

GUIDA PER PRINCIPIANTI

AL CACAO CERIMONIALE



HERBALCACAO

CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

CONTENUTO

1
INTRODUZIONE

2
STORIA ANTICA ED USI

3
VARIETÀ DI CACAO E STADI

4
BENEFICI PER LA SALUTE FISICA E SPIRITUALE

5
COSTRUIRE LA TUA RELAZIONE CON QUESTA
MEDICINA: DOSAGGIO E PRECAUZIONI

6
COME PREPARARE IL CACAO

7
SETTING PER UNA CEROMIA DEL CACAO



L'INTRODUZIONE

Questo e-book è stato creato per onorare le tribù indigene Maya, celebrando la loro antica saggezza legata al cacao, usato come medicina vegetale per migliaia di anni. Venerato come "un dono degli dei", il cacao è stato tradizionalmente utilizzato dalle tribù Maya, Azteca, Olmeca e Tolteca.

Originario della Mesoamerica, il cacao continua da millenni ad essere un potente rimedio per il corpo fisico, emotivo e spirituale.

Con profonda consapevolezza, amore e rispetto per lo spirito della pianta, "Espiritu Cacao", queste comunità celebrano Mama Cacao.

I Maya, in particolare, sono fortemente impegnati nel condividere e trasmettere i sorprendenti benefici del cacao per la salute e il benessere spirituale in tutto il mondo.

La medicina vegetale sta guadagnando sempre più popolarità nel mondo occidentale, mentre cerchiamo connessioni più profonde nelle nostre vite. Attraverso l'uso del cacao per coltivare una connessione interiore profonda e rafforzare l'amore per noi stessi, possiamo estendere questo amore e rafforzare i nostri legami con la comunità.

In questo e-book, ti guiderò attraverso le ultime ricerche sul fascinioso "cibo degli dei" e condividerò la saggezza antica tramandata dagli Indigeni Maya. Imparerai a creare uno spazio cerimoniale sicuro e, soprattutto, a coltivare la tua personale relazione con la medicina vegetale "Espiritu Cacao."

Ognuno di noi è unico e bello a modo suo, e il cacao ci aiuta a rivelare la nostra autenticità e la nostra bellezza interiore.

Spero che questo e-book possa essere una guida preziosa, aiutandoti a comprendere il potere del cacao cerimoniale e insegnandoti come condividere questa straordinaria medicina vegetale, mentre lavoriamo insieme per creare un nuovo mondo consapevole di vita centrata sul cuore.

BE THE LOVE | SHARE THE LOVE | SPREAD THE LOVE
Con affetto,
Sharon



2. STORIA ANTICA ED USI DEL CACAO



Già nel 460 d.C., il cacao veniva consumato come bevanda medicinale dai popoli indigeni della Mesoamerica, tra cui Toltechi, Olmechi, Aztechi e Maya. Recenti evidenze provenienti da residui di ceramica trovati in Honduras* indicano che gli esseri umani bevevano bevande a base di cacao già nel 600 a.C.

Il cacao aveva un'immensa importanza per i popoli indigeni della Mesoamerica. Era venerato come un cibo sacro con origini divine e si credeva fosse un dono degli dei. I semi di cacao venivano utilizzati come forma di valuta, e si svolgeva un festival annuale per onorare il dio del cacao, Ek Chuah.*

L'"Albero del Theobroma Cacao" rimane sacro per le comunità indigene nelle antiche terre Maya. Il suo nome scientifico, Theobroma, si traduce in "cibo degli dei" (Theo=Dei, Bromo=Cibo), riflettendo il suo status prestigioso.



