

GUIA DE INICIACIÓN

CACAO DE CALIDAD CEREMONIAL



HERBALCACAO

CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

CONTENIDO

1
INTRODUCCIÓN

2
HISTORIA & USO ANCESTRAL

3
LA DIFERENCIA ENTRE CACAO Y CHOCOLATE

4
BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA Y
ESPIRITUAL

5
CONSTRUIR TU CONEXIÓN CON EL CACAO
DOSIS & OBSERVACIONES

6
PREPARACIÓN DEL CACAO

7
ORGANIZACIÓN DE TU PROPIA CEREMONIA



1. INTRODUCCIÓN

Este E-book ha sido creado para honrar la antigua sabiduría de las tribus indígenas que han estado utilizando el cacao como planta medicinal durante miles de años.

Conocido como "Un regalo de los dioses", el cacao es una planta medicinal sagrada para las tribus indígenas mayas, aztecas, olmecas y toltecas, nativas de Mesoamérica, desde hace miles de años, como una planta medicinal profunda, para curar el cuerpo físico, emocional y espiritual. Con esta conciencia, amor y profundo respeto por el espíritu de la planta "Espíritu Cacao", el cacao está siendo compartido en comunidad. Esta antigua medicina vegetal está profundamente integrada en la cultura Maya, que sigue muy viva hoy en día. Les apasiona compartir y transmitir los increíbles beneficios espirituales y para la salud del cacao a todo el mundo.

Esta planta medicinal está en auge en nuestro mundo occidental, en el que necesitamos una mayor conexión, una conexión más profunda con nuestro mundo interior para encontrar el amor que luego podemos compartir con nuestra comunidad.

En este E-book te guiaré a través de las últimas investigaciones científicas sobre este fascinante "Alimento de los dioses" y también incorporaré la sabiduría ancestral que ha sido transmitida de generación en generación por los indígenas mayas. Cómo crear un espacio seguro en la ceremonia y, sobre todo, animarle a encontrar su propia relación con la planta medicinal "Espirtu Cacao".

Cada persona es única y bella a su manera. El cacao está aquí para ayudarnos a traer más de nuestra singularidad y autenticidad a la superficie.

Espero que este libro electrónico te sirva como guía de conocimiento, para comprender el poder del cacao ceremonial y para que compartas esta increíble planta medicinal como parte de nuestra cultura en la creación de más amor en un nuevo mundo consciente.

SÉ EL AMOR | COMPARTE EL AMOR | DIFUNDE EL AMOR

con mucho amor, Sharon



2. HISTORIA & USO ANCESTRAL



Ya en el año 460 a.C., los pueblos indígenas de Mesoamérica, como los Toltecas, Olmecas, Aztecas y Mayas, utilizaban el cacao como bebida por sus propiedades medicinales. De hecho, recientes hallazgos de residuos secos en cerámica de Honduras* demuestran que los humanos consumían bebidas de cacao al menos desde el año 600 a.C.

El cacao era tan importante para los indígenas de Mesoamérica que lo consideraban un alimento sagrado de origen divino. Creían que los dioses habían regalado el cacao a los humanos. Intercambiaban semillas de cacao como moneda de cambio e incluso celebraban un festival anual en honor del dios del cacao Ek Chuah*. El árbol del cacao "Theobroma" sigue siendo un árbol sagrado para la mayoría de los pueblos indígenas de las antiguas tierras Mayas. Su nombre científico es Theobroma (que significa Theo=Dios Broma=Alimento).



Los indígenas Mayas creen que la curación se produce cuando los 4 cuerpos están alineados: el físico, el mental, el emocional y el espiritual. Esta es una de las razones por las que el cacao se utilizaba en muchos rituales y ceremonias para curar más allá del cuerpo físico, para profundizar su conexión con el mundo espiritual y la naturaleza en sí misma.

Para preparar su bebida sagrada, molían a la piedra los granos de cacao con agua hasta obtener una bebida amarga, que utilizaban principalmente los sacerdotes y los altos funcionarios del gobierno,

