

CACAO – FOOD OF THE GODS

Cacao bonen zijn de zaden van de theobroma cacao boom (theo=god, brom= food). Cacao is een heilige plant medicijn welke eeuwen oud is en gebruikt werd in de Maya, Aztec, Toltec, Olmec- tribes als medicijn voor fysieke, mentale, emotionele en spirituele heling. De hoogwaardige, ongebrande, koud verwerkte rauwe cacao komt uit Peru. Deze cacao is gemaakt van de inheemse criollo bonen. De kleine boeren in Peru verbouwen de criollo bonen op een duurzame en milieuvriendelijke manier. Het product is biologisch gecertificeerd. Door het minimale verwerkingsproces zijn alle heilzame stoffen nog aanwezig. Het product is veganistisch, glutenvrij, 100% natuurlijk, non-GMO.

Let's honor this ancient plant medicine with dignity and respect.

WERKING

- ∞ Hoog in anti-oxidanten en werkt daardoor ontstekingsremmend.
- ∞ Hoogste plantaardige ijzer en magnesium gehalte hierdoor heeft het een aardend en ontspannend karakter.
- ∞ Bevat mineralen als: kalium, zink, koper, calcium, selenium, fosfor en mangaan
- ∞ Cacao helpt bij het aanmaken van endorfine, dopamine, noradrenaline, dit helpt je gelukzaliger te voelen en werkt ondersteunend bij angstige en depressieve gevoelens.
- ∞ Bevat anandamide, die een gelukkig gevoel geeft. Anandamide betekent in het Sanskrit geluk/gelukzaligheid.
- ∞ Stimuleert de aanmaak van oxytocine, wat bekend staat als 'love hormoon'.

Cacao heeft een aardend, kalmerend, zacht en hart-openend effect waardoor het je begeleidt in het naar binnen keren en het verbinden met je intuïtie en (energetisch veld van je) hart.

Open up and soften your heart to receive what belongs to you.

DOSERING EN BEREIDING VAN DE CACAO

Een lage dosering 10 á 25 gram kan gebruikt worden voor een zogenoemd 'dagelijks gebruik'. Een dosering van 30 á 50 gram kan gebruikt worden voor een ceremoniële sessie, ofwel om meer diepte te krijgen in je practice en meer te ervaren van de effecten van de cacao.

Wanneer je de cacao gaat bereiden wil ik je graag uitnodigen dit met intentie en respect voor het eeuwen oude planten medicijn te doen. De voorbereiding kan gezien worden als onderdeel van je eigen (ceremoniële) practice.

Aan te raden is om een pannetje water te koken en een mok te kiezen die au bain-marie gebruikt kan worden. Door het op deze manier te bereiden voorkom je dat de cacao kookt/aanbakt en het haar helende eigenschappen verliest. Kies vervolgens de gewenste dosering cacao en doe die in de mok, vul dit aan met water of een plantaardige melk (of een mix van water en plantaardige melk). Gebruik liever geen koemelk dit i.v.m. de

blokkerende werking van koemelk op de mineralen. Zorg ervoor dat de cacao helemaal gesmolten is en een romige, vloeibare substantie wordt. Roer het daarom goed door. Eventueel kun je op gevoel nog water/plantaardige melk toevoegen wanneer je de substantie wilt aanpassen. Tot slot kun je kruiden naar eigen smaak toevoegen. Enkele suggesties hiervoor zijn: cayenne peper, kurkuma, gember, vanille, anijs, nootmuskaat, kardemom. Eventueel kun je de cacao zoeter maken met agave-, ahornsiroop, of een schepje honing.

Lage dosis: 10 á 25 gram cacao – á 125 ml water/plantaardige melk

Ceremoniële dosis: 30 á 50 gram cacao - 125 ml á 200 ml water/plantaardige melk

Voor een optimale werking is het aan te raden 3 á 4 uur niet te eten voorafgaand aan je ceremoniële kopje cacao. Wil je dit wel, zorg dan dat je licht verteerbaar voedsel eet (te denken aan soep of salade). Cacao heeft een detoxerend effect het is dus belangrijk dat je na je kopje cacao voldoende water drinkt.

JOUW CEREMONIE VORMGEVEN

Er zijn geen vaste regels voor jouw persoonlijke practice. Het is belangrijk dat je voor jezelf een veilige en comfortabele plek creëert waar je ongestoord kan intunen bij jezelf. Je kan bijvoorbeeld een fijne plek creëren door dekentjes en kussentjes te gebruiken. Ook kan het prettig zijn kaarsen te branden, fijne muziek aan te zetten, een orakel deck te gebruiken, stenen en mineralen bij je neer te leggen etc. Je kan de ruimte en eventueel jezelf energetisch reinigen door salie of palo-santo te branden en te 'smudgen'. Volg je hart en intuïtie in het opzetten van je eigen practice. Je eigen (ceremoniële) practice is er voor jou! Het is daarom belangrijk dat je kiest vanuit je hart wat op dit moment, in het hier en nu bij je past en jou dient in de verbinding met jezelf.

- ∞ Neem de tijd
- ∞ Je kopje cacao, een fijne setting
- ∞ Maak verbinding met het hier en nu, adem bewust, voel je lichaam, ontspan
- ∞ Voel of er een intentie is vanuit je hart
- ∞ Drink je cacao met intentie en bewuste aandacht
- ∞ Doe wat goed voelt en jou dient in de verbinding met jezelf
bijvoorbeeld: yoga, meditatie, schrijven/journalen, breathwork, creatieve expressie, dansen, zingen, etc.

Everything where you are looking for, is already within you!

Dit is een kleine handleiding om je op weg te helpen en je te informeren. Heb je vragen, wil je een persoonlijke cacao sessie, wil je iets delen...

weet dat je welkom bent! Liefs, Inge

www.ingestoffer.nl