten: Geen van de gefermenteerde producten is toegestaan.

Eet zo weinig mogelijk bewerkte voeding en ga altijd voor de meest verse producten.

Zelf eten bereiden van verse producten is in meerdere opzichten veel gezonder en zal bijdragen aan een algehele verbetering van uw (mentale) gezondheid.

Op de dag zelf

Gebruik op de dag van de ceremonie geen 5HTP, valeriaan of andere rustgevende kruiden. Tevens geen cafeïne of groene thee nuttigen. Op de dag van de ceremonie eet je slechts een lichte maaltijd, tot maximaal 2 uur voor aankomst bij de ceremonie. Drink wel geregeld water. Maak je geen zorgen over trek in eten of honger, want na de ceremonie hebben we gezonde en hartige hapjes.

Succes met de voorbereidingen

***Aanvullende medische informatie over Contra indicaties bij psilohuasca.**

Psilohuasca heeft door de MAO remmers iets meer contra indicaties dan psilocybine. Dit zijn de lichamelijke contra indicaties voor psilohuasca:

- Zwangerschap
- Nierziekten
- Diabetes
- Epilepsie
- Neurologische aandoeningen
- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten
- Hersenbloedingen
- Bijnierklachten
- Afwijkende bloedcellen

Hieronder volgen de geestelijke contra indicaties voor psilohuasca:

- Schizofrenie
- Psychose
- Borderline
- Andere zware psychische aandoeningen

De volgende medicatie dient in overleg met degene die het u voorschrijft worden afgebouwd en mag een maand voor de psilohuasca ceremonie tot 7 dagen na de ceremonie niet worden gebruikt:

- SSRI: citalopram (Cipramil®) – escitalopram (Lexapro®) – fluoxetine (Prozac®) – fluvoxamine (Fevarin®) – paroxetine (Seroxat®) – sertraline (Zoloft®) etc...
- SNRI: Venlafaxine (Efexor) – Duloxetine (Cymbalta) etc...
- TCA: mitriptyline (Tryptizol®) – clomipramine (Anafranil®) – imipramine – nortriptyline (Nortrilen®) etc....
- Benzodiazepinen: oxazepam (Seresta), – diazepam (Valium) – alprazolam (Xanax).

De volgende medicatie mag men niet gebruiken tijdens de 3 dagen voor en 2 dagen na de psilohuasca inname:

- Anti-astmatische middelen
- Middelen tegen hoge bloeddruk: (methyldopa, guanethidine, reserpine)
- Buspiron

- Levodopa
- Opioïden (met name dextromethorfan (zit onder andere in hoestsiroop), tramadol!) morfine en codeïne
- Middelen tegen verkoudheid, verstopte neus en hoestdranken (indien ze dextromethorfan of sympathicomimetica bevatten) (Otrivin® e.a.)
- Sibutramine (middel tegen overgewicht)
- Sympathicomimetica, (amfetaminen, cocaïne, methylfenidaat (Ritalin®, Concerta® en Equasym®), dopamine, adrenaline, noradrenaline, isoproterenol)

Drugs en psilohuasca

Neem tenminste 7 dagen voor de psilohuasca ceremonie en 3 dagen na de ceremonie geen van de onderstaande drugs:

- Psychedelica zoals LSD, MDMA, Ketamine en alle andere geestverruimende middelen
- Wiet of Marihuana
- Amfetaminen
- Narcosemiddelen
- Ephedra en andere sterke gewicht afvalmiddelen
- Iboga/Ibogaine (maand van te voren al mee stoppen)

Alcohol kan beter ook worden vermeden gedurende de 7 dagen voor en 3 dagen na de ceremonie. Andere soorten drugs en verslavende middelen dienen ook niet meer worden ingenomen.

LET OP: Je bent zelf verantwoordelijk voor het afstemmen met een arts over jouw gezondheid, medicijngebruik en eventuele contra indicaties. Wanneer je medicatie gebruikt en/of lijdt aan een (ernstige) psychische aandoening raden wij ten alle tijden aan om eerst een arts te raadplegen.

Niet gebruiken bij zwangerschap en/of borstvoeding!