

# Cacau

*a medicina do coração*



Gosto de pensar que não é você quem escolhe a medicina do cacau, mas é **ela quem escolhe você**.

É como um chamado, uma vozinha lá no seu âmago dizendo **“experimenta”**.

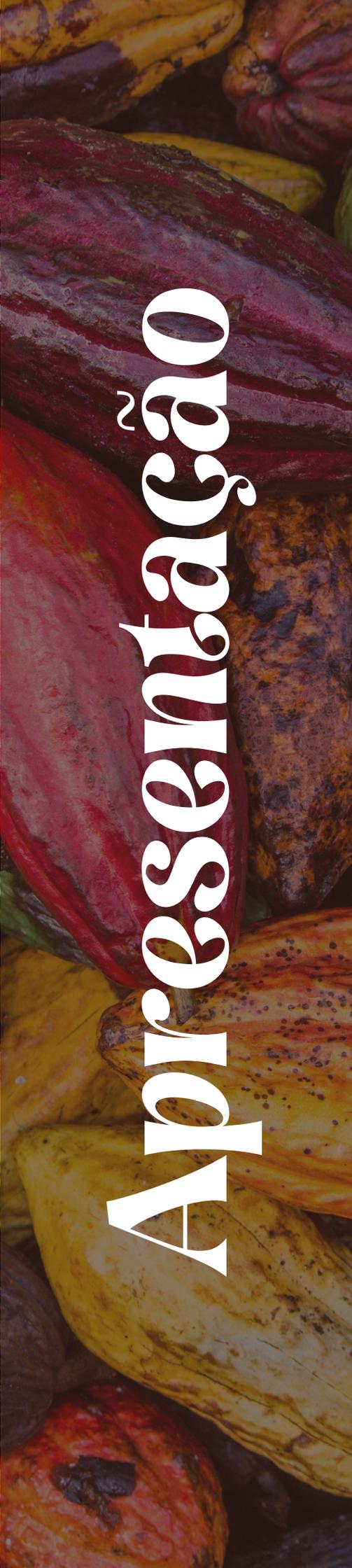
E ela entrou na minha vida em um momento determinante, no qual **passei a duvidar de quem eu era**, das minhas habilidades, da minha competência, de tudo o que eu havia estudado e aprendido nos últimos anos.

Mesmo tendo consciência **das minhas potencialidades e limites**, do quanto estava me esforçando para iniciar minha carreira de terapeuta Ayurveda, deixei que a opinião de uma única pessoa me afetasse.

Obviamente, não era qualquer pessoa. Nenhum desconhecido é capaz de abalar nossa percepção de nós mesmas.

Por ser uma pessoa muito importante na minha vida, deixei que essa fala entrasse tão profundo em mim que **comecei a me questionar se eu tinha tomado o caminho errado**.

Não foram dias, mas semanas me fazendo este questionamento. Foram alguns meses tentando processar internamente o fato de **não me sentir suficientemente boa** ou capaz de realizar o trabalho a que vinha me propondo.



# Apresentação

E foi nesse ínterim que **a medicina do cacau surgiu** para mim.

Eu estava cursando minha formação em ginecologia natural quando a Carol Lana, minha querida professora, decidiu fazer uma jornada com a medicina do cacau.

No início, não dei muita importância. Mas conforme os dias iam passando, **fui sentindo tudo clarear**.

Era como se os sentimentos começassem a se assentar de novo e alguém me dissesse **“nada disso importa, você sabe quem é e de onde veio”**.

E foi nesse momento em que a Medicina Tradicional Andina entrou na minha vida, reforçando tudo aquilo que eu já sabia, que eu já sentia.

**Nenhuma cura vem do racional.** Quanto mais racionalizamos, mais nos desconectamos de nós mesmas. Mais nos emaranhados em pensamentos e auto-julgamentos. E mais distantes ficamos do que realmente importa.

Cada consagração a essa medicina ancestral é como encaixar mais uma peça no seu quebra-cabeças pessoal.

É cavocar cada cantinho do seu ser e ir **descobrimo coisas que sempre estiveram lá**, mas que você simplesmente não conhecia ou tinha esquecido.

