

О, ЖИВОЕ КАКАО!!!

Сырое дикорастущее какао из тропических лесов Амазонки

Какао - вид деревьев из рода Теоброма, семейства Мальвовые. Крупное дерево, в диком виде произрастающее на побережье Мексики, в Центральной и Южной Америке. Двадцать градусов на юг и на север от Экватора - это "**шоколадный пояс земли**". Дерево достигает высоты 12 м. В благоприятных условиях вечнозеленое дерево какао цветёт круглогодично и плодоносит круглый год. Первые цветы появляются на дереве в возрасте 5-6 лет.

Какао - цветы прорастают на стволах и на древовидных ветвях - так называемая *каулифлория* - очень редко встречающаяся особенность цветения. Плоды в виде удлиненных дынь с 25-50 бобами внутри. Плоды какао жёлто-зелёные или красные, в зависимости от сорта, достигают 30 см длины и весят до 500 грамм.

Высокие урожаи дерево даёт, начиная с 12 года жизни. Требуется примерно 900 бобов для производства 1 кг настоящего шоколада. Деревья какао в естественных условиях в джунглях растут в тени других деревьев.

В Европу какао попало благодаря испанцам, которые захватили территории государства ацтеков. Однако первым европейцем, который оценил по достоинству зерна - хотя напиток ему совсем не нравился на вкус - был *Христофор Колумб*. Во время своего последнего путешествия к берегам Нового Мира мореплаватель добрался до острова Гуанайа, расположенного в 50 км от Гондураса. Оттуда он забрал семена неизвестного ему растения, которое индейцы называли **какао**.

Благодаря сыну Колумба Фердинанду мы знаем точно, когда это случилось. В дневнике под датой 15 августа 1502 года он описал, как индейцы заносили зерна какао на палубу испанского галеона: «Для индейцев это зерно имело большую ценность, потому что я видел, когда ненароком одна миндалина падала, все переставали носить ящики и начинали искать, куда она закатилась». Индейский деликатес интриговал открывателей Нового Мира, но должно было пройти *tot* несколько десятков лет, чтобы в действительности оценили его пользу.

Испанцы начали экспериментировать: вместо холодной воды использовали кипяток для приготовления шоколадного напитка, отказались от чили и меда, а взамен добавляли сахар (в начале исключительно камышовый), ваниль, корицу, анис и перец.

Такой модифицированный шоколад покорила испанский двор, а потом и всю Европу. Все, кто гостил в Мадриде, старались насладиться ароматом и вкусом темно-коричневого напитка, а легенда о его невероятных особенностях быстро разносилась по Европе. Пить шоколад можно было только при испанском дворе, а секрет его приготовления был государственной тайной

Уже несколько столетий коричневый продукт какао бобов не дает покоя детям и их родителям, соблазняя своим потрясающим запахом и удивительным вкусом. Шоколад является одним из самых популярных продуктов на земле. На свете, наверное, нет ребенка, который бы хотя бы раз в жизни им не лакомился. Тем не менее, многие люди стараются ограничивать себя в этом сладком удовольствии, не подозревая, какая польза кроется за плиткой шоколада.

Шоколадный парадокс состоит в том, что если переборщить с его употреблением человек может набрать лишний вес, увеличить уровень сахара в крови, что может привести к угрозе диабета или расстроить сердечно-сосудистую деятельность организма. **Хотя сами по себе какао-бобы не приводят к таким последствиям!!!**

Тем не менее, если употреблять шоколад в умеренных количествах его необычный состав и удивительные свойства не только не повлекут неприятных болезней, но и наоборот помогут организму функционировать лучше.

Исследования, проведенные Гарвардским Университетом (США), доказали, что люди, которые едят сырое какао живут дольше. Шоколад содержит химические соединения, способствующие сохранению эластичности кровеносных сосудов и богат антиоксидантами, которые также оказывают положительное воздействие на кровотоки.

Шоколад содержит вещество, обладающее стимулирующим действием. Речь идет о том же веществе, который вырабатывает наш мозг, когда мы счастливы или «влюблены»!

