

Dr. Steve Warren svarar;

Följande frågor har besvarats av Dr Steven E. Warren.

Dr. Warren har lång erfarenhet i allmänmedicin. Han är specialiserad inom medicin, liksom i hospice och palliativ medicin. Han är också en Fellow vid American Professional Sårvård Association och är engagerad i sårvård forskning. Han är grundare av Stiftelsen forskning för flavonoider.

F = Fråga S = Svar

F: *Min man lider av perifer neuropati, mestadels i benen, som förorsakar svåra smärtor och svaghet. Neurologin har ingenting att erbjuda honom annat än ett antidepressivt läkemedel. Som används för diabetiker med samma typ av neuropati. Har du hört talas om mörk choklad hjälper detta tillstånd?*

S: **Mörk kakao kan hjälpa denna situation genom att stabilisera nervrötter och reparationer av nerver, vilket ger bättre neuropati och en minskning av smärta. Det kan ta ett tag innan obalanserna börjar försvinna och effekt syns.**

F: *Kan hälsochoklad ge lägre triglycerider nivåer?*

S: **Ja, det kan det. Kakao är bra för triglycerider.**

F: *Hur kan insulin nivån förbättras genom att äta hälsochoklad?*

S: **Kakaons epikatechiner och procyanidins gör så att insulinet fungera bättre. Det ökar insulinkänsligheten och tvingar ut blodsockret snabbare i cellerna. Det bidrar även till att stabilisera blodsockret.**

F: *Jag träffade en dam som inte kan ta NSAID av någon anledning. Eftersom kakao är ett naturligt anti-inflammatorisk, vet du om det vore ett problem eller en fördel för henne att använda denna choklad?*

S: **Kakao har ett antihistamin som stannar syraproduktionen i magen och det fungerar på COX 2. Hon kommer att tillgodo göra kakaon i denna form på ett positivt sätt.**

F: *Min vän är allergisk till raffinerat mjöl, raffinerat socker och mjölk.*

Är det säkert för henne att äta utav den hälsochoklad Nuggets?

S: **Det finns inget raffinerat mjöl, socker, eller någon mjölkprotein i den. Det kommer säkert att hjälpa henne att må bättre.**

F: *Hur påverkar hälsochokladen fibromyalgi?*

S: **Det är fantastiskt för fibromyalgi och till och även till andra liknande sjuk symtom.**

F: *Är detta bra för spastisk kolon?*

S: **Det är perfekt för spastisk tjocktarm, Crohns och Ulcerös Kolit. Det hjälper och ger en god bättring för många.**

F: *Frågan fortsätter att komma upp om bra fetter och dåliga fetter och fetthalten i den friska chokladprodukter. Skulle ni kunna bidra till att klargöra denna fråga?*

S: **Kakaosmör är neutralt och ökar inte kolesterol eller ökar inte vikten på dig. Det är en speciell typ av mättat fett. De omättade fetterna från omega 6 och 3 vilket är bra fetter och är viktiga för din hälsa. Du behöver dessa typer av fetter i din kost för att må bättre.**

F: *Jag har en koffein känslighet och har inte tagit koffein (även choklad) på flera år. Hur förhåller sig det med dessa chokladprodukter innehåller de koffein?*

S: **Ren kakaoböner utan fibrer och skalet har noll till en mycket, mycket liten mängd koffein. Den kanadensiska regeringen testade denna hälsochoklad och fann inga koffein i den.**

Dr. Steve Warren svarar;

F: Kan jag sluta ta mediciner när jag startar med de här produkterna?

S: Du måste alltid kontrollera med din läkare och samarbeta med dem att göra några förändringar i din medicineringsplan. Du kan ta information om produkten till din läkare och be om deras hjälp i alla beslut du gör.

F: Jag tar Waran. Vad kommer denna produkt förändra?

S: Waran – är ett blodförtunnande medel. Du måste alltid kontrollera med din läkare och har din PT-INR ska följas noga. Detta är mycket viktigt eftersom många produkter kan ändra dina resultat. Den här produkten kan öka PT-INR och kräver en sänkning av dina Waran nivåer.

F: Jag får diarré efter att påbörjat med denna produkt.

S: Denna produkt innehåller 2 gram fibrer per portion och ger en ökning av fiberintaget. För de flesta människor kommer det att orsaka diarré under de första dagarna tills kroppen anpassar sig till fibrerna. De naturliga lösliga och olösliga fibrer är bra för kroppen och hjälper dig att må bättre.

F: Är det säkert att äta av denna hälsochoklad under graviditeten och även för barn?

S: Som alltid måste du kontrollera med din vårdgivare. Denna produkt kan användas som en del av den balanserade kost man behöver under graviditeten. Barn kan använda denna produkt men i mindre mängder eftersom de inte har den förhöjning av fria radikaler belastning.

F: Påverkar chokladen huvudvärk, migrän, akne eller cystor, och sömnlöshet?

S: Mörk choklad i sin naturliga form ökar inte huvudvärk. Det är socker och fett som tillförs i chokladvaror som utlöser huvudvärk och orsakar ökningen av defekter i det stora hela. Det finns ingen naturlig koffein i hälsochokladen, så det orsakar heller inte sömnlöshet.

F: Kan mörk choklad påverka intag av kalcium?

S: Det finns inga bevis för att mörk choklad kan påverka metabolismen av kalcium. Men det finns viss kalcium mängd i produkten, så du bör alltid be din läkare att kontrollera dina kalciumnivåer om du har problem med detta.

F: Vilka antioxidanter eller polyfenoler finns i hälsochokladen?

S: Kakao innehåller stora mängder flavonoider - (epicatechins och katekinerna), antocyaner och proantocyanidiner