É mergulhar profundamente em medos, angústias, sonhos, limitações, questionamentos, e **trazer à tona quem você verdadeiramente é**.

Como numa jornada xamânica, onde você penetra as profundezas da Mãe Terra para **encontrar seus espíritos guardiões**, a medicina do cacau te faz mergulhar no âmago do seu Ser e **trazer de volta a sua essência, a sua potência**.

Seguramente esta não é uma jornada de uns poucos dias. É um **processo profundo e intenso** de reconhecimento das suas sombras **para que a sua Luz possa voltar a brilhar**.

Com amor,,  
Eve.

# A origem da medicina do cacau

---

Escritos da Era Colonial, como o Codex Badianus (1552) e o Codex Florentino (1590), além de outros subsequentes, trazem mais de 100 usos medicinais do cacau.

---



A tradição do cacau cerimonial remonta à **civilização olmeca**, surgida no Golfo do México em torno de 1500 a.C.

Acredita-se que essa civilização tenha dado origem aos demais **povos mesoamericanos**, como incas, maias e mexicas (astecas).



A palavra cacau é de origem olmeca e línguas maias subsequentes – **kakaw**.

O termo chocolate é originado de **cacahuatl**, em língua nahuatl (asteca).

Originariamente, eles preparavam uma **bebida amarga e concentrada**, que era consumida apenas pelos nobres e guerreiros.

Eles moíam as sementes com água e, após tornar essa mistura líquida, **acrescentavam ervas, condimentos** e pimenta.

No México pré-hispânico, as **vagens eram secas ao sol, torradas** e prensadas entre duas pedras quentes até formarem uma pasta, que depois era moldada em barras. Em seguida, eram acrescentados açúcar, mel, água e **especiarias**.

No Império Mexica, o cacau era **utilizado como moeda**, sendo que os impostos eram pagos em sementes de cacau.

A bebida também era utilizada em rituais fúnebres, para homenagear as pessoas falecidas, assim como em rituais religiosos, como **oferenda sagrada**.



Além da amêndoa, também eram usadas as cascas, a manteiga, as folhas e as flores, mostrando a **importância do cacau para a medicina** daquela época.

No campo ritualístico, as culturas maia e mexica (asteca) consideravam o cacau um **alimento divino**, dado pelo deus Serpente Emplumada Soberana aos seres humanos.

Nesse sentido, a bebida preparada com o cacau era utilizada em cerimônias xamânicas em homenagem a diversas divindades e tinha por objetivo **abrir o coração para uma viagem interior** de reequilíbrio espiritual.

Existiam festivais maias em homenagem ao **deus do cacau, Ek Chuah**, e rituais que envolviam sacrifícios de sangue em homenagem ao deus do comércio, Yacatecuhtli, na cultura mexicana.

Escritos da Era Colonial, como o Codex Badianus (1552) e o Codex Florentino (1590), além de outros subsequentes, trazem **mais de 100 usos medicinais do cacau**.



Na saúde física, o cacau é uma importante **fonte de magnésio, potássio e sódio**, minerais essenciais à saúde.

Além disso, a teobromina presente no cacau produz beta-endorfinas, que são responsáveis por gerar a **sensação de relaxamento e felicidade**.

Ele também é um **poderoso antioxidante**, ajudando a prevenir doenças degenerativas e aumentar a **longevidade**.

O cacau também é capaz de melhorar a **concentração e a memória**, ajudando-nos nas atividades do dia a dia.

Considerado uma bebida inebriante, o cacau era reservado somente para a nobreza, em especial, homens e governantes, sendo **símbolo de riqueza e status social**.

Em meados do século XVIII, Carl Linnaeus nomeou a planta com o nome Theobroma cacao, que significa **"Alimento dos deuses"**.

Aqui, você pode se perguntar: por que a medicina do cacau se tornou algo tão popular entre as mulheres?

E onde entra Mama Cacau ou Ix Cacau neste contexto?



# Ix Cacao

## a deusa do cacao

---

Ix Cacao incorpora o arquétipo feminino, a Grande Deusa que traz nutrição às nossas vidas, abundância, prosperidade e, principalmente, autoconhecimento.