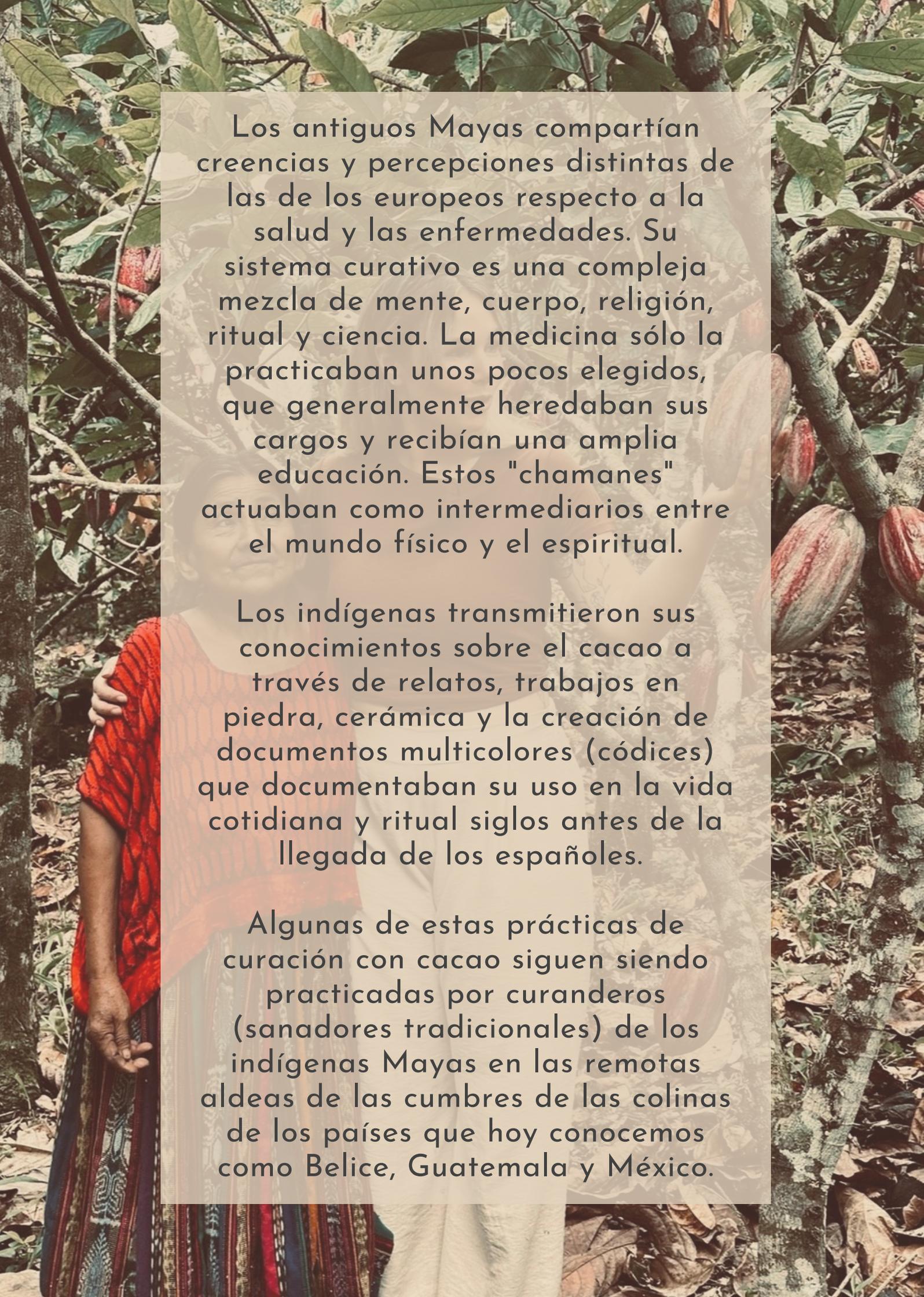


oficiales militares, guerreros distinguidos y eventualmente como ofrenda.

Esta bebida sagrada también era utilizada por los curanderos como remedio para diversas dolencias y enfermedades, además como aromatizante o aglutinante de otras bebidas medicinales*.

Utilizan una herramienta tradicional llamada "Mollonillo" para espumar el cacao. *Esta antigua técnica para elaborar esta bebida de cacao sigue siendo utilizada hoy en día por las tribus indígenas Mayas en muchas de sus ceremonias de curación y celebración.

Poco después de la inquisición española, fue transportada y difundida por toda Europa. La bebida del nuevo mundo pronto se denominó "bebida saludable o chocolate medicinal.

A photograph of a cacao plantation. In the foreground, a person wearing a vibrant red woven blouse and a patterned skirt is partially visible. The background is filled with cacao trees, their branches bearing several large, reddish-brown cacao pods. The scene is set in a lush, green environment with sunlight filtering through the leaves.

Los antiguos Mayas compartían creencias y percepciones distintas de las de los europeos respecto a la salud y las enfermedades. Su sistema curativo es una compleja mezcla de mente, cuerpo, religión, ritual y ciencia. La medicina sólo la practicaban unos pocos elegidos, que generalmente heredaban sus cargos y recibían una amplia educación. Estos "chamanes" actuaban como intermediarios entre el mundo físico y el espiritual.

Los indígenas transmitieron sus conocimientos sobre el cacao a través de relatos, trabajos en piedra, cerámica y la creación de documentos multicolores (códices) que documentaban su uso en la vida cotidiana y ritual siglos antes de la llegada de los españoles.

Algunas de estas prácticas de curación con cacao siguen siendo practicadas por curanderos (sanadores tradicionales) de los indígenas Mayas en las remotas aldeas de las cumbres de las colinas de los países que hoy conocemos como Belice, Guatemala y México.

Desafortunadamente se perdió la esencia de la planta medicinal por el camino al trasladarse al mundo occidental. La tradición ancestral y el respeto por la medicina vegetal no se transmitieron después de la Inquisición española y pronto el cacao se transformó en un alimento altamente procesado con aditivos, azúcar, colorantes y conservantes, creando un tentempié de primera calidad para la élite europea llamado chocolate. Los indígenas Mayas sufrieron inmensamente . Hicieron muchos sacrificios y han luchado duro para mantener viva su cultura y tradición.

