



Τὰ βλαβερά αποτελέσματα τῆς καταχρήσεως τοῦ καφέ. Εἶναι πασίγνωστον ὅτι πολλὰ φάρμακα, λαμβανόμενα ἐν μείζονι τῆς ἀπαιτουμένης δόσει, ἔχουσιν ἐνέργειαν ἀκριβῶς ἀντίθετον ἢ ἐν μικρᾷ δόσει λαμβανόμενα. Τὴν διττὴν ταύτην ἐνέργειαν ἔχει καὶ τὸ οἰνόπνευμα: ἐν μετρίᾳ ποσότητι λαμβανόμενον ἐνεργεῖ ὡφελίμως εἰς τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, ὑπερμέτρως δὲ πινόμενον φονεῖ ἀμφότερα. Ἐξ ὅλων τῶν ποτῶν τὸ πλησιέστατον πρὸς τὸ οἰνόπνευμα ὑπὸ τὴν ἔποψιν ταύτην εἶνε ὁ καφὲς, ὅστις, εἰ καὶ ἐν μικροτέρῳ βαθμῷ, ἔχει τὴν αὐτὴν τῷ οἰνοπνεύματι διττὴν ἐνέργειαν.

Ἡ διεγερτικὴ ἐνέργεια ἣν ἔχει ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ ὁ καφὲς ὀφείλεται εἰς τὴν ἐν αὐτῷ περιεχομένην κοφεΐνην, ἥτις σήμερον δὲν θεωρεῖται μὲν, ὡς πρότερον, ὡς τὸ μόνον ἐνεργὸν στοιχεῖον ἐν τῷ καφέ, οὐχ' ἦτον ὅμως εἶνε τὸ κυριώτατον αὐτοῦ συστατικόν, ὅπερ κέκτεται τὴν διεγερτικὴν ταύτην δύναμιν. Διότι ἡ κοφεΐνη, λαμβανομένη μόνη ἥτοι ἄνευ τῶν λοιπῶν συστατικῶν τοῦ καφέ, ἀναπτύσσει κυρίως διεγερτικὴν ἐνέργειαν ἐπὶ τοῦ κεντρικοῦ νευρικοῦ συστήματος, διὸ ἡ καρδία πάλαι ἰσχυρότερον, ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος ἐπιταχύνεται καὶ ἡ ἐκ τῆς σωματικῆς ἢ πνευματικῆς ἐργασίας καταπόνησις καὶ χαλάρωσις τῶν δυνάμεων γίνεται ὀλιγώτερον ἐπαισθητή. Ἡ κοφεΐνη ὠθεῖ τὸ αἷμα ἐν ταχύτερῳ ρυθμῷ καὶ ἐν μείζονι ποσότητι εἰς ὅλα τὰ ὅργανα καὶ πρὸ πάντων εἰς τοὺς μυῶνας. Διὰ τῆς ἐπιταχύνσεως ταύτης τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος αἱ ἐν τοῖς μυῶσι σύμφορηθεῖσαι «καταπονητικαὶ ὕλαι» ἐκπλύνονται ταχύτερον καὶ συγχρόνως προσάγεται ἀφθονώτερον νέον θρεπτικὸν ὑλικόν. Μεσαία τις δόσις καφέ (15 γραμμαρίων ἐν ἐγγύσει) πινόμενη ἐπιταχύνει τὸν σφυγμὸν, διεγείρει τὰς πνευματικὰς δυνάμεις, οὕτως ὥστε ἡ σκέψις καὶ ἡ διανοητικὴ ἐργασία γίνεται εὐκολώτερον, ἀποδιώκει τὸν ὕπνον καὶ παράγει ἐν ἡμῖν τὸ συναίσθημα γενικῆς εὐπαιδείας καὶ εὐαρέστου ἀναπαύσεως, καθιστᾷ ἀνεπαίσθητον τὸν σωματικὸν καὶ πνευματικὸν κόματον καὶ ἐπαυξάνει ἐν ἡμῖν τὴν δύναμιν τοῦ ἀντέχειν εἰς τὰς κακουχίας καὶ τοὺς μόχθους. Μετὰ τὸ φαγητὸν πινόμενος ὁ καφὲς ἀποδιώκει ἀπ' ἡμῶν τὸ συναίσθημα ἐκεῖνο τοῦ ἐν τῷ στομάχῳ ὄγκου, ὅπερ συνοδεύει τὸν κορεσμόν. Πᾶσαι αἱ ἐνέργειαι αὗται ὀφείλονται εἰς τὸ συστατικὸν ἐκεῖνο τοῦ καφέ, ὅπερ ὀνομάζεται κοφεΐνη. Τὰ πράγματι θρεπτικὰ συστατικά τοῦ καφέ, τὸ λεύκωμα, τὸ λίπος, ὁ ὕδατάνθραξ, μένουσι, κατὰ τὸν συνήθη ἐν Εὐρώπῃ τρόπον τῆς σκευασίας τοῦ καφέ, ἀχρηστα.

