Dieta en la Amazonia

2010-07-29 05:00:59

Considerada una de las técnicas de trabajo personal de sanación, iniciación y aprendizaje más eficaces y poderosas de los curanderos y maestros vegetalistas de la Amazonía occidental, la dieta consiste en un retiro temporal en la selva en total aislamiento, en profundo contacto con la Naturaleza, trabajo con estados modificados de conciencia y toma combinada de distintas Plantas Sagradas o Maestras bajo un determinado y riguroso régimen alimentario, incluido el ayuno si es necesario. El objetivo es provocar una profunda depuración a todos los niveles para eliminar aspectos que bloquean la sensibilidad, estimular la capacidad onírica y potenciar el trabajo de introspección.

El retiro ha tenido mucha importancia en todas las culturas, y es un período en que la persona se aleja del mundo que conoce, sus hábitos y comodidades, desconecta de sus rutinas, se aísla, todo ello con el propósito de renovarse, purificarse, ganar energía, sensibilidad y claridad. Cada cultura dispone de unas técnicas concretas: meditación, respiración, ayunos, oración, cantos, danzas o ingesta de plantas, pero el factor común en todas ellas es un periodo de aislamiento para un posterior regreso al mundo con una renovación física, psíquica, emocional y espiritual.

Lo que se llama dieta en el contexto de la Medicina Tradicional Amazónica implica mucho más que abstenerse de consumir determinadas sustancias o alimentos. Es un estado de purificación, de retiro, quietud, silencio, reflexión, meditación, compromiso, respeto y conexión con todo lo que nos rodea.

Podemos estructurar la dieta en las siguientes partes: la purga, las sesiones de Ayahuasca, el retiro y la post-dieta.

La purga

Las purgas tienen mucha importancia y es una práctica habitual en la Amazonía occidental. Consiste en la ingesta de un brebaje a base de plantas, generalmente eméticas, en un proceso que puede durar varias horas, y que provoca una depuración a todos los niveles, expulsando del cuerpo tanto toxinas como emociones negativas, preparando el cuerpo para entrar limpio a la dieta. Aparte de la depuración física, las purgas ayudan a devolver, soltar y expulsar contenidos negativos que hemos ido “tragando” en la vida. Con la purga, se estimula además la capacidad onírica.

Hay varias plantas que se utilizan para purgar. Una de las principales es la Yawar Panga (Aristolochia didyma) que provoca una poderosa depuración sobretodo a nivel abdominal y psico-emocional. Se toma una pequeña dosis del jugo de la planta fresca y abundante agua (de 3 a 6 litros). Es utilizada con frecuencia para neutralizar el síndrome de abstinencia en las primeras fases de la desintoxicación en casos de alcoholismo y drogadicción.

Otra de las plantas muy utilizadas es el Tabaco (Nicotiana rústica), también como brebaje emético, que

provoca una depuración del cuerpo en general, especialmente en la zona pectoral y vías respiratorias, además de despejar y dar claridad a nivel mental, empleado también en casos de adicción al tabaco.

Es importante mencionar que a diferencia de lo que ocurre en nuestra cultura occidental donde el vómito tiene asociada una connotación negativa, medicinas tradicionales dispares como la Amazónica y el Ayurveda (Panchakarma) por ejemplo, coinciden en que es sumamente importante realizar purgas con regularidad a fin de desintoxicar no solo a nivel físico sino también a nivel psíquico y emocional, descargando y eliminando del cuerpo tanto impurezas y toxinas como emociones negativas.

Las sesiones de Ayahuasca

Al día siguiente, se almuerza algo liviano y por la noche se participa en una ceremonia de Ayahuasca, llamada la planta “maestra de maestras”. Las ceremonias son generalmente grupales y siempre dirigidas por un maestro curandero.

No es mi intención en este artículo hacer referencias históricas, antropológicas o bioquímicas acerca de la Ayahuasca y sus usos, debido a que existen ya muchos estudios y documentación al respeto, tan solo apuntar que la Ayahuasca, mixtura y descubrimiento ancestral de los indígenas amazónicos, representa la base de las medicinas tradicionales de la Amazonía.

