

Kocsmálás

„Ravennában volt egy korcsmáros
Hogy becsapott az istenadta!
Vizes bort kértem tőle, cselből
És a zsvány víz nélkül adta.”
(Martialis)

A **korcsma**¹⁷⁷⁾, vagy ízesebben és magyarosabban **kocsma** alapvetően az italmérés és fogyasztás „nyilvános” helye volt, de nem csak az. A hagyományos értelemben vett kocsmatartáshoz mindig **italmérési jogra** (*ius educillatio*) volt szükség. Az italmérés joga a nemesi előjogokhoz tartozott, kialakulása a XVI. századra tehető, amikor a nemesség új jövedelemforrást keresett. Megjelenése valójában csak az írott jog formájában való megjelenését jelenti, a nemesi bormérést már ekkor is régi szokásként említik. Az erre vonatkozó rendelkezés²⁷⁸⁾ szerint a földesúr saját termésű, vagy neki járó szolgáltatásból szerzett, esetleg vásárolt borának, jobbágyság körében lehetséges értékesítését szabályozta. Ez csak a kimérésre vonatkozott, nem a nagybani eladásra.

Ferdinánd király 1836. évi 6. tc. 2.§-a szerint: „Azokon a helyeken, ahol szőlőhegyek vannak és a jobbágyságoknak vannak e szőlőhegyeken termelt saját boraik, úgy határozott, hogy Szent Mihály ünnepétől, Szent Mihály ünnepéig³⁷⁹⁾ a jobbágyság ilyenféle saját boraikat mérhetik, a fennmaradt időben pedig szabad az uraknak jószágaikon állandóan bort mérniök a fent mondott módon.”

Az idézet két okból is fontos,

- az egyik, hogy a jobbágyság megszabott feltételek között, szabadon bort mérhettek,
- másrészt, meghatározza a jobbágysági és földesúri bormérés időszakát.

A szabályozás gondol a szőlőhegygel nem bíró településekre is: „Mely uraknak vagy nemeseknek jószágain szőlőhegyek nincsenek és a jobbágyság kénytelenek behozott és külső borokat inni, szabad legyen a jobbágyságoknak Szent Mihály ünnepétől karácsony ünnepéig bort mérni és azután az uraknak egész éven át, törvényes áron és azon hely törvényes és szokásos mértékével.”

A bormérés történhetett a község kocsmájában vagy a házak sora szerint. Amennyiben a házak sora szerinti gyakorlatban olyan nemesi kúria esett, amelynek régtől fogva előjoga volt a bormérésben, ezt a jogát tovább gyakorolhatta, mert ezt a kocsmáltatás „jótéteményének” minősítették.

Földesurak gyakorta nem fogadtak korcsmárost, hanem a borkimérés jobbágysági szolgáltatásként, kötelezettségként jelent meg. E feladat sokszor káros volt a jobbágyság számára, ezért megjelentek a jobbágyságok védelmét szolgáló olyan rendelkezések, hogy

- a jobbágyság a bor átvétele előtt azt megkóstolhatta és megtagadhatta az átvételt, ha azt kimérésre alkalmatlannak tartotta,
- ha erővel kényszerítik az átvételre, ezzel feloldhatták költözködési jogának korlátozását.

¹⁷⁷⁾ Szláv eredetű *krcsma* szóból

²⁷⁸⁾ 1550. évi XXXVI. törvénycikk

³⁷⁹⁾ Szeptember 29-től, április 29-ig

Az 1848-as törvények ugyan eltörlik a jobbágyok ezen kötelezettségét is, de ha az uraság mégis ezt a jobbágyra kívánta bízni jogosult volt a jobbágy, a kocsmálás fejében, megszabott fizetésre. Az italmérés történetében ugyan nem mentünk vissza évezredekre, bár tehettük volna, hiszen már a mezopotámiai ékírásos cserepek feljegyzéseiből tudjuk, hogy a kocsmáknak nem lehetett jó hírük. A feljegyzések között például található egy törvény, amely tűzhalál büntetése terhe alatt tiltja meg a papnőknek, a kocsmába való belépést.

Szabályozás bizonyítja aztán azt is, hogy a magyar kocsmában már Hunyadi Mátyás idejében is sok volt az emberölés, sebesítés, verekedés, továbbá sok civakodás és gonosztettek végtelen fajai. Ezért az 1486. évi LXVI. tc. előírta, hogy *„akik a kocsmába mennek, összes fegyvereiket tegyék le szállásaikon és fegyvertelenül menjenek adni, venni és inni, itt pedig büntetés terhe alatt éljenek és mulassanak.”*

Minthogy csárdák nem csak településeken, hanem pusztákon is voltak és ezek menedékkül szolgálhattak a gonosztevőknek, a vármegyék is kemény szabályozásra kényszerültek.

Az 1664. évi Liptó megyei statútum szerint: *„Mivelhogy az olyanfajta bűnök, mint a verekedés, emberölés, paráználkodás, kurválkodás és más efajta gonoszságok leginkább a kocsmákban és csárdákban, a plebejus emberek táncos összejövelelein szokta előfordulni, ezért kivétel nélkül az egész megyénk kocsmáin, úgy a mágnás urak, mint a nemesek jószágain, megtiltjuk és megszüntetjük.”* Tekintet nélkül úrra és plebejusra a megye egy füst alatt próbálja elintézni a dolgot.

A **piac és a kocsm**a természetesen is összetartoztak, hiszen a nézelődő is megszomjazhat. Érdekes, hogy a kocsmában egyes helyi rendelkezések **tiltották az étkeztetést**. Kolozsvár városának 1583-as dekrétuma azonban azt megengedte, hogy a szomszédok vagy kocsmá gazdájának jó „*Atyafiai*”, a kocsmába húst vagy halat vinnének, azt elkészíthessék.

Az italmérőre **egyéb tilalmak** is vonatkoztak. Rendszerint a város megszabta a nyitás, zárás időpontját, a csaplár és borkorcsolyások (hordó gurgatók) bérét. Ünnepnapokon, templomi prédikációk alatt tilos volt a bor és pálinkaárúsítás-, és fogyasztás. Másutt a kocsmák kinyitása csak a templomi *úrfelmutatás* után történhetett, és ekkor tűzhették ki az utcára a borkimérő cégért. A tilalom megszegőit kemény botütésekkel is büntethették. Bizonyos helyeken tiltották az ördög csábítását jelentő táncot és zenélést. Sáros megyében 1683-ban, *„Határozatott: hogy – annyiszor, amennyiszor (t.i. elköveti) 12 forint bírság terhe alatt ne merészeljen táncot rendezni, a kocsmában ide-oda ugránozni, dőzsölni és erkölcstelenkedni, szintúgy ugyanazon büntetés terhe alatt ne merjen senki dohány füstjével élni”*⁴⁸⁰). Az ivás korlátozására Lőcsén, 1649-ben azt is elrendelték, hogy a lakodalmak nem tarthatnak három napig, hanem csak kettőig, és előírták, hogy azon kik vehetnek részt. A drákói szigor azonban többnyire eredménytelen volt, mert mint a francia közmondás tartja: *ce qui a bu, boira* - aki ivott az inni fog továbbra is, bármennyit szabjon ki reá a törvény.

Egy 1838-as Hajdúkerületi statútum szerint pedig *„a kocsmákoni tivornya, muzsikálás nyáron csak 9, télen 8 óráig engedtetik meg.”* A kocsmárosnak figyelmeztetnie kellett a vendéget a zárórára és *„az ő felszólításukra annak ellenére erőszakosan tovább tivornyázókat...6 pengő forintra annyiszor ahányszor, a főfelügyelő által büntetessenek meg.”*

⁴⁸⁰) A dohányzás tiltását illetően Sáros megye megelőzte korát.

Magyar városok némelyikében azt is elrendelték, hogy akik részegségükben meghaltak, *szamártemetésük* legyen, vagyis se harangszó, se ének ne búcsúztassa őket, a temetőben helyet ne kapjanak stb.

A **kocsmai hitel** feltételeit 1883-tól szabályozták, amely szerint az összeg két forintnál kisebb és nyolc forintnál nagyobb nem lehetett. Kossuth Lajos maga írta a zempléni állapotokról, hogy „*az iszákosságra hajlamos szegények azonban hiába igyekeztek természetüket megzabolázni, többnyire a „kortsmáros zsidónak” szántottak, vetettek és arattak*”.

Az ivás (nyilvános-) helyszíneinek bemutatásánál meg kell említenünk még, hogy a családi vagy politikai ügyben útra kelt nemesek gyakran felkeresték a különböző **fürdőhelyeket**. Az ivókúrák egyúttal a társasági élet színterei voltak,⁵⁸¹⁾ ahol sokat beszélgettek, borivás mellett. A gyógyvizeket ugyan az ivókúra részeként fogyasztották, de a felfedezték, ha a szénsavas források vizéből a borba is töltöttek, sokkal kellemesebb volt annak fogyasztása. Ez az ivási mód lehetett a „*fröccs*” elődje. A magyar nemesség borivásának harmadik helyszíne a reformkorban megnyílt **kaszinó** volt, ahol az újságolvasás, a pipázás és a politizálás közepette elfogyasztott borok általában a környékbeli gazdáktól származtak.⁶⁸²⁾

Ma egyes marketing fogásként működnek ún. „**romkocsmák**” amelyek, nevükkel ellentétben nem romos épületek, viszont idézni hivatottak a régi kocsmák hangulatát.