Ὁ καφὲς ἔλαβε κατὰ τὰς τελευταίας δεκαετηρίδας μεγίστην διάδοσιν παρὰ πάσαις ταῖς τάξεσι τοῦ λαοῦ. Ἡ παραγωγή τοῦ καφέ ἐγένετο ὑπερπενταπλασία, ἀπὸ 1,900,000 στατήρων ἐν στρογγύλῳ ἀριθμῷ αὐξήθησα εἰς 10,000,000 στατήρων. Ἀναλόγως δὲ ἠδύνηθη καὶ ἡ κατανάλωσις αὐτοῦ, οὐ μόνον ἐνεκα τῆς αὐξήσεως τοῦ πληθυσμοῦ τῆς γῆς ἀλλὰ πολὺ περισσότερο διότι ἡ χρῆσις τοῦ καφέ ὡς μέσου ἀπολαύσεως ἐγενικεύθη πανταχοῦ. Εἰς τοὺς πλείστους ὁ καφὲς εἶνε σήμερον σὺνήθης, ἀναγκαῖον καὶ πολλὰκις ἀπαραίτητον ποτόν. Καὶ ἐν μετρίᾳ μὲν ποσότητι πινόμενος εἶνε οὐ μόνον ἀνεπιβλαβὴς ἀλλὰ καὶ ὠφέλιμος-εἰς τὸν ὀργανισμόν. Δυστυχῶς ὅμως ὁ καφὲς ἔχει κοινὴν μετὰ τοῦ οἰνοπνεύματος, μετὰ τοῦ μορφίου καὶ μετ' ἄλλων τοιούτων φαρμάκων τὴν ὁλεθρίαν ἰδιότητα ὅτι διὰ τῆς μακρᾶς καὶ πολλῆς χρήσεως καθίσταται ἀπαραίτητος ἀνάγκη, καὶ ἐπειδὴ τὸ σῶμα διὰ τῆς συνηθείας γίνεται ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἀνάσθητον εἰς τὰς μικρὰς δόσεις ἀπαιτεῖ διηνεκῶς αὐξανομένης ποσότητος τοῦ ποτοῦ τούτου.

Καὶ ἀπὸ πολλοῦ μὲν χρόνου ἦτο γνωστόν, ὅτι ἡ διηνεκὴς καὶ ὑπέρμετρος χρῆσις τοῦ καφέ ἐκτὸς πολλῶν ἄλλων ἐνοχλημάτων παρᾶγει καὶ τὸ ἐναντίον ἀκριβῶς τῆς ἰδιαζούσης αὐτῷ ἐνεργείας, ἥτοι νευρικὸν τινα ἐρεθισμόν, ἀλλὰ μόλις ἐσχάτως αἱ βλαβεραὶ

συνέπειαι τῆς ὑπερβολικῆς χρήσεως τοῦ καφέ ἐξητάσθησαν καὶ περιεγράφησαν ἀκριβέστερον ὑπὸ τοῦ Γερμανοῦ ἱατροῦ, Δρ. F. Mendel.

