



LOS RETIROS O DIETAS

Autora: Dra. Rosa Amelia Giove Nakazawa
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 del Centro Takiwasi.
Fundadora. Presidente del Instituto NIMAIRAMA



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 atienda. 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 periodo 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. Realizar un adieta no es fácil; cuesta esfuerzo y sacrificios que muchos no están dispuestos a hacer; sin embargo, tenemos una baja tasa de abandono de las dietas por los pacientes.

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 oxidasa (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: apreciamos un verdadero cambio cualitativo, positivo,, en los pacientes que regresan de "dieta".



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 demostró 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 sinérgico: 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.



LA "DIETA" EN EL TRATAMIENTO

De 1992 a 1999, en Takiwasi se realizaron 88 dietas, con participación de 139 pacientes internados, que hicieron entre uno y 7 retiros (2 en promedio cada uno, lo que representó un total de 253 dietas individuales), aparte de las llevadas a cabo por pacientes ambulatorios, terapeutas (un retiro por año en promedio) y algunos visitantes, que sumaron un total de 594 dietas individuales.

Se realizaron además mini-dietas; es decir, ingesta de algunas plantas durante un periodo corto de tiempo en el mismo Centro, con supresión de dulce en la alimentación (incluso fruta). Generalmente tuvieron lugar en el período inicial del tratamiento y las principales fueron:

- **Ojé** (*Ficus macrocyse*, *F. insípida*): de efecto tónico, antiparasitario y desintoxicante.
- **Coca** (*Erythroxylon coca*) disminuye el síndrome de abstinencia, restablece el sueño normal y aumenta la actividad onírica.
- **Tabaco** (*Nicotina tabacum*): disminuye la abstinencia por tabaco, ordena el pensamiento, despeja las vías aéreas y aumenta la actividad onírica.
- **Camalonga** (*Strichnus* sp) + agua de sol (149 pacientes): depura física y energéticamente y disminuye la adicción; es tranquilizante.



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.

A continuación exponemos las semejanzas más saltantes encontradas en diferentes personas con la ingesta de algunas de estas plantas maestras.

- **AJO SACHA:** (extracto acuoso de la raíz)
Efectos físicos: Malestar físico, dolor generalizado y calor.
Efectos Psíquicos: Reforzamiento físico y de la voluntad. Autoafirmación. Sueños de lucha y de reflexión sobre comportamiento pasado. Mayor agresividad. Sueños secuenciales.
Enseñanza: Reforzamiento de la autoestima, de la capacidad de decisión.
Uso tradicional: Macerado en aguardiente o en pomada. Para tratar el reumatismo y mejorar las defensas inmunológicas.
Ejemplos:
Jean: Tiene sueños de lucha con tigres y brujos: al vencerlos, vence a la droga.
Gunter Combate los ocho días con su pasado. Siente que el recuerdo de sus hijos le da fuerza.
Juan Carlos sueña peleas y conflictos entre personas ajenas a él, que está de observador hasta que es tomado por cómplice. Siente que debe afirmar su personalidad, decidir qué quiere hacer y cómo actuar, no ser siempre pasivo.
Peter visita, en forma secuencial, mansiones muy grandes, lujosas, callejuelas y laberintos. Baja al sótano de un edificio grande pero antiguo, tiene bases de adobe y un letrero: EN REPARACION (él mismo se identifica con este edificio). Sueños que le muestran su desorden: desordena su ropa sin darse cuenta, pierde sus documentos, demora y se confunde una y otra vez para hacer una cosa simple.
- **AYAHUASCA:** (decocción del tallo)
La ingesta es de dosis reducidas pero cotidianas, sin sesión ritualizada, antes de dormir.
Efectos físicos: Visiones, mareo físico leve.
Efectos Psíquicos: Muchos sueños, visiones e insights. Indicaciones muy precisas sobre forma de vida, tratamiento y restricciones. Sensación de

salir de su cuerpo, de viajar mentalmente, de comunicación a distancia.

Enseñanza: Visión de errores del pasado, reconciliación consigo mismo, con las personas allegadas y con el entorno.

Uso tradicional: Las hojas se usan para baños sedantes.

