

# Priaznivé účinky vína

O priaznivých účinkoch červeného aj bieleho vína na ľudský organizmus sa píše už dlhšie. Podľa najnovších medicínskych výskumov má striedma konzumácia vína veľa pozitív.

Zistilo sa napríklad, že úmrtnosť ľudí, ktorí pijú víno (3 poháre denne), je v 10-ročnom časovom horizonte len polovičná v porovnaní s ľuďmi, ktorí víno absolútne nepijú. Zistili to dánski vedci počas dlhodobého výskumu.

Víno chráni srdce - aby ste znížili riziko srdcového infarktu na polovicu, mali by ste štyrikrát do týždňa športovať, alebo piť denne dva poháre vína. Rozpúšťa krvné zrazeniny, znižuje podiel "zlého" LDL cholesterolu v krvi a súčasne zvyšuje "dobrý" HDL cholesterol.

Víno optimalizuje činnosť srdca, zvyšuje potrebu kyslíka, zvyšuje svalovú energiu a pevnosť kostí. Inými slovami - zvyšuje výkonnosť podobne, ako keby ste športovali. Jediná nevýhoda - bez športu sa napríklad k plochému bruchu a širokému hrudníku nedopracujete.

Počuli ste, že na črevné infekcie je dobrý kamilkový čaj? Oveľa účinnejší je vínný stek. Podľa výskumov, ktoré uskutočnil Tripler

Army Medical Center v Honolulu, je taký účinný ako niektoré lieky a lepší ako tequilla či čistý alkohol.

Ľudia, ktorí pijú pravidelne, ale striedmo víno, sú vystavení menšiemu riziku, že dostanú Alzheimerovu chorobu - predpokladá sa, že je to spôsobené obsahom antioxidantov vo víne. Dokonca aj pevnejšia a pružnejšia pokožka sa dáva do súvislosti s každodenným pitím vína. Silný vplyv má hádam aj ležérna povaha ľudí, ktorí holdujú vínu: kto žije príjemne a v pohode, starne pomalšie.

Víno však môže pomáhať aj pri konkrétnych zdravotných ťažkostiach:

Pri nadúvaní pomáha mladé, suché biele víno. Obsahuje minerálne soli a stopové prvky, ktoré dráždia hladké svalstvo čreva a produkciu tráviacich štiav.

Lahké červené vína obsahujú veľa draslíka, čo pozitívne pôsobí na unavené svalstvo očí, napríklad pri dlhodobej práci s počítačom. Odporúčaná dávka sú 2-3 poháre denne.

Proti hnačke pôsobí zase červené víno. Obsahuje veľa tanínu (obsahuje ho aj čierny čaj).

Má sa piť jeden pohár pred jedlom a jeden po jedle. A čo pomáha proti zápche? Lahké, mladé biele víno, ktoré podporuje (ale šetrne) činnosť čriev.

Suché ružové vína, rizliny a silvány urýchľujú látkovú výmenu, odvodňujú a podporujú aj vylučovanie odpadových látok z organizmu. To urýchľuje chudnutie, treba mať však na zreteli, že víno, ako každý alkohol, podporuje chuť do jedla.

Rulandské a burgundské červené víno obsahuje veľa fosforu, ktorý posilňuje nervy.

Hoci to znie zvláštne, víno má aj povzbudzujúce účinky, dokonca pôsobí dlhšie ako káva. Fosfáty, ktoré obsahuje, pôsobia stimulačovo, železo a vitamín B12 urýchľujú tvorbu červených krviniek. To zvyšuje transport kyslíka v krvi. Tento efekt sa však dostaví len pri pravidelnom "požívaní" vína - po dvoch-troch týždňoch. Optimálna denná dávka je jeden pohár ku každému jedlu.

Ako sme už ale spomenuli, všetky pozitívne účinky sa dostavia výlučne pri striedmom pití vína - optimium sú dva-tri poháre denne. Samozrejme, myslia sa decilitrové poháre.

## Milovníci vína myslia pozitívne

Pozitívne myslenie je možno dôvodom priazniveho vplyvu konzumácie vína na zdravie, tvrdia dánski vedci, ktorí zistili, že milovníci vína sa považujú za zdravších.

Je všeobecne známe, že ak sa niekto sám považuje za zdravého, znižuje a tým riziko, že zomrie na srdcové či iné choroby, uvádza sa v dánskej štúdií. Vedci skúmali pitný režim vyše 12 000 dospelých v rámci prieskumu Kodaň - zdravé mesto. Zaujíma-lo ich ako sa cítia a čo si myslia o svojom zdraví.

Zistili, že respondenti, ktorí konzumujú "umiernene", čiže maximálne päť pohárov vína denne, sa oveľa častejšie považovali za zdravých ako milovníci iných liehových nápojov. No tí, ktorí sa radi pozrú pohárik na dno, a nezáleží im na tom, čo pijú, považujú sa za nie celkom zdravých. Zdá sa teda, že milovníci vína myslia oveľa pozitívnejšie.