Ez – néha – jól sikerül. Akik sohasem jártak valódi a régi kocsmában, nem tudhatják a különbséget.

Végül egy „szép” kocsmai rigmus:

„Máma még nem ittunk semmit

Nem mehet ez így tovább,

Inni kell, ha meghalunk is

Igyunk hát az angyalát.

Vár reánk sok régi kocsmá,

Vár reánk sok jó barát

Inni kell, ha meghalunk is

Igyunk hát az angyalát!”

⁵⁸¹⁾ már a rómaiak óta...

⁶⁸²⁾ *Majdán János: Borkultúra a polgárosodó Magyarországon.(1998)*

Bor és egészség

*„A bor az italok között a leghasznosabb,
az orvosságok között a legfinomabb, és
az élelmiszerek között a legkellemesebb.”
(Plutarchos)*

Mielőtt rátérnénk a borok összetevőinek és bizonyított hatásainak „komoly” vizsgálatára meg kell állapítanunk, hogy a középkori udvarlók már jól ismerték a **vágykeltő varázsborokat**. Egy ilyen recept szerint a kiszemelt hölgygel vagy úrral édes bort kell itatni, melybe előzőleg örölt fahéjat, örölt szerecsendiót, citromhéjat, és pár csepp mandragórát tettünk.

A **Szabbath-bor** Wicca-kultusz egyik híres elixírje volt és a boszorkányrítusokon alkalmazták: egy liter vörösborhoz kardamomot, fagyöngyöt és két kanál vaníliát adtak, ezt összefőzték és átszűrték. Hatásaként – állítólag – erotikus vágy lesz úrrá fogyasztóján, de másokon is, ha „megközelítenek” őt. A **Beltane-bor** egy másik, angol-kelta eredetű bájital hasonlókra képes, különösen a kelta május-ünnepen (**66. kép**).



66. kép

Összetétele: egy liter vörösborhoz, egy tojás sárgáját, egy rúd fahéjat, négy kanál mézet, egy-egy kanál kardamomot és gyömbért adtak. Azon túl, hogy ez az ital talán kellemesebb ízű, szinte ellenállhatatlanná teszi fogyasztóját.⁷

⁷ Hihetetlen! Magazin 2014/7. szám

Csávossy György erdélyi szakíró (1993) vélemény egy kicsit „árnyaltabb”: „*A bor négyarcú mint a piramis, három napsütötte és egy árnyékos oldala van, mert táplálék, gyógyszer, élvezeti cikk és mérég.*”



67. kép

Bevezetésül itt említem meg, hogy **Pasteur** nevéhez kötődik annak a kimutatása, hogy mikro-élőlények hatására következik be a must cukrának alkohollá erjedése. S mint ahogy az lenni szokott, egy magyar **Preysz Móric (67. kép)** soproni borkémikus, négy évvel Pasteur előtt már megállapította mindezt, de mivel magyarul tette közzé megfigyelését, a világ nem vett róla tudomást.

Már az **Odüsszeia** is gyógyszerként említi a bort, a következőképpen:

„Mást gondolt ekkor Helené, Zeusz isteni lánya, lopva varázsos szert hintett, amit ittak, a borba, fájdalom és haragúzó, mely feledést hoz a bajra, mindre. Ki ezt, miután keverőbe keverve lenyelte, aznap az orcáján nem perdül végig a könnye, és még akkor sem, ha az apja, az anyja hal is meg, vagy ha testvérét vagy drága fiát csatában érckelevez veri át, s ő végignézi szemével. Zeusz lányának ilyen bűvös szere volt, okos ésszel elkészítve.”

A római **Cato** számos olyan gyógyszerről számol be, amelynek bor volt az alapja. Hascsikarás, hasmenés és bélférges ellen gránátalma-örleményt kellett a borba keverni, rossz emésztés ellen gránátalmabimbót és kaporgyökeret borba áztatni. A szerző a derékzsába szenvedőknek borban forralt boróka-darabokat, nehéz vizelésre ugyancsak borban főtt fenyőtobozt ajánlott. Hashajtónak olyan szőlőből készített bort javasolt, amelynek gyökerét fekete hunyor gyökeréből és hamuból készített trágyával vették körül. Az argoszi Héraia borától a hagyomány szerint a meddő asszonyok is teherbe estek, a thasszoszi borok egyike altatóul szolgált, másika pedig álmatlanságot okozott.

Az akhiai Kerünia borától az asszonyok elvetéltek, így ezt abortusz elősegítésére használták. ⁸⁸³⁾

A görögök közül most **Toxaris**, szkíta származású „vendég orvos” cselekedeteiből idézek, aki egyébként Athénban halt meg és a görögök áldozatot is mutattak be neki, miután a görög hősök (bölcsek) közé sorolták. A mi érdeklődésünkre számot tartó cselekedete volt pedig az, hogy egy nagy járvány idején azt üzenté az Athénieknek, „nem fogja őket a ragály többé szorongatni, ha az utcaikat sok borral megöntözik”. Miután ezt megtették, valóban nem szorongatta többé őket a ragály.

Luciános (Kr.u. 120-) írta „Szkíta vagy Vendégbarát” című művében, hogy halála után Toxarisznak fehér lovat áldoztak (szkíta szokás szerint). Tették ezt azon a helyen, ahol a borral való teendőket parancsolta, vagyis általa Hellászban, egy szkítát istenítettek.

Plinius művében említi a „coccolobis” hispániai szőlőfajta azon tulajdonságát, hogy aki ezt issza, nem kell félnie a hólyagbántalmaktól, van olyan fajta, amely a pokolvart távol tartja, amely véd a kígyómarástól, vagy éppen fejfájást okoz. Azt is írja még „A természet históriájának” szerzője, hogy a bor az, ami belülről melegít, de ha kívülről öntjük testünkre, hűsít. Árkádiából ismertet olyan szőlőfajtát, amely asszonyoknak termékenységet hoz, és olyan is van, amely megszünteti a terhességet, férfiakat pedig szerelemre ingerelhet, vagy elveheti nemzőképességüket. Elismeréssel írja a görögökről, hogy azok legjobb borukat egyszerűen csak „élet”-nek nevezik, mert igen sok betegség **gyógyítására** használják.

A bor csodálatos ereje a már említett, igen bőséges magyar népmese-kincsben is megjelenik.



68. kép

Például „Mirkó királyfi” (68. kép) meséjében van, a kastély hetedik pincéjében, a pecsételetlen hordóban tartott erő. Ezt a királyfinak eláruló óriás-leány erős bornak nevezi, melyből Mirkónak egy ezüstpalackot kell megtöltenie, s azt dugó nélkül a nyakába akasztván, mikor ereje hanyatlik, abba kisujját belemártania, s olykor innia is belőle. Minden csepp, mindkét esetben ötezer ember erejét kölcsönzi neki. Mirkót e bűvös erő segíti a félelmetes ellenfél legyőzésében.

A bor nem csak az égi erővel, hanem - vagy éppen ezért - az egészséggel is évezredek óta szoros kapcsolatban áll. Sumerok, egyiptomiak majd perzsák orvosságként alkalmazták, az ékírásos agyagtáblákon és papiruszokon rögzítették számos emberi nyavalya gyógyításában szerzett ismereteiket. A Talmudban, a zsidók szent könyvében az emberiség legrégebbi gyógyszerének nevezték. Az ógörög Hippokratész orvos iskolájában is tanulmányozták a bor hatását. Jelen felfogás szerint, ez jelentette egyben a természettudományos gondolkodás kezdetét. Őseink, mágus papok (*Mah-gar*) rendje is alkalmazta ezt a gyógyító hatást, bár ez - a nép szokása szerint - csak a gyakorlati alkalmazásban terjedt, amiről feljegyzést alig készítettek. A görögöktől a rómaiak is átvették és gyarapították az ismereteket.

⁸⁸³⁾ Németh György: *Mármoros ókor* (Rubicon 2003/1-2.)

A bort a harctéri sebészetben és a járványok elleni küzdelemben is alkalmazták, a legutóbbi időkig. Juliusz Cézár kötelezte katonáit napi egy liter bor elfogyasztására, álló- és ellenálló képességük megőrzésére, fokozására. Hadjáratok idején ezt a fejadagot megdupláztatta csakúgy, mint a későbbi hadvezérek.

