

Richtlijnen Ayahuasca

Met betrekking tot de veiligheid in verband met het drinken van Ayahuasca heb ik richtlijnen samengesteld. Het is belangrijk je aan deze richtlijnen te houden wanneer je een ceremonie bijwoont. In een van de formulieren die ik je bij deelname toestuurt verklaar je bijvoorbeeld bepaalde medicijnen niet te gebruiken of niet te lijden aan een zekere psychische ziekte (welke bij gebruik van Ayahuasca voor complicaties zouden kunnen zorgen) en dat je aan de ceremonie deelneemt op eigen risico. Bij twijfel raad ik je aan je huisarts of specialist te raadplegen. Bij het afbouwen van je medicijnen volg je uiteraard het advies van je huisarts of specialist op. Bij twijfel kun je natuurlijk ook contact met mij opnemen.

Psychologisch

Mensen die lijden aan en of gediagnosticeerd zijn met een borderline of bipolaire stoornis, psychose of schizofrenie moeten voornamelijk worden uitgesloten van deelname aan een ceremonie. In het algemeen is aangetoond dat Ayahuasca positieve gevolgen heeft. Ik houd toezicht op je psychische gesteldheid gedurende de ceremonie. Wanneer je bijvoorbeeld lijdt aan depressie of een obsessief compulsieve stoornis (dwangneurose) kun je dit samen met je eventuele medicijngebruik aangeven op het aanmeldformulier.

Medicatie

Op het aanmeldformulier kun je tevens de medicatie aangeven die je in het afgelopen half jaar hebt gebruikt. En uiteraard de medicatie die je nu nog steeds gebruikt. Wanneer je dit verzuimt kan dit ernstige gevolgen voor je gezondheid en of welzijn hebben. In het algemeen geldt dat je geen medicatie of kruidengeneesmiddelen neemt wanneer je Ayahuasca drinkt om de plantenenergie zo efficiënt mogelijk te laten zijn. Medicijnen, supplementen en drugs zouden enkele dagen tot enkele weken voorafgaand aan de ceremonie afgebouwd moeten worden. Er zijn echter ook uitzonderingen. Zo kun je bijvoorbeeld wel synthetische hormonen blijven gebruiken bij hypothyreoïdie (traag werkende schildklier). Sommige medicatie zoals antihistaminica vragen slechts drie dagen van niet gebruik voorafgaand aan de ceremonie. Toch raad ik je aan ook deze enkele weken van te voren af te bouwen. Specifieke medicatie zoals bijvoorbeeld SSRI's veroorzaken

gezondheidsproblemen wanneer je deze gebruikt in combinatie met Ayahuasca en vragen daarom een langere tijd om af te bouwen. Raadpleeg de lijst hieronder voor een meer gedetailleerde beschrijving van de medicijnen. En onthoud altijd je huisarts of specialist te raadplegen bij het afbouwen van de medicatie. Vertel hem of haar dat je van plan bent **omkeerbare Mao-remmers** te gaan gebruiken.

Medicatie algemeen

Antibiotica, phenylalanine, (pseudo)efedrine, astma medicatie als berotec, bricanyl, ventolin, salbutamol, terbutaline, pulmadil, serevent en astma-inhalers, geneesmiddelen met een hoog cafeïnegehalte, narcotica, levodopa, dopamine, intropin, carbamazepine, medicatie tegen migraine en allergieën, dextromethorfan bevattende middelen als otrivin, dampo, vapotab, vicks sinex, darolan, prevalin, maar ook ponderal (medicijn tegen overgewicht) valt hieronder, en pijnstillers zoals meperidine.

Antihypertensiva (bloeddrukverlagers)

Er zijn verschillende soorten antihypertensiva die op verschillende manieren de bloeddruk verlagen. De belangrijkste en meest gebruikte bloeddrukverlagers zijn thiazide-diuretica, ACE-remmers, calciumantagonisten, bètablokkers en angiotensine II receptor antagonisten.

ACE-remmers: captopril, enalapril, fosinopril, lisinopril, perindopril, quinapril, ramipril, trandolapril, benazepril.

Calciumantagonisten: amlodipine, clinidipine, felodipine, isradipine, lercanidipine, levamlodipine, nifedipine, nimodipine, nitrendipine, diltiazem, verapamil.

Bètablokkers: atenolol, metoprolol, nadolol, nebivolol, oxprenolol, pindolol, propranolol, timolol.

Alpha-blokkers: doxazosine, fentolamine, indoramine, phenoxybenzamine, prazosine, terazosine, tolazoline.

Gemengde alpha- en bètablokkers: bucindolol, carvedilol, labetalol.

Angiotensine II receptor antagonisten: candesartan, eprosartan, irbesartan, losartan, olmesartan, telmisartan, valsartan.

Kalmerings- en slaapmiddelen

Kalmeringsmiddelen (zoals sedativa en tranquillizers) en slaapmiddelen worden niet verdragen in combinatie met Ayahuasca, omdat deze de effecten van de medicijnen verhoogt hetgeen kan leiden tot een trager hartritme, ademhaling en hersenactiviteit. Deze vorm van medicatie heeft een kortere halfwaardetijd en mag daarom enkele weken voor het drinken van Ayahuasca worden afgebouwd.

