

CUIDADO

**O SPIRIT ELIXIR CONTÉM SUBSTÂNCIAS POTENCIALMENTE PERIGOSAS.
LÊ O MANUAL ANTES DE PREPARARES A POÇÃO SPIRIT ELIXIR!**



UMA POÇÃO AMAZÔNICA PURIFICANTE, PSICADÉLICA E VISIONÁRIA



Aqui há pessoas sem microscópios de electrões que escolhem, de entre cerca de 80,000 espécies vegetais amazónicas, as folhas de um arbusto que contém uma hormona cerebral alucinogénia, que misturam com uma planta que contém substâncias que activam uma enzima, que de outro modo bloquearia o efeito alucinogénio. E eles fazem isto para alterarem a sua consciência.

A Serpente Cósmica (Jeremy Narby)



INTRODUÇÃO

A poção que vamos preparar é um remédio tradicional da floresta tropical da Amazônia. Os xamãs e curandeiros de várias tribos usam-na para aplicar em tratamentos e curas espirituais a si próprios e a terceiros, e para comunicarem com a floresta. A poção também é bebida por outros membros da tribo ou cidadãos comuns.

O Spirit Elixir é sobretudo um purgativo, que causa desconforto ao estômago e vômitos severos. Se estiveres na disposição e ambiente certos, e se beberes a quantidade certa para ti, terás o que se chama uma experiência psicadélica. Impressionantes visões cobridas, alucinações auditivas ou emoções fortes que transportam o utilizador a domínios mentais ainda muito pouco explorados no Ocidente.

Por favor lê os avisos. Relatórios de trip revelam que esta poção pode ser muito perigosa física e mentalmente para quem ignora as práticas xamânicas indígenas ou ocidentais. Dito isto, estás prestes a embarcar numa aventura mística de qualidade extraordinariamente rica, benéfica, fortificante e comvente.



Arbusto *Banisteriopsis caapi*

O QUE DEVE ESTAR NO PACOTE

No pacote deverás encontrar este manual e uma das seguintes combinações de ervas:

4 gramas de raiz de *Mimosa hostilis* + 2 gramas de sementes de *Peganum harmala*

4 gramas de raiz de *M. hostilis* + 50 gramas de *Banisteriopsis caapi*

5 gramas de folhas de *Diplopterys cabrerana* + 2 gramas de sementes de *P. harmala*

5 gramas de folhas de *D. cabrerana* + 50 gramas de *B. caapi*

25 gramas de folhas de *Psychotria viridis* + 2 gramas de sementes de *P. harmala*

25 gramas de folhas de *P. viridis* + 50 gramas de *B. caapi*

Este manual aplica-se a todas estas seis combinações.

REQUISITOS


- familiaridade com experiências psicadélicas, paciência, boas intenções, música apropriada
- alguém que possa olhar por ti ou guiar-te durante a experiência
- uma cozinha normal com panelas, forno, água, etc.
- até 10 horas de tempo de preparação, dependendo do método que utilizares
- 250 - 750 ml de sumo de limão ou vinagre por cada pessoa (opcional, embora fortemente recomendado)

AVISOS

A madeira de *B. caapi* e as sementes de *P. harmala* contêm os chamados **inibidores da enzima de MAO**. Estes podem ser extremamente **perigosos** quando misturados com certas comidas e substâncias psicoactivas. Abstem-te completamente de comprimidos para dormir, sedativos, cocaína, medicamentos contra enxaquecas e alergias, **antidepressivos**, kanna, mescalina, **speed**, **XTC**, álcool ou éfrega 12 horas antes e 12 horas depois de beberes o Spirit Elixir. Estas substâncias são **altamente tóxicas** sob a influência de um inibidor da MAO e podem induzir a estado de coma ou pior. Dores de cabeça e náuseas podem ser causadas por produtos lácteos fermentados, salame, pepperoni, fígado, sal, arenque, outros peixes, repolho, figos, bananas, ananás, pera abacate, passas, nozes, feijão manteiga, lentilhas, soja, chocolate, caféina e ginseng.