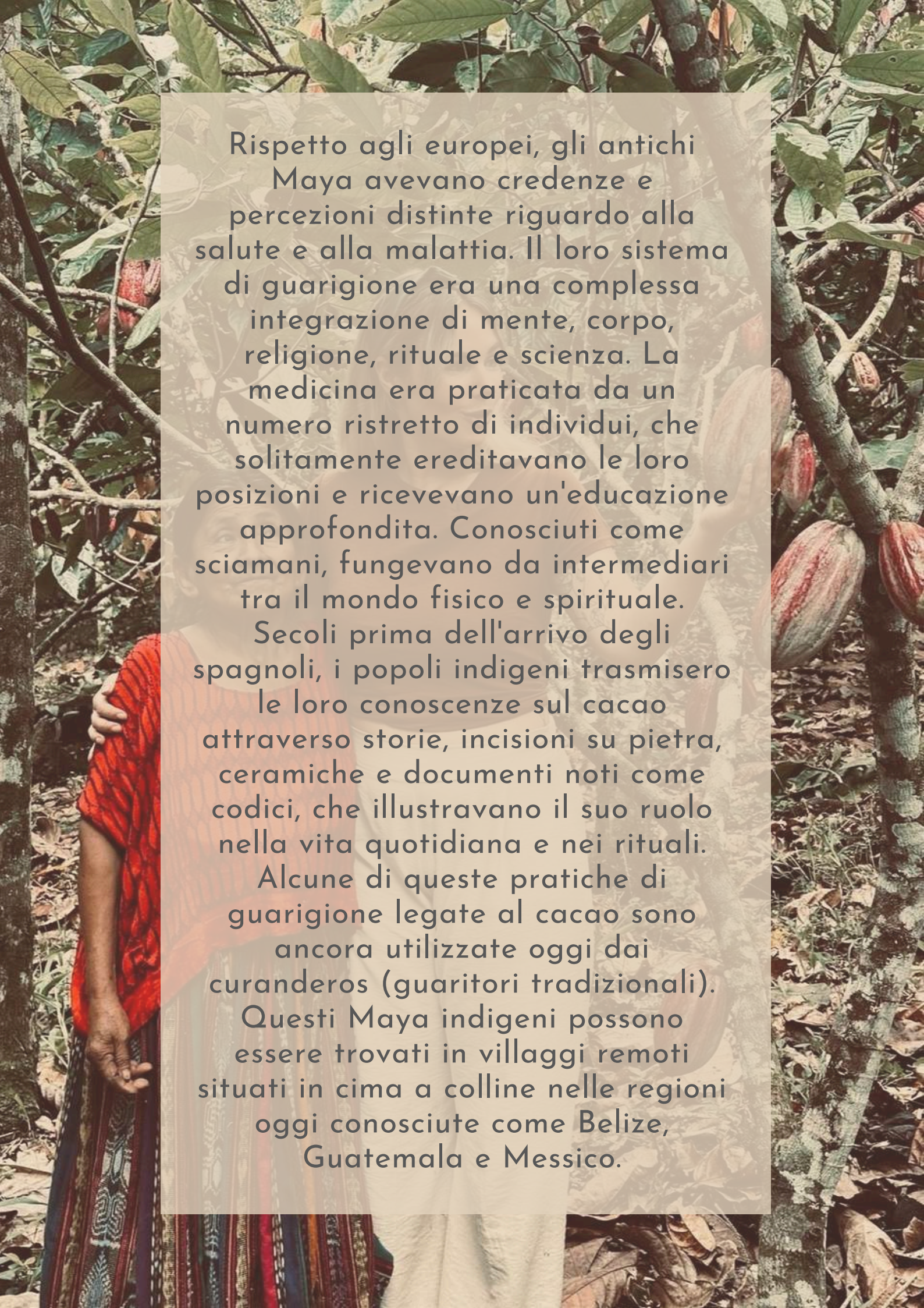
I Maya indigeni credono che la vera guarigione avvenga quando tutti e quattro i corpi—fisico, mentale, emotivo e spirituale—sono allineati. Questa credenza è uno dei motivi per cui il cacao è stato parte integrante di molti dei loro rituali e cerimonie. Viene utilizzato non solo per guarire il corpo fisico, ma anche per approfondire il loro legame con il mondo spirituale e con la natura stessa.

Per preparare la loro bevanda sacra, macinavano a pietra i semi di cacao e mescolavano la pasta con acqua per creare una bevanda amara.



Questa era principalmente utilizzata da sacerdoti, alti funzionari governativi e militari, guerrieri di spicco e, occasionalmente, anche da vittime sacrificate. Inoltre, le donne e gli uomini curandero (curanderos) usavano questa bevanda sacra a base di cacao come rimedio per varie malattie. Il cacao serviva anche come esaltatore di sapore e legante per altre bevande medicinali.*

Utilizzavano uno strumento tradizionale chiamato "Mollonillo" per montare il cacao;* questa antica tecnica è ancora utilizzata oggi dalle tribù indigene Maya in molte delle loro cerimonie di guarigione e celebrazione. Subito dopo l'Inquisizione spagnola, la bevanda medicinale fu trasportata e diffusa in tutta Europa. Questa bevanda del Nuovo Mondo venne presto definita "bevanda di cacao per la salute" o "cioccolata da bere medicinale."

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.

Rispetto agli europei, gli antichi Maya avevano credenze e percezioni distinte riguardo alla salute e alla malattia. Il loro sistema di guarigione era una complessa integrazione di mente, corpo, religione, rituale e scienza. La medicina era praticata da un numero ristretto di individui, che solitamente ereditavano le loro posizioni e ricevevano un'educazione approfondita. Conosciuti come sciamani, fungevano da intermediari tra il mondo fisico e spirituale.

Secoli prima dell'arrivo degli spagnoli, i popoli indigeni trasmisero le loro conoscenze sul cacao attraverso storie, incisioni su pietra, ceramiche e documenti noti come codici, che illustravano il suo ruolo nella vita quotidiana e nei rituali.

Alcune di queste pratiche di guarigione legate al cacao sono ancora utilizzate oggi dai curanderos (guaritori tradizionali).

Questi Maya indigeni possono essere trovati in villaggi remoti situati in cima a colline nelle regioni oggi conosciute come Belize, Guatemala e Messico.

Purtroppo, mentre questa medicina vegetale veniva condivisa con il mondo occidentale, gran parte della sua essenza si è persa. La tradizione antica e il rispetto per il cacao non sono stati comunicati o trasmessi, portando a cambiamenti significativi nella produzione di cacao. Intorno al periodo dell'Inquisizione spagnola, il cacao venne trasformato in un alimento altamente lavorato, contenente additivi, zucchero, coloranti e conservanti, creando lo snack di lusso per l'élite europea che oggi conosciamo come cioccolato. I Maya indigeni hanno subito enormi danni a causa di questi cambiamenti, facendo molti sacrifici mentre continuano a combattere strenuamente per mantenere viva la loro cultura e le loro tradizioni.