Gracias a la ciencia moderna, el cacao está volviendo como "el superalimento de todos los superalimentos" debido a su alto contenido nutricional que ha sido estudiado ampliamente. Las ceremonias del cacao están en auge y el respeto y el honor por el espíritu de la planta está volviendo poco a poco a nuestros corazones.





3. LA DIFERENCIA ENTRE CACAO & CHOCOLATE

En el siglo XVIII se utilizaba un proceso llamado "alcalinización holandesa" para tratar el cacao en Europa: se extraía la grasa del grano y se trataba con un agente alcalinizante para reducir la acidez natural del cacao y darle un sabor menos amargo que el "cacao natural"*. Posteriormente, esta grasa se volvía a añadir para crear el chocolate. El cacao alcalinizado se somete a días de conchado en grandes máquinas industriales. A continuación, el cacao procesado debe templarse para que tenga la constitución adecuada para el chocolate. El templado requiere recalentar el cacao a altas temperaturas. Desafortunadamente la mayoría de los componentes saludables y el espíritu vegetal se pierden durante este procedimiento.

Este proceso de elaboración del chocolate dista mucho de la forma en que los antiguos Mayas y Aztecas utilizaban el cacao. De hecho, la palabra "chocolate" deriva de la palabra azteca Xocoatl, que significa "agua amarga".



Existen 3 variedades principales de cacao

Criollo

"Criollo", que sólo significa "nativo", es una variedad pura de cacao de alta calidad, de la alta Amazonia.

Forastero

"Forastero", que significa simplemente "extranjero". Estas habas se denominan comúnmente cacao a granel. Son la variedad más producida en el mundo, con casi el 80 -85% de la producción mundial de cacao, que hoy se concentra principalmente en África occidental.

Trinitario

Este nombre procede de las actividades de mejora genética del cacao desarrolladas originalmente en Trinidad y Tobago, donde se han llevado a cabo importantes investigaciones sobre la genética, el cultivo y la transformación del cacao. El término "Trinitario" se refiere vagamente a la genética hibridada del cacao Criollo y "forastero".

FRUTO DE CACAO / VAINA:

Cultivada en Mesoamérica, con hermosos colores que van del amarillo brillante al naranja, pasando por el rojo y el verde.

Las vainas se abren con un machete.



GRANOS DE CACAO/ SEMILLAS

Se extraen del fruto y junto con la pulpa blanca y dulce, se fermentan. De este modo, el valor nutritivo del cacao se hace accesible para el consumo humano.



CÁSCARA DE CACAO

Tras el secado de las semillas, hay una capa protectora llamada "cáscara de cacao" que preserva el grano. Es necesario pelarla antes de utilizar el cacao.





CACAO NIBS

Se trata básicamente de granos de cacao rotos. Hay una diferencia entre los granos de cacao crudos y los granos de cacao procesados/tratados.

PASTA DE CACAO

Granos de cacao molidos hasta obtener una pasta. Pasta de cacao a veces tratada "Alcalinizado holandés" / crudo / tostado



POLVO DE CACAO

Geralmente cacao tratado que se obtiene mediante el procesamiento del grano donde se elimina la grasa (también quitando la mayor parte del valor nutricional del grano que se encuentra en la manteca).

MANTECA DE CACAO:

La manteca de cacao es la grasa que se extrae a partir de los granos de cacao.. La forma más habitual de extraer la manteca de cacao es el prensado. La manteca altamente procesada se utiliza principalmente para productos de belleza.





Herbal Cacao obtiene el cacao de alta vibración del Alto Amazonas de las tribus indígenas mayas. Originario de las tribus Quiche y Mopan del sur de Belice, muy cerca de la frontera con Guatemala, su cacao sagrado crece en una hermosa cordillera llamada Montaña Maya, en lo profundo de los bosques con una gran biodiversidad. Allí viven en perfecta armonía con la naturaleza y piden permiso al mundo de los espíritus antes de cosechar en sus tierras sagradas.



El cacao ceremonial es un tipo de producto muy específico. Se trata de una semilla de cacao 100% pura que contiene una cantidad mucho mayor de compuestos beneficiosos, restauradores de la salud y elevadores del estado de ánimo que cualquier otro producto a base de cacao del mercado (como el cacao en polvo, el chocolate negro, etc.). El grano de cacao en su conjunto contienen más del 50% de grasa y cuando digo grasa me refiero al tipo de grasa buena.

Investiga siempre de dónde procede tu cacao ceremonial, qué tribus indígenas cosechan esta fuente sagrada de alimento, si el dinero se reinvierte en la comunidad, en qué condiciones crece y se cosecha el cacao, manteniendo vivo el espíritu de esta antigua bebida sagrada.



4. BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA & ESPIRITUAL

En un enfoque holístico de nuestra salud se tienen en cuenta todos los elementos de la conexión entre mente, cuerpo y alma.

El cacao ceremonial va mucho más allá de la salud física, abriendo la energía de nuestro corazón.



- CACAO -

LA DROGA DEL AMOR

Sí, de verdad!!! El cacao contiene sustancias químicas AMOR.

El Dr. David Lewis, del Laboratorio Mental, descubrió que el cacao proporciona "un subidón que, en muchos casos, dura 4 veces más que el beso más apasionado".

