

## Hroznové víno jako nejsilnější

### antioxidant

Toto je snad nejdůležitější fakt, který si musíme zdůraznit hned na začátku. Jak víme, jedním z nejnebezpečnějších jevů, probíhajících v lidském organismu, je nakupení takzvaných *volných radikálů* a jejich chemická aktivita, která má pro lidské tělo destruktivní charakter. Proces deoxidace probíhá v celém živém organismu a v každé jeho buňce. Oxidační proces má dvě fáze: fázi obnovy, kdy molekula elektron získává a fázi okysličení, kdy opačným procesem elektron předává molekule další. V tomto procesu jeden elektron pozbývá druhý a stane se z něj volný radikál. Destruktivní vliv chemických látek, slunečního záření, ozonu, tabáku a dalších škodlivin, které nás obklopují, umocňuje působení volných radikálů, jež urychlují stárnutí a rozvoj mnoha nemocí. V průběhu našeho života den po dni postupuje plíživý rozklad našich tkání volnými radikály – počínaje artrózou a konče rakovinou. Za volnými radikály postupuje armáda původců nemocí: bakterie, viry, houby, roztoči. Ti všichni vědí, že tam, kde volné radikály narušily obranu těla, bude snadnější ochrannou vrstvu prorazit.

Volné radikály atakují naši DNA, která v sobě nese genetický kód každé buňky a uchovává informace, jež jsou pro existenci našeho těla zcela zásadní. Narušení genetického kódu v lepším případě buňku znehodnotí, v horším případě buňka zdivočí a stane se základem rakovinného nádoru. Proto jsou volné radikály tak nebezpečné.

Lidský organismus je velmi složitý systém. Není v něm nic jednoznačného. Totiž tytéž volné radikály jsou k životu zároveň nezbytné. Normální funkce zdravého imunitního systému je na volných radikálech závislá, neboť jsou to právě ony, které se vydělují z bílých krvinek při boji s viry a bakteriemi. Bez volných radikálů, jež jsou pro něj něco jako zbraně, bude náš imunitní systém bezzubý a nebude schopen se bránit žádné infekci.

Je to trochu absurdní, že? Volné radikály mohou být naši přátelé – i vrazi. Nepřátele si z nich však děláme sami. Všechny stresy, zánětlivé a infekční procesy, hormonální a imunitní dysbalance, toxické okolí, ionizační záření, radiace, nadbytek, nebo nedostatek kyslíku: to vše jsou téměř neoddělitelné životní okolnosti a životní prostředí dnešního člověka a dohromady tvorby volných radikálů přímo napomáhají. Volný radikál žije jen jednu kvadriliontinu sekundy, ale i za tento nepostřehnutelný okamžik dokáže zasadit našemu tělu těžkou ránu. Základním cílem volného radikálu je zasáhnout

to nejcennější – jádro buňky, kde je uchován genetický materiál. Nejnebezpečnější jsou útoky volných radikálů na mozkové buňky a krystaliny, které jsou materiálem oční čočky. Nejhorší na nich je, že vyvolávají řetězovou destrukční reakci, která likviduje lipidovou vrstvu buněčných membrán, kde se děje peroxidace lipidů. Volné radikály odnímají lipidům v buněčných membránách elektrony, což vede k poškození buněk. Proces probíhá mechanismem řetězové reakce volných radikálů. Tyto změny genetického aparátu buněk, narušení struktury a funkce bílkovin, fermentů, lipidů a hormonů způsobují obrovské škody v našem obranném systému těla, který nás chrání proti nemocem. Škodlivé účinky volných radikálů se projevují jako ateroskleróza, ischemická choroba srdeční, bronchiální astma, bronchitida, emfyzém, revmatické bolesti kloubů, nemoci jater a ledvin, alergie, nemoc z ozáření, onkologické problémy, imunitní nedostatečnost a další problémy. S nadbytečnou produkcí volných radikálů souvisejí procesy stárnutí a zkracování průměrné délky života.

Je možné se proti takovému nebezpečí bránit?