Ὁ καφὲς, ἢ μᾶλλον ἢ ἐν αὐτῷ ἐμπεριεχομένη κοφεΐνη, ἐξασκεῖ τὴν ἐνέργειάν της εἰς τρία κυρίως σημεῖα τοῦ ὀργανισμοῦ. 1) Εἰς τὸ κεντρικὸν νευρικὸν σύστημα, τοῦτ' ἐστὶ τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὸν νωτιαῖον μυελόν. 2) Εἰς τὴν καρδίαν καὶ 3) εἰς τοὺς μυῶνας. Ἐξετάσωμεν ἥδη ἀκριβέστερον τὴν ἐνέργειαν τῆς κοφεΐνης ἐπὶ τῶν διαφόρων τούτων ὀργάνων. Ἡ ἠδύνημένη πνευματικὴ ζωηρότης καὶ κίνησις, ἣν ὁ καφὲς διεγείρει, μετατρέπεται διὰ τῆς ὑπερμέτρου χρήσεως εἰς τὸ ἀντίθετον ἀκριβῶς· ὁ καφὲς δηλαδὴ, ὑπερμέτρως πινόμενος, προξενεῖ ἀκριβῶς ἐκεῖνο, τὸ ὅποιον σκοπεῖ νὰ ἀφανίσῃ, ἥτοι ἀδυναμίαν, ἀνορεξίαν πρὸς τὴν ἐργασίαν, δυσθυμίαν, ἀπάθειαν καὶ ἀμβλύτητα. «Ὅταν ὁ ἐγκέφαλος διὰ τῆς ὑπερμέτρου διανοητικῆς ἐργασίας, διὰ τῶν φροντίδων καὶ τῶν βιωτικῶν μεριμνῶν καὶ θλίψεων καταπεπονημένος καὶ ἐξηντλημένος μόλις καὶ μετὰ δυσκολίας, τῇ καταβολῇ τῶν ὑπολειπομένων ἐτι ἐλαχίστων δυνάμεων, δύναται νὰ ἐπαρκέσῃ πρὸς τὰς ἐξωθεν ἐπιβαλλομένας αὐτῷ ἀπαιτήσεις, τότε δι' ἰσχυρᾶς τινος δόσεως τοῦ διεγερτικοῦ τούτου ποτοῦ, τοῦ καφέ, ἀναρριπίζεται καὶ παρορμᾶται πρὸς νέαν ἐργασίαν τὸ ἐτι ὑπολειπόμενον μέρος τῶν δυνάμεων του καὶ ὁ ἐγκέφαλος παροτρύνεται τεχνητῶς πρὸς ἐπιτέλεσιν ἔργου ὑπερβαίνοντος πολλὰκις τὰ ὅρια τῆς κανονικῆς αὐτοῦ ἱκανότητος. Καὶ ἂν μὲν μετὰ τὴν βεβαιωμένην ταύτην ἐργασίαν ἐπέλθῃ ἀνάλογος ἀνάπαυσις εἰς τὸ πνεῦμα, ἂν δι' ἀφθόνου παροχῆς θρεπτικῶν στοιχείων καὶ ἐν γένει δι' ὑγιεινῆς διαίτης ἀναπληρωθῶσιν ἐγκαίρως αἱ συγχρόνως τῇ πνευματικῇ καταπονήσει ἐξαντληθεῖσαι σωματικαὶ δυνάμεις, τότε ὁ ἐγκέφαλος ἀναλαμβάνει ταχέως τὴν προτέραν του ἱκανότητα καὶ ἐνδεῖαν, ἡ δὲ ὑπέρμετρος ἐντάσις, ἣν ὑπέστη, μένει ἄνευ βλαβερῶν ἀποτελεσμάτων. Ἐὰν ὅμως εἰς τὸν καταπονηθέντα ἐγκέφαλον ἐπιβάλλωνται ὁσμήραι νέαι ἀξιώσεις, εἰς τὰς ὁποίας τὸ ὄργανον ἐκεῖνο μόνον διὰ τεχνητῶν μέσων δύναται νὰ ἐπαρκῇ, τότε ἡ ἱκανότης τοῦ κεντρικοῦ νευρικοῦ συστήματος θὰ πάθῃ καὶ θὰ ἐπέλθῃ κατὰστάσις νευρικῆς ἐξαντλήσεως, ἣν ἡ νεωτέρα ἱατρικὴ ἐπιστήμη διακρίνει ὑπὸ τὸ ὄνομα «τῆς νευροσθενείας».