Grazie alle recenti ricerche, il cacao sta vivendo una rinascita ed è stato lodato come "il superfood di tutti i superfood." Il suo alto contenuto nutrizionale contribuisce a numerosi benefici per la salute—sia mentali, fisici che spirituali. Le cerimonie del cacao sono in aumento e, con esse, il rispetto e l'onore per lo spirito della pianta stanno lentamente tornando nei nostri cuori.



3. VARIETA' DEL CACAO E STADI



Entro il XVIII secolo, in Europa fu introdotto un processo noto come "Alcalinizzazione Olandese" per trattare il cacao. Questo metodo prevedeva la rimozione del grasso dai semi di cacao e il trattamento con un agente alcalinizzante per ridurre la loro acidità naturale, risultando in un sapore più mite e meno amaro rispetto al "cacao naturale." Il grasso veniva successivamente reintrodotta per creare il cioccolato.

Il cacao alcalinizzato subiva diversi giorni di stoccaggio in grandi macchine industriali, seguito da un processo chiamato temperaggio per ottenere la consistenza appropriata per il cioccolato. Il temperaggio consiste nel riscaldare nuovamente il cacao a temperature elevate. Sfortunatamente, gran parte dei componenti salutari del cacao e il suo intrinseco spirito vegetale si perdono durante questi processi industriali.

Questo metodo moderno di produzione del cioccolato differisce significativamente dal modo in cui gli antichi Maya e Aztechi utilizzavano il cacao. Infatti, la parola "cioccolato" deriva dal termine azteco xocoatl, che significa "acqua amara."



Ci sono 3 principali varietà di cacao:

Criollo

Il Criollo (o cacao nativo) rappresenta una varietà di cacao pura di alta qualità, originaria dell'Alto Amazonas. Il Cacao Erboristico rientra in questa varietà!

Forastero

I semi di Forastero (o cacao straniero), comunemente noti come cacao di massa, sono la varietà più ampiamente prodotta nel mondo, rappresentando circa l'80-85% della produzione globale di cacao. Oggi, la maggior parte di questo cacao di massa è coltivata nell'Africa occidentale.

Trinitario

Questo nome ha origine dalle attività di incrocio del cacao a Trinidad e Tobago, dove sono state condotte ampie ricerche sulla genetica, coltivazione e lavorazione del cacao. Il termine Trinitario si riferisce a una varietà ibrida che combina la genetica del cacao Criollo e Forastero.

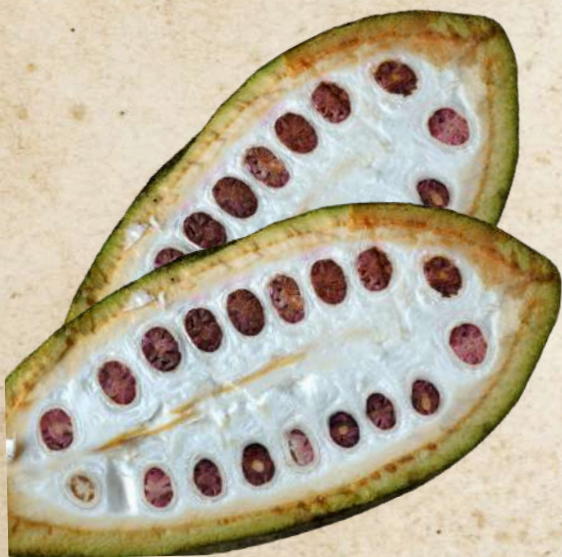


IL FRUTTO DEL CACAO:
Cresciuto in modo nativo in Mesoamerica, il cacao presenta bellissimi colori che vanno dal giallo brillante all'arancione, rosso e verde. Quando vengono raccolti, i baccelli di cacao vengono aperti con un machete.



CHICCI/SEMI DEL CACAO:

Rimossi dal frutto, i semi di cacao vengono fermentati insieme alla dolce polpa bianca. Questo processo rende disponibili per il consumo umano i benefici nutrizionali del seme di cacao.



BUCCIA DI CACAO:
Dopo l'essiccazione dei semi, rimane uno strato protettivo chiamato "buccia di cacao", che preserva il seme. Questa deve essere rimossa prima di utilizzare il cacao.





GRANELLI DI CACAO:
Essenzialmente, i granelli di cacao sono semi di cacao spezzettati. Esiste una differenza tra i granelli di cacao CRUDO e i granelli di cacao lavorati/trattati.

PASTA DI CACAO:
Pasta ottenuta dai semi di cacao macinati. Le paste di cacao trattate possono essere alcalinizzate all'Olandese o tostate.



POLVERE DI CACAO:
Tipicamente macinata da cacao sottoposto a trattamento termico. Il processo prevede la rimozione del grasso dal seme, il che elimina gran parte del valore nutrizionale (presente nel grasso/burro)

BURRO DI CACAO:
Attraverso la lavorazione del seme, la polvere viene separata. Questo burro altamente lavorato è principalmente utilizzato per prodotti di bellezza.





Herbal Cacao ottiene cacao premium ad alta vibrazione dalle tribù Maya indigene dell'Alto Amazonas. Originario delle tribù Quiche e Mopan del sud del Belize, vicino al confine guatemalteco, questo cacao sacro cresce nella lussureggiante catena montuosa Maya, ricca di biodiversità. I Maya vivono in perfetta armonia con la natura, cercando il permesso dal mondo spirituale prima di raccogliere dai loro terreni sacri.