---



Ix Cacao é citada uma única vez, no livro **Popol Vuh**, em uma passagem em que uma mulher pede suas bênçãos para passar por algumas provações. De resto, não se tem notícias acerca desta divindade.

Uma possível explicação para isso seria que, na cultura maia, as **divindades eram cultuadas em sua dualidade homem-mulher**. Nesse sentido, Ix Cacao poderia ser a contraparte feminina de Ek Chuh.

Outra possibilidade seria o sincretismo com a figura de **Ixchel, deusa da Lua**, da medicina, da gestação, da água, do amor e da fertilidade.

Ixchel, cujo nome significa **“mulher arco-íris”**, é retratada como uma deusa dual, ora amorosa e benevolente, ora raivosa e destrutiva, sendo capaz de criar e destruir a Natureza e tudo o que nela existe.

Por vezes retratada como uma jovem e outras como uma velha que despeja água na terra, ela incorpora o arquétipo de **deusa da colheita e do clima**, por ser quem controla os ciclos lunares, responsáveis pela fertilização do solo.

Portanto, sem Ixchel, o cacauero jamais poderia crescer e dar frutos. Consequentemente, sua medicina jamais seria conhecida.

Tanto em Cozumel quanto na Isla Mujeres, no México, ainda existem templos dedicados a Ixchel, onde eram praticadas as **artes da cura e oráculos**.

Independentemente do nome, Ix Cacao incorpora o arquétipo feminino, a **Grande Deusa que traz nutrição às nossas vidas**, abundância, prosperidade e, principalmente, autoconhecimento.

Ela faz ressurgir o que é belo em nossas vidas, demonstrando que, embora haja muitas estradas, o caminho é um só: **reverenciar a Mãe Terra**, cuidar dos seus frutos para que assim também possamos frutificar nossas ideias, projetos de vida, sentimentos e ações.



Foto: Bel Woodhouse

# O resgate da medicina do coração

---

a medicina do coração nos convida a uma viagem interior, na qual o espírito dessa medicina nos ajuda a acessar nossa sabedoria interna.

---



Embora faça pouco tempo que estejamos ouvindo falar sobre a **medicina do cacau** de forma aberta, a verdade é que ela nunca deixou de ser utilizada.

Na América do Sul, a **cultura inca**, que também teve sua economia centrada no cacau e o considerava uma dádiva divina, sobreviveu através dos povos andinos.



Os povos amazônicos também perpetuaram a cultura do cacau através dos séculos, mantendo não só a tradição medicinal, mas também ritualística em torno desse fruto.

Tradições xamânicas antigas acreditam que a medicina do cacau ressurge em resposta à necessidade de voltarmos a viver em harmonia com Pachamama.

E elas não poderiam estar mais certas. Afinal, a medicina do coração nos convida a uma viagem interior, na qual o espírito dessa medicina nos ajuda a acessar nossa sabedoria interna.

# A consagração do cacau: conexão e autoconhecimento

---

O espírito da medicina do cacau nos ajuda a trabalhar as nossas emoções de forma consciente e amorosa

---



Consagrar a medicina do cacau é diferente de outras medicinas, como a ayahuasca ou wachuma.

Ela não proporciona estados alterados de consciência, mas trabalha silenciosamente nos meandros mais profundos do nosso ser.

O espírito da medicina do cacau nos ajuda a **trabalhar as nossas emoções de forma consciente e amorosa**, revelando as nossas sombras para que possamos integrá-las e assim restabelecer nosso equilíbrio.

Você pode fazer a consagração sozinha ou acompanhada, em um ritual elaborado ou apenas com uma prece silenciosa.

O importante é que você **abra o seu coração** para que a medicina trabalhe nos seus corpos físico, emocional e energético.

Aqui, vou dar algumas dicas que podem te ajudar a fazer essa conexão na sua casa.

### **Preparando um ritual individual**

Caso você não tenha nenhum tipo de altar na sua casa, você pode preparar um, seja fixo ou temporário.

Para tanto, basta um pequeno castiçal, uma vela com a cor de sua preferência, um incensário e quaisquer outros **elementos que você considere sagrados**.