La bebida es utilizada sólo por los curanderos.

Purgativa, coadyuvante en el diagnóstico y tratamiento de diversas enfermedades.

Ejemplos:

Pedro tiene un tubo atorado en la columna, la ayahuasca trata de desatorarlo, pese a su resistencia.

Camina entre el cielo y el purgatorio; la gente del purgatorio le tiende la mano. Esperando ayuda, toma conciencia del sufrimiento que ocasiona vivir mal.

Se siente "domado" por la planta, mucho amor y protección de parte de ella.

La planta le dice que tiene un sitio exacto en el universo: no es más ni menos que los demás. Le enseña que puede manejar sus sentimientos, siente ternura. Le muestra sus temores y sus limitaciones a causa de ellos.

Ve que hay un vacío en su vida que llena con droga pero esto aumenta el vacío, sus miedos y los problemas. Le enseña la humildad.

- **BACHUFA- BOLAQUIRO- QUILLUHUIQUI:** (decocción de cortezas)

Efectos físicos: Calor general, incremento de la libido.

Dolor osteomuscular generalizado, náusea leve, cefalea, no mareo.

Mejoría de problemas reumáticos.

Efectos Psíquicos: sueños con contenido erótico, afirmación de la virilidad. Sensación de fortificar la voluntad y de reencontrar el sentido de la vida, de saber cómo manejarla.

Llaman la atención los sueños muy frecuentes de estar manejando vehículos potentes, a veces con seguridad y otras advirtiendo inadecuación.

Enseñanza: Valoración de la independencia y aumento de la confianza en sí mismo, de la fuerza propia.

Uso tradicional: (corteza macerada en aguardiente, decocción) para reumatismo, disfunción eréctil, frigidez.

Ejemplos:

José M. Sueña que es un niño frustrado por su debilidad. Luego conversa con un hombre desconocido y se siente inseguro. Tiene una caña de bambú clavada en el brazo ("como un pinchazo cuando me inyectaba") y toda la selva y las plantas se introducen a través de ella. Se siente más fuerte y responsable.

Juan P. Siente fuerza y voluntad, más confianza en sí mismo. Trabaja su problema de adicción para hacer un balance de todas las

herramientas que tiene para no recaer, definir su situación, su independencia más concreta de la familia.

Rudy tiene sueños y conversaciones sobre la mujer. Descubre su miedo a la castración. Revalora a su madre. Se siente fuerte frente a su problema de droga.

Pablo: Maneja una moto acuática muy grande y veloz en el mar, con una chica. Tiene una buena tabla hawaiana, está listo para correr olas pero le falta cuerda. Tiene una bicicleta grande de carrera, va muy rápido y choca con otra. Llega en un carro a la playa de un pueblo pero no hay espacio para poner la carpa. (Tiene potencia, fuerza pero le falta adecuación, paciencia.)

- **BUBINZANA:** (decocción de la raíz)

Efectos físicos: Dolor osteomuscular, difuso, mareo.

Efectos Psíquicos: tranquiliza, provoca reflexiones, suavidad de sentimientos.

Enseñanza: enraizamiento, comunicación afectiva, apertura del corazón.

Uso tradicional: Usada por curanderos como planta maestra y para tratar el reumatismo.

Ejemplo:

Juan P: (con Yacu sisa + Tabaco): Mucha relajación, pudo pensar en su pasado y enfocar sus energías al presente. Trabajó su independencia, como cambiar de ambiente familiar y encontrar un espacio propio, hijo.

- **CAMALONGA:** (Semillas maceradas con agua de sol)

Efectos físicos: debilidad, cefalea leve, mareo, boca amarga. Nausea ocasional.

Efectos Psíquicos: Ganas de trabajar. Incremento de actividad onírica. Surgen sueños y visiones sobre detalles del consumo de drogas. Genera sedación y tranquilidad. Mente más clara.

Enseñanza: Muestra la transgresión, los desequilibrios.

Uso tradicional: para la parálisis y como amuleto para el mal de ojo.

Ejemplo:

Ricardo divide su vida en dos etapas: antes y después de la droga. Se reconecta con su parte infantil y revalora la vida sin drogas.

