



ONTWAAK DE WIJZE VROUW IN JOU MET DE KRACHT VAN MAYA CACAO

Verlang jij net als ik naar echte verbinding en betekenis in het leven?

Deze gids ondersteunt jou om te leven in verbinding met jouw wijsheid.

Alle wijsheid zit in jou, het 'enige' wat je hoeft te doen is eigenaarschap te pakken om ruimte te creëren voor jezelf. Voeg je de kracht van Maya cacao toe dan is de kans groot dat jouw leven een extra dimensie krijgt.

Vrijwel elke dag begin ik ontspannen met een kopje Maya cacao. Dit ritueel is mijn reminder voor selfcare en ondersteunt mij om liefdevol space te houden voor mijn lichaam, emoties, mind en ware natuur. En daadwerkelijk, vanuit het feminine, op te komen dagen.

Lieve wijze vrouw, voel jij dat het zover is dit ook te ontdekken? Ik raad je aan om eerst deze gids door te nemen, met speciale aandacht voor pagina's 3 en 4. Op de pagina **guidance** reik ik je ondersteunende tools aan voor jouw optimale cacaobeleving.

Heb je twijfel of vragen? Benader mij gerust via judith@kuxi.nl.

Disfruta!

Veel liefs,

Judith



MAYA'S & CACAO

Cacao is diepgeworteld in het leven van de Maya's. Ze is identiteit, traditie en erfgoed. Doorgegeven door grootmoeders, van generatie op generatie. De Maya's geloven dat de Theobroma cacaoboom uit vrouwelijke aardse energie bestaat en de spirit van godin Ix kakaw bevat. Voor het behoud van haar krachtige energie bereiden vrouwen de cacaobonen tot pasta.

Volgens de Maya geocosmovisie is alles energie en hoort dualiteit, het samenspel van uitersten, bij het leven. Je ervaart heelheid door balans op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak.

De Maya's hebben een diepe connectie met cacao. Cacao heeft een heilige rol en wordt beschouwd als krachtig medicijn voor het hart. De oude Maya's gebruikten cacao als ruilmiddel, geschenk, offer en bij belangrijke bijeenkomsten ter bevordering van harmonie.

Voor de Maya's bestaat de term 'ceremoniële cacao' niet. Ze benutten cacao verschillend, zoals in traditionele dranken en voor Kotzij'. Kotzij' staat voor bloem/geschenk en is een eeuwenoude traditie waarin offers (o.a. cacao) worden gedaan voor de energieën van het bestaan en van onze voorouders. Een Kotzij' wordt voor diverse doelen (bijv. dankbaarheid en conflictoplossing) gedaan, indien begunstigend drinken mensen na het offer cacao.

Traditionele Maya cacao wordt met zorg en liefde bereid. Het hele proces gebeurt in verbinding met de natuur en met de wetenschap dat alles energie is. Het is een intensief ambachtelijk proces, volledig met de hand uitgevoerd van het verzorgen van de aarde tot het maken van pure cacaopasta. Allemaal in samenwerking met de ecosystemen van het regenwoud.



CACAO BENEFITS

Cacao biedt voordelen op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak.

- ♥ Rijk aan antioxidanten, vitamines en mineralen
- ♥ Bevordert hart- en vaatgezondheid
- ♥ Bevordert ontspanning spieren en zenuwstelsel
- ♥ Bevordert aanmaak dopamine en serotonine
- ♥ Bevordert focus, creativiteit en energie
- ♥ Bevordert verbinden met verlangens
- ♥ Bevordert bewust en aandachtig te leven
- ♥ Bevordert empathie en emotionele heling

CONTRA-INDICATIES

Wees voorzichtig met cacao bij gebruik van antidepressiva, -angstmedicatie, -psychotica of epilepsiemedicatie. Raadpleeg bij twijfel je arts.

BENODIGDHEDEN

10-40 gram pure cacaopasta
100-250 ml heet water (niet kokend)
Kopje of mok
Snijplank
Koksmes
Keukenweegschaal
Pan (evt. au bain-marie)
Molinillo of garde

Wil je een twist geven aan jouw cacao?

Voeg dan ingrediënten toe zoals: honing, kaneel, kardemom, chili, kamille of kokosmelk.

De **dosering** van cacao is persoonlijk en hangt af van je ervaring en intentie. Begin laag en bouw rustig op. Zie het als een ontdekkingsreis.

10-15 G & 100-150 ML WATER

Voor dagelijks gebruik

20-30 G - 150-200 ML WATER

Voor meer diepte

35-40 G - 200-250 ML WATER

Voor deep dive

BEREIDING

STAP 1

Verplaats je aandacht naar je hart, zet een intentie en snijd de cacao fijn.

STAP 2

Doe heet water in de pan, voeg cacao en naar wens extra ingrediënten toe. Te bitter? Voeg een beetje honing toe.

STAP 3

Roer het geheel 2 minuten. Met een molinillo kun je net als de oude Maya's een heerlijke schuimlaag creëren op je cacao.

STAP 4

Schenk de cacao in, creëer een fijne plek voor jezelf en geniet bewust van jouw cacaomoment.

ADVIES

Cacao kan licht vochtafdrijvend werken. Zorg daarom ervoor dat je voldoende water of thee drinkt om gehydrateerd te blijven.