El cacao estimula la liberación de oxitocina, conocida como la "hormona del amor", que se produce de forma natural en el cuerpo humano cuando nos enamoramos*. Cuando consumes cacao, ayuda a tu cerebro a enviar de forma natural más sustancias químicas "para sentirse bien". En ningún otro lugar se puede encontrar esta composición juntos en una fuente de alimentos como en el cacao.

Incluso la ciencia llama al cacao "La droga del amor" porque cuando se empieza a digerir el cacao crudo, éste libera varios neurotransmisores que tienen efectos positivos sobre los sentimientos humanos. El cacao promueve la química cerebral del enamoramiento.

PEA (FENETILAMINA)

La "sustancia química del amor" ayuda a desencadenar la liberación de compuestos placenteros conocidos como endorfinas. La PEA también potencia la actividad de la dopamina, un neuroquímico directamente asociado con el **placer**, despertando sentimientos similares a los que se producen cuando estamos **enamorados***.

TEOBROMINA

Alcaloide amargo que recibe su nombre de la planta del cacao - Theobroma. Es un estimulante que mejora la atención, la concentración y el procesamiento visual de la información. Puede hacer que se sienta tranquilo, alerta y relajado.

La teobromina ayuda a abrir los vasos sanguíneos hasta un 10-20%, proporcionando más oxígeno a todas las células del cuerpo*.

ANANDAMIDA

Tomado de la palabra sánscrita para "dicha, felicidad, placer, alegría y deleite". Los científicos llaman a esta sustancia química la "molécula de la dicha" porque contribuye a fomentar sentimientos de placer y bienestar*.



TRIPTÓFANO

En el cuerpo humano se convierte en serotonina, conocida como la **hormona de la felicidad**. También es el precursor de la melatonina, lo que hace que se **duerma mejor** y se pueda **afrontar mejor el estrés**.

El triptófano es muy sensible al calor, por lo que se recomienda no **calentar el cacao***.

SEROTONINA

La serotonina, la "**hormona de la felicidad**", es la misma sustancia química del placer que el cuerpo libera de forma natural después de comer carbohidratos. Es uno de los neurotransmisores más importantes del cerebro humano y se encuentra en el cacao. Además, el cacao también contiene sustancias necesarias para la producción o estimulación de serotonina por parte del propio cuerpo, como el **triptófano***.

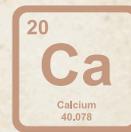
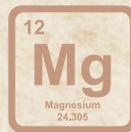
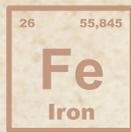
La serotonina ayuda de forma natural a producir una sensación de calma y bienestar para promover un estado de ánimo positivo*.



- MAGNESIO -

El cacao es una de las mayores fuentes vegetales de magnesio del mundo.

Este micronutriente es importante para la salud en general y esencial para más de 300 procesos de desintoxicación del organismo. El magnesio es importante para un corazón sano y la ciencia descubrió que la concentración de magnesio es 18 veces mayor en el corazón que en el torrente sanguíneo. El magnesio también ayuda a convertir la glucosa en energía, lo que permite al cerebro trabajar con claridad y concentración. Disminuye la sensibilidad al dolor, calma los nervios y también es útil en los dolores menstruales gracias a su efecto relajante muscular*.



- HIERRO -

Cacao es la mayor fuente de hierro de origen vegetal conocida con 7,3 mg por cada 100 gramos. En comparación con la ternera y el cordero, con 2,5 mg y las espinacas, con 3,6 mg*.

- CALCIO -

Cacao contiene más calcio que la leche de vaca, 160 mg por 100 g frente a sólo 125 mg por 100 ml en la leche*.

Otros oligoelementos clave del cacao son el cromo, que ayuda a regular el azúcar en sangre y el zinc, que desempeña un papel importante en el proceso de crecimiento, el almacenamiento de insulina, la síntesis de proteínas y la producción de esperma. También refuerza el sistema inmunitario.



ANTIOXIDANTES

El cacao está repleto de antioxidantes. Entre ellos se encuentran una clase de polifenoles antioxidantes llamados flavonoides, la epicatequina y la catequina, ambos ampliamente investigados y que han demostrado aumentar el rendimiento cognitivo*.

Cacao ceremonial tiene más de 40 veces los antioxidantes de los arándanos. Sí, ¡40 veces! Tiene una asombrosa puntuación ORAC de 98.000 por 100 g, frente a los arándanos, que sólo alcanzan los 2.400. La puntuación ORAC mide la capacidad antioxidante del cacao. La puntuación ORAC mide la capacidad de los antioxidantes para absorber los radicales libres*.f blueberries. Yes, 40 times! It has an amazing ORAC score of 98,000 per 100g, vs blueberries at a mere 2,400. ORAC scores measure the ability of antioxidants to absorb free radicals*

These flavonols have been shown in numerous studies to improve blood flow to the brain. When you improve blood flow, and therefore oxygen to the brain, you increase your mental focus and attention span, making cacao a perfect brain food*

CACAO VS CAFÉ

¿Estás pensando en cambiar tu café diario por una taza de cacao de alta vibración? Hazlo....