Jistěže ano. Obrannyschopností našeho organismus nás obdařila sama příroda. Po celou svou dlouhou historii se lidstvo snažilo objevit pramen mládí a odhalit elixír nesmrtelnosti. Až počátkem 90. let minulého století se díky inovativním vědeckým výzkumům povedlo přijít této záhadě na kloub. Ukázalo se, že matka Příroda sama vymyslela nejen to, jak bytosti obdařit životem, ale také to, jak život ukončit. Nebýt nekonečného procesu vzniku a zániku života, nebylo by na Zemi místo pro všechny živé tvory. K tomu příroda stvořila volné radikály.

Lidská buňka je schopná odrazit až 10 000 ataků volných radikálů za jediný den. Problém vzniká, když v důsledku našeho způsobu a podmínek moderního života dochází až k 80 000 útoků denně. To znamená, že naše buňky stárnou průměrně 40x rychleji, než by měly.

Naštěstí příroda vymyslela i mechanismus obrany před volnými radikály. K tomu vytvořila odpovídající látky – antioxidanty různého chemického složení, které mají jediný společný účel: převádět volné radikály do neaktivního stavu. Část antioxidantů se tvoří v našem organismu a část se do něj dostává zvnějšku. Antioxidační efekt libovolného rostlinného extraktu závisí na jeho obsahu bioflavonoidů, z nichž nejaktivnějšími jsou proantokyanidiny. Bioflavonoidy se v těle samy nevytvářejí, proto je nutné je dodávat organismu

se stravou ve formě potravin, které je obsahují. Abychom zajistili minimální nutný příjem antioxidantů, musí jejich obsah ve stravě být mnohem vyšší. Strava běžného člověka nás tímto minimem nezásobuje, naopak často obsahuje potraviny tepelně zpracované a rafinované, které jsou zbaveny svých přírodních vlastností. Jestliže zhodnotíme velké množství vlivů, které působí na vznik volných radikálů, zjistíme, že u většiny obyvatel je zásadním faktorem deficit antioxidantů. Nejnámějšími antioxidanty jsou vitaminy A, E a C a selen. Každý z nich působí na radikály jinak a jinak. Vitamin A bojuje s radikály už na přístupu k buňce; vitamin E v buněčné membráně (obálce), vitamin C chrání buněčnou tekutinu, obnovuje v membránách zničený vitamin E a chrání mastné kyseliny; selen se zaměřuje na ochranu buněčného jádra. Nejvyšší množství antioxidantů najdeme v semenech rostlin, které jsou nositeli nového života, a ve slupce plodů, jež je jejich ochranným obalem. Právě proto je jich nejvíce i v peckách a slupce hroznového vína. Například extrakt z pecek vinného hroznu je nejbohatším zdrojem přírodních antioxidantů – polyfenolů, proantokyandinu, katechninu a kvercetinu. Olej ze semen hroznového vína obsahuje velké množství bioflavonoidů, které působí proti volným radikálům ještě aktivněji než vitamin E. V semenech vína najdeme vitaminy rozpustné v tucích: A, E a K. Olej ze semen můžeme použít na koktejl. Zde alespoň jeden z receptů: 1 sklenice mléka, 1 banán, 2 čajové lžičky cukru (lépe vanilkového), 1 lžička oleje z vinných semen.

### **Hroznové víno pro zdravou srdeční a oběhovou soustavu**

Nejdůležitějším a zároveň nejslabším článkem v řetězu našeho organismu je srdeční a oběhová soustava. Kardiovaskulární onemocnění jsou pro dnešního člověka pohromou. Úmrtnost na tato onemocnění dosahuje 57 % celkového počtu úmrtí, z čehož 30 % z nich připadá na osoby v produktivním věku, a to převážně na muže. Je nutné si ale uvědomit, že 80 % smrtelných případů se dá odvrátit, pokud budeme dbát na prevenci. Před jistou řádkou let na začátku poslední dekády 20. století se v medicíně odehrála svým způsobem revoluce: Celý svět se dozvěděl o takzvaném *francouzském paradoxu*. Spočívá v tom, že ve Francii je frekvence srdečních a oběhových onemocnění na mnohem nižší úrovni než v okolních státech – přibližně o 40 % a současně průměrná délka života je o 2,5 roku delší. Záhada byla ukrytá v červeném víně. Tradiční láska

Francouzů k červenému vínu z nich udělala jedince se zdravým srdcem. Výsledky mnoha výzkumů dokázaly, že právě červené víno vykazuje blahodárné účinky na kardiovaskulární systém. O tom jsme podrobně psali v první části knihy.