Muchos sueños de enseñanza, muestran errores; ve dos personalidades: un Ricardo de blanco, de la Naval, como deseó llegar a ser y otro el que es él, como paciente con sus problemas. Ve sus deseos de robar, la transgresión.

- **CHIRCSANANGO:** (Macerado de raíz en agua)

Efectos físicos: sensación inicial de frío intenso, escalofríos (*chiri-chiri* en quechua, de allí su nombre) luego calor y mareo. Debilidad y dolor. Hormigueo de labios y extremidades.

Efectos Psíquicos: Sueños muy fuertes en los que se revelan los temores de cada uno.

Enseñanza: aumenta la confianza en sí, pérdida de miedos.

Uso tradicional: reumatismo, "para botar el frío y el miedo".

Ejemplo:

Juan P. afronta su miedo al futuro y toma decisiones: terminar su carrera, plantearse terminar siempre lo que empieza, desprenderse de la sensación de culpa y ser lo más transparente posible.

José Marcos recuerda una situación traumática de su infancia, relacionada a ornitofobia que padecía desde esa época. Al mismo tiempo tiene muchos sueños con aves y logra una aproximación paulatina a ellas, juega con ellas. Al término de la dieta había superado el problema.

- **CHUCHUWASHA:** (decocción de la corteza)

Efectos físicos: Malestar físico, dolor difuso y corrección de malas posiciones corporales. Efecto principal sobre sistema osteomuscular.

Efectos Psíquicos: mayor fuerza, vigor.

Enseñanza: "endereza", corrige y enseña la rectitud. Restituye el "centro". Tonifica.

Uso tradicional: (macerado en aguardiente o decocción) Tónico, antianémico, reumatismo.

También contra la esterilidad.

Ejemplos:

Ricardo refiere mucha intranquilidad física pero siente que la planta lo centra: antes se sentía torcido, le gustaba robar porque era fácil pero ve que debe trabajar.

Justo: una mujer sentada en el tronco de un árbol lo llama, él se recuesta en su pecho de piel áspera, como corteza. Una presencia le ofrece dinero, poder, mujeres. Él apela a su voluntad para resistir, se da cuenta de su tendencia a dejarse "torcer".

- **HUAYUSA:** (Decocción de las hojas)

Efectos físicos: vomitivo y laxante suave

Efectos psíquicos: aumento de actividad onírica, "contra la pereza", estimula la actividad física, clarifica y abre la mente...

Enseñanza: Impulsa a tomar decisiones, a actuar.

Uso tradicional: purgante cotidiano en algunas tribus, entre ellos los aguarunas. Contra la pereza y brujería. Contra la esterilidad.

Ejemplo:

Juan (Huayusa + coca): culpabilidad por inercia en el pasado; aprende a reaccionar más rápido frente a los problemas.

Juan Pablo (Huayusa + coca + tabaco) está contento de concretizar sus promesas. Se da cuenta que tiene capacidad de lucha. Se le piden más actos y menos palabras.

Diego (Huayusa, Coca y Bobinzana): sueña que su madre está en la mafia y él y su hermano tratan de salvarla: es como una película de acción. Sueña que es un organizador de grupos de música tecno y se siente muy bien en esta labor. Recuerda momentos de consumo y se da cuenta que debe reconciliarse consigo mismo y con su familia. Tiene que hacer las cosas sin dar tantas vueltas, ser más decidido y no dejarse influenciar por los demás.