A Bibliában a bort 450 alkalommal említik a szerzők, a már korábban említett szent ital mámorító hatása miatt, az Isten elérésének eszközeként, de egyben a gyógyítóként is. A kereszténység ugyan a bort, mint gyógyszert kezdetben nehezen fogadta el, a szertartások eszközét jelentő misebor, és jellemzően a kolostorok „napi” borfogyasztása, az évszázadok során mégis segítette a borkultúra elterjedését. Így tették a bort a középkori Európa népi italává. Szent Ágoston szerint:

„A bor az embert sokszor segíti. Erősíti a gyenge gyomrot, felfrissíti a lankadó erőt, gyógyítja a test és a lélek sebeit, elűzi a bánatot és a szomorúságot, örömet okoz és barátok között kedvet éleszt a beszélgetésre.”

A középkortól a XIX. század közepéig a bor a gyógyítás nélkülözhetetlen része. Ezután a kemoterápia a bort, mint gyógyító szert háttérbe szorítja. A mérsékelt borfogyasztás gyógyító hatásának évszázados (évezredes?) ismereteit a modern gyógyászati kutatások eredményei ugyan veszni hagyták, de a bor gyógyhatását sohasem cáfolták meg.

Az utóbbi időben bizonyos borterápiák, amelynek során bizonyos borokat meghatározott betegség(ek) ellen alkalmaztak, újból előtérbe kerültek. A francia orvos Maury és a német gyógyász Köhnlechner az általuk alkalmazott borterápiákat, sokéves tapasztalataik alapján empirikusan is bizonyítottak tekintik.

A bor alkotóelemeinek és hatásainak tudományos, gyógyászati vizsgálata az utóbbi évtizedekben a bor felértékelődését eredményezte. Bővültek a bor biológiai hatásával kapcsolatos ismeretek is. 1982-ben három jelentős rendezvényen is foglalkoztak a bor és az egészség kutatási eredményeivel. Bizonyították, hogy a mérsékelt borfogyasztás az egészséget nemcsak hogy nem károsítja, hanem arra jótékony hatással van. A túlzott borfogyasztás következményeitől azonban, az ókortól napjainkig mindig óvtak az orvosok.

Az alábbi táblázat az egyes országok borfogyasztását mutatja:

Ország	Fejenkénti borfogyasztás liter/év
Belgium	20.93
Németország	21.50
Dánia	18.40
Franciaország	82.00
Görögország	43.99
Anglia	8.90
Olaszország	81.60
Luxemburg	63.00
Hollandia	14.60
Ausztria	35.86
Portugália	84.20
Svédország	11.60
Svájc	48.40
Spanyolország	57.00
Magyarország	30.00
Argentína	66.32
Chile	40.00
USA	8.86
Dél-Afrika	10.84
Ausztrália	20.50

(Forrás: Office de la Vigne et du Vin, Paris)

Félő, hogy veszendőbe megy a bor gyógyító hatásaival kapcsolatos ősi ismeret a növekvő alkoholizmus, a vezetés közbeni alkoholfogyasztás terjedő tilalma miatt, és a gyógyszeripari termékek térnyerése következtében.

Elkerülhető a szívinfarktus...

*„A bíborvörös szőlő cseppje
Gyógyír a beteg szívre.”
(Ernst Moritz Arndt)*

Tudományosan bizonyítottnak tekinthető, hogy a bor mérsékelt fogyasztása (kb. 0,3 – 0,5 liter), a vérben lévő zsírok (koleszterinek) összetételére - amely jelentős szerepet játszik a szívinfarktus kialakulásában - pozitív hatással van.

Az infarktusos halálesetek számának alakulása és a rendszeres borfogyasztás között egyértelmű összefüggés mutattak ki a vizsgált országok körében. A több bort fogyasztó országokban, így Franciaországban, Olaszországban, Görögországban jóval kevesebb ember hal meg szívinfarktus következtében, mint a kevés bort fogyasztó USA-ban vagy Angliában.

Az USA Nemzeti Szívintézete és más szívkatatók is kimutatták, hogy a rendszeres borfogyasztás az ún. „jó” HDL-koleszterint^{9 84)} a vérben szinte megduplázza. Ilyen módon a „rossz” LDL-koleszterin¹⁰⁸⁵⁾ hányadát csökkenti, amely veszélyes lehet a véredényekre, azok falát károsító hatása miatt.

Ezt a felismerést támasztja alá az a megfigyelés, miszerint az alkoholbetegek artériáinak fala feltűnően puhák, egészségesek, nem meszesek, vagyis mentesek az arterioszklerózistól.

1979-ben a WHO (Egészségügyi Világszervezet) a végzett felméréseivel kimutatta, hogy a 18 legfejlettebb ország közül azokban, amelyekben rendszeresen bort fogyasztanak, kevesebb a szív és érrendszeri betegségekben elhunytak száma, mint a többiben.

Az is régóta köztudott, hogy Franciaország bortermelő vidékein magasabb az átlagos életkor, mint az ország más vidékein. A borfogyasztók itt közel 10 évvel tovább élnek, mint a többiek. Eddig még nem tisztázták, hogy ez a tény csupán a borban lévő alkoholnak köszönhető, vagy a bor egyéb alkotóelemeinek és ún. aromatikusan anyagainak. Más alkoholos ital esetén a kedvező hatást, ilyen mértékben nem tapasztalták.

A mérsékelt borivók valamennyi korcsoportban magasabb életkort remélhetnek, mint az alkoholisták, és magasabbat mint az alkoholt egyáltalán nem fogyasztók.

Egy felmérés szerint, ahol 1000 – 1000 nőt és férfit vizsgáltak, 20 éves koruk felett, a következő eredményt kapták:

⁹⁸⁴⁾ High Density Lipoprotein = nagy sűrűségű zsírfelhérje

¹⁰⁸⁵⁾ Low Density Lipoprotein = kis sűrűségű zsírfelhérje

Nők	Férfiak
50 évesen élők	50 évesen élők
669 absztinens 755 mérsékelt borfogyasztó 346 iszákos	686 absztinens 717 mérsékelt borfogyasztó 585 iszákos
70 évesen	70 évesen
310 absztinens 364 mérsékelt 154 iszákos	358 absztinens 367 mérsékelt 249 iszákos
90 évesen	90 évesen
16 absztinens 52 mérsékelt 0 iszákos	41 absztinens 61 mérsékelt 21 iszákos

Szabad-e a betegeknek bort fogyasztaniuk?

„Egy liter borban benne van a napi tápanyagszükséglet egy nyolcada, és a jó hangulat kilenc-tizede.”
(Prof. Landouzy szerint)

A neves sebészprofesszor Dr. Sauerbruch (1875 – 1951) írja emlékirataiban:

„Pácienseim, a harmadosztályon és a szabadágyakon egyaránt, operáció után pezsgőt kaptak, mert az a jó vérkeringés kitűnő, és ártalmatlan segédeszköze.”

Az alkohol vérnyomás-kiegyenlítő hatását terápiásan már régóta ismerik és használják. A könnyű, száraz fehérborok – mértékkel fogyasztva növelik a túl alacsony vérnyomást, serkentik a vérkeringést és stabilizáló hatásuk van. A habzóborokban lévő szénsav megkönnyíti a bor felvételét a gyomor- és bélnyálkahártyán keresztül, így növeli annak hatását. A frontérzékeny, erre keringési panaszokkal reagáló emberek - ugyancsak mérsékelt - borfogyasztás révén kivédheti keringési zavarait. A bor alkoholtartalma a bőr véredényeit is tágítja, így segítve az átáramlást, ami melegérzet formájában jelentkezik. Mivel a szív és keringési megbetegedések gyakran járnak belső szorongással, stresszel, félelemérzettel és más a betegséget súlyosbító tünetekkel, a bor kedélyjavító hatása révén megakadályozhatja a szervi és működésbeli zavarok erősödését.

Az is fontos, hogy a bort kevesebb mennyiségben fogyasztjuk, mint pl. a sört, hiszen a nagy folyadékmennyiség éppen a szív- és keringési megbetegedéseknél játszik negatív szerepet.

„Egy pohár zamatos, könnyű fehérbor és pezsgő csodálatos élettani hatással bír.”

Egy kevéske borral nemcsak a testi, hanem a lelki közérzet is javítható. A bor növeli az agy aktivitását. Örömeztető okozó hatása révén a külső ingerek könnyebben foghatók és dolgozhatók fel, anélkül hogy döntési és cselekvőképesség kárt szenvedne. Az alkohol a tapasztalatok szerint csökkenti az „indítási gátlásokat”, ily módon fokozza a teljesítőképességet. Már minimális bormennyiség hatására is javul az agy vérellátása, javul a testi és lelki közérzet, növekszik a tetterő.

A bor egyaránt hat a központi és perifériális idegrendszerre, egyszerre hat feszültségoldóként és serkentőként, segítve ezzel a nyugodtabb probléma megközelítést. A problémát – önmagában – nem oldja meg, ezért vannak olyanok, akik gondjaikat borba fojtják, ahelyett, hogy elemeznék és legyőznék azokat, így ők alkoholistává válhatnak.

