

Káva je našim dlhoročným verným priateľom. Ráno nás prebúdza a pomáha pri štúdiu do neskorej noci. Od svojho prvého objavu v Etiópii sa káva teší obľube už celé stáročia!

Už aj Bach a Beethoven produkovali svoje hudobné diela v kaviarňach pri káve, alebo s kávou!

**Jej prínos pre zdravie už dlho fascinuje vedcov.** Ukázalo sa, že káva zlepšuje pamäť a funkcie mozgu, je vynikajúcim zdrojom antioxidantov, zlepšuje citlivosť na inzulín a dokázala dokonca nepriamo opraviť DNA.

Ak je však káva taká úžasná, prečo sa potom často stáva problémom pre tých, ktorí majú problémy s trávením, alebo zápalovými ochoreniami kože, akým je napríklad ekzém?

### **Má káva vplyv na ekzém?**

Káva môže mať nepriamy vplyv na ekzém. Študovala sa tvorba zápalovej reakcie v čreve a zistilo sa, že môže postihnúť tých ľudí, ktorí majú poškodení črevný alebo imunitný systém.

Ako sa spomína v článku o spojení čreva a kože, ak **je váš imunitný systém ovplyvnený príliš veľkým zápalom, schopnosť uzdravovať pokožku je rovnako spomalená.**

Navyše niektoré typy kávy môžu vytvoriť základné úrovne chronického stresu, úzkosti, únavy nadobličiek a môžu byť spúšťačom ekzému.

Ak vaše telo trpí vysokými úrovňami zápalu spolu s vysokou úrovňou stresu, môžete zvážiť či náhodou káva nespúšťa práve váš ekzém.

Predtým, ako prestanete piť kávu, zvážte, že existuje množstvo potravín, ktoré môžu pomôcť alebo ublížiť a existujú aj rôzne druhy kávy.

Existuje len malé percento ľudí, ktorí sú prirodzene citliví na všetky druhy kofeínu a u nich je lepšie aby sa káve vyhýbali úplne. **U mnohých ľudí však zápalová odpoveď alebo stresová úroveň s kávou nemusia mať nič spoločné.**

Naopak však môžete reagovať na toxíny v priemyselne vyrábaných kávových zrnách.

### **Toxíny v káve**

Bežné kávové zrná sa vyrábajú z veľkej časti vo veľkých objemoch, ktoré obsahujú vysoké množstvá húb a mykotoxínov. Sú rovnako silne postriekané pesticídmi kvôli väčšiemu zisku

plodiny.

Mykotoxíny produkujú huby, ktoré sú súčasťou kávových zŕn. Huby dokážu prerásť aj do vnútra zrna a sú takmer neoddeliteľné od zrna kávy. Dokážu prežiť mletie a lisovanie a určite tak skončia aj vo Vašej šálke kávy.

### **Existujú dva hlavné typy mykotoxínov, ktoré sa zvyčajne vyskytujú v kávových zrnách: aflatoxín B1 a ochratoxín A.**

Prvý je najnebezpečnejší: aflatoxín B1 je často klasifikovaný ako jeden z najsilnejších známych karcinogénov. Druhý (Ochratoxín A) je spájaný s obličkovou toxicitou, supresiou imunity, rakovinou a vrodenými poruchami u zvierat.

Z týchto dvoch mykotoxínov je pravdepodobnejší práve druhý, že sa bude vyskytovať aj vo Vašej káve.

Nemajte však hneď obavy! Mykotoxíny v káve nie sú novinkou a takmer každá káva ich obsahuje. Výskumy ukázali, že v malých množstvách sú úplne v poriadku. Okrem toho, že sú to známe karcinogény, ich prípustné množstvá, ktoré môže káva a iné produkty obsahovať, sú prísne regulované vládnymi agentúrami, ako sú FDA a zdravotnícke združenia EÚ. Plodiny, ktoré obsahujú nad povolené množstvá, sú zvyčajne vyhodnené.

---

Mykotoxínové prípustné limity v rôznych krajinách:

EÚ: medzi 4-15 µg / kg.

USA a Čína: 20 µg / kg.

India: 30 µg / kg.

