

DE GENEESKRACHT VAN PURE CHOCOLADE

Pure chocolade is een medicinale voedingssoort. Er is wel een voorwaarde: de chocolade moet minstens 90% puur zijn. Dan zitten er relatief weinig verkeerde stoffen in zoals suiker en transvet of plantaardige olie. Cacao zelf is supergezond. Het wordt godenvoedsel genoemd. Toen de Spanjaarden het ontdekten in de 16e eeuw, heeft de Spaanse adel besloten dat het alleen door de adel mocht worden gebruikt. Cacao was zo gezond, dat verdient het gewone volk niet, zo luidde de Spaanse redenering. Vandaag de dag is dit medicijn voor iedereen beschikbaar. Toch kan het medicijn ook een valkuil zijn.



Naamgeving

De Latijnse naam van deze altijd groene, tropische boom is theobroma cacao. Broma betekent "voedsel" en theo betekent "god of goden". Theobroma betekent daarom: "Voedsel van de Goden". Cacao komt van het Azteekse woord xocolatl. Dit woord bestaat uit twee woorden: xococ, wat cacao betekent en atl, wat het Azteekse woord voor water is.

Geneeskrachtige voedingsstoffen van pure chocolade

Pure chocolade is zo gezond dat het een reeks aan ziekten voorkomt, zo schrijven wetenschappers. Er zitten stoffen in die ontstekingen remmen en daarmee voorkomen ze ziekten en verbeteren ze ons immuunsysteem. Melkchocolade en witte chocolade daarentegen zijn ongezond en veroorzaken ontstekingen, omdat er te veel suiker en verkeerde vetten in zitten. Vet uit cacao is erg gezond maar in de chocoladefabriek doet de industrie alternatief, goedkoop transvetrijk vet bij de chocolade, onder de naam plantaardige olie. Deze plantaardige olie is dermate chemisch bewerkt dat het predicaat "plantaardig" als misleidend kan worden beschouwd.

In pure chocolade zit suiker, Hoe puurder de chocola is, hoe minder suiker erin zit. Een chocolade van 90% cacao bevat erg weinig suiker en beschikt over medicinale eigenschappen. Nog gezonder is het om pure cacao te gebruiken in recepten. Daarvoor zijn speciaal medicinale recepten geschreven.

Pure chocolade bevat [eiwitten](#), verzadigd vet, calorieën, [vitaminen](#) zoals vitamine B1, B2, vitamine B3, foliumzuur, vitamine K, [voedingsvezels](#), en de [mineralen magnesium](#), [calcium](#), [fosfor](#), [mangaan](#), [selenium](#), [ijzer](#), [kalium](#), [koper](#) en [zink](#).

Opmerkelijk Nederlands cacaofeit

De Nederlanders hebben in [Nieuw Guinea](#) grote cacaoplantages aangelegd, niet zozeer voor eigen gewin maar om de Papoea's een gezonde exporteconomie te geven als ze onafhankelijk zouden zijn. Nederland heeft na de Tweede Wereldoorlog Nieuw Guinea, waar nooit een koloniaal systeem was geweest, opgebouwd door er huizen, wegen, overheidsgebouwen en agrarische gebieden op te richten. De Nederlandse regering destijds wilde de Papoea's 'weerbaar' maken tegen de moderne, kapitalistische tijd. Veel van de cacaoplantages zijn vernietigd door Indonesische bestuurders, toen het land uiteindelijk, na een Indonesische





militaire inval, en een bewezen frauduleus referendum onder VN-auspiciën, onder Indonesisch bestuur kwam. Momenteel is er nog een enorme cacaoplantage rond Ransiki in Nieuw Guinea, maar de vruchten daarvan worden niet structureel geplukt en geëxporteerd, omdat de bijbehorende exportbedrijven ontbreken. De Papoea's die er in de buurt wonen, drogen de cacao bonen anno 2018 nog steeds voor hun eigen huis en verkopen dit om wat bij te verdienen. De cacao plantage is eind jaren 50 van de 20e eeuw aangelegd.

Overigens is de geschiedenis van Nederlands Nieuw Guinea bij veel mensen onbekend en van andere orde dan de geschiedenis van Nederlands-Indië.

Volkstoepassingen van cacao in Europa

In Spanje en de rest van Europa zijn sinds de 16e eeuw tot de 20e eeuw meer dan 100 volkstoepassingen van cacao opgeschreven. Het is gebruikt om de volgende ziekten mee te behandelen: anemie of bloedarmoede, mentale vermoeidheid, tuberculose, koorts, jicht, nierstenen, en verminderde sexuele aandrang. Niet alleen vroeger zag men medicinale kwaliteiten van cacao. Op het moment van het schrijven van het artikel wordt er onderzoek gedaan naar de antikankerwerking van cacao.