Cacao contiene más de un 50% de grasas saludables que transportan todos los nutrientes vitales. Estas grasas buenas ayudan a ralentizar el metabolismo de los carbohidratos en el torrente sanguíneo proporcionando una fuente de energía más estable, a diferencia del café, que produce un pico de energía y después un bajón, que a menudo provoca dolores de cabeza como efecto secundario*.



El efecto estimulante que nos produce el Cacao Ceremonial, se debe principalmente al contenido en teobromina, que en realidad es familiar de la cafeína. El cacao contiene cafeína, pero en trazas muy pequeñas. (0.04%). Comparada con la cafeína, la teobromina puede ser una fuente de energía más duradera, suave y agradable. La teobromina también ayuda a bajar la tensión arterial debido a que facilita el flujo sanguíneo y también ayuda a relajar el músculo liso, incluidos los pulmones, para que pueda respirar más profundamente. A pesar de ser un estimulante, la teobromina también puede ayudarte a dormir mejor por la noche, ya que equilibra la química del cerebro mejorando la concentración y atención*.

Además, el cacao contiene todos los demás beneficios para la salud y sustancias químicas del amor mencionadas anteriormente

La dimensión espiritual del cacao se describe como una medicina del alma.



El cacao abre el centro energético del corazón, conocido como chakra cardíaco,

El cacao es honrado como el guardián de la sabiduría antigua y sagrada, y la puerta de entrada al espíritu interior y al yo superior.

La mayoría de los pueblos indígenas consideran al Espíritu Cacao como una fuerza femenina y asocian sus poderes con el cuerpo emocional, la voz y una forma de comunicarse con el espíritu. "Espíritu Cacao" o "Mamá Cacao" mantiene las vibraciones de la bondad, el amor incondicional y la alegría, permitiendo una conexión amorosa con uno mismo y con los demás.



5. CONSTRUIR TU CONEXIÓN CON EL CACAO

El cacao es una planta medicinal muy sutil, no psicodélica, que nos permite abrir la energía de nuestro corazón para profundizar en el amor interior.

Abre el corazón e invítala a entrar, ella te dará la bienvenida con un gran abrazo cálido y suave.

EL CACAO HABLA

A QUIENES ESCUCHAN



ABRE TU CORAZÓN



A diferencia de las potentes plantas medicinales psicoactivas y psicodélicas como la Ayahuasca, el Cacao es muy sutil y cuando le permitimos entrar y abrimos nuestros corazones, podemos abrazar la energía amorosa y nutritiva que esta planta medicinal puede proporcionar. Te ayudará a sintonizar con tu yo superior, recibir descargas y orientación, pero sólo si se lo permitimos.



Dejar que el espíritu de la planta hable al corazón, honrando la energía del cacao en la ceremonia para la curación de una forma maternal y muy suave.

Puedes ofrecer una oración de gratitud a las tierras de las que procede la planta medicinal y reconocer que el cacao contiene la memoria y la energía de todo lo que ha ocurrido en estas tierras sagradas..



Algunas personas se sienten inseguras y a veces un poco asustadas cuando trabajan con cacao. Aunque hago todo lo posible por explicarte a través de esta guía las herramientas que puedes utilizar, seguirá siendo tu relación con la planta medicinal y puedes crearla y construirla de la manera que te parezca mejor.



No hay una manera correcta o incorrecta de utilizar el Cacao Ceremonial, pero aquí hay algunas notas a tener en cuenta al organizar o proporcionar tu propia Ceremonia de Cacao.