---

## **Môžu vás mykotoxíny v káve zabiť?**

S najväčšou pravdepodobnosťou nie. Avšak konštantný príjem znehodnotených kávových zŕn (keby ste pili kávu každý deň) s vysokým množstvom mykotoxínov môže spôsobiť niekoľko negatívnych vedľajších účinkov, ktoré môžu ovplyvniť Vašu pečeň, obličky a celkové zdravie imunitného systému.

To môže byť jedným z dôvodov, prečo pitie znehodnotenej kávy môže viesť k vysokým

zápalovým reakciám.

### **Niektoré vedľajšie účinky pitia znehodnotenej kávy:**

- Príznaky nauzey / hyperglykémie (pocit slabosti, nízka hladina cukru v krvi)
- Zbytočná úzkosť, vyčerpanie, škripanie zubami
- Zvýšená hladina stresu
- Búšenie srdca
- Palpitácie
- Migrény
- Bolesť zažívacieho traktu (pocit fyzickej neschopnosti pracovať, vyžaduje si viac kávy) v žalúdku
- Kyslý reflux
- Teplá alebo svrbivá koža (pruritus)

### **Vyskúšajte test kávy a zistite, či je vaša káva zlá:**

Nechajte si svoju typickú šálku kávy (pre presné výsledky, vypite svoju čiernu kávu) a venujte veľkú pozornosť vášmu telu. Myšlienkou je zistiť, či si všimnete niektorý z vyššie uvedených symptómov, a to buď okamžite alebo v niekoľkých dňoch.

Môžete tak urobiť po dobu niekoľkých dní a ak dôsledne trpíte negatívnymi príznakmi, znamená to, že vaša káva má na Vás negatívny vplyv!

### **Ako piť kávu s ekzémom**

Ak chcete zlepšiť stav ekzému a zdravie imunitného systému, musíte minimalizovať príčinu, kde káva môže zohrávať významnú úlohu.

Podľa pokynov uvedených nižšie vám pomôže vybrať ten najlepší druh s najmenším množstvom plesní a toxínov!

### **Nakupujte mokrou cestou spracovanú a praženú kávu.**

Polnohospodári (vedomí si nebezpečenstva mykotoxínov) vyvinuli proces na zníženie

množstva mykotoxínov v káve, ktorý sa nazýva mokrý proces.

V súčasnosti je to jeden z najúčinnějších postupov na zníženie množstva mykotoxínov. Keďže mykotoxíny a huby ich tvoriace zvyčajne napádajú kávové bôby pri sušení na slnku, mokrý proces selektuje napadnuté od nenapadnutých a znehodnotených zŕn a ako také mokrou cestou spracované kávové zrná tak obsahujú menej mykotoxínov.

Spolu s mokrým spracovaním by ste mali tiež zvoliť pražené bôby: pečenie kávových zŕn zabíja huby, ktoré produkujú mykotoxíny. V jednej zo štúdií sa ukázalo, že praženie znížilo hladiny ochratoxínu A o 50%!

### **Vyberajte zrná z vyšších nadmorských výšok.**

Ak chcete znížiť množstvo húb, zvážte prostredie, kde sa káva pestuje. Keďže huby rastú slabšie vo vyšších nadmorských výškach, nákup kávových zŕn, ktoré boli zozbierané v horách môžu pomôcť znížiť množstvo toxínov vo vašej káve.

Kávové zrná z hôr Strednej Ameriky by mali byť dobrou voľbou.

### **Vyberte skôr Arabiku než Robustu.**

Väčšie spoločnosti ako Folgers alebo Starbucks často používajú vo svojej káve zrná robusty, pretože niektoré z nich obsahujú najvyššie množstvá kofeínu. Keď však vedci analyzovali kávové zrná, zistili, že zrná robusty obsahovali najvyššie množstvá húb s mykotoxínmi (čo je ironické, pretože vyšší obsah kofeínu prirodzene chráni zrno voči hubám).

Naopak arabské zrná boli študované ako najmenej plesnivé. Ak chcete teda minimalizovať dopad toxínov a plesní, vyberte radšej arabiku miesto robusty.

### **Nekupujte kávové zmesi**

Kávové zmesi sú kávové zrná, ktoré sa miešajú z viacerých oblastí. Problémom je, že máte takmer nulovú záruku, odkiaľ skutočne pochádza vaša káva, a je pravdepodobnejšie, že dostanete lacnejšie zrná s hubami a mykotoxínmi.

