



dr Jarosław Szulc  
z wykształcenia  
lekarz.  
Z zamiłowania  
pasjonat win  
i enoturystyki.  
Współpracuje m.in.  
z Magazynem Wino

## Wino a zdrowie

**W**ino jest niewątpliwie jednym z najstarszych znanych nam naturalnych produktów, tworzonych w pełnym harmonii dialogu darów natury i pracy rąk ludzkich. Co jednak tłumaczy jego wpływ na nasze zdrowie? Spójrzmy, jak ewoluowały poglądy w tej sprawie na przestrzeni dziejów.

Zachowane do dzisiaj źródła wskazują, że dobroczynne działanie wina doceniano już w najstarszych ośrodkach starożytnych cywilizacji. Świadczą o tym m.in. tabliczki sumeryjskie sprzed ponad 2 tysięcy lat p.n.e. czy freski egipskie. Wino używane było przez kapłanów do celów rytualnych, często figuruje wraz z innymi wymyślnymi miksturami, ilustrując proces uzdrawiania chorych. Nie do końca wiemy jednak, jakimi przesłankami kierowali się ówczesni medycy, nie ma bowiem zbyt wielu śladów w źródłach pisanych. Więcej danych pochodzi ze starożytnej Grecji. Hipokrates, żyjący w piątym wieku przed narodzeniem Chrystusa, uważany za ojca współczesnej medycyny, zalecał wino na wiele dolegliwości. Dodajmy, że pochodził z wyspy Kos, z której wina cieszyły się wówczas wielką renomą. Wino często było mieszane z różnymi substancjami i stosowane jako środek antyseptyczny, przeciwgorączkowy czy przeciwbiegunkowy. Hipokrates nie zalecał wina dzieciom i kobietom w ciąży, a swoją filozofię dotyczącą dobroczynnego wpływu wina zawarł w znanej zasadzie: „Wino jest rzeczą cudowną, przeznaczoną dla człowieka, jeśli zdrowy lub chory będzie je przyjmował w stosownej porze i umiarkowanych ilościach”. Dodajmy, że w tamtych czasach jako granicę wspomnianego umiaru uznano 700 centymetrów sześciennych w ciągu doby, a tylko dla osób pracujących fizycznie zwiększano go do jednego litra. Pamiętajmy, że wina wtedy niewiele miały wspólnego z dzisiejszymi, tak więc trudno te normy porównywać z obecnym stanem wiedzy, ale o tym przy innej okazji. Warto w tym miejscu podkreślić, że wyraźne przesłanie w stronę umiaru picia wina znajdziemy już w Księdze Izajasza – „Wino dla uweselenia jest stworzone, a nie dla pijaństwa”. Galen, który z powodzeniem rozwijał teorie o temperamentach Hipokratesa, również uznawał wino za ważny element terapii. W swoim dziele „De antidotis” wymienia także wiele odtrutek sporządzanych na bazie wina przeciwko powszechnie wtedy stosowanym truciznom. Jako nadworny lekarz Marka Aureliusza zapewne często musiał je stosować. Już wcześniej jako główny lekarz gladiatorów w Pergamonie uważał wino za ważny element diety swoich podopiecznych. Pliniusz Starszy w swojej „Historii Naturalnej”, podsumowując wiedzę na temat przydatności terapeutycznej różnych win, wymienia 12 takich, które zakwalifikował jako cudowne, czyli, jakbyśmy to dzisiaj nazwali, z mocnymi dowodami naukowymi. Inne istotne dzieło medyczne z I wieku naszej ery, „Hylika” znana jako „De Materia Medica” napisana przez Pedaniusa Dioskurydesa z Anazarbos, rzymskiego lekarza z czasów Nerona, zbierające wiedzę na temat ziół wykorzystywanych w medycynie, w części poświęcone jest również winom. Znajdziemy tam m.in. taki opis – cytuję za artykułem dr. hab. Zbigniewa Beli, który ukazał się w numerze 32/10 on line Aptekarza Polskiego: „Wszystkie nie zmieszane i proste wina łatwo się wchłaniają, mają właściwości rozgrzewające, pobudzają apetyt, są dobre dla żołądka, mają właściwości odżywcze, działają nasennie, sprawiają, że ciało ma ładne zabarwienie. Pite w umiarkowanych ilościach pomagają na wszelkiego rodzaju zatrucia (np. grzybami), a także na ukąszenia jadowitych węży. Są dobre na długotrwałe wzdęcia, na czkawkę i na biegunkę. (...) Natomiast stare i słodkie wina są dobre na dolegliwości pęcherza i nerek, a także na różnego rodzaju rany i zapalenia”. Dzieło to, uznawane za początek farmakopei, pozostawało w użyciu do XVII wieku. Walory terapeutyczne wina zostały dostrzeżone w praktyce medycznej. Prekursorem w tej dziedzinie był niewątpliwie Asklepiades z Bitynii, który praktykował w Rzymie w II w p.n.e. Przepisywał on wino na wszelkie dolegliwości i podobno nie narzekał na brak pacjentów. Awicenna, znany uczonec i lekarz perski z początku drugiego tysiąclecia, autor „Kanonu Medycyny”, podawał chorym wino jako lekarstwo w szpitalu w Bagdadzie, mimo iż Koran, jak wiadomo, jest w tej kwestii bardzo rygorystyczny.