- **MEZCLACHADO:** (Macerado en aguardiente de ajo, ruda,)
Efectos físicos: mareo, vómito, calor, dolor osteomuscular difusa, leve, debilidad.
Efectos Psíquicos: Sueños sobre consumo de drogas y recuerdo nítido de efectos desagradables.
Limpieza de sistema nervioso y efecto "antabuse"¹
Enseñanza: enseña a tomar posición frente a la adicción. Su principal objetivo es la desintoxicación física y mental.
Uso tradicional: usado por curanderos contra el alcoholismo.
Ejemplos:
Justo, con pasado delictivo muy pesado, sueña:
-Que camina por la calle, viendo hacia atrás sus cosas. Hay varios caminos y no sabe cuál escoger.
- Maneja un carro por una pista con huecos, quiere evitarlos. En los huecos están sus cosas pasadas; tiene mucho miedo de caer en ellos.
-Hace huecos en la tierra, rodeado de terapeutas. Ha hecho ya muchos huecos grandes, tiene que desenterrar sus cosas. Se siente cansado y dice a los terapeutas: no puedo más, ¡ayúdenme!
José: muchos sueños con relación al consumo de alcohol. También sobre su vida familiar en tono festivo e infantil. Se reafirma en su determinación de no tomar más alcohol.
Andrés ve sus faltas asociadas a alcohol y se arrepiente. Se ve borracho y moribundo, decide reaccionar y vencer al alcohol, siente asco.
- **UCHUSANANGO:** (extracto acuoso de la raíz)
Efectos físicos: calor, mareo, debilidad, vómito y diarrea ocasional. Efectos físicos muy marcados. Excitación sexual.
Efectos Psíquicos: tonifica, afirma la voluntad, rectificación de errores, planes concretos para el futuro. Sensación de eliminación de ideas negativas (purificación por el fuego), irritabilidad. Despertar de la libido.
Enseñanza: rectitud en los actos, facilita la toma de decisiones, sobre todo en el plano concreto, enseña a ser más ejecutivo, más riguroso.
Uso tradicional: Para tratar el reumatismo
Ejemplos:

¹ Disminución de la tolerancia al alcohol, presencia de efectos desagradables con su ingesta.

Lucho sueña que sus compañeros de dieta se levantan en silencio luego de dormir en su tambo (casa rústica de palma), cogen un rastrillo y cada uno limpia una parte de la maleza. Trabajan en la cabeza de alguien y siente que es en la suya. Al acostarse el último, hace ruido y entonces él se despierta.

Daniel sueña con un hombre bien vestido en una patineta: Interpreta que es él con su apresuramiento para culminar el tratamiento. Se ve afrontar sus miedos y como adolescente rebelde escuchando música violenta y rompiendo todo en su cuarto por sentirse frustrado. Expresa ira y cólera.

Considera seriamente su futuro como una realidad y no un mero sueño. Se da cuenta de su apego a lo material y de como "comercia" el afecto a través de ello.

José Manuel siente que le sacan cosas podridas de la cabeza: resentimientos, miedos, malos pensamientos, inseguridades. Toma decisiones para su futuro.

- **USHPAWASHASANANGO:** (decocción de la raíz)

Efectos físicos: somnolencia, mareo leve.

Efectos Psíquicos: incremento de la actividad onírica y amnésica. Percepción ampliada de la naturaleza, hipersensibilidad. Descarga afectiva.

Enseñanza: metabolización de recuerdos de importancia afectiva. Catarsis y balance emocional. Esta planta es llamada la "memoria del corazón".

Uso tradicional: reumatismo

Ejemplos:

Rudy (primera dieta): tiene muchos recuerdos y catarsis emocional. Se siente muy sucio al inicio y empieza a recordar cosas positivas para finalmente estar reconectado con la naturaleza, feliz y limpio, armonizado.

(Segunda Dieta): miedo por recuerdo de la dieta anterior. Siente la naturaleza y cómo la droga le impedía gozarla, además de la necesidad de retomar la verdad y normas morales. Acepta la existencia de Dios como un ser inteligente superior en todo.

Daniel R. revive su infancia y relación con sus padres y su hermano. En una visión, la planta le da biberón, él se da cuenta de que ha crecido y lo deja. Toma conciencia de comportamiento infantil y dependiente.

Miguel siente repugnancia por sí: olor, sudor etc. Recuerda canciones de infancia, su vida militar. La dieta le muestra sus defectos y cosas positivas, le da fuerzas. Comprende el juego de energías y el rol del sufrimiento.

Fernando reflexiona sobre su vida anterior, los maltratos a su familia y cómo perdió su confianza por fumar droga. Recuerda que su padre mujeriego le hacía presenciar sus encuentros con otras mujeres

cuando niño, hechos que pensaba había olvidado. Quiere dedicarse a su familia. Reconoce que es muy invasor con los demás.