A lista de substâncias a evitar é muito mais longa. Se tiveres dúvidas não debes tomar a substância em causa antes de consultares a internet. Vamos a avisar-te que debes abster-te de substâncias conflictuosas 12 horas antes e 12 horas após tomares o Spirit Elixir. Se tomas antidepressivos regularmente não podes tomar o Spirit Elixir até 2 meses depois de terminares a medicação.

Nunca debes tomar o Spirit Elixir sozinho ou sem a presença de alguém sóbrio. Mesmo os utilizados mais experientes preferem que um guia ou alguém olhe por eles e tome conta das suas necessidades básicas. Por vezes as pessoas que estão sob a influência do Spirit Elixir começam a interagir fisicamente com os seus sonhos ou visões. Isto significa que podem começar a andar, deixar cair coisas ou ir contra paredes ou janelas sem o saberem. Geralmente é melhor que estejas sentado ou deitado e a pessoa sóbria pode



ajudar-te a voltares a estas posições seguras se te entusiasmares de demasiado com os teus sonhos. A pessoa sóbria também é útil para mudar a música, dar-te água, cobertores e tomar conta de visitas inesperadas. Dar estas responsabilidades a uma pessoa sóbria tem provado que deste modo a bebida tem um efeito mais agradável e benéfico.

O QUE PODES ESPERAR

O melhor é não teres quaisquer expectativas, visto que apenas poucas pessoas que bebem esta poção pela primeira vez obtêm o efeito desejado. Isto deve-se à preparação errada, a causas psicológicas, a uma dose insuficiente, a plantas com pouca potência ou a muitas outras razões. Por isso certifica-te que estás bem informado antes de fazeres a poção. Também ajuda que sigas as instruções cuidadosamente.

Os efeitos do Spirit Elixir começam tipicamente uma hora após a ingestão e a experiência dura entre 2 a 6 horas. A pessoa sente que está a começar a sonhar enquanto completamente acordada. Imagens e pensamentos pouco comuns, naturalistas ou místicos ocupam a mente: telepatia com objectos, plantas e seres humanos, recordações de infância positivas ou negativas, obstáculos da vida, desejos profundos que desconhecias, paisagens e seres vivos imaginários, fibsofia cósmica, etc.

A intensidade e o realismo destes pensamentos e visões depende de vários factores, embora um pacote para uma pessoa seja normalmente uma boa dose para quem nunca experimentou uma substância psicoactiva deste género, ou alguém que queira ter uma experiência suave. As pessoas que querem obter uma experiência profundamente psicadélica após terem experimentado extensiva e conscientemente doses mais baixas do Spirit Elixir, devem usar 2 pacotes de Spirit Elixir para uma pessoa. Para além dos efeitos mencionados acima, esta dose tende a proporcionar encontros com entidades, experiências fora do corpo, dissolução do ego, padrões geométricos impressionantes, regressão psicológica e fenómenos comparáveis, todos os quais podem atingir níveis tão reais que a pessoa se esquece da vida normal e da realidade.

A maioria dos utilizadores tem dores de estômago, náuseas ou diarreia. É normal que isto aconteça nas primeiras 2 horas após a ingestão. Os nativos da Amazônia consideram estes efeitos entre os mais importantes da poção, pois purificam o corpo e a alma. Os ocidentais provavelmente gostarão de ter um balde para vomitar perto de si e acesso fácil a uma casa de banho. Se estiveres interessado sobretudo nas qualidades purgativas do Spirit Elixir, é melhor comprares um pouco de *B. caapi* e preparares infusões apenas com esta planta.

