

Vad är fria radikaler?

Fria radikaler är en aggressiv molekyl som förstör kroppens system. De bildas varje dag i och utanför vår kropp och det produceras ännu fler om vi utsätter kroppen för stress.

Fria radikaler kan ge skador på DNA och våra inre organ. Kroppen åldras i raskare takt. Fria radikaler sätts i samband med över 200 sjukdomar t.ex. åderförkalkning, hjärnblödning, cancer och reumatism. Det enda som kan stoppa fria radikaler är naturliga antioxidanter.

Naturliga antioxidanter finns i färgrik mat som jordgubbar, blåbär och spenat. För att veta hur mycket antioxidanter det finns i livsmedel testas dem enligt oracskalan. Kakao toppar listan och innehåller mest antioxidanter.

Vi behöver minst 3 000 antioxidanter/dag och för bästa hälsa behöver vi 10 000 antioxidanter/dag.



En Xocai chokladbit innehåller minst 3120 antioxidanter

Antioxidanter per 100 gram

Kakao	26 000
Acai bär	18 500
Torkade plommon	5 770
Russin	2 830
Blåbär	2 400
Jordgubbar	1 540
Färsk spenat	1 260
Broccoli	890



För att komma upp till samma antioxidantvärde som en Xocai chokladbit på 6 gram behöver du äta 250 gram färsk spenat.



Xocai tillverkas av kallpressad kakao, açai bär och blåbär.

Många näringsämnen förstörs vid höga temperaturer. Xocai är en kallpressad choklad som aldrig upphettas över 40 grader och behåller därför sina näringsämnen och antioxidanter.

Xocai innehåller:

- A, B, C, E-vitaminer
- Kalcium, kalium, fosfor, järn och koppar
- Magnesium som bland annat hjälper kroppen med nervsystemet, hjärtat, tänderna, och minnet. Brist på magnesium ger ökat sött sug.
- Fibrer, enzymer, essentiella aminosyror.
- Flavonider som hjälper blodkärlen att vidga sig, vilket minskar risken för hjärtinfarkt.
- Trypofan, ger kroppen en avslappnad känsla och förbättrar sömnen.
- Antioxidanter, det enda som stoppar fria radikalerna från att bryta ner cellerna i vår kropp

Xocai innehåller inget raffinerat socker, inget vax, inga tillsatser, är koffeinfri, glutenfri och mjölkfri, har lågt GI och är diabetesvänlig.

Återförsäljare:

Prana Friskvård

Frank Granström och Åsa Gustafson
Umeå

Telefon: 070-250 26 14 (Frank)

Telefon: 073-077 09 99 (Åsa)

E-post: pranafriskvard@ume.se

Läs mer på www.xocaiptea.se



Mörk choklad av högsta kvalitet!



67 % kakao



72 % kakao

En god nyttig mörk choklad som:

- minskar sötsuget
- är rik på antioxidanter
- är full av vitaminer och mineraler
- stärker immunförsvaret

Äter du tillräckligt med frukt och grönsaker?

En Xocai chokladbit täcker grundbehovet på 3 000 antioxidanter per dag och motsvarar 5-7 portioner grönsaker.

För bästa hälsa behöver du tre chokladbitar per dag. Vi behöver alla lite stöd för att ge kroppen de förutsättningar den behöver för att hålla oss pigga och friska.



Choklad som medicin



Många studier har fastställt kakaos välgörande effekter på vår hälsa.

Forskare från de tre universiteten Harvard Medical School, University of Düsseldorf och University of California har tillsammans gjort en studie på kakaobönans kemiska sammansättning. Rapporten visade, återigen, att choklad är rena medicinen.

Ren 70 % choklad sänker bland annat blodtrycket, minskar kolesterolvärdet och är antidepressivt. Ju högre kakaohalt, desto mer nyttigheter som antioxidanter, vitaminer och mineraler finns det i chokladkakan.

Observera att forskningen är gjord på vanlig mörk choklad där kakaobönan rostar. Många näringsämnen förstörs vid höga temperaturer och mängden antioxidanter reduceras markant. Xocai innehåller betydligt mer antioxidanter och näringsämnen än vanlig mörk choklad eftersom Xocai är en kallpressad choklad.

