

Rauwe chocolade

Voedsel van de goden... Of duivels genot?

Door Wim Bommerez, Health XL

"De drank van de goden was Ambrosia; die van de mens is chocolade. Beiden verhogen de lengte van het leven op een wonderbaarlijke manier." - Louis Lewin, arts, Phantastica

"Chocolade is een goddelijke, hemelse drank, het zweet van de sterren, het levenskrachtige zaad, goddelijke nectar, de drank van de goden, panacea en universeel medicijn." - Geronimo Piperni

1. Cacao: controversieel, mysterieus, actueel

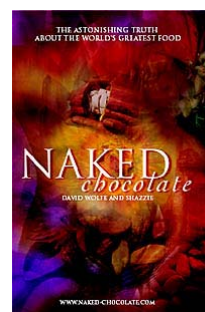


Is chocolade gezond? Hebben we het altijd verkeerd voorgehad? Hebben we ons ten onrechte schuldig gevoeld als we zin hadden in chocolade? Hebben we ons iets ontzegd dat we ons niet moesten ontzeggen? Wel, in dit artikel gaan we zien dat chocolade onder bepaalde voorwaarden zeker heel gezond kan zijn, maar niet altijd...

De laatste tien jaar wijst wetenschappelijk onderzoek steeds meer op vele gezondheidsvoordelen van chocolade/cacao. De meeste van deze wetenschappers wijzen er echter ook op dat er een groot verschil is tussen gewone, bewerkte chocolade en de rauwe cacaoboon.

David Wolfe, autoriteit op het gebied van rauwe plantaardige voeding en exotische "supervoeding", ontdekte de kracht van de rauwe cacaoboon en ging zelf ook op onderzoek uit om dingen te ontdekken die nog niet eerder in boeken verschenen waren.

Hij was zelf verbaasd over de kennis die hij vond over deze speciale 'boon' (het is eigenlijk geen boon, maar een zaad van een vrucht die aan bomen groeit). Hij bundelde deze kennis, samen met unieke recepten door Shazzie, in het boek 'Naked Chocolate' ('Naakte chocolade'). Hij zocht een cacao-plantage met een speciale variëteit waar ze de cacao-vruchten drogen volgens een kwaliteitsbewust proces, met maximale bewaring van al de goeie dingen die ze bevatten; dingen die verloren gaan in het productieproces van chocolade.



Hij begon deze rauwe cacaobonen te verkopen in gepelde vorm ('cacao nibs') en later ook in poedervorm. Het is momenteel een gigantische rage in de gezondheidsbewuste subcultuur van Amerika. Maar iets dat zoveel aandacht krijgt (vele gezondheidsexperts, waaronder de bekende en gerespecteerde Dr. Joseph Mercola, spreken nu over de goeie eigenschappen van chocolade van hoge kwaliteit), heeft natuurlijk ook zijn tegenstanders.

In de gezondheidswereld zijn er ook heel wat mensen die liever vakjesgericht denken en dingen graag indelen in 'gezond' en 'ongezond'. Of 'levend' en 'dood'; 'goed' en 'slecht'; 'natuurlijk' en 'onnatuurlijk' en ga zo maar door.



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Voogt
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

Zo simpel is het echter niet, en de controverse rond cacao is voor mij een zeer mooi voorbeeld die toont hoe mensen met vastgelopen gedachtenpatronen over voeding en gezondheid zich heel ongemakkelijk voelen als er wetenschappelijke onderzoeken gepubliceerd worden (niet zomaar kleine onderzoeken, er zitten miljoenen euro's achter) die om het sterk uit te drukken hun wereldbeeld in gevaar brengen.

Want een "stimuleermiddel" kan toch nooit gezond zijn? Het berokkent "altijd" schade aan onze organen en put onze natuurlijke energievoorraden uit.... Of toch niet?

Kunnen we zeggen dat we over iets "de waarheid" weten als de waarheid voor iedereen anders is en dan nog eens voortdurend verandert? Is het in de natuur "of het één, of het ander" (reductionistisch denken), of is het eerder "én het één, én het ander" (holistisch denken)?



De kennis over metabolische types bewijst dat we niet zomaar kunnen zeggen of iets goed is voor iemand of niet. Zo weten we nu bv. uit recent onderzoek dat koffie voor trage oxideerders veel minder schadelijk is dan voor snelle oxideerders. Meer zelfs: die trage oxideerders kunnen op die manier zelfs profiteren van de *positieve* eigenschappen die koffie heeft.

"Koffie positieve eigenschappen? Nu ga je echt te ver!", zullen enkele gezondheidsfanaten nu zeggen, en misschien verlies ik nu in het begin van dit lange artikel al wat lezers. Geen probleem, maar als je denkt dat dit onderwerp je gehele visie over voeding in een ander daglicht zou kunnen zetten, én als je openstaat voor zo'n verandering, lees dan vooral verder.

We gaan het hebben over al de positieve (en negatieve) eigenschappen van cacao en rauwe chocolade. We gaan ook een beetje de geschiedenis en mythologie van dit magische en mysterieuze gewas wat uitspitten, want dit blijft toch wel iets intrigerends. Of je er nu voor bent of tegen: feit blijft dat het in onze cultuur een belangrijke plaats inneemt en dat er van alle gevoelens en energieën mee verbonden zijn...

Energieën die onze wereld misschien wel wat meer kan gebruiken...

2. Van chocolade naar rauwe cacao...

Chocolade is één van de meest geliefde voedingsmiddelen: België staat op de 3^e plaats in de wereld wat betreft chocoladeconsumptie, na Zwitserland op 1 en een gedeelde 2^e plaats voor Noorwegen en Groot-Brittannië. We eten gemiddeld ongeveer 7 kilo chocolade per jaar, en die hoeveelheid stijgt nog steeds met 3-4% per jaar wereldwijd!