Nós, guardiãs da medicina do cacau, costumamos ter cascas de cacau, **amêndoas de cacau** e o próprio cacau cerimonial, é claro.

Como sou taróloga e participo de algumas fraternidades místico-filosóficas, outros elementos cerimoniais compõem meu altar.

Crie o arranjo que você desejar e sentir para o momento.

Você pode incrementar o altar com **flores, japamalas e cristais**, por exemplo. Pode, ainda, colocar uma música ou desfrutar do silêncio.

A dica aqui é: **a divindade reside na simplicidade**.

Depois de ter montado seu altar, é hora de preparar a medicina – vou te ensinar com mais detalhes logo mais à frente.

Com a medicina pronta, sente-se de forma **relaxada, respire fundo, acalme seus sentidos**.

Antes de beber o cacau, **faça uma prece**, intencionando o que você deseja trabalhar durante a consagração.

Você pode desejar que Ix Cacau te ajude a trabalhar questões como **autoestima, segurança, confiança**, relacionamentos, concretização de sonhos... ou você pode querer apenas agradecer pelas bênçãos que tem recebido.

**Abra seu coração**, simples assim. Mama Cacau te recebe sempre de braços abertos, acolhe seus medos, suas angústias, suas incertezas e as transforma em potencialidades.

Feito isso, beba o cacau cerimonial em pequenos goles e **sinta a medicina penetrando no seu corpo**.

Visualize-a chegando a cada célula do seu corpo e **transmutando os aspectos mais grosseiros** da sua personalidade em qualidades positivas.

Depois de terminar de beber o cacau medicinal, você pode continuar meditando, pode **cantar, dançar, tocar** um instrumento musical... sinta o chamado da sua alma neste momento.

Você também pode simplesmente **agradecer** e voltar aos seus afazeres diários.

A medicina do cacau vai continuar atuando nos seus **corpos físico, emocional e energético** pelas próximas horas.



# O preparo da medicina

Depois de preparar o cacau, você pode adicionar especiarias, como pimenta caiena, canela ou noz-moscada, por exemplo.



O preparo da medicina do cacau é muito simples. Primeiramente, escolha um cacau cerimonial de boa procedência.

Esse cacau deve ser 100%, isto é, sem qualquer tipo de mistura, muito menos açúcar.

Rale cerca de 20g de cacau cerimonial – o equivalente a uma colher de sopa – e derreta-o no fogo baixo, com cerca de 100 a 150 ml de água.

**Cuide para que não ferva**, pois o cacau fervido fica extremamente amargo e difícil de consumir. Basta que ele esteja quente e bem dissolvido.

Depois de preparar o cacau, você pode **adicionar especiarias**, como pimenta caiena, canela ou noz-moscada, por exemplo.

Erva-doce, hortelã, gengibre em pó ou menta são outras opções. Aqui, vai do gosto de cada pessoa.

Caso ache o cacau muito amargo, você pode colocar um pedacinho de **rapadura ou um fiozinho de melão**, por exemplo, para quebrar o amargor. No entanto, o ideal é bebê-lo puro.

**Dica de ouro:** não adoce o cacau com mel, pois o mel aquecido é contraindicado, segundo o Ayurveda.

## Contraindicações

O cacau cerimonial trabalha tanto questões físicas quanto emocionais e energéticas.

No âmbito físico, **gestantes**, pessoas com problemas cardíacos, renais e de hipertensão não devem consagrar a medicina sem o devido acompanhamento.

Pessoas que tomam antidepressivos ou quaisquer medicamentos que possam conflitar com os efeitos do cacau, também devem ter cuidado ao consagrar a medicina. Por isso, é importante sempre ter uma orientação adequada.



## Sentindo os efeitos

Cada pessoa é única, portanto, a **experiência** com a medicina do cacau também é **individual**.

Muitas pessoas choram, outras riem; algumas dançam, outras cantam; algumas se sentem mais ativas, outras mais relaxadas.

A experiência também vai variar a cada dia. Por isso, sugiro que você **tenha um diário para anotar as suas vivências**.

