

LA *DIETA* NELLA ESPERIENZA DEL CENTRO TAKIWASI

Uno strumento terapeutico e di apprendimento della Medicina Tradizionale Amazzonica

Matteo Politi e Fabio Friso
*Takiwasi - Centro di Riabilitazione
per Tossicodipendenti e
Ricerca sulle Medicine Tradizionali*

1. Introduzione

La *Dieta* è una delle pratiche terapeutiche più importanti della Medicina Tradizionale Amazzonica (MTA). Si tratta di un processo che si sviluppa in isolamento e permette alla persona che vi si sottomette di guarire da una malattia o disturbo, ma anche di ricevere insegnamenti, a partire dall'assunzione di determinate piante medicinali conosciute anche come "piante maestro" per la loro capacità di trasmettere conoscenza durante la loro assunzione che avviene all'interno di un determinato contesto rituale (Graña, 2012) (Luna, 1984). Tale tecnica viene utilizzata come strumento terapeutico da oltre 25 anni nel Centro Takiwasi, come parte del protocollo per il trattamento del consumo di sostanze stupefacenti e altri disturbi di salute mentale. Questo prevede una combinazione delle pratiche della MTA con la psicoterapia occidentale all'interno di una comunità terapeutica nella quale possono convivere fino a circa 20 individui. Una parte chiave del trattamento risiede nell'uso rituale di piante psicoattive come l'Ayahuasca. Gli stati modificati di coscienza generati dall'assunzione di piante psicoattive permettono ai pazienti del Centro Takiwasi di procedere in un profondo lavoro d'introspezione che porta alle radici del comportamento di dipendenza. La successiva fase d'integrazione psicoterapeutica dell'informazione ricevuta attraverso le visioni è cruciale per permettere all'individuo di prendere coscienza del proprio problema e intraprendere un percorso di catarsi (Mabit, 2001). I processi di *Dieta* a cui sono sottoposti durante il trattamento risultano altresì fondamentali per il successo del trattamento.

La *Dieta* è utilizzata per ricevere al contempo cure e insegnamenti che avvengono soprattutto durante il periodo d'isolamento e assunzione di piante maestro, pratica, quest'ultima, che può comportare a sua volta ulteriori esperienze di stati modificati di coscienza identificati nel linguaggio comune col termine *mareación*. Questi permettono ai pazienti, tossicodipendenti e non, di affrontare blocchi e traumi psicologici e sociali, creare un contatto speciale con la natura e il sé interiore, dedicarsi a una depurazione olistica che elimina gli elementi tossici a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale, consentendo allo stesso tempo di espandere le proprie percezioni, riconnettersi con le emozioni represses, purificare e rafforzare il corpo e connettersi con la dimensione sacra della natura (Torres, 2002).

Lo strumento terapeutico della *Dieta* si sta diffondendo sempre di più anche tra il pubblico occidentale, e persone da tutto il mondo si mettono in viaggio verso diverse regioni amazzoniche per sottoporsi a questo tipo di trattamento, contribuendo al cosiddetto turismo sciamanico. In contesti Occidentali esistono inoltre diversi esperimenti pionieristici che riproducono la pratica della *Dieta* in ambienti diversi dall'Amazzonia utilizzando piante della flora locale. Questi esperimenti si concentrano in particolare in Francia², ma negli ultimi anni si stanno diffondendo anche in altri paesi come Spagna³, Portogallo⁴, Olanda⁵, Irlanda⁶, Canada⁷.

2. La *Dieta* nella MTA peruviana

La MTA in Perù è caratterizzata da una serie di modelli tipici legati alla conoscenza medicinale dei cosiddetti *curanderos* (guaritori) o *chamanes*

² Pachamanta: http://www.pachamanta.com/crbst_5.html; La Maison Qui Chante, association loi 1901. Rappresentante legale in Francia e in Europa del Centro Takiwasi;

