**Drogy volně prodávané v našich obchodech**

Teď si každý o nás bude myslet, že snad nechceme mluvit pravdu. Velice jemně řečeno, ale podívejte se sami, přečtěte si, co máme v obchodech a současně jaké následky mohou být z těchto látek.

a) Cigarety- nikotinismus: Prodej a užívání cigaret u nás mezi nejužívanější a nejrozšířenější drogu.

b) Alkohol- alkoholismus. Nejznámějším alkoholem je víno z vinné révy. Poprvé se začalo vyrábět asi před 6 - 8 tisíci lety v oblasti Blízkého východu. Řekové víno dováželi, často pro čistě lékařské účely. V Římské říši bylo pití vína velmi rozšířené a vinařské umění velmi dokonalé. Kolem 5. století se začala pěstovat vinná réva v dnešních známých vinařských oblastech Francie a Porýní.

Po staletí znají Japonci víno z rýže, mexičtí Indiáni z agáve a Inkové z kukuřice. Staří Vikingové, ale i Slované znali medovinu z kvašeného medu. Pivo vařili již staří Babylóňané před 7 - 8 tisíci lety. Postupně se velmi rozšířilo v Egyptě a západních částech Římského imperia. Také staří Čechové znali pivo velmi dobře.

Kvašením lze vyrobit roztok, kde je obsah alkoholu maximálně 12 - 13% . V 10. století vynalezli Arabové proces destilace a od té doby máme k dispozici silnější vína a tvrdý alkohol. Nejvyšší možné koncentrace alkoholu jsou kolem 95%. Takovýto alkohol se používá pouze k lékařským účelům. Nejvyšší koncentrace konzumního alkoholu bývá většinou kolem 40%.

Alkohol patří mezi návykové drogy. Co to je návyková droga? Opět se jedná o skutečnost, že začínající alkoholik chodí čím dál častěji na pivo a tohoto nápoje vypije čím dál více. Dále dochází do stavu, kdy si mezi pivo velice rád dá něco tvrdšího. Pomalu ale jistě chodí nejdříve obden opilý a pak se setkáte se skutečností, že opilost je každodenní. A tady je již závislost. Protože nutnost požívání alkoholu již plně ovládá člověka. Člověk musí mít alkohol denně a musí být denně opilý. On sám si sice říká, že s pitím kdykoli přestane, mluví o této možnosti s každým, kterého potká, ale pravda je již úplně jinde tento člověk je notoricky na alkoholu závislý- alkohol potřebuje každý den. Ke své opilosti potřebuje čím dál méně alkoholu.

c) Káva- kofeinismus. Dobrá a krásně vonící aroma kávy se velice často line kolem nás. A opět se line otázka: Jsem na kávě závislý nebo ne?

V případě kofeinismu není možné najít pomocnou ruku ze strany lékařských organizací. To tedy znamená, že lékař jako odborník Vám může poradit snížení denních dávek kávy, nebo používat kávu bez kofeinu. V otázce kávy bez kofeinu je zde však cenová hranice, neboť tato káva je pro naše zdraví lepší.

Následky pravé kávy se projevují v prvé řadě na činnosti srdce, protože kofein má podpůrný vliv na srdeční práci a na zvýšení krevního tlaku. Pokud by došlo k nepřiměřené spotřebě kávy, mohlo by dojít až k infarktu.

d) Čaj - teinismus. Věřte, že podle podmínek, jak se u nás připravuje čaj, nikdy narkomané nebudete - myslíme tím závislí na čaji, Podstata teinismu začíná ve vlastní přípravě, která naprosto jiná než u nás. Základním rozdílem je ta skutečnost, že v našich zemích se připravuje čaj z malého již předem připraveného sáčku a pokud horká voda v hrníčku dostane barvu čaje, jde tento sáček okamžitě ven. Základem možného vzniku a závislosti na čaji je tedy jeho vlastní příprava, která probíhá následujícím způsobem. Pokud je spotřeba takto upraveného čaje běžná cca 2- 3 hrníčky denně, ve většině případů nedochází ve většině případů k této závislosti nedochází. Pokud jsou ovšem lidé, kteří si připraví 10 šálků na den a tyto vypijí dochází zde přibližně po 5 až 6 letech k závislosti na teinu. Závislost na teinu se projevuje několika příznaky. Jedním z nich je, že takto závislý člověk neustále a více touží po šálku čaje. Druhou možností je, že u tohoto člověka dochází k různým pohybům rukou, které ani nevnímá. Nejčastěji se jedná o pohyb prstů, nervozitou a u velice závislých až křečemi a velikou nepříčetností.