Benzodiazepines: Valium (diazepam), Xanax (Alprazolam), Halcion (triazolam), ProSom (estazolam).

Niet-benzodiazepine slaapmiddelen: Ambien (zolpidem), Lunesta (eszopiclone), Sonata (zalepon).

Barbituraten: Mebaral (mefobarbital), luminale Natrium (fenobarbital), Nembutal (pentobarbital), en andere barbituraten.

Mao-remmers

Ayahuasca bevat een krachtige en natuurlijke Mao-remmer en mag niet worden gebruikt in combinatie met andere Mao-remmers. Het combineren van MAO-remmers kan leiden tot complicaties bij de regulatie van neurotransmitters en de spijsvertering, zoals hypertensieve crisis met convulsieve epilepsie, delirium, coma en collaps van de bloedsomloop. Het is belangrijk een arts te raadplegen bij het afbouwen - niet alleen vanwege eventuele ontwenningverschijnselen - maar vooral omdat een MAO-remmer een enzym is dat verantwoordelijk is bij het opruimen van bepaalde neurotransmitters in de chemicaliën in je hersenen. Wanneer de activiteit van dit enzym wordt geremd, komt meer noradrenaline, serotonine en dopamine ter beschikking van het sturen en reguleren van bijvoorbeeld je stemming.

MAO-remmers: Marplan (isocarboxazid), Nardil (fenelzine), Emsam, Eldepryl en Zelapar (selegiline), Parnate (tranylcypromine), Aurorix en Manerix (moclobemide), Pirazidol (pirlindole)

Antidepressiva

De combinatie van Ayahuasca met SSRI's is potentieel levensbedreigend. Elk medicijn dat een effect heeft op serotonine zoals SSRI's kunnen een serotoninesyndroom induceren. Het is erg belangrijk het medicijn voldoende tijd te geven je lichaam te verlaten en jezelf tijd te gunnen de medicatie niet langer te gebruiken, omdat je last van bijverschijnselen kunt krijgen. Prozac bijvoorbeeld vraagt enkele weken voor het drinken van Ayahuasca afgebouwd te zijn vanwege een langere halfwaardetijd. Hetgeen bij andere SSRI's anders is.

Bouw de medicijnen pas af nadat je de arts of specialist hebt geraadpleegd, omdat Ayahuasca een MAO-remmer is die het toestaat dat sommige neurotransmitters (zoals serotonine) meer tot beschikking komen in je hersenen en SSRI's remmen de heropname van serotonine. De combinatie van de twee stoffen zorgen voor een overbelasting van het centrale zenuwstelsel en de perifere serotonine-receptoren. Andere anti-depressiva zoals bijvoorbeeld SNRI's en TCA's kunnen eveneens voor ernstige problemen zorgen wanneer ze in combinatie met Ayahuasca worden ingenomen en kunnen leiden tot serieuze klachten.

SSRI's: Celexa (citalopram), Lexapro and Cipralex (escitalopram), Luvox (fluvoxamine), Paxil and Seroxat (paroxetine), Prozac (fluoxetine), Zoloft and Lustral (sertraline)

SNRI's: Pristiq (desvenlafaxine), Cymbalta (duloxetine), Fetzima (levomilnacipran), Ixel and Savella (milnacipran), Effexor (venlafaxine)

SARI's: Axiomin and Etonin (etoperidone), Serzone and Nefadar (nefazodone), YM-992, YM-35,995 (lubazodone), Desyrel (trazodone)

NRI's: Strattera (atomoxetine), Edronax (reboxetine), Vivalan (viloxazine)

NDRI's: Wellbutrin and Zyban (bupropion)

TCA's: Elavil and Endep (amitriptyline), Evadene (butriptyline), Anafril (clomipramine), Norpramin and Pertofrane (desipramine), Prothiaden (dosulepin, dothiepin), Adapin and Sinequan (doxepin), Tofranil (imipramine), Prondol (iprindole), Feprapax, Gamanil, Lomont (lofepramine), Pamelor (nortriptyline), Insidon (opipramol), Vavactil (protriptyline), Surmontil (trimipramine)

TeCA's and NaSSA's: Asendin (amoxapine), Ludiomil (maprotiline), Lumin, Bolvidon, Norval, Tolvon (mianserin), Remeron (mirtazapine)

SMS's: Viibryd (vilazodone), Brintellix (vortioxetine)

Anti-depressiva en andere medicijnen die MAO-remmers of SSRI's bevatten zoals Prozac, Seroxat, Zoloft, Effexor, Paxil of Welbutrin worden ook verkocht als Zyban of gelijke medicatie als aanvullende therapie te stoppen met roken.

Drugs

Het spreekt denk ik voor zich dat drugs niet combineren met Ayahuasca en moet dan ook te allen tijde worden voorkomen en minimaal twee weken van te voren zijn afgebouwd. Dit geldt voor heroïne, cocaïne, amfetaminen, fenethylaminen (homologen van amfetaminen), MDMA (ecstasy), ketamine, MDA of derivaten daarvan en DXM (dextromethorfan).

