



Molte donne soffrono di dolori mestruali e cercano in tutti i modi di poterli alleviare. Non sempre è un bene ricorrere a farmaci, perchè potrebbero verificarsi degli effetti collaterali. In molti però riconoscono il connubio ben consolidato tra cioccolato e umore. E allora, perchè non sfruttarlo? Sembrerebbe però che qualcuno ci abbia pensato eccome e l'idea potrebbe essere geniale. Vediamo di cosa si tratta.

L'idea è del pasticciere svizzero Marc Widmer. A lui si deve l'invenzione della tavoletta di cioccolata studiata per alleviare i dolori mestruali in modo naturale. Parliamo di una cioccolata con virtù antidolorifiche, che contiene il 60% di cacao e 17 erbe raccolte sulle montagne svizzere.

I flavonoidi del cacao, associati alle sostanze benefiche delle erbe, rafforzano la produzione di serotonina che agisce positivamente sull'umore. A ciò si aggiunge che la cioccolata - che sarebbe meglio consumare almeno al 75% di cacao, secondo i nutrizionisti - è naturalmente ricca di magnesio, minerale di cui sono accertati gli effetti positivi durante le mestruazioni per le capacità antinfiammatorie e calmanti. Per dosare gli ingredienti il pasticciere ha lavorato insieme a un fitoterapeuta. Il prodotto ottenuto non è ovviamente un farmaco e non ha controindicazioni. Unico neo il prezzo, considerando che una tavoletta da 100 grammi viene venduta a oltre 11 euro, contro il costo di una buona tavoletta di fondente, comunque ricca di flavonoidi e magnesio, di meno della metà.