

Kris Gunnars

## Szereti a kávé? Hat meggyőző grafikon, hogy ihatja nyugodtan.

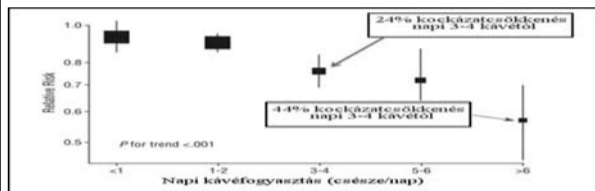
Forrás: Kris Gunnars: [6 Graphs That Will Convince You to Drink More Coffee](#) – Fordította: Váradi Judit

A kávé nem olyan démoni, mint amilyennek beállították. Valójában antioxidánsokban gazdag forrás. A nyugati emberek több antioxidánshoz jutnak a kávéból, mint a gyümölcsökből és zöldségekből együttvéve.

Számos vizsgálat támasztja alá, hogy a kávéfogyasztók sok, évente több millió embert halálát okozó súlyos betegség esetében kisebb kockázatnak vannak kitéve. A legtöbb ilyen vizsgálat azonban csak megfigyelésen alapul és nem bizonyítja, hogy valóban a kávé okozta e jótékony hatást. Azt azonban bizonyítják ezek a vizsgálatok, hogy a kávé legalábbis semmiképp nem olyasmí, amitől félnünk kellene.

Az alábbi hat grafikon meg fogja Önt győzni, hogy a kávéfogyasztás hasznos dolog.

### 1. A kávé a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát csökkentheti



A 2-es típusú cukorbetegséget az inzulínrezisztenciával összefüggésben megemelkedett vércukorszint vagy az inzulín kiválasztás képességének hiánya jellemzi.

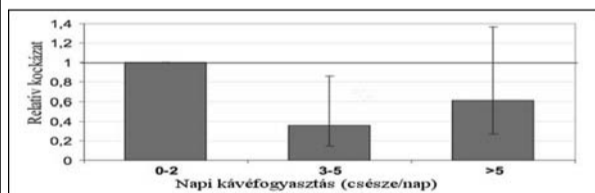
Egy 457,922 résztvevővel készült, 18 vizsgálat adatait áttekintő nagy vizsgálat bebizonyította, hogy a kávéfogyasztás jelentősen csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát.

A vizsgálat szerint minden egyes napi kávéadag 7%-kal csökkentheti a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. Azoknak az embereknek, akik 3-4 adag kávé is megittak naponta, 24%-kal csökkent a kockázatuk.

Ez rendkívül fontos felismerés, hiszen a 2-es típusú diabétesz a világ egyik legnagyobb egészségügyi problémája és jelenleg több mint 300 millió embert érint.

Ne felejtjük el, hogy számos más vizsgálat is erre a következtetésre jutott; a kávéfogyasztók kimutathatóan kisebb kockázatnak vannak kitéve, egyes vizsgálatok szerint akár 67%-kal is kisebbnek!

### 2. A kávé fogyasztók kockázata alacsonyabb az Alzheimer kór esetében is



Az Alzheimer kór a legismertebb neurodegeneratív betegség a világon és az időskori elbutulás legfontosabb oka.

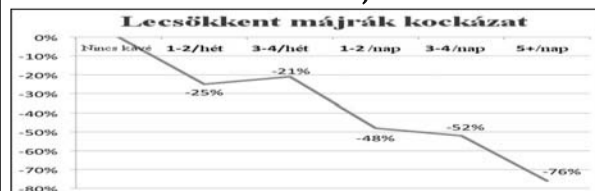
Egy vizsgálat megállapította, hogy a kávé fogyasztók között 65%-kal alacsonyabb a betegség kockázata.

A grafikonból látható, hogy a leghatékonyabb adag a napi 3-5 csésze fogyasztása. Akik 5 adagnál többet fogyasztottak, nagyobb kockázatuk volt, mint a 3-5 adagot elfogyasztóknak.