³ Hermanosis: <http://hermanosis.com/dieta-chamanica-amazonica/>

⁴ Onanya Joni: https://onanyajonishipibo.com/Onanya_Joni/Diete.html

⁵ Tobacco Spirit: <http://tobaccospirit.nl>

⁶ Derrynagittah: <https://derrynagittah.ie/pages/plant-diets>

⁷ Tonkiri Integrative Wellness & Learning Centre: <http://www.tonkiri.ca/>

(sciamani) (Beyer, 2009). Tali modelli includono diverse pratiche terapeutiche tra cui l'uso di canti rituali chiamati icaros⁸ e di piante medicinali somministrate in modi diversi, come purghe, bagni, estratti. Tra questi, secondo quanto riportato dai resoconti dei guaritori locali, il principale modello curativo è la *Dieta*. Si tratta di una tecnica ampiamente diffusa nell'Amazzonia peruviana, sulla quale però la letteratura scientifica non fornisce una descrizione soddisfacente a livello di analisi etnobotanica o etnofarmacologica.

La *Dieta* è diffusa in diverse regioni dell'Amazzonia peruviana e i resoconti ne riportano l'attuale esistenza per un pubblico anche internazionale, in particolare nelle zone limitrofe alle cittadine di Pucallpa (X. Jauregui, et al., 2011), Chazuta (Sanz-Biset & Cannigueral, 2011) (Sanz-Biset & Cannigueral, 2013) e Iquitos (Luna, 1984) (Luna, 1984b). Nasce come pratica per sviluppare una sintonia con le forze spirituali che sono alla base del mondo materiale. Tradizionalmente, gli indigeni dell'Amazzonia si servivano di questo strumento per ottenere insegnamenti riguardo a pratiche quotidiane di sopravvivenza come la caccia, la divinazione, le consultazioni con gli antenati, la guarigione, la leadership. La *Dieta* rappresenta anche un momento fondamentale durante l'apprendistato o l'iniziazione di un futuro sciamano. Ciò che i responsabili del Centro Takiwasi hanno potuto osservare in base alle loro esperienze e contatti con i *curanderos* locali è che per molti di loro la capacità di curare si è manifestata nel momento preciso in cui si sono trovati a dover guarire da una malattia tramite l'assunzione di piante medicinali, meglio note come piante maestro (Torres, 1998); spesso queste piante vengono identificate come tali se tramite la loro assunzione nel contesto di una *Dieta*, ad un certo momento del processo inducono *mareación*. Alcuni dati aneddotici raccontano di persone che si sottopongono a una *Dieta* per guarire da un determinato male e che grazie

⁸ Gli Icaros sono canti tradizionali che il guaritore ha appreso o direttamente dalle piante maestro o dal suo insegnante e rappresentano un aspetto centrale dell'intera MTA peruviana, il cui approfondimento esula tuttavia dagli scopi del presente articolo.

al contatto con lo spirito delle piante, in accordo alla cosmovisione locale, apprendono non solo come sanare se stessi ma anche come sanare altre persone, che piante potranno usare e come, che icaros utilizzeranno e quali tipi di malattie saranno in grado di curare. La sperimentazione di uno di stato alterato di coscienza sembra avere una parte centrale del processo di apprendimento (Luna, 1986).

Attualmente la *Dieta* è una procedura che viene eseguita per due scopi specifici, curare o imparare. Nella giungla amazzonica, i servizi medici convenzionali sono scarsi e spesso non disponibili per la popolazione per motivi economici e logistici. Le persone gravemente malate tendono a ricorrere al medico vegetalista o al guaritore che, dopo una valutazione, può raccomandare una *Dieta*. La durata di questa viene indicata dal guaritore e, a seconda della malattia o del processo che si viene a instaurare durante la cura di questa, può essere di giorni, mesi, anni. La cosmovisione indigena considera le piante come organismi viventi con le quali è possibile interagire. Esse inoltre sono potenziali maestre in grado di insegnare attraverso visioni e sogni grazie all'azione del loro corpo spirituale/energetico, spesso definito come "Madre" (X. Jauregui, et al., 2011). Le regole che condizionano l'assunzione delle piante maestro svolgono una funzione cruciale nell'accrescere la forza dello stato modificato di coscienza e permettere di conseguenza alla persona di entrare in contatto con lo spirito della pianta. Se la scelta della pianta da ingerire è importante, le restrizioni della *Dieta* lo sono ancora di più. Il rischio di *cruzar la Dieta* se tali norme vengono infrante è sempre presente. Questo fenomeno fa sì che il paziente si possa trovare a vivere uno stato di profonda angoscia psico-emotiva o problematiche fisiologiche anche gravi, da trattarsi possibilmente con l'ausilio dello specialista in MTA. Non ci sono studi che hanno avuto cura di dare una giustificazione scientifica a tutte le restrizioni nella *Dieta* o alle norme di gestione dell'energia riservate ai guaritori (Torres, 2002). Tuttavia, la centralità del perseguire determinate regole e rituali che si applica sia al paziente che al terapeuta nei vari passaggi del processo curativo o di apprendimento, rimanda all'importanza di stabilire un determinato e corretto stato

