

# LA MAGIE *Caroline de Sugany* DU CACAO

BIENFAITS - RITUELS-  
LEGENDES - RECETTES

# INTRODUCTION

Si j'ai écrit ce livre et si je communique tant autour du cacao c'est que cela a été pour moi un "game changer".

Je suis Caroline de Surany, coach de vie, olfactothérapeute et auteure. Après une carrière de journaliste, influenceuse et photographe de mode, j'ai fait un burn-out et pris soin de moi grâce à l'hypnose, au watsu, au reiki, à l'aromathérapie et au coaching que j'ai appris ensuite pour aider à mon tour les personnes sensibles.

Lorsque j'ai découvert le cacao au Vietnam en 2019, j'allais déjà beaucoup mieux mais il me manquait l'énergie, l'enthousiasme, après mon burn-out, mes deux fausses couches et avec mes deux jeunes enfants, j'étais épuisée.

Le cacao m'a redonné non seulement l'énergie physique, mais aussi l'enthousiasme, la joie de vivre. J'ai enfin pu comprendre le concept de l'amour de soi, de l'acceptation de ce qui est, tout ce qui me semblait très abstrait a pris forme.

J'espère que ce livre vous permettra de découvrir les bienfaits de cette plante magique.

# LA MAGIE DU CACAO

01

## BIENFAITS

Comment un cacao pur d'excellente qualité peut transformer votre organisme, décupler votre motivation et développer votre intuition.

02

## RITUELS

De la cosmologie mésoaméricaine aux cérémonies du cacao d'aujourd'hui.

LA MAGIE DU CACAO - CAROLINE DE SURANY

03

## RECETTES

Comment préparer son cacao ?  
Avec quoi le mélanger ? Comment préserver ses qualités ?

01

## BIENFAITS



LA MAGIE DU CACAO - CAROLINE DE SURANY

Les incroyables bienfaits du cacao, plante médicinale considérée comme la boisson des dieux par les Mayas, sont à la fois physiques, émotionnels, énergétiques, et spirituels.

# QUELS SONT LES BIENFAITS DU CACAO ?

*RATÉNISANT*

Le cacao pur contient une très grande quantité d'antioxydants dont beaucoup de flavonoïdes, il a une action anti-âge, il améliore l'irrigation du cerveau, facilite l'apprentissage et améliore la mémoire.

*REJOISSANT*

Plein de norépinéphrine, la molécule de la joie, de sérotonine pour une plus grande résistance au stress, de dopamine qui procure un sentiment de motivation, d'anandamide, la molécule du bonheur qui atténue la douleur et a un effet euphorisant.

*STIMULANT*

La théobromine augmente le flux sanguin pour une excellente oxygénéation du corps. Elle permet une meilleure absorption des nombreux minéraux comme le zinc et le magnésium que contient le cacao.

# QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LE CHOCOLAT ?



Pour les cérémonies du cacao, on utilise de la pâte de cacao. Pourquoi ne pas utiliser du simple chocolat ? Pour un accès plus direct à l'esprit et aux bienfaits de la plante. Moins le cacao est transformé plus il est simple et donc accessible à tous de sentir son effet.

La pâte de cacao cérémonial est fabriquée en faisant fermenter puis en torréfiant les fèves à faible température. Les enveloppes sont ensuite pelées manuellement puis les fèves sont broyées pour créer la pâte, rien n'est ajouté, rien n'est retiré.

# ET LA POUDRE ?



Le cacao en poudre est beaucoup transformé : la masse de cacao, obtenue après broyage des fèves est pressée à la machine pour séparer le gras, beurre de cacao, de la partie solide. La partie solide est ensuite pulvérisée ce qui constitue la poudre. Le gras permettant l'absorption optimale des nutriments, on perd une grande partie des bienfaits en ne consommant que la poudre. La poudre de cacao peut être préparée avec des fèves de qualité et avoir très bon goût, mais elle ne permettra pas d'accéder à tous les bénéfices d'une pâte de cacao.

# QU'EST CE QUE LE CACAO PEUT FAIRE POUR MOI ?

## ANXIETE, STRESS

Le cacao permet de relâcher les émotions bloquantes comme la colère, la peur ou la tristesse qui sont à l'origine de l'anxiété et du stress.

## FATIGUE

Le cacao grâce à la dopamine et à d'autres neurotransmetteurs donne beaucoup d'énergie. C'est une véritable ressource et pas un coup de boost comme la caféine ou le thé. De plus, le cacao va redonner de l'enthousiasme qui permettra de développer une grande énergie sans effort.

## SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

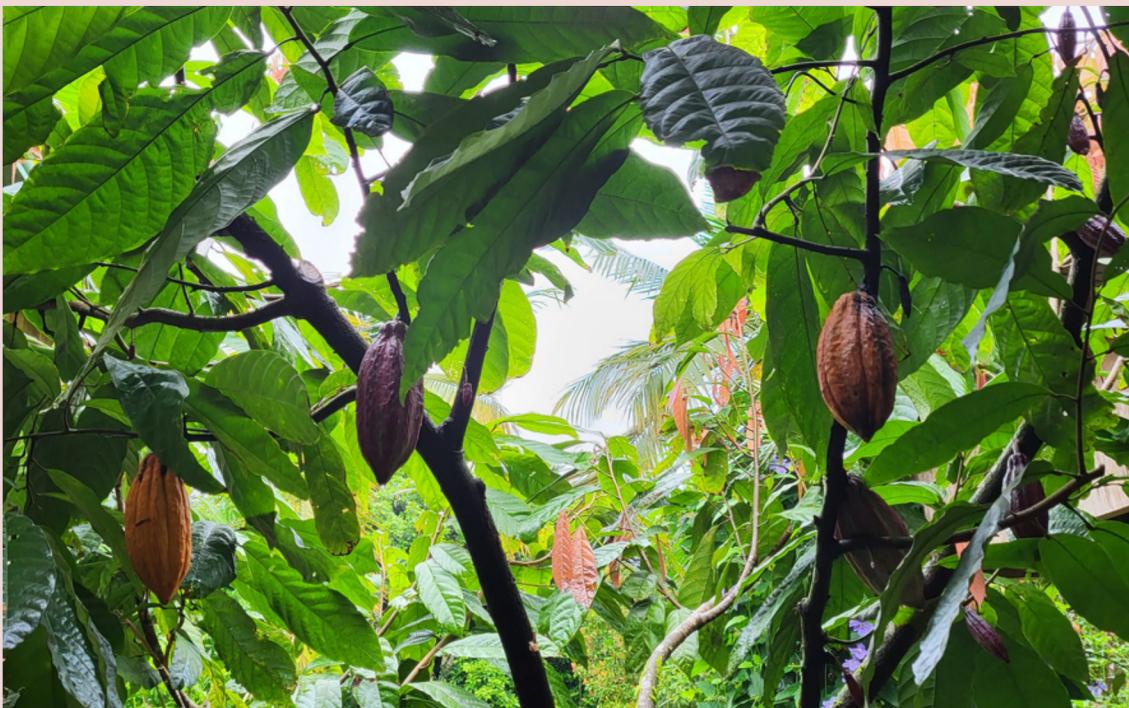
On gagne en confiance en soi grâce à la théobromine et l'anadamine présents dans le cacao. On peut enfin se sentir légitime, ce n'est pas une impression ou une béquille, on lève définitivement le voile qui nous empêche de voir nos qualités et nos talents.

## PAGE BLANCHE, MANQUE D'INSPIRATION

Le cacao est un excellent booster de créativité, il permet une grande concentration et une ouverture qui oblige notre censeur intérieur à nous laisser tranquille.

02

## RITUELS



Les différentes façons de se connecter avec celle que les Mayas surnommaient "Mama Cacao".

# QU'EST CE QU'UNE CEREMONIE DU CACAO ?



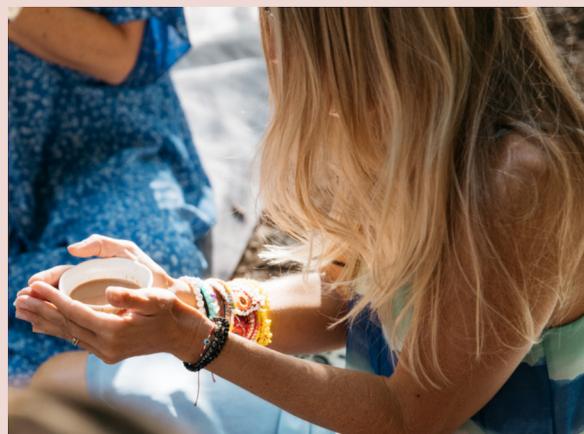
Une cérémonie du cacao est un temps de partage, de méditation et de libération, en cercle autour de l'esprit du cacao que les mayas considéraient comme la “médecine du cœur”.

Le cacao permet une meilleure compréhension de soi-même, aide à s'extraire des vieux schémas, des traumas, de se libérer pour retrouver sa nature véritable, son authenticité.

On se réunit, on pose une intention, on savoure un délicieux cacao puis on pratique une forme de voyage intérieur : méditation guidée, bain sonore, danse extatique, peinture ou écriture intuitive en fonction des choix de la personne qui guide la cérémonie.

On conclut par un temps d'échanges où chacun partage ce qu'il souhaite sur le moment qu'il vient de vivre.

# QUAND FAIRE UNE CEREMONIE DU CACAO ?



*Pour célébrer*

Une union, une naissance, un succès, une étape de la vie, un anniversaire, un enterrement de vie de jeune fille.