Az Alzheimer kór manapság súlyos probléma, nincs igazi gyógymód ellene. Ezért a megelőzés rendkívül fontos.

Számos más vizsgálat hasonló következtetésre jutott. Bizonyos okokból a kávéfogyasztók kockázata alacsonyabb az Alzheimer kór esetében.

### 3. A kávé csökkenti a májrák kockázatát



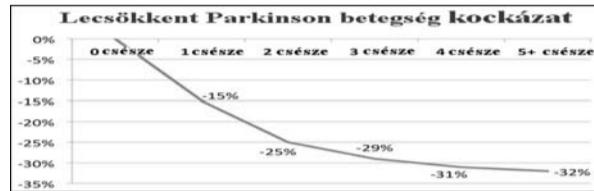
tűnik, a kávé rendkívül jótékony hatással bír a májra. A vizsgálatok az mutatják, hogy a kávéfogyasztók kockázata a májzsugorra akár 80%-kal is csökkenhet.

Ennél is fontosabb azonban, hogy a kávé a májrák veszélyét is csökkenteni látszik, mely lényegében a második leggyakoribb oka a halálos kórnak világszerte.

Egy japán vizsgálat szerint a napi 2-4 csésze kávé fogyasztók májrák kockázata 43%-kal csökken. Akik ötnél is több csészével isznak naponta, 76%-kal alacsonyabb a kockázatuk.

Számos más vizsgálat is alátámasztja ezt; a rendszeresen kávézó emberek ritkábban kapnak májrákot, mint a nem kávézók. A válaszreakciók dózis-függőek voltak.

### 4. A kávé a Parkinson betegség kockázatát is csökkenti



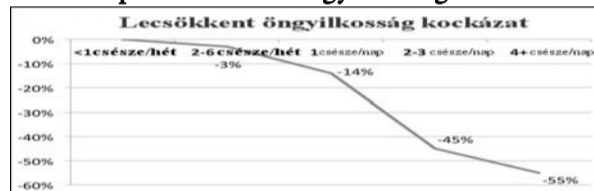
A Parkinson betegség a második leggyakoribb neurodegeneratív betegség. Az agy dopamin-termelő sejtjei elhalnak.

Egy nagy átfogó vizsgálatban, a napi három csésze kávé fogyasztók kockázata a Parkinson kórra 29%-kal csökkent. Öt csésze kávéra emelve a fogyasztást csak nagyon kicsivel javult ez az arány.

Sok egyéb vizsgálat is bizonyítja, hogy a kávé és a tea fogyasztás csökkenti a Parkinson betegség kockázatát.

Fontos megjegyezni, hogy a Parkinson kór esetében maga a koffein okozza ezt a hatást. A koffeinmentes kávé nem fejt ki ilyen védő hatást.

### 5. A kávé boldogabbá teheti Önt, így csökkenti a depresszió és az öngyilkosság kockázatát



A depresszió hihetetlenül gyakori probléma. Súlyos mentális rendellenesség, ami drasztikusan ronthatja az életminőséget.

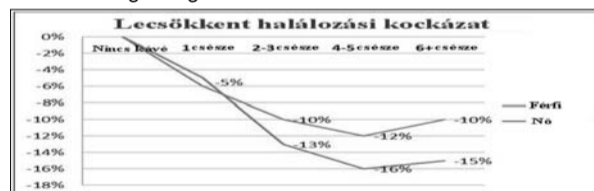
Az amerikai emberek kb. 4,1%-ára illenek a klinikai depresszió ismérvei.

Egy harvardi vizsgálatban, a kávé fogyasztó emberek 20%-kal kevesebb valószínűséggel váltak depresszióssá.