OUTRAS RECOMENDAÇÕES

Recomendamos-te fortemente que jejues 4 horas antes de beberes a poção. É melhor ainda que não comas durante todo o dia. Não há perigo em ignorares o nosso conselho, mas podes ficar desapontado com a pouca intensidade dos efeitos e com uma experiência menos positiva. Uma grande parte da nutrição ocidental consiste de carne, produtos lácteos e açúcares complexos (amidos), que são comidas que requerem mais acção e atenção do teu corpo do que as comidas naturais à base de plantas. Se limitares a tua dieta libertarás a energia e os recursos necessários para obteres o máximo possível da tua experiência psicadélica.

Em muitas zonas indígenas, beber o Spirit Elixir é literalmente nunca abandonar uma dieta restrita a sobretudo comidas vegetarianas (vegan). Os xamãs dizem que é necessário preparar tanto o corpo como a mente. Os utilizadores ocidentais hoje em dia apoiam esta ideia com razões científicas e espirituais.

Para além disso recomendamos-te fortemente que respetes as seguintes regras práticas ao tomares substâncias psicadélicas: certifica-te que não tens qualquer obrigação nas 36 horas após a ingestão, toma a bebida num ambiente onde te sintas confortável com alguém de confiança que conheças bem, e pensa durante algum tempo nos teus motivos.

COMIDAS SUGERIDAS

A lista de comidas que podem causar problemas de saúde quando estás sob a influência de um inibidor da MAO é interminável. O componente principal que causa conflitos quando presente em quantidades relativamente grandes é a tiramina. Uma busca rápida pela internet mostrar-te-á que é difícil encontrar comidas que não contenham qualquer tiramina. No entanto podes usar os seguintes alimentos sem preocupações: pão, maçã, bolachas ou batatas fritas sem substâncias lácteas (e sabor natural).

RECEITAS

Existem literalmente milhões de receitas para poções como o Spirit Elixir. Fizemos o melhor possível para encontrarmos a maneira mais fácil de preparar a poção, para que te possas focar na experiência em si.



Também tentámos encontrar um equilíbrio entre a ciência e a espiritualidade. Podes seguir as nossas instruções ou podes improvisar e usá-las como directrizes.

De qualquer modo, lembra-te sempre do seguinte:

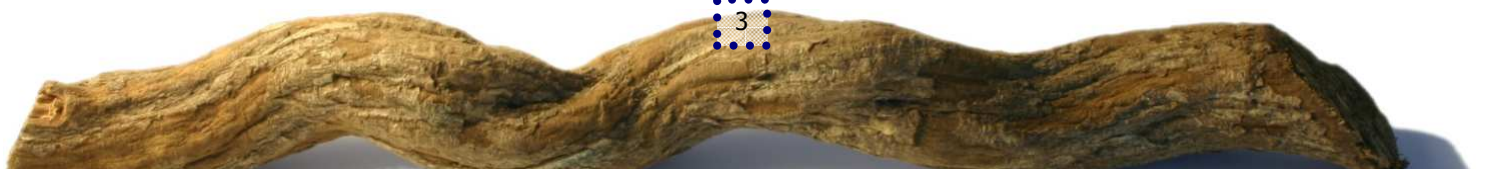
- Quanto mais cabr usares, mais ingredientes activos se perdem no processo.
- Quanto menos tempo deixares uma erva ferver na água, mais acidez precisas de acrescentar.
- Quanto menos água usares, mais acidez precisas de acrescentar.
- É possível que não adicibnes nada ácido, que é de facto o método tradicional principal. No entanto a extracção demorará muito mais tempo a completar-se, visto que a acidez ajuda a dissolver os ingredientes activos na água.
- Coser as duas plantas juntas funciona bem e é o método tradicional de várias tribos. No entanto, quando se ingerem as duas plantas juntas, parte dos ingredientes activos da *M. hostilis*, da *D. cabrerana* ou da *P. viridis* tornam-se inactivos no sistema digestivo, pois demora tempo aos inibidores da MAO a tornarem-se activos.
- Algumas pessoas recomendam fortemente que se use água destilada. Na maioria dos países, todavia, a água da torneira serve.
- Se quiseres preparar 2 ou mais pacotes de Spirit Elixir simplesmente deves multiplicar todas as quantidades de água e de sumo de limão pela quantidade de pacotes que usares. Quando usares 2 ou 3 pacotes com sementes de *P. harmala* para uma pessoa, não uses mais de 4 gramas de sementes por pessoa.