Methylxanthinen in cacao

Methylxanthinen zijn stoffen met psychoactieve eigenschappen. Ze verbeteren cognitieve vermogens zoals efficiënt denken, leerprocessen, aanpassingscapaciteit en het geheugen. Caffeïne en theobromine zijn de meest bekende methylxanthinen in cacao. Hun gezondheidsvoordelen zijn zo opmerkelijk, dat wetenschappers ruimschoots hebben onderzocht of het kan dienen als functioneel voedsel, schrijven Spaanse onderzoekers in 2013. Zij stelden een overzichtsonderzoek op van allerlei andere onderzoeken die de medicinale werkingen van cacao in kaart hebben gebracht.



OVERZICHT VAN DE MEDICINALE WERKINGEN VAN CACAO

1. **Theobromine zou kunnen worden gebruikt in tandpasta omdat het veel bescherming biedt aan het tandglazuur.**
2. **Theobromine en cafeïne samen kunnen de longblaasjes verruimen en verbeteren de longwerking. Wetenschappers suggereren dat astma- en bronchitispatiënten wat extra vaak koffie of chocoladeproducten zouden kunnen eten.**
3. **Theobromine en cafeïne hebben vergelijkbare psyche-stimulerende werkingen. Het blijkt dat mensen iets slimmer worden en in een betere stemming komen na consumptie van deze methylxanthinen.**
4. **Koffiegebruik leidt bij een deel van de mensen tot slaapstoornissen. Van cacao is dat niet bekend, terwijl er ook cafeïne in cacao zit. Het lijkt er eerder sterk op dat mensen beter slapen na cacao-inname. Dus heb je te veel koffie gedronken en lig je wakker? Neem wat chocola, of maak een cacaodrank.**
5. **Methylxanthinen kunnen het risico op de neurodegeneratieve ziekte Alzheimer verkleinen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als mensen regelmatig cacao en koffie consumeren, het risico op deze ziekte kleiner wordt.**
6. **Methylxanthinen uit zowel cacao als koffie kunnen hartziekten voorkomen en hoge bloeddruk normaliseren. In 1910 werd theobromine al gebruikt als geneesmiddel bij angina pectoris of hartkrampen. In de eerste helft van de 20e eeuw werd theobromine gebruikt om de bloedvaten te ontspannen, zodat de bloeddruk omlaag gaat, Uit allerlei onderzoek blijkt dat cacao goed is voor het hart, maar om het tot officieel medicijn te verheffen, dienen er nog een aantal onderzoeken te worden gedaan.**
7. **Donkere chocola verhoogt de insulinegevoeligheid van cellen, wat het een goed middel maakt tegen diabetes en Alzheimer. Nadeel van donkere chocola is dat er toch suiker in zit. Normaal kan verhoogde insulinegevoeligheid leiden tot afname van orgaanvetten en overtollig huidvet. Maar de suiker kan dit positieve effect tegenhouden.**
8. **De combinatie van de methylxanthinen theobromine en cafeïne lijkt extra goed te werken, beter dan de individuele stoffen.**



Pure chocolade tegen kanker

Maleise onderzoekers deden onderzoek naar de mogelijke antikankerwerkingen van cacao. Men stelt eerst dat er jaarlijks 7.6 miljoen mensen sterven aan kanker. Daarnaast ziet men dat de huidige chemotherapie deels gebaseerd is op geneesplanten. Verder somt men een aantal onderzoeken op die een gedeelte van de antikankerwerking van cacao hebben ontrafeld. Cacao kan apoptose veroorzaken. Apoptose is plotselinge dood van een kankercel. Daarnaast speelt cacao een rol in het tegengaan van uitzaaiingen. Er zitten veel procyanidinen in cacao. Deze stoffen vormen samen met andere stoffen zoals catechine, epicatechine en quercetine een antwoord op de oncogenische ontstekingsprocessen die met kanker samengaan. Nuclear factor- κ B is een ontstekingsproces in een kankercellijn en procyanidinen kunnen Nuclear factor- κ B uitschakelen of sterk verminderen in activiteit.

Een andere manier waarop theobroma cacao tegen kanker werkt is het antioxidanteffect van zijn flavonoiden. Dezelfde stoffen, procyanidinen, epicatechine en quercetine, kunnen celschade door vrije radicalen tegengaan en een tumor remmen in zijn ontwikkeling.

De onderzoekers uit Maleisië zien verder dat het niet eenvoudig is om de medicinaal werkzame stoffen uit cacao te isoleren.

