

CEREMONIA KAMBO

PRZECIWSKAZANIA

- choroby serca, rozrusznik serca, by passy,
- interwencje chirurgiczne (do momentu wygojenia szwów),
- tętniaki i zakrzepy, wylewy, krwotoki, uszkodzenia mózgu,
- schizofrenia i ciężkie choroby psychiczne,
- epilepsja i spożywanie leków przeciwpadaczkowych,
- kamica nerkowa,
- przyjmowanie leków na nadciśnienie lub niedociśnienie,
- implanty i przeszczepy do pełnego wygojenia,
- miesiąc przed i miesiąc po wykonaniu tatuażu,
- menstruacja,
- niedoczynność nadnerczy (choroba Addisona),
- ciąża i okres karmienia,
- zaawansowane stadium nowotworów,
- osoby wyniszczone uzależnieniem do czasu wzmocnienia ciała

PRZYGOTOWANIE

DIETA

Minimum na 3 dni przed Kambo należy odstawić:

- mięso,
- tłuszcze,
- alkohol,
- narkotyki,
- substancje psychoaktywne,
- ostre przyprawy,
- kawę, czarną herbatę, coca-colę, słodzone napoje gazowane,
- olejek CBD,
- słodczyce i nadmiar soli,
- energetyki, leki i suplementy,
- wyroby fermentowane jak ser pleśniowy jogurty etc.,
- warzywa strączkowe,
- orzechy włoskie,
- wszystkie rodzaje starych i długo dojrzewających żółtych serów,
- wszystkie produkty fermentowane,
- ryby suszone i mrożone (świeżo złowione ryby i kawior są dozwolone),
- czekolada, kakao,
- napoje zawierające dużo cukru i sztucznie barwione,
- mleczne kultury bakteryjne - szczególnie jogurty, maślanka, kefir,

- produkty kiszzone jak kapusta, ogórki,
- soja i wszystkie produkty z soi (sos sojowy),
- drożdże,
- żeń-szeń,
- wszelkie substancje psychoaktywne

Najlepiej zastosować lekką dietę warzywną (oprócz warzyw strączkowych).

W dniu wykonywania Kambo należy powstrzymać się od jedzenia (po sesji można zjeść coś delikatnego, owoce, lekka zupa), do 2h przed sesją można wypić ziołową herbatę.

POZOSTAŁE ZALECENIA

- na dzień przed Kambo lepiej nie trenować intensywnie,
- w dniu, kiedy odbędzie się Kambo, nie należy pić nadmiernej ilości wody (przed pojawieniem się na ceremonii),
- zalecane jest przygotowanie osobistej intencji,
- dobrze jest przygotować sobie luźne ubranie, najlepiej „na cebulkę” (w trakcie potrzebujemy zazwyczaj dostać się do ramienia, może się też pojawić odczucie gorąca lub zimna), można również przygotować ubranie na zmianę, w razie gdyby się coś zabrudziło

OŚWIADCZENIE

Ja,, potwierdzam iż zapoznałam się/
zapoznałem się z informacjami na temat przeciwwskazań oraz odpowiedniego
przygotowania do ceremonii Kambo. Zdaję sobie sprawę, iż istnieje ryzyko związane
z nieprzewidzianą reakcją organizmu w trakcie ceremonii i w pełni świadomie
podejmuję decyzję przystąpienia do ceremonii Kambo.

Data

Podpis