A kávéfogyasztók az öngyilkosság tekintetében is alacsonyabb kockázattal néznek szembe. Egy áttekintő vizsgálatban a napi 3-4 csésze kávé fogyasztók 55%-kal kisebb valószínűséggel követték el öngyilkosságot.

### 6. A kávé csökkenti a halál kockázatát

A kávé gazdag antioxidánsokban. Az oxidációs károso-



dás az egyike az öregedés mechanizmusainak.

A kávé csökkenti a legfőbb halálos betegségeket, mint a májrák, a 2-es típusú cukorbetegség, és az Alzheimer kór kockázatát. A New England Journal of Medicine, a világ egyik legtekintélyesebb orvosi lapja mindezt megerősítette egy áttörő jelentőségű tanulmányában. A vizsgálatban 402,260 résztvevőt - 50-71 év közöttieket - kérdeztek ki szokásaikról. Azok, akik közülük kávéfogyasztók voltak, kisebb valószínűséggel haltak meg a következő 12-13 évben. A leghatékonyabb adag napi 4-5 csésze kávé volt, ami 12%-kal csökkentette a férfiak, és 16%-kal a nők halálozási kockázatát.

Megjegyzendő, hogy a kockázat emelkedni látszott, amikor napi hat csésze kávé fölé ment a fogyasztás. Ebből következően a mérsékelt kávéfogyasztás jótékony hatású, de a túl sok fogyasztás már káros lehet.

#### Tanulság:

Ha Ön is élvezni szeretné a kávé előnyeit, akkor ne tegyen bele egészségtelen anyagokat (például cukrot) és ne fogyassza a késői órákban, ha ez álmatlanságot okoz. Végső soron világosan láthatjuk, a kávé nem az a démon, aminek korábban hittük.

Hatékony antioxidánsokban gazdag, jótékony egészségbeli hatásai miatt a föld legegészségesebb itala.

tenyek-tevhitek.hu

# Vérehulló fecskefű (Chelidonium majus)

## Leírás és előfordulás:

Évelő növény. Minden részében erős szagú és narancssárga színű tejnedvet tartalmaz. Gyomtársulásokban, parlagokon, artéri ligetekben, sziklás erdőkben, szemétdombokon és falak tövében tenyésző gyakori növény. Húsos, elágazó gyökeret fejleszt. Szára 30-90 cm magas, felálló és elágazó, erősen szőrözött. Levelei 10-30 cm hosszúak, szárnyasan szeldeltek, hasogatottak, durván csipkés élűek, fonákukon kékes árnyalatúak. Virágzata ernyőszerű, 2-8 virágú, a szirmok színe élénk-sárga, májustól-szeptemberig virít. Termése becőszerű tok.

## Felhasznált részei:

a gyökertörzs a gyökerekkel (*Chelidonii rhizoma et radix*) és a virágos hajtás (*Chelidonii /majoris/ herba - Ph. Hg.!*, =*Chelidonii herba - Ph. Eur. 4.*)

## Főbb hatóanyagok:

alkaloidok, flavonoidok és fehérjebontó enzimek.

## Főbb hatások:

görcsoldó, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, epehajtó, antimikrobiális, fehérjebontó és sejtosztódást gátló.

## Ajánlott napi adagja:

2-5 gramm drog (körülbelül 12-30 mg kelidoninban kifejezett összalkaloid), ill. azzal egyenértékű készítmény.

## Felhasználás:

belsőleg gyógyteakeverékek vagy egyéb összetett készítmények alkotórészeként epebántalmak és görcsökkel járó emésztési panaszok kezelésére; külsőleg öblögető-szerként a szájüreg gyulladásos folyamataiban, friss tejnedve pedig a szemölcsök ecsetelésére. A fecskefű drogokból készült kivonatokat fogkrémek és szájvizek hatóanyagaként is felhasználják.

## Megjegyzés:

a növény tejnedve az arra érzékeny egyéneknél bőrgyulladást idézhet elő. Használata óvatosságot igényel.