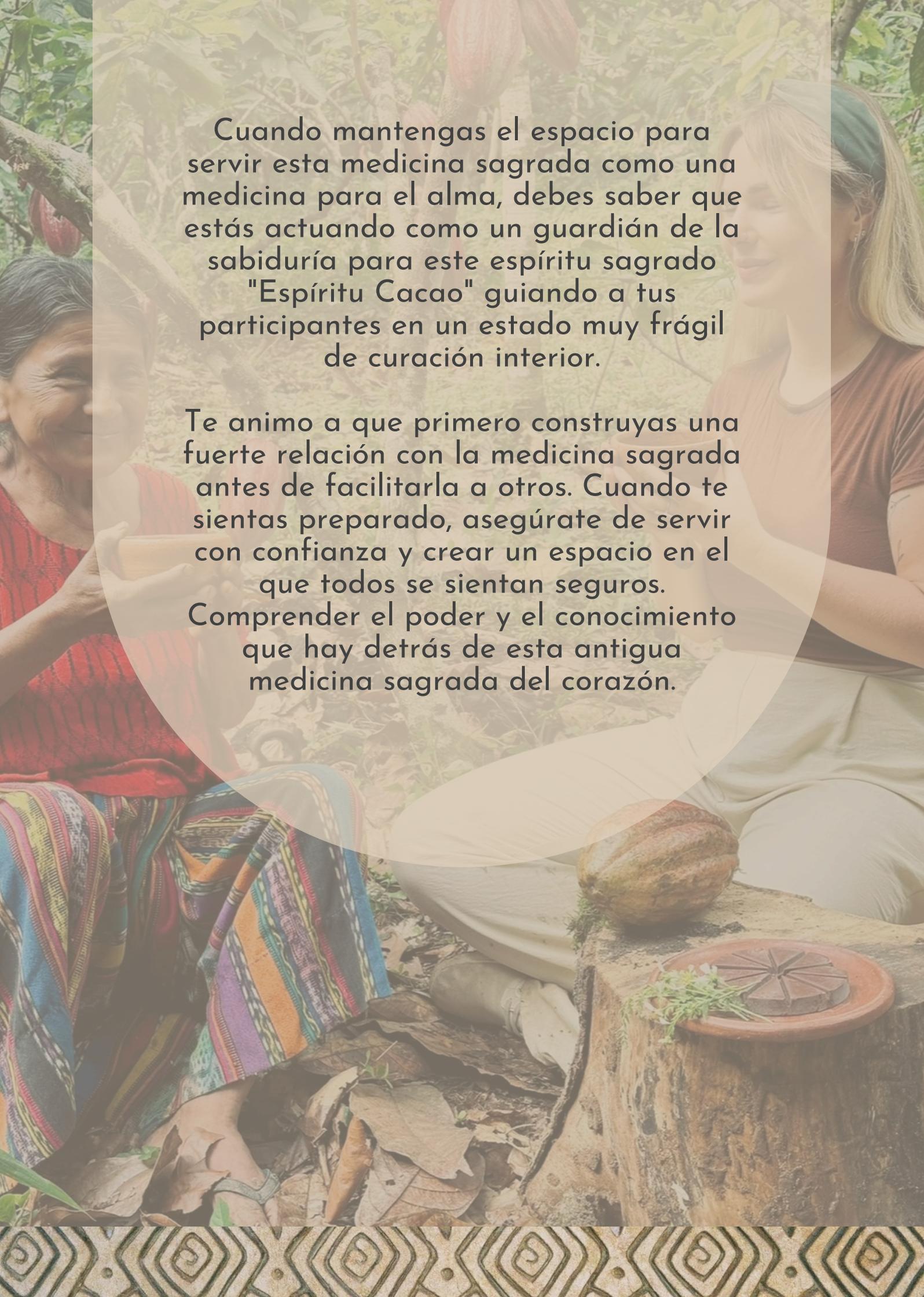


El cacao es una bebida sagrada que debe tratarse con respeto y honor en las ceremonias y rituales indígenas tradicionales.

En las ceremonias tradicionales Mayas, un Aj'qil, que es un anciano Maya, dirige estas ceremonias sagradas. Un Aj'qil ha pasado la mayor parte de su vida comprometido con este camino y es muy apreciado en la comunidad (también conocido como Tata). Es importante señalar que la realización de una práctica tradicional ancestral "Ceremonia sagrada del cacao" sólo puede realizarla cualquier persona de este linaje.

El fuego es en la mayoría de las ceremonias Mayas, si no en todas, una parte central de las tradiciones sagradas. El cacao siempre se ofrece primero al espíritu del fuego, pidiéndole permiso y bendiciones. El fuego nos da la fuerza para soltar y retiene el poder para ayudarnos en la transformación.





Cuando mantengas el espacio para servir esta medicina sagrada como una medicina para el alma, debes saber que estás actuando como un guardián de la sabiduría para este espíritu sagrado "Espíritu Cacao" guiando a tus participantes en un estado muy frágil de curación interior.

Te animo a que primero construyas una fuerte relación con la medicina sagrada antes de facilitarla a otros. Cuando te sientas preparado, asegúrate de servir con confianza y crear un espacio en el que todos se sientan seguros. Comprender el poder y el conocimiento que hay detrás de esta antigua medicina sagrada del corazón.

DOSIS

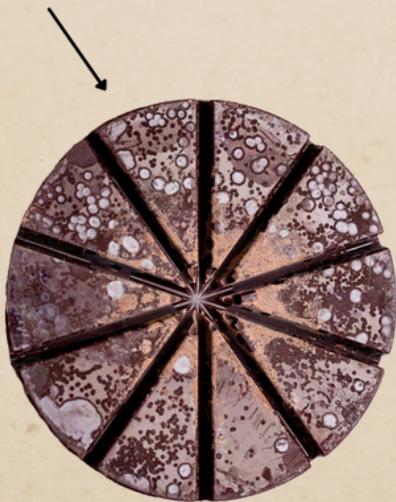


Los efectos son diferentes en cada persona. Averiguar la dosis adecuada depende de muchos factores: la sensibilidad a la medicina vegetal en general, la estatura, el peso corporal y el sexo pueden influir en el efecto del cacao.

Las dosis bajas, de 10 a 20 gramos, suelen tomarse como sustitutivo del café o suplemento nutricional.

Las dosis altas o ceremoniales oscilan entre 30 y 50 gramos.

1 PIECE = 10 GRAM



Cada disco es de 100 gramos; dividido en 10 piezas de 10 gramos cada una. Así le resultará más fácil encontrar su dosis personal. Natural o perfectamente mezclada con potentes hierbas y especias.





OBSERVACION

El Cacao Ceremonial es super desintoxicante, beber mucha agua es extremadamente importante para ayudar a eliminar estas toxinas de nuestro cuerpo.