dell'essere, e dunque anche di coscienza, come condizione fondamentale per il successo del trattamento.

3. La *Dieta* nel protocollo del Centro Takiwasi

Nel protocollo di Takiwasi la *Dieta* consiste in un ritiro temporaneo nella giungla della durata di 8 giorni preceduto da una cerimonia di *Purga* con assunzione di pianta emetica (due giorni prima del ritiro) e una di *Ayahuasca* (un giorno prima). La *Dieta* vera e propria avviene in isolamento con l'assunzione ritualizzata delle piante maestro, seguendo le rigide regole menzionate a seguire. In questo modo si crea uno spazio di contatto con la natura, dedicato alla pulizia fisica ed energetica, per eliminare sostanze che bloccano la sensibilità dell'individuo. Ne risulta favorita l'attività onirica, il ricordo di situazioni passate non elaborate adeguatamente e la profonda introspezione. Si apre una porta interna che consente di entrare in contatto con il proprio essere profondo, ma allo stesso tempo pone la persona in una situazione di vulnerabilità. Da questo derivano le misure di protezione, che debbono essere rigorose sia per la persona che si sottomette alla *Dieta*, sia per chi che se ne prende cura (Giove, 2002). Quest'ultime consistono essenzialmente negli incaricati di somministrare il cibo e le piante maestro, e uno psicoterapeuta che monitora il corretto andamento del processo e favorisce l'integrazione dell'esperienza. Le restrizioni principali nella *Dieta* proposta al Centro Takiwasi riguardano:

- L'isolamento dev'essere assoluto durante la *Dieta*, ed è ammesso il solo contatto con gli addetti incaricati di fornire il cibo e le preparazioni a base di piante maestro e il terapeuta di riferimento. Per questo si consiglia di rimanere nei pressi della propria dimora e spostarsi solo per recarsi brevemente al torrente vicino per un bagno rinfrescante.

- Norme alimentari. Durante la *Dieta* viene consentita solo l'assunzione due volte al giorno di platano verde bollito (*inguirí*) e una porzione di riso e avena a pranzo. Si evita in assoluto l'uso di

sale durante la *Dieta*, oltreché di zuccheri semplici e frutta anche nelle successive due settimane, mentre alcool, carne di maiale e spezie piccanti vanno evitate fino a quattro settimane successive, quando si conclude del tutto il periodo di cosiddetta post-dieta.

- Per tutto il processo, incluso l'intero periodo di post-dieta, è necessario inoltre evitare lo sforzo fisico eccessivo, ambienti caotici, esposizione a sole, pioggia, fuoco e odori eccessivamente forti oltreché praticare l'astinenza sessuale totale (masturbazione e relazioni).