Quanto mais você consagra a medicina, mais vai descobrindo como ela age sobre você.

E, anotando cada experiência, você pode acompanhar com mais detalhes as **transformações que vão acontecendo na sua vida**.

## Onde comprar cacau cerimonial?

Existem vários sites que vendem cacau 100%. No entanto, como guardião da medicina, é meu dever citar apenas aquelas empresas que respeitam o ciclo de produção do cacau, **honrando as pessoas que nele trabalham**, assim como a Mãe Natureza.

Aqui vão minhas sugestões:

<https://usure.com.br>

<https://xamantra.com.br>

<https://loja.demendes.com.br>

<https://www.ammachocolate.com.br>

Obviamente, existem muitas outras empresas. E não estou ganhando nada em citar estas. Você pode escolher a que o seu coração mandar, sempre cuidando para **verificar a procedência do cacau**.



# Receitas para experimentar

---

Não é você quem escolhe a medicina do cacau, mas é ela quem escolhe você.

---



No dia a dia, eu costumo tomar o cacau com uma pitada de pimenta caiena ou então uma pitada de canela em pó. As receitas que vou compartilhar a seguir são do [Cacau Sincronía](#).

### **Cacau cerimonial com pimenta caiena, canela e cardamomo**

25g de cacau cerimonial  
½ copo de água  
½ copo de leite vegetal  
01 pitada de pimenta caiena  
01 pitada de canela em pó  
02 cardamomos

Corte os dois cardamomos pela metade e misture com a canela e a pimenta caiena. Leve a água, o leite vegetal e o cacau ao fogo, adicionando as especiarias. Quando desligar o fogo, retire o cardamomo com uma colher.

### **Cacau cerimonial clássico**

25g de cacau cerimonial  
½ copo de água  
½ copo de leite vegetal

Esquente a água com o leite e vá dissolvendo o cacau ralado na água, até tomar uma consistência mais grossa. Lembre-se de não deixar ferver.

### **Cacau cerimonial com pimenta caiena e rosas**

25g de cacau cerimonial  
½ copo de água  
½ copo de leite vegetal  
01 pitada de pimenta caiena  
01 punhadinho de pétalas de rosas

Esquente a água com o leite e vá dissolvendo o cacau ralado na água, até tomar uma consistência mais grossa. Desligue o fogo e acrescente a pimenta e as rosas.





# Para concluir

Consagrar a medicina do cacau é um **processo de despertamento** daquilo que está guardado dentro de você. Portanto, permita-se desfrutar dessa jornada.

Tenha paciência, experimente diferentes receitas de cacau cerimonial e **vá se conhecendo e reconhecendo durante o processo.**

Pouco a pouco, você vai perceber como pequenas mudanças vão acontecendo no seu dia a dia.

Você vai se sentir mais relaxada, **mais conectada com as suas emoções**, menos autocrítica, mais compassiva consigo mesma.

Como eu sempre digo, **a medicina está dentro de você.** Você só precisa acessá-la. E é isso o que Ix Cacau nos ajuda a fazer.

Eu fico muito grata por poder compartilhar um pouquinho dessa sabedoria com você e espero que ela te ajude tanto quanto tem me ajudado.

Com amor,  
Eve.



## Sobre mim

Olá!

Eu me chamo Évelim Wroblewski, sou geminiana, comunicóloga, taróloga, terapeuta Ayurveda especializada em Ginecologia Ayurveda e Ginecologia Natural.

Também sou guardiã da medicina do cacau e estou à frente da Vila Brahmi, uma iniciativa que tem como missão criar um espaço físico, no Nordeste brasileiro, para compartilhar saberes ancestrais e realizar atendimentos gratuitos de Ayurveda e Medicinas Tradicionais, visando resgatar, proteger e disseminar estes saberes.

Para acompanhar mais novidades da Vila Brahmi, acesse:

Site: [vilabrahmi.com](http://vilabrahmi.com)

Instagram: [@vilabrahmi](https://www.instagram.com/vilabrahmi)

E-mail: [ola@vilabrahmi.com](mailto:ola@vilabrahmi.com)

**Vila Brahmi**