

ANANDAMID

ENDOKANABINOID, KTERÝ VYVOLÁVÁ POCITY ŠTĚSTÍ A SPOKOJENOSTI

Jeho název je odvozen ze sanskrtského slova ananda, což znamená "blaženost" či "dokonalé štěstí". Jedná se o endogenní kanabinoid přirozeně produkovaný naším tělem. Naš endokanabinoidní systém se skládá ze sítě propracovaných receptorů, které zahrnují mozek a tělo. Jsou aktivovány kanabinoidy a spouštějí alchymické biologické reakce. Působí na mnoha úrovních, a to jak vnitřního citění, tak podpory zdraví. Rovnováha anandamidu je důležitým prvkem homeostázy těla.

THEOBROMIN

PŘÍRODNÍ STIMULANT, KTERÝ ZLEPŠUJE NÁLADU A SOUSTŘEDĚNÍ.

Je jednou z nejdůležitějších účinných látek, které v kakau najdeme. Jeho působení spočívá v rozšíření cév a dýchacích cest, což nám umožňuje dýchat hlouběji a cítit plnost života. Pití kakaa nám díky stimulaci srdeční činnosti theobrominem přináší pocit euforie, podobný zamilovanosti. Zvyšuje kontraktilitu srdce, zrychluje puls a rozšiřuje cévy, díky čemuž se kyslík účinněji dostává do mozku, což nám pomáhá při soustředění a intelektuálním výkonu. Theobromin má také močopudné a antioxidační vlastnosti, které pomáhají čistit náš organismus. Naproti kofeinu také oddálí únavu, ale organismus není stažený a napjatý k činnosti. Naopak je uvolněný, jelikož theobromin má vliv na relaxaci cév a svalů. Je sice povzbuzující, ale zároveň uklidňující látkou. Svým relaxačním účinkem na tělo pomáhá vyrovnávat stresové situace a chrání nás tak před jejich nepříznivými vlivy. Je tedy takovým strážcem "dobré nálady". V kakau ho najdeme třikrát až čtyřikrát více než v hořké čokoládě a dokonce 16krát více než v mléčné čokoládě.

TRYPTOFAN

PŘÍROZENÝ VLIV NA NAŠI NÁLADU, SPÁNEK A POHODU

Zdrojem serotoninu je tryptofan, aminokyselina, kterou lze získat pouze potravou, aby se doplnila v poměru potřebném pro plné fungování. Přirozeným zdrojem tryptofanu je také kakao, nejlépe v plnotučné formě bez cukru. Serotonin vstupuje s naším tělem do jedinečné alchymie a podporuje nás na mnoha úrovních. Je to jeden z nejdůležitějších neurotransmiterů v mozku, který je zodpovědný za dobrý spánek, naše smysly, náladu, pohodu a zdravou sexualitu.

FENYLETYLAMIN

PŘÍRODNÍ NEUROTRANSMITER, KTERÝ NAVOZUJE POCIT ZAMILOVANOSTI A ZLEPŠUJE NÁLADU.

Je přirozeně se vyskytující složkou v našem nervovém systému. Tato látka je silným mozkovým stimulem, který podporuje uvolňování dopaminu a serotoninu. Fenyletylamin nám pomáhá cítit se šťastnější tím, že uvolňuje endorfiny a zlepšuje naši náladu. Tím působí jako přírodní antidepresivum. Je také důležitou složkou podporující koncentraci a paměť. Fenyletylamin zvyšuje krevní tlak a metabolismus, podílí se na procesu spalování tuků a reguluje hladinu cukru v krvi, což může pomoci snížit chuť na sladké.

FLAVONOIDY

V kakau je hlavní flavonoidní složkou flavan-3-ol. Má protizánětlivé a antioxidační vlastnosti. Pouhý jeden šálek kakaa denně může podpořit snížení krevního tlaku, regulaci hladiny cukru v krvi a posílení srdce. Antioxidační účinek flavonoidů obsažených v kakau je často lepší než

u zeleniny a ovoce. Jejich efektivita se časem nemění. Dokonce i stoleté kakaové boby mají stále vysoký obsah těchto složek.

VITAMÍNY A MINERÁLY

V kakau najdeme nejen lahodnou chuť, ale také množství zdraví prospěšných látek. Obsahuje prospěšné mastné kyseliny, vitaminy skupiny B, vitamin E a minerální látky, jako je hořčík, železo, draslík, vápník, fosfor a zinek. Ve 100 g kakaa navíc najdeme několik gramů **vlákniny**, která je velmi prospěšná pro náš trávicí systém. **Vitaminy skupiny B** jsou nezbytnou složkou pro náš nervový systém a metabolismus. Mají příznivý vliv na naši pokožku, vlasy a nehty. **Vitamin E**, známý jako vitamin mládí, chrání naše tělo před rychlejší degenerací a díky svým antioxidačním vlastnostem zpomaluje proces stárnutí. Má také příznivý vliv na naši plodnost. **Hořčík** je jednou z nejdůležitějších složek pro náš nervový systém. Zlepšuje fungování mozkových buněk, paměť a koncentraci. Má také příznivý vliv na náš kardiovaskulární systém, zabraňuje vzniku hypertenze a arytmie. Hořčík také podporuje náš imunitní systém a je velmi užitečný pro ženy během menstruace. **Železo** je pro naše tělo nezbytné a jeho nedostatek může vést k vážným zdravotním následkům. Železo je potřebné k tvorbě hemoglobinu, který přenáší kyslík z plic do našich buněk. Podporuje také regeneraci svalů po cvičení a zlepšuje naši celkovou kondici. Vysoký obsah železa v kakau by měli ocenit zejména vegetariáni.

Kakao obsahuje také **vápník**, který má příznivý vliv na náš hormonální a metabolický systém. Vápník hraje velmi důležitou strukturální roli, díky níž máme silné kosti a krásné zuby.

Podobně působí i **fosfor** v kakau. Naše tělo ho využívá k mnoha metabolickým procesům, včetně přeměny tuků a sacharidů.

Dalším darem v kakau je **zinek**. Ten se bohužel v našem těle neukládá, proto je důležité denně dodávat odpovídající dávku tohoto prvku potravou nebo kakaem. Zinek ovlivňuje fungování oběhového systému, hormonů, imunity a podporuje nervový systém. Přispívá také ke správnému fungování slinivky břišní, čímž pomáhá udržovat odpovídající hladinu inzulínu. Má také příznivý vliv na mužskou plodnost. Urychluje hojení ran a chrání nás před volnými radikály a předčasným stárnutím.