

Apuntes sobre la Dieta en la Amazonía

Rosa Giove¹

Las dietas consisten en retiros temporales en el monte, generalmente de diez días, en aislamiento, con ingestión ritualizada de las denominadas “plantas maestras”, bajo un determinado régimen alimentario y normas muy estrictas de manejo corporal y psíquico.

Se crea así un espacio en contacto con la naturaleza, dedicado a la depuración física y energética, para eliminar las sustancias que bloquean la sensibilidad. Esto favorece la producción onírica, la rememoración de situaciones pasadas no metabolizadas y la introspección profunda; en fin, el encuentro con el “maestro interior”.

Abrimos una puerta interior que nos permite tomar contacto con nuestro ser profundo, pero que al mismo tiempo nos pone en situación de vulnerabilidad. Por ello, las medidas de protección energética son rigurosas tanto para el dietador como para la persona que lo atiende. Se trata de evitar los excesos del esfuerzo físico, la exposición al sol, la lluvia, el fuego, ciertos sabores y olores (incluso de útiles de aseo), el contacto con otras personas (en especial enfermos, mujeres menstruando y personas que hayan tenido recientemente una relación sexual). Se obvian situaciones que generen tensión. Se exige abstinencia sexual, disposición cuidadosa de las excretas y sobre todo una alimentación especial.

Si bien cada “maestro” impone sus normas de acuerdo con las plantas a ingerirse, en la gran mayoría de casos se permite sólo la ingesta de arroz, avena, plátano verde asada (karantin) o sancochado (inguiri), todo preparado sin sal ni dulce ni ningún saborizante, una o dos veces al día (eventualmente se ayuna). El “dietador” será atendido por el curandero, la única persona que verá durante este periodo.

Al término de este retiro, el curandero “icara” en los puntos energéticos del paciente y le da una mezcla de limón, cebolla picada, ajo, ají y sal, sintiéndose el efecto reconstituyente inmediato de la sal. Posteriormente tomará la primera comida en 8 días, para regresar al día siguiente a la ciudad. Para que las plantas continúen actuando al regresar, algunas restricciones se prolongan durante un período de tiempo variable (15 a 30 días). No debe probar dulce (aun natural como las frutas), carne de cerdo, picante ni licor; tampoco estar en contacto con perfumes intensos ni tener relaciones sexuales; frecuentar enfermos ni velorio. Todas estas situaciones conllevan el riesgo de alteración energética, física y/o mental, que a veces puede ser muy llamativa y que en todo caso requiere un tratamiento adecuado de regulación energética.

Los contenidos tocados en la dieta incluyen eventos y aspectos de vital importancia para cada persona, muy íntimos y fuertemente ligados a sus bloqueos y traumas. Por eso es menester, en un trabajo psicoterapéutico ulterior, analizarlos y aclararlos, proyectar hacia futuro lo aprendido y aplicarlo a lo cotidiano, pues la dieta es un espacio preferentemente de aprendizaje.

El tema de la “dieta” es un campo aún casi inexplorado dentro de los recursos de la medicina tradicional amazónica, pese a ser el medio de preparación energética y aprendizaje principal: el curandero que no hace periódicamente dietas no podrá curar o hará un mal manejo de las energías.

¹ Médico cirujano, con estudios de post-gradó en Salud Pública. Más de 25 años en la práctica de la Medicina Clínica y Transcultural Investigadora de la Medicina Tradicional Amazónica. Co-Fundadora y responsable del seguimiento biomédico del Centro Takiwasi. Artículo publicado en la página web de Onirogenia: <http://www.onirogenia.com/enteogenos/apuntes-sobre-la-dieta-en-la-amazonia/>

Realizar una dieta no es fácil; cuesta esfuerzo y sacrificios que muchos no están dispuestos a hacer.

Si las plantas ingeridas son importantes, las restricciones de la dieta -alimentación incluida-, lo son aún más. Hay estudios que tratan sobre alimentos desaconsejados con la ingesta de inhibidores de monoamino oxidas (IMAO) como las B-carbolinas de la ayahuasca; esto es, los ricos en tiramina y que pueden causar reacciones indeseadas. No hay estudios que se hayan ocupado de justificar todas las restricciones en la “dieta”, las normas de manejo de energía planteadas por los curanderos, y menos aún de encontrar sus bases científicas. Así, el aspecto energético queda nuevamente soslayado, restringiéndose a la relación líneas causa-efecto debida a la planta. Sin embargo, esto no explica los efectos a nivel individual de este método terapéutico, y en especial los contenidos psíquicos surgidos y su correlación con cada planta. La comida insípida, hipoproteica, hipocalórica, hiposódica y rica en potasio modifica el metabolismo y los mecanismos de intercambio electrolítico-tisulares. Se produce alteración fisiológica perceptible por la misma persona; pero de mayor importancia son los cambios a nivel físico y psíquico.

EFFECTOS DE LA “DIETA”

Si bien hay diferencia en efectos a nivel físico y psíquico según las diferentes plantas que se toman, apreciamos inicialmente un aumento de las funciones de excreción, diuresis y sudoración, con estabilización posterior. Debido al sedentarismo y la disminución de fibra en la alimentación, puede haber estreñimiento. La baja de sodio en la dieta provoca una sensación de lasitud inicial que luego se compensa y pasa totalmente apenas se retoma la ingesta de sal. Hay una leve hipotensión durante el período de dieta y post dieta. El examen sanguíneo demuestra en general valores normales de glucosa, colesterol y leve leucocitosis (con aumento de linfocitos) inmediatamente después de la dieta.