Il cacao cerimoniale, o cacao di grado cerimoniale, è un prodotto unico contraddistinto dai suoi semi di cacao 100% puri. Presenta una concentrazione significativamente più alta di composti che ripristinano la salute e migliorano l'umore rispetto ad altri prodotti a base di cacao, come la polvere di cacao, la pasta di cacao non cerimoniale e il cioccolato fondente. Questo cacao contiene oltre il 50% di grasso benefico, spesso definito "grasso buono".

È fondamentale ricercare sempre le origini del tuo cacao cerimoniale. Comprendi quali tribù indigene raccolgono questa fonte di cibo sacro, se i profitti vengono reinvestiti nella comunità e le condizioni in cui il cacao viene coltivato e raccolto. Ciò assicura che lo spirito di questa bevanda antica e sacra sia rispettato e preservato.



4. BENEFICI FISICI E SPIRITUALI

In un approccio olistico alla salute, si considerano tutti gli aspetti della connessione tra mente, corpo e anima.

Il cacao cerimoniale trascende la salute fisica, aprendo e nutrendo l'energia del nostro cuore.



- CACAO -

LA MEDICINA DELL'AMORE

Sì, davvero!!! Il cacao contiene sostanze chimiche dell'AMORE.

Il Dott. David Lewis del The Mind Lab ha scoperto che il cioccolato può fornire "un'eccitazione che dura quattro volte più a lungo del bacio più appassionato."

Il cacao stimola il rilascio dell'ossitocina, conosciuta come "ormone dell'amore," che viene prodotta naturalmente nel corpo umano quando ci innamoriamo!* Sì, sia i nostri corpi che il cacao contengono questo meraviglioso composto—e non è finita qua!

Quando consumi cacao, esso stimola il tuo cervello a rilasciare ulteriori sostanze chimiche "che fanno stare bene," uniche di questa pianta. Nessun'altra fonte alimentare combina questi composti benefici in modo simile al cacao.

Anche la scienza si riferisce al cacao come "la droga dell'amore." Quando consumi cacao crudo, esso rilascia diversi neurotrasmettitori che influenzano positivamente le tue emozioni. Il cacao migliora la chimica del cervello associata ai sentimenti di innamoramento.*

PEA (PHENETHYLAMINE)

La "sostanza chimica dell'amore" aiuta a innescare il rilascio di endorfine, i composti naturali del piacere del corpo. Inoltre, la PEA aumenta l'attività della dopamina, una molecola direttamente collegata al piacere, evocando sensazioni simili a quelle dell'innamoramento.*

THEOBROMINA

Un alcaloide amaro chiamato dal cacao stesso - Theobroma. È uno stimolante che migliora la concentrazione, il focus e l'elaborazione visiva delle informazioni. Può farti sentire calmo, vigile e a tuo agio. La teobromina aiuta a dilatare i vasi sanguigni del 10-20%, aumentando il flusso di ossigeno a tutte le cellule del tuo corpo.*



ANANDAMIDE

Derivato dalla parola sanscrita che significa "beatitudine, felicità, piacere, gioia e delizia". Gli scienziati chiamano questa sostanza "molecola della beatitudine" perché favorisce sentimenti di piacere e benessere.*



TRIPTOFANO

Viene convertito nel corpo umano in serotonina, nota come l'ormone della felicità. È anche un precursore della melatonina, che migliora il sonno e aiuta a gestire meglio lo stress.

Poiché il triptofano è molto sensibile al calore, si consiglia di non riscaldare il cacao per preservarne le proprietà benefiche.*

SEROTONINA

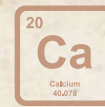
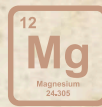
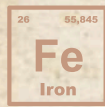
La serotonina, spesso chiamata "ormone della felicità," è la stessa sostanza chimica del piacere rilasciata dal corpo dopo aver consumato carboidrati. È un neurotrasmettitore cruciale nel cervello umano ed è presente nel cacao. Inoltre, il cacao contiene sostanze come il triptofano, che sono essenziali per la produzione e la stimolazione della serotonina nel corpo.*

La serotonina promuove naturalmente una sensazione di calma e benessere, migliorando l'umore e favorendo una visione positiva della vita.*

- MAGNESIO -

Il cacao è una delle fonti vegetali di magnesio più alte al mondo.

Questo micronutriente è cruciale per la salute generale e supporta oltre 300 processi di disintossicazione nel corpo. Nonostante la sua importanza, il magnesio è uno dei minerali più carenti nelle società occidentali. Essenziale per un cuore sano, il magnesio si trova in concentrazioni 18 volte più elevate nel cuore rispetto al flusso sanguigno. Aiuta anche a convertire il glucosio in energia, contribuendo a mantenere la chiarezza e la concentrazione mentale. Inoltre, il magnesio riduce la sensibilità al dolore, calma i nervi e allevia i crampi mestruali grazie alle sue proprietà rilassanti per i muscoli.*



- FERRO -

Il cacao è la fonte vegetale più alta di ferro, fornendo un'impressionante quantità di 7,3 mg per 100 grammi. A titolo di confronto, manzo e agnello forniscono 2,5 mg, mentre gli spinaci offrono 3,6 mg.*

Il cacao contiene anche importanti oligoelementi come il cromo, che aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue, e lo zinco, che supporta la crescita, la conservazione dell'insulina, la sintesi delle proteine e la produzione di spermatozoi. Inoltre, lo zinco svolge un ruolo cruciale nel rafforzare il sistema immunitario.