La pianta o le piante prescritte vengono scelte a seconda del bisogno della persona o del processo (poiché ogni pianta ha un effetto fisico e psicologico particolare) e la sua frequenza di assunzione varia a seconda dei casi. Scegliere la pianta giusta è un compito che va svolto in maniera accurata, poiché una decisione sbagliata può mettere a repentaglio il processo terapeutico o addirittura fermarlo. Per questo motivo è necessario un attento follow up, prestando particolare attenzione a ogni tipo di eventuale disturbo che possa insorgere. Il protocollo prevede nella maggior parte dei casi che a ogni persona vengano somministrate due piante: la prima, che sarà la principale, viene somministrata al mattino e alla sera, la seconda, considerata come complemento, verrà assunta dal paziente a metà giornata. Solitamente, al terzo giorno di ritiro, viene proposta una dose di succo Tabacco concentrato che ha spesso effetti vomitivi e psicoattivi, che servono ad amplificare gli effetti delle piante maestro assunte. La scelta di tali piante dipende inoltre dalla struttura della personalità del paziente e dagli obiettivi dei terapeuti: alcune piante sono indicate per connettersi con emozioni e ricordi d'infanzia, altre per rafforzare un atteggiamento adeguato, altre ancora per rompere alcune resistenze. Tra le piante maggiormente impiegate nella *Dieta* a Takiwasi troviamo l'Ajo Sacha (*Mansoa alliacea*) che rafforza la volontà e la capacità di prendere decisioni; Uchusanango (*Tabernaemontana sananho*) che insegna la rettitudine e l'umiltà; Bobinzana (*Calliandra angustifolia*) che migliora la stabilità emotiva; Chuchuwasha (*Maytenus macrocarpa*) che cura

le ferite transgenerazionali. La lista delle principali piante impiegate comprende anche Ushpawasha sanango (*Tabernaemontana undulata*), Chiric Sanango (*Brunfelsia grandiflora*), Coca (*Erythroxylum coca*) e una combinazione di cortecce di grandi alberi denominati genericamente *palos* tra cui s'identificano coi nomi locali ilBolaquiro, Quilluhuiqui e Bachufa.

Alla fine del ritiro-dieta, il guaritore "icara" il paziente, ovvero canta gli icaros sui principali punti energetici di questo. Somministra inoltre una miscela di limone, cipolla tritata, aglio, pepe e sale per *cortar* (tagliare) *la Dieta*, ovvero chiudere il corpo energetico che è rimasto aperto ed altamente sensibile durante i giorni di isolamento. Dato che le piante continuano ad agire anche una volta terminata questa fase, la persona deve attenersi alle restrizioni prescritte per tutto il periodo della cosiddetta post-dieta. Si ritiene infatti che gran parte dell'effetto della *Dieta* sia dovuto al processo di integrazione che la segue. I guaritori amazzonici considerano di fondamentale importanza il rispetto delle regole del processo post-dieta menzionate precedentemente affinché l'integrazione avvenga in maniera corretta, a livello energetico, fisico e di coscienza, per evitare i rischi legati alla "cruzadera", termine che si riferisce a un'interferenza energetica, ma che può ripercuotersi anche a livello fisico, psicologico e spirituale, e provoca disturbi di vario tipo, dai più lievi ai più gravi.

4. Effetti della *Dieta*

Sebbene vi sia una differenza tra gli effetti fisici, emotivi, mentali e spirituali in base alle diverse piante che vengono ingerite, inizialmente, nel primo giorno di *Dieta*, caratterizzato da un digiuno totale, in generale si riscontra un aumento delle funzioni di escrezione, diuresi e sudorazione, con successiva stabilizzazione. A causa dello stile di vita sedentario e della diminuzione delle fibre nella dieta, può insorgere stitichezza. Il basso contenuto di sodio provoca una sensazione di spensieratezza iniziale che viene in seguito compensata e passa totalmente non appena l'assunzione di sale viene ripresa. C'è una leggera ipotensione durante e subito dopo la dieta (Giove, 2002). Con alcune