Hoewel velen dus regelmatig chocolade eten, hebben zeer, zeer weinig mensen ooit het voedingsmiddel waar alle chocolade vandaan komt gegeten: cacaobonen! De pure cacaobonen hebben iets van hele donkere, hele bittere chocolade, en hebben het lange bewerkingsproces dat de cacao die we in chocolade terugvinden heeft doorlopen, niet ondergaan. Daardoor bevatten ze ook concentraties aan bepaalde zeer heilzame stoffen (waarover straks meer), die we in de commerciële chocolade niet terugvinden.

Dus in de eerste plaats, voor we chocolade gaan veroordelen als iets ongezonds en schadelijks: er is een GROOT verschil tussen verwerkte chocolade en rauwe cacao, tenzij misschien we met een speciaal verwerkte chocolade van hoge kwaliteit te doen hebben. En in de tweede plaats zullen we zien dat er niet alleen grote verschillen in kwaliteit van de cacao zijn, maar dat er ook veel negatieve aspecten van chocolade kunnen toegeschreven worden aan dingen die aan de cacao toegevoegd worden: suiker, melkpoeder,...



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Voogt
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

3. Eetbaar geld – de geschiedenis van chocolade



Volgens een verhaal van de Maya's groeide de cacao boom in het Paradijs. De god Quetzalcoatl reisde vanuit het Paradijs naar de aarde op een straal van de Morgenster. Hij bracht als geschenk voor de mensen een cacao boom mee. Van hem leerden ze hoe ze de bonen moesten verwerken tot een soort pasta, om op te lossen in water, met kruiden erbij, om te drinken. Die drank noemden ze *chocolatl*, wat letterlijk 'bitterwater' betekent. Ze geloofden dat de drank hen wijsheid en kracht gaf.

Een andere reden waarom cacao zo'n bijzondere plaats innam in hun cultuur, en waarom het als 'heilig', werd gezien, was omdat het als voedselplant grote waarde had. In het oerwoud zijn namelijk, in tegenstelling tot wat sommige mensen denken, heel weinig eetbare planten. Er zijn veel giftige planten, en op trektochten door het woud was het een uitdaging om voldoende eten te hebben om verder te kunnen. Enkele cacao boontjes gaven echter genoeg kracht om verder te gaan, en verminderden sterk de behoefte om te eten. Dit komt niet enkel door de opwekkende eigenschappen, maar ook doordat deze boon zo geconcentreerd is aan bepaalde mineralen en andere voedingsstoffen.

In oude Middenamerikaanse culturen werden rauwe cacao bonen gebruikt als geld! Stel je voor: eetbaar geld! Wanneer de Spanjaarden kwamen, noemden ze cacao zwart goud (*oro negro*) of gouden zaden (*pepe de oro*).

De schatkisten van *Montezuma* (Motecuhzoma Xocoyotzin), de keizer van de grote stad Tenochtitlan (nu Mexico city) en van het keizerrijk van de Azteken, waren gevuld met cacao bonen, niet goud! De chroniekschrijver Francisco Cervantes de Salazar vermeldt dat het cacao warenhuis van de keizer meer dan 40.000 ladingen bevatte, wat betekent meer dan 960.000.000 bonen!

De chroniekschrijver Motolinia vertelt ons dat in zijn tijd (kort na de verovering van Tenochtitlan door Cortes), het dagloon van een portier in centraal Mexico 100 bonen was, waarmee je de volgende gedeeltelijke lijst van prijzen van goederen in Tlaxcala, uit een Nahuatl document uit circa 1545, kunt vergelijken:

- Een kalkoen is 200 cacao bonen waard
- Een haas of boskonijn is 100 cacao bonen waard.
- Een klein konijn is 30 cacao bonen waard.
- Een kalkoenei is 3 cacao bonen waard.
- Een versgeplukte avocado is 3 cacao bonen waard, een volledig rijpe avocado is equivalent aan één cacao boon.
- Een grote tomaat is equivalent aan een cacao boon.
- Een grote sapotevrucht, of twee kleine, is equivalent aan een cacao boon.
- Een grote axolotl [salamanderlarve, een Azteekse delicatesse] is 4 cacao bonen waar, een kleine 3 of 3 cacao bonen.
- Een vis verpakt in maïsbladeren is 3 cacao bonen waard.

Spaanse ontdekkingsreizigers brachten de cacao naar Europa, en aanvankelijk werd de ontdekking van de cacao boon en het drankje dat je ermee kon brouwen geheimgehouden in Spaanse kloosters. Maar een Italiaanse reiziger ontdekte het geheim en verspreidde het verder in Europa. Andere landen begonnen toen ook cacao te halen uit Zuid-Amerika, maar het bittere drankje dat ermee gemaakt werd was aanvankelijk niet zo populair, en enkel de rijken konden de dure cacao betalen. De rijke mannen die dit vooral dronken, dronken er ook steeds een glas water bij om de bitterheid weg te spoelen. Het werd ook door sommige artsen als medicijn gebruikt.



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Vogt
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

Rond 1730 werden er steeds meer cacaobonen naar Europa gebracht en de prijs zakte. Men ging de drank ook zoeten met suiker, waardoor hij stilaan bij meer en meer mensen populair werd.

In 1753 gaf *Carl von Linnaeus*, de Zweedse plantkundige die het plantenklassificatiesysteem met de Latijnse benamingen ontwierp, de genus- en speciesnaam van de chocoladeboom de naam *Theobroma cacao*. Dit betekent letterlijk: cacao, voedsel van de goden. Precies hoe de inheemse bewoners van Midden-Amerika deze boom noemden.