Här är de medicinska områden som forskarna menar kan påverkas med choklad:

Blodtrycksänkande

När vi äter mörk choklad frigörs kakaos nyttiga antioxidanter, bland annat de så kallade polyfenolerna. De stimulerar kvävgas som är ett ämne som finns naturligt i blodet. När kvävgasen ökar slappnar blodkärlen av och blodtrycket sjunker.

Kolesterolsänkande

Trots att choklad innehåller en hög andel mättat fett, visar studier att kakaosmjöret sänker det onda kolesterolet och höjer det goda fettsyrorna. En tredjedel av chokoladens fett består av den enkelomättade oljesyran Omega -9, det vill säga samma nyttiga oljesyra som i olivolja. En annan tredje del består av stearinsyra som är ett mättat fett. Det fina med stearinsyran är att levern bryter ner den till oljesyra. Resultatet blir att choklad, precis som olivolja ökar det goda och minskar det onda kolesterolet i blodet.

Placklösare

Åderförkalkning tros bero på att fria syreradikaler angriper det onda kolesterolet och oxiderar det. De oxiderade fett-dropparna lagras i kärlväggarna och åstadkommer kronisk inflammation. Kärlväggarna blir tjockare och mindre rörliga, ju mer fett som lagras. Blodflödet minskar och blodtrycket höjs, tillslut kan åderförkalkning leda till att en blodpropp bildas, med allvarliga komplikationer så som hjärtinfarkt, stroke eller kärkramp. Antioxidanterna i kakao oskadliggör de fria syreradikalerna så att inte fettets kan oxideras och lagras i blodkärlen, resultatet blir att kakao motverkar åderförkalkning.

Ångestdämpare

I kakao finns många viktiga aminosyror, bland annat Tryptofan som tillverkar signalsubstansen Serotonin. Serotonin förekommer bland annat i hjärnan där det har till uppgift att reglera funktioner som ilska, humör och sömn. När Serotoninnivån i hjärnan är för låg påverkas humöret och risken för klinisk depression ökar.

Lusthöjare

Serotonin reglerar lustfunktionen, framför allt påverkar signalsubstansen vår sexlust. Choklad innehåller som du precis läste, Tryptofan, byggstenen till Serotonin. När vi äter choklad ökar serotoninnivåerna i hjärnan. Dessutom visar studier att choklad har samma pulshöjande effekt som en upphetsande kyss. Det är kanske inte så konstigt att choklad är populärt att ge bort på dejten?



Rena hjärtmedicinen

Ett regelbundet intag av kakao minskar risken för blodproppar, stroke och hjärtinfarkt med upp till femtio procent. I rå kakao finns det stora mängder antioxidativt magnesium. Genom att undersöka personer som drabbats av hjärtinfarkt har forskare kommit fram till att de flesta har alldeles för låga magnesiumvärden. En chokladkaka på 100 g täcker en femtedel av det dagliga magnesium behovet.

Ökar insulinkänsligheten

Både diabetes typ 2 och hypoglykemi beror av insulinkänslighet. Tack vare flavonoiderna i kakaon förbättrar choklad insulinkänsligheten, vilket leder till att choklad skyddar mot alla former av blodsockersjukdomar.

Viktminskande

Tro det eller ej, men vetenskapliga studier har visat att kakao hjälper dig att gå ner i vikt. Bland annat är rå kakao rik på fibrer som förhindrar fettinlagring. Dessa nyttiga fibrer bidrar även till ökad mättnadskänsla.

Blodförtunnande propplösare

En propp bildas då blodplättar koagulerar. För att en blodpropp ska bildas måste blodplättar koagulera. Studier har visat att kakaos flavonoider motverkar just koagulering. När inte blodkroppar kan klibba ihop sig, kan inte proppar bildas. Choklad har därför tillskrivits blodförtunnande egenskaper i klass med läkemedel som Trombyl.

Tumörhämmare

Kakaos fyto kemikalier hämmar tillväxten av tumörer i tjocktarmen.

Bra för immunförsvaret

Kakao innehåller en massa antioxidanter, vitaminer och mineraler. En god bit mörk choklad innehåller bland annat vitamin A och E, fosfor, järn, kalium, selen och magnesium. Choklad med alla sina nyttigheter är en rejäl boost för immunförsvaret.

Källa: Läkemedelsverket, Vitalt vetande