- CALCIO -

Il cacao contiene più calcio rispetto al latte vaccino, fornendo 160 mg per 100 grammi rispetto ai soli 125 mg per 100 millilitri di latte.*

ANTI-OSSIDANTI

Il cacao è ricco di antiossidanti, in particolare flavonoidi come l'epicatechina e la catechina. Questi antiossidanti polifenolici sono stati ampiamente studiati e dimostrano di migliorare le prestazioni cognitive. Il cacao cerimoniale vanta oltre 40 volte il contenuto di antiossidanti dei mirtilli e un impressionante punteggio ORAC di 98.000 per 100 grammi, rispetto ai 2.400 dei mirtilli. Il punteggio ORAC misura la capacità di un antiossidante di neutralizzare i radicali liberi.

Numerosi studi hanno dimostrato che questi flavonoli migliorano il flusso sanguigno al cervello. Migliorando la circolazione sanguigna e aumentando la consegna di ossigeno al cervello, il cacao potenzia la concentrazione mentale e l'attenzione, rendendolo un alimento ideale per il cervello.*

CACAO VS CAFFÈ'



Stai pensando di sostituire il tuo caffè quotidiano con una tazza di cacao ad alta vibrazione? Fallo!!!


*Il cacao contiene oltre il 50% di grassi "buoni", che facilitano l'assorbimento dei suoi nutrienti vitali. Questi grassi buoni aiutano a regolare il metabolismo dei carboidrati nel flusso sanguigno, fornendo una fonte di energia costante e stabile. A differenza del caffè, che può causare un picco seguito da un crollo e potenziali mal di testa, il cacao offre un impulso energetico più equilibrato e duraturo.**

L'effetto stimolante del cacao cerimoniale è principalmente dovuto al suo contenuto di teobromina, che appartiene alla stessa famiglia della caffeina. Sebbene il cacao contenga caffeina, essa è presente solo in quantità trascurabili (0,04%).

Rispetto alla caffeina, la teobromina offre un impulso energetico più duraturo, più mite e più piacevole. Inoltre, la teobromina contribuisce a ridurre la pressione sanguigna migliorando il flusso sanguigno e agisce come un rilassante dei muscoli viscerali, inclusi quelli dei polmoni, permettendo una respirazione più profonda. Nonostante le sue proprietà stimolanti, la teobromina può migliorare la qualità del sonno bilanciando la chimica cerebrale, il che a sua volta migliora la concentrazione e l'attenzione.*

Oltre a questi benefici, il cacao offre tutti i vantaggi per la salute menzionati in precedenza e i "chimici dell'amore." Queste sostanze non solo promuovono il benessere fisico, ma contribuiscono anche a migliorare l'umore e a favorire una connessione emotiva più profonda, rendendo il cacao un alimento straordinario per il corpo e lo spirito.*

La dimensione spirituale del cacao
è descritta come la medicina
dell'anima.



Il cacao apre il centro
energetico del cuore,
conosciuto come chakra
del cuore.

Il cacao è venerato come
custode di antiche
saggezze sacre e un
portale verso lo spirito
interiore e il sé superiore.

Per molti popoli indigeni,
lo Spirito del Cacao è
visto come una forza
femminile, profondamente
connessa con il corpo
emotivo, la voce e la
comunicazione con il
regno spirituale.

Conosciuta come "Espiritu
Cacao" o "Mama Cacao,"
incarna le vibrazioni della
gentilezza, dell'amore
incondizionato e della
gioia, favorendo una
connessione profonda e
amorevole con se stessi e
con gli altri.



5. COSTRUIRE LA TUA RELAZIONE CON LA MEDICINA.

Il cacao è una medicina vegetale sottile e non psichedelica che apre delicatamente l'energia del nostro cuore, approfondendo l'amore dentro di noi. Aprendo il tuo cuore e invitando la sua presenza, il cacao ti abbraccerà in modo caloroso, accogliendoti in uno spazio di profonda connessione e affetto.

CACAO SPEAKS TO THOSE
WHO WILL LISTEN



APRI IL TUO CUORE



A differenza di potenti medicine vegetali psichedeliche e psicoattive come l'Ayahuasca, il cacao ha effetti più sottili. Quando apriamo i nostri cuori a lei, ci offre un'energia amorevole e nutriente. Il cacao ci aiuta a connetterci con il nostro io superiore, a ricevere intuizioni e guida, ma solo se siamo aperti a ricevere la sua dolce influenza.



Permetti allo spirito della pianta di parlare al tuo cuore onorando l'energia del cacao; utilizza la cerimonia per intraprendere un processo di guarigione materna e delicata.

Offri una preghiera di gratitudine alle terre da cui proviene questa medicina vegetale, riconoscendo che il cacao custodisce la memoria e l'energia di tutto ciò che è accaduto su queste terre sacre.



È naturale sentirsi incerti o addirittura un po' apprensivi quando si lavora con il cacao.

Sebbene questo e-book fornisca indicazioni e strumenti per aiutarti a orientare la tua esperienza, la tua relazione con la medicina vegetale è profondamente personale.

Hai la libertà di plasmare e coltivare questa connessione nel modo che ti sembra più giusto.