piante si è potuto osservare, in alcuni casi, malessere, dolore generalizzato o localizzato, vomito, irritabilità, vertigini o diarrea. Possono anche presentarsi effetti piacevoli come visioni, un senso di integrazione con la natura, un ampliamento della coscienza e una connessione con la spiritualità e il mondo trascendente. L'insonnia è frequente, ma vi è anche un marcato aumento dell'attività onirica accompagnato dall'amplificazione sensoriale, effetti che possono persistere nel periodo di post-dieta anche una volta ricominciata l'assunzione di sale. Non si possono attribuire questi effetti a un singolo agente in particolare, poiché coesistono condizioni per potenziali effetti sinergici tra cui lo stretto contatto con la natura selvaggia e forte della foresta amazzonica, il contesto rituale dedicato a questo ritiro, l'isolamento prolungato e il conseguente silenzio che spesso ne deriva, la ridotta attività fisica, la dieta alimentare e le piante che vengono ingerite. Il valore terapeutico della *Dieta* sembra dunque risiedere nella combinazione di diversi fattori. Secondo il parere di Jacques Mabit, medico, guaritore e fondatore del Centro Takiwasi, interpellato per la stesura di quest'articolo, i cambiamenti riscontrabili in una persona che si sottopone a una *Dieta* sono strutturali, cioè si mantengono nel tempo e modificano in modo duraturo la personalità, il modo di relazionarsi con il mondo esterno, la capacità di esplorazione dell'universo interiore, lo sviluppo della vita onirica. Ecco perché la *Dieta* è ritenuta fondamentale per una guarigione a lungo termine ed è il principale strumento di apprendimento per coloro che vengono iniziati al curanderismo amazzonico.

Un risultato comune dopo la prima *Dieta* di un paziente tossicodipendente, che avviene al 3 mese di trattamento, è la riaffermazione della volontà di guarire. Egli inizia, a partire da questo momento, a rivolgersi in maniera più franca e aperta nei confronti dei terapeuti. Per la prima volta c'è una rivelazione sincera riguardo alle intenzioni reali poste in gioco, il desiderio di scappare, le simpatie e antipatie verso le persone e le cure. Il paziente ritorna all'interno della comunità terapeutica con un rinnovato sentimento di appartenenza al gruppo. Se le norme inerenti alla *Dieta* sono rispettate, generalmente non

vi sono effetti negativi; questi si presentano sotto forma di "cruzzadera" solo quando vengono trasgredite le rigide regole che governano lo sviluppo della *Dieta*. La gravità dei sintomi dipenderà dalla pianta che è stata ingerita e dall'entità della trasgressione, che potrebbe anche essere involontaria. In generale l'effetto negativo si manifesta come disagio fisico, diarrea e vomito, svenimenti, colpi di calore, mal di testa, brividi, nervosismo, sonnolenza o insonnia, incubi, irritabilità, aggressività, paura o problemi dermatologici fino a quadri più severi a livello psichico e neurologico. L'esperienza del Centro Takiwasi riporta casi di questo tipo. Due compagni di *Dieta* hanno presentato un quadro di confusione mentale, allucinazione uditiva e idee deliranti con contenuto mistico, ma senza rottura con la realtà o perdita d'identità. Ciò è avvenuto dopo che avevano interferito nel rispettivo processo visitandosi uno con l'altro durante il periodo d'isolamento e parlando delle loro visioni, ciò che ha portato allo stato confusionale. In un caso la sintomatologia ha ceduto il passo in tre giorni con l'aiuto di un guaritore locale che eseguiva una sequenza di bagni vegetali e massaggi. Il secondo è stato stabilizzato con una cura del sonno ed è in seguito migliorato dal problema della dipendenza e si è liberato dalla sindrome ossessiva.

Gli abitanti dell'Amazzonia rispettano e temono la *Dieta* perché conoscono queste complicazioni e altre più gravi che in alcuni casi non possono essere riparate. È noto, per esempio, che la Salsapariglia (*Smilax* sp.) produce dyschromia irreversibile (vitiligine) se le restrizioni della *Dieta* non vengono osservate; mentre l'Ojé (*Ficus* sp.) può dare quadri di insufficienza renale (Giove, 2001).

5. *Dieta* e stati modificati di coscienza

La scarsa quantità di cibo assunto (il primo giorno si pratica un digiuno totale che in alcuni casi si protrae durante l'intero processo), per di più insipido, ipoproteico, ipocalorico, a basso contenuto di sodio e ricco di potassio, modifica il metabolismo e i meccanismi di scambio elettrolitico-tissutale. L'alterazione fisiologica è chiaramente percepibile,

ma di maggiore importanza sono i cambiamenti a livello psico-emozionale. Questa condizione alimentare contribuisce inevitabilmente all'alterazione dello stato di coscienza vissuto durante l'intera esperienza della *Dieta*. Il digiuno, o comunque l'eliminazione di determinati alimenti, è una pratica riscontrata in molte culture a livello globale, spesso in associazione a pratiche spirituali.