Con determinadas plantas observamos, en algunos casos, malestar, dolor generalizado o localizado, vómito, irritabilidad, mareo o diarrea; pero en ningún caso fueron tan importantes como para interrumpir la dieta y son parte de manifestaciones de una depuración general transitoria. Puede haber también efectos agradables como visiones placenteras, sensación de integración con la naturaleza, ampliación de conciencia, y conexión con la espiritualidad y lo trascendental. Es frecuente el insomnio, pero hay un notable aumento de la actividad onírica y una amplificación sensorial, efectos que persistirán después de reiniciada la ingesta de sal. No podemos atribuir estos efectos a un único agente en especial, pues coexisten condiciones favorables que tienen efectos sinérgicos: el espacio físico en contacto con la naturaleza, el espacio ritual dedicado a este retiro (se obvia la noción de tiempo), el aislamiento, la ausencia de actividad física, la dieta alimenticia y las plantas que se ingieren.

SOBRE LAS PLANTAS DE “DIETA”

Son principalmente las llamadas “plantas maestras”. La elección se realiza tomando en cuenta los requerimientos psicofísicos del paciente y las características de la planta, a veces con indicación muy precisa. Por su calidad de enseñanza, el contenido de los sueños y las visiones durante la dieta dan indicaciones no sólo para el paciente sino también de índole general, Por ejemplo, algunas personas comprenden qué deben hacer para mejorar su vida cotidiana y hay quien recibe indicaciones de cómo curar determinadas enfermedades, ya sea para sí mismo o para los demás, al punto de que muchos curanderos se iniciaron en el curso de una dieta, mientras se curaban así mismos. Esta enseñanza es neutra, sin juicio de valoración ética, y por ello los curanderos dicen

que hay plantas que enseñan también la manipulación energética o “brujería”, aunque el efecto finalmente dependerá del interés del aprendiz, y del cuidado energético durante la dieta y post dieta.

Respecto a las características de las diferentes plantas a nivel energético, encontramos similitud entre los conceptos chamánicos amazónicos y los orientales. Diremos, así, que hay plantas yin o yang, femeninas o masculinas, que sensibilizan o fortifican, y debemos tener cuidado al elegir una planta para no esforzar estructuras erradas o debilitar más aún una estructura débil. La elección dependerá, entonces de la estructura interna apreciada en cada paciente, y se buscará compensar sus excesos o carencias, sea la necesidad de reconectarse con sus emociones, ablandarse o fortalecerse. Esta estructura está en relación con el tipo de adicción. Por ejemplo, los pacientes alcohólicos viven con la emoción exacerbada (exceso de yin) mientras que los adictos a PBC están insensibilizados (exceso de yang).

Cada persona manifiesta diferentes efectos de acuerdo con su recorrido, su entrega y sus expectativas al iniciar la dieta y su relación con la planta. Sin embargo, hay un patrón común para cada planta, más a nivel mental y afectivo-emocional que físico, lo que nos permite seleccionar medianamente qué aspecto deseamos trabajar. Los curanderos que utilizan estas plantas saben qué efectos a nivel físico y psíquico esperar con cada una, y nuestra observación ha corroborado la certeza de sus apreciaciones. No sabemos a qué nivel actúan ni porque son tan predecibles sus efectos; tampoco sabemos por qué se dan estas semejanzas pese a las grandes diferencias personales, pero es sorprendente comprobar su eficacia psicoterapéutica y física.

EFFECTOS ADVERSOS

Si las normas inherentes a la “dieta” son respetadas no encontraremos efectos adversos; éstos se presentan solamente cuando hay trasgresión. Transgredir las reglas estrictas que rigen el desarrollo de la dieta se denomina “cruzar la dieta” y las implicancias pueden ser graves. Se requerirá una corrección a nivel energético lo más pronto posible.

La severidad de los síntomas dependerá de la planta que se ingirió y de la magnitud de la trasgresión, la que pudiera ser inclusive involuntaria. Generalmente el efecto adverso se manifiesta como exacerbación del síntoma que se quería corregir o de una característica personal indeseada y puede comprender malestar físico, diarrea y vómitos, lipotimia, golpes de calor, cefalea, escalofríos, nerviosismo, somnolencia o insomnio, pesadillas, irritabilidad, agresividad, miedo o problemas dermatológicos hasta cuadros más severos a nivel psíquico y neurológico. Si bien la ingesta de dulce, aún en mínima cantidad corta, o bloquea el efecto de la planta debilitando al “dietador” e inutilizando el efecto de la dieta, los olores fuertes (perfumes, sustancias químicas) o las relaciones sexuales actúan mucho más negativamente, produciendo sintomatología a nivel central como cefalea y mareo, en el mejor de los casos, y estados de confusión mental e ideación paranoide en otros.

No consideramos aquí los efectos que se presentan durante el período de ingesta por ser pasajeros. Aunque pueden ser percibidos como desagradables, el mareo, vómito, diarrea, insomnio, dolores, etc., son sólo parte del proceso de eliminación o reequilibrio físico y su principal importancia dentro del proceso general es su relación con los contenidos afectivo-emocionales que van surgiendo. Estos efectos varían de acuerdo a cada planta y para corregirlos, se acostumbra emplear medidas energéticas como baños de plantas, sopladas o icaradas con tabaco, plantas vomitivas o purgativas y en algunos casos retomar la dieta ingiriendo la misma planta por el doble de tiempo.