Антиоксиданты, которых очень много в сырых какао-бобах защищают клетки нашего организма от повреждений, которые вызывают молекулы, называемые «свободные радикалы». Именно свободные радикалы являются основной причиной многих заболеваний и старения.

Испанские медики провели ряд экспериментов, которые доказывают, что темный горький шоколад сможет излечить людей, страдающих циррозом печени.

Как оказалось, черный шоколад с 80 -100 % содержанием какао, по мнению исследователей, сможет сдерживать и предотвратить скачки давления, которые возникают у больных в результате приема пищи. Известно, что подобные скачки могут привести к разрыву сосудов, обрамляющих печень.

Ученые считают, что если перед едой съесть несколько кусочков темного шоколада, то можно избежать повышения давления, ведь плоды какао содержат множество полезных веществ и антиоксидантов.

Американские ученые из Калифорнийского университета выяснили, что шоколад содержит вещества, называемые *флавоидами*. Данное вещество способно поддержать нормальную работу сердца и кровообращения, благодаря своей особенности разрушения тромбов в крови.

Отметим, что тромбы становятся причинами сердечных приступов, и других болезней, связанных с нарушением кровообращения.

Учеными было установлено, что маленький кусок темного шоколада или несколько какао-бобов содержат столько *флавоидов*, сколько содержится в 6 яблоках, в 4-5 кружках чая, в 28 бокалах белого вина и в 2 бокалах красного.

Недавно было установлено, что в шоколаде имеется антисептическое вещество, которое подавляет действие бактерий, образующих зубной камень. Что касается кариеса, то ему шоколад способствует не больше, чем другие продукты с сахаром и только в тех случаях, когда человек забывает о гигиене после еды.

Вывод: Употребление живого какао на регулярной основе *продлевает вашу жизнь*, позволяет *избежать болезней сердца и сосудов*, или облегчить их протекание, особенно после сердечных приступов и инфарктов, осуществляет *профилактику онкологических заболеваний и диабета*, улучшает *мозговую деятельность и сон*, восстанавливает и поддерживает естественный *гормональный баланс* в любом возрасте.

В настоящее время на рынке существуют **три разновидности какао**:

1. **Какао промышленного производства**, которое культивируется в тропических странах на крупных плантациях с использованием в больших количествах удобрений и пестицидов. **Какао** - самое интенсивно обрабатываемое *пестицидами* культурное растение в мире.

Кроме того какао-бобы промышленного производства подвергаются *радиологической обработке* для уничтожения чрезмерного количества вредителей в условиях плантационного культивирования. Это какао используется для выработки **99% всего шоколада в мире**. Общий годовой объем производства в мире более 2 млн. тонн.

Самой отвратительной разновидностью из этого типа является какао из Китая. Хотя какао в Китае не растет, но китайские фирмы традиционно скупают во всем мире некондиционные, гнилые какао - бобы для последующей глубокой переработки для изготовления какао - масла и какао - порошка.

2. Органическое промышленное какао – то же что и в п.1, но выращенное без применения пестицидов. Имеет лучшие свойства, чем просто промышленное какао. Однако в силу условий выращивания на плантациях:

- высокая плотность деревьев и бедность почв;
- выращивание на солнце – что для какао противопоказано;
- нарушение технологии выращивания,

обладает относительно бедным минеральным и биологическим содержанием ценных компонент. Общее производство в мире около **15 тыс. тонн в год**.

3. Сырое какао - это какао-бобы собранные с дикорастущих деревьев в реальном тропическом лесу в Южной Америке, в Перу и Эквадоре. Общее производство 500-700 тонн в год.

Живое какао обладает поистине чудесными свойствами.

Содержание активных веществ в живом какао превосходит обычное промышленное какао **в 6-8 раз**. А по отношению к горькому шоколаду, изготовленному варварскими методами шоколадной промышленности, это различие увеличивается **до 15-20 раз**. Несмотря на активную рекламу, обычный шоколад является бесполезным, балластным продуктом.