Folhas de *Psychotria viridis*
O Spirit Elixir contém um composto visionário que qualquer mamífero e muitas plantas produzem.



Sementes de *Psychotria viridis*





PREPARAÇÃO DAS SEMENTES DE *P. HARMALA*

Se tens uma mistura de Spirit Elixir com *B. caapi*, passa à secção “preparação de outras plantas” mais abaixo nesta página.

MODO FÁCIL

Usa um moedor para moeres as sementes até as transformares num pó fino. Deita o pó numa chávena e junta-lhe 50 a 100 ml de água. Verás o pó descer lentamente até ao fundo da chávena no minuto seguinte. Antes de beberes de ves mexer bem e depois podes beber de uma vez, ou ir bebendo durante 15 minutos se tens um estômago sensível. Se restar algum pó na chávena, junta um pouco mais de água, mexe e bebe.

OUTRO MODO

Para alguns o pó das sementes de *P. harmala* é um pouco mais pesado no estômago que um extracto líquido. Esta receita é a maneira mais fácil de prepares um bom extracto. Lembra-te, no entanto, que parte dos ingredientes activos perde-se neste processo. Se tens mais sementes, podes querer compensar adicionando meio grama. A preparação de extractos líquidos como descrita abaixo é normalmente melhor para 3 ou mais pessoas.

- 1) Usa um moedor para moeres as sementes até as transformares num pó fino.
- 2) Deita o pó numa panela e junta-lhe 250 ml de água e 50 a 100 ml de sumo de limão ou vinagre.
- 3) Põe a panela ao lume e deixa ferver a água. Não feches com a tampa.
- 4) Assim que começar a ferver baixa o lume o mais possível.
- 5) Deixa ferver em lume brando por 30 minutos.
- 6) Coa com um filtro para café.
- 7) O extracto líquido está pronto a usar. Para diminuíres o volume, volta simplesmente a ferver. O pó das sementes podes deitar fora com o lixo orgânico.


PREPARAÇÃO DE OUTRAS PLANTAS

A PRIMEIRA EXTRACÇÃO

- 1) Cobca as plantas numa panela. Se preparares 2 plantas, usa uma panela separada para cada planta.
- 2) Se usares *M. hostilis* ou *D. cabrerana* junta 300 ml de água. A *P. viridis* e a *B. caapi* requerem 500 ml.
- 3) Deita 200 ml de sumo de limão ou vinagre na panela (200 ml em cada panela que usares).
- 4) Põe a panela ao lume e deixa ferver a água. Não feches com a tampa.
- 5) Assim que a água começar a ferver baixa o lume o mais possível.
- 6) Deixa ferver em lume brando durante 30 minutos.
- 7) **Cuidado! Quente!** Coa o líquido de cada panela através de uma T-shirt, um pano para queijos ou um pano de cozinha (qualquer pano de algodão serve). Quando preparares 2 plantas, guarda os líquidos em contentores diferentes.
- 8) **Cuidado! Quente!** Depois de coares todo o líquido (não te queimes!), põe o contentor de parte.

A SEGUNDA EXTRACÇÃO

- 9) Guarda os restos das plantas numa panela. Novamente, se preparares 2 plantas, usa panelas separadas para cada planta. Usa a panela que usaste para a mesma planta no primeiro passo, sem lavar.
- 10) Se usares *M. hostilis* ou *D. cabrerana* junta 300 ml de água. *P. viridis* e *B. caapi* requerem 500 ml.
- 11) Deita 200 ml de sumo de limão ou vinagre na panela (200 ml em cada panela que usares).
- 12) Põe a panela ao lume e deixa ferver a água. Não feches com a tampa.
- 13) Assim que a água começar a ferver baixa o lume o mais possível.
- 14) Deixa ferver em lume brando durante 30 minutos.
- 15) **Cuidado! Quente!** Com o mesmo pano de algodão, escorre o líquido da panela para o contentor que usaste no passo 7.