Later nog werd chocolade in een harde vorm als snoepgoed gemaakt, en werd geliefd bij kinderen, maar ook meer en meer bij volwassenen. Vrouwen lijken er meer affectie voor te hebben dan mannen. De rest van het verhaal kent u, het werd een groot succes, en België werd zelfs met zijn chocolade wereldberoemd.

Maar chocolade kreeg ook meer en meer een slechte naam als 'dikmaker' en 'ongezond', 'verslavend'... Straks kijken we in welke mate die beschuldigingen kloppen. Maar laten we eerst eens naar de goeie eigenschappen kijken die misschien voor veel mensen nog onbekend zijn...



4. Wat zit er in?

De cacaoboon bevat 300 chemisch identificeerbare verbindingen, en dit maakt het het meest complexe voedingsmiddel dat we momenteel kennen op Aarde.

Cacao bevat onder andere: anandamide ("gelukzaligheidsstof"), arginine (natuurlijke Viagra), dopamine (neurotransmitter), epicatechines (antioxidanten), histamine, magnesium, serotonine (anti-stress neurotransmitter), tryptofaan (anti-depressie aminozuur), fenylethylamine (PEA), polyfenolen (antioxidanten), tyramine, en salsolinol. 100 gr cacaobonen bevatten ongeveer 12 gr proteïne, 40-50 gr vet, 35 gr koolhydraten, 6-18 gr vezels.

4.1. Magnesium

Cacao is de meest geconcentreerde natuurlijke bron van magnesium die we kennen. Magnesium is ook het mineraal waar de meeste tekorten van voorkomen, en het is moeilijk om hier genoeg van te krijgen in onze voeding, zeker voor mensen die bv. stressgevoelig zijn en hier heel veel van verbruiken. Denk je dat het een goed idee zou kunnen zijn om dit mineraal wat extra binnen te krijgen, in een vorm die voor ons goed opneembaar is? Kunstmatige supplementen zijn namelijk maar in beperkte mate opneembaar, omdat ons lichaam gemaakt is om die mineralen vooral via planten op te nemen. In onderzoek met ratten bleek dat cacao een chronisch magnesiumgebrek kon corrigeren.

Waar is dit mineraal allemaal goed voor? Het zorgt voor meer energie, meer mentale helderheid en een verhoging van stressbestendigheid. Het werkt samen met calcium spierontspannend (wie kan in deze hectische westerse wereld niet wat meer ontspanning gebruiken?), het maakt de spieren ook soepeler, en het is op die manier ook een *natuurlijk laxatief* omdat het de darmspieren beter doet werken. Constipatie is volgens sommige auteurs het grootste gezondheidsprobleem in onze samenleving. Het ligt aan de oorzaak van de vergiftiging van ons bloed, wat op zijn beurt weer een oorzaak is voor de meeste ziektes die we kennen. Zou het een goed idee zijn om daar iets aan te doen?

Magnesium is hét mineraal van het *hart*, en chocolade heeft blijkbaar ook een speciale band met het hart op andere vlakken, waar ik straks op terugkom. In het hart is magnesium *18 keer* meer geconcentreerd dan in het bloed. Magnesium is het belangrijkste mineraal dat ontbreekt bij hartproblemen. Het verhoogt de algemene kracht van de hartspier. Het vermindert ook bloedklontering en verlaagt dus bloeddruk, en helpt het hart om effectiever te pompen.



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Voogd
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

Magnesium helpt bij het *verzachten van PMS* bij vrouwen, en dit zou een mogelijke verklaring zijn waarom vele vrouwen vaak tijdens de menstruatieperiode meer zin hebben in chocolade! (Ook het verhoogde serotoninegehalte heeft hiermee te maken)

4.2. Antioxidanten: flavonolen

Cacaobonen bevatten 10 gram per 100 gram flavonolen (soort antioxidant). *Dat is 10%! Dit maakt het ook de rijkste bron van antioxidanten, die we kennen.* Ter vergelijking: verwerkte cacao poeder (ontvet, geroosterd, behandeld met kaliumcarbonaat) bevat 0,5 gr per 100 gr. In heel goeie donkere chocolade (en deze kost vaak heel wat meer omdat hiervoor de cacao op een speciale manier moet bewerkt worden) kan er nog 5 gram per 100 gram bewaard zijn. De hoge druk en hoge temperaturen vernietigen de flavonolen die in cacao aanwezig zijn, en dit zijn zeer belangrijke gezondheidsbevorderende bestanddelen. Het zijn vooral deze die ervoor verantwoordelijk zijn dat de positieve eigenschappen van rauwe cacao sterk doorwegen op de negatieve.

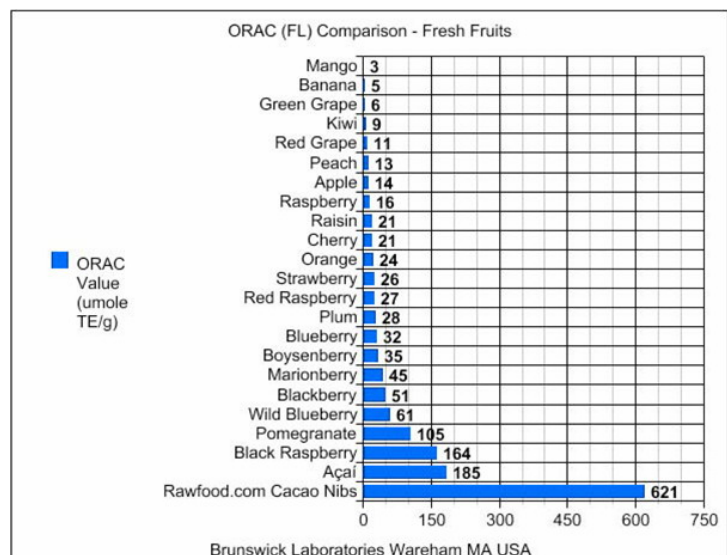
Flavonolen, die we in groenten, fruit (bosbessen, appels en druiven) en in hoge mate in cacao vinden, kunnen de schade aangebracht aan de bloedvaten door roken herstellen door de niveau's van stikstofoxide in het bloed te doen stijgen. Dit opent mogelijkheden tot een totaal nieuwe manier om cardiovasculaire ziekten te behandelen.