Namiesto nákupu od významných značiek, ktoré miešajú svoje kávové zrná, kupujte kávu jedného pôvodu a zabezpečte jej kvalitu.

### **Nepijte instantnú alebo bezkofeinovú kávu.**

Pre tých z vás, ktorí pijú kávu bez kofeínu odporúčame, aby ste namiesto kávy prešli na iný nápoj.

Bezkofeinové kávové zrná sú náchylnejšie na znehodnotenie mykotoxínmy, pretože neobsahujú kofeín: látku, ktorá chráni kávové zrná pred prerastaním plesní a vznikom mykotoxínov. Navyše proces odstraňovania kofeínu z kávových zrn zahŕňa vysoké množstvá chemického rozpúšťadla, zvyčajne dichlórmetánu (chemicky: metylénchloridu).

Toto chemické rozpúšťadlo je také silné, že pri kontakte s pokožkou môže dôjsť k popáleninám a je nebezpečné ho vdychovať. Tiež sa tvrdí, že dlhodobé vystavenie môže spôsobiť poškodenie vnútorných orgánov a dokonca aj stratu pamäti.

Instantná káva (ako Nescafe a iné) obsahuje výrazne viac mykotoxínov z praženej kávy, pretože sú priveľmi spracované.

Jednoducho povedané, skutočne by ste nemali piť tieto veci!

### **Nakupujte celé zrná a pripravujte si kávu čerstvú.**

Vedeli ste, že Ludvík XV si skutočne pestoval svoje kávové zrná v paláci Versailles vo Francúzsku? Podľa literatúry si vyberal zrná, pražil ich a sám si ich pripravoval. Naozaj vážna kávovňa ... ale robil to správne!

Nie mnohí z nás majú predstavu o tom, ako sa vyrába káva, ale spôsob, akým ju pripravujete má naozaj vplyv. Pre huby a ich toxíny je vhodnejšie prostredie na rast zatuchnutá káva, takže je najlepšie kúpiť si celé zrná a zomlieť ju a pripraviť si svoju kávu čerstvú.

Našťastie to už nie je v tejto dobe tak zložité ako to bolo za Ludvíka vo Francúzsku. Elektrické alebo mechanické mlynčeky nájdete takmer v každom obchodnom dome.

### **Vlastné skúsenosti autorky?**

Keď bol jej ekzém v najhoršom štádiu, prestala piť kávu aby neohrozila svoje telo. Urobila tak, pretože mala mnohé z vyššie uvedených príznakov a chcela aby to prestalo.

Neskôr, keď začala opätovne s pitím kávy si uvedomila, že nie kofeín ale skôr kávové zrná plné toxínov boli problémom! Po zmene na lepšiu kávu už nemala žiadne negatívne vedľajšie

účinky. Nakoniec je dnes úplne v poriadku a netrpí príznakmi, ako je úzkosť alebo stres. A najlepšia časť? Netvorí sa jej už žiadny ekzém.

Ako bolo spomenuté na začiatku, väčšina ľudí môže reagovať na toxíny v kávových zrnách a nie na samotný kofeín. Existuje veľa zdravotných výhod pri pití kávy, takže ak nie ste citliví na kofeín, nebojte sa!

### **V skratke:**

**Ak chcete piť kávu bez toho, aby sa vytvoril ekzém, vyberte tú bez toxínov.**

Ak ste neustále konzumovali toxínmi znehodnotenú kávu, mohla sa tak stať spúšťačom vášho ekzému. Konzumácia vysokých množstiev toxínov a húb v káve môže viesť k vysokým úrovňam zápalu vo vašom tele spolu s pocitmi chronického stresu, úzkosti a problémov s tráviacim traktom, ktoré môžu spôsobiť, že vaše telo reaguje tvorbou ekzému.

Namiesto toho **postupujte pri pití kávy podľa krokov uvedených vyššie** a uvidíte, že budete mať z kávy množstvo benefitov bez toho, aby sa Váš ekzém vrátil späť. Môžete dokonca zistiť, že mnohé z príznakov, ktoré ste mali predtým pri bežnej káve zmiznú a dúfajme, že už nebudú spúšťačom Vašich problémov!

### **Použitá literatúra:**

Christina. Is coffee causing your eczema breakouts? The Flawless Program. link: <https://flawlessprogram.com/coffee-causing-your-eczema-breakouts/>