Non esiste un modo giusto o sbagliato per utilizzare il Cacao Cerimoniale. Tuttavia, ecco alcuni suggerimenti e trucchi da considerare mentre crei o faciliti le tue cerimonie di cacao.

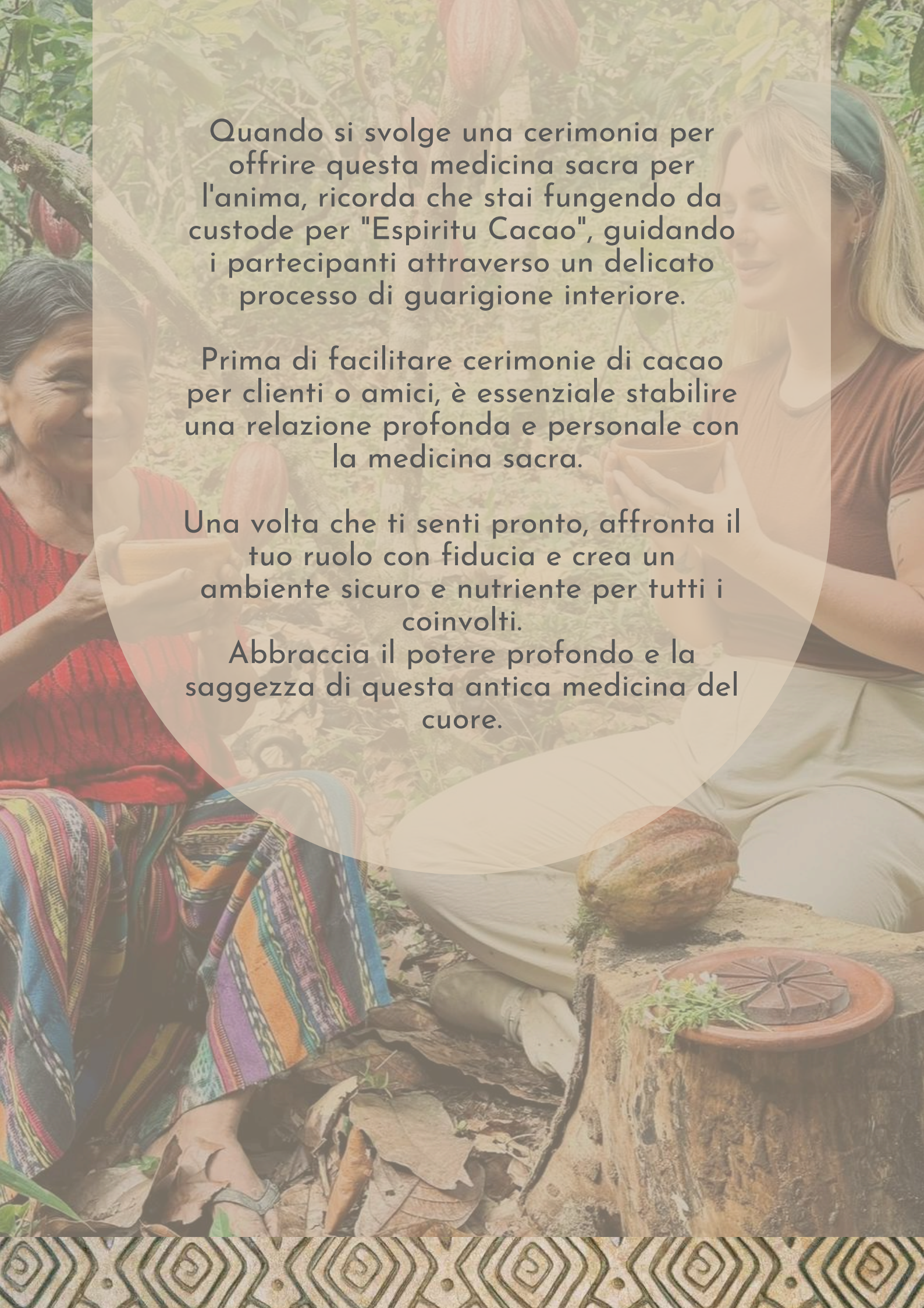


Il cacao è una bevanda sacra che deve essere trattata con rispetto e riverenza, onorando le tradizionali cerimonie e rituali indigeni.

Nelle cerimonie tradizionali Maya, un Aj'qil, un venerato anziano maya, guida i riti sacri. Un Aj'qil, noto anche come Tata, ha dedicato gran parte della sua vita a questo cammino e gode di un profondo rispetto all'interno della comunità. È importante riconoscere che solo coloro che appartengono a questa linea dovrebbero condurre una pratica ancestrale tradizionale, come una Sacra Cerimonia del Cacao.

Nella maggior parte, se non in tutte, le cerimonie Maya, il fuoco gioca un ruolo centrale nelle tradizioni sacre. Il cacao è sempre offerto prima allo spirito del fuoco, cercando permesso e benedizioni. Il fuoco fornisce la forza per rilasciare ciò che non ci serve più e detiene il potere di assistere nella nostra trasformazione.





Quando si svolge una cerimonia per offrire questa medicina sacra per l'anima, ricorda che stai fungendo da custode per "Espiritu Cacao", guidando i partecipanti attraverso un delicato processo di guarigione interiore.

