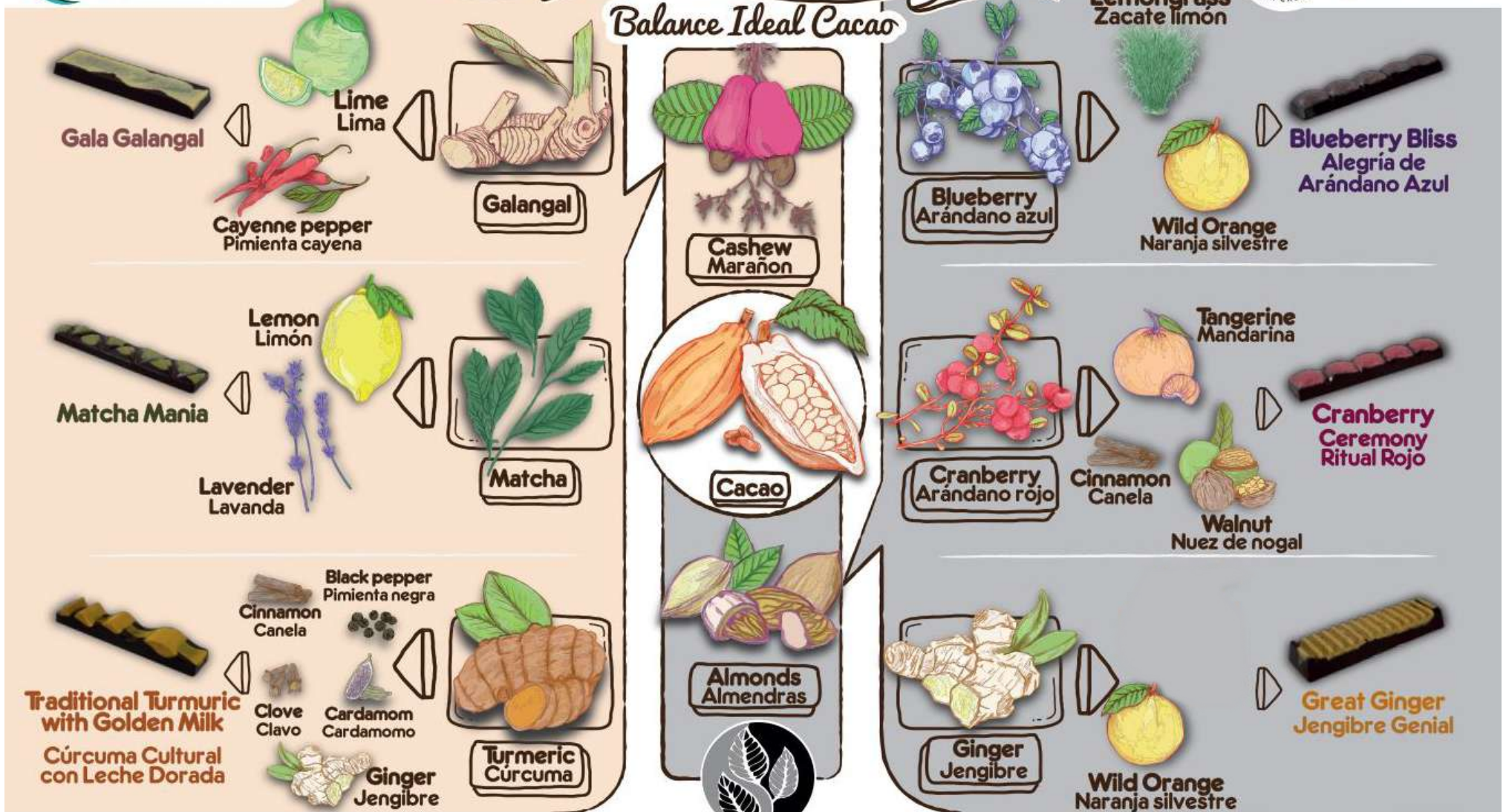


Rainbow Bars

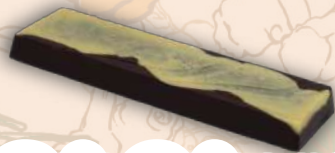
Balance Ideal Cacao



Rainbow Bars

**Gluten Free and Vegan
Prize-winning Cata Cacao 85% Very Dark
Chocolate with Superfoods topped with
Balance ideal Almond or Cashew Vegan
White Chocolate.**

Sin gluten y vegano
El premiado Cata Cacao 85% Very Dark
con superalimentos cubierto con
Chocolate Blanco Vegano de Almendras o
Marañón de Balance Ideal



Gala Galangal



Blueberry Bliss



Matcha Mania

Balance Ideal Cacao



Sheila Bell



**Cranberry
Ceremony**



**Traditional Turmeric
with Golden Milk**



Great Ginger

<http://www.catachocolate.com/>

Available at "Solo bueno"
in Playas del Coco.
Made with Cata Cacao
85% Very Dark Chocolate.



