

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.