Nella tradizione amazzonica si pensa che l'assenza di sale nell'alimentazione permetta alla pianta di penetrare e circolare con maggior facilità e fluidità nel corpo di chi l'assume, rendendo quest'ultimo in qualche modo più permeabile a vari livelli; l'isolamento servirebbe dunque anche come una sorta di protezione da eventuali contaminanti di varia natura incluse ad esempio, ma non solo, le cariche emotive di una qualunque possibile persona di passaggio, ma anche le cariche energetiche di cui sono portatrici le donne durante il loro ciclo mestruale (legate a emanazioni odorose che diventano percepibili per l'alto grado di sensibilità), una persona malata, una persona sotto l'influenza di alcool o droghe, una persona che ha appena avuto un rapporto sessuale. In questa condizione di estrema sensibilità possono avere un effetto molto pericoloso anche certi profumi o odori industriali (kerosene, benzina), che possono causare gravi interferenze energetiche fino a sfociare in crisi di saturazione mentale, attacchi psicotici, allucinazioni e rappresentazioni deliranti. È per questa ragione che anche la persona che si prende cura di colui che sta "dietando" deve seguire le stesse precauzioni del paziente dal punto di vista energetico, e dunque essere in buona salute, non emanare cattivi odori, non avere rapporti sessuali, ecc. Nella tradizione amazzonica, le donne non possono fungere da assistenti della *Dieta* durante la loro vita riproduttiva e questo compito è consentito solo a ragazze che non hanno ancora raggiunto la pubertà o a donne che hanno già superato la menopausa.

Gli zuccheri invece riducono o bloccano gli effetti del vegetale assunto e per questo vengono omessi, dunque "dietati", anche durante il primo periodo della post-dieta. In entrambi i casi si tenta dunque di favorire l'efficacia della medicina erboristica assunta, preparando il

terreno, il corpo, sul quale questa dovrà agire. Si cerca, in altre parole, di resettare quest'ultimo su un livello fisiologico, e dunque anche di coscienza, adeguato a ricevere messaggi e cure dai corpi più sottili del vegetale, la cosiddetta Madre o spirito della pianta. L'interazione con questa può avvenire sia attraverso i sogni sia durante la veglia, caratterizzata tuttavia da una condizione a volte quasi onirica indotta da vari fattori tra cui appunto la scarsa alimentazione, ma anche l'isolamento e l'immersione nella densa selva amazzonica pullulante di vita non-umana.

Chi sta dietando si trova spesso a trascorrere molto tempo in silenzio, senza l'uso della parola, riducendo dunque l'attivazione di determinati circuiti della corteccia cerebrale che in un ordinario stato di coscienza rendono predominante la funzionalità dell'essere razionale. Limitando l'uso della parola e dunque in parte del pensiero logico, si fa spazio alla propria sfera più intuitiva-istintuale, solitamente soppressa nel quotidiano vivere di un comune cittadino moderno. Il tempo trascorre tra il dondolare in amaca come fosse una culla per neonati, il muovere pochi passi nell'immediato intorno del giaciglio (costituito da un tetto in foglie, esili pareti di bambù e un letto con zanzariera), durante i quali si osserva spesso per la prima volta il variegato microcosmo degli insetti amazzonici, circondati dalle melodie ripetitive di uccelli, cicale o rane. A volte l'avvistamento di animali di maggior taglia tra cui soprattutto scimmie e bradipi, può contribuire ulteriormente alla sensazione di "riconnettersi con la natura", un vissuto spesso comune durante l'esperienza della *Dieta* riportato soprattutto tra i partecipanti con background moderno e cittadino; la forma simil-umana di questi animali facilita la presa di coscienza di essere uno dei tanti animali che popolano il pianeta. Ciò favorisce un posizionamento più paritario all'interno del regno vivente anziché al vertice di una piramide come proposto in culture dominanti ed egemoniche come quella cristiana o scientifica. Tale posizionamento può facilitare l'esperienza di sentirsi parte di un tutto egualitario, un'esperienza comune a varie culture mistico-religiose che in determinati contesti può far vivere un vera e propria condizione estatica.