Epicatechine

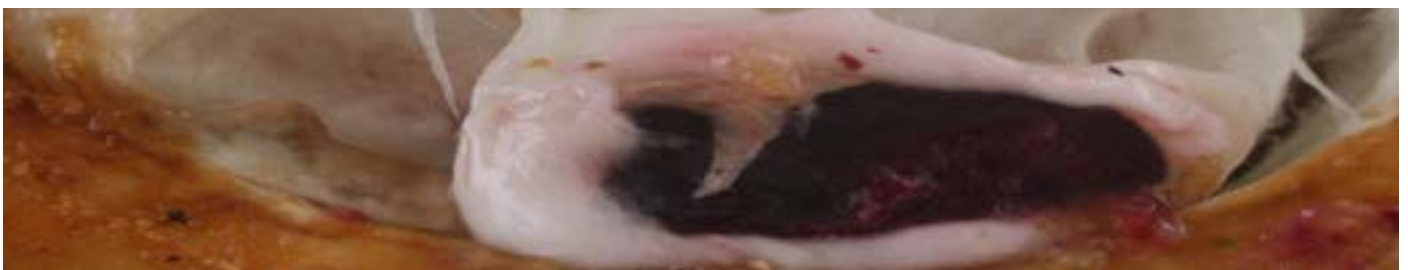
In het onderzoek wat hierboven werd beschreven kwam de stof epicatechine voor. Van deze stof is bekend dat het verschillende breinfuncties verbetert. In 2013 verscheen er een onderzoek met als titel “De neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance”. Hierin zet onderzoekster Astrid Niehlig uiteen dat er al diverse onderzoeken zijn uitgevoerd naar de het effect van cacao op het brein. Epicatechine is de flavonoïde die het meest voorkomt in chocola. Van deze stof is bewezen dat het verschillende aspecten van cognitie verbetert. Daarnaast ziet Astrid Niehlig dat er veel onderzoeken zijn waaruit blijkt dat flavonoiden ervoor zorgen dat het brein ook op latere leeftijd nog goed werkt. Cacao kan het risico op beroerten en Alzheimer verkleinen, zo blijkt uit onderzoek. Het is alleen niet bekend hoeveel cacao een mens moet nemen om voordeel te hebben van dit medicinale effect, daarnaar zijn nog geen onderzoeken gedaan. Er is al wel epicatechine aan muizen gegeven, gedurende twee weken. Het blijkt dat de mitochondriën sterk verbeteren in functie. Deze zijn verantwoordelijk voor het zuurstofmetabolisme en energiegevoel van de mens. Verbeterde mitochondriënwerking wordt door andere onderzoekers in verband gebracht met antikankerwerking.

Chocolade en obesitas, medicijn kan valkuil zijn

Op meerdere terreinen kun je zien dat positieve krachten soms een valkuil kunnen worden. Hoe kan een medicijn een valkuil zijn?

Chocolade is lekker, maar alleen pure chocolade bevordert de fysieke en mentale gezondheid van de mens. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die hunkeren naar melkchocolade en witte chocolade, geen gezondheidsvoordelen hebben. Dat kan zelfs verslechterend zijn voor de gezondheid omdat suiker en transvetten ontstekingen op celniveau veroorzaken. Deze ontstekingen op celniveau zijn de oorzaak van een groot aantal ziekten zoals kanker, diabetes, alzheimer, ADHD, obesitas en hart- en vaatziekten.

De psychoactieve stoffen in chocolade werken vooral goed als je pure chocolade eet. Maar er is een kans dat als je vaak melkchocolade, eet, je brein als het ware verslaafd wordt aan de endorfinenaanmaak die de combinatie van cacao, veel suiker en veel plantaardige olie opleveren. Verslaafd zijn aan deze vorm van chocolade betekent dat het risico op obesitas wordt vergroot. Dat is de valkuil van chocola. Aan de andere kant is er tenminste één wetenschappelijk onderzoek dat laat zien dat mensen door consumptie van pure chocolade, minder toenemen of afnemen in gewicht. Aangezien obesitas een ziekte is, kunnen we pure chocolade een potentieel obesitasmedicijn noemen.



*Zo kan de valkuil worden
gedempt met omschakeling
naar het eten van pure cho-
colade of het gebruiken van
cacao in recepten.*

De geneeskracht van pure chocolade

De volgende gegevens staan in het onderzoek van Indiase onderzoekers: chocola werkt beschermend tegen hartziekten, hoge bloeddruk, bloedsuikerspiegelregulerend, verhoogt insulinesensitiviteit, verkleint diabetesrisico, verlicht verkoudheid en hoest, verkleint kankerrisico, vertraagt verouderingsprocessen, verbetert het immuunsysteem, vertraagt ontwikkeling van AIDS, repareert DNA, beschermt tegen Alzheimer, verlicht premenstrueel syndroom en voorkomt kaalheid. Elke medicinale functie wordt toegelicht. Zo is het goed voor het brein omdat er de stof fenylethylamine in zit. Deze stof maakt endorfinen in het lichaam vrij zodat we ons fijner voelen. Fenylethylamine zorgt er ook voor dat we meer alert zijn.



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

