

LEITFADEN FÜR EINSTEIGER

ZEREMONIELLER KAKAO



HERBALCACAO

CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

CONTENTS

1
EINLEITUNG

2
ANTIKE GESCHICHTE & VERWENDUNG

3
DER UNTERSCHIED ZWISCHEN KAKAO
& SCHOKOLADE

4
GESUNDHEITLICHE VORTEILE
FÜR KÖRPER & GEIST

5
FINDE DEINE VERBINDUNG ZUM KAKAO
DOSIERUNG & SICHERHEIT

6
ZUBEREITUNG DEINES KAKAOS

7
DEINE EIGENE KAKAOZEREMONIE VORBEREITEN



1. EINLEITUNG

Dieses E-Book wurde erstellt, um die alte Weisheit der indigenen Stämme zu ehren, die Kakao seit Tausenden von Jahren als Pflanzenmedizin verwenden.

Kakao wird von den Maya, Azteken, Olmeken und Tolteken in Mesoamerika als "Geschenk der Götter" bezeichnet und seit Langem zur Heilung des physischen, emotionalen und spirituellen Körpers eingesetzt. Mit diesem Bewusstsein, der Liebe und dem tiefen Respekt für den Pflanzengeist "Espiritu Cacao" wird der Kakao in der Gemeinschaft geteilt. Diese uralte Pflanzenmedizin ist tief in die Maya-Kultur integriert, die auch heute noch sehr lebendig ist. Sie bemühen sich leidenschaftlich, die erstaunlichen gesundheitlichen und spirituellen Nutzen des Kakaos mit allen Menschen auf der Welt zu teilen und weiterzugeben.

Diese Form der Heilung gewinnt in unserer westlichen Welt an Bedeutung, um eine tiefere Verbindung zu unserer inneren Welt aufzubauen und um die Liebe in uns zu finden, damit wir sie mit unserer Gemeinschaft teilen können.

In diesem E-Book führe ich dich durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über diese faszinierende "Speise der Götter" und binde auch die uralte Weisheit mit ein, welche die indigenen Maya von Generation zu Generation weitergegeben haben. Außerdem erkläre ich dir wie man einen sicheren Raum für eine Zeremonie schaffen kann und vor allem möchte ich dich dazu ermutigen, deine eigene Verbindung zur Pflanzenmedizin "Essenz des Kakaos" zu finden.

Jeder Mensch ist einzigartig und auf seine eigene Weise schön. Kakao ist hier, um uns zu helfen, mehr von unserer Einzigartigkeit und Authentizität an die Oberfläche zu bringen.

Ich hoffe, dass dieses E-Book dir als Wegweiser dient, um die Kraft des zeremoniellen Kakaos zu verstehen und diese wunderbare Pflanzenmedizin mit anderen zu teilen, um mehr Liebe in einer neuen bewussten Welt zu verbreiten und Kakao als Teil unserer Kultur willkommen zu heißen.

**SEI DIE LIEBE | TEILE DIE LIEBE |
VERBREITE DIE LIEBE**

Mit Liebe, Sharon





2. ANTIKE GESCHICHTE & VERWENDUNG



Bereits 460 n. Chr. wurde Kakao von den indigenen Völkern Mesoamerikas wie den Tolteken, Olmeken, Azteken und Maya wegen seiner medizinischen Eigenschaften als Getränk verwendet. Jüngste Funde von getrockneten Rückständen auf Töpferwaren in Honduras* zeigen, dass die Menschen mindestens seit 600 v. Chr. Kakaogetränke konsumierten.

Für die indigenen Völker Mesoamerikas war Kakao so wichtig, dass er als heiliges Nahrungsmittel mit göttlichem Ursprung angesehen wurde. Sie glaubten, Kakao sei den Menschen von den Göttern geschenkt worden. Sie handelten mit Kakaosamen als eine Art Währung und veranstalteten sogar ein jährliches Fest zu Ehren des Kakaogottes Ek Chuah*.

Der "Theobroma Cacao Tree" ist bis heute ein heiliger Baum für die meisten indigenen Völker im alten Maya-Land. Der wissenschaftliche Name ist Theobroma (Theo=Gott Broma=Nahrung)



Die indigenen Maya glauben, dass Heilung eintritt, wenn alle 4 Körper in Einklang gebracht werden: der physische, der mentale, der emotionale und der spirituelle Körper. Dies ist einer der Gründe, warum Kakao in vielen Ritualen verwendet wurde, um nicht nur über den physischen Körper hinaus zu heilen, sondern auch die Verbindung mit der spirituellen Welt und der Natur selbst zu vertiefen.

Zur Zubereitung ihres heiligen Getränks mahlten sie die Kakaobohnen mit Wasser zu einem bitteren Getränk, welches hauptsächlich von Priestern, hohen Regierungsbeamten, Militäroffizieren, angesehenen Kriegern,