A „taedium vitae”-t vagyis az életuntságot, amelyet már a rómaiak is ismertek és amelynek sokféle testi és lelki eredete lehet, minden más kezeléssel jobban lehet gyógyítani ésszerű és mérsékelt borfogyasztással. A megfelelő bor elfogyasztása minden emberben jóleső nyugalmat, kedélyállapot javulást eredményez.

A bor, azonkívül hogy a lelket erősíti, a szervezet energiaforrása is egyben, élelmiszer a szó legtágabb értelmében. Két alkotóeleme szolgálja a szervezet számára az energiát: az alkohol és a vonadékanyag, vagy borextrakt. Egy gramm tiszta alkohol két kalória energiával jelent, egy grammnyi vonadékanyag pedig négyet. Az etilalkohol az erjedés során keletkezik, ahol is a borélesztők a cukrot alkohollá és széndioxidá alakítják. Mivel az etilalkohol kb. egytized részét teszi ki a bor térfogatának, így százalékosan és hatását tekintve is a legfontosabb alkotóeleme a bornak. A vonadékanyag cukorból és cukormentes extraktból áll. A cukormentes extraktum tartalmazza a bor nem erjeszhető és el nem illanó anyagait, a szerves savakat, ásványi anyagokat és aromaanyagokat, amelyek a táplálkozás szempontjából igen hasznosak.

Téves az a felfogás, miszerint a száraz borok energiataralma alapvetően kisebb az édes borokénál. A természetes borok alapvetően száraznak „születnek”, azok cukortartalmát a hozzáadott ún. édestartalék¹¹⁸⁶⁾ képezi, amelynek használatával a bor eredeti alkoholtartalma csökken. Az édesített bor energiataralma alkohol formájában így csökken, cukortartalma viszont magasabb növekszik, az összes energiataralma viszont közel egyenlő marad. Aki naponta elfogyaszt egy 0,75 literes palack minőségi¹²⁸⁷⁾ bort, ezáltal kb. 500-600 kalória energiát vesz magához.

A bor, mint multivitamin-készítmény

Goethe szerint „*A borban a teljesítményt növelő erők igen jelentős fajtái rejlenek.*”

A borban sok létfontosságú vitamin, ásványi anyag és nyomelem található, amelyek nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára. A szokásos vegyes ételfélék valójában tartalmazzák ezeket az anyagokat a megfelelő mennyiségben. A bor ezeket az anyagokat természetes összetételben, könnyen felvehető formában és kedvező arányban tartalmazza. Szerepe így különösen csökkent táplálékfelvétel, vagy kiegyensúlyozatlan táplálkozás esetén lehet fontos. A borban – bizonyítottan – több mint tizenöt vitamin található. Ezek mennyisége a különböző B-vitaminoktól és P-vitamintól eltekintve nem nagy, viszont összehatása igen kedvező. A legtöbb vitamin a musterjedés¹³⁸⁸⁾ időszakában keletkezik.

A B-vitaminok szervezetre gyakorolt hatása sokrétű: idegrendszer-, vércukorszint-, izomfeszültség-, belsőelválasztású-mirigyek szabályozása. A vörösbor B-12 vitamintartalma segít a vas megkötésében, a vörösvértetek képzésében, így a vérszegénység, megelőzésében, leküzdésében.

Egészségügyi statisztikákban gyakorta hivatkoznak a bor egyik anyagára, illetve anyagcsoportjára, amely pozitív hatással van a szív- és érrendszerre. Vitatott azonban, hogy ezt az anyagcsoportot „*P-vitaminnak*”, vagy csak vitaminszerű anyagnak nevezzék. Francia tudósok bizonyítják, hogy a „*P-vitamin*” és a C-vitamin között funkcionális rokonság van, mindkettő különösen a meghűléses betegségek lefolyására van hatással.

Rombach nevű kutató írja, hogy: „*A bor szervezetre gyakorolt egészségügyi hatása semmiképpen sem csupán az etilalkoholnak, hanem számtalan alkotórész együttes hatásának köszönhető.*”

A bor, mint növényi termék a vitaminokon kívül gyógyászati szempontból érdekes bioelemeket és ásványi anyagokat is tartalmaz. Ezek fajtája és mennyisége függ a szőlő fajtájától, a termőhely fekvésétől, a talajadottságtól, az időjárástól és a helyi klímától, a szőlőfürt érettségétől és a pinceműveletektől.

Johann Wolfgang von Goethe nem csupán nagy ismerője és kedvelője volt a bornak, de írói munkásságában a bornak nagyszerű emléket is állított. Mint pl. a híres böjti prédikációjában a bingeni Rókus-hegyen, amelyről egyedülálló tudósítást írt.

¹¹⁸⁶⁾ Sűrített must

¹²⁸⁷⁾ OEM jelzésű bort

¹³⁸⁸⁾ Az élesztők tevékenysége-

Kliewe nevű kutató szerint: „A borban lévő bioelemek száma és mennyisége jelentős, és ez a mennyiség többnyire megfelel a gyógyszeripar multivitamin-készítményeiben lévő bioelemek számának és mennyiségeinek.” Ezt a kutató, egy kisburgundi vörösborral összehasonlította, egy lábadozás időszakára és idős embereknek ajánlott készítménnyel, és a hasonlóságot bizonyítottak is látta.

A bioelemek közül a bor **káliumból** tartalmaz a legtöbbet. Ez az elem segíti a szívízom működését, a refelexeket, valamint felelős az izommozgások összehangolásáért. A kálium hiánya szívritmuszavarokat okoz, gyorsítja a pulzust és csökkenti a vérnyomást. A **magnézium** az enzimeket aktivizálásában és az érlemeszedéstől való védelemben játszik fontos szerepet, hiánya pedig idegességhez vezet. A **kalcium** nyugtatólag hat a gyomor- és bélrendszer idegeire, segíti az epekiválasztást és erősíti a csontállományt. A vérképzéshez nélkülözhetetlen **vas**, főleg a vörösborban van jelen, vízben oldható formában, igazi gyógyászati hatóanyagának lehet minősíteni. Jelen vannak még a borban további létfontosságú nyomelemek is, mint a **réz**, a **fluor**, a **jód**. A nemfémek elemek közül a **foszfor** az idegsejtek – különösen az agy – fontos tápanyaga.

Fogni borral: 8 hét alatt 8 kilót.

Bassermann-Jordan kutatók szerint: „Manapság nem születhetne annyi absztinens orvosi javallat, ha hangoztatói az igazi borról valamivel többet tudnának.”

Sokan küzdenek a túlsúlyosság gondoljaival. Ez gyakran a szervezet kóros elváltozásával is jár. Gond van a szívműködéssel, a keringéssel, az anyagcserével, a légzéssel és a teljesítőképességgel általában. Számos fogyókúra javaslat, diéta születik, amelyek azonban csak átmeneti testsúlycsökkenést eredményeznek, többnyire csődöt mondanak a túlsúlyos emberek fokozott étkezési hajlandósága miatt. A súlycsökkentési törekvések nagy kihívás elé állítják, úgy a testet, mint a lelket. A bor segíthet a problémamentes megoldásban azáltal, hogy javítja a „páciens” pszichikai közérzetét, miáltal elviselhetővé válik az igen sovány és egyhangú fogyókúra étrend és növekszik a kúra sikere.

A **Schroth-kúrát** már több mint 150 éve ismerik és alkalmazzák, kedveltsége növekszik. Ebben a bornak kedélyjavító szerepe van. A diéta, amely zsírmentes, sómentes és fehérjeszegény az un. „nagyivós és kisivós napokon” vidám kúrává válik. A „nagyivós napokon” a férfiak egy liter, a nők fél liter, könnyű, száraz bort ihatnak. A „kisivós napokon” a bormennyiség feleződik. A cél a salakmentesítés, vízhajtás és a testsúlycsökkentés.

Dr. Gerd Schwarz mannheimi szakorvos 1986 nyarán az un. Atkins-diéta segítségével 8 hét alatt 8 kilót fogyott. Ezen igen egyoldalú és szigorú fehérjediéta soráncsak vizet szabad fogyasztani. Ő, mint orvos és borkedvelő esténként két-három pohár fehérbort engedélyezett magának, mert tudta, hogy ez pozitív hatással van az emésztőszervekre, a mirigyfunkciókra és kellemesen ellazít.

A bor gyomorbarát ital, serkenti a gyomornedvek képződését, és így az emésztést segíti. Savtúltengés esetén azonban, régebbi évjáratú, száraz vörösbort kell a száraz fehérbort helyett választani. Az is bizonyított, hogy a bor serkenti az epe, hasnyálmirigy és a vesék működését. Különösen a száraz fehérbortok savai hatnak vizelethajtóként, segítenek a vesekövek feloldódásában, a salakanyagok kiválasztódásában. A bor serkenti a szívet, a vérkeringést, mélyebbé teszi a légzést, segítve ezzel a szervezet vitaminellátását, amely különösen fontos az egyoldalú diéták alkalmazása esetén.