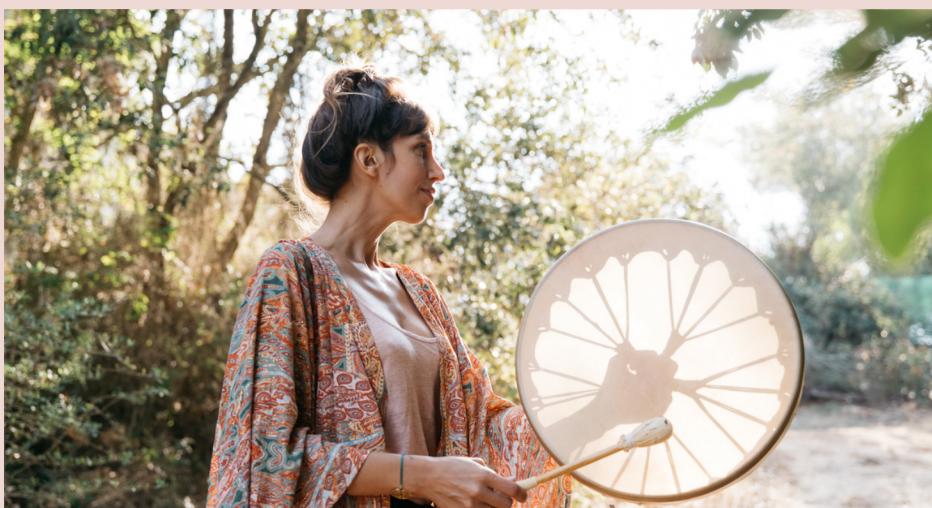
*Pour ne pas perdre pied*

Lors d'un deuil, après un accident, un choc, un déménagement, une reconversion, une séparation.

*Pour retrouver des forces*

Après un accouchement, une maladie, un burn out.

# A QUOI SERT UNE CEREMONIE DU CACAO ?



Se connecter au cacao à travers une cérémonie est un excellent moyen de trouver une profonde connexion avec soi-même, les autres et l'univers et entraîne souvent des sentiments de joie, de libération, d'ouverture et d'absence de peur, de nombreux blocages intérieurs peuvent être dissous.

Le cacao parle au corps émotionnel mais aussi à l'enfant intérieur, son énergie est souvent très douce et tendre.

Le cacao aide à dénouer les blocages créatifs, idéal pour oser se lancer, avec un cacao cru de qualité, les idées fusent, les barrières tombent.

03

## RECETTES

Comment préparer  
un excellent cacao.



# QUEL DOSAGE POUR QUEL USAGE ?

## DOSE DE MEDITATION

15 grammes.

Idéal pour vous connecter quotidiennement à la plante cacao, c'est un dosage léger mais suffisant pour en ressentir les bienfaits.

## DOSE DE RITUEL

25 grammes.

Parfait pour un rituel quotidien le temps d'une cure. C'est une dose intense qui permet de recevoir les bienfaits et les messages de la plante.

## DOSE DE CEREMONIE

45 grammes.

C'est la dose traditionnellement utilisée pour les cérémonies. C'est une quantité très importante qui va permettre une connexion directe et puissante à Mama Cacao.

# RECETTES DE CACAO

01

## CACAO PUR

Il s'agit de savourer un cacao le plus pur possible.

20/30/45g de pâte de cacao selon l'usage.  
Autant d'eau chaude que de cacao.

Mixer le tout jusqu'à obtenir une boisson homogène et aérée.

Ajoutez de l'eau si vous la trouvez trop épaisse.

# RECETTES DE CACAO

02

## CACAO DOUX

Il s'agit de savourer un cacao le plus doux possible.

20/30/45g de pâte de cacao selon l'usage.

Autant de lait d'amande chaud ou froid que de cacao.

Mixer le tout jusqu'à obtenir une boisson homogène avec de petites bulles.

Ajoutez du lait d'amande si vous la trouvez trop épaisse.

Ajoutez une cuillère de sirop d'érable pour sucrer. Mixer à nouveau.

# RECETTES DE CACAO

03

## CACAO ÉPICÉ

Il s'agit de savourer un cacao dynamisant.  
20/30/45g de pâte de cacao crue selon l'usage.  
Autant d'eau chaude ou froide que de cacao.  
Mixer le tout jusqu'à obtenir une boisson homogène et de petites bulles en surface.  
Ajoutez de l'eau si vous la trouvez trop épaisse.  
Ajoutez un centimètre de gingembre ou un petit piment. Mixez à nouveau.

# ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC LE CACAO ?



LA MAGIE DU CACAO - CAROLINE DE SURANY

Recevez un soin au cacao ou faites une cure

Contactez moi pour prendre rendez-vous via  
WhatsApp +33661508384

Suivez la transmission Magie du Cacao

Remplissez le formulaire de candidature.