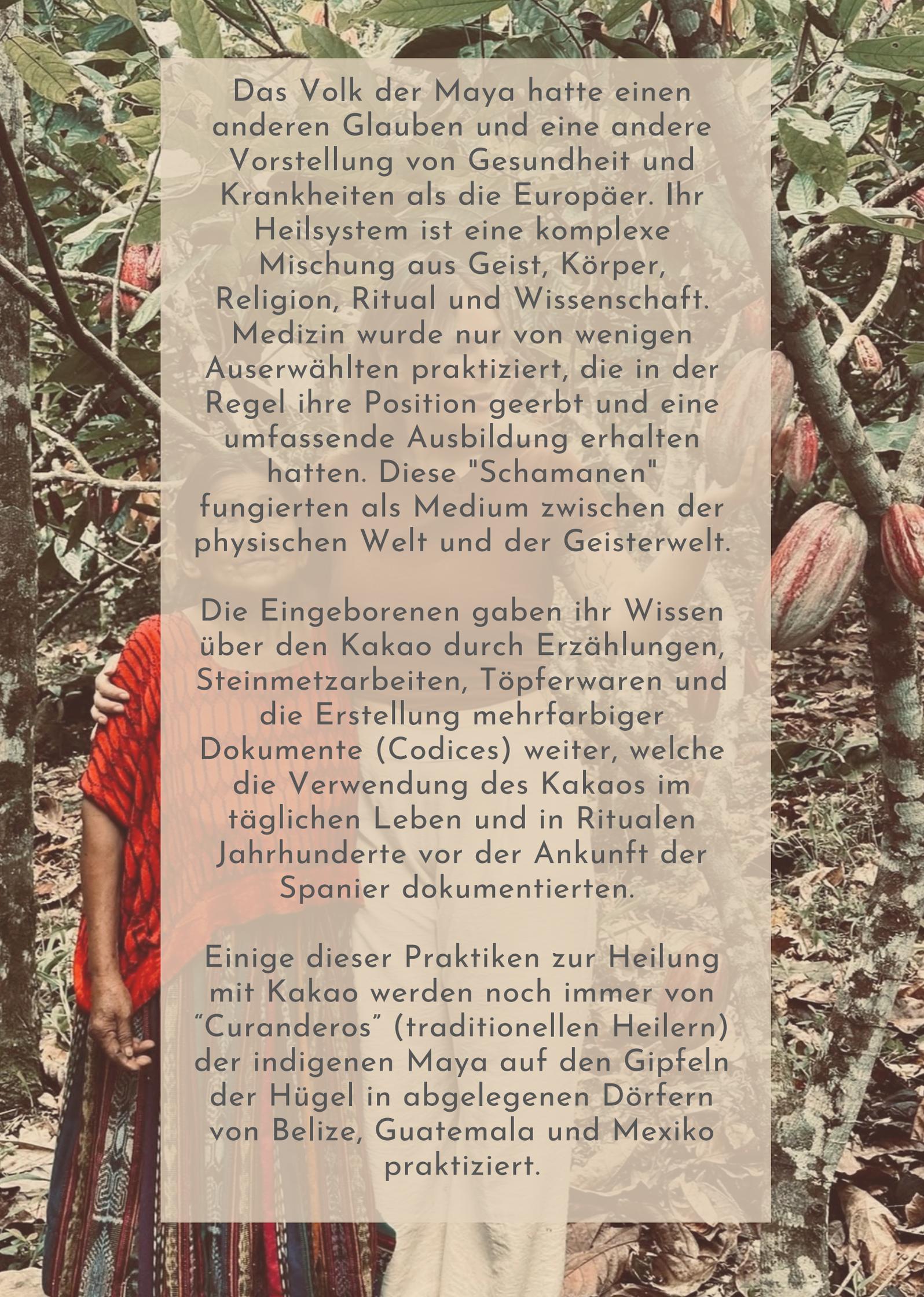


konsumiert und gelegentlich auch als Opfertgabe verwendet wurde.

Dieses heilige Kakaogetränk wurde von Medizinfrauen & -männern als Heilmittel für diverse Krankheiten verwendet und als Aroma oder Bindemittel für andere medizinische Getränke eingesetzt*.

Zum Aufschäumen des Kakaos verwenden sie ein traditionelles Werkzeug namens "Mollonillo". Diese uralte Technik zur Herstellung des Kakaos wird auch heute noch von den indigenen Maya-Stämmen in vielen ihrer Zeremonien verwendet.

Kurz nach der spanischen Inquisition wurde Kakao nach Europa transportiert und dort verbreitet. Das Getränk aus der Neuen Welt wurde bald in ganz Europa als "Gesundheitsgetränk oder medizinische Trinkschokolade" bezeichnet*.



Das Volk der Maya hatte einen anderen Glauben und eine andere Vorstellung von Gesundheit und Krankheiten als die Europäer. Ihr Heilsystem ist eine komplexe Mischung aus Geist, Körper, Religion, Ritual und Wissenschaft. Medizin wurde nur von wenigen Auserwählten praktiziert, die in der Regel ihre Position geerbt und eine umfassende Ausbildung erhalten hatten. Diese "Schamanen" fungierten als Medium zwischen der physischen Welt und der Geisterwelt.

Die Eingeborenen gaben ihr Wissen über den Kakao durch Erzählungen, Steinmetzarbeiten, Töpferwaren und die Erstellung mehrfarbiger Dokumente (Codices) weiter, welche die Verwendung des Kakaos im täglichen Leben und in Ritualen Jahrhunderte vor der Ankunft der Spanier dokumentierten.

Einige dieser Praktiken zur Heilung mit Kakao werden noch immer von "Curanderos" (traditionellen Heilern) der indigenen Maya auf den Gipfeln der Hügel in abgelegenen Dörfern von Belize, Guatemala und Mexiko praktiziert.

Leider ging die Essenz der Pflanzenmedizin auf dem Weg in die westliche Welt verloren. Nach der spanischen Inquisition wurden die uralte Tradition und der Respekt vor der Pflanzenheilkunde nicht mehr weitergegeben. Der Kakao wurde bald zu einem stark verarbeiteten Lebensmittel mit Zusatzstoffen, Zucker, Farb- und Konservierungsstoffen, aus dem ein erstklassiger Snack für die Elite in Europa namens Schokolade entstand. Die indigenen Maya litten sehr darunter. Sie haben viel geopfert und hart dafür gekämpft, ihre Kultur und Traditionen am Leben zu erhalten.

Dank der modernen Wissenschaft erlebt der Kakao aufgrund seines hohen Nährstoffgehalts ein Comeback als Superfood. Kakaozeremonien sind auf dem Vormarsch, und der Respekt und die Ehre für den Geist der Pflanze kehren langsam in unsere Herzen zurück.