Disponibile en tienda: "Solo Bueno"
en Playas del Coco,
Hecho con Cata Cacao 85% Very Dark

Superfood qualities:

Cacao



Rich in minerals, cacao is an ancestral superfood which is also rich in flavanols, polyphenols and theobromine. Health benefits of these may include improved blood flow, improved brain function, reduction of blood pressure, reduction of inflammation, reduced oxidative stress, lower cholesterol, microbiome diversity, and better mood.*

Rico en minerales, el cacao es un superalimento ancestral también rico en flavonoides, polifenoles y teobromina. Sus beneficios para la salud pueden incluir la mejora del flujo sanguíneo, la mejora de la función cerebral, la reducción de la presión arterial, la reducción de la inflamación, la reducción del estrés oxidativo, la disminución del colesterol, la diversidad del microbioma y un mejor estado de ánimo.*

Cashew Marañón



The monounsaturated and polyunsaturated fats in cashews can support reduction of cholesterol, and improve heart health. Cashews also have high levels of magnesium. As a good source of copper, which is important for healthy bones.*

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas de los marañones pueden contribuir a reducir el colesterol y mejorar la salud del corazón. Los marañones también tienen altos niveles de magnesio. Son una buena fuente de cobre, importante para unos huesos sanos.*

Almonds Almendras



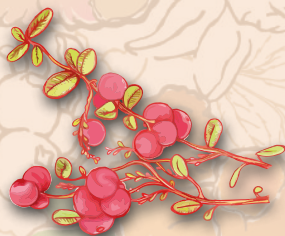
This tree seed is high in protein, magnesium, calcium and vitamin E and was domesticated 5000 years ago. As a good source of unsaturated fat, almonds can be part of a diet to support heart health and lower cholesterol. Almonds (and walnuts) may provide a protective factor against breast cancer. Almonds have several components which support bone health.*

Esta semilla arbórea es rica en proteínas, magnesio, calcio y vitamina E, y fue domesticada hace 5000 años. Como buena fuente de grasas insaturadas, las almendras pueden formar parte de una dieta para favorecer la salud del corazón y reducir el colesterol. Las almendras (y las nueces) pueden proporcionar un factor protector contra el cáncer de mama. Las almendras tienen varios componentes que favorecen la salud ósea.*

*Medical News Today

Superfood qualities:

Cranberry Arándano rojo



High in antioxidants and vitamins, cranberries have been shown to support kidney and bladder health, heart health, reduce inflammation, slow cancer progression, and enhance oral health. Also has blood thinning properties*

Con un alto contenido en antioxidantes y vitaminas, se ha demostrado que los arándanos rojos favorecen la salud de los riñones y la vejiga, la salud del corazón, reducen la inflamación, ralentizan la progresión del cáncer y mejoran la salud bucodental. También tiene propiedades anticoagulantes*.

Ginger Jengibre



This traditional digestive remedy has been used in India and China for thousands of years. The antioxidants in ginger help inflammation and pain in the joints as well as digestive system and reduce risks of cancer and diabetes. In addition to anti-inflammatory properties, ginger is also antibacterial and antiviral. Ginger is an effective support for the nausea of morning sickness and motion sickness. There is also evidence that daily consumption of ginger supports cardiovascular health. *

Este remedio digestivo tradicional se utiliza en la India y China desde hace miles de años. Los antioxidantes del jengibre combaten la inflamación y el dolor de las articulaciones, así como del aparato digestivo, y reducen el riesgo de cáncer y diabetes. Además de propiedades antiinflamatorias, el jengibre también es antibacteriano y antivírico. El jengibre es un apoyo eficaz contra las náuseas matutinas y el mareo. También hay pruebas de que el consumo diario de jengibre favorece la salud cardiovascular.*

Blueberry Arándano azul



Rich in vitamin C and K, anthocyanin, and antioxidants, blueberries have been shown to help heart health, bone strength, skin health, blood pressure, diabetes management, cancer prevention, and mental health.*

Ricos en vitamina C y K, antocianina y antioxidantes, se ha demostrado que los arándanos azules ayudan a la salud del corazón, la fortaleza de los huesos, la salud de la piel, la presión arterial, el control de la diabetes, la prevención del cáncer y la salud mental*.

*Medical News Today

Superfood qualities:

Galangal



Related to ginger and turmeric, galangal has the benefits of immune boost to help fight infections, reduce inflammation, support male fertility, and fight some types of cancer. The polyphenols in galangal help improve memory, lower blood pressure and lower blood sugar and cholesterol. **

Relacionado con el jengibre y la cúrcuma, el galangal tiene beneficios de refuerzo inmunario para ayudar a combatir las infecciones, reducir la inflamación, favorecer la fertilidad masculina y combatir algunos tipos de cáncer. Los polifenoles del galangal ayudan a mejorar la memoria, bajar la tensión arterial y reducir el azúcar y el colesterol en sangre. **

Matcha



Matcha is a powder made from green tea leaves grown in the shade to increase the chlorophyll content. Antioxidants and amino acids in matcha provide benefits such as supporting brain health and function, preventing cancer, and reducing the risk of heart disease. Matcha is a great source of polyphenols.*

El matcha es un polvo elaborado con hojas de té verde cultivadas a la sombra para aumentar el contenido de clorofila. Los antioxidantes y aminoácidos del matcha aportan beneficios como el apoyo a la salud y la función cerebral, la prevención del cáncer y la reducción del riesgo de cardiopatías. El matcha es una gran fuente de polifenoles.*

Turmeric Cúrcuma



Rich in manganese and iron, turmeric is known for pain relief and anti-inflammatory properties, making it useful for people with arthritis. Turmeric also has high levels of antioxidants which protect the liver from toxins (including prescription drugs), and may reduce the risk of some types of cancer. Regular use of turmeric supports better digestion. Also has blood thinning properties.*

Rica en manganeso y hierro, la cúrcuma es conocida por sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias, por lo que resulta útil para las personas con artritis. La cúrcuma también tiene altos niveles de antioxidantes que protegen el hígado de las toxinas (incluidos los de medicamentos recetados), y puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. El consumo regular de cúrcuma favorece una mejor digestión. También tiene propiedades anticoagulantes.*

*Medical News Today

**Healthline