Ze verbeteren het geheugen en concentratie en worden gebruikt om ADD te behandelen. Het zijn sterke vrije radicalenvreters, die de effectiviteit van vitamine C in het antioxidantennetwerk sterk verhogen. Ze beschermen het hart op drie manieren: voorkomen van bloedklonters, verlagen te hoge bloeddruk, en beschermen tegen oxidatie van LDL (slechte) cholesterol.

Het is ook aangetoond dat ze het seksueel functioneren bij mannen verbeteren, ontsteking verminderen en immuunfunctie versterken.

Uit onderzoek gedaan op *Cornell University* blijkt dat cacao tweemaal zoveel antioxidanten heeft dan rode wijn, en 3 maal zoveel als groene thee. (Gepubliceerd in "*Cocoa Has More Phenolic Phytochemicals and a Higher Antioxidant Capacity than Teas and Red Wine,*" in de *American Chemical Society's Journal of Agriculture and Food Chemistry*)

Een recente test om het totale anti-oxidatieve vermogen van een voedingsmiddel te meten is de *ORAC-test (Oxygen Radical Absorbance Capacity)*. Hieronder vind je de ORAC-waarden per 100 gram voor enkele voedingsmiddelen, zoals gemeten door de US Department of Agriculture. (merk wel op dat de concentratie aan antioxidanten in chocolade en gedroogde vruchten uiteraard hoger is omdat deze weinig tot geen water bevatten)



donkere chocolade
melkchocolade

13120
6740



Health XL
[www.healthxl.be]

Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Vos
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

<i>gedroogde pruimen</i>	5770
<i>rozijnen</i>	2830
<i>blauwbessen</i>	2400
<i>braambessen</i>	2036
<i>boerekool</i>	1770
<i>aardbeien</i>	1540
<i>spinazie</i>	1260
<i>frambozen</i>	1220
<i>spruitjes</i>	980
<i>pruimen</i>	949
<i>alfalfakiemen</i>	930
<i>broccoli</i>	890

In een wetenschappelijk artikel uit de *British Medical Journal* (19 December, 1998; 317:9-10) en in recent Nederlands onderzoek, uitgevoerd bij meer dan 450 mannen ouder dan 65 over een periode van 15 jaar, wordt een verband aangetoond tussen chocoladeverbruik en een langer leven. Dit effect wordt toegeschreven aan de flavonolen.

Opgepast! Het toevoegen van *zuivel* neutraliseert het effect van de antioxidanten. Onderzoek wijst aan dat zuivel specifiek de absorptie van alle krachtige antioxidanten in chocolade blokkeert.

4.3. De 'goed-gevoel-stoffen'

- 1) **Fenylethylamine (PEA):** PEA verhoogt activiteit van neurotransmitters in delen van de hersenen die zorgen voor ons vermogen om aandachtig en alert te zijn. We hebben typisch verhoogde PEA-niveaus in onze hersenen als we zo door iets zijn opgeslorpt dat we niet meer denken aan tijd, eten, de buitenwereld. PEA komt merkbaar meer voor in de hersenen van gelukkige mensen. Cacao bevat tot 2.2% PEA.
- 2) **Anandamide ("de gelukzaligheidsstof"):** de hoeveelheden van deze neurotransmitter in cacao zijn groot genoeg om een effect op de hersenen te hebben. Komt natuurlijk voor in de hersenen, als we ons fantastisch voelen.
- 3) **Monoamine Oxidase Inhibitors (MAO Inhibitors):** Zeldzame stoffen, laten toe dat meer neurotransmitters (serotonine, anandamide, dopamine...) in de hersenen kunnen blijven. Volgens Dr. Gabriel Cousens, helpen MAO-inhibitors bij verjonging, omdat gewoonlijk hoe ouder men wordt, hoe minder neurotransmitters men heeft. Deze stoffen werken als natuurlijke antidepressiva. Volgens een heel recent Australisch onderzoek zouden de concentraties van deze stoffen echter te laag zijn om een echt antidepressief effect te hebben, en zou chocolade enkel een goed gevoel geven als men er echt van geniet, wat dan een positieve invloed op onze hersenen zou hebben. Let wel dat dit onderzoek spreekt over *verwerkte* chocolade. Verwerkte cacao verliest veel positieve stoffen en de suiker die er aan wordt toegevoegd heeft het tegenovergestelde effect van een antidepressivum.

In een onderzoek aan de *Universiteit van Helsinki* werd aan 300 zwangere vrouwen gevraagd om hun chocoladeconsumptie en stressniveau bij te houden. Baby's van vrouwen met veel stress die regelmatig chocolade consumeerden lachten meer en toonden minder schrik in nieuwe situaties dan bij gestresseerde vrouwen die chocolade vermeden hadden. De wetenschappers speculeren dat dit komt doordat de stoffen in chocolade die zorgen voor een goeie stemming doorgegeven werden aan de baby in de baarmoeder. Hoge dosissen chocolade tijdens zwangerschap kunnen echter voorplantings- en ontwikkelingsstoornissen veroorzaken door de cafeïne.



4.4. De 'slechterikken': Theobromine and Caffeïne (Methylxanthines)



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Voogt
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

We hebben nu een reeks bestanddelen van cacao gezien waar we het denk ik allemaal over eens kunnen zijn dat ze zeer goed zijn voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Maar de volgende stoffen zijn waar tegenstanders van chocolade, zelfs onder rauwe vorm, over vallen. Het zijn namelijk stimulerende stoffen en deze zouden volgens deze mensen altijd slecht zijn. Laten we dat eens wat van naderbij bekijken, en dan beslis je zelf maar wat jouw mening daarover is.

