

## Kakao gatavošana ikdienas līdzsvaram, spēcinājumam, ikdienas labsajūtas rituāliem un apvienojot ar ikdienas apzinātības praksēm

Ieteicamie lietošanas daudzumi, kuru iedarbība ir izpētīta un arī medicīniski aptiprināta/viss pārējais, paļaujoties uz savām sajūtām un intuitīvo vadību:

- Ikdienas lietošanai, var sākt ar 10 g/1 ēd.k. lai izjustu, kā ķermenis reaģē, pēc tam palielinot devu līdz 25 gr. (aptuveni 2 ēd.k) un augstāk.
- Radoša un meditatīva pieredze 30 g/3 ēd.k.
- Stipra, ceremoniāla kakao ceļojums 45-50 g/5 ēd.k. (nav ieteicams vairāk par 3 reizēm nedēļā).

Dabīgs 100% kakao no oriģinālās izcelmes zemēm ir augu valsts zāles, kuru ar cieņu un pateicību lieto vairākus gadsimtus, ar pateicību šim augam un dzīvai dabai, pirms gatavošanas radi sev patīkamu noskaņu, vari apvienot ar kādu no savām ikdienas apzinātības praksēm, elpošanu, lūgšanu vai meditāciju. Izcili, ja vari gatavot uz dzīvas liesmas, ja nē, vari blakus iededzināt sveci. Uguns elementam ir nozīme īpaši gatavojot kakao ceremonijām. Tā, kakao var būt tavs atbalsts un apzināti atvēlēts mirklis savas enerģijas līdzsvarošanai un veseluma atjaunošanai.

Šī ir pamatrecepte vieglai pagatavošanai blenderī (tad sanāk krēmīgāka konsistence un ja sāc savu ceļu ar kakao, tad tas ir vieglākais veids, lai sanāktu uzreiz).

Ja izmanto katliņu, tad ņem palīgā putotāju, tā apvienojas ar gaisa elementu, kā arī praktiski labāk izšķīst.

Dzēriena pamat recepte/1 porcija ikdienas lietošanai:

- Paņem vajadzīgo daudzumu kakao (ikdienas deva 20-28 gr. Kakao aptuveni 2 ēdamkarotes), ja ir kakao blokā vai formā, tad sasmalcini ar nazi,
- Uzsildi apt.krūzi ūdens (nevāri), lai ir silts, bet ne vārošs. Jo mazāk būs ūdens, jo stiprāks būs dzēriens.
- Apvieno kakao ar ūdeni blenderī (vai maisot katliņā vai krūzē), vari pievienot pēc garšas dabīgo saldinātāju (piemēram medu, agaves, dateļu sīrupu).

Ņemot par pamatu tradicionālo recepti, Tu vari pievienot papildus sastāvdaļas, atklājot savu recepti. Piemēram, ar kakao labi draudzējas vaniļa, kanēlis, kardamons, ingvera saknes pulveris, kajēnas pipars, lai veidotu savu spēka un veselības eleksīru, vari pievienot uztura bagātinātājus un augu pulverus, piemēram pieneņu sakņu pulveris, nātres, maca sakne. Katra viela sniedz papildus aktivāciju. Ūdens vietā vai papildus var izmantot arī ziedu tēju, augu pienu. Var pievienot papildus taukvielas - kokosa eļļu, kakao sviestu.

Bet protams, tas viss ir atkarīgs no Tava veselības stāvokļa, vēlmēm un vajadzībām. Sākumā vari vadīties no pamatreceptes un pamazām veidojot saikni, uzticēties tām sajūtām, kas Tevi vada veidot savu unikālo recepti. Mēs katrs esam īpašs! Atklāj un uzticies savai intuīcijai.

Lietojot ikdienā kakao, atceries arī uzņemt pietiekoši ūdeni (kakao satur teobromīnu, kas ir vērtīga viela asinsritei, bet tai pat laikā lielās devās var būt pastiprināta slodze uz aknām). Ja zīdi mazuli, esi gaidībās, ir sirds-asinsvadu hroniskas saslimšanas, lieto antidepresantus, vari sazināties ar mani, lai kopā izrunātu kā labāk uzsākt savu kakao lietošanas ikdienu. Vairāki raksti ir pieejami arī mājas lapā: **[www.paldiesdabai.lv](http://www.paldiesdabai.lv)**

Ja rodas jautājumi vai nepieciešama konsultācija, nelauz galvu un atraksti: [lienecacao@gmail.com](mailto:lienecacao@gmail.com)