A testsúlycsökkentő kúrák során akkor érhetőek el a legjobb eredmények, ha a bort evés közben fogyasztjuk. Azon bortermelő országokban, ahol a bort ebédhez rendszeresen fogyasztják, alig találunk túlsúlyos embereket. A franciák talán már évszázadok óta fogyasztják a legkellemesebb karcúsító szert (anélkül, hogy tudnák), ami csak létezik; a bort.

A bor „gyógyszer” minden alkalomra.

Hatását az alábbiakban foglalhatjuk össze:

- kiegyenlíti a vérnyomást, az alacsonyát emeli, a túl magasat csökkenti,
- mélyebbé teszi és gyorsítja a légzést, az asztmatikus légszomj ellen hat,
- növeli a felső bőrréteg vérellátását, kellemes melegérzetet kelt,
- a keringési zavarokban szenvedőknek egy pohár bor, vagy inkább pezsgő¹⁴⁸⁹⁾ segít a lábadozásban,
- a bor ellazít, elernyeszt és elégedetté tesz.

Pál apostol is azt javasolja Timoteushoz (tanítványához) írt levelében: „*Ne igyál sok vizet, igyál bort, persze mértékkel, a gyomrod és gyakori betegséged végett.*”

Legfeljebb fél pohár bor¹⁵⁹⁰⁾ naponta, kb. 50 %-kal csökkenti az infarktus veszélyét, az alkoholt egyáltalán nem fogyasztó személyekkel összehasonlítva. Erre a megállapításra Angliában jutottak, 460 ember vizsgálata után, akik közül 230 volt infarktusos. Aki azonban háromszorosánál is többet ivott (mintegy 300 g tiszta alkoholt hetente), a négyszeresére növelte az infarktus veszélyét, a nemivókkal szemben. (Dr. Jaswinder S. Gill a Birminghami Egyetemről)

Gyomornyálkahártya-gyulladás

Siegfried Held, „*A bor, mint az egészség kútja*” című művében, saját fájdalmas tapasztalatairól írja: „*A bor gyógyító erejéről szőtt gondolataimat a véletlen szülte. Éveken át szenvedtem súlyos, krónikus gyomornyálkahártya-gyulladásban, ami odáig fajult, hogy semmilyen gyógyszer amit orvos rendelt nem segített, kórházi gyógykezelések sem hoztak eredményt. Közben 30 kiló fogytam. Még 500-szoros töménységű kamillakúra, nyáklevések, gyógyszerek stb. nem hoztak eredményt, az orvosok már rákra gyanakodtak. Kétségek és fájdalmak közepette nyúltam egy napon egy pohár burgundi óborhoz. Amint megittam csökkentek a fájdalmak, másnap kiittam az egész üveget és majdnem fájdalommentes lettem. Estéről estére megittam egy fél üveggel – órákra elosztva – mintegy 14 napon keresztül, míg fájdalmaim el nem múltak. El is fogyott a burgundi óborom és nem jutottam már többhöz ettől a bortermelőtől, meg drága is volt. Visszagondolva azonban, hogy a kórházi kezelések és a gyógyszerek ennél sokkal többre kerültek, ez a terápia nem csak, hogy olcsó volt, hanem hatékony is.*”

Miként magyarázható a vörösbor nyilvánvaló kedvező hatása a gyomorra? A bor a gyomorban serkenti az emésztőnedvek és enzimek képződését. Javítja a vérkeringést és a gyomor felvevőképességét. A bor ezért tartalmaz étkezés előtti aperitif¹⁶⁹¹⁾ ital is egyben. A húskételek a bor savainak segítségével könnyebben emészthetők.

Mivel a bor pH-értéke 2,8 – 4 közötti, igen közel esik a gyomor (-savak) 3 körüli értékéhez, ezért a mérsékelt mennyiségű bor a gyomorban kedvező fogadtatásra talál.

Idősebb korban a gyomornedvek savtartalma és az emésztőmirigyek működése csökken, így a bor savtartalma - ez esetben - különösen kedvezően hat a táplálék megemésztésére.

A borfajták eltérő összetételű savtartalma jól illeszthető a különböző gyomornedvek termeléséhez. A tannin,¹⁷⁹²⁾ amelyből a mélyszínű vörösborokban sok van, erősen összehúzó hatású anyag, gátolja a gyomorsav termelését és csökkenti a nyálkahártyák érzékenységét a felső béltraktusban. Ezért a savtúltengésre visszavezethető gyomorpanaszok esetében inkább javasolt a mérsékelt vörösbor, mint a rendszerint magasabb sav- és alkoholtartalmú fehérbor fogyasztása. A kezelőorvos véleményét azonban, mindenkor ki kell kérni. Gyomorpanaszok esetén a szénsavdús habzóborokat és pezsgőket kerülni kell.

¹⁴⁸⁹⁾ Szénsavas bor

¹⁵⁹⁰⁾ Kb. 1,5 deciliter

¹⁶⁹¹⁾ „étvágycsináló”

¹⁷⁹²⁾ Cserzőanyag

Tehát napi egy pohár bársonyos,¹⁸⁹³⁾ testes¹⁹⁹⁴⁾ vörösborral jónéhány gyomorpanasz orvosolható.

¹⁸⁹³⁾ Kellemesen csersavas

¹⁹⁹⁴⁾ Érett szőlőből származó

Az „álomital”

Friedrich Rückert írja: „*Estéről estére iszom a jobbikból és maradok annak, aki vagyok.*”

Tonnákra rúg évente a bevett altatók és nyugtatószerek mennyisége, bár tudjuk, hogy ez néha súlyos mellékhatásokkal jár. Károsodik a máj, a vérkeringés, gyakran gyógyszerfüggőség alakul ki, amely mindig magasabb dózishoz vezet, és a kívánt hatás mégsem következik be. A vegyi anyagok megzavarják az alvás természetes menetét, sokan ébrednek mégis kimerülten és kialvatlanul. Ezt követi az a kísértés, hogy újabb szerekkel növeljük a test és az agy teljesítőképességét. A nyugtató és serkentő gyógyszeripari termékek tartós, helytelen szedése, hosszú távon károsítja a szervezetet.

A bor alkoholtartalma a központi idegrendszerre enyhe nyugtató és altató hatással bír. A megfelelő borral csökkenthető az ingerküszöb és az idegek aktivitása. A bor ésszerű adagban alvászsegítő hatású, így altatókat helyettesíthet. A érzékszerveket serkentő illatanyagok hiánya miatt a vörösborok jobb altatók a fehérboroknál.

Az illatos, száraz fehérborok (mint pl. a Zöldszilváni, Rajnai rizling, Pinot blanc), inkább frissítő hatásúak.

Az „igazi” bort megtalálni

Hippokratés szerint: „*A bor az embernek teremtett csodálatos adomány; feltéve, hogy egészségben, vagy betegségben, ésszel és mértékkel, jellemhez szabva fogyasztják.*”

Az utóbbi időben előtérbe kerültek az ún. borterápiák. Hirdetői (Held, Maury, Köhnlechner és mások) betegségeket és bántalmakat neveznek meg, majd javasolják a gyógyításukra alkalmas borfajtát és meg is indokolják a borban lévő hatóanyagokkal, végül az ajánlott mennyiséget is közlik. Elfelejtik azonban, hogy a betegséget előbb szakemberrel, orvossal kell beazonosítani, ki kell deríteni a keletkezés okait. Semmiképpen sem szabad a borterápiát egy vélt diagnózis alapján öngyógyításra használni. Vannak ugyanis gyógyszerek, amelyekkel a bornál célzottabban és hatékonyabban lehet betegségeket leküzdeni. Azt pedig, hogy a borfajták közül melyik a legjobb a megelőzésre, a mindenkori panaszok leküzdésére, ki-ki magának kell, hogy megtalálja. Egy adott borfajta „alkalmassága” függ az egyén alkatától és állapotától. Hogyan található meg tehát az „igazi”, tehetjük fel a kérdést.

A borok eltérhetnek színben, illatba, ízben és alkoholtartalomban. Az északi termőtájú borok rendszerint kisebb alkoholtartalmúak, mint a délvidéki borok. A jobb évjáratú borok (mint pl. a 2012. év) alkoholtartalma 100 g/l is meghaladhatja. Jellemezhető a borok cukortartalmuk szerint is.

Általánosságban elmondható, hogy minél testesebb a bor, annál kevesebb fogyasztása is hatásos lehet. Ezt módosíthatja a pillanatnyi közérzetünk, életkorunk, testi adottságaink és a hangulatunk, amikor a bort fogyasztjuk.

A bor adottságai függnek a szőlőfajtától is.