# Vinárstvu venovali kus života

Dokončenie z II. strany

Keď sa otvárali včiehy, z tehelne, kde pracovalo vtedy 700 ľudí, vyšli na ochutnávku dvaja vyzvedáči. Navštívili niekoľko včiech, tam kde bolo najlepšie víno, mohli potom majiteľia očakávať početnejšiu návštevu tehlárov. Títo keď zapadli do včiehy, si rozkázali priniesť okrem fertálu vína (14 litrov) aj dve-tri husi. Štvrtka husi stála vtedy 4 koruny, bežný denný plat týchto zamestnancov bol 12 korún. Víno z dreveného fertálu si naberali do

chotári sa nekradlo ako dnes. Ľudia sa hájnikov báli. Pritom, okoloidúcim dovolili odtrhnúť si jeden či dva strapčeky hrozna. Keď však niekoho zbadali s košom, vtedy už mal problémy.

**M. Rajner:** - Najlepší hájníci boli pytláči, tí mali ozajstný rešpekt.

### Čo im dalo družstvo?

**K. Čech:** - Aj keď nemáme dobré spomienky na to, ako nás nátlakovo presviedčali na vstup do družstva, ono nás vlastne zbavilo driny. Zo začiatku to bolo ťažké, ale zvykli sme si. Keď sme boli súkromníci, tak sme nastupovali do roboty o piatej ráno a večer ešte o desiatej sme museli doma kravy napájať. Na družstve sa začínalo o pol ôsmej, do vinohradu nás odviezol autobus a o pol štvrtej prišiel po nás. V družstevných

**M. Rajner:** - Myslím si, že na družstve nás naučili robiť. Kedy by sme boli takto prebudzovali naše vinohrady. Väčšia pozornosť sa venovala i hnojeniu, na hektár viníc sme tam dávali desať metrákov priemyselných hnojív.

**M. Matiašovský:** - Bola to veľká chyba, že po skončení totality sa naše hospodárstvo nepozdvihlo, ale ho nechali upadnúť. Čo mali družstvá povýšiť, oni ich rozpustili. Aj keď som nerobil na družstve, v tých počiatkoch prišli za mnou, či by som nešiel ku nim štepiť, že to nemá kto robiť. Vlastne ma k tomu donútili, inak by ma, ako som sa neskôr dozvedel, boli z Pezinka vyviezli. Štepy sa mi podarili. Potom chceli, aby som prevzal celé vinohradníctvo na majetkoch po Nemcoch. Keď som išiel po ulici,

ľudia na mňa div nepluli, že ich chcem ako prvý zapredať. Nechal som sa ovplyvniť a ponuku som odmietol. To som však nakoniec veľmi ľutoval, lebo tí, čo ma odhovárali, boli v družstve medzi prvými a ja som musel ísť robiť do tehelne do jamy, medzi vážňov ako civil. Neskôr ma vyhlásili za vatikánskeho špióna (dopisoval som si s bratom z Viedne) a odsúdili ma na sedem rokov s výkonom trestu na Pankráci. Prepustili ma však skôr.

### Ako to vidia dnes?

**M. Rajner:** - Ja hovorím, že malovýroba nemá budúcnosť. Tí, čo si pobrali späť vinohrady, sú už deti pôvodných majiteľov, nie sú to odborníci a nemajú ani záujem, aby vinohrady trochu vybudovali. Väčšina z nich chce tieto vinohrady len využiť.

**K. Čech:** - A tí väčší vinohradníci, nemajú vinohrady zas scelené. Ťažko tam môžu robiť výsadbu a komplikuje im to aj obrábanie.

### Na záver niečo veselšie...

**M. Rajner:** - V pezinskom katastri bola chotáre Krava a Teľa. Krava bola tam ako sa išlo na Staré hory, pod ňou nižšie bol chotár Teľa. Keď zmrzol vinohrad v dolnej časti, sa hovorilo: teľa zmrzlo pod kravou.

Milan Oravec  
Foto autor

### Michal Rajner:

*Víno je ako diéta, treba sa s ním maznať.*

trojdecových pohárov. Keď im víno chutilo, tak si z neho zobrali ešte za krhlu do roboty.

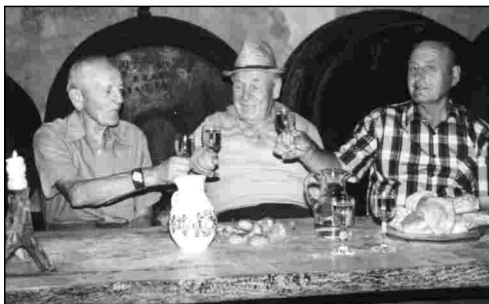
**K. Čech:** - Najsmädnejší bývali peciari. Keď išli z roboty zastavili sa na tzv. slovenské poldeci, čo bol pollitrák vína.

**M. Rajner:** - Keď sme spomínali ten fertál, tak bolo známe, že ten, kto sa chcel stať členom trojárského spolku musel zaplatiť fertál vína.

### Hájníci vo vinohradoch

**M. Matiašovský:** - Vofakedy boli v pezinských vinohradoch šiesti hájníci. Dvaja celoroční a štyria sezónni. Platilo ich mesto, z daní, ktoré vybrali od vinohradníkov. V

vinohradoch sa rozšírili riadky na tri metre, aby ich mohli obrábať traktory. Predtým sme to všetko museli ro-biť ručne. Škoda ale, že pri budovaní nových vinohradov sa prispôbovalo výlučne našej mechanizácii, napr. v Nemecku sú užšie traktory a tak šírka riadkov stačila len 1,60 - 2 metre.



V pivnici Michala Matiašovského sme sa cítili príjemne. Domáci pán nám dal ochutnať aj 58-ročné víno.