***Fiche d’informations pour les diètes***

Toutes les informations qui suivent doivent être prises en compte avec une grande attention et que vous puissiez vous engager à respecter les recommandations.

Merci de répondre du mieux que vous pouvez avec honnêteté aux questions suivantes.

***Renseignements pour les contre-indications\****

\*certaines plantes ne sont pas compatibles avec certains médicaments et/ou excitants.

Avez-vous actuellement un traitement en cours ? si oui, lequel :

Si vous avez un traitement, votre médecin vous autorise-t-il à mettre votre traitement en pause 48H avant la diète et de le reprendre 48h après ?

Nous n’encourageons en aucun cas l’arrêt d’un traitement. Toute modification d’un traitement doit être validée par un professionnel de la santé.

Avez-vous une contraception ? si oui laquelle ?

Êtes enceinte ou allaitante ? ou désirez-vous être enceinte dans les mois à venir ? \*

\*certaines plantes sont des contraceptives fortes, il est important pour nous de recueillir ces informations.

Cas 1 : Prenez-vous des substances telles que amphétamines, cocaïne, alcool, tabac, mdma…si oui à quelles fréquences ? Quelle est la date de votre dernière prise ?

Cas 2 : Prenez-vous des enthéogènes tel que lsd, truffes, psilocybine, ayahuasca, peyolt… si oui à quelles fréquences ? Quelle est la date de votre dernière prise ?

Si oui (dans un cas comme dans un autre), il est important que vous puissiez stopper la prise de ces substances 3 à 4 jours avant le jour de la diète et ne pas reprendre de telles substances dans les 4 jours qui suivent la diète ; vous engagez vous à cela ? :

Avez-vous vécu récemment un traumatisme ou un état de mal-être (deuil, perte, séparation, accident, dépression…) :

Avez-vous des antécédents psychologiques spécifiques tels que (addictions, anxiétés, troubles … :

***Questionnaire : Quelle plante de diète pour moi ?***

Ce questionnaire, nous permet de ressentir la plante adéquate à vos besoins profonds.

Comment vous sentez-vous psychologiquement, énergétiquement, physiquement en ce moment ? :

Qu’est ce qui a fait que vous avez ressenti l’appel à vous inscrire à l’ouvrage Diète ? :

Si vous avez une intention pour l’ouvrage, laquelle est-elle ? (il est possible d’en avoir plusieurs, nous conseillons 3 intentions au maximum.) :

En « règle générale » ☺ dans la vie, vous sentez vous plutôt optimiste ? pessimiste ? mélancolique ? joviale ? inquiet … quel mot pourrait définir votre état d’être actuel ? :

***Préparation à la diète***

Afin de pleinement vous engager dans cette démarche d’exploration et de guérison de l’être, en respectant les Plantes et le processus qui en découle il est essentiel de respecter certaines règles.

3 jours avant : Pas de Sexe ni de masturbations

Pas de sel

Pas de sucre

Pas de café ni d’excitants

Pas d’aliments fermentés : cornichons, fromages, kumchi, laits… (ces aliments ne sont pas compatibles avec Bobinsana, une des plantes des diètes proposées.)

Pas d’aliments transformés et / ou industriels

3 à 2 jours avant : arrêt du tabac pour les fumeurs

Puis, si vous ressentez le besoin de reprendre 48h après l’expérience.

Si vous avez quelque chose qui vous semble important d’ajouter, vous pouvez le notifier ici :

Merci de renvoyer la fiche compléter et signée 1 semaine avant le début de la diète.

Nous vous embrassons fort.

Catherine & Audrey.