Nous voilà encore et toujours confinés…j'ai arrêté de compter !

Parfois j'ai un petit coup de mou et dans ces cas-là j'ai une astuce infaillible – je grignote des fèves de cacao.

Le cacao, oui mais le vrai pas celui qui reste de la fête de Pâques.



Le cacao a de réelles vertus médicinales. Les Incas en avaient fait leur Dieu appelé Ek Chuah.

La fève de cacao est riche en calcium, potassium et magnésium
Elle aide à équilibrer le système nerveux, combattre le stress, l'anxiété, la fatigue, voire même les tensions nerveuses et musculaires.

Elle permet en outre d'améliorer le sommeil, la concentration et l'humeur.

Attention!! Ne pas oublier de faire tremper vos fèves dans de l'eau tiède pour les attendrir, ce sera meilleur et surtout et d'ôter sa protection, sa peau.

Pour certain le cacao serait même aphrodisiaque !

Un petit coup de blues, hop hop deux à 5 fèves de cacao et ça repart !! Et si vous n'avez pas de fèves un très bon chocolat noir « grand cru » fera l'affaire

Prenez soin de vous, gardez un cœur en joie, ne soyez pas trop anxieux et surtout bougez,

riez aux éclats, et profitez de l’instant présent !

Ca c’est la Santé !!!!

À vendredi prochain pour un dessert chocolaté