La realización de sesiones de Ayahuasca durante el proceso de la dieta varia según estima cada curandero. Así como algunos prefieren hacer solamente una sesión al inicio del retiro, otros realizan una al principio y otra al final para cerrar el retiro. También algunos consideran apropiado incluir sesiones durante la dieta aprovechando que la persona, según su vocabulario, se encuentra “abierta”.

El retiro

Después de la primera sesión de Ayahuasca, empieza el retiro. Este puede ser de varios períodos, desde 7 días a dos semanas, un mes o más, dependiendo del propósito de la dieta.

Durante este periodo el dietador permanece en total aislamiento internado en la selva en un tambo (choza o cabaña rústica) individual, que consiste en un techo de hojas de palmera, un colchón con su mosquitera, una hamaca en el mejor de los casos y un agujero en el suelo donde hacer sus necesidades.

La comida durante este periodo es parca, neutra, y consiste en arroz o avena hervidos, sin sal, azúcar ni condimentos, algún plátano verde asado o hervido. Se exige total abstinencia sexual, el contacto con otras personas, evitar cualquier exceso de esfuerzo físico, psíquico, exposición al sol, al agua, al fuego y ciertos sabores y olores, incluidos los útiles de aseo.

Cada día el dietador bebe un remedio vegetal que prepara el curandero, a base de las llamadas “plantas maestras”, y la elección se realiza en base a los requerimientos psicofísicos, momento de su proceso personal, características de la planta y efectos deseados. Encontramos similitudes entre los conceptos de los curanderos amazónicos y los orientales, hay plantas yin o yang, femeninas o másculinas, que enfrían o calientan, y hay que tener especial cuidado en la selección de la planta que se va a dietar a fin de no reforzar estructuras no deseadas o ablandar estructuras ya de por si débiles.

Durante este proceso el único contacto con terceros son las breves visitas del “maestro curandero” y la persona encargada de traer la comida. La mayor parte del tiempo transcurre tumbado en la hamaca, en un estado intermedio entre la vigilia y el sueño. La soledad, el calor, los sonidos de la selva, los mosquitos, el hambre y la baja de sodio favorecen un estado de conciencia en que el contacto con uno mismo y con la Naturaleza es total. Este estado propicia que las resistencias psíquicas vayan

debilitándose, permitiendo una mayor entrega al proceso y facilitando el encuentro con el “sanador interno”.

Algunas plantas maestras que se utilizan en la dieta y sus efectos según el conocimiento empírico de los médicos vegetalistas de la Amazonía peruana:

Ajo Sacha (Mansoa stendlyi): Planta macho. Tonifica, da calor y fortalece. Refuerza la voluntad, la autoestima y la capacidad de decisión.

Ayahuasca (Banisteriopsis caapi): Planta hembra. Provoca muchos sueños, visiones e insigths. Sensación de salir del cuerpo, viajar mentalmente y comunicación a distancia.

Bubinzana (Calliandra angustifolia): Planta hembra. Apertura y mayor comunicación afectiva. Enraíza, tranquiliza y suaviza los sentimientos.

Chiricsanango (Brunfelsia grandiflora): Planta macho. Trabaja los miedos, el frío físico y afectivo. Aumenta la confianza en uno mismo.

Bachufa (varia cortezas): Combinación de plantas macho. Vigoriza y fortifica la voluntad, el sentido de la vida, la confianza en uno mismo, libertad y la propia fuerza. Endereza.

Chuchuhuasi (Maytenus krukovii): Planta macho. Restituye el “centro”. Tonifica. Corrige la rectitud, endereza.

Uchusanango (Tabernaemontana sananho): Planta macho. Tonifica y fortifica, afirma la voluntad, rectificación de errores, clarifica y concretiza para planes futuros. Sensación de eliminación de pensamientos y sentimientos negativos (purificación por el fuego). Refuerza la libido.

Ushpawashasanango (Tabernaemontana undulata): Planta hembra. Reconecta con la memoria afectiva, recuerdos negativos pero también positivos y trabaja el equilibrio emocional. Descarga afectiva, hipersensibilidad, sensibiliza.