Boris recuerda sus errores: sus robos, las peleas con sus hermanos, la droga. Su soledad infantil y falta de cariño: olores y sensaciones infantiles y su trabajo anterior como productor de PBC. Confusión entre amor, sexo y diversión. Reconoce que invierte y sabotea sus relaciones afectivas.

Lucho ve que unas nubes gruesas y cargadas vienen hacia la chacra y caen; cada nube tiene un sentimiento: nostalgia, alegría, etc. Con ellas muchos recuerdos de su etapa de adolescente; expresa sus emociones.

Justo repasa su vida familiar, muy sentimental, llora con los recuerdos de faltas cometidas. La planta trabaja sobre su pasado, aún no se proyecta al futuro.

- **UÑA DE GATO:** (decocción del tallo)

Efectos físicos: dolor osteomuscular, calor.

Efectos Psíquicos: antidepresivo, tranquilizante, incrementa la voluntad.

Enseñanza: visiones y sueños de curación

Uso tradicional: reumatismo, tónico, aumenta las defensas

Ejemplo:

Carlos: Su oído se agudiza, escucha voces, cantos, icaros y ve que alguien danza alrededor del tambo². Pena, tristeza, contempla la naturaleza.

- o **TABACO:** (extracto acuoso de las hojas)

Efectos físicos: cefalea, mareo, insomnio. Facilita la eliminación de secreciones de las vías respiratorias.

Efectos Psíquicos: Sensación de eliminación de recuerdos de consumo de drogas (consumo asociado al de tabaco), luego pensamientos más claros y más ordenados. Fortifica. Llama la atención la similitud en los sueños en relación con elementos aéreos, sensación de vuelo, velocidad y ligereza.

Enseñanza: reequilibra y ordena a nivel mental. Protege. Si se toma como complemento, potencia el efecto de las otras plantas.

Uso tradicional: Fumaza: protección contra animales ponzoñosos.

Los "curiosos" lo emplean también para icarar: para susto, tranquilizante. Muy utilizado en la formación iniciática de los curanderos.

Ejemplos:

Juan P. sintió dureza en su cuerpo, reforzamiento, con mayor equilibrio, más en tierra. Trabajó su autonomía y como encaminar su vida, su orden de prioridades.

José M. tuvo mucha paz. Los demonios que le asustaban antes sólo están en su mente y debe bajar su conciencia más a nivel de su

² Tambo: Cabaña construida rústicamente en el campo.

corazón. Visualiza un águila que vuela hacia el sol, tiene la sensación de vuelo, de ser el águila.

Andrés tuvo varios sueños sobre el mismo tema:

-Vuela en moto por encima del pueblo

-Dirige una construcción de tres pisos, hace los planos y decide el orden del trabajo.

-No quiere usar un puente por ser muy largo, sin fin. Se lanza para cruzar el río volando; vuela pero cae al poco tiempo y se aferra al borde de un abismo, se asusta porque está débil. Es rescatado por su hermano.

Julián tiene dos alas en los tobillos que le permiten volar muy alto. Ve su pasado. Debe pasar cerca de unos alambres eléctricos, logra desviarse, pasa cerca y luego baja poco a poco, regresa caminando y se siente más seguro.

- o **TOÉ:** (decocción de las hojas de una variedad especial de Datura)

Efectos físicos: mareo, somnolencia, con delirio permanente en dosis tóxicas (puede ser muy tóxico).

Efectos Psíquicos: modificación poderosa del estado de conciencia: estado visionario que dura aproximadamente 12 horas, durante el cual estará aislado (si viera a alguna persona vería sólo el esqueleto, como en Rayos X, y podría alterarse.) El paciente recibe indicaciones para curarse él mismo, realizando movimientos activos para conseguirlo.

Al día siguiente recobra la normalidad conservando recuerdos parciales de lo vivido bajo efectos de la planta.

Enseñanza: sobre curación de enfermedades osteo- musculares

Uso tradicional: B. *Suaveolens*, un tipo especial de toé o floripondio, una *Brugmansia* cultivada por los aguarunas y usado sólo por el curandero y en contexto de dieta. Es peligroso si es usado por inexpertos.