3. DER UNTERSCHIED ZWISCHEN KAKAO & SCHOKOLADE



Im 18. Jahrhundert wurde in Europa ein Verfahren zur Behandlung von Kakao angewandt, das als "holländische Alkalisierung" bezeichnet wurde. Dabei wurde der Bohne das Fett entzogen und mit einem Alkalisierungsmittel behandelt, um den natürlichen Säuregehalt des Kakaos zu verringern und ihm einen weniger bitteren Geschmack zu verleihen als "natürlichem Kakao"*.

Später wurde dieses Fett wieder hinzugefügt, um Schokolade herzustellen. Der alkalisierte Kakao wird in großen Industriemaschinen tagelang conchiert.

Anschließend muss der verarbeitete Kakao durch erneutes Erhitzen bei hohen Temperaturen temperiert werden, damit er die richtige Beschaffenheit für Schokolade erhält. Leider gehen bei diesem Verfahren die meisten gesunden Bestandteile und der Pflanzengeist verloren. Dieser Prozess der Schokoladenherstellung ist weit entfernt von der Art und Weise, wie die alten Maya und Azteken Kakao verwendeten. Das Wort "Schokolade" selbst leitet sich vom aztekischen Wort Xocoatl ab, das "bitteres Wasser" bedeutet.





Es gibt 3 Hauptsorten von Kakao

Criollo

"Criollo", was so viel wie "einheimisch" bedeutet, ist eine hochwertige, reine Kakaosorte aus dem oberen Amazonasgebiet.

Forastero ("einfach fremd")

Forastero hingegen wird im Allgemeinen als Massenkakao bezeichnet und macht fast 80-85% der weltweiten Kakaoproduktion aus, die heute hauptsächlich in Westafrika angebaut wird.

Trinitario

Dieser Name stammt aus der Kakaozüchtung, die ursprünglich in Trinidad und Tobago entwickelt wurde, wo bedeutende Forschungen zur Kakaogenetik, zum Anbau und zur Verarbeitung durchgeführt wurden. Der Begriff "Trinitario" bezieht sich auf eine Kreuzung von Criollo- und "Forastero"-Kakaogenetik..

KAKAOFRUCHT / KAKAOSCHOTE

Der in Mesoamerika angebaute Kakao hat eine wunderschöne Farbe, die von leuchtendem Gelb über Orange bis hin zu Rot und Grün reicht.

Bei der Ernte werden die Kakaoschoten mit einer Machete geöffnet.



KAKAOBOHNEN/ SAMEN

Sie werden aus der Frucht entnommen und zusammen mit dem weißen, süßen Fruchtfleisch fermentiert. Auf diese Weise wird der Nährwert der Kakaobohne für den menschlichen Verzehr zugänglich.



KAKAOSCHALE

Nach dem Trocknen der Samen bildet sich eine Schutzschicht, die "Kakaoschale", die die Bohne konserviert. Diese muss vor der Verwendung des Kakao abgeschält werden.





KAKAO NIBS

Dies sind im Wesentlichen nur zerkleinerte Kakaobohnen. Dabei gibt es einen großen Unterschied zwischen rohen und behandelten Kakao Nibs

KAKAOPASTE

Dies ist eine Paste aus gemahlenen Kakaobohnen.

Diese kann manchmal "holländisch alkalisiert", roh oder geröstet sein.



KAKAOPULVER

In der Regel wird Schokolade aus behandeltem Kakaopulver hergestellt, welches durch die Verarbeitung der Kakaobohne gewonnen wird.

KAKAOBUTTER

Es bedarf mehrerer Verarbeitungsschritte, um den Kakaobruch zu erhalten und die Kakaomasse herzustellen. Die Kakaobutter entsteht, indem die Masse unter hohem Druck gepresst wird. Sie wird vor allem für Schönheitsprodukte verwendet.





Herbal Cacao bezieht den hochwertigen, hoch schwingenden Kakao aus dem oberen Amazonasgebiet von indigenen Maya-Stämmen.

Die Stämme der Quiche und Mopan aus dem südlichen Belize, nahe der Grenze zu Guatamala, bauen ihren heiligen Kakao in einer wunderschönen Bergkette namens Maya Mountain tief in den Wäldern an. Sie leben in perfekter Harmonie mit der Natur und bitten die Geisterwelt um Erlaubnis, bevor sie von ihrem heiligen Land ernten.



Zeremonieller Kakao ist eine ganz besondere Art von Produkt. Es handelt sich um eine 100% reine Kakaobohne, die eine viel höhere Menge an gesundheitsfördernden und stimmungsaufhellenden Inhaltsstoffen enthält als alle anderen Kakaoprodukte auf dem Markt wie z.B. herkömmliches Kakaopulver oder Zartbitterschokolade. Die Kakaobohne als Ganzes enthält mehr als 50% Fett und wenn ich Fett sage, meine ich die gute Art von Fett.

Recherchiere immer, woher dein Zeremonialkakao stammt, welche indigenen Stämme diese heilige Nahrungsquelle ernten, ob das Geld wieder in die Gemeinschaft investiert wird, unter welchen Bedingungen der Kakao wächst und geerntet wird, um den Geist dieses alten heiligen Getränks am Leben zu erhalten.



GESUNDHEITLICHE VORTEILE FÜR KÖRPER & GEIST

In einem ganzheitlichen Ansatz für unsere Gesundheit werden alle Elemente der Verbindung von Geist, Körper und Seele berücksichtigt. Zeremonieller Kakao geht weit über die körperliche Gesundheit hinaus und öffnet die Energie unseres Herzens.



- KAKAO - DIE DROGE DER LIEBE

Ja, wirklich! Kakao enthält LOVE-Chemikalien.

Dr. David Lewis vom Mind Lab fand heraus, dass Schokolade "einen Rausch auslöst, der in vielen Fällen 4x länger anhält als der leidenschaftlichste Kuss"!!



Kakao regt die Freisetzung von Oxytocin an, das als "Liebeshormon" bekannt ist und das auf natürliche Weise im menschlichen Körper produziert wird, wenn wir uns verlieben*.

