

CACAO-ZEREMONIE HINWEISE

VOR DER ZEREMONIE

Um Dein Körper- und Energiesystem optimal vorzubereiten, beachte folgende Empfehlungen:

Verzichte auf Kuhmilch bzw. allgemein auf Milchprodukte, da diese die Aufnahme der Inhaltsstoffe des Kakaos beeinträchtigen können.

Verzichte am Tag vor der Zeremonie auf die Aufnahme von tierischen Produkten sowie Kaffee/Koffein (mindestens 6 Stunden zuvor).

In den letzten 2-3 Stunden vor der Zeremonie solltest Du nichts mehr Essen, vor allem nichts schweres/fettiges.

NACH DER ZEREMONIE

Roh-Cacao hat eine starke Wirkung, derer Du Dir bewusst sein darfst. Durch die ständige Verfügbarkeit von Schokolade, die einen viel geringeren Prozentsatz an Cacao enthält, kann die zeremonielle Dosis leicht unterschätzt werden.

Oft wirkt Cacao noch lange nach, sowohl körperlich als auch energetisch. Auf körperlicher Ebene kann es zu Herzrasen und Nervosität kommen.

Es ist auch möglich, dass starke Emotionen oder vergangene Erinnerungen hochkommen, auf die man nicht vorbereitet ist. Daher ist es nach der Zeremonie wichtig, sich die Zeit zur Integration der Erfahrung zu nehmen, achtsam mit sich und den aufkommenden Gefühlen zu sein und sich Ruhe zu gönnen.

Es ist ratsam, viel Wasser zu trinken, damit es nicht zum "Cacao-Kater" kommt. Spüre sanft und liebevoll in Dich hinein, was Du gerade brauchst. Sinnvoll ist ein anschließender Ruhetag ohne Termine und viel frischer Luft.

Nimm dir Zeit, die Erfahrung und die Medizin wirken zu lassen

KONTRAINDIKATIONEN

Es gibt einige Kontraindikationen, unter denen es nicht empfohlen wird, Cacao in zeremoniellen Dosen (ca. 42 g) zu konsumieren. Dazu zählen:

- Die Einnahme von Antidepressiva, da Cacao MAO-Hemmer enthält.
- Schwere Herzerkrankungen
- Sehr hoher Blutdruck
- Histamin-Intoleranz
- Netzhautablösung, Glaukom
- Aneurysmen in der unmittelbaren Familie
- Epilepsie, Krampfanfälle, Schlaganfälle, TIAs (Durchblutungsstörung des Gehirns) oder andere neurologische Erkrankungen