Eerst over cafeïne: de schattingen van cafeïnegehaltenes in chocolade verschillen, en in sommige metingen was zelfs geen detecteerbare concentratie. In ieder geval kunnen we besluiten dat cacao een slechte bron van cafeïne is. Volgens één meting bevat 40 gram chocolade evenveel cafeïne als 1 kop gedecaffeïneerde koffie.

Cacao bevat misschien zeer weinig cafeïne, het bevat wel een verwante stof, *theobromine*. Deze stof stimuleert het centraal zenuwstelsel (meer energie, uithouding), ontspant gladde spieren, en verwijdt bloedvaten. Dat maakt het een efficiënter hoestmedicijn dan traditionele remedies, en door deze werking was het ook bekend als “bezorger van medicijnen” bij de Maya’s en Azteken. Het versterkt namelijk de werking van medicinale kruiden, omdat ze zo verder kunnen doordringen.

Theobromine heeft een kwart van de stimulerende kracht van cafeïne. Het werkt mild diuretisch en hartstimulerend. Honden kunnen een hartstilstand krijgen omdat ze de enzymen niet hebben om theobromine voldoende af te breken. Als we cafeïne innemen zal in ons bloed ook theobromine te vinden zijn, omdat dit ook een tussenproduct is van de afbraak van cafeïne (het lijkt op cafeïne, maar er is een stukje af).

Een interessant onderzoek over cafeïne dat in de homeopathie gedaan werd had als besluit dat cafeïne stimulerend werkt als het verhit is, maar niet rauw. In één experiment werd geroosterd cacaopoeder in heet water aan proefpersonen gegeven, en gelijkaardige effecten als koffie werden waargenomen. Deze effecten waren niet merkbaar met ongeroosterde cacaobonen. Ik heb ook al getuigenissen gelezen van mensen die rauwe cacao consumeerden, en soms in redelijk grote hoeveelheden, en hier geen last van ondervonden, terwijl ze wel wisten gevoelig te zijn voor cafeïne. Bij mijzelf klopt dit ook, maar de hoeveelheden liggen lager. Ik kan zonder negatieve gevolgen makkelijk een 5-tal cacaobonen eten.

Net zoals met andere dingen, zoals bv. als we het over vetten en proteïnen in voeding hebben, moeten we steeds het onderscheid maken tussen de verhitte en onverhitte vorm. Dit kan een groter verschil maken dan de meeste mensen tot nu toe denken, en we mogen de resultaten van onderzoeken met gangbare Westerse voeding niet extrapoleren naar rauwe voeding. We spreken hier echt niet over hetzelfde. Als een onderzoek bv. aantoont dat vet eten ongezond is, dan klopt dit zeker als we het over verhitte vetten hebben, deze zijn zeer schadelijk voor ons systeem en kunnen vanalles in de war sturen. Maar om daarom volwaardige, rauwe vetten over dezelfde kam te scheren is volgens mij zeker een foute redenering.

Vervolgens moeten we ook zien of het onderzoek voldoende rekening houdt met andere factoren die bepalen of het negatief effect uitgesproken dan wel verwaarloosbaar is. Zoals ik in de inleiding schreef, kan het metabolisme van de persoon die iets cafeïnehoudends consumeert bepalen of het schadelijk zal zijn of niet. Ieders grens daarin is verschillend, en het is nogal kortzichtig om deze stoffen als ‘schadelijk voor iedereen in welke vorm dan ook’ te bestempelen als dit voor een deel van de mensen inderdaad geldt, maar niet voor anderen. Vele van dit soort stoffen hebben in kleine concentraties medicinale eigenschappen, maar worden vanaf een bepaalde hoeveelheid, die voor iedereen kan verschillen, toxisch. Ze vervullen ook een functie voor de plant als verdediging om niet overeten te worden. Plantenetters hebben in min of meerdere mate de enzymen om deze alkaloiden af te breken, maar dit bufferende vermogen is altijd beperkt, zodat ze nooit de volledige plant kunnen opeten. Carnivoren, zoals katten en honden, zijn bv. niet aangepast aan deze medicinale/toxische stoffen in planten, en voor hen kan een kleine dosis dodelijk zijn.

Als je gezond bent is het mijn mening (en ook die van vooraanstaande alternatieve gezondheidsexperts zoals *Dr. Mercola*) dat het positieve effect van de gezonde antioxidatieve



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Vos
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

bioflavonoïden aanwezig in pure onbewerkte cacao veel sterker doorweegt dan de mogelijk negatieve neveneffecten van een beetje stimulerende stoffen (theobromine) of wat toegevoegde (natuurlijke) zoetstoffen. Het is echter wel nodig om hier met gezond verstand mee om te gaan en zelf te bepalen waar je grens daarvoor ligt, en die te respecteren. Het is ook niet aan te raden om elke dag cacao te eten, omdat de cafeïne zich dan wel in de lever kan gaan opstapelen, met negatieve gevolgen. Om ten volle van de positieve eigenschappen te genieten, dien je dus ook rauwe cacao met mate te gebruiken en niet elke dag.

