

WENDY E. COOK STIMULANTY: KÁVA, ČAJ A ČOKOLÁDA

Nadměrné pití čaje způsobuje zarudnutí nosů, to ovšem není důvod, proč Mormoni a další tyto lístky zakazují. Je to spíše proto, že čaj, podobně jako káva, stimuluje mysl a tím vniká, jakkoli jemně, do nitra člověka, které se považuje za jeho soukromé, nezcizitelné jádro. To, co někteří zakazují, si však většina ostatních užívá jako povzbuzení během denní rutiny... vypijí jednoho či druhého nápoje stovky tisíc šálků za život beze známek potíží. S jistotou lze říci, že tyto i další rostlinné nápoje hrají v našem životě důležitou roli a ovlivnily naši historii.

Brendan Léhané v *The Power of Plants*¹⁶⁶

Káva, čaj a čokoláda patří mezi nejnovější objevy, které byly do Evropy a později i do Severní Ameriky přivezeny, aby stimulovaly a vzrušovaly, a to až 300 let po plavbách Kryštofa Kolumba a Vasca Da Gamy. Nyní se blíže podíváme na jejich historii a účinky.

Káva

Zdá se, že káva má původ v Keni či Etiopii. Ovšem to, jak se rozšířila a stala nejoblíbenějším nápojem Blízkého východu, je stále jakousi záhadou. Starodávná legenda vypráví o habešském pasáku koz jménem Kalbi, který si všiml, že jeho kozy velmi ožívají, když okusují kávové rostliny. Rozhodl se tedy experimentovat a odhalil vlastnost, kterou mnozí z nás znají - zdánlivé zvýšení bystrosti mysli. Používání této rostliny se rozšířilo a během 15. století již obyvatelé Konstantinopole nabízeli svým hostům nápoj, který se nazýval *coffa*. Vařil se z černých zrněk, podával se horký a sladil se. Pietro della Valle tvrdil, že pomáhá proti únavě a malátnosti.¹⁶⁷

¹⁶⁶ Brendan Léhané, *The Power of Plants*, John Murray, 1977.

¹⁶⁷ Reay Tannahill, *Food in History*, Stein & Day, NY, 1973.

Arabský filozof Avicenna, který žil v 15. století, nazýval tento nápoj „vínem islámu“. Beduíni nalévali kávy do šálku jen čtyři doušky. Kdyby totiž naplnili šálek po okraj, znamenalo by to pro hosta „Pij hned a odejdi!“ Popularita kávy rostla tak rychle, že se jí církevní i politické autority pokoušely vymýtit. V roce 1553 byly v Káhire zavírány kavárny, zatímco v Anglii se v téže době stávaly velmi oblíbenými. Karel II. zde ovšem v roce 1675 přikázal zavřít 3000 kaváren, neboť je považoval za „semeniště pobuřování“. V důsledku silného občanského tlaku byl ovšem během několika dní nucen tento výnos zrušit. V roce 1690 představili Holanďané kávu na Jávě, čímž položili základní kámen obchodování s kávou v jihovýchodní Asii.

Zavádění kávy, čaje a kakaá v Evropě poskytlo alternativu sprostým pivnicím; kavárny a čajovny byly považovány za vznešenější. Jediný problém spočíval v tom, že tyto nápoje jsou často hořké a hrubé a potřebují sladit, aby byly přijatelnější - další faktor, který podpořil obchod s cukrem.

Přestože existuje okolo sta druhů kávovníku, mezi nejčastěji pěstované patří *Coffea arabica* a *Coffea canephora*. Mají lesklé stálezelené listy a ořezávají se tak, aby na ně dosáhli sběrači. Kávovník má bílé voňavé květy a jeho bobule zrají od zelené ke žluté a poté až červené barvě. Největšími producenty kávy jsou v současnosti Brazílie a Kolumbie. Největšími konzumenty jsou Spojené státy a Německo. USA dováží více než milion tun kávy ročně (třetinu celosvětově vypěstované kávy).¹⁶⁸

Coffea canephora, známá jako „robusta“, se produkuje především v Africe, Indii, latinské Americe a Indonésii. Tento druh kávy byl kultivován hlavně pro svou houževnatost, odolnost vůči chorobám a rychlý růst. Má vyšší výnosy a dvakrát více kofeinu než *arabica*, ale méně ušlechtilou chuť a vůni. Proto se také robusta většinou míchá s arabikou, aby se vylepšila chuť, a přitom zachovat účinek kofeinu.

Syrové kávové boby jsou víceméně bez chuti; chuť a vůni jim dodává až pražení. Složení kávy je velmi komplexní.¹⁶⁹ Plynovou chromatografií se v kávě podařilo identifikovat více než 300 aromatických látek a mnohé další zůstávají stále ještě nezjištěné.

