



CACAO SACRÉ

MÉDECINE DU COEUR

Sylvia Bourgis

TRANSFORMATION ET VOYAGES INTÉRIEURS

CACAO SACRÉ

kesaco

Cacao dans certaines Traditions : le cacao peut être considéré comme sacré en raison de son utilisation dans des **rituels** ou des **cérémonies**.

Cacao comme Plante Médicinale : Certains considèrent le cacao comme une **plante médicinale**, attribuant des propriétés curatives à ses composants.

Dans cette perspective, la plante est perçue comme sacrée en raison de ses bienfaits potentiels pour la santé physique, mentale et spirituelle.



TOUS DROITS RÉSERVÉS - COPIE, REPRODUCTON ET VENTE INTERDITES

CACAO SACRÉ

Origines

L'origine du cacao sacré remonte à plusieurs **cultures indigènes d'Amérique du Sud**, en particulier les civilisations **précolombiennes** qui ont cultivé et consommé le cacao depuis des millénaires.

Les civilisations **Aztèques, Toltèques et Mayas** étaient parmi les premières civilisations à cultiver et à utiliser le cacao. Ils considéraient le cacao comme une plante sacrée et l'utilisaient dans des rituels religieux. Le cacao était également associé à des divinités et à des symboles spirituels dans leurs cultures.

LA LEGENDE DU CACAO

Topiltzin QUETZALCOATL, roi et prêtre des Toltèques dont l'emblème était le « serpent oiseau » ou « serpent à plumes vertes et dorées » est parfois associé à la création du cacao.

Il régna au Xe siècle sur la cité de Tula où tout n'était qu'abondance, luxe et beauté.

Le cacao était une denrée précieuse pour ces tribus, et la boisson de cacao était souvent réservée aux élites, utilisée lors de cérémonies religieuses et considérée comme une boisson sacrée.

CACAO SACRÉ

Composants et vertus

ANTIOXIDANT

Flavonoïdes : Le cacao est particulièrement riche en flavonoïdes, en particulier les flavanols. Associés à des bienfaits pour la santé **cardiovasculaire**.

Catéchines : type de flavonoïde que l'on trouve également dans le cacao. Elles réduisent le stress oxydatif et contribuent à la prévention des **dommages cellulaires**.

Acide ellagique : propriété **anti-inflammatoire, antiviral et antibactérien**

CACAO SACRÉ

Composants et vertus

FER / MAGNÉSIUM / ZINC / PHOSPHORE

Vitamines C, E, D, B1, B2, B3, B5, B9

LES ALCALOÏDES :

Il existe 3 types d'alcaloïdes dans le CACAO : la théobromine, la caféine et la théophylline. Chacune de ces différentes familles de l'alcaloïde a des effets stimulants similaires. La théobromine est le nom dérivé du cacaoyer, théobroma, qui signifie «nourriture des Dieux»

CACAO SACRÉ

Neuro-transmetteurs

La **Dopamine** : associée à la créativité et au plaisir

La **Sérotonine** : souvent appelée l'hormone du bonheur

La **Phényléthylamine** : on pense qu'elle peut jouer un rôle dans la régulation de l'humeur et de l'attention

La **Noradrénaline** : réponse au stress et irrégularités du sommeil

L'Anandamine : provient du mot sanskrit "ananda", qui signifie "béatitude"



CACAO SACRÉ

Médecine du Coeur

Comme dans tous rituels (notamment chamaniques) il est question d'inviter les esprits de la nature pour favoriser notre **guidance** et **protection**. La médecine de cette plante sacrée appelle à la **connexion au coeur**. En reliance directe avec la Terre Mère. Appelée dans ce contexte : Mama Cacao. Mama cacao nous rappelle que **l'amour est source de création et d'auto-guérison**.

