



REZEPTE ZUR

AYAHUASCA

VORBEREITUNG



AYAVISION

www.ayahuasca.at



REZEpte

INHALTS VERZEICHNIS

EINLEITUNG	2
EMPFEHLUNGEN	3
HAFERFLOCKEN MIT FRISCHEM OBST & HONIG	6
REIS-PORRIDGE MIT OBST & CASHEWKERNEN	7
GEDÜNSTETES GEMÜSE MIT QUINOA	8
HIRSE-GEMÜSE-PFANNE MIT FISCH	9
SÜSSARTOFFEL-LINSEN- EINTOPF	10
KÜRBIS-GEMÜSESUPPE MIT KOKOSMILCH	11
AM TAG DER ZEREMONIE	12



EINLEITUNG

Die Vorbereitung für Dein Ayahuasca-Retreat: Warum sie entscheidend ist

Ein Ayahuasca-Retreat ist nicht bloß ein weiteres Erlebnis; es ist eine tiefgreifende Reise in die eigene Psyche und das spirituelle Bewusstsein. Wie bei jeder großen Reise ist auch die Vorbereitung für ein solches Retreat von entscheidender Bedeutung. Sie legt den Grundstein dafür, wie wir die Erfahrung erleben und wie wir die Einsichten und Transformationen, die sie uns bietet, integrieren können.

Ayahuasca, als heilige Medizin, interagiert intensiv mit unserem physischen und mentalen Zustand. Der Zustand unseres Körpers, unseres Geistes und unserer Emotionen vor dem Retreat beeinflusst direkt, wie wir auf die Medizin reagieren und welche Erfahrungen wir machen werden.

Eine gründliche Vorbereitung hilft uns nicht nur, das Beste aus unserer Ayahuasca-Erfahrung herauszuholen, sondern minimiert auch potenzielle Risiken und Nebenwirkungen.

Die Vorbereitung betrifft verschiedene Bereiche unseres Lebens, von unserer Ernährung und körperlichen Gesundheit bis hin zu unserer geistigen Einstellung und unseren Erwartungen. Das Entfernen bestimmter Lebensmittel und Substanzen aus unserer Diät, das Pflegen einer bewussten Einstellung und das Setzen einer klaren Intention sind einige der Schritte, die uns auf die tiefe innerliche Arbeit mit Ayahuasca vorbereiten.

LEBENSMITTEL



Lebensmittel spielen eine wesentliche Rolle, um eine bewusste Erfahrung der Ayahuasca-Erlebnisse zu gewährleisten.

Unser Körper ist eine Anhäufung von Essen. Wir sind als kleines Wesen auf die Welt gekommen und haben unsere Masse, durch die Aufnahme von Lebensmittel, um einiges vervielfacht. Organische Materie speichert Informationen durch das darin enthaltene Wasser. Wenn wir uns diese Materie zuführen, wird diese Information ein Teil von uns.

"Unser Körper ist eine Anhäufung von Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen."





EMPFEHLUNGEN

Bevorzugt konsumieren

- Frisches Bio-Obst, nicht überreif
- Gemüse, gedünstet oder gekocht und ehest gegessen, damit es nicht fermentiert
- Regionales Bio-Tiefkühl Gemüse, schonend zubereitet
- Reis, Quinoa, Nudeln, Hirse etc. gekocht
- Bio-Brot vom Bäcker mit Sauerteig statt Hefe
- Fisch aus lokalem Wildfang, frisch zubereitet
- Bio-Geflügelfleisch, frisch zubereitet
- Frischkäse, Cottage-Cheese und Feta-Käse
- Bio-Haferflocken
- Honig oder Dattelsüße als Süßungsmittel
- Wenig Fett und wenig Gewürze/Salz
- Lokale Heilkräuter (z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen)
- Leichtes Wasser
- Vitamin C zur Entgiftung

Vermeiden

- Lebensmittel mit Tyramin (z.B. überreife Bananen, Himbeeren, Avocados)
- Übermäßig Nüsse
- Gereifter Käse
- Industriell hergestellte Nahrungsmittel
- Reiswaffeln oder chemisch gepuffte Nahrungsmittel
- Mikrowellengerichte
- Industrieller, weißer Zucker (Alternativen: Birkenzucker, Honig, Dattelsüße)
- Ölige, fettige oder frittierte Lebensmittel
- Weißmehl und Gebäck mit chemischen Zusätzen
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Sehr kaltes Essen (Eis)
- Übermäßige Gewürze
- Jodiertes oder fluoridhaltiges Salz
- Rotes Fleisch, speziell Schweinefleisch
- Aubergine, Zwiebel und Knoblauch!



In der Vorbereitung auf ein Ayahuasca-Retreat ist es essenziell, Nahrung zu sich zu nehmen, die so natürlich und unverarbeitet wie möglich ist, um den Körper und Geist optimal auf die bevorstehende Erfahrung einzustimmen. Wir legen großen Wert darauf, dass alle Lebensmittel aus biologischer und nachhaltiger Landwirtschaft stammen, um sicherzustellen, dass sie frei von schädlichen Zusätzen sind und in Harmonie mit der Natur produziert wurden. Dies fördert nicht nur deine körperliche Gesundheit, sondern bereitet dich auch spirituell auf die Ayahuasca-Zeremonie vor, indem du „Informationen“ aus der reinen und unverfälschten Natur aufnimmst.

