Roher Kakao ist ein wahrer Gesund(heits)brunnen. Dabei ist Kakao vor allem als Zutat in Schokolade bekannt. Und diese ist mehr als ein leckeres Vergnügen. Sie vertreibt depressive Phasen, wirkt stimmungsaufhellend und gilt vielen auch als Nervennahrung. Je bitterer und dunkler die Schokolade ist, desto mehr Kakao steckt in ihr und damit auch einige seiner gesunden Bestandteile. Doch roher Kakao enthält mehr als stimmungsaufhellende Substanzen, wie Serotonin und Dopamin. Er strotzt geradezu von entzündungshemmenden und antioxidativ wirkenden Stoffen: eine gute Voraussetzung dafür, dass er zur Behandlung von Hashimoto eingesetzt werden kann.

Roher Kakao – was soll das sein? Kakao steckt in Süßwaren, Kuchen, ist Bestandteil von heißer Schokolade oder gar von Schokoladenfondue. Doch roh genossen haben ihn wahrscheinlich die Wenigsten. Dabei steckt in den Kakaobohnen, die in 30 Zentimeter langen Spaltkapseln heranreifen, ein sehr gesundes Superfood.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Magnesiumquelle
- Häufig gestellte Fragen zu rohem Kakao bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Magnesiumquelle

Der rohe Kakao enthält große Mengen an Magnesium und kann daher einen ordentlichen Beitrag zur Magnesium-Versorgung leisten. Gerade als Hashimoto-Erkrankte sollten wir genügend Magnesium in natürlicher Form aufnehmen. Schließlich wirkt sich dieses Mineral hemmend auf Entzündungsprozesse im Körper aus. Dem chronischen Entzündungsprozess bei Hashimoto wird somit entgegengewirkt.

Zugleich wirkt sich Magnesium auch positiv auf die im Darm eventuell vorherrschende Entzündung aus. Der Entzündungsprozess, der zu einer durchlässigen Darmschleimhaut geführt hat, kann somit auch hier ausgebremst und gestoppt werden. Wichtig ist es, gleich mehrere entzündungshemmende Komponenten parallel einzusetzen. Auf diese Weise wird ihre Wirkung verstärkt und

nur so kann eine wirklich nachhaltige und dauerhafte Behandlung von Hashimoto erfolgen.



Zusammen mit anderen Superfoods kannst du einen leckeren „Heildrink“ mixen … Das Rezept bekommst Du in meinem Kochbuch.

Häufig gestellte Fragen zu rohem Kakao bei Hashimoto

Warum ist roher Kakao eine gute Magnesiumquelle?

Roher Kakao zählt zu den magnesiumreichsten Lebensmitteln überhaupt. Magnesium ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, die auch bei Hashimoto eine Rolle spielen.

Welche Antioxidantien stecken in rohem Kakao?

Roher Kakao enthält eine hohe Konzentration an Flavonoiden und anderen Antioxidantien, die als Radikalfänger im Körper wirken können.

Unterscheidet sich roher Kakao von herkömmlicher Schokolade?

Ja, deutlich: Roher Kakao wird schonend verarbeitet und enthält im Gegensatz zu stark verarbeiteter Schokolade keinen zugesetzten Zucker und deutlich weniger erhitzte, verarbeitete Bestandteile.

Kann roher Kakao die Stimmung beeinflussen?

Kakao enthält unter anderem Theobromin, dem eine stimmungsaufhellende Wirkung zugeschrieben wird – viele Menschen empfinden ihn daher auch als kleinen

Stimmungsaufheller im Alltag.

Wie kann ich rohen Kakao einfach in meinen Alltag einbauen?

Roher Kakao lässt sich zum Beispiel zu einem warmen „Heildrink“ mit anderen Superfoods anrühren, in Smoothies geben oder über Porridge und Joghurt streuen.

Das könnte dich auch interessieren

Chia-Samen bei Hashimoto →
Buchweizen bei Hashimoto →
Goji-Beere bei Hashimoto →