

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.

## **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.