Andere vormen een minder risico en daarvoor geldt een afbouwperiode van enkele dagen. Mescaline (peyote en san pedro), barbituraten, LSA (morning glory, baby hawaiian woodrose zaadjes), marijuana, salvia divinorum en andere psychoactieve stoffen.

Andere stimulerende middelen

Van spierversterkende middelen als anabole steroïden en het prestatieverbeterende clenbuterol moet eerst geruime tijd worden afgezien voordat aan een Ayahuasca ceremonie kan worden deel genomen.

Voeding

Drie dagen voor en een dag na het gebruik van Ayahuasca mag niet worden gebruikt: alcohol (ook alcoholvrij bier in verband met het biergist), aan MDA verwante kruiden zoals kalmoes en nootmuskaat, bewerkte zuivelproducten als yoghurt, zure room en karnemelk, cafeïne bevattende producten als koffie, zwarte thee, cola en energiedrankjes, chocola, sommige fruitsoorten (vijgen, bananen, ananas, avocado's, rozijnen, pruimen en frambozen), gedroogde en gefermenteerde worst als salami en cervelaat, corned beef, lever, zure haring, ginseng, gistproducten als marmite en tartex, guarana, oude en overjarige kaas, ongepasteuriseerde kaassoorten als smeerkaas en soorten als brie, camembert, emmentaler, gorgonzola, gruyère en mozzarella (kwark en jonge kaas toegestaan), pinda's en andere noten, st. Janskruid, sojasaus, sojapasta en tempeh (tahoe mag wel) en aan soja verwante produkten als sojamelk, peulvruchten als tuinbonen, peultjes, sojabonen en linzen en zuurkool.

Lichamelijk

Sommige lichamelijke aandoeningen kunnen matige tot zeer ernstige complicaties geven wanneer je Ayahuasca gebruikt. Overleg met je huisarts of specialist en vertel deze dat je *omkeerbare MAO-remmers* wilt gaan gebruiken. Zeker wanneer je hartklachten hebt of aandoeningen aan je lever en of nieren.

Diabetes

Mensen met diabetes hebben een extra risico wanneer ze Ayahuasca willen gaan gebruiken. Het gebruik van de MAO-remmer kan de bloedsuikerspiegel veranderen en kunnen de hoeveelheid insuline of bloedsuikerverlagende medicatie wijzigen. Mensen met ernstige onstabiele diabetes wordt afgeraden Ayahuasca te gebruiken.

Hart- en vaatziekten

Wanneer je lijdt aan een chronische hartaandoening of hoge bloeddruk is het raadzaam niet deel te nemen aan een Ayahuasca ceremonie omdat het ernstige risico's met zich mee kan brengen bij deze klachten. Mildere vormen van een hartaandoening of vaatziekten kunnen worden vermeld op het aanmeldingsformulier.

Lever en nieren

Het gebruik van Ayahuasca kan belastend zijn voor de lever en de nieren. De lever en de nieren spelen een cruciale rol in het metabolisme van endogene en exogene chemicaliën. Ayahuasca bevat harmine en verwante alkaloiden, die als remmers van het monoaminoxidase fungeren. Deze remmingsfunctie vindt plaats in de lever en het spijsverteringskanaal. Wanneer je als deelnemer aan een Ayahuasca ceremonie meerdere monoamines in je systeem hebt (voeding, medicijnen of drugs) kunnen deze accumuleren en zorgen voor (nog meer) stress voor de lever en de nieren.

Schildklier

Wanneer sprake is van een traag werkende schildklier is het over het algemeen veilig om deel te nemen aan een Ayahuasca ceremonie. Je kunt het wel vermelden op het aanmeldingsformulier maar je kunt de medicatie bij hypothyreoïdie zonder problemen wel gewoon blijven gebruiken. Wanneer sprake is van een te snel werkende schildklier (hyperthyreoïdie) wordt het gebruik van Ayahuasca wel afgeraden.

Epilepsie

Ayahuasca kan een epileptische aanval veroorzaken. Breng mij op de hoogte wanneer je aan epilepsie lijdt of een geschiedenis kent waarin sprake was van epilepsie of convulsies.

Seksualiteit

In verband met de energieën waar Ayahuasca mee werkt wordt drie dagen geheelonthouding (inclusief masturbatie) voor en na de ceremonie aangeraden. Dat heeft niets met repressie van doen, maar door af te zien van seks ben je beter in staat je te verbinden aan het proces. Seksualiteit is een gebied dat meestal direct verbonden is met

emotionele bagage. Door af te zien van seksualiteit ben je beter in staat je te focussen op je emotionele issues in plaats van ermee verstrikt te raken of deze via seksualiteit te kanaliseren.

Zwangerschap

Wanneer je zwanger bent of je geeft nog borstvoeding wordt een Ayahuasca ceremonie afgeraden.

Operaties

Laat even weten wanneer je in het afgelopen half jaar een operatie hebt ondergaan.