

## GESUNDE SCHOKOLADE - DAS BESTE LEBENSMITTEL DER WELT

### **Kakao - die Nr. 1 Quelle an Magnesium**

Kakao ist das hochwertigste vitalstoffreichste und komplexeste Nahrungsmittel, dass der Mensch je entdeckt hat!!! Es ist die Nr. 1 Quelle an Magnesium, Eisen, Chromium, wirkt positiv auf's Blutbild und den Knochenbau, reguliert das Zellwachstum und verfügt über eine heilende Wirkung.

Die Kakaobohne kann ihre enorme Wirkung jedoch nur in roher Form voll entfalten, d.h. wenn sie nicht über 42° erhitzt ist. Bei der meisten marktüblichen Industrieschokolade ist das nicht der Fall. Diese ist i.d.R. auf über 130° erhitzt. Das Hinzufügen von Zucker und Milch zerstört zusätzlich die positive und heilenden Wirkung der rohen Kakaobohne, denn Studien haben ergeben, dass Milch die Aufnahme der wertvollen Kakao-Antioxidanten blockiert. Und dabei hat kein anderes Lebensmittel der Welt so viele Antioxidanten wie Kakao (30x mehr als grüner Tee)! Somit sollte Schokolade nur ohne Zusatz von Milch und Zucker verzehrt werden, am besten roh!

### **Appetitzügler - hilft bei Karies!**

Was ebenso nahezu unbekannt ist: rohe Schokolade zügelt den Appetit!!! Weiterhin behindern sekundären Pflanzenstoffe (Phenole) das Wachstum von säure-produzierenden Kariesbakterien und unterbinden die Bildung von Plaques am Zahn (Quellen: Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten in Solingen; Studien der Universitäten Iowa und Göteborg).

### **Warum wir Schokolade so lieben!**

Möchte man seine Liebe oder Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, ist Schokolade das Geschenk erster Wahl. Es steht für Sinnlichkeit, Liebe, Freude und Genuss. Schokolade öffnet nicht nur das Herz, es ist die Nr. 1 Nahrung für's Herz! In seiner reinen unverfälschten Form hat es noch stärkere Liebesschwüngen, denn als natürliches Aphrodisiakum enthält es gleich mehrere Inhaltsstoffe, die positive euphorisierende Gefühle auslösen:

- ~ die Ureinwohner Südamerikas nutzen die rohe Kakaobohne noch heute gegen Depressionen, indem bei Bedarf jeden morgen 5 Bohnen roh verzehrt werden
- ~ ein extrem hoher Anteil an PEA (Phenylethylamin = natürliche „Liebesdroge“) sorgt für Entspannung und hebt den Gemütszustand