Dit geldt voor vele dingen trouwens: zorg voor voldoende variatie, overdrijf met niets. We hebben waarschijnlijk allemaal al wel gehoord dat zelfs teveel water drinken dodelijk kan zijn. Sommige van de gezondheidsexperts die heel erg tegen (rauwe) cacao zijn, bevelen wel aan om grote hoeveelheden sterk suikerhoudende vruchten zoals bananen en gedroogd fruit te eten, terwijl dit evengoed stimulerende voedingsmiddelen zijn, die in zo'n hoeveelheden zeker schadelijke gevolgen kunnen hebben (neurologische problemen, tandproblemen, botontkalking...). Dit soort zwart-wit denken is typisch als je dingen mentaal gaat benaderen. In werkelijkheid kan iets in sommige gevallen voor sommige mensen slecht zijn, en in andere gevallen voor andere mensen goed. Alles moet van moment tot moment en van persoon tot persoon bekeken worden. Dit maakt dingen heel gecompliceerd als het met je hoofd wil proberen te begrijpen, maar heel simpel als je je intuïtieve gevoel volgt (voor zover je nog weet wat intuïtie is, want daar hebben we allemaal ons contact gedeeltelijk of grotendeels mee verloren).

De stimulerende werking lijkt in de rauwe vorm ook praktisch niet verslavend te zijn. Ik ben er ook van overtuigd dat suikers een veel sterkere verslavende werking hebben. Als je toch merkt dat je afhankelijk bent van stimulerende stoffen om genoeg energie te hebben, is het nodig dat je naar de grondoorzaken daarvan kijkt en je energie in balans brengt. Voldoende slaap en ontspanning van goeie kwaliteit, veel water drinken, volwaardige voeding aangepast aan jouw metabolisme, gebalanceerde gedachten en emoties, voldoende beweging... zijn allemaal belangrijke factoren. Als dat in orde is, zal de kans dat theobromine in rauwe vorm verslavend zal werken voor jou volgens mij uitermate klein tot niet bestaand zijn.

Daarom vind ik cacao dus zo'n dankbaar onderwerp om ons over voeding te doen nadenken en uit strakke denkpatronen kan doen breken: het wetenschappelijke bewijs dat het gezond is, is er. Maar het IS inderdaad tegelijk ook ongezond, afhankelijk van hoe je ermee omgaat. Het verplicht je om het "of-of" denken van het hoofd los te laten, en het opent je hart, dat in termen van "en-en" denkt.

4.5. De echte slechterikken: suiker en zuivelbestanddelen

In een ander recent onderzoek testte maar 1 op 500 mensen die dachten allergisch te zijn aan chocolade positief. Meestal gaat het eigenlijk om een allergie aan melk en zuivelproducten. Dit is iets waar zeer veel mensen in min of meerdere mate allergisch aan zijn zonder het te beseffen. Hoe weet je of je daar misschien allergisch voor bent? Probeer eens alle zuivel weg te laten en observeer of je je verschillend voelt, of je spijsvertering beter gaat...



Er is ook geen bewijs dat chocolade acne veroorzaakt of verergert. Waarschijnlijk is het de suiker in de chocolade die acne verergert. De Franse dokter *Hervé Robert* besluit in zijn uitgebreid wetenschappelijk onderbouwd boek "*Les Vertus Thérapeutiques du Chocolat*" uit 1990 dat chocolade (cacao) *geen* acne, migraine, zwaarlijvigheid en tandbederf veroorzaakt! Deze negatieve aspecten zijn dus volledig toe te schrijven aan de suiker en eventueel zuivel die aan de cacao worden toegevoegd.

Persoonlijk geloof ik sterk, uit al mijn studie over voeding, dat suiker best zoveel mogelijk (liefst totaal) vermeden moet worden, en dat zelfs met zgn. natuurlijke suikers met mate moet omgesprongen worden als men echt gezond wil zijn. Dit geldt uiteraard zeker voor mensen die suikergelateerde ziekten hebben. Ik meen ook dat het effect van toegevoegde suiker in chocolade veel negatiever is dan de stimulerende werking van theobromine, wat volgens sommigen de grote boosdoener is.



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Vog
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

Echter, er is een onderzoek dat gepubliceerd is in de *American Journal of Clinical Nutrition* (Maart 2005 (81(3):611-4.)), waarin getoond werd dat *insulinegevoeligheid* zelfs *verhoogde* nadat proefpersonen chocolade aten, en dat ze een verlaagde bloeddruk hadden. De onderzoekers dachten dat dit te wijten was aan een toegenomen beschikbaarheid van stikstofoxide (een effect van de flavonolen). Het is wat voorbarig om te besluiten uit deze eerste onderzoeken dat chocolade/cacao goed kan zijn voor diabetici, en ook cholesterol kan verlagen, maar deze onderzoeken wijzen er nogmaals op dat de natuur niet zomaar rechtlijnig is en dingen strikt onderverdeelt in gezond en ongezond.

5. Toepassingen van de eigenschappen van cacao/chocolade

Aphrodisiacum

“Na ongeveer 20 jaar huwelijk, begin ik eindelijk een beetje zicht te krijgen daarop (wat vrouwen willen). En ik denk dat het antwoord ergens ligt tussen conversatie en chocolade.” – Mel Gibson, acteur.

“Het is niet zo dat chocolade een vervangmiddel voor liefde is. Liefde is een vervangmiddel voor chocolade. Chocolade is, laten we eerlijk zijn, veel betrouwbaarder dan een man...” – Miranda Ingram.

De oude volkeren van Midden-Amerika gebruikten vaak de metafoor “*hart bloed*” als ze over cacao praatten. Het is echt voeding voor het hart, het bloed van het hart: magnesium, flavonolen, liefdeschemicaliën... Chocolade is een symbool voor sensualiteit, plezier, en seksualiteit, en het wordt heel vaak als cadeau gegeven op Valentijnsdag (rond Valentijnsdag wordt meer chocolade door mannen gekocht, terwijl het anders andersom is). Sommige schrijvers hebben ooit beweerd dat 50% van de vrouwen liever chocolade heeft dan seks!



Chocolade opent letterlijk het hart (en geef toe, heeft onze wereld dat niet hard nodig?) Onbewerkte cacao heeft een nog sterkere liefdesenergie. In oude Azteekse trouwceremonies wisselden de bruid en bruidegom 5 cacaobonen uit met elkaar.