168 Charles E Wetherall, *Kicking the Coffee Habit*, Wetherall Publications, Minneapolis.

169 Gerhard Schmidt, *The Dynamics of Nutrition*, Biodynamic Literature, USA, 1980.

Kofein

Káva je tolik žádaná především pro obsah účinné látky - kofeinu. Kofein je lehce nahořklý nearomatický alkaloid (tj. mírně jedovatý) obsažený v několika rostlinách, z nichž nejvyšší koncentraci má právě káva. Je rozpustný ve vodě a alkoholu a tvoří krystaly „podobné jehličkám“.

Kofein působí především na mozek a centrální nervový systém: „Kofein stimuluje funkce kůry mozkové, které jsou zodpovědné za hladký průběh jistých mentálních procesů... Experimenty dokazují, že napomáhá přenosu impulzů na synapsích, což obratem vysvětluje usnadnění myšlenkových spojů; usnadňuje také zpracovávání čísel.“¹⁷⁰

Alkaloid kofein ovlivňuje adenosinové receptory v mozku. Adenosin je přírodní sedativum, které dává tělu signál ke zpomalení. Tento proces pak umožňuje člověku uměle zažívat zvýšený stupeň mentální bdělosti navzdory tomu, že ve skutečnosti může být unavený. Tato schopnost kofeinu potlačit normální signály těla je tím, co činí kávu potenciálně návykovou a poté i zdraví nebezpečnou. Kofein způsobuje zvýšenou srdeční činnost a může zhoršovat vstřebávání vápníku a železa. Pokud člověk kofein nadužívá, přináší to mnohé nepříznivé symptomy, jako je mimo jiné podrážděnost, přecitlivělost, nervozita, hyperaktivita a potíže s trávením.

Pokud přijímáme kofein s mírou a v dobré kvalitě (z organicky vypěstovaných a nejlépe fair trade rostlin), pak by většině dospělých neměl způsobovat vážné zdravotní problémy. Rudolf Steiner hovořil o kávě jako o „nápoji novinářů a lidí pracujících s písmeny“. Popisoval, jak káva působí na křehká lidská těla:

Káva působí na lidský organismus tak, že lehce pozdvihuje éterické tělo z fyzického, ale tak, že je fyzické tělo vnímáno jako pevná základna těla éterického... poněvadž logické, konzistentní myšlení vyvstává ze struktury a formy těla fyzického, charakteristický účinek kávy zdůrazňuje fyzickou stavbu a fyzicky podporuje logickou konzistenci myšlení... zdá se tedy zcela přirozené, že se profesionální spisovatel, kterému se nedaří najít logickou návaznost při psaní, uchýlí k šálku kávy jako ke stimulantu.¹⁷¹

Steiner nicméně důrazně podotýkal, že cokoli, co použijeme jako berličku k posílení našeho vědomí, ve výsledku pravděpodobně oslabí naše přirozené schopnosti rozvíjet vlastní zaměřené a soustředěné síly myšlení.

Problém s pitím kávy, stejně jako u ostatních návykových látek, je tendence

170 Tamtéž.

171 Rudolf Steiner, *The Effects of Esoteric Development*, Anthroposophic Press, 1997.

potřebovat stále víc a víc, aby bylo dosaženo stejného účinku jako na začátku. Takto se náš zvyk upevňuje a stupňuje, aniž by si člověk vůbec všiml, že začíná mít problém. (Viz oddíl Závislosti, str. 251).

Šálek espressa může obsahovat až 300 mg kofeinu, zatímco šálek instantní kávy obsahuje 75 mg. Přidáváme-li do kávy cukr a dáváme-li si se šálkem kávy pravidelně také cigaretu, začíná se chemie těla měnit, neboť zásadně ovlivňujeme jeho acidobazickou rovnováhu.

Jako alternativa se dnes často používá káva bez kofeinu. Měli bychom si ovšem uvědomit, že během procesu zbavování kávy kofeinu se obvykle používají rozpouštědla, jako je například metylenchlorid, která mohou v kávě zanechávat rezidua. (Přidám jednu smutnou, ale názornou ilustraci: když se podal kofein domácím pavoukům, nebyli schopni splétat pravidelně uspořádané pavučiny.¹⁷²)

Čaj

Snad nejznámější legenda o čaji vypráví, jak se jeden čínský buddhista během devítileté meditace unavil a usnul. Když se s pocitem studu a provinilosti nad svou neschopností udržet pozornost probudil, uřízl si oční víčka, aby navždy zabránil takovému hříšnému chování. Odhozená víčka dopadla na zem a vyklíčila z nich čajová rostlina *Cameíia sinensis*. Tento stálezelený keř pochází z jižní a východní Asie a vyrábí se z něj osvěžující a stimulující nápoj obsahující kofein. Čaj byl v Číně oblíbený již od dynastie Tchang (10. století). Mělo se za to, že léčí a podporuje dlouhověkost. Do Evropy se ovšem čaj mohl dostat z Japonska.

