

# «Η σοκολάτα είναι φάρμακο», από την Χριστιάνα Παν και το pillowfights.gr!

Πόσες φορές δεν τρέξαμε σε περίπτερα και ζαχαροπλαστεία σαν εθισμένοι, προκειμένου να τη βρούμε και να τη γευτούμε. Αυτή τη μικρή καθημερινή προσιτή πολυτέλεια, που όλοι έχουν την τιμή να την κάνουν δικιά τους. Γιατί η σοκολάτα είναι ένας μικρός γευστικός θησαυρός, που μπορεί να μας προσφέρει έστω και για μια στιγμούλα όλη την ικανοποίηση του κόσμου.

Τη βρίσκουμε σε διάφορες μορφές και παραλλαγές κι αυτό για να ικανοποιεί ακόμα και τα πιο απαιτητικά γούστα. Σήμερα η επεξεργασία της έφτασε στην πιο τελειοποιημένη μορφή, αφού μπορεί να φτιαχτεί και με πιο άπαχα υλικά, αν και μεταξύ μας σαν την αυθεντική δεν έχει. Είναι αυτή η αίσθηση που μας χαρίζει, όταν την αφήνουμε να λιώσει στη γλώσσα μας και να κυλίσει στον ουρανίσκο μας, φέρνοντάς μας κοντά στην απόλυτη ευτυχία. Δεν την αποκαλούσαν τυχαία «τροφή των θεών».

Η σοκολάτα είναι πάντα δίπλα μας από τότε που ξεκινήσαμε να περπατάμε. Ποιος από μας δεν έχει έστω και μια παιδική φωτογραφία, με μούτρα

πασαλειμμένα; Και μόνο το άκουσμά της μας έκανε τα σάλια να τρέχουν. Στις δύσκολες στιγμές μας έδινε την ηρεμία που αναζητούσαμε, ενώ καταβροχθίζαμε όση θέλαμε μέχρι σκασμού.

Η εξεταστική χωρίς αυτή θα ήταν αβάσταχτη. Τη συνδέσαμε πια στο μυαλό μας σαν μια επιβράβευση που δίνουμε στον εαυτό μας. Γιατί μη μου πείτε πως σε μια ζόρικη στιγμή δεν τρέξατε σαν κυνηγημένοι στο ζαχαροπλαστείο, στέλνοντας τις θερμίδες στον αγύριστο; Εξάλλου, μας αξίζει!

**Έρευνες** αποδεικνύουν πως η αγαπημένη σοκολάτα αν όχι για το σώμα μας, τουλάχιστον για τον οργανισμό μας δεν είναι εχθρός, αλλά φίλος. Έχει τη δυνατότητα να μειώσει την αρτηριακή πίεση, καθώς και τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Ένα μικρό κομματάκι της μπορεί να βοηθήσει στον σωστό έλεγχο του σακχάρου στο αίμα κι έχει αγχολυτικές ιδιότητες. Για αυτό οφείλεται η περιεκτικότητά της στους σπόρους του κακάο.

Η φυλή των Μάγια τη χρησιμοποιούσε στις πληγές. Κάτι σαν τις δικές μας καταπραϋντικές αλοιφές. Η σοκολάτα, βέβαια, φτάνει σε μας επεξεργασμένη κι έτσι χάνει ορισμένα απ' τα οφέλη της. Η μαύρη, ως πιο ακατέργαστη, θεωρείται πιο ωφέλιμη για τον οργανισμό μας, εξαιτίας της ψηλής της περιεκτικότητας σε κακάο.

Μεταξύ μας, δεν έχω δει άνθρωπο λυπημένο ενώ κρατάει μια σοκολάτα στο χέρι. Δεν έχω συναντήσει κανέναν που να μπορεί να αντισταθεί σε αυτόν τον γλυκό πειρασμό. Κάθε είδος της και μια ανάμνηση, αφού είναι δίπλα μας σε κάθε μας στιγμή. Όταν την τρώμε απαγορεύουμε στον εαυτό μας να νιώσει ενοχή κι ας κοπανιόμαστε μετά στα γυμναστήρια με τις ώρες για να την κάψουμε.

Έχουν γίνει πολλές διαμάχες σχετικά με το γεγονός πως υπάρχουν άνθρωποι που δεν τη γουστάρουν και κυκλοφορούν κανονικά ανάμεσά σας και κατά πόσο αυτοί είναι μειονότητα. «Μην κάνετε παρέα με όσους δεν τρώνε σοκολάτα, είναι επικίνδυνοι» κι άλλα τέτοια σπουδαία επιχειρήματα. Η αλήθεια είναι πως είμαστε λίγο επιφυλακτικοί• αν μπορούν να της αντισταθούν, σκέψου για πόσα είναι ικανοί.

Εκείνη είναι που κλείνει υπέροχα κάθε γεύμα μας, αφού το επιδόρπιο είναι η αγαπημένη στιγμή της μέρας μας. Και φυσικά αν το γλυκό δεν έχει σοκολάτα, δεν είναι γλυκό. Όχι φρούτα κι άλλα τέτοια ξενέρωτα.

Σοκολάτα, λοιπόν, μέχρι τα βαθιά γεράματα -κι ας μας την απαγορέψει ο γιατρός, μια μικρή ατασθαλία πάντα θα την κάνουμε για χάρη της. Γιατί όσα υποκατάστατά της και να βγουν, όσες υγιεινές γλυκές επιλογές κι αν έχουμε, καμία ποτέ δε θα

πάρει τη θέση της στην καρδιά μας.

*Συντάκτης: Χριστιάνα Παν*

*Επιμέλεια κειμένου: Πωλίνα Πανέρη*

### Χριστιάνα Παν

Γεννημένη τη λάθος εποχή αυτό είναι το μόνο σίγουρο. Σπουδές παιδαγωγικών και ακολούθως στην ειδική αγωγή σε μια βροχερή τοποθεσία της Αγγλίας. Σε θυμό και χαρά, πέρα απ' τη λατρεία μου για τις φωτογραφίες, το γράψιμο είναι το ξέσπασμα μου από παιδί. Λατρεύω το καλό humor, το σκυλί μου και τη ζωή. Τελευταία εξαρτημένη στη μοναξιά και τις εκδρομές με καλή μουσική για παρέα.

<https://www.pillowfights.gr/lost-soul/i-sokolata-e-inai-farmako/>