Nei momenti di discesa al torrente si può notare di più lo stato alterato di coscienza in cui ci si ritrova lentamente immersi durante l'esperienza della *Dieta*. Le forme e i colori del paesaggio circostante possono apparire particolarmente accentuati o luminosi, o certi anfratti del bosco incutere un senso di paura insolito. Circondati dal verde, il contatto con l'acqua fresca in semi-nudità e il rumore incessante e ipnotico delle rapide possono contribuire al riconnettersi con la radice primitiva dell'essere umano, facilitando ulteriormente l'allontanamento dallo stato ordinario di coscienza in cui un comune cittadino moderno vive la sua routine quotidiana.

L'assunzione delle piante maestro gioca un ruolo decisivo nel processo della *Dieta* in particolare riguardo agli effetti fisiologici che si possono innescare, incluso l'alterazione di coscienza. Ogni pianta ha la sua attività specifica come menzionato precedentemente. Se, ad esempio, il Chiric Sanango risulta nota per poter provocare marcati effetti neuro-fisiologici incluso vertigini, disorientamento, brividi estremi, debolezza o stanchezza, la Ushpawasha Sanango sembra agire più sul piano psico-emotivo essendo indicata per risvegliare la "memoria del cuore". Entrambe le specie contengono alcaloidi, sebbene non siano molto studiate a livello fitochimico egli unici lavori appaiono datati. Il Chiric contiene un derivato del pirrolo con attività convulsivante(Lloyd, at al., 1985)mentre la Ushapawasha presenta derivati indolici con potenziale azione sui circuiti della serotonina(Verpoorte & Van Beek, 1985).In questo caso le osservazioni empiriche della tradizione amazzonica sembrano allineate con i dati ottenuti attraverso la tecnologia scientifica, ma per altre piante le informazioni chimico-farmacologiche sono ancora più scarse e l'argomento meriterebbe di essere approfondito. In generale, l'assunzione di piante maestro nel contesto della *Dieta* presenta una modalità d'azione del tutto caratteristica. Il corpo, reso particolarmente permeabile, assorbe e accumula poco a poco i dosaggi giornalieri, e soprattutto a livello psico-emotivo i cambiamenti posso anche non risultare particolarmente percettibili, almeno fino a quando non sopraggiunge un elemento che faccia in qualche modo da contrasto e

faciliti la visione di se stessi. Spesso tale elemento consiste proprio nel terapeuta di supporto, che serve appunto a favorire l'integrazione dell'intera esperienza. Per questo motivo, sebbene di norma durante tali assunzioni non si sperimentino alterazioni della coscienza eclatanti come nel caso degli allucinogeni classici, è possibile comunque raggruppare almeno in parte la *Dieta* tra questa tipologia di dispositivi tradizionali, essendo usata come uno strumento non solo di cura, ma anche per facilitare la comunicazione con altri regni del vivente non-umano, in particolare quello vegetale; fenomeno a dir poco straordinario (extraordinario).

6. Conclusioni

L'esperienza della *Dieta* secondo la tradizione amazzonica si sta diffondendo sempre più all'interno di culture e contesti Occidentali moderni. Il solo Centro Takiwasi dal 1996 ha accolto più di 2300 persone venute per ricevere specificamente questo tipo di trattamento offerto nel formato descritto in precedenza. Circa la metà di tale pubblico proviene da paesi al di fuori dell'intera America Latina tra cui Europa, Canada, USA, Australia. All'interno del protocollo per il trattamento delle dipendenze solitamente un singolo paziente partecipa a quattrosessioni di *Dieta*. Anche in questo caso molti dei pazienti hanno origini internazionali, e ciò contribuisce ulteriormente al fenomeno di "internazionalizzazione" di uno degli strumenti più tipici e caratteristici della MTA peruviana. Visto dunque il recente aumento d'interesse per la *Dieta* soprattutto nel contesto del cosiddetto turismo sciamanico dell'Amazzonia peruviana, non è da escludere che tale tecnica dalla tradizione indigena si faccia sempre più strada all'interno della ricerca scientifica (come sta attualmente avvenendo per la nota bevanda psicotropica Ayahuasca). Pensato e visto non solo come un dispositivo terapeutico, potrebbe avere un ruolo nell'ecologia dell'avvenire dove, attenendosi all'etimologia del termine, il "discorso sulla casa-natura" potrebbe svolgersi includendo altre specie del regno del vivente definibili come "persone non-umane"(Daly, 2015).