První veřejný prodej čaje v Anglii proběhl v roce 1657. Tři roky na to Samuel Pepys napsal o svém „prvním šálku čaje“. V 19. století, ruku v ruce s otevřením transsibírské magistrály, se stali národem pijáků čaje Rusové. Prosluli svým světoznámým neustále pářícím samovarem. V USA se v roce 1773 odehrálo známé Bostonské pití čaje, které vedlo až k americké válce za nezávislost. Celosvětovým hlavním městem čaje nicméně stále zůstává Londýn, a přestože se zvyky mladých lidí proměňují, průměr pěti šálků čaje na osobu denně se v Británii stále drží.

V Barmě se čaj původně používal jako pochoutka na způsob nakládané zeleniny. Některé mongolské kmeny přidávají do čaje špetku soli a Tibetané do něj přidávají jačí máslo. Čína a Japonsko prosluly svými tradičními propracovanými

172 Články v *Majorca Daily Bulletin*: „Chocoholism“ a „Drugged Spiders Give Coffee a Bad Name“.

čajovými rituály, které vyžadují dlouhodobý trénink. Taoisté přidávají čaj do svého elixíru nesmrtelnosti. Přestože čaj obsahuje na váhu dvakrát více kofeinu než káva, je kofein v nápoji mnohem zředěnější, neboť půl kila kávy vydá na 40 šáleků, zatímco to samé množství čaje vystačí na 250 až 300 šáleků.

Čaj neobsahuje ty samé druhy škodlivých olejů a kyselin, které jsou obsaženy v kávě (včetně té bezkofeinové), a s obsahem kofeinu se u něj nemanipulovalo jako u robusty. Na druhou stranu metabolizace alkaloidu teofylinu, diuretika obsaženého v čaji, trvá mnohem déle než metabolizace kofeinu z kávy, který se vylučuje snadněji. Čaj obsahuje také třísloviny (používané při vydělávání kůží) a oleje, které jsou důležité pro aroma. M. Dufour v roce 1684 prohlásil: „Jednou z největších výhod čaje je, že pomáhá opilým vystřízlivět. Zároveň pročišťuje mozek. Číňané, kteří pijí tolik čaje, nikdy neplivou ani nesmrkají, neboť v jejich mozcích nejsou žádné přebytky!“¹⁷³

Navzdory obsahu kofeinu se účinek čaje na lidský organismus liší od účinku kávy. Rudolf Steiner prohlašoval: „Ačkoli oba tyto nápoje mají podobný relativní účinek uvolňování se od fyzického těla, čaj směřuje osvobozené myšlení k fantazii, mimoprostoru a proměnlivosti.“¹⁷⁴ Steiner charakterizuje čaj jako „nápoj diplomatů, kteří potřebují být vtipní, oslnivě duchaplní a občas i povrchní“.

Nakonec ještě nesmíme zapomenout na to, co věděli již staří Číňané a předávali to Japoncům, že totiž kvalita čaje nesouvisí pouze s čajem samotným, ale i s kvalitou vody, z níž se připravuje. Nejlepší je vařit čaj z vody čistého pramene či rychle proudícího potoka.

Kakao

Kakaovník kultivovali Mayové a Aztékové. Mexičané a Peruánci používali kakao nejen coby nápoj a ingredienci k vaření, ale zároveň jako měnu. Spanělé hlásili, že aztécký vládce Montezuma odmítal pít jakýkoli nápoj než čokoládu podávanou ve slavnostních zlatých číších. Hostu nabídnutá čokoláda znamenala „Vítej!“

V dnešní době můžeme na čokoládu narazit téměř všude - v trafikách, supermarketech, kinech i na benzínových pumpách. Britští konzumenti utratí za čokoládu ročně přibližně 3 biliony liber. Kupují ji převážně ženy a děti a obvykle je to něco zcela jiného než to, co tolik miloval Montezuma. Čokoláda se dnes

173 Gerhard Schmidt, *The Dynamics of Nutrition*.

174 Rudolf Steiner, *The Effects of Esoteric Development*, Anthroposophic Press, 1997.

navíc stále častěji používá v podobě lákavé polevy na rozmanitých cukrovinkách a zmrzlínách.

Tabulky čokolády nemusí ze zákona obsahovat více než 20 % pevného kakaa a mohou být nacpané levným palmovým olejem, cukrem, barvivý, antioxidanty a emulgátory. Za pár let možná čokoláda bude obsahovat i kakaové máslo, které nebude pocházet ze stromů, ale z genetických laboratoří.