***Ici, KakoMama que j'ai eu
plaisir à modeler et peindre
pour m'accompagner dans
mes cérémonies cacao***



CACAO SACRÉ

Au coeur d'une cérémonie
cacao, aperçu d'un déroulé

- Fumigation et purification
- Cercle d'ouverture
- Méditation ancrage et protection
- Bain sonore
- Invocation esprits de la nature
- Tours de paroles
- Intention
- Cacao cérémonie
- Méditation ouverture du coeur
- Ecriture intuitive
- Oracles
- Cercle de parole
- Instant de convivialité



CACAO SACRÉ chez vous

Dosage pour votre Cacao

- Entre 10 et 14g de cacao râpé
- Faire chauffer votre boisson végétale (*épeautre, avoine, amandes...pas de soja ou boisson animale*) ou eau (*à votre convenance*)
- Briser ou râper votre Cacao
- Puis incorporez le doucement dans votre boisson végétale ou eau (*ne pas faire bouillir le cacao pour éviter d'altérer ses bienfaits à haute pression*)
- Un peu de miel, sirop d'agave ou encore sirop d'érable (*selon*)

**au départ, je conseille environ 10g. par personne*



100% PURE CEREMONIAL CACAO
LA MÉDECINE DU COEUR



CACAO
LÚZ

1 lb, 454 g
Produced in
Atitlan, Guatemala
@yog_apo
+33669466273
www.yogapolline.com

CACAO SACRÉ chez vous

Dans votre espace

Comme pour tous rituels, il s'agit là d'un instant pour soi. Une invitation à introspecter. A connecter avec l'espace du coeur et de l'intuition. Pour se faire, je vous invite à créer une bulle de bien-être. Au calme, dans un endroit où vous vous sentez bien, en sécurité. Vous pouvez débuter votre cérémonie par les vibrations d'un chant sacré. Suivi d'une méditation pour entrer plus aisément dans votre intériorité. Personnellement, j'aime ensuite poser une intention le coeur grand ouvert. Puis boire ma boisson en silence. Je vous conseille de prévoir de quoi écrire, bien souvent les mots s'invitent sur papier.



TOUS DROITS RÉSERVÉS - COPIE, REPRODUCTION ET VENTE INTERDITES

CACAO SACRÉ

Contre-indications

Médicaments psychoactifs

Évitez le cacao si vous prenez des inhibiteurs de la MAO, des antidépresseurs SSRI, des antipsychotiques ou des compléments comme le 5-HTP ou le millepertuis, car le cacao agit sur les niveaux de sérotonine et peut induire des interactions dangereuses

Problèmes cardiaques ou tension artérielle

La théobromine présente dans le cacao est un vasodilatateur et stimulant cardiaque. Elle augmente parfois la fréquence cardiaque et fait baisser la tension — à discuter absolument avec votre médecin si vous prenez des traitements spécifiques

Grossesse et allaitement

Le cacao contient de la caféine et de la théobromine, des stimulants. Pour ces moments sensibles, une consommation modérée est conseillée, ou mieux, une dose réduite après avis médical

Allergies, troubles digestifs, reflux ou hypotension

Le cacao peut provoquer des réactions allergiques, aggraver les reflux ou irriter les ulcères, et accentuer l'hypotension. Il peut également stimuler le transit (diarrhées, accélération intestinale)

Sensibilité élevée à la caféine/théobromine

Si vous êtes particulièrement sensible, une dose réduite est recommandée, surtout à jeun ou chez certains profils (ex. fatigue surrénalienne)