Louis Pasteur fedezte fel az alkoholos erjedés kiváltóit, a mikroorganizmusokat. Felismerte, hogy hevítéssel (pasztörizálással) ezek elpusztíthatók. Tőle származik a mondás: „*A bor a legegészségesebb és a leghigiénikusabb valamennyi ital közül.*”

Ajánlott borterápia

Betegség	Ajánlott borfajta	Indoklás	Ajánlott adag
Általános gyengeség	Száraz burgundi* óbor, rizling vagy más harmonikus savösszetételű fehérbor	Az ásványi anyagokban gazdag borok segítik az idősebb szervezet anyagcseréjét, csökkentik a koleszterinszintet, javítják a légzést és az alvást	1,5-3 dl délben és esete, étkezéskor. Ebédhez fehérbort, este vörösbort
Étvágytalanság	Könnyű, régebbi évjáratú vörösborok	A vörösbor, általában erősítő hatású	1,5 dl étkezés előtt fél órával
Puffadás	Száraz, fehér újborkok	Bélrenyheség ellen ható ásványi sókat és nyomelemeket tartalmaz	0,5 liter naponta, a főétkezések között
Vérellátási zavarok	Nem túl nehéz vörösborkok	Tágítják az ereket, javítják az erek rugalmasságát	1 palack (0,75 liter) kétnaponként, egésznapra elosztva
Meghűléses betegségek	Rizlingszilváni újbork, vulkanikus termőhelyről	A borok C-vitamin és vastartalmának kedvező hatása	0,5 liter, főétkezések között, akár melegborként (forralni nem szabad a vitaminok miatt!)
Túlsúlyosság	Száraz rozéborok, száraz Zöldszilváni	Vizelethajtók, kalciumban gazdagok, javítják az anyagcserét	1 palack (0,75 l) naponta, kalóriaszegény ételek után
Gyenge vérkeringés	Száraz fehér szénsavas bor, habzóbor, pezsgő	Javítja a vérkeringést	1-2 pohár bort naponta a főétkezések között
Gyenge gyomorműködés	Burgundi* óbor	Hatóanyagai segítik az emésztőnedvek kiválasztását	2-3 dl az étkezések után
Ideggyengeség	Szürkebarát	Foszfáttartalma az idegrendszer tápanyaga	0,5 liter a főétkezések között
Depresszió	Vörösborkok	A kalcium és foszfát vegyületek serkentő hatása	2-3 dl étkezések előtt és közben
Álmatlanság	Félszáraz burgundi*	Nyugtató hatású	0,5-1 liter vacsora után

Forrás: Siegfried Held; *Wein als Gesundbrunnen*, Epikur-Verlag Ronsberg

* A Burgundi fajta nálunk inkább Pinot noir-ként ismert, de mivel ritka fajta, helyettesíthető más tartalmú vörösborral (pl. Cabernet fajtái, Merlot)

Inni, de nem mindegy hogyan

Nem a bor elfogyasztott mennyiségétől, függ a kedvező hangulatunk, hanem inkább a fogyasztás mikéntjétől.

Enni is kell a borhoz. Az éhgyomorra fogyasztott nagyobb mennyiségű bor rossz hatással van a gyomornyálkahártyára, és rossz közérzetet okoz. Különösen a savas fehérbor vagy a cersavdús vörösborkok. Az evés közben vagy után fogyasztott bor azonban segít az emésztésben, jobban is ízlik (az étellel együtt) és nem is száll a fejünkbe.

Az üres gyomorban azonban csökkenti a vércukorszintet, és ha az a normális érték alá süllyed, megzavarja az anyagcserét, nyugtalanságot, izzadást és szapora pulzust okoz.

Egy pohár jó minőségű bor aperitifként, vagy evés közben elfogyasztva igen kedvező hatású. A kiadós evés nem szünteti meg a bor-alkohol hatását, de könnyebbé válik az étel emésztése. Az sem közömbös, hogy mit eszünk borfogyasztás mellett. Az édesség csökkenti a „bortűrő-képességet”, a túl sós étel gyorsabb ivásra ösztökél. A zsírdús étel lassítja ugyan az alkohol vérbe jutását, de túl sok kalóriával terheli meg (vagy túl) a szervezetet. Inkább együnk borfogyasztás mellett is, egyszerű, sokféle, vitamindús és fehérjében gazdag ételeket.

Ha a bort evés közben fogyasztjuk, a vérbe csak fele annyi alkohol jut, mint ha éhgyomorral innánk. Fontos az is, hogyan iszunk. A véralkohol szint jelentős mértékben függhet az ivás módjától. Igen magasra szökhet ez az érték (1,3 ezrelék), ha éhgyomorral és gyorsan iszunk. Ezzel azonos mennyiség, evés közben fogyasztva csak 0,8 ezreléket eredményez. Ha ezt a mennyiséget 75 perces intervallumokban fogyasztjuk, az érték már 0,2 ezrelékre csökken. A gépjárművezetéssel kapcsolatos tilalmaktól függetlenül is fontos, hogy az 1,3 ezrelékes véralkoholszint rontja a reflexek és az izommozgás összhangját, vezetésre alkalmatlanná tesz. Az ivás sebessége is hat a közérzetre. A lassan fogyasztott bor több élvezetet okoz és a szervezetnek is elviselhetőbb.

A felvett alkoholnak csak 10 %-át választja ki a tüdő, a bőr és a vese a vizeleten keresztül. A 90 %-ot a máj bontja le, amely számára az alkohol mérge. Egy palack bor 70-80 g alkoholtartalmának lebontásához, egy 70-80 kg súlyú embernek 9-10 órára van szüksége. A „totál” részegség után 24 óra kell a májnak az alkohol elbontásához, hogy az már ne legyen kimutatható a vérből. Viszont ha csak 1 pohár bort iszunk óránként, az alkohol nem lesz kimutatható. Az alkohol lebontásának zömét tehát a máj méregtelenítő tevékenysége végzi. Ennek sebessége az emberek többségénél azonos, változhat azonban az életkortól, nemtől, testsúlytól és az egészségi állapottól függően. Az alkohol hatása ezenkívül függ a lelkiállapottól is, és ennek jelentőségét gyakran alábecsüljük. Ha dühösek vagyunk, akkor az alkohol hatása fokozódik, és gyorsabban jut a vérbe.

Igyunk lassan! 6 pohár bor 75 perc alatt 1,3 ezreléket jelent, ha viszont 7 óra alatt iszunk ugyanennyit, akkor 0,2 ezrelék alatt marad vérünk alkoholtartalma.

A fentiekén kívül fontos a napszak is amikor a bort fogyasztjuk. Az éjszakai pihenés után, délelőtt valamennyi életfunkciónk aktív, egészen délig, amikor az anyagcseretermékek felhalmozódása és a mirigytevékenység csökkenése miatt átmeneti fáradtság áll be. A kiadós reggeli azért nem szerencsés, mert a szervezetünket akkor serkenti, amikor az amúgy is a „csúcson” van. A nagyobb mennyiségű bor délelőtt a szervezetet túlzottan leterheli és már kora délután fáradtságot okoz. Legkedvezőbb a bor fogyasztása késő délután, amikor a természetes fáradtság beáll, valamint az esti időszakban. A 18 óra körüli teljesítményminimum a bor jótékony hatása következtében könnyebben átvészeltető, előzi a fáradékonyságot, és újból aktívvá tesz. Késő esti borfogyasztás pedig kifejezetten feszültségoldó hatású, aminek – manapság – különösen ki vagyunk téve.

Rendszeresen, viszont módjával

Az alkoholos italok mértéktelen fogyasztásától és mellékhatásaitól általában óva intenek mindenkit. Ilyen módon károsodhat a gyomor, a máj, a vese és az idegrendszer. A nagy alkoholemennyiségek rendszeres fogyasztása – észrevétlenül – függőséghez vezet. Ennek veszélyét az alkohol esetében gyakran alábecsülik. Németországban kb. 1,8 millió alkoholbeteg szorul kezelésre. A kábítószeres után az alkohol áll ^{20 95)} a következő helyen az „élmezőnyben”, amely testi lelki és szociális károsodáshoz vezet. A válási arány az alkoholistáknál 50%, az öngyilkosságok gyakorisága 12-szer nagyobb, mint az egészségeseknél. Az alkoholfogyasztók kb. 6%-a válik alkoholistává, a veszélyeztetettség fiatalok esetében kétszer akkora, mint a felnőtteknél. Az alkoholizmus a népesség teljes körét érinti, leggyakoribb a felsőbb szociális rétegekben. Ez az ún. jóléti alkoholizmus Európa legnagyobb egészségügyi problémájává vált.

²⁰⁹⁵⁾ Magyarországon - sajnos - az első helyen áll az alkohol, a halálozási okok 78%-kal magasabbak az Európai Unió átlagnál.

A szervezet károsodása elsősorban az elfogyasztott alkohol mennyiségétől függ. A halálos mérték 4-5 ezrelék alkoholt jelent a vérben. Az alkoholos italok fajtája sem mindegy. A jóminőségű bor az alkoholos italok között a legveszélytelenebb. Figyelemre méltó, hogy az alkohol által veszélyeztetettek közül a borivók vannak a legkevesebben, a veszélyeztetettek csak egyötödét teszik ki. A veszélyeztetettek többsége sört és töményitalt fogyaszt.