Wenn du Kakao konsumierst, hilft er deinem Gehirn, auf natürliche Weise mehr "Wohlfühl"-Chemikalien auszusenden, die nur in Kakao enthalten sind. Nirgendwo sonst finden Sie diese Zusammensetzung in einer Nahrungsquelle zusammen als in Kakao.

Sogar die Wissenschaft bezeichnet Kakao als "Liebesdroge", denn wenn man rohen Kakao verdaut, setzt er verschiedene Neurotransmitter frei, die sich positiv auf die menschlichen Gefühle auswirken. Kakao fördert die Hirnchemie des Verliebtseins.*

PEA (Phenethylamin)

Die "Liebes-Substanz" trägt dazu bei, die Freisetzung von Endorphinen auszulösen. PEA steigert auch die Aktivität von Dopamin, einer Neurochemikalie, die direkt mit Vergnügen in Verbindung gebracht wird und ähnliche Gefühle hervorruft wie die, die wir empfinden, wenn wir verliebt* sind.

THEOBROMIN

ist ein bitteres Alkaloid, das nach der Kakaopflanze Theobroma benannt ist. Es wirkt als Stimulans und verbessert den Fokus, die Konzentration und die visuelle Verarbeitung von Information. Zudem kann es zu einem ruhigen, entspannten Gefühl und mehr Aufmerksamkeit führen. Außerdem trägt es dazu bei, die Blutgefäße um bis zu 10-20% zu erweitern, wodurch mehr Sauerstoff zu allen Zellen im Körper gelangt.



ANANDAMID

Das Wort stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Glück, Freude, Vergnügen, Freude und Entzücken".

Wissenschaftler nennen diese Substanz das "Glücksmolekül", weil sie Gefühle der Freude und des Wohlbefindens fördert*



TRYPTOPHAN

Wird im menschlichen Körper in Serotonin umgewandelt, das als Glückshormon bekannt ist. Es ist auch die Vorstufe von Melatonin, wodurch du besser schläfst und besser mit Stress umgehen kannst. Tryptophan ist sehr hitzeempfindlich, deshalb wird empfohlen, Kakao nicht zu erhitzen*.

SEROTONIN

Serotonin, das "Glückshormon", ist derselbe Glücksstoff, den der Körper auf natürliche Weise nach dem Verzehr von Kohlenhydraten freisetzt. Es ist einer der wichtigsten Neurotransmitter im menschlichen Gehirn und kommt in Kakao vor. Darüber hinaus enthält Kakao auch Stoffe, die für die körpereigene Produktion oder Stimulierung von Serotonin notwendig sind, wie Tryptophan*.

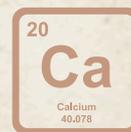
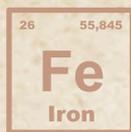
Serotonin trägt auf natürliche Weise dazu bei, ein Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens zu erzeugen und eine positive Stimmung zu fördern*.

- MAGNESIUM -

Kakao ist eine der höchsten pflanzlichen Magnesiumquellen der Welt.

Dieser Mikronährstoff ist wichtig für die allgemeine Gesundheit und für über 300 Entgiftungsprozesse im Körper unerlässlich. Es ist das am meisten verbrauchte Mineral in unserer westlichen Gesellschaft!

Magnesium ist wichtig für ein gesundes Herz. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass die Magnesiumkonzentration im Herzen 18-mal höher ist als in der Blutbahn. Magnesium hilft auch, Glukose in Energie umzuwandeln, damit das Gehirn mit Klarheit und Konzentration arbeiten kann. Es senkt die Schmerzempfindlichkeit, beruhigt die Nerven und ist aufgrund seiner muskelentspannenden Wirkung auch bei Menstruationsbeschwerden hilfreich.



- EISEN -

Kakao ist mit satten 7,3 mg pro 100 g die höchste pflanzliche Eisenquelle, die wir kennen. Im Vergleich dazu enthalten Rind- und Lammfleisch 2,5 mg und Spinat 3,6 mg*.

- KALZIUM -

Kakao enthält mehr Kalzium als Kuhmilch, nämlich 160 mg pro 100 g gegenüber nur 125 mg pro 100 ml Milch*.

Weitere wichtige Spurenelemente im Kakao sind Chrom, das zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beiträgt, und Zink, das eine wichtige Rolle im Wachstumsprozess, bei der Insulinspeicherung, der Proteinsynthese und der Spermienproduktion spielt. Außerdem stärkt es das Immunsystem.

ANTIOXIDANTIEN

Kakao ist reich an Antioxidantien. Dazu gehört eine Klasse von Polyphenol-Antioxidantien, die Flavonoide, Epicatechin und Catechin, die beide umfassend erforscht wurden und nachweislich die kognitive Leistungsfähigkeit steigern*.

Zeremonieller Kakao hat mehr als 40 Mal so viele Antioxidantien wie Heidelbeeren. Ja, 40 Mal! Er hat einen erstaunlichen ORAC-Wert von 98.000 pro 100 g, im Vergleich zu Blaubeeren mit nur 2.400. ORAC-Werte messen die Fähigkeit von Antioxidantien, freie Radikale zu absorbieren*.

Diese Flavonole haben in zahlreichen Studien gezeigt, dass sie die Durchblutung des Gehirns verbessern. Wenn sie die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessern, erhöhen sie deine geistige Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne, was Kakao zu einer perfekten Gehirnnahrung macht*

KAKAO VS KAFFEE

Denkst du daran, deinen täglichen Kaffee gegen eine Tasse hochschwingenden Kakao zu tauschen?

Mache es!

Kakao enthält mehr als 50 % gesunde Fette, die für den Transport aller lebenswichtigen Nährstoffe im Kakao verantwortlich sind. Diese guten Fette helfen, den Stoffwechsel von Kohlenhydraten im Blutkreislauf zu verlangsamen. Dadurch erhalten Sie eine gleichmäßigere und stabilere Energiequelle im Gegensatz zu Kaffee, der einen Energieschub und danach einen Absturz verursacht, was oft zu Kopfschmerzen als Nebenwirkung führt*.