Co dělá z lidí čokoholiky? Čokoláda má na rozdíl od čaje a kávy jistou nutriční hodnotu, neboť pražený kakaový bob obsahuje 50 % tuku, 25 % sacharidů, 15% proteinů a 1,5 % teobrominu, což je stimulant příbuzný kofeinu. Další látka, anandamid, údajně zesiluje smyslové vlastnosti čokolády a vyvolává pocit blaha, který se podobá zamilovanosti. Pravá, čistá čokoláda se doslova rozpouští v ústech při tělesné teplotě a navozuje velmi příjemný pocit, takže i její textura je svůdná.

Rudolf Steiner se o čokoládě ve formě nápoje zmínil jako o slavnostním nápoji německé buržoazie, podávaném při příležitostech svateb či křtů, který možná podporuje filistrovství". Ve Steinerově době bylo zneužívání čokolády a její degradace ještě takřka nemožné - byla stále ještě „událostí“. V dnešní době si však čokoládu díky reklamě, propagaci a dostupnosti pořizujeme často na základě spontánního impulsu. Ročně se u nás utratí za reklamu na čokolády zhruba 92 milionů liber. Tyto reklamy se často zakládají na smyslných a sexuálních motivech a nežádka je propagují štíhlé modelky. Zářivá obalová fólie (obvykle vyrobená z hliníku) tomuto provokativnímu obrazu ještě nahrává, je ovšem smutným faktem, že čokoláda je nejčastějším objektem záchvatového přejídání, zejména u lidí s poruchami příjmu potravy.

Za veškerou blyštivou reklamou se skrývá mnohem méně publikovaný aspekt všech těchto produktů - rozsáhlé monokulturní plantáže luxusních produktů, které využívají práce žen, jejichž denní plat často nepřesáhne ani 3 libry, rozhodně ne dost na to, aby si samy mohly koupit čokoládu, kterou sklízí k vývozu na sever. Tyto plantáže se obvykle silně ošetřují 32 druhy pesticidů, z nichž některé dokonce patří mezi tzv. Dirty Dozen.¹⁷⁵ Měli bychom brát v potaz i pozemky, na nichž se tyto plodiny pěstují. Neustále se mýtí další tropické pralesy v Brazílii, Indonésii a Malajsii, aby uvolnily místo plodinám, jako je kakao. Je vůbec možné ospravedlnit takové vykořisťování země a lidí kvůli nepotřebnému luxusu pro naši společnost?

¹⁷⁵ Dirty Dozen je název pro seznam jedněch z nejvíce toxických chemikálií. Patří sem lindan (smrteľná je již 1 lžička), paraquat (nejčastější způsob sebevraždy), parathion (organofosfátový insekticid), chlordan, heptachlor, dieldrin a metylbromid. Informace čerpané ze stati, kterou publikoval Womens Environmental Network, Duben 1993.

Závislosti

Závislost na kofeinu stoupla s výrobou kolových nápojů, které v ohromných množstvích konzumuje ta nejzranitelnější část naší společnosti - děti a mladiství - a které často obsahují kofein extrahovaný z kávy robusta. Naše společnost je silně návyková a je nasnadě, abychom se sami sebe zeptali, zda některé z našich závislostí nezačínají právě těmito zdánlivě neškodnými látkami. Nemám v úmyslu v této knize zacházet do problematiky závislostí - stále narůstajícího problému - ale uvedu zde alespoň pár slov od Brendana Lehanea:

Je toho víc. Některé rostlinné stimulanty zušlechťují emoce, dávají a zesilují radost, veselí, údiv a nostalgii. Některé stimulanty zase zrychlují rozum i smysly, jiné zostřují touhy, další zesilují smyslové požitky. Jiné rostlinné látky dokáží navodit ospalé zapomnění, spánek či vize. Na poli s opiovými makovicemi leží miliony snů a stejně tolik vjemů jiných světů.

Tyto přívětivé půvaby však skrývají drsnější jádro. Jakmile rostliny svá kouzla vpraví do lidské mysli, začnou svůj postup bránit ocelovými obuškami. Na místo požitku nastoupí řetězy, posedlost a zotročení, které se s roky stupňuje. Někdy se to již nedá déle snést, a pak to zabíjí. Mnohé rostliny přinášejí světská požehnání. Některé jdou dále. Zdá se, že nabízí záblesk ráje. Máme ovšem dost zmučených svědectví, která nám ukazují, že tento záblesk může být preludem halcím vstupní bránu do pekla.¹⁷⁶



¹⁷⁶ Brendan Léhané, *The Power of Plants*.