Megjegyzés: A borfogyasztás és az alkoholizmus egymást kizáró tényezők Németországban, amint azt a Marplan-Intézet kutatási eredményei is mutatják. Az erős alkoholfogyasztók között alig akadt borivó, míg a sörivőből ebben a csoportban volt a legtöbb. A népességnek mintegy 4 %-a, a 14 – 49 éves korcsoport a legveszélyeztetettebb. Az absztinens polgároktól eltekintve kijelenthető, hogy a népességnek 95 %-a ésszerűen viszonyul az alkoholhoz, a gyógyászatilag elviselhető mennyiségeket illetően.

(Forrás: H.G. Woschek: *Wein und Gesundheit, Bacchus, 1982*)

Mindezek alapján megállapítható, hogy az alkoholbetegek alkoholfogyasztása nem a mértéktelen ivást jelenti általában. Egy francia tudós megállapítása; miszerint a borfogyasztás a legjobb ellenszere a töményitalok okozta, növekvő alkoholizmusnak, már nem is tűnik ellentmondásnak. Ezt igazolja az ún. „*francia paradoxon*” is, amelyet egy nemzetközi összehasonlító vizsgálat tanúságaként fogalmaztak meg, miszerint bár a franciák viszonylag sok koleszterintartalmú ételt fogyasztanak, mégis alacsony körükben a szívkoszorúér-betegségek száma.

Az a tény, hogy a bor helytelen fogyasztása²¹⁹⁶⁾ veszélyes is lehet, nem vonja kétségbe az előző megállapításokat. Az új tudományos kutatások is bizonyítják az (ős)régi felismerést, miszerint a bor egészséges és tiszta ital. A felnőttek számára a bormértékkel fogyasztva gondot nem jelenthet és sokkal egészségesebb mint a többi alkoholos ital.

A borkedvelőknek azt kell pontosan tudniuk, hogy saját egészségének veszélyeztetése nélkül, mennyi bort ihat meg. A kritikus alkoholmennyiség, amit naponta és hosszabb időn keresztül fogyasztani lehet, óvatos becslés alapján, férfiak esetében kb. 60 gramm, nők esetében 20 gramm. Könnyű asztali bort tekintve (10 % alkoholtartalommal), egy férfi tehát megihat egy 0,75 literes palackkal, míg egy nő 2,5 decilitert naponta. Egy francia orvos véleménye szerint a napi kalóriaszükségletnek legfeljebb 15%-a vihető be borfogyasztással. Ezek irányszámok egészséges normál testsúlyú felnőttekre vonatkoznak, akik elegendő fehérje- és vitamindús ételt fogyasztanak. Mint valamennyi biológiai jellemző, így a máj alkoholtűrő képessége is egyénileg változhat és tökéletes biztonság még a mérsékletesség esetén sincs. Paracelsus mondta: „*Minden méreggé válhat, mert a mennyiség az, ami azt méreggé teszi.*”

Némely orvos ezért javasolja a rendszeres, de mérsékletes borfogyasztóknak is, hogy „kúrájukba” iktassanak be egy vagy két alkoholmentes napot. Az egészséges embernek azonban attól sem kell félnie, hogy különleges alkalmakkor ezt a mértékletességet kissé túllépi.

A tapasztalatok szerint a nők szervezete általában kevesebb alkoholt bír el, mint a férfiaké. Tisztázták azt is, hogy miért. Egyik ok általában az alacsonyabb testsúly. Vitatott téma még, hogy az ösztrogén nevű női nemi hormon hátrányosan hatna a máj alkohollebontó képességére. A 20 grammos napi elviselhető alkoholmennyiségre nők esetében a megkérdezett alkoholbetegek adataiból jutottak, akik bizonyára kevesebbet vallottak be a tényleges fogyasztásnál. Ezért feltételezhető, hogy a nők naponta elfogyaszthatják a könnyű asztali²²⁹⁷⁾ bor palackjának akár felét is.

Aki étkezéskor elfogyaszt egy pohár bort, tesz valamit az egészségéért, ezt francia kutatók állítják. A nemzetközileg elismert rákkutató, Bernhard Serau szerint: „*A bor jót tesz az egészségnek, míg a sör és más alkoholos italok többnyire ártanak.*” A bor meggátolja az artériák elmeszesedését és a fertőzéseket, továbbá alacsonyan tartja a koleszterin-szintet.

Az absztinensek hangoztatják gyakran, hogy az alkoholtartalmú italok fogyasztásával rövidülhet az élet, a bor esetében ez nélkülöz minden alapot.

²¹⁹⁶⁾ A magyar nyelv képes megkülönböztetni ez a mértéktelen fogyasztást „ivásnak” nevezni.

²²⁹⁷⁾ A borok kategorizálásánál az „asztali” jelző helyett ma a „földrajzi jelzés nélküli (FN)” megnevezést használjuk

Különböző országok tudományos kutatásai szerint, a mérsékelt és rendszeres borfogyasztók hosszabb életűek, mint az iszákosok és az alkoholt egyáltalán nem fogyasztók, ahogy a Baltimori Egyetem, Biológiai Kutatóintézetének eredményei is (Prof. Dr. Pearl). Hochrein professzor 1953-ban végzett kutatásokat, 1300 nyolcvan év feletti, ludwigshafeni polgáron, és arra a következtetésre jutott, hogy szinte valamennyi éltesebb ember jó közérzetét a mérsékelt, de rendszeres borfogyasztásnak köszönheti. Ugyancsak ő állapította meg: „*A borivó népcsoportok, átlag 10 évvel élnek tovább a többinél.*” A borfogyasztás és az élettartam között fennálló összefüggés, más alkoholos italok esetében nem bizonyítható. Valószínű, hogy a borban lévő alkohol a többi alkotórésszel együtt fejti ki azt a sajtószerű hatást, ami a bort a legegészségesebb alkoholos itallá teszi.

Az éltes kor itala

Bizonyított, hogy a bor jótékony hatással van az idősebb korú emberekre. Az idősebb ember kevesebb táplálékot fogyaszt. Az étvágytalanság és a helytelen táplálkozás hiánytüneteket okoz, mert a szervezet hiányt szenved ásványi anyagokban, nyomelemekben és vitaminokban. Ilyen esetben a bor kiegészítő táplálékforrást jelenthet és megteremtheti az egyensúlyt. Prof. Dr. Kliewe szerint: „A borban lévő alkotórészek együttesen képesek arra, hogy a szervezet anyagcsere-funkcióit segítsék. Javítsák a légzést, az étvágyat, az emésztést, az agy és más szervek vérellátását, szabályozzák a szív működését és a vérkeringést, ösztönözzék a pajzsmirigy és mellékvese működését. A természetes védekezőrendszer aktivizálása révén, valamint a bor fertőtlenítő, antibiotikus és méregtelenítő hatása következtében nő a szervezet ellenálló képessége. Elsősorban az időskori betegségekkel szemben, mint pl. a szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, anémia, központi-idegrendszeri elváltozások, meghűléses és fertőző betegségek.

A bor a szervezet öregedési folyamatát késlelteti.

Az idősebb korban lévőknek elsősorban az érlelt vörösbor ajánlható, de ha kevés a gyomorsav a fehérbor is segíthet.

A mérsékelt borfogyasztás kedvező lelki hatása az oka annak, hogy gerontológia a bornak komolyabb figyelmet szentel.

Újabb felismerések

Az analitikai módszerek fejlődésével sikerült a borban gyógyászati szempontból újabb fontos alkotóelemeket felfedezni. A California State University munkatársa C.J. Muller és K.C. Fugelsang, 1994-ben arról tudósítottak, hogy az amerikai és más borokban feltűnően magas az aszpirin-rokon hatóanyagok töménysége (pl. szalicilsav, 2,3-as és 2,5-ös dihidroxibenzoésav). Megállapította, hogy e három anyag összmenyisége ugyan a vörösborban magasabb, de a fehérborban található literenkénti mennyiség is megfelel az orvosok által javasolt 30 mg-os napi adagnak, ami elegendő védelmet nyújthat a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben, illetve segít azok megelőzésében.

Az újabban beazonosított boralkotó anyagok többsége antioxidáns: quercetin (rutin), katechin és különösen a rezveratrol. Hatásukat tekintve a C-vitaminhoz és az E-vitaminhoz (tokferolhoz) hasonlítanak.

Ezek az alkotók növelik az ún. „jó koleszterin” (HDL) koncentrációját, a „rossz koleszterint” (LDL) pedig csökkentik. Így védik, többek között, az érrendszer rugalmasságát.

A legismertebb német sportorvosok egyike (Prof. Dr. J. Keul) társával 15 önkéntesen vizsgálták meg anyagcsere változásukat, mérsékelt borfogyasztás mellett. Háromhetes bornemivó-fázist követően három héten át napi 0,5 liter fehér bort fogyasztattak a kísérleti alanyokkal, majd újabb háromhetes absztinens-fázis következett.