Die anregende Wirkung, die zeremonieller Kakao auf uns hat, ist hauptsächlich auf den Theobromin-Gehalt zurückzuführen, der eigentlich mit dem Koffein verwandt ist. Kakao enthält zwar Koffein, aber in sehr geringen Spuren. (0.04%). Im Vergleich zu Koffein kann Theobromin eine länger anhaltende, mildere und angenehmere Energiequelle sein.

Theobromin trägt auch zur Senkung des Blutdrucks bei, da es die Durchblutung erleichtert und die Muskulatur entspannt, auch in der Lunge, so dass du tiefer atmen kannst. Obwohl es ein Stimulans ist, kann Theobromin auch dazu beitragen, dass du nachts besser schläfst, da es die Gehirnchemie ausgleicht und so deine Konzentration und Aufmerksamkeit verbessert*.

Außerdem enthält Kakao all die anderen gesundheitlichen Vorteile & Liebes-Substanzen, die bereits erwähnt wurden.

Die spirituelle Dimension von Kakao wird als Medizin für die Seele beschrieben.



Kakao öffnet das Herzchakra, welches als Energiezentrum des Herzens bezeichnet wird.

Er wird als Bewahrer uralter, heiliger Weisheit verehrt und als Tor zum inneren Geist und zum höheren Selbst angesehen.

Die meisten indigenen Völker betrachten den Kakao-Geist als weibliche Kraft. Sie assoziieren sie mit dem Gefühlkörper, der Stimme und einem Weg, mit dem Geist zu kommunizieren. "Mama Cacao" verkörpert die Schwingungen von Freundlichkeit, bedingungsloser Liebe und Freude. Dadurch ermöglicht sie eine liebevolle Verbindung mit sich selbst und anderen.



5. FINDE DEINE VERBINDUNG ZUM KAKAO

Kakao ist eine sehr subtile Pflanzenmedizin, nicht psychedelisch, sie erlaubt uns, unsere Herzenergie zu öffnen, um die Liebe im Inneren zu vertiefen.

Öffne dein Herz und lade sie ein, sie wird dich mit einer großen, warmen, sanften Umarmung willkommen heißen.

DER KAKAO SPRICHT ZU DENEN

DIE ZUHÖREN WOLLEN



ÖFFNE DEIN HERZ



Im Gegensatz zu potenten psychoaktiven und psychedelischen Pflanzenheilmitteln wie Ayahuasca ist Cacao sehr subtil. Wenn wir uns öffnen und unsere Herzen für sie empfänglich machen, können wir die liebevolle und nährenden Energie annehmen, die diese Pflanzenmedizin bietet. Sie kann uns helfen, uns auf unser höheres Selbst einzustimmen, Downloads und Führung zu erhalten - aber nur, wenn wir es zulassen.



Lasse den Geist der Pflanze zu deinem Herzen sprechen, indem du die Energie des Kakaos in der Heilungszeremonie auf mütterliche und sehr sanfte Weise ehrst.

Man kann den Ländern, aus denen die Pflanzenmedizin stammt, ein Gebet der Dankbarkeit darbringen und anerkennen, dass Kakao die Erinnerung und Energie von allem enthält, was jemals auf diesen heiligen Böden stattgefunden hat.



Manche Menschen fühlen sich unsicher und haben manchmal ein wenig Angst, wenn sie mit Kakao arbeiten. Obwohl ich mein Bestes tue, um dir in diesem E-Book die Werkzeuge zu erklären, die du verwenden könntest, ist es immer noch deine persönliche Beziehung zur Pflanzenmedizin. Du kannst diese Beziehung gestalten, wie es sich für dich gut anfühlt.



Es gibt keine richtige oder falsche Art und Weise, zeremoniellen Kakao zu verwenden. Hier sind jedoch einige Hinweise, die du berücksichtigen solltest, wenn du deine eigene Kakao-Zeremonie gestaltest oder anbietest:



