

## Skodelica kave

Kava (latinsko *Coffea*) je doma v gorah jugovzhodne Etiopije, prvi so jo začeli gojiti Arabci, kot napitek pa so jo povzdignili derviši, ki so jo pili, da ne bi zaspali med nočno molitvijo.

V Evropo so jo prinesli beneški trgovci 1615. V prvih kavarnah v Carigradu so brali pesmi, igrali šah in razpravljali, v drugi polovici 17. stoletja so se razširile po vsej krščanski Evropi, na Angleškem so se iz njih razvili klubi.

Različni interesi so ovirali vzpon kave: za zdravnike je kvarila zdravje in za duhovnike zavajala dušo, ženam speljala može z doma, vladam zapeljala ljudi v nevarno mišljenje, vinskim trgovcem jemala zaslužek, pruski kralj Friderik Viljem I (1688-1740) pa bi najraje videl, da bi vsi njegovi podaniki pili pivo, kot on.

Čeprav brez izrazitih prednosti pred drugimi pijačami, se je vseeno uveljavila, odvrnitev ljudi od pijančevanja, pa je bil dobrodošel dodaten učinek, kot pravi skandinavski pisec komedij Holberg: »Naše žene in hčere lahko poslej opravijo v enem dopoldnevu po deset obiskov, pa prihajajo domov vendarle popolnoma trezne.«

Arabci so ščitili monopol nad pridelavo s prodajo toplotno obdelanih (sterilnih) zrn, vendar se je nekaj rastlin le posrečilo prenesti drugam po svetu, kjer so pozneje vzgojili še druge vrste. Največ je danes pridelava Brazilija. V to državo je rastlina prispela v šopku cvetja, ki ga je žena guvernerja Francoske Gvajane v znak ljubezni poklonila nekemu uradniku.

Droga so posušena jedra zrelih semen, praženih do temno rjave barve in značilno prijetnega vonja. Vsebuje od 1 do 2 odstotka kofeina, zaradi katerega je poživilo. Največ se ga izluži v turški kavi (okrog 100 mg v 100 ml), pol manj iz instant kave.

Farmakološke učinke kofeina imajo tudi poparki pravega čaja, čaja mate in gvarane, osvežilni napitki kole, nekoliko čokolada in kakav, povsem brez kofeina pa ni niti brezkofeinska kava. Primernost kave za zdrave ljudi najboljše ponazori klinični poskus, izveden na zahtevo švedskega kralja Gustava III. (1742 - 1792), ki je rešil življenji na smrt obsojenih dvojčkov - v zameno za kazen sta morala vsak dan piti kavo oziroma čaj; preživela sta sodnike, zdravnike in kralja, saj sta oba dočakala visoko starost, 83 let.

Farmakološko delovanje kofeina je dobro proučeno. V običajnih odmerkih to poživilo naredi človeka miselno in čustveno budnega, razpoloženega ter prijaznega, zgovornega in živahnega. Krepi umske sposobnosti, zatrtje od utrujenosti in naveličanosti ter odloži nastop nezbranosti in zaspanosti. Olajša tudi mišično delo in dihanje. Velike so razlike v učinku na posamezne ljudi, ali celo pri istih posameznikih v različnih življenjskih obdobjih in okoliščinah. Razvajen pivec ali pivka kave, ki popije pet skodelic kave na dan, zaužije glede na drogo in svoj okus od petsto do osemsto miligramov kofeina. Ta se hitro razširi po telesu, preide tudi v materino mleko in plod. Odrasli ga hitro presnovijo in izločijo iz telesa, kadilci in telesno dejavni ljudje še hitreje, jetrni bolniki in nosečnice počasneje, dojenčki pa zelo počasi, zato jih lahko že majhna količina kofeina v mleku vznemiri in moti spanje.

Tudi nekatere učinkovine ga zadržijo v telesu, na primer hormonska kontracepcijska sredstva. Ob dolgotrajnem pitju lahko izostanejo nekateri fiziološki učinki, prekinitvev pitja pa izzove glavobol. Seveda kofeinski napitki ne ustvarijo niti telesne niti duševne moči, pač pa jo nam pomagajo sprostiti in so dobrodošli le v tem smislu. Niso primerni za obvladovanje hude utrujenosti in zaspanosti ter za vzdrževanje budnosti pri opravilih, kjer se zahteva posebna pozornost, denimo, ko vozimo ali upravljamo stroje, saj zmanjšajo preudarnost in odzivno sposobnost; ko se potroši telesna moč, pa se pojavita nasprotna učinka, nenadna zaspanost in neurejen krvni tlak, kar lahko privede do nezgode. Sploh ni vprašanje »piti ali ne piti kave«, ampak: »kdaj, kako in koliko?« Če vas tare nespečnost, preverite, ali morda pijete kavo zvečer; nosečnice in doječe matere pomislite, da jo bo moral z vami piti tudi kdo, ki je sploh ni naročil; vsi se zaradi nepredvidljivih učinkov odrecite čezmernim odmerkom, kakršne koli druge zdravstvene dvome pa odpravite skupaj s svojim zdravnikom in lekarnarjem, ki vas bosta varno popeljala skozi zdravilni svet kofeina.

Janez Špringer, mag. farm., spec.