Tabaco (Nicotiana rústica): Planta macho. Depura y fortalece el cuerpo físico, provoca claridad psíquica, protección energética. Refuerza el trabajo de otras plantas. Facilita la eliminación de secreciones de las vías respiratorias. Estimula la actividad onírica.

Resulta sorprendente observar lo predecibles que son los efectos de estas plantas, sobretodo a nivel psico-emocional, a pesar de la particularidad de cada individuo y su propio proceso personal. Además de los efectos en los niveles más sutiles, sus principios activos y componentes fitoquímicos también trabajan sobre el cuerpo físico: para fortalecer el sistema osteomuscular, tratar el reumatismo, sistema inmunológico, como antiinflamatorio, vigorizante, desintoxicante, etc.

Se cree que mediante la dieta es posible tomar contacto con el espíritu de la planta y que su “fuerza” entra en el cuerpo y forma parte de la persona que la dieta. Algunas personas descubren sus aptitudes y empatía con ciertas plantas medicinales precisamente durante una dieta que realizan para sanar alguna dolencia o enfermedad, al punto que muchos curanderos se iniciaron en el curso de una dieta mientras se curaban ellos mismos.

El último día del retiro, se realiza el ritual de cierre de dieta, generalmente por la mañana. El “maestro” sopla con tabaco “icarado”(1) en los puntos energéticos del dietador y le da una mezcla de limón, ajo, cebolla picada, tomate y sal, o simplemente una cucharada de sal. El efecto reconstituyente del sodio se

siente de inmediato. Cerramos con ello la “puerta” que abrimos al iniciar la dieta.

La post dieta

Una vez cerrada la dieta, es aconsejable un regreso a la vida cotidiana de una forma gradual, y hay que prestar especial atención a la etapa de post-dieta, pues para evitar la aparición de efectos adversos hay que respetar y seguir unas normás estrictas, que no son fáciles de llevar una vez finalizado el retiro y el dietador ha regresado a su vida cotidiana.

El período habitual es de 15 días sin azucares de ninguna clase, carne de cerdo, condimentos fuertes, alcohol, drogas o medicamentos químicos, y evitando olores fuertes como perfumes, jabones químicos y ambientes cargados. La abstinencia sexual total deberá ser de 30 días una vez finalizada la dieta.

Transgredir estas reglas, aunque sea de forma involuntaria, se denomina “cruzar la dieta” y las implicaciones pueden ser más o menos graves, dependiendo de la planta que se ingirió y la magnitud de la trasgresión. Generalmente se manifiesta empeorando el cuadro que se pretendía curar, y puede comprender malestar físico, cefalea, nerviosismo, irritabilidad, miedo, agresividad e incluso cuadros más complicados a nivel físico, psíquico y neurológico. En estos casos se deberá efectuar una corrección lo más pronto posible, que puede consistir desde una manipulación por parte del curandero (baños de plantas, sopladas o “icaradas” con tabaco), hasta una purga o la repetición de la dieta.

A pesar de que utilizan un lenguaje en ocasiones poco comprensible para la mente racional occidental, es fascinante el saber ancestral de estos “médicos vegetalistas” en el conocimiento de las plantas y su fino manejo, así como la acción de sus tratamientos sobre las causas en vez de sobre los síntomás, y la visión holística del ser humano como parte de la Naturaleza, visión compartida por todas las medicinas tradicionales.

Los avances científicos de la medicina alopática son innegables, aunque cada vez hay más evidencias de que también hemos olvidado “algo” en el camino del progreso. Sería positivo que sin renunciar a estos avances, recuperásemos el concepto hipocrático Vis Natura Medicatrix, según el cual la fuerza vital sanadora es la propia Naturaleza, y la labor del médico sería favorecer un entorno adecuado y proporcionar los medios para que esta fuerza vital de la Naturaleza, presente en el ser humano como parte de ella, lleve a cabo su proceso con la máxima eficiencia.

(1) Icaro: Cantos curativos utilizados por los “maestros curanderos” en los trabajos rituales. La acción de “icarar” implica “cargar” con la energía del curandero pócimás o tabaco.

Ramón Puig

Artículo publicado en la revista Ulises 11.

http://www.liebremarzo.com/libros/ulises_11.htm