Ἡ ἐνέργεια τῆς ὑπερμέτρου χρήσεως τοῦ καφέ ἐπὶ τῆς καρδίας ἐκδηλοῦται ἐν διαταράξει τῆς λειτουργίας τοῦ ὀργάνου τούτου. Ὁ σφυγμὸς γίνεται ταχύς, μικρός, ἀκανόνιστος, διακεκομμένος. Ὁ παλμὸς τῆς καρδίας καθίσταται ἀσθενής, μετὰ δὲ σωματικῶν κόματων καὶ πνευματικῆν ταραχὴν ἐπέρχεται ἰσχυρὸς παλμὸς τῆς καρδίας καὶ ἀγωνιώδης τι συναίσθημα. Συνεπεία τῆς ἐλαττώσεως τῆς ἐνεργείας τῆς καρδίας ὑπερπληροῦται καὶ διακωλύεται ἡ φλεβικὴ κυκλοφορία, πάντα τὰ ὅργανα ἔχουσι μικροτέραν καὶ βραδυτέραν ἐναλλαγὴν τῶν ὑλῶν καὶ διὰ τοῦτο δυσκολώτερον ἐπιτελοῦσι τὰς λειτουργίας των, τὸ πρόσωπον καὶ αἱ βλεννοεῖδεις μεμβράναι γίνονται ὡχραί, αἱ χεῖρες καὶ οἱ πόδες ψυχραίνονται. Περαιτέρω παρουσιάζονται διαταράξεις τῆς πέψεως, ἀνορεξία, τάσις πρὸς ἔμετον, ἐρευγμοί, ἔμετος, πόνοι τοῦ στομάχου, ἐμφραξίς, αἰμορροῖδες κτ. Ὡς πρὸς τὴν ἐνέργειαν τοῦ καφέ ἐπὶ τῶν μυῶνων, παρατηρητέον ὅτι, ἐπειδὴ ἡ κοφεΐνη ὡς εἵπομεν ὠθεῖ ταχύτερον καὶ ἀφθονώτερον τὸ αἷμα εἰς πάντα τὰ ὅργανα καὶ ἰδίᾳ εἰς τοὺς μυῶνας, ἐνδυναμῶναι μὲν αὐτοὺς προσωρινῶς καὶ καθιστᾷ ἱκανωτέρους πρὸς τὴν ἐργασίαν, χωρὶς ὅμως νὰ αὐξάνῃ τὴν ἀπόλυτον αὐτῶν δύναμιν καὶ ἱκανότητα. Τοῦναντίον ἡ ἀπόλυτος αὐτῇ δύναμις τῶν μυῶνων, διὰ τῆς συχνῆς καὶ ὑπερμέτρου χρήσεως τοῦ καφέ, ἐλαττοῦται βαρυνθὸν ἡ δὲ ἐξασθενήσας αὐτῇ γίνεται πρὸ πάντων ἐπαισθητὴ εἰς τὰς χεῖρας, τοὺς βραχίονας καὶ τοὺς πόδας. Ἰδίᾳ δὲ ἡ καρτερικότης τοῦ μυϊκοῦ συστήματος σμικρύνεται, οὕτως ὥστε μετὰ πᾶσαν ἐργασίαν ἐπέρχεται ταχέως ὁ κόματος. Τέλος δὲ καὶ αἱ χεῖρες ἀρχίζουν νὰ τρέμωσι κατὰ τὴν ἐργασίαν καὶ τὴν ἀνάπαυσιν.