Prima di facilitare cerimonie di cacao per clienti o amici, è essenziale stabilire una relazione profonda e personale con la medicina sacra.

Una volta che ti senti pronto, affronta il tuo ruolo con fiducia e crea un ambiente sicuro e nutriente per tutti i coinvolti.

Abbraccia il potere profondo e la saggezza di questa antica medicina del cuore.

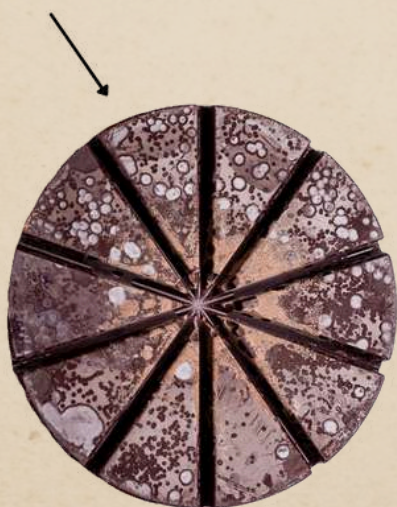
DOSAGGIO



Gli effetti del cacao possono variare da individuo a individuo. Trovare il dosaggio giusto per te dipende da diversi fattori, tra cui la tua sensibilità alla medicina vegetale, la tua altezza, il peso corporeo e il sesso. Ognuno di questi elementi può influenzare come il cacao ti influenza.

Dosi basse di 10-20 grammi vengono solitamente assunte come sostituto del caffè o come integratore nutrizionale. Le dosi elevate o le dosi cerimoniali vanno da 30 a 50 grammi.

1 PIECE = 10 GRAM



Herbal Cacao offre dischi da 100 grammi suddivisi in 10 pezzi (10 grammi ciascuno), permettendoti di trovare facilmente il tuo dosaggio ideale. Offriamo cacao sia nella sua forma naturale, sia sapientemente miscelato con erbe e spezie.





PRECAUZIONI

Il cacao cerimoniale è altamente disintossicante, il che è certamente benefico! Tuttavia, è fondamentale bere molta acqua per aiutare a eliminare queste tossine dal corpo.

Sebbene il cacao non sia generalmente raccomandato per donne in gravidanza o in allattamento a causa dei suoi effetti stimolanti, piccole dosi controllate possono offrire benefici nutrizionali.

Tradizionalmente, i Maya indigeni forniscono persino una tazza intera di cacao alle nuove madri, considerandolo una fonte di forza vitale e amore.





Il cacao contiene composti che inibiscono l'enzima monoammina ossidasi (MAO), simile a quelli presenti in molte piante psichedeliche. Questa inibizione può potenziare gli effetti di alcune sostanze psichedeliche, come il DMT.

La MAO è responsabile della scomposizione di diversi neurotrasmettitori, tra cui serotonina e dopamina. Inibendo la MAO, il cacao aumenta i livelli di queste sostanze chimiche che migliorano l'umore nel cervello, portando a sensazioni di felicità e un mood positivo. Pertanto, il cacao può essere considerato un naturale miglioratore dell'umore.*

Gli inibitori sintetici della MAO sono comunemente usati come antidepressivi. Tuttavia, assumerli in alte concentrazioni può portare a effetti collaterali, comprese condizioni potenzialmente gravi come la sindrome serotoninergica, che può essere cardiotossica e neurotossica.*

Pertanto, il cacao cerimoniale non dovrebbe essere combinato con antidepressivi o altre sostanze contenenti inibitori della MAO, come l'ayahuasca.

6. PREPARAZIONE DEL CACAO

1

Scegli il tuo dosaggio. Spezza la quantità desiderata per il tuo dosaggio individuale o per il tuo gruppo.

Aggiungi il tuo liquido. Usa acqua calda o latte vegetale.

Suggerimento 1: Non far bollire, poiché potresti perdere nutrienti.

Suggerimento 2: Non utilizzare latte vaccino, poiché potrebbe bloccare l'assorbimento dei minerali.

2

3

Mescola lentamente in un pentolino fino a quando tutto è sciolto.

Suggerimento: Questo è il momento migliore per settare la tua intenzione e "mescolarla" nel cacao.

Il nostro cacao è non zuccherato e, nella maggior parte delle miscele di Herbal Cacao, è già infuso con potenti spezie per migliorare i benefici per la salute e spirituali. Puoi aggiungere il tuo dolcificante o erbe aggiuntive a piacere.

7. ORGANIZZARE LA TUA CERIMONIA PRIVATA

AMBIENTE

Non ci sono regole rigide per l'ambiente, ma è fondamentale che ti senti a tuo agio e al sicuro dove svolgi la cerimonia. Idealmente, scegli uno spazio in cui non verrai disturbato per garantire un'esperienza rilassante e concentrata.

Puoi purificare il tuo spazio cerimoniale fumigando con erbe antiche che aiutano a disperdere le energie negative. I Maya tradizionalmente utilizzavano il Copal per questo scopo, ma altre opzioni popolari includono il Palo Santo, i bastoncini di incenso e la Salvia.

Crea uno spazio in cui ti senti completamente rilassato accendendo candele e sistemando coperte e cuscini. Metti un po' di musica rilassante che ti aiuti a distenderti e a connetterti con il tuo io interiore.