Exempb: Se fizeres uma extracção de *P. viridis*, junta a segunda extracção ao contentor que usaste na extracção anterior de *P. viridis*.

Se fizeres uma extracção de 2 plantas diferentes, mantém os líquidos em contentores separados.

Exempb: Se fizeres uma extracção de *B. caapi* e de *D. cabrerana*, deita cada uma no contentor que usaste para o extracto anterior da mesma planta.

- 16) **Cuidado! Quente!** Após coares cuidadosamente todo o líquido (não te queimes!), põe os contentores de parte.

A TERCEIRA EXTRACÇÃO

- 17) Deita as sobras das plantas numa panela. Novamente, se preparares 2 plantas diferentes, usa panelas separadas para cada planta. Usa a panela da mesma planta que usaste no passo 1, sem lavar.
- 18) Se usares *M. hostilis* ou *D. cabrerana* deita 150 ml de água na panela. *P. viridis* e *B. caapi* requerem 250 ml.
- 19) Deita 50 ml de sumo de limão ou vinagre na panela (em cada panela que usares).
- 20) Põe a panela ao lume e deixa ferver a água. Não feches com a tampa.
- 21) Assim que a água começar a ferver põe o lume o mais baixo possível.
- 22) Deixa ferver em lume brando durante 30 minutos.
- 23) **Cuidado! Quente!** Com o mesmo pano de algodão, escorre o líquido da panela para o contentor que usaste nos passos 7 e 15.
- 24) **Cuidado! Quente!** Após coares cuidadosamente todo o líquido (não te queimes!), os restos das plantas podem ser deitados fora com o lixo orgânico.

FERVER PARA REDUZIR O VOLUME E BEBER

Agora tens um contentor com extracto líquido de *P. viridis*, *D. cabrerana* ou *M. hostilis*, e outro contentor com extracto líquido de *B. caapi* ou pó de *P. harmala* dissolvido em água (ou extracto).

O sabor do Spirit Elixir é horrível e causa vômitos. Para conseguires beber a poção tens de reduzir o volume do líquido para que possas beber a dose completa de um ou dois golos. Para isto, simplesmente deita o extracto numa panela e põe em lume o mais baixo possível, sem tampa. Para reduzires até ao tamanho de uma pequena chávena, a fervura pode demorar entre 15 minutos a duas horas. Mantém-te alerta durante a fervura. Mesmo quando parece que ferve muito lentamente, verifica a cada 15 minutos como estão as coisas. Não queres que o líquido reduza tanto que fique grosso e pegajoso. Também não queres que se queime por já não haver mais água para evaporar. E também não queres que o líquido fique ao lume desnecessariamente, pois as temperaturas acima dos 60°C reduzem lentamente a psicoatividade da poção.

Assim que a tua poção tiver um volume satisfatório, está pronta a beber. Se tens um estômago muito sensível, recomendamos que bebas primeiro o extracto de *B. caapi* ou de *P. harmala* durante 15 minutos. Quando terminares, começa imediatamente a beber o extracto de *P. viridis*, *D. cabrerana* ou *M. hostilis*, não demorando mais de 15 minutos.

Se não tens um estômago sensível bebe primeiro o extracto de *B. caapi* ou *P. harmala* no espaço de um minuto. Como sabe mal o melhor é beberes tudo de uma vez. Espera 15 a 20 minutos e bebe o extracto de *P. viridis*, *D. cabrerana* ou *M. hostilis* do mesmo modo.

Misturar as duas plantas (para beber ou cozer simultaneamente) ou levar mais tempo a beber a poção, resulta num efeito mais fraco.



- HAVE A SAFE AND AWESOME JOURNEY -