Mechanismus tohoto působení byl ale až do nedávné doby zahalen tajemstvím. Podařilo se ho ale odhalit. Vědci zjistili, že rubínová barva ušlechtilého červeného vína je způsobena vysokým obsahem flavonoidů – tímto blahodárným složením se mohou pochlubit jen červené odrůdy vinné révy. Lékaři ale dodnes těžko mohou otevřeně doporučovat svým pacientům konzumaci jedné či dvou sklenic vína denně. Flavonoidy jsou v rostlinách rozloženy různě, měli bychom se tedy snažit získat užitečné prvky z méně kontroverzního zdroje, než je alkohol.

Je třeba říci, že potenciál užitečných účinků bioflavonoidů je téměř nevyčerpatelný. **Za prvé:** mezi

bioflavonoidy, obsaženými v červeném víně, vyniká svými vlastnostmi bioflavonoid resveratrol. Podněcuje obsah takzvaného *dobrého cholesterolu* v krvi – a tedy lipoproteinů o vysoké hustotě a o 50 % snižuje obsah triglyceridů, to jest „špatných“ lipoproteinů nízké hustoty, a sice všem nechvalně známého špatného cholesterolu. To znamená, že milovníci vína mají šanci vyvarovat se aterosklerózy a zachovat si dobrou paměť až do vysokého věku. **Za druhé:** hroznové víno velmi podstatně snižuje pravděpodobnost tvorby trombů. Vědci realizovali následující experiment: umístili trombocyty do roztoku hroznového vína a zjistili, že v něm ztrácejí 30 % svých pojicích schopnosti. Později se ukázalo, že flavonoid kvercetin snižuje schopnost trombocytů vytvářet shluky. Krom toho buňky produkovaly třikrát více oxidu dusíku, který rozšiřuje cévy, a tím působí proti trombóze.

A to stále ještě není všechno. Nejdůležitější vlastností biologicky aktivních složek hroznového vína je jejich schopnost posilovat stěny nejtenčích kapilár, snižovat jejich prostupnost, obnovovat jejich rezistenci, a tím se starat o jejich normální funkci i o bezproblémovou cirkulaci krve. Hroznové víno také normalizuje srdeční rytmus i arteriální tlak u osob se zvýšeným, nebo sníženým krevním tlakem. Je prokázáno, že při konzumaci hroznového vína se systolický tlak zvyšuje a diastolický se nesnižuje, srdeční stahy se zesilují, pulz je hlubší a pomalejší. Krom toho se zvyšuje počet erytrocytů a obsah hemoglobinu v krvi, stimuluje se krvetvorba v kostní dřeni a následkem toho se zlepšuje absorpce kyslíku všemi tělesnými tkáněmi a orgány.

Hroznové víno zvedá úroveň oxidu dusíku v krvi, čímž snižuje riziko srdečního infarktu. Antioxidanty obsažené v hroznech chrání organismus před oksyločením cholesterolu, který jinak blokuje průtok krve cévami. Okysličený cholesterol špatného vede k jeho vyšší pojivosti, a tím zvyšuje riziko srdečního infarktu. Je tedy vhodné snižovat hladinu triglyceridů špatného a cholesterolu, ale zvýšení hladiny „dobrého“ je ještě důležitější. Uvědomme si, že polovina všech srdečních infarktů se přihodí osobám, které mají cholesterol na normální úrovni.

Hladinu oksyločení cholesterolu můžeme s vysokou přesností určit podle obsahu reaktivní bílkoviny v krvi. Nízká úroveň CRP předpovídá onemocnění diabetem a onkologické nemoci. Zvýšená hladina CRP a snížená hladina oksyločení cholesterolu má příznivý vliv na kardiovaskulární systém. Z toho je vidět, že hroznové víno má příznivý vliv na činnost srdce.

Hroznové víno zvyšuje úroveň vlhkosti v plících; podáváme-li je pacientovi s dýchacími obtížemi, bude se mu lépe dýchat. Také jím můžeme v domácích podmínkách léčit migrénu. Tomu, kdo sní několik hroznů vína hned po probuzení, aniž by ho kombinoval s jinými tekutinami, ustoupí bolesti hlavy.

