



F e k e t e k á v é

A *kávé története* egészen a középkori Abesszina Kaffa nevű tartományig nyúlik vissza. Az első arab, aki Jemenben a kávécserje pirosra érett babjaiból kikeverte az első "fekete levest," nem gondolta, hogy ez a főzet az egész világot meg fogja hódítani. Az egész mohamedán világba a mekkai zarándokok vitték szét.



Európába a XVII. században, a török hódoltság idején került és már nemcsak a kávéfogyasztás volt általános, hanem a kávéházak is. A kor híres szellemi alkotói közül többen ihlető itálnak vélték a kávéét. Voltaire, a híres francia író állítólag napi ötven csészével ivott belőle, s Balzac is mindig kávézott, mielőtt írni kezdett volna. Ma a világon kb. 25 millióan élnek a kávéból. Azért termesztik, hogy tápérték nélküli, enyhén stimuláló italhoz jusson az emberiség.

A kutatások során feltalálták az első gőznyomással főző presszógépet, melyet 1855-ben mutattak be Párizsban. A



Földi pokol... a drog, avagy Cháron a lelkek révésze...

gyors-kávét - az ún. *Nescafé* - pedig japán kémikus találta fel, és 1901-ben kezdték először árusítani.

Kávéfogyasztás

A kávéfogyasztás része mindennapi életünknek. Különbőféle fajtáit (*coffea arabica*, *coffea liberia*, *coffea robusta*) nagyon sokféle alkalommal fogyasztjuk, azonban erősen megoszlik a vélemény arról, hogy a fekete nedű miképp is befolyásolja az egészségünket. *Használ-e vagy inkább beteggé tesz?*

A legújabb kutatási eredmények igazolták, hogy a kávé *növeli a vérnyomást*, de csak akkor, ha komolyabb mennyiséget fogyasztunk el belőle.

Természetesen e hatása miatt a *magas vérnyomásban szenvedőknek* a fogyasztása nem ajánlott. Az ebben a betegségben szenvedő férfiak esetében a vizsgálatok már 2-3 kávé után jelentős vérnyomás-emelkedést mutattak ki. Alacsony vérnyomás esetén pedig segíthet annak "feltornázásában".

Legújabb vizsgálatok szerint azok a nők, akik legfeljebb *napi öt kávét isznak*, *nem nő a szívbetegségek kockázata*, még akkor sem, ha érszűkületük vagy szívritmuszavaruk van. A szívrohamok előfordulásának gyakorisága azoknál sem nőtt, akik *naponta hat vagy több csésze kávét fogyasztanak*.

Tehát annak, akinek egészséges a szíve, megfelelő a koleszterinszintje és gyomorbántalmakban sem szenved, azok



Földi pokol... a drog, avagy Cháron a lelkek révésze...

nyugodtan fogyaszthatják a kávéét, fontos csak az, hogy azt mértékkel tegyék!

A koffein szervezetre gyakorolt hatását a kutatók tovább vizsgálják, azonban az eddigi eredmények azt igazolják, hogy az *egészséges ember a mérsékelt, azaz napi 2-4 csésze feketekávéval nem kockáztatja egészségét!*

Teafogyasztás

A teát, mint gyógyszer-főzetet, forrázatot évezredek óta ismerjük. Asszámból került Kínába, és onnan terjedt el az egész világon. Egy kínai író már kr.e. 2700 évvel említést tesz róla. Európába 1636-ban került, de csak 1820 körül kezdték el általánosan használni. Főként gyógyításra használták: a betegeknek rizsbe, tejbe kellett tealevelet belefőzniük és úgy meginniük.

A tea legfontosabb hatóanyaga a *kaffein (koffein)*, melyből 1.09 - 4.67 %-ot tartalmaz, de ezenkívül van benne *theophyllin*, *csersav*, *boheasav* (4.48 - 25,2 %), *ásványi anyagok* (4.1 - 8.03 %) és *nyomokban az ún. teaolaj*, amely valószínűleg az alatt képződik.





Földi pokol... a drog, avagy Cháron a lelkek révésze...

Kis mértékben fogyasztva az agyműködést serkenti, de túlságosan fogyasztva álmatlanságot, nyugtalanságot és reszketést okoz. A tea hatása nagyjából hasonlít a kávé hatásaihoz, azonban a *teofill tartalom mellett még 28-44 mg koffein tartalma is van*