El cacao no suele recomendarse a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, debido a los efectos estimulantes que puede tener sobre nosotros. Sin embargo, en dosis pequeñas y bajas, los beneficios nutricionales pueden compensarlo. Los indígenas Mayas siguen dando una taza llena de cacao a las madres que acaban de dar a luz como forma de fuerza extra, fuerza vital y amor.





El cacao contiene sustancias que inhiben la enzima monoamino oxidasa (MAO) que se encuentran en muchas plantas psicodélicamente activas y también son capaces de activar sustancias psicodélicas como el DMT.

La MAO es responsable de la degradación de varios neurotransmisores, entre ellos la serotonina y la dopamina. Por lo tanto, los inhibidores de la MAO provocan un aumento de estas sustancias mensajeras en el cerebro, lo que nos proporciona sensaciones de felicidad y un estado de ánimo positivo. Por lo tanto, el cacao puede considerarse un potenciador natural del estado de ánimo*.

Los inhibidores de la MAO artificiales se utilizan a menudo como antidepresivos. Tomar un inhibidor de la MAO en una concentración elevada puede tener efectos secundarios; a veces lo suficientemente elevados como para producir un síndrome de serotonina cardiotoxico y neurotóxico*. Por lo tanto, el cacao ceremonial no debe combinarse con antidepresivos ni con otras plantas medicinales que contengan inhibidores de la MAO (como la ayahuasca).

6. PREPARACIÓN DEL CACAO

1

Elije la dosis adecuada, separa la cantidad correcta para ti, o para tu grupo.

Añade líquido caliente. Puede ser simplemente agua caliente o leche vegetal.

Consejo 1: No lo hiervas porque podría perder nutrientes.

Consejo 2: No utilice leche de vaca, ya que podría bloquear la absorción de minerales.

2

3

Batir lentamente en una cacerola, hasta que todo esté derretido.

Consejo: El mejor momento para fijar tu intención y mezclarla con tu cacao.

*El cacao no contiene azúcar y en la mayoría de las mezclas de Herbal Cacao ya lleva especias para la salud extra y beneficios espirituales. Siéntete libre de añadir tu edulcorante preferido u otras hierbas.

7. ORGANISACIÓN DE TU PROPIA CEREMONIA DE CACAO

ENTORNO

No hay reglas fijas para el lugar de la ceremonia, pero es muy importante que te sientas cómoda y segura dondequiera que se celebre y, a ser posible, en un lugar donde no te molesten.

Puedes sahumar tu escenario ceremonial con hierbas ancestrales que ayudan a limpiar nuestras energías negativas [los Mayas usaban Copal para esto, otros sahumarios famosos son; Palo Santo, incienso, y salvia].

Es agradable crear un espacio en el que te sientas totalmente relajado. Enciende unas velas y pon mantas y almohadas a tu alrededor.

Pon música que te ayude a relajarte y a sintonizar con tu mundo interior.

Las ceremonias son, en última instancia, una conexión con uno mismo. El cacao puede ayudarnos a cultivar el amor propio, que luego podemos compartir con nuestra comunidad para profundizar en la conexión con los demás y con la propia Madre Tierra.

CONNECTA CON EL MOMENTO PRESENTE

Conéctate a tierra y relájate.

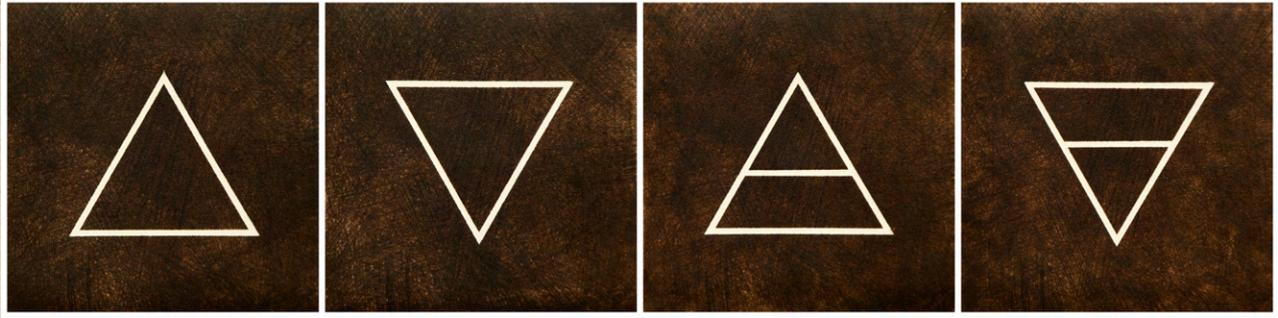
Ralentiza tu respiración inspirando conscientemente por la nariz 5 segundos y espirando por la boca 5 segundos. Repítelo 5 veces para entrar de lleno en el momento presente y conectar.

INTENCIÓN

Establecer y vivir tus intenciones te permite centrarte en quién eres en cada momento, reconocer y vivir tus valores y elevar tu energía emocional, lo que a su vez eleva tu energía física.

Puede ser tan sencillo como "estar presente en el momento".