Darüber hinaus empfehlen wir dringend im Vorfeld der Zeremonie, auf Fleischkonsum von gestressten Tieren zu verzichten. Der Grund dafür liegt nicht nur im Mitgefühl mit den Tieren, sondern auch in der Tatsache, dass unser Körper dieselben Hormone verwendet wie die Tiere. Stress- und Angsthormone, die in dem Fleisch gestresster Tiere enthalten sein können, beeinflussen unseren eigenen emotionalen Zustand. Dies kann dazu führen, dass du während der Zeremonie nicht nur deine eigenen Themen bearbeitest, sondern auch unbewusst die emotionalen Zustände der Tiere miterlebst. Um eine klare und reine Erfahrung zu ermöglichen, empfehlen wir daher eine pflanzliche Ernährung, die den Körper nährt und den Geist beruhigt.





Haferflocken mit frischem Obst & Honig ✓

1 PORTION



ZUTATEN

- 1/2 Tasse Bio-Haferflocken
glutenfrei
- 1 Tasse Wasser oder
pflanzliche Milch
- Frisches Bio-Obst (z.B.
Äpfel, Birnen, Beeren, aber
keine Himbeeren oder
überreife Bananen)
- 1 EL Honig oder
Dattelsüße
- Prise Zimt (optional)

ZUBEREITUNG

Haferflocken in Wasser oder pflanzlicher Milch erwärmen und aufquellen lassen. Alternativ können auch Buchweizen- oder Hirseflocken verwendet werden. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell mehr Wasser oder Milch hinzufügen. Das frische Obst klein schneiden und unter den fertigen Haferbrei mischen. Mit Honig süßen und nach Belieben eine Prise Zimt hinzufügen. Das Rezept kann zudem mit einigen Nüssen ergänzt werden.





Reis-Porridge mit Obst & Cashewkernen ✓ 🌾

2-3 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 Tasse Bio-Reis parboiled
- 2 Tassen Reismilch
- 1/2 Banane (*nicht überreif*)
- 1/2 Apfel
- Cashewkerne nach Wahl
- Prise Zimt (optional)

ZUBEREITUNG

Reis, Reismilch, fein geschnittene Banane Apfel und Cashewkerne in einen Topf geben. Nach Packungsanweisung kochen, bis der Reis weich ist. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell mehr Milch hinzufügen. Nach Belieben eine Prise Zimt hinzufügen und warm genießen.





Gedünstetes Gemüse mit Quinoa

2-3 PORTIONEN

ZUTATEN

- Verschiedenes frisches Bio-Gemüse (z.B. Karotten, Brokkoli, Zucchini)
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- Olivenöl (sparsam verwenden)
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander)

ZUBEREITUNG

Quinoa nach Packungsbeilage in Wasser kochen. Gemüse dämpfen, bis es weich, aber noch bissfest ist. Quinoa mit dem Gemüse und frischen Kräutern mischen. Mit Olivenöl beträufeln und genießen.





Hirse-Gemüse-Pfanne mit Fisch

2-3 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser
- Frisches Bio-Gemüse nach Wahl (z.B. Karotten, Brokkoli, Kohlsprossen, Zucchini, Erbsen)
- 200g Fischfilet aus lokalem Wildfang
- Schuss Olivenöl
- Frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Hirse nach Packungsbeilage in Wasser kochen. Die Erbsen separat in einem kleinen Topf mit etwas Wasser garen, bis sie weich sind. Das restliche Gemüse dämpfen, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Den Fisch in Olivenöl grillen oder in Wasser dünsten. Anschließend die Hirse mit dem gedämpften Gemüse und den gegarten Erbsen vermengen. Den Fisch anrichten, und mit frischen Kräutern garnieren.



Süßkartoffel-Linsen-Eintopf



2-3 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 1/2 Tasse gelbe oder rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- Frisches Bio-Suppengrün (Karotten, Knollensellerie, Wurzelpetersilie, Lauch)
- Schuss Olivenöl
- Frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Suppengrün und Süßkartoffel klein schneiden und die Linsen gut waschen. Suppengrün in einem Topf mit etwas Olivenöl kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Süßkartoffeln hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse noch bissfest ist. Anschließend die Linsen hinzufügen und weitere 10 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern garnieren.





Kürbis-Gemüsesuppe mit Kokosmilch

3-4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel
- 1/2 Kürbis
- 3 Karotten
- 3 kleine Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Fenchel
- 1 Paprika
- Gewürze: Kurkuma, Liebstöckel, Petersilie, Kreuzkümmel
- 1/2 Dose Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Alles in einen Topf geben. Gewürze nach belieben auf dem Gemüse verteilen. Anschließend Wasser in den Topf geben, bis das Gemüse nicht ganz bedeckt ist. Etwa eine Stunde köcheln, bis das Gemüse weich ist. Mit einem Pürierstab das Gemüse fein pürieren. Kokosmilch hinzugeben und nochmal gut durchmixen.



AM TAG DER ZEREMONIE



Am Zeremonietag legen wir dir ans Herz ein stärkendes Frühstück oder Mittagessen bis spätestens mittags einzunehmen. Wir empfehlen frisches Obst mit Haferflocken oder gekochtes Gemüse mit Reis. Unbedingt Öle, Fette und Salz vermeiden!

Dies unterstützt, dass du mit guter Energie in die Erfahrung gehen kannst und dein Körper weniger mit Reinigung beschäftigt ist.

Wir möchten dich freundlich darauf hinweisen, dass das Mitbringen und Konsumieren eigener Speisen und Getränke während des Retreats nicht gestattet ist.

Wir sorgen mit abgestimmter Kost für dein Wohlbefinden!

Dein Team von AyaVision



AYAVISION

www.ayahuasca.at