

Die neue gesunde Schokoladenrevolution mit ultrahohen Antioxidantien

Wie wir alle wissen, haben wir in den letzten Jahrzehnten und insbesondere in den letzten Jahren viele erstaunliche wissenschaftliche und medizinische Entdeckungen erlebt.

Die antike Revolution: Es ist schon komisch, dass eine wichtige Gesundheitsrevolution, die vor über 3.500 Jahren begann, in den letzten paar Jahren gerade wieder an Schwung gewonnen hat. Und warum ist das? Denn schließlich haben wissenschaftliche und medizinische Forschungsstudien bestätigt, was einige Menschen schon immer wussten: dass unverarbeiteter Kakao oder Kakao über Kräfte verfügt, die es sind unerreicht bei der Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der Zellgesundheit. Die Geschichte: Es wird allgemein angenommen, dass die Maya- und Olmeken-Zivilisationen die …



Wie wir alle wissen, haben wir in den letzten Jahrzehnten und insbesondere in den letzten Jahren viele erstaunliche wissenschaftliche und medizinische Entdeckungen erlebt.

Die antike Revolution: Es ist schon komisch, dass eine wichtige Gesundheitsrevolution, die vor über 3.500 Jahren begann, in den letzten paar Jahren gerade wieder an Schwung gewonnen hat.

Und warum ist das? Denn schließlich haben wissenschaftliche und medizinische Forschungsstudien bestätigt, was einige Menschen schon immer wussten: dass unverarbeiteter Kakao oder Kakao über Kräfte verfügt, die es sind *unerreicht* bei der Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der Zellgesundheit.

Die Geschichte: Es wird allgemein angenommen, dass die Maya- und Olmeken-Zivilisationen die bemerkenswerten Heil- und Gesundheitskräfte des Kakaos vor 1.500 v. Chr. entdeckten. Dann mischten die Azteken vor über 1.000 Jahren Kakaopulver in warmem Wasser und nannten es „Xocolat“. Es wurde zum wichtigsten gesunden Lebensmittel in ihrer Kultur – einer Kultur, die dafür bekannt ist, Hunderte von Heilkräutern und -substanzen zu entdecken. In den 1500er Jahren entdeckten wagemutige Europäer die Azteken und ihr Xocolat und benannten es in Schokolade um. Ein heißes Schokoladengeränk aus Kakao wurde zum wertvollsten Getränk des Adels in Europa und diente als starkes Heilmittel, das sich weltweit verbreitete.

Vor etwa 200 Jahren begann dann das Süßen von Kakao- und Schokoladenprodukten und dauert bis heute an. Kakao hat eine natürlich bittere Qualität, also begannen einige Leute, ihrem Kakaogeränk Honig hinzuzufügen. Aufgrund seiner gesundheitlichen Vorteile zog Präsident Thomas Jefferson es sogar Tee oder Kaffee vor.

Dann begann vor etwa 150 Jahren die Kommerzialisierung von Kakao- und Schokoladenprodukten, die bis heute andauert. Weil nur wenige Gebiete auf der Welt Kakaobohnen anbauen können und die Nachfrage wuchs, wurde Kakao teurer. In der Mitte des 18. Jahrhunderts begannen kommerzielle Interessenten, den Getränken, die sie in Cafés verkauften, Zucker, Honig und Füllstoffe und weniger Kakaopulver hinzuzufügen. Erfinder wie

Henri Nestlé in der Schweiz lernten, wie man Kakao erhitzt und rührt, gemahlene Zucker und Milch hinzufügt und nach dem Abkühlen das erste feste Schokoladenprodukt erhält. Die Niederländer lernten, wie man dem Prozess alkalisches Kali hinzufügt. Amerikaner wie Milton Hershey lernten, andere Füllstoffe und Fette hinzuzufügen und die Verarbeitung zu ändern, um die Herstellung und den Verkauf kostengünstiger zu machen.