Para traumatismos o sus secuelas, para aprender a curar.

La flor de otras variedades usada bajo la almohada induce el sueño y la ensoñación vívida.

Ejemplo:

Ángel tenía una limitación funcional importante en el hombro derecho a consecuencia de un accidente ocurrido un año atrás, con mejoría discreta pese al tratamiento médico recibido.

Al tomar el toé entró en un sueño profundo del que despertó al cabo de pocas horas y empezó a hablar, a hacer movimientos con las extremidades hasta caer bruscamente hacia atrás.

Esta secuencia de movimientos se repitió algunas veces hasta que finalmente volvió a quedar dormido. Al día siguiente estaba aún algo confuso pero había recuperado totalmente la movilidad de la articulación del hombro.

Contó que bajo efectos de la planta veía a dos personas que le jalaban las extremidades obligándolo a hacer determinados

movimientos, hasta que uno de ellos lo empujó de improviso. Con la caída sintió que se acomodaba su brazo. Actualmente, después de un año, trabaja como agricultor en forma normal.



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.

Es importante que la persona que va a "dieta" tenga presente las restricciones y las respete para evitar estas complicaciones, aún cuando racionalmente no comprenda el porqué de ellas. Tratándose de pacientes adictos, de tendencia de por sí transgresora, tenemos en el Centro mucho cuidado y vigilancia estrecha hasta que se termine el período denominado de post dieta (15 días) en que se "corta" icarando y reiniciando la ingesta de dulce.

Hasta 1998 escasas y leves transgresiones de parte de los pacientes en post dieta, que fueron corregidas con fórmulas simples. En 1999 tuvimos por primera vez casos más severos, aunque cedieron totalmente sin problemas residuales.

o **Mauricio y Pedro**, compañeros de dieta, tomaron chiricsanango. Ambos presentaron cuadro de confusión mental, alucinación auditiva e ideas delusivas con contenido místico pero sin ruptura con la realidad ni pérdida de identidad. Habían interferido entre sí visitándose durante el período de aislamiento, conversando sus visiones lo que propició el estado confusional.

Mauricio además presentó convulsiones tónico-clónicas dos veces. En su caso la sintomatología cedió en tres días con la ayuda de un curandero local que realizó una secuencia de baños de plantas, sopladas y masajes. No hubo necesidad de acudir a psicofármacos. Manifestó posteriormente que había presentado el mismo cuadro por abstinencia de droga y que había recibido neurolépticos hasta dos meses (no consideró necesario consignar esto en su historia clínica). Terminó su tratamiento y en la actualidad se encuentra bien.

Pedro, presentó episodios de agresividad y fue llevado a Lima por una larga historia de tratamientos psiquiátricos, tanto por adicción como por problemas conductuales *borde line* y personalidad psicopática. Fue estabilizado con una cura de sueño y actualmente se encuentra mejorado del problema de adicción y liberado de síndrome obsesivo. Ha retomado sus estudios universitarios con un promedio de notas elevado.

- o **Gilbert** transgredió su dieta de dulce mientras tomaba Camalonga. Presentó al día siguiente midriasis en el ojo derecho, con los síntomas inherentes (fotofobia, lagrimeo, visión borrosa). Este cuadro cedió totalmente con la ingesta de un vomitivo suave y reiniciando la dieta.
 - o **Paul** tuvo fuertes vómitos y dolor abdominal en una dieta de ajosacha apenas hubo utilizado champú y desodorante para su aseo personal. Tuvo que cortar su dieta y ser icarado.
- En estos casos los efectos fueron pasajeros y pudieron ser corregidos. Los pobladores de la zona respetan y temen las dietas porque conocen estas complicaciones y otras más que en algunos casos no pueden ser reparadas. Es conocido, por ejemplo, que la **zarza** (zarzaparrilla, Smilax sp.) produce discromía irreversible (vitiligo), que se distribuye siguiendo las metámeras, si no se respeta la dieta; el **ojé** (Ficus sp.) puede dar cuadros de insuficiencia renal (tañonamiento renal) y con otras plantas puede empeorarse el cuadro que se quería curar (alcoholismo, epilepsia, etc.).