Le cerimonie sono un viaggio profondo verso la connessione con se stessi, con il cacao che funge da guida nella coltivazione del self-love. Questo self-love può poi essere condiviso all'interno della nostra community, favorendo connessioni più profonde con gli altri e con Madre Terra.

CONNECT TO THE PRESENT

Radicati e permetti a te stesso di rilassarti.

Rallenta il tuo respiro inspirando profondamente attraverso il naso per 5 secondi ed espirando lentamente attraverso la bocca per 5 secondi. Ripeti questo processo 5 volte per immergerti completamente nel momento presente e stabilire una connessione più profonda.

INTENTION

Impostare e vivere le tue intenzioni ti aiuta a rimanere concentrato sul tuo io attuale, allinearti con i tuoi valori fondamentali ed elevare la tua energia emotiva, il che a sua volta aumenta la tua energia fisica. Può essere semplice come "essere presente nel momento".

ONORARE I 4 ELEMENTI



Elemento Fuoco

Rappresenta la scintilla creativa della vita, la forza energetica delle possibilità, l'intuizione, la saggezza e la conoscenza.

Elemento Acqua:

Rappresenta le emozioni, i sentimenti e il prana (forza vitale) che scorre su e giù per i nostri corpi.



Elemento Terra:

Rappresenta i blocchi fondamentali della vita - Madre Terra.

Elemento Aria

Rappresenta la nostra connessione con la forza vitale universale, il nostro respiro, la comunicazione, il pensiero, l'analisi, l'ispirazione e la connessione.



JOURNAL

MEDITA

MUSICA

VISUALIZZA

SOUND HEALING

SORRIDI

SENTI

TANTRA

CANTA

RESPIRA

PIANGI

DANZA

YOGA

CREA

ARTE

ATTIVITA' CONSAPEVOLI



SHARING & COMMUNITY

Condividendo dal cuore con autenticità, permettiti di essere completamente te stesso. Farlo in un ambiente sicuro, solidale e amorevole favorisce un genuino senso di appartenenza e uno scopo condiviso.

Da questa comprensione, abbiamo creato una online community gratuita dove ci uniamo con la sacra medicina vegetale del cacao. Il nostro obiettivo è aprire i nostri cuori, abbracciare la nostra unicità e vivere pienamente allineati con i desideri del nostro cuore.



La comunità è il cuore pulsante di Herbal Cacao.

Immaginiamo un mondo in cui onoriamo le fonti da cui prendiamo e restituiamo con gratitudine, considerando tutti gli aspetti della mente, del corpo e dell'anima.

Ognuno di noi ha doni unici da offrire e insieme possiamo creare una bellezza immensa nel mondo.

BE THE LOVE | SHARE THE LOVE | SPREAD THE LOVE




**Unisciti alla nostra
FREE online Herbal
Cacao Community!**

In questo spazio, ci condividiamo e ispirazioni ed esperienze incentrate sul cacao cerimoniale. Ogni mese, ci riuniamo attraverso i nostri Cacao Circle online così da approfondire la connessione con questa medicina vegetale.

Herbal Cacao è realizzato con una profonda passione per condividere i poteri nutrienti e curativi del cacao sacro, dei funghi medicinali e delle erbe adattogene.

Il nostro cacao è progettato per supportare il tuo stile di vita sano e consapevole, oltre a migliorare il tuo percorso spirituale.



"Voglio che tu diventi la migliore versione di te stesso in ogni aspetto: mentale, fisico e spirituale."

- Sharon Fernie
Foundatrice di Herbal
Cacao



CACAO CERIMONIALE MISCELE MEDICINALI PER RITUALI QUOTIDIANI



“NATURAL”

100% Puro, Premium, Organico, ad Alta Vibrazione, Cacao di Grado Cerimoniale - direttamente dalle antiche terre Maya.



“SIGNATURE BLEND”

100% Puro, Premium, Organico, ad Alta Vibrazione, Cacao di Grado Cerimoniale - direttamente dalle antiche terre Maya. Infuso con spezie tradizionali Maya.



“BRAIN POWER”

100% Puro, Premium, Organico, ad Alta Vibrazione, Cacao di Grado Cerimoniale - direttamente dalle antiche terre Maya. Infuso con LION'S MANE e spezie tradizionali Maya.

BE THE LOVE | SHARE THE LOVE | SPREAD THE LOVE



“IMMUNE SUPPORT”

100% Puro, Premium, Organico, ad Alta Vibrazione, Cacao di Grado Cerimoniale - direttamente dalle antiche terre Maya. Infuso con CHAGA e spezie tradizionali Maya.



“PASION”

100% Puro, Premium, Organico, ad Alta Vibrazione, Cacao di Grado Cerimoniale - direttamente dalle antiche terre Maya. Infuso con MUCUNA PRURIENS, Vaniglia e Rosa.



HERBAL CACAO

CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

WWW.HERBALCACAO.COM

POTENTI MISCELE DI CACAO CERIMONIALE CON ENERGIA D'AMORE

100% puro, premium, cacao cerimoniale ad alta vibrazione
proveniente dalle tribù indigene Maya dei villaggi remoti
del sud del Belize e del Guatemala.

Disponibile in 5 diverse miscele medicinali.



HERBAL CACAO
CEREMONIAL GRADE CACAO & MEDICINAL BLENDS

WWW.HERBALCACAO.COM

REFERENZE

- <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

REFERENZE

- <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=Further%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