De Prozac van de Natuur (Anti-Depressivum)

Magnesium is ook zeer belangrijk voor de hersenen, en speelt ook een belangrijke rol in de omzetting van omega-3 vetzuren (uit lijnzaad, hennepzaad, walnoten...) naar DHA, het meest overvloedige vetzuur in onze hersencelmembranen. Tekort aan DHA kan leiden tot verschillende neurologische stoornissen, ADD, ADHD, slecht geheugen, postnatale depressie, Alzheimer...

Magnesium is ook nog eens belangrijk voor ons suiker- en vetmetabolisme, dus gebrek hieraan kan een energietekort veroorzaken, wat ook tot depressie kan leiden.

Cacao bevat ook neurotransmitters, PEA, MAO-inhibitoren, anandamide, B-vitamines, en *tryptofaan* (0.2-0.5%), de bouwstof voor o.a. *serotonine*, een belangrijke neurotransmitter die bij depressie te weinig geproduceerd wordt. Opgelet: tryptofaan is hittegevoelig en er treden dus verliezen hiervan op bij verwerking van de cacao.

Eetlustonderdrukker – afslankingsvoeding

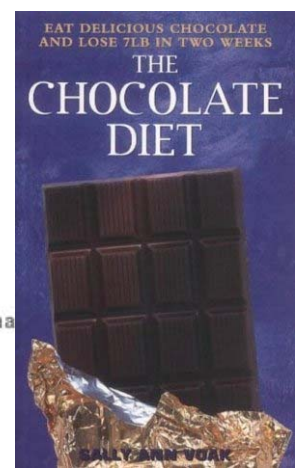
Terwijl iedereen denkt dat chocolade iets is waar je dik van wordt, blijkt nu dus het tegendeel waar! Van suiker word je dik, maar rauwe (of hele donkere) chocolade heeft een eetlustonderdrukkende werking. Dit komt



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!

Bereikbaar



9
7
n
6
0

onder andere door de magnesium die zorgt dat de verbranding efficiënter verloopt en er zo dus minder voeding nodig is. We hebben in onze voeding eigenlijk in de eerste plaats mineralen (en andere *katalysatoren*) nodig, niet calorieën. Als ons lichaam voldoende van die mineralen krijgt, zal het sneller hebben wat het moest hebben, en zal de eetlust dus verminderen; kijk maar hoe je soms kan blijven eten van zoetheid of chips.

Er bestaat bij onze gekke “dieetverslaafde” vrienden aan de overkant van de Atlantische oceaan nu zelfs ook een boek over afslanken met “het chocoladedieet”.

Medicijn

Ik heb cacao reeds vermeld als versterker van de medicinale werking van geneeskrachtige kruiden. Het kan dankzij de hoge concentratie aan flavonolen ook zorgen voor een verbetering van algemene gezondheid (ja, echt waar!), vermindering van depressie, vermindering van stress (magnesium!), verhoging van plezier, incl. seks. En geef nu toe, is meer plezier in ons leven iets positiefs of iets negatiefs?



Een sterke aanrader is ook de film (en gelijknamig boek) “*Chocolat*” met Johnny Depp en Juliette Binoche over een grijs, saai, conservatief dorpje in Frankrijk waar een vrouw een chocoladewinkel opent, en iedereen doet openbloeien... En nog een chocoladefilm met Johnny Depp: “*Charlie and the Chocolate Factory*” of in het Nederlands “*Sjokie en de chocoladefabriek*”, naar het boek van Roald Dahl, bevat nog meer cacaowijsheden... Ik ga er niet teveel over zeggen, ik zal de film/boek voor zich laten spreken!

Een onderzoek in *Free Radical Biology Medicine* (November 2004 (1;37(9):1351-9)) toonde verhoogde HDL (goede cholesterol)-concentraties en verminderde oxidatie van de totale cholesterol. We weten het niet zeker omdat alle bewijzen nog niet binnen zijn, maar we hebben in ieder geval een sterk argument dat cacao (met mate) zelfs goed kan zijn voor mensen met hoge bloeddruk, hoge cholesterol of diabetes. Het is ook vermeld bij de Europese Gezondheidsraad als een pre-destief hulpmiddel.

Recent onderzoek (*Journal of Nutrition*, oktober 2005; 135(10): 2320-2325) toonde ook aan de flavonolen in cacao een natuurlijk middel tegen diarree zijn. Ze binden zich met de darmproteïne CTFR, dat vloeistofsecretie reguleert. Dit kan leiden tot natuurlijke en goedkope behandeling van diarree (ook een groot probleem, en zelfs levensgevaarlijk bij jonge kinderen en bejaarden) zonder neveneffecten. Er zijn ook historische bewijzen van honderden jaren terug van het gebruik van cacao als middel tegen diarree in Zuid-Amerikaanse en Europese culturen.

6. Richtlijnen voor cacao-/chocoladeconsumptie

1) Eet het met mate. 10-20 boontjes per dag is meer dan voldoende. Sommige mensen gaan sneller cafeïne opstapelen in hun lever dan andere, dus let goed op wat de effecten zijn bij jou. Als je een sterke behoefte hebt in zoete dingen, is het aan te raden om bij te leren over metabolische types en je voeding aan te passen naar jouw metabolisme. Heb je eerder last van emotioneel overeten, zoek dan methodes om dit aan te pakken die voor jou werken. Aan te raden is EFT (Emotional Freedom Technique), Emotioneel Evenwicht van Dr. Roy Martina, en algemeen zelfobservatie en bewust worden van je emoties en wat ze willen zeggen. Bepaalde voeding ‘moeten’ vermijden “omdat je



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De V10
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

anders niet kan stoppen”, is beslist geen gezonde houding en dit wijst vaak op emotionele onevenwichten die aangepakt moeten worden.

