

## INSTITUTO CONSCIÊNCIA CRIATIVA

### ORIENTAÇÕES SOBRE A MEDICINA AYAHUASCA, MEDICAMENTOS E ALIMENTAÇÃO

**A ayahuasca é uma bebida enteógena que significa, literalmente, "manifestação interior do divino"**

O efeito bioquímico ocorre através da união de dois vegetais a liana ou cipó propriamente dito, cujo nome científico é Banisteriopsis caapi e as folhas do arbusto Psychotria viridis, plantas estas naturais da Floresta Amazônica.

O DMT contido no arbusto é uma substância presente em diversas partes das plantas, nas raízes, caules e folhas, estão presentes também em tecidos de mamíferos, animais marinhos e anfíbios, é conhecido como a “molécula do espírito” devido à intensa experiência psicodélica gerada pela sua ação.

É um neurotransmissor endógeno (produzido pelo próprio corpo), encontrado em humanos e está presente no fluido cérebro-espinhal, sangue e urina.

O efeito do DMT no nosso organismo é aumentar a produção de serotonina, ou seja, uma substância que envolve em diferentes funções como no sono, humor, regulação da temperatura, assimilação à dor, regulação da pressão arterial.

Porém nosso organismo apresenta uma enzima (MAO) que inibe parte do DMT, permitindo que fique uma quantidade dessa substância necessária para as funções orgânicas do nosso corpo

O cipó contém uma substância que inibe a ação dessa enzima, permitindo que ocorra uma quantidade maior de serotonina no sistema nervoso central.

O efeito dessa interação é o aumento das vias serotoninérgicas, levando a grande potencial terapêutico e a expansão da nossa

consciência para lidar com questões internas: mágoas, dores, traumas, doenças (questões que estão no nosso consciente e inconsciente)

Dentro dessa expansão é possível acessar outras dimensões e outros níveis de consciência espirituais.

### **MEDICAMENTOS QUE INTERAGEM COM A MEDICINA.**

A ayahuasca deve ser evitada com outros agentes serotoninérgicos, por exemplo, antidepressivos tricíclicos, inibidores da recaptação da serotonina e noradrenalina, trazodona.

Antidepressivos, como lítio, indicado para transtornos bipolares, triptanos, usado para enxaquecas, metoclopramida, levodopa, fentermina, pseudoefedrina, linezolida, metadona e dextrometorfano, podem aumentar efeitos serotoninérgicos que agem potencializando níveis de serotonina, norepinefrina e dopamina.

### **FITOTERAPICOS GINSENG E ERVA DE SÃO JOÃO PODEM POTENCIALIZAR INIBIDOR DE MAO**

Além disso, sabe-se que a classe de medicamentos Inibidores da monoaminoxidase (MAO) pode aumentar os efeitos depressivos e analgésicos da morfina.

A utilização desses medicamentos associado ao chá da ayahuasca podem estimular de forma excessiva de receptores serotoninérgicos em nível central e periférico que estão normalmente envolvidos no mecanismo de diversos fármacos, podendo levar a síndrome serotoninérgica, que é descrita por uma série de efeitos adversos como mudanças no estado mental, hiperatividade autonômica, agitação, insônia, alucinações e anormalidades neuromusculares.

### **INTERAÇÕES ENTRE O CHÁ DA AYAHUASCA E ALIMENTOS**

A ayahuasca atua na inibição da enzima monoaminoxidase (MAO), existem interações conhecidas entre as IMAOS e alguns alimentos, como no queijo, alimentos fermentados, carnes e vinhos.

A tiramina presente nesses alimentos é um dos grandes problemas em indivíduos que consomem o chá da ayahuasca, pois ocorre a interação da MAO presente no chá da ayahuasca e aminas presentes em alguns alimentos.

A interação dessas aminas biogênicas com a MAO libera altas concentrações de serotonina, noradrenalina e dopamina em seus neurotransmissores, causando efeitos indesejáveis como aparecimento de crises hipertensivas, aumento da pressão arterial, náuseas, vômitos, entre outros.

Dietas devem ser feitas para o uso ritual da ayahuasca, evitando efeitos adversos e efeitos indesejáveis decorrentes de interações. A tiramina ingerida por via oral é metabolizada na maior parte da MAO presente no fígado e intestino. Cerca e 1% acaba entrando na circulação sistêmica pois não consegue ser metabolizada pelo fígado e intestino sendo captado pelos neurônios noradrenérgicos onde possui maior afinidade. Por possuir maior afinidade pela noradrenalina o neurotransmissor é deslocado e liberado.