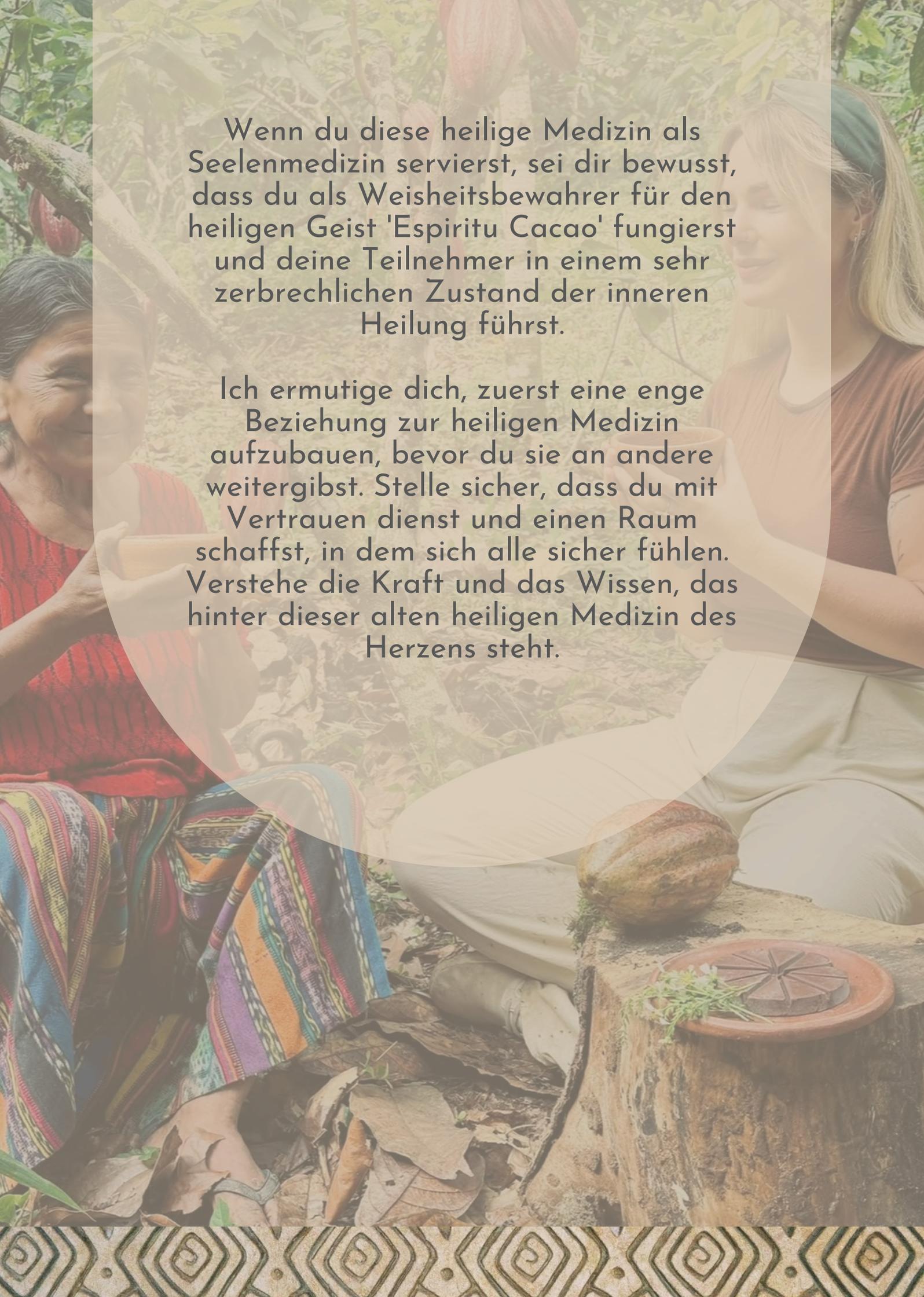
Kakao ist ein heiliges Getränk, das bei traditionellen indigenen Zeremonien mit Respekt und Ehre behandelt werden muss.

In den traditionellen Maya-Zeremonien leitet ein Aj'qil, ein Maya-Ältester, diese heiligen Zeremonien. Ein Aj'qil hat den größten Teil seines Lebens auf diesem Weg verbracht und ist in der Gemeinschaft hoch angesehen (auch als Tata bekannt).

Diese Zeremonien dürfen nur von Personen durchgeführt werden, die dieser Abstammungslinie angehören.

Feuer ist in den meisten, wenn nicht allen Maya-Zeremonien ein zentraler Bestandteil der heiligen Traditionen. Kakao wird immer zuerst dem Feuergeist geopfert, mit der Bitte um Erlaubnis und Segen. Das Feuer gibt uns die Kraft, loszulassen und hält die Macht zurück, uns bei der Transformation zu unterstützen.





Wenn du diese heilige Medizin als Seelenmedizin servierst, sei dir bewusst, dass du als Weisheitsbewahrer für den heiligen Geist 'Espiritu Cacao' fungierst und deine Teilnehmer in einem sehr zerbrechlichen Zustand der inneren Heilung führst.

Ich ermutige dich, zuerst eine enge Beziehung zur heiligen Medizin aufzubauen, bevor du sie an andere weitergibst. Stelle sicher, dass du mit Vertrauen dienst und einen Raum schaffst, in dem sich alle sicher fühlen. Verstehe die Kraft und das Wissen, das hinter dieser alten heiligen Medizin des Herzens steht.

DOSIERUNG

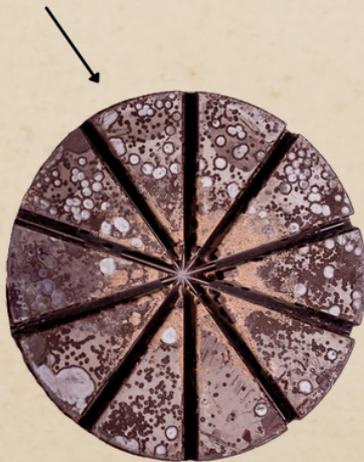


Die Wirkungen von Kakao können bei jedem Menschen unterschiedlich ausfallen. Die richtige Dosierung hängt von vielen Faktoren ab, wie beispielsweise deiner Empfindlichkeit gegenüber pflanzlichen Arzneimitteln, deiner Körpergröße, deinem Gewicht und deinem Geschlecht.

Normalerweise werden niedrige Dosen von 10-20 Gramm als Kaffee-Ersatz oder Nahrungsergänzung eingenommen.

Hohe oder zeremonielle Dosen reichen von 30-50 Gramm.

1 PIECE = 10 GRAM



Jede Scheibe wiegt 100 Gramm und ist in 10 Stücke zu je 10 Gramm unterteilt. Dadurch kannst du die Dosierung einfach anpassen. Ob du die Scheibe pur genießen oder mit kräftigen Kräutern und Gewürzen verfeinern möchtest, bleibt dir überlassen.





SICHERHEIT

Zeremonieller Kakao hat eine stark entgiftende Wirkung, weshalb es wichtig ist, viel Wasser zu trinken, um die Giftstoffe aus dem Körper zu spülen.

Aufgrund seiner stimulierenden Wirkung wird Kakao normalerweise nicht für schwangere oder stillende Frauen empfohlen. In kleinen Dosen können jedoch die ernährungsphysiologischen Vorteile überwiegen. Die indigenen Maya geben Müttern, die gerade entbunden haben, immer noch eine volle Tasse Kakao als zusätzliche Kraft, Lebensenergie und Liebe.





Kakao enthält Substanzen, die das Enzym Monoaminoxidase (MAO) hemmen. Dieses Enzym kommt in vielen psychedelisch aktiven Pflanzen vor und kann auch psychedelische Substanzen wie DMT aktivieren.

