

# Yoga Chocolat

[+]

# Le prochain rendez-vous

Joignez-vous à nous chez l'[Espace Intérieur de Marisol Stevenson](#)

# Faits historiques

Tout d'abord, il y a le cacao provenant du cacaoyer apprécié des peuples anciens. Les Mayas et les Aztèques appelaient cet arbre Cacahuaquchtli. Selon leurs coutumes et leurs croyances, les graines de cacao étaient utilisées pour concocter un breuvage pour les guerriers, les prêtres et les hauts placés lors de cérémonies. Il n'est pas étonnant que les grands explorateurs du XVIe siècle rapportent cette denrée en Europe et que la royauté s'approprie ce plaisir gustatif. Ainsi, le chocolat est rapidement surnommé la nourriture des dieux. Fait amusant, le célèbre libertin italien Giacomo Casanova (1725-1798) prenait du chocolat en raison de sa réputation aphrodisiaque subtile avant d'aller au lit avec ses conquêtes. Heureusement, les années 1820 marquent les débuts du « chocolat pour tous », ce qui permet la création de la première tablette de chocolat en 1847.

# Ses propriétés

Le chocolat est un aliment psychoactif, c'est-à-dire qu'il agit sur le cerveau. Plus de 300 composants différents ont été découverts dans le chocolat. Cependant, vous devez savoir que le chocolat noir possède le plus de propriétés.

- 1. Manger régulièrement du chocolat aiderait à conserver une bonne pression, un taux de mauvais cholestérol bas et diminuerait les risques de maladies cardiaques
- 2. Consommer 45g par semaine de chocolat noir réduirait de 20 % les risques de crise cardiaque selon une étude suédoise (2011)
- 3. Vu sa richesse en fibre, le chocolat noir pourrait vous aider à moins manger, car il aurait la propriété de couper les rages de nourriture selon le Dr. David Katz, directeur fondateur du Centre de recherche sur la prévention de l'Université de Yale
- 4. Une petite étude italienne (2005) a démontré qu'une consommation régulière de chocolat aurait une influence sur le taux d'insuline réduisant ainsi le risque pour le diabète.
- 5. Le chocolat noir serait bon pour votre peau, étant donné qu'il contient un type d'antioxydants appelés flavonoïdes qui offrent une protection contre les rayons UV du soleil. Cela ne signifie pas pour autant que vous pouvez vous

passer de crème solaire!

- 6. « Bien manger fait partie des jouissances de la vie », souligne le Dr Patricia Fitzgerald. On ne peut nier que le chocolat est un plaisir pour nos sens et notre moral.
- 7. Le cacao a des propriétés anticoagulantes qui fonctionnent d'une manière similaire à l'aspirine, ce qui peut améliorer la circulation sanguine.
- 8. En raison de la capacité du chocolat à améliorer la circulation sanguine, en particulier dans le cerveau, les chercheurs de l'Université de Reading, dans une petite étude (2011), croient que le chocolat peut également augmenter le flux sanguin vers la rétine, donnant ainsi un coup de pouce à la vision.
- 9. Ce coup de pouce à la circulation sanguine vers le cerveau créé par les flavonoïdes du cacao, semble rendre les gens plus éveillés et alertes.

MERCI

Merci à Élise Saindon pour les textes de recherche

# Cours de yoga... chocolat!

Le jeudi 14 février 2020 dès 18 heure, yoga partout vous invite son cours annuel de yoga à la chandelle...  
et chocolat.

Les couples et les célibataires sont bienvenues

[Réservez votre place](#)