2) Zo puur en onbewerkt mogelijk. Eet liefst enkel biologische, rauwe cacao, zonder toegevoegde suiker, omdat dit de meeste positieve eigenschappen heeft. Als je toch chocolade uit de winkel koopt is het belangrijk dat die zo donker mogelijk is, en biologisch (niet-biologische chocolade bevat héél giftige residu's, onder andere zware metalen!). Hier geldt zeker: hoe duurder hoe beter.

3) Alleen als je gezond bent. Eet geen chocolade als je een ernstige ziekte hebt. Maar in dat geval zijn volgens mij suikers in alle vormen zeker meer te vermijden dan pure rauwe cacao.

4) Let op de ali-esthetische smaakverandering (enkel bij rauwe cacao, puur gegeten). Dit is iets handigs om te leren luisteren naar ons lichaam en om te zorgen dat we geen overdosis binnenkrijgen aan mogelijk schadelijke bestanddelen, maar het werkt alleen als je het voedingsmiddel rauw eet en niet verwerkt in een recept. Ons lichaam geeft ons dan via een smaakverandering aan wanneer het genoeg heeft gehad. Denk aan het eten van een ananas: de eerste happen zijn zalig, daarna begint het niet meer zo lekker te smaken, en als je dan nog dooreet begint de ananas plots je mond te irriteren. Dat komt omdat ons lichaam die bijtende zuren van de ananas tot op bepaalde hoogte kan neutraliseren, maar er wordt op een bepaald moment een grens bereikt. Deze grens is bij alle rauwe, natuurlijke voedingsmiddelen in min of meerdere mate te observeren.

7. Chocolade-alchemie



Cacao combineert heel goed in recepten met een aantal andere ingrediënten, waar het een soort 'alchemische' band mee aangaat, of met andere woorden: er ontstaan eigenschappen die in de aparte ingrediënten niet te vinden waren.

Beste vrienden: Agavecactusnectar, stuifmeelpollen, carobe (rijk aan calcium, wat de magnesium van de cacao goed balanceert), cashews, chili (zoals de Maya's in hun *chocolatl* deden), kaneel, kokos, maca, honing, munt, spirulina, vanille.

Andere: Aloë, blauwgroene algen, kersen, sinaasappel, durian, hennepzaad, mango, noni, papaya, passievrucht, ananas, framboos,



Als je de cacaobonen ongeschild koopt, worden ze bij voorkeur geschild, al is dat niet per se nodig, de schil is eetbaar en vooral als je de bonen in hun geheel maalt (in een koffiemolentje bv.), stoort dit niet echt. Er kunnen echter wel schimmels voorkomen op de schil, vandaar toch liever schillen. Dit kan droog met vingernagels of mes, of met kan de bonen 30 minuten laten weken in water om ze zachter te maken. Een andere methode is om ze 1-2 uur te laten weken en vervolgens in een droogoven te dehydrateren; de schil wordt dan droog en heel makkelijk met de vingers te verwijderen.

Experimenteer met dranken (warm, koud, met notenmelk, met kruidenthee of cocoswater), en andere recepten. Wees creatief! Of eet gewoon een klein beetje cacao met wat honing. Of puur natuurlijk.

8. Tot slot

Ik hoop dat je genoten hebt van dit artikel, want chocolade gaat inderdaad over genieten.



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Vries
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00

Het onderwerp spreekt tot de verbeelding, en is ook controversieel en dwingt ons misschien om anders over voeding en gezondheid te gaan nadenken. Of juist niet meer 'nadenken', maar naar ons hart luisteren.

In al de jaren dat ik voeding bestudeerd heb, heb ik ontdekt dat dit thema bijzonder complex is als we het mentaal willen benaderen, en ook dat hoewel voeding een sterke invloed heeft op onze gezondheid en hoe we ons voelen, onze gedachten, emoties en spiritueel bewustzijn een nog *veel* grotere invloed hebben. Het doel is uiteindelijk meer *vreugde* in ons leven brengen, en als we dogmatisch, beoordelend en vanuit *angst* voor gifstoffen/dikmakers/slijmvormers/energierovers etc. met voeding omgaan, worden we daar niet echt vrolijker van, en we maken andere mensen ook niet vrolijker door het te wijzen op wat ze allemaal 'verkeerd' doen en hen de les te spellen.

Cacao staat voor openen van het hart; meer liefde, warmte, vreugde, plezier en speelsheid toelaten. EN je kan er ook verkeerd mee omgaan en je gezondheid schade mee berokkenen. Het verschil ligt hem dus in hoe je ermee omgaat, en dat wordt bepaald door je gedachten en overtuigingen, en de mate waarin je bewust bent van je emoties.

Wil je genieten van gezonde chocolade, of liever 'veilig spelen' en het maar houden bij groenten en fruit? Veel succes met wat je ook kiest, voor mij maakt het niet uit, zolang je er maar van geniet en jezelf niets ontzegt.

Is chocolade het voedsel van de goden of duivels genot? Het is het voedsel van de goden... EN duivels genot! Het is het beste voedingsmiddel op deze planeet, EN het is gevaarlijk! En dat is goed, want alles heeft twee kanten en ze zijn allebei goed. Denk daar maar eens over na...



Rauwe biologische cacaobonen, cacao nibs (gepelde bonen in stukjes), cacao poeder (ontvet, rauw) en andere gezonde chocoladeproducten zijn verkrijgbaar bij

Health XL

www.healthxl.be

W: www.healthxl.be • E: info@healthxl.be • T: +32-477-380606



Health XL
[www.healthxl.be]

| Voel je beter dan ooit !!!



Katarina De Vries
Wijngaardstraat 7
B-2800 Mechelen
+32-477-38.06.06

Bereikbaar elke dag van 17:00 tot 22:00