MAO-Enzyme sind für den Abbau einer Reihe von Neurotransmittern verantwortlich, darunter Serotonin und Dopamin. MAO-Hemmer führen daher zu einer Erhöhung dieser Botenstoffe im Gehirn, die uns Glücksgefühle und positive Stimmung vermitteln. Kakao kann daher als natürlicher Stimmungsaufheller angesehen werden.

Künstlich hergestellte MAO-Hemmer werden häufig als Antidepressiva eingesetzt. Die Einnahme von MAO-Hemmern in hoher Konzentration kann Nebenwirkungen haben, die manchmal so hoch sind, dass sie zu einem kardiotoxischen und neurotoxischen Serotonin-Syndrom* führen. Daher sollte zeremonieller Kakao nicht mit Antidepressiva oder anderen MAO-Hemmern enthaltenden Heilpflanzen (wie Ayahuasca) kombiniert werden.

6. ZUBEREITUNG DEINES KAKAOS

1

Wähle die richtige Dosierung. Zerkleinere die Kakaoscheibe sorgfältig und füge die richtige Menge für dich oder für deine Gruppe hinzu.

Füge warme Flüssigkeit hinzu. Das kann einfach warmes Wasser oder Pflanzenmilch sein.

Tipp 1: Nicht kochen lassen, da sonst Nährstoffe verloren gehen.

Tipp 2: Verwenden Sie keine Kuhmilch, da sie die Aufnahme von Mineralien blockieren kann.

2

3

Langsam in einem Topf verquirlen, bis alles geschmolzen ist.

Tipp: Das ist die beste Zeit, um deine Absicht zu formulieren.

*Der Kakao ist ungesüßt und für zusätzliche gesundheitliche und spirituelle Vorteile in den meisten Mischungen von Herbal Cacao bereits kräftig gewürzt. Du kannst gern natürliches Süßungsmittel oder andere Kräuter hinzufügen.

7. DIE EIGENE KAKAOZEREMONIE VORBEREITEN

ORT / KULISSE

Es gibt keine festen Regeln für den Ort der Zeremonie. Es ist jedoch äußerst wichtig, dass du dich an dem Ort, an dem du die Zeremonie abhältst, wohl und sicher fühlst. Ideal wäre es, wenn du an einem Ort bist, an dem du nicht gestört wirst.

Du kannst deinen zeremoniellen Ort mit Kräutern ausräuchern, die helfen, negative Energien zu beseitigen. Die Maya benutzten dafür Copal, andere bekannte Räuchermittel sind Palo Santo, Räucherstäbchen und Salbei.

Es ist angenehm, einen Raum zu schaffen, in dem man sich vollkommen entspannen kann. Durch das Anzünden von Kerzen und das Bereitlegen von Decken und Kissen kann man eine gemütliche Atmosphäre schaffen. Wähle Musik, die dir hilft, dich zu entspannen und im Einklang mit deiner inneren Welt zu kommen.

Zeremonien dienen letztendlich der Verbindung mit dem eigenen Selbst. Kakao kann uns dabei helfen, Selbstliebe zu kultivieren, welche wir mit unserer Gemeinschaft teilen können, um die Verbindung mit anderen und Mutter Erde zu vertiefen.

FINDE INS HIER UND JETZT

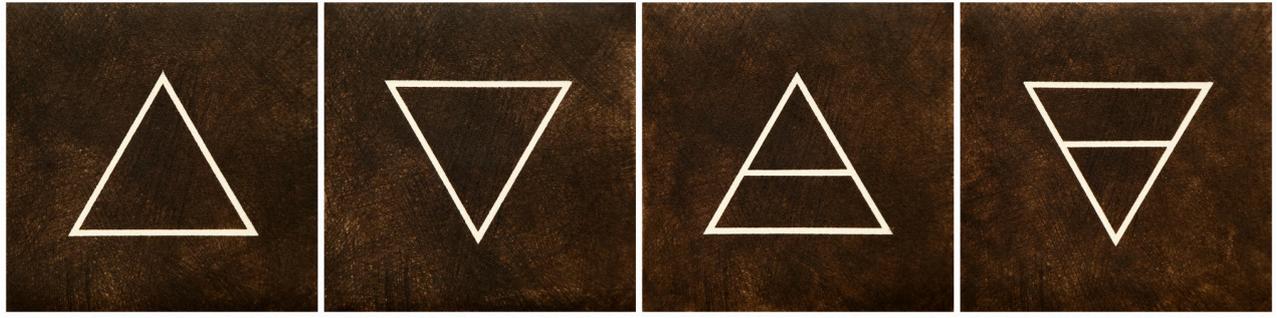
Erde dich und entspanne dich.

Verlangsame deine Atmung, indem du bewusst 5 Sekunden lang durch die Nase ein- und 5 Sekunden lang durch den Mund ausatmest. Wiederhole dies 5 Mal, um dich ganz auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und eine Verbindung herzustellen.

ABSICHT SETZEN

Das Setzen und Leben von Vorsätzen ermöglicht es dir, dich auf deine Gegenwart zu konzentrieren, deine Werte zu erkennen und zu leben sowie deine emotionale Energie zu erhöhen, was wiederum deine körperliche Energie steigert. Es könnte so einfach sein wie 'im Moment präsent sein'.

DAS EHREN DER 4 ELEMENTE



Feuer:

Es repräsentiert den kreativen Funken des Lebens - die Energiekraft aller Möglichkeiten: Intuition, Weisheit und Wissen.

Wasser:

Wasser steht für Emotionen, Gefühle und das Prana oder die Lebenskraft, die in unserem Körper auf und ab fließt.



Erde:

Erde steht für die Grundbausteine des Lebens, unsere Mutter Erde.



Luft:

Es symbolisiert unsere Verbindung zur universellen Lebenskraft - unseren Atem, das Leben, die Kommunikation, das Denken, das Analysieren und die Inspiration.