HONRAR LOS 4 ELEMENTOS



FUEGO:

Representa la chispa creativa de la vida. La fuerza energética de todas las posibilidades, la intuición, la sabiduría y el conocimiento.

AGUA:

Representan las emociones, los sentimientos y el prana o fuerza vital que sube y baja por nuestro cuerpo.



TIERRA:

Representan los componentes básicos de la vida: nuestra Madre Tierra.



AIRE:

Representa nuestra conexión con la fuerza vital universal, nuestra respiración, la vida, la comunicación, el pensamiento, el análisis, la inspiración...



ESCRIBE

MEDITA

MUSICA

VISUALIZA / FANTASEA

CURACIÓN CON
SONIDO

RIE

SIENTE

TANTRA

CANTA

PRACTICA DE
RESPIRACIÓN

BAILA

LLORA

YOGA

CREA

ARTE

ACTIVIDADES CONSCIENTES



COMPARTIR Y COMUNIDAD

Al compartir desde el corazón, con autenticidad, te abres a ser plenamente tú mismo. Al hacerlo en un entorno seguro, solidario y afectuoso, se crea un verdadero sentimiento de pertenencia y de destino compartido.

A partir de este entendimiento hemos creado una comunidad online gratuita en la que nos conectaremos juntos con la planta medicinal sagrada del cacao para abrir nuestros corazones y reclamar tu singularidad para que puedas vivir la vida plenamente desde los deseos de tu corazón.



La comunidad es el corazón de Herbal Cacao

Creemos en un mundo en el que honramos lo que recibimos y lo devolvemos con gratitud. Tenemos en cuenta todos los elementos de la mente, el cuerpo y el alma.

Todos tenemos dones únicos que compartir
Juntos podemos crear tanta belleza en el mundo.

SÉ EL AMOR | COMPARTE EL AMOR | DIFUNDE EL AMOR

Únete GRATIS a
nuestra Comunidad
Herbal Cacao online.

En este espacio nos
conectamos y
compartimos inspiración y
experiencias sobre el
cacao ceremonial.

Una vez al mes nos
reunimos en nuestros
Círculos de Cacao en línea
para profundizar nuestra
conexión con la planta
medicinal y entre nosotros.



Herbal Cacao se crea con la pasión de difundir los poderes nutritivos y curativos de la planta sagrada del cacao, los hongos medicinales y las hierbas adaptógenas.

Contribuyendo a tu estilo de vida saludable y consciente y también apoyando tu viaje espiritual.

"Quiero que seas la mejor versión de ti mismo en todos los aspectos; mental, física y espiritualmente"

- Sharon Fernie -
Fundadora de Herbal Cacao



CACAO CEREMONIAL -MEZCLAS MEDICINALES PARA EL RITUAL DIARIO



“NATURAL”

Cacao 100% puro, de primera calidad, orgánico, de alta vibración, de grado ceremonial, directamente de las antiguas tierras Mayas.



“SIGNATURE BLEND”

Cacao 100% puro, de calidad Premium, orgánico, de alta vibración y de grado ceremonial, directamente de las antiguas tierras Mayas. Infundido con especias Mayas tradicionales.



“BRAIN POWER”

Cacao 100% puro, de calidad Premium, orgánico, de alta vibración y de grado ceremonial, directamente de las antiguas tierras Mayas. Con una infusión de MELENA DE LEÓN y especias Mayas tradicionales.

SÉ EL AMOR | COMPARTE EL AMOR | DIFUNDE EL AMOR



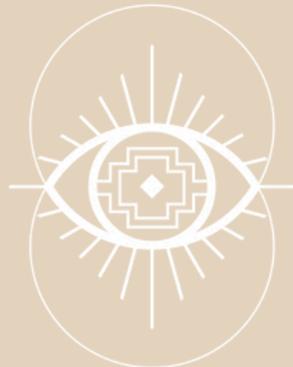
“IMMUNE SUPPORT”

Cacao 100% puro, de calidad Premium, orgánico, de alta vibración y de grado ceremonial, directamente de las antiguas tierras Mayas. Infundido con CHAGA y especias Mayas tradicionales.



“PASION”

100% Puro, Premium, Orgánico, de Alta Vibración, Cacao de Grado Ceremonial, - directamente de las antiguas tierras Mayas. Infundido con MUCUNA PRURIENS, Vainilla y Rosa.



HERBAL CACAO

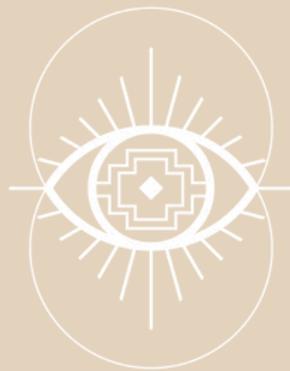
CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

WWW.HERBALCACAO.COM

MEJORA TU SALUD CON UNA TAZA DE AMOR

Cacao Ceremonial 100% Puro de calidad Premium de Alta Vibración procedente de las tribus indígenas Mayas del sur de Belice.

- Disponible en 5 mezclas medicinales -



HERBAL CACAO
CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

WWW.HERBALCACAO.COM

LISTADO DE FUENTES / REFERENCIAS

- <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

LISTADO DE FUENTES / REFERENCIAS

- <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