Имеющиеся в живом какао минералы и полифлаванолы, делают его суперпищей, превосходящей по своим живительным свойствам все известные человечеству растения.

Живое какао чемпион животного и растительного мира по содержанию магния, хрома и других микроэлементов, которые содержатся в нем в превосходной для человека фантастически биодоступной и биоактивной формах.

Сырое какао - богатейший на планете источник полифенолов, благодаря которым оно приобретает свой вкус и цвет. В состав какао-бобов входят различные полифенолы, в частности **флавонолы** и **флаванолы** (и те и другие являются широко известными мощными натуральными антиоксидантами). По антиоксидантной активности и биодоступности флавонолы в живом какао в десятки раз превосходят витамин Е, рекомендуемый многими апологетами БАДов как один из главных антиоксидантов.

К тому же обнаружено, что сырое какао, очевидно благодаря флаванолам, **уменьшает риск остеопороза**, который часто вызван снижением уровня эстрогенов у женщин в период менопаузы. Живое какао так же благотворно влияет на кожу, стимулируя синтез коллагена и предотвращая его сшивки. Такой эффект объясняется совместным антиоксидантным и эстрогенным воздействием флаванолов какао. Употребление живого какао в течение месяца **улучшает цвет и здоровье кожи изнутри намного лучше, чем любые косметические средства**.

Доказано, что вещества, содержащиеся в живом девственном какао делают липопротеины низкой плотности исключительно устойчивыми к окислению в условиях *in vitro*, оказывают укрепляющее действие на капилляры. Так как окисление **липопротеинов** низкой плотности в крови является основной причиной развития атеросклероза, полифенолы живого какао, предотвращающие такое окисление, существенно понижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Живое, холодного отжима, какао-масло - регулятор обмена жиров в организме. Оно предохраняет сердечную мышцу от ослабления благодаря как минеральным компонентам - *магнию*, например, так и органическим биополимерным соединениям - флаванолам. Огромное количество научных исследований, по живому

какао за последние 7- 8 лет демонстрируют его удивительные возможности по восстановлению и предохранению организма человека от множества болезней.

Польза флаванолов для мозга человека объясняется влиянием флаванолов непосредственно на сердечнососудистую систему. В сущности, эти вещества стимулируют увеличение притока крови к мозгу, к тем областям мозга, которые отвечают за быстроту реакции и память. Проведенные эксперименты позволяют утверждать, что механизм действия всего комплекса флаванолов какао, усиливается действием **теобромина, фенилтиламина и анандамида**.

Действие другого замечательного полифенола в живом какао - эпикатехина заключается в том, что он возвращает эластичность кровеносным сосудам, да так, что те становятся моложе своих лет на 10-15. А эластичность сосудов - гарантия от ранней гипертонии, инфарктов-инсультов.

По результатам исследований действия какао в Панаме установлено, что риск развития инсульта снижается **в 8 раз**, сердечной недостаточности **в 9 раз**, рака **в 15 раз** и диабета **в 6 раз**.

Немецкие и итальянские исследователи из университета Ле Акуила пришли к выводу, что **какао лучше снижает кровяное давление**, чем многие лекарства.

Одно из удивительных свойств живого какао – оно обеспечивает мягкий спокойный сон ночью. Отвечает за это содержащийся в какао **теобромин** - близкий "родственник" кофеина. Это вещество способно оказывать сбалансированное возбуждающее или стимулирующее действие, улучшая кровообращение и увеличивая двигательную активность. Ученым хорошо известны случаи реальной помощи какао при стрессе и депрессивных состояниях.

В отличие от кофеина, который является для организма стимулятором прямого действия, теобромин является *прекурсором* для выработки необходимых белков и гормонов «счастья», т.е. оказывает мягкое, но устойчиво - длительное воздействие на мозговую деятельность. Не возникает болезненного пристрастия наркотического типа, как например, при длительном употреблении кофе.

Еще одно интересное и важное свойство живого девственного какао это усиление сексуального чувства. В исследованиях отмечено усиление мужского и женского либидо, частота половых контактов и степень удовлетворения при сексе.