KREATIVES
SCHREIBEN

MEDITIERE

MUSIK

VISUALISIERE /
FANTASIERE

KLANGHEILUNG

LACHE

FÜHLE

TANTRA

SINGE

ATEMARBEIT

WEINE

TANZE

YOGA

ERSCHAFFE

KUNST

BEWUSSTE AKTIVITÄTEN



AUSTAUSCH & GEMEINSCHAFT

Indem du authentisch aus deinem Herzen heraus teilst, kannst du ganz du selbst sein. In einem sicheren, unterstützenden und liebevollen Umfeld entsteht ein echtes Gefühl von Zugehörigkeit und gemeinsamer Bestimmung.

Aus diesem Verständnis heraus haben wir eine kostenlose Online-Community geschaffen. Hier verbinden wir uns gemeinsam mit der heiligen Pflanzenmedizin des Kakaos, um unsere Herzen zu öffnen und unsere Einzigartigkeit einzufordern. So können wir das Leben ganz nach unseren Herzenswünschen leben.



Die Gemeinschaft ist das Herzstück von Herbal Cacao.

Wir glauben an eine Welt, in der wir das, was wir erhalten, ehren und mit Dankbarkeit zurückgeben. Dabei berücksichtigen wir alle Aspekte von Geist, Körper und Seele.

Jeder von uns hat einzigartige Gaben zu teilen.

Gemeinsam können wir so viel Schönheit in der Welt schaffen.

SEI DIE LIEBE | TEILE DIE LIEBE | VERBEITE DIE LIEBE

Werde Mitglied unserer
KOSTENLOSEN Online
Herbal Cacao
Gemeinschaft.

In diesem Raum
verbinden wir uns und
teilen Inspiration und
Erfahrungen über
zeremoniellen Kakao.

+

Einmal im Monat treffen wir
uns in unserem Online Kakao-
kreis, um unsere Verbindung
mit der Pflanzenmedizin und
miteinander zu vertiefen.



Herbal Cacao wurde aus der Leidenschaft heraus geschaffen, die nährenden und heilenden Kräfte der heiligen Kakaopflanze, Heilpilze und adaptogenen Kräuter zu verbreiten.

Sie tragen zu einem gesunden und bewussten Lebensstil bei und unterstützen auch deine spirituelle Reise.

Ich möchte, dass du in jeder Hinsicht die beste Version von dir selbst bist: geistig, körperlich und spirituell.

- Sharon Fernie
Gründerin Herbal Cacao



ZEREMONIELLER KAKAO -MEDIZINISCHE MISCHUNGEN FÜR DAS TÄGLICHE RITUAL



“NATURAL”

100% reiner, erstklassiger, biologischer, hochschwingender, zeremonieller Kakao - direkt aus den Ländern der Maya.



“SIGNATURE BLEND”

100% reiner, hochwertiger, biologischer Kakao mit zeremoniellem Charakter aus dem Land der Maya, angereichert mit traditionellen Maya-Gewürzen.



“BRAIN POWER”

100% reiner, biologischer Kakao aus den Ländern der Maya, angereichert mit Löwenmähne und traditionellen Maya-Gewürzen.

SEI DIE LIEBE | TEILE DIE LIEBE | VERBREITE DIE LIEBE



“IMMUNE SUPPORT”

100% reiner, erstklassiger, biologischer, hochschwingender Kakao in Zeremonialqualität - direkt aus dem Land der Maya, angereichert mit CHAGA & traditionellen Maya-Gewürzen.



“PASION”

100% reiner, hochwertiger, biologischer Kakao in Zeremonienqualität aus dem Land der Maya, angereichert mit MUCUNA PRURIENS, Vanille und Rose.



HERBAL CACAO

CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

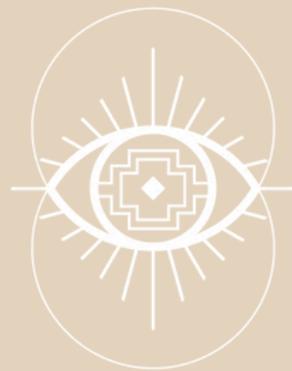
WWW.HERBALCACAO.COM

VERBESSERE DEINE GESUNDHEIT

MIT EINER TASSE LIEBE

100% reiner, hochschwingender, zeremonieller Premium-Kakao von indigenen Maya-Stämmen aus einem abgelegenen Dorf im Süden von Belize.

Erhältlich in 5 verschiedenen Heilmischungen.



HERBAL CACAO

CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

WWW.HERBALCACAO.COM

REFERENZEN / QUELLEN

- <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.0812817106>
- <https://ricochetscience.com/cacao-mayan-food-gods/>
- <https://watermark.silverchair.com/4w08t0s2057.pdf?token>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7270444/>
- <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/6558775.stm>
- <https://www.mcgill.ca/oss/article/nutrition/phenylethylamine-chemical-love>
- <https://sanescohealth.com/blog/pea-the-love-molecule/>
- <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2017/love-actually-science-behind-lust-attraction-companionship/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4335269/>
- <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-016-0117-z>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6460372/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3316151/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728667/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393508/>
- https://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/brain_scan_study_adds_to_evidence_that_lower_brain_serotonin_levels_are_linked_to_dementia_



HERBAL CACAO
CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

WWW.HERBALCACAO.COM

REFERENZEN / QUELLEN

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2077351/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4449495/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4696435/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27346251/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7761840/>
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2017.01207/full>
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2017.01207/full>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33265948/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038885/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7760676/#:~:text=Furthermore%2C%20in%20recent%20years%2C%20evidences,decline%20%5B17%2C18%5D.>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2518374/>
- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/a-flavanol-rich-diet-may-increase-brain-function#:~:text=Observational%20studies%20have%20shown%20that,adults%20in%20two%20separate%20trials.>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2075358/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539848/>
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2021.676239/full>



HERBAL CACAO
CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

WWW.HERBALCACAO.COM