Pierwsze dzieło medyczne wyłącznie poświęcone winom leczniczym zawdzięczamy Arnoldowi de Villanova (1235-1311). Był to kataloński lekarz i alchemik pracujący we Francji, osobisty lekarz króla Aragonii i profesor Uniwersytetu w Montpellier. Jego dzieło „Liber de vinis” możemy śmiało uznać za pierwszy podręcznik enologii. Notabene Uniwersytet w Montpellier pozostaje do dziś jednym z najważniejszych enologicznych ośrodków na świecie. Wróćmy do „Księgi win” – oprócz szczegółowego opisu 47 win leczniczych, znajdziemy tam też porady jak należy degustować wino. I tak np. „...rano po przepłukaniu jamy ustnej i zjedzeniu trzech czy czterech kęsów chleba umoczonego w wodzie, ale nigdy na pełny lub pusty żołądek”. Wśród wymienionych przez niego win leczniczych znajdziemy i takie opisy (cytowane przez dr. hab. Zbigniewa Belę we wspomnianym wcześniej artykule): „Vinum mirabile pro melancholicis, cardiacis et adusta colera (Cudowne wino przeciw melancholii, kordiacie i spieczonej żółci), Vinum ad memoriam reparanda (Wino na dobrą pamięć) oraz Vinum extinctionis auri (Wino, w którym gaszone było rozpalone złoto)”. Okazuje się, że receptury win leczniczych na bazie różnych surowców pochodzenia roślinnego używane były w praktyce aptekarskiej do początków XX wieku. Zainteresowanych szczegółami często bardzo wymyślnych receptur odsyłam do przytaczanego już artykułu dr. Beli. Rozstając się z Arnoldem de Villanova dodajmy, że wniósł on jeszcze inny wkład w rozwój praktycznej wiedzy winiarskiej – odtwarzając stare arabskie receptury nauczył się destylować alkohol etylowy z wina. Alkohol jako termin fizykochemiczny wprowadził z kolei uznawany za ojca nowożytnej medycyny, żyjący w XVI wieku, Paracelsus. Zasłynął również ze stwierdzenia „Dosis facit venenum” – czyli wszystko może być trucizną w zależności od dawki. On też zwrócił uwagę na fakt, że wino (i generalnie – alkohol) wykazuje korzystne działanie, jeżeli tylko jest spożywane z umiarem. Wiek XVI przyniósł bardzo dynamiczny rozwój wiedzy, którą możemy uznać za podstawy dzisiejszej enologii. Przykładem niech będzie dzieło włoskiego lekarza z Werony – Giovanniego Battisty Confalonieriego pod tytułem „De vini natura disquisito”, które ukazało się drukiem w 1535 roku. Dzieło to ukazało się w czasach, kiedy próbowano określić, jaki wpływ ma wino na organizm człowieka. Dyskusje te ciągnęły się od czasów Galena, który – przypomnijmy – uważał wino ze względu na walory odżywcze za element naszej diety, sugerując w dziele „Alimentorum facultatibus”, że np. na proces krwiotwórczy najlepiej wpływają wina czerwone i tęgic. Próbowano tłumaczyć wpływ wina na bazie teorii humoralnej, ale pytania o to jak czynniki humoralne wina (ciepło, zimno, wilgoć, suchość) i związana z tym „temperatura” wpływają na organizm ludzki pozostawały nierozstrzygnięte aż do XVI wieku. I właśnie Confalonieri doszedł do wniosku, że nie można jednoznacznie określić wpływu wina na organizm człowieka. Różne wina wywierają różny wpływ, ponieważ gleba, w których winorośl jest uprawiana różnią się między sobą np. ekspozycja na słońce, glebę etc. Dlatego niektóre wina powodują ból głowy, a niektóre go znoszą. Dzisiaj nazwalibyśmy Confalonieriego prawdziwym pionierem „terroir” – czyli teorii, w myśl której prawdziwe wino wyraża unikalną jakość i charakter miejsca z którego pochodzi.



Arnaldus de Villanova

Nie sposób, śledząc dyskusje na temat wpływu wina na zdrowie, nie wspomnieć o kolejnym wielkim uczonym Ludwiku Pasteurze. Na zlecenie Napoleona III nie tylko napisał dzieło, które zbierało wiedzę o uprawie winorośli, ale odkrywając naturę fermentacji alkoholowej i wprowadzając metody zapobiegania psuciu się wina (pasteryzacja) niewątpliwie stworzył podwaliny pod rozwój współczesnych metod winifikacji. Jemu zawdzięczamy też powiedzenie, że „Wino jest najzdrowszym i najbardziej higienicznym z napojów”. Pamiętajmy, że w XIX wieku woda używana w miastach była bardzo często zanieczyszczona i metoda stosowana już za czasów legionów rzymskich – mieszania wody z winem, była skuteczna w podnoszeniu jej walorów higienicznych. W czasach nam współczesnych bardziej niż winem zajmowano się wpływem samego alkoholu na organizm ludzki. Aż do momentu, w którym świat usłyszał o francuskim paradoksie. Ale o tym i konsekwencjach naukowych tego zjawiska – już w następnym odcinku.

Nieocenionym źródłem inspiracji do poszukiwania śladów związków wina z wpływem na zdrowie była dla mnie lektura niezwyklej książki Eugeniusza Kabatca pod tytułem: „Vinum Sacrum et Profanum”, Wydawnictwo Iskry 2003. Jest to enofilski bedeker do badania związków wina z kulturą i niewątpliwie będzie nam towarzyszyć w dalszej eksploracji.