Улучшение сексуальной жизни отмечалось буквально сразу же после начала употребления какао - бобов и грубо молотого какао в сухом виде и в виде кашицы завариваемой горячей водой, достигало своего максимума через месяц и оставалось на этом плато в течении всей программы исследований длившейся более двух лет. Испытуемые во всех возрастных группах сообщали, о возросшей частоте половых контактов, также о заметном улучшении самочувствия, настроения, работоспособности и о потере веса с темпом порядка 2-2.5 кг в месяц.

Правильный гормональный баланс улучшает такие признаки как блеск глаз, общее положительную настроенность человека, интенсивность выработки феромонов и, соответственно, улучшает его сенсорное восприятие противоположным полом. Кроме того в какао содержится в больших количествах сильные афродизиаки: **Аргинин** и **Фенилтиламин**. Последний усиленно вырабатывается мозгом, когда обладатель его испытывает чувство влюбленности, и живое какао исключительно мощный натуральный источник фенилтиламина.

Многие исследователи отмечают **потерю веса** при употреблении сырого какао. Это объясняется определенным дуализмом действия живого какао на человеческий организм.

С одной стороны, ускоряются обменные процессы на межклеточном и внутриклеточном уровне, усиливается работа эндокринной системы, увеличивается количество гормонов роста, улучшается жировой баланс в обменных процессах

С другой стороны, сырое какао имеет способность подавлять аппетит. Но оно действует не так, как многие растительные средства, например, тайской медицины, за счет угнетения соответствующих рецепторов, а за счет улучшения минерального и белково-гормонального баланса до такой степени, что организм ощущает себя полным энергии при меньших объемах пищи.

Сбалансированный уровень гормонов - ключевой фактор вовлечения в метаболизм организма так называемого «белого» жира, который скапливается в подкожных областях из-за переедания.

Результаты употребления сырого какао в «дозе Куна» (50 гр в день) проводимые на добровольцах в США и Канаде, показали заметный терапевтический эффект в пожилом (65-75 лет) и старческом (76-85 лет): на улучшение плотности костей, функций печени, общего снижения заболеваемости и смертности по сравнению с контрольными группами.

Кожура и клетчатка **живого какао**, также имеет свойства **поглощать соли тяжелых металлов**. Эти свойства настолько выражены, что используются для очистки промышленных стоков с высоким содержанием тяжелых металлов. Это исключительно важно для защиты организма от влияния загрязнений современной индустрии и городской среды, от вредных добавок в мясе, рыбе, воде и в пище в целом.

Отмечено отличное влияние "живого" какао на дисбактериоз, которым страдают в той или иной степени до 70 процентов городских жителей. Экспериментальные исследования эквадорских ученых показали, что употребление какао в «дозах Куна» способствует восстановлению разрушенной антибиотиками микрофлоры кишечника в течении 2-3 дней.

Микрофлору кишечника уже давно не рассматривают только в аспекте пищеварения. Ведь кроме расщепления веществ, неподдающихся нашим собственным ферментам, полезные бактерии еще «тренируют» нашу иммунную систему, препятствуют размножению вредных микроорганизмов и синтезируют для нас некоторые витамины. Выявленная связь живого какао/шоколада и флоры нашего кишечника только подчеркивает антропологический принцип взаимодействия какао и человека возникшего на основе нашей совместной эволюции.

Результаты исследований в Бразилии и Аргентине показывают, что употребление живого какао, в отличие от шоколада, увеличивают уровень инсулиноподобного гормона фактора роста.

Это особенно важно для мужчин, поскольку наличие высокого уровня этого гормона в крови в возрасте после 50-ти снижает риск заболевания простатитом во много раз. Содержание этого гормона на уровне более чем в 2 раза выше среднего в возрастной группе 65-74 года снижает риск злокачественной аденомы простаты в 12 раз. При этом применение любых специализированных БАДов, в том числе на основе какао, не приводит к изменениям этого гормона.

Все эти данные подтверждают исключительные свойства **живого какао**, называемого «плодом будущего», и жизненную необходимость употребления его в пищу!!!