LES BIENFAITS DU CACAO PUR

Avec plus de deux cents composants bénéfiques pour la santé, le cacao cru porte bien son nom de « nourriture des dieux ». Antifatigue, antistress et antioxydant, il protège le système cardio-vasculaire, régule le flux sanguin, brûle les graisses. Néanmoins, une fois torréfié (c'est-à-dire transformé en chocolat ou en poudre de cacao), il perd environ la moitié de ses vertus médicinales

Propriétés médicinales du cacao

Utilisation interne

- Effets psychostimulants et toniques : grâce à sa teneur en théobromine, le cacao est un antidépresseur naturel. Source de magnésium, c'est, également, un très bon antistress et un antifatigue reconnu.
- Effets antioxydants : riche en flavonoïdes, le cacao prévient le vieillissement cellulaire. Il contribue à la lutte contre les maladies inflammatoires et traite les troubles de la fonction immunitaire.
- Effets vasodilatateurs : le cacao cru favorise le flux sanguin cérébral, protège le système cardio-vasculaire et diminue l' hypertension artérielle.
- Effets lipolytiques : le cacao cru aide à brûler les graisses et participe à l'amaigrissement.

Utilisation externe

Nourrissant :

le beurre de cacao réhydrate les lèvres sèches et l'ensemble de la peau.

Anti inflammatoire:

Calme les migraines, les douleurs à l'oreille, les douleurs

musculaires, les douleurs d’articulations, les torticolis etc..

Migraines : appliquez une noisette sur le front par massage léger.

Douleurs musculaires et articulaires et autres : effectuez des massages léger avec le beurre de cacao.

Indications thérapeutiques usuelles

Stress, fatigue et dépressions légères ; protection du système cardio-vasculaire et prévention des maladies cardiovasculaires(comme l’infarctus du myocarde) ; hypertension artérielle ; vieillissement cellulaire ; perte de poids. Diabète

Dosages

Pour une utilisation médicinale, il est préférable d’utiliser du cacao cru, en poudre ou en gélules : prendre 2 gélules au petit-déjeuner et au déjeuner. Ou une cuillère à café dans de l’eau bouillante à jeun :

Assainie l’organisme : Bien pour les diabétiques et les personnes souffrant d’hypertension ou d’hypotension.

En infusion : laisser infuser le contenu de 4 fèves de cacao crues dans 30 cl d’eau bouillante, durant dix minutes.

En forme torréfiée : consommer, chaque jour, 2 ou 3 carrés de chocolat noir.

Effets indésirables

Une consommation excessive de chocolat peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, des migraines ainsi qu’une prise de poids.