Com a inibição da MAO leva a diminuição da desaminação da tiramina e o aumento da absorção no intestino, consequentemente o aumento da tiramina na corrente sanguínea.

A consequência é um aumento da liberação de noradrenalina de seus estoques neuronais, que é responsável por alguns sintomas, características como hipertensão, dor de cabeça, palpitações, anormalidades eletrocardiográficas e arritmias)

A **TIRAMINA** É UM DERIVADO DO AMINOÁCIDO TIROSINA, E PARTICIPA DA PRODUÇÃO DE CATECOLAMINAS, NEUROTRANSMISSORES QUE ATUAM NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL. ALTOS NÍVEIS DE TIROSINA NO ORGANISMO FAZEM COM QUE A PRESSÃO SANGUÍNEA AUMENTE, SENDO PERIGOSO ESPECIALMENTE PARA PESSOAS QUE TÊM HIPERTENSÃO.

ALIMENTOS RICOS EM TIRAMIDA NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS EM EXCESSO POR PESSOAS QUE USAM MEDICAMENTOS INIBIDORES DA MAO, TAMBÉM CONHECIDOS COMO IMAO OU INIBIDORES DA

MONO-AMINO OXIDASE, POIS PODE OCORRER ENXAQUECA OU AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL.

Embora o efeito da Ayahuasca sobre a MAO seja de inibição curta e reversível, é interessante, para quem sofre de hipertensão, não utilizar alimentos contendo níveis elevados de tirosina convertida em tiramina pelas bactérias intestinais. A tiramina, na vigência de uma inibição da MAO como a induzida pelo Mariri, pode chegar na circulação gerando elevação da pressão arterial. O uso de alguns estimulantes do grupo das anfetaminas assim como alguns broncodilatadores podem também reforçar uma tendência à hipertensão. Assim sendo, para portadores de hipertensão, achamos por bem recomendar a limitação do uso das bebidas e alimentos ricos em tirosina por 24 horas antes da Cerimônia.

A tiramina é um derivado do aminoácido tirosina, e participa da produção de catecolaminas, neurotransmissores que atuam no controle da pressão arterial. Altos níveis de tirosina no organismo fazem com que a pressão sanguínea aumente, sendo perigoso especialmente para pessoas que têm hipertensão.

A tiramina está presente em alimentos como carnes, frango, peixes, queijos e frutas, sendo encontrada em maiores quantidades em alimentos fermentados e envelhecidos.

#### ALIMENTOS RICOS EM TIRAMINA

- **Bebidas:** cerveja, vinho tinto, xerez e vermute;
- **Pães:** feitos com extratos de fermento ou com queijos e carnes envelhecidos, e pães caseiros ou ricos em fermento;
- **Queijos envelhecidos e processados:** cheddar, queijo azul, pastas de queijo, suíço, gouda, gorgonzola, parmesão, romano, feta e brie;
- **Frutas:** casca de banana, frutas secas e frutas muito maduras;

- **Vegetais:** feijão-verde, fava, repolho fermentado, lentilha, chucrute;
- **Carnes:** carnes envelhecidas, carne seca ou curada, peixe seco, curado ou em molho de pickles, fígado, extratos de carne, salame, bacon, peperoni, presunto, defumados;
- **Outros:** levedura de cerveja, caldos com fermento, molhos industrializados, bolachas com queijo, pastas de fermento, molho de soja, extratos de fermento.

### **Alimentos com quantidades moderadas de tiramida**

Os alimentos que possuem quantidades moderadas de tiramida são:

- **Bebidas:** caldos, licor destilado, vinho tinto leve, vinho branco e vinho do Porto;
- **Pães** comerciais sem fermento ou com baixo teor de fermento;
- **logurte** e produtos lácteos não pasteurizados;
- **Frutas:** abacate, framboesa, ameixa vermelha;
- **Vegetais:** vagem chinesa, espinafre, amendoim;
- **Carnes:** ovas de peixe e patês de carne.

Além desses, alimentos como café, chás, refrigerantes à base de cola e chocolates também possuem níveis moderados de tiramida.