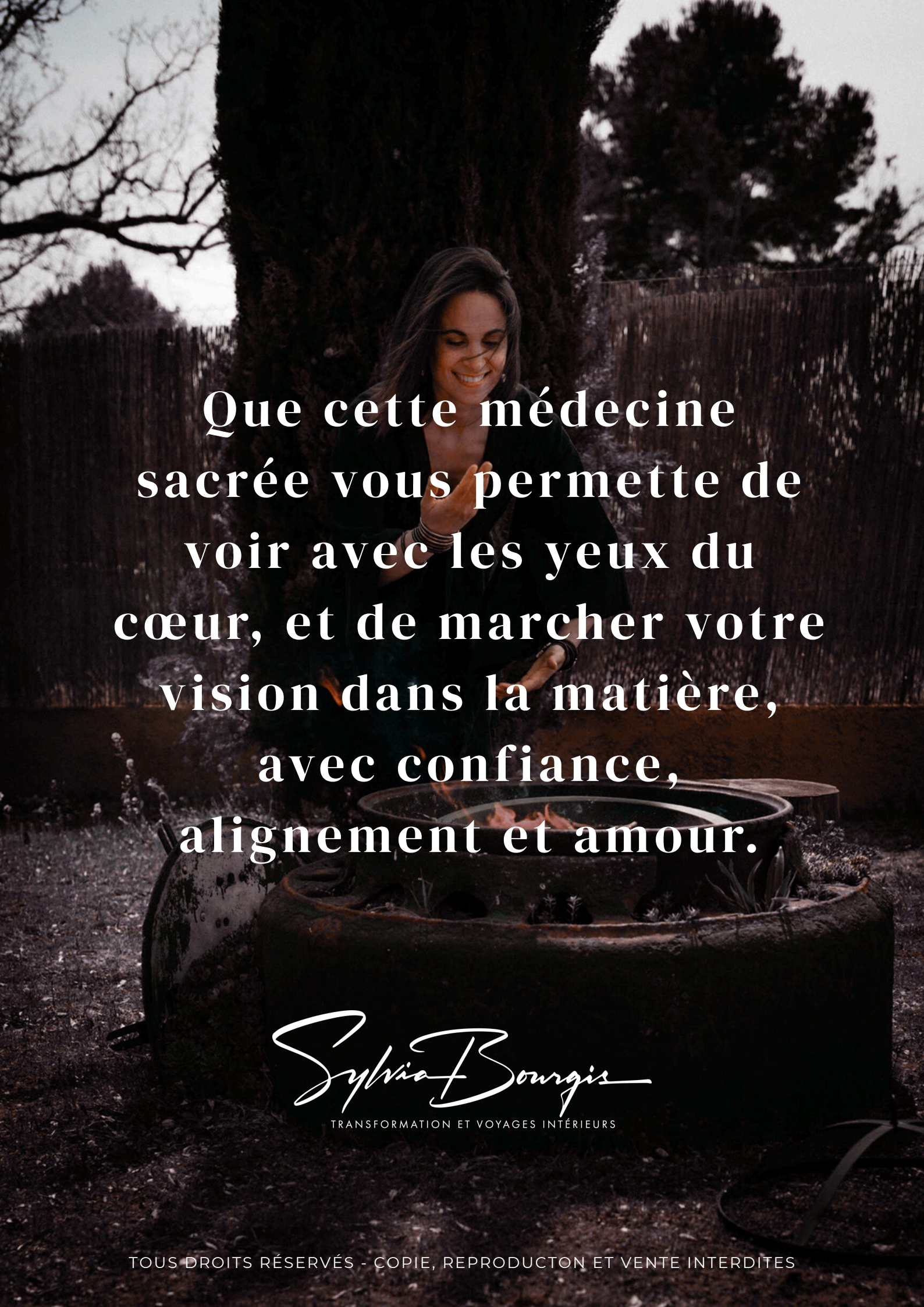
Animaux domestiques

Le cacao est toxique pour les chiens, chats et certains oiseaux. Il faut le conserver hors de portée des animaux



**Initiation à la
diète cacao à**
*"La maison du
cacao". Eco-musée,
Guadeloupe. Juillet
2023*



A woman with long dark hair is smiling and holding a small flame in her hands, positioned over a large, dark, circular fire pit. The fire pit has some small plants growing around its base. The background is a garden with a tall, dark, conical tree and a wooden fence. The overall mood is warm and serene.

Que cette médecine
sacrée vous permette de
voir avec les yeux du
cœur, et de marcher votre
vision dans la matière,
avec confiance,
alignement et amour.

Sylvia Bourgis

TRANSFORMATION ET VOYAGES INTÉRIEURS