

Wichtige Informationen zu Kakao und Gesundheit

Kakao ist bitter:

100% reiner zeremonieller Kakao ist bitter. Wie bei jedem Bitterstoff kann dir von zu viel übel werden. Die meisten Menschen trinken weniger als 2 bis 3 oz (57 bis 85g) Kakao pro Tag. Im Laufe der Zeit, wenn sich dein Körper auf den Kakao einstellt, wirst du feststellen, dass du immer weniger Kakao benötigst, um die volle Wirkung zu spüren. Weniger kann mehr sein. Achte darauf, was dein Körper dir sagt.

Antidepressiva:

Je nach Dosis sind SSRI-Antidepressiva und Antipsychotika nicht mit den MAOI's (Monoaminoxidase-Inhibitoren) in Kakao kompatibel. Niedrige bis mittlere Dosen sollten in Ordnung sein, Menschen mit höheren Dosen sollten weniger Kakao trinken. Frag deinen Arzt um Rat.

Blutdruck:

Unser Kakao wird den Herzschlag leicht erhöhen. Wenn der Anstieg des Herzschlages bei dir ein medizinisches Problem verursachen könnte, trinke eine geringere Dosis. Sprich gerne direkt mit deinem Arzt darüber.

Herzkonditionen:

Viele Menschen mit niedrigem Blutdruck berichten Keith davon, dass unser Kakao (da koffeinarml) ihr Herz stabilisiert und ihnen hilft. Erkundige dich bei deinem Hausarzt.

Andere Substanzen:

Unser Kakao erhöht die Durchblutung des Gehirns um 30-40%... dies verstärkt die Wirkung aller anderen Substanzen in deinem Blut.

Koffein:

Keith wird oft von Menschen mit einer Koffeintoleranz gefragt, ob sie Kakao verwenden dürfen. Der Koffeingehalt von Kakao variiert stark zwischen den Kakaosorten und Kakaoherstellern. Die meisten finden, dass unser Kakao ein sehr niedriges bis koffeinfreies Gefühl hat.

Schwangere und stillende Frauen:

Die meisten Babies, ob im oder außerhalb des Mutterleibs, kommen sehr gut zurecht mit einer Mutter, die unseren Kakao konsumiert und wir kennen auch viele großartige „Kakao-Kinder“. Die empfohlene Dosierung liegt bei etwa 1oz (28g) in den ersten 2 Trimestern und ca. 2/3oz (20g) Dosis im letzten Trimester. Es gibt einige Föten und gestillte Babys, die Kakao nicht mögen.. das ist gar kein Problem. Sollte das der Fall sein, werden sie euch schon wissen lassen, also fangt einfach an und findet heraus, was für euch richtig ist. Wir empfehlen 2/3oz (20g) während des Stillens, bis klar ist, wie der Säugling reagiert.

Kinder:

Je nach Körpergewicht des Kindes weniger verwenden. Es kommt auf das Kind an. Sie werden es euch mitteilen. Kinder, die eine angemessene Menge Kakao zu sich genommen haben, sind konzentrierter.

Haustiere:

Purer Kakao enthält Inhaltsstoffe, die Hunde, Katzen, Papageien und Pferde töten können. Den Kakao daher unbedingt außer Reichweite von Tieren aufbewahren!