Das Problem: Das Problem ist, dass all diese kommerziellen Verbesserungen dazu neigten, den Gehalt an rohem, nicht erhitztem Kakao zu verringern oder zu entfernen und somit die meisten der antioxidativen Gesundheitsvorteile zunichte machten. Diese verdünnten Schokoladenprodukte mit ihrem geringen Kakao-, aber hohem Zucker- und Fettgehalt wurden tatsächlich recht *ungesund*. In den USA werden nur 10 % Schokoladenanteil benötigt, um es legal als Schokolade zu bezeichnen. In Europa sind es nur 25 % Kakaoanteil. Außerdem verkocht das Erhitzen und Alkalisieren der meisten kommerziellen Schokoladenprodukte die meisten Nährstoffe des Kakaos.

Die Wissenschaft: In den letzten Jahren wurden über 850 medizinische und wissenschaftliche Studien zu den vielen wichtigen gesundheitlichen Vorteilen des Verzehrs großer Mengen natürlicher Lebensmittel mit hohem Antioxidansgehalt durchgeführt. Dabei begannen sie damit, den Gehalt an Antioxidantien in Lebensmitteln zu testen. Überraschung! Kakao belegte Platz 1 mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien pro 100 Gramm aller leicht verzehrbaren Lebensmittel auf dem Planeten.

Die Vorteile: Kakao hat den höchsten ORAC-Wert aller jemals getesteten Lebensmittel. Das bedeutet die höchste Absorptionskapazität für Sauerstoffradikale: die Fähigkeit unseres Körpers, oxidative freie Radikale zu neutralisieren und zu absorbieren, die schädigen *irgendwelche und alle* unserer Zellen und lassen sie verderben und uns altern. Da

Antioxidantien auf zellulärer Ebene des Körpers wirken, wurde durch Studien zweifelsfrei bewiesen, dass der tägliche Verzehr von natürlichem, rohem Kakao mit hohem Antioxidansgehalt:

1. Allergien verbessern
2. Verbessern Sie die kardiovaskuläre Gesundheit
3. Helfen, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren
4. Verbessern Sie das Energieniveau
5. Verbessern Sie die psychische Gesundheit und Funktionsfähigkeit
6. Hilft, Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren
7. Verbessern Sie die Gesundheit der Atemwege
8. Verbessern Sie die Augengesundheit und das Sehvermögen
9. Verbessern Sie die Mundgesundheit
10. Schlaf verbessern
11. Schützen und reparieren Sie Zellen, um die Auswirkungen des Alterns zu begrenzen
12. Fördern Sie ein gutes Wohlbefinden

Die medizinische Welt: Ärzte und Wissenschaftler sowie viele gesundheitsbewusste Verbraucher „entdecken“ neu, was schon Azteken und Mayas wussten: Die gesundheitlichen Vorteile von Kakao und gesunden Schokoladenprodukten sind erstaunlich. Eigentlich haben Forscher jetzt *wissenschaftlich bestätigt* die medizinische Gesundheit profitiert von der Durchführung von über 850 Tests und klinischen Studien. Wir gesunden Schokoladenliebhaber und wir Rohkakaoliebhaber haben jetzt den „Beweis“.

Die Schokolade: Solange die Schokolade ohne Milchfette und raffinierten Zucker hergestellt wird, und solange sie einen niedrigen Fett- und Zuckergehalt hat, und solange sie nicht erhitzt und alkalisiert wird, und solange sie einen sehr hohen Rohkakaogehalt hat – wie 60% bis 70% oder mehr, dann kann es sehr, sehr gesund für dich sein. Hunderttausende Ärzte auf der ganzen Welt stimmen zu.

Die neue Revolution: Unsere neue gesunde Schokoladenrevolution hat begonnen! Gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters schließen sich einer nach der anderen an. Der tägliche Verzehr gesunder Schokolade kann uns zu einem gesünderen Leben und einem gesünderen Planeten führen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki