

Aquest ritual de cacau personalitzable és una manera saborosa de practicar l'amor propi

El dia de Sant Valentí es va apropant, i tant si ho celebren en parella com en solitari, val la pena aprofitar almenys una part del dia per mostrar-vos una mica d'amor propi. El cacau, un tipus de xocolata crua rica en antioxidants, és just el que us ajudarà a fer-ho, i no podria ser més fàcil convertir-lo en un elixir d'escalfament per amor el dia V.

Una mica sobre els beneficis del cacau.

El cacau, o xocolata pura sense refinar, està carregat de minerals com magnesi, manganès, coure, zinc i fòsfor. També és ric en antioxidants i compta amb una sèrie de vitamines B (com B1, 2 i 3) i flavanols, que són excel·lents per a la salut del cor.

A més de ser bo per a la vostra salut física, el cacau s'ha utilitzat durant molt de temps en cerimònies espirituals pels seus efectes estimulants però d'obertura del cor. Menjar o beure probablement no us farà sentir nerviosos de la mateixa manera que ho fa la cafeïna, però pot ser una mica energitzant. Alguns dels minerals que es troben en aquest superaliment també poden ajudar a promoure un estat d'ànim més brillant.

Sense gluten, vegana

Com fer un elixir de cacau:

Per 1 persona

Temps: 5 minuts

Ingredients:

- 1 tassa de llet no làctia escollida
- 2 cullerades de cacau en pols cru
- Un polsim de sal marina
- Una mica de caiena o xili en pols (opcional)
- Edulcorant a escollir, al gust (mel o xarop d'auró)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Combina els ingredients en una cassola petita i remena a foc mitjà-baix fins que estigui suau.

PAS 2: Ajusteu els ingredients al vostre gust per fer la vostra tassa de cacau perfecta.

PAS 3: Serviu immediatament a la vostra tassa preferida i gaudiu-ne.

Com utilitzar el cacau aquest dia de Sant Valentí:

Un cop hàgiu fet la vostra tassa calenta de cacau, hi ha diverses maneres d'utilitzar-la per millorar les vostres pràctiques d'amor propi aquest dia de Sant Valentí.

- – Si mai no heu provat de mirar mirall o meditar amb mirall, proveu-ho mentre beveu el vostre cacau. Amb el cor una mica més obert, potser trobareu que podeu donar-vos més amor i compassió.
- – Seure per a una meditació amorosa també et donaria l'oportunitat d'enviar amor no només a tu mateix sinó al món que t'envolta, tot i que qualsevol meditació que et

sentis cridat a fer es pot millorar amb el cacau.

- – Fer un diari sobre l'amor és una altra gran pràctica d'autocura. Per tornar-lo més profund, prova d' escriure't una carta d'amor . Posa el bolígraf al paper i submergeix-te en totes les coses que estimes i aprecies de tu mateix.
- – Per a alguna cosa una mica més relaxant, prendre un bany relaxant, música suau, fragàncies o sals, mentre prens el teu cacau mai és una mala idea.

Tot i *que* trieu mostrar l'amor aquest dia de Sant Valentí, afegir cacau a la barreja us pot ajudar definitivament a fer-ho.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