BIBLIOGRAFIA

- Beyer, S. (2009). *Singing to the Plants: A Guide to Mestizo Shamanism in the Upper Amazon*. Albuquerque: University of New Mexico Press.
- Daly, L. (8 de December de 2015). What Kind of People are Plants? The challenges of researching human-plant relations in Amazonia. *Engagement, blog of the Anthropology and Environment Society*. American Anthropological Association (AAA), online.
- Giove, R. (2001). Los retiros o dietas. *Recuperato da: http://nimairama.com/source/LOSRETIROSODIETASDRA.RO_SAGIOVE.pdf*.
- Giove, R. (2002). *La liana de los muertos al rescate de la vida, medicina tradicional amazónica en el tratamiento de las toxicomanías*. Tarapoto: Takiwasi.
- Graña, D. (2012). La Dieta o retiro terapéutico en la selva en el protocolo del Centro Takiwasi. En J. Mabit, *Medicinas Tradicionales, Interculturalidad y Salud Mental*, 131-135. Lima: Takiwasi.
- Lloyd, H., Fales, H., Goldman, M., Jerina, D., Plowman, T., & Schultes, R. (1985). Brunfelsamidine: a novel convulsant from the medicinal plant Brunfelsia grandiflora. *Tetrahedron Letters*, 26(22), 2623-2624.
- Luna, L. (1984b). The healing practices of a Peruvian shaman. *Journal of Ethnopharmacology*, 11 (2), 123-133.
- Luna, L. E. (1984). The Concept of Plants as Teachers Among Four Mestizo Shamans of Iquitos, Northeastern Peru. *Journal of Ethnopharmacology*, 11, 135-136.
- Luna, L. E. (1986). Vegetalismo: shamanism among the mestizo population of the peruvian Amazon. *Doctoral dissertation for the doctor's degree in humanities at the University of Stockholm*. Stockholm, Sweden: Department of Comparative Religion.
- Mabit, J. (2001). L'alternative des savoirs autochtones au « tout ou rien » thérapeutique. *Psychotropes*, 7, 7-18.
- Sanz-Biset, J., & Cannigueral, S. (2011). Plant use in the medicinal practices known as “strict diets” in Chazuta valley (Peruvian Amazon). *Journal of Ethnopharmacology*, 137, 271-288.

- Sanz-Biset, J., & Cannigüeral, S. (2013). Plants as medicinal stressors, the case of depurative practices in Chazuta valley (Peruvian Amazonia). *Journal of Ethnopharmacology*, 145, 67-76.
- Torres, J. (1998). Transmisión del conocimiento médico tradicional. Recuperato da http://www.takiwasi.com/docs/arti_esp/transmision_conocimiento_medico.pdf.
- Torres, J. (2002). Acerca de la Planta Maestra: Vehículo de Introspección. En *Memorias del Segundo Foro Internacional Sobre Espiritualidad Indígena* (págs. 58-62). Tarapoto: Takiwasi.
- Verpoorte, R., & Van Beek, T. (1985). Pharmacognostical studies of Tabernaemontana species. Part 13. Phytochemical investigation of Tabernaemontana undulata. *Fitoterapia*, 56(5), 304-307.
- X. Jauregui, e. a. (2011). "Plantas con madre": plants that teach and guide in the shamanic initiation process in the East-Central Peruvian Amazon. *Journal of Ethnopharmacology*, 134 (3), 739-752.