Bobule vinné révy jsou bohaté na draslík, prvek prospěšný našemu srdci. Vyjdeme-li ze všeho, co jsme uvedli dříve, dá se hroznové víno považovat za skvělý preventivní prostředek proti rozvoji chorob srdce a oběhového systému, proti srdečnímu infarktu i mozkové mrtvici a také proti dnes tak rozšířené anémii.

Nelze opomenout jeden unikátní přírodní prostředek, který je velmi účinný při všech onemocněních oběhové soustavy i při jejich prevenci. Používá se s velkým úspěchem v Evropě i Americe. Je to extrakt z vinných semen – nejúčinnější a nejuniverzálnější prostředek pro prevenci a léčbu oběhových chorob, který působí na všechny články oběhového systému: na artérie, žíly, kapiláry i srdce. A hlavně – může být podáván a užíván dlouhodobě.

\* \* \*

### **Kúra hroznovým vínem podle Joanny Brandt proti rakovině a k očistě organismu**

Užitečné účinky vinné révy byly známé po staletí ponejvíce lékařům. Na veřejnosti se o účincích ampeloterapie začalo mluvit více od zhruba poloviny 19. století; od začátku 20. století se veřejnost dozvěděla konkrétní

fakta o látkách, které hroznové víno obsahuje. V roce 1920 začala americká zdravotní sestra Joanna Brandt hledat přírodní způsoby pro léčbu onkologických onemocnění, a to také proto, že jí samotné byla diagnostikována rakovina žaludku. Dlouhodobé výzkumy ji přivedly k dietě hroznovým vínem, jejíž pomocí se dokázala vyléčit. V roce 1928 jí vyšla kniha, v níž popisuje příznivé účinky hroznového vína a způsoby léčení rakoviny pomocí ampeloterapie. Díky Joanně Brandt se do obecného povědomí v celém světě dostala řada monodiet; a byla to nejenom dieta hroznová. Téměř všechny diety, které se dnes používají k redukci hmotnosti a očištění organismu, jsou spojeny s jejím jménem. V současnosti kúru hroznovým vínem respektují naturopaté jako metodu pro obnovení životních sil, detoxikaci a podporu trávení. Je vhodná pro starší osoby a dobře se snáší i v mladém věku, pokud vznikne nutnost ji aplikovat. Nejvíce se tato kúra doporučuje pacientům s onemocněním krvetvorby, při poruchách nervového původu, a to proto, že hroznové víno nejen pročišťuje, ale také uklidňuje systémy našeho těla a vyrovnává jejich působení. Dietu hroznovým vínem můžeme doporučit všem pacientům, které trápí revmatické bolesti, zácpa, zvýšený krevní tlak a problémy se žlučníkem. Po ampeloterapii se dá téměř vždy pozorovat významné zlepšení stavu kůže: je hladší, zářivější a bez pupínků.

Kontraindikací ampeloterapie je individuální nesnášenlivost, alergie na víno a také těhotenství a cukrovka, kvůli vysokému obsahu cukru v hroznech. Pro obsah cukru také nelze považovat révovou kúru za redukční a pro snížení hmotnosti. Mohou ji podstupovat také osoby s nadváhou, ale jen za účelem očisty, nikoliv kvůli hubnutí.

Jaké odrůdy vinné révy máme používat? Při dietě je nejlepší různé odrůdy kombinovat, neboť každá z nich má své klady i nedostatky. Kupříkladu zelené odrůdy jsou měkké a lehko se v těle vstřebávají, ale obsahují méně vitamínů než odrůdy černé. Černé odrůdy obsahují více užitečných látek a současně i více taninu, který může dráždit žaludek a střeva. Odrůdy vybíráme podle chuti, podle stavu organismu, ale vždy pamatujeme, že nejlépe je kombinovat současně odrůd několik. V každém případě musejí být hrozny absolutně čisté, bez nitrátů (nejlépe v kvalitě bio – pozn. překl.). Dejme si tedy pozor na to, kde a jakou kvalitu kupujeme, protože to bude náš zdroj výživy na více než dva týdny. Za jeden den bychom měli sníst 1 až 2 kg hroznů. Tuto hmotnost si rozdělme na 6–7 dílů, jež budeme pojídat

vždy, jakmile pocítíme chuť a pocit hladu.