Az anyagcserejellemzőkben az alábbi 9 értéket vizsgálták folyamatosan és a következő megállapításra jutottak:

- az LDL koleszterin csökkent
- az LDL/HDL hányados csökkent
- a triglicerid-szint (elraktározott zsírok) emelkedett
- a glükóz-szint (vércukor) csökkent
- a fibrinogén-szint (vérerek sérüléseit tömítő anyag) csökkent
- a máj-hasnyálmirigy működése nem változott
- a vér vastartalma csökkent
- a magnézium szint emelkedett
- a vérnyomás nem emelkedett, inkább kismértékben csökkent.

A kedvező irányba megváltozott laboreredmények, a borfázis után három héttel az eredeti értékre álltak vissza. Ily módon először nyert bizonyítást kísérletileg, hogy a mérsékelt borfogyasztás (0,3 – 0,5 liter/nap) egyértelmű egészségjavító hatással bír.

A rezveratrol hatása

A rezveratrol antioxidáns és sejtzaporodást-gátló (tumorketkezés-ellenes) hatású, illetve az ilyen vegyületeket képes nem mérgező anyagokká átalakítani, a behatolt ún. karcinogéneket ártalmatlanná tudja tenni. Tehát a rezveratrol gátolja az a sejttevékenységet, amely a rák keletkezésével és terjedésével összefüggésben van.

A rezveratrol egy olyan vegyületcsoport, amelyet a növények termelnek, mintegy válaszként az őket környezetükből érő, betegséget okozó támadásokra. Ilyenek például a szőlőbogyók héját érő sérülések, a gombás fertőzések és a környezeti egyéb rontó-hatások. A rezveratrolt már közel 72 növényfajnál azonosították, amelyek részben emberi táplálékként is szolgálnak (így pl. szőlő, szeder, földimogyoró). A rezveratrol jelenlétében a fertőzést okozó gombafélék a növényi szövetekben lényegesen lassabban növekednek, mivel a megfertőzött szervezet ellenanyag termeléssel védi magát. A szőlőesetében különösen nagy mennyiségben találtak rezveratrolt, mint ellenanyagot sérülések alkalmával, gombafertőzések után (peronoszpóra, lisztharmat), amelyek párás melegben gyakran fellépnek. A legmagasabb töménységben mindig a sérült bőrfelület közelében található, ahol a gombás vagy bakteriális fertőzés következtében a sérült sejtek kezdenek elhalni. Újabb megfigyelések szerint a növények már a fertőző szervezet „felismerése” után megkezdik az ellenanyag termelését, mégpedig javarészt a bogyóhéjban, kb. 50-100 mikrogramm mennyiségben a friss szőlőszemgrammonként.

Időközben a világon számos helyen és laboratóriumban vizsgálták a borok rezveratrol-tartalmát, többek között az USA-ban, Franciaországban, Spanyolországban, Japánban, Portugáliában, Olaszországban, Kanadában. Korszerű vizsgálati módszerekkel sikerült bizonyítani, hogy úgy a vörös- mint a fehér- és rozé-borokban megtalálható, különböző mennyiségben.

A legátfogóbb tanulmányt David M. Goldberg munkacsoportja készítette Torontóban. A több mint 600, a világ különböző borvidékeiről származó borminta között 10 magyar is szerepelt. A vizsgálatok eredményeként vörösborokban 3,2-4,7 mg/l rezveratrolt találtak, amely meghaladta a fehérborokban mért mennyiséget. Rendszeres borfogyasztás esetén ez a számszerű különbség nem jelent sokat. A vizsgált fajták közül különösen a **Pinot Noir** és **Cabernet sauvignon** fajták szerepeltek jó eredménnyel, függetlenül a klímától és a termőhelytől.

Az olasz és spanyol borok (melegebb és szárazabb klíma) alacsonyabb értékeket, a bordói és burgundiai borok magasabb (3,8-4,7 mg/l) rezveratrol mennyiséget mutattak.

A Godberg munkacsoport által vizsgált fehérborok közül csak néhány esetben találtak 0,1 mg/l-nél magasabb koncentrációt. Kivételt képeztek a svájci fehérborok 0,11-0,6 Mg/l értékkel, valamint a rizlingborok csoportja 0,75-1,22 mg/l értékkel.

Ez a különbség a vörös- és fehérborokban talált rezveratrol mennyiségben nem meglepő, ha arra gondolunk, hogy a rezveratrol, sajátos tulajdonságánál fogva a sérülés közvetlen közelében keletkezik, azaz a bogyó héjában illetve a héj alatt. A természet örök törvénye, hogy a védekező anyagok ott képződnek, ahol a kártevő támad, az ilyen védekezés pedig helyi jellegű. A vörösborok, ellentétben a fehérborokkal héjenerjesztéssel készülnek, így a feldolgozás során feltárt bogyóhéjból a rezveratrol is nagyobb mennyiségben oldódik ki. Goldbergék a Rajnai rizling borokban nagyobb töménységet mértek a többi fehérborhoz viszonyítva. Ennek valószínű oka a késői szüret és a túlrejtett termés, ahol a kismértékű nemespenész (botritisz-) hatása inkább üdvözölt jelenség.²³⁹⁸⁾ További ok, hogy a feldolgozás során lehetőséget biztosítunk arra, hogy képződött nagyobb mennyiségű rezveratrol, a bogyóhéjból az erjedő folyadékba (mustba, borba) oldódjon.

Azzal, hogy sikerült a rezveratrolt, mint megelőző-gyógyító anyagot azonosítani, amely gátolja a vérlemezkék összetapadását, lehetőségünk nyílt arra, hogy a bort, mint „kultúritalt” egészen új színben tüntessük fel, sőt annak egyéb kedvező hatását is megállapították. Ez is igazolja, hogy a mérsékelt, de rendszeres borfogyasztás nem csak élvezeti értékkel bír. Manapság már lehetőségünk van ezen anyaghoz, a növényi kivonaton kívül szintetikus formában is hozzáférnünk, ez utóbbi ára talán igen, de hatása nem olyan kedvező. Szentségtörésnek számítana azonban egy borbarát szemszögéből az ilyen módon történő felhasználás, hiszen nem becsülhető le az-az együttes hatás, amit a rezveratrol a borban lévő, közel 1000 különböző alkotóanyaggal és alkohollal együtt fejt ki. Mikén ez a tanulmány is mutatja, a borban újabb „leleteket” sikerült azonosítani, jellemezni és értékelni. Szigorúan el kell azonban különíteni ezeket a szőlő által termelt anyagokat, az emberi kéz által - mesterségesen - bevitt anyagoktól, pl. növényvédőszer-maradványok, gomba-toxinok.

Néhány gondolat a vegyszer-maradványokról

A korszerű szőlőtermesztés nem képzelhető el kémiai növényvédelem nélkül. A 80-as évektől kezdődően, több kutatócsoport végzett, modern eszközök segítségével szermaradvány vizsgálatokat a borban. Az eredmények többnyire a rendeletek által meghatározott határérték alatti mennyiségeket mutattak, mintegy három nagyságrenddel.

Szervetlen és szerves formában az ólom az étel és a belélegzett levegő útján juthat az emberbe. A szerves ólomot a szervezet visszaoldja²⁴⁹⁹⁾, így kis mennyiségben is mérgező anyag. A szervetlen ólom csak kis mértékben oldódik vissza, így nem olyan veszélyes mint a szerves változat. A WHO által megállapított, elviselhető heti ólomfelvétel, 70 kg testsúlyra vonatkoztatva 3,5 mg. Az EU határérték 0,3 mg/l, az OIV ajánlata 0,25 mg/l.

A felmérés során 141 bormintát vizsgáltak un. atom-adszorpciós spektrofotométer segítségével. A borok 98,5 %-a esetében 0,3 mg/l alatti ólomtartalmat mértek és csak két borban találtak ennél nagyobb értéket. Ez utóbbiak oka lehet a pincészetekben még használatban lévő, ólomtartalmú fémötvözetekkel (sárgaréz, bronz), szerelvényekkel való érintkezés. A közlekedés okozta környezeti ólomterhelés – az ólommentes benzin és katalizátorok használata miatt – az utóbbi időben lényegesen csökkent.

Vizsgálták az ipari eredetű füst kibocsátások hatását is. A cement és téglagyárak, szénérőművek, kohók és vegyi üzemek²⁵¹⁰⁰⁾ környékén mértek még magas ólomtartalmakat és más vegyi anyag-szennyezést. Vizsgáltak még akkumulátor újrahasznosító üzem közelében lévő borászatból származó borokat is, amelyekben lényegesen magasabb ólomtartalmakat állapítottak meg.

Vizsgálták a kovaföldből kioldódó fémion-tartalmakat is. Ebből a célból a szűréshez használatos kovaföldféléket erősen savas, forró oldattal kezelték. E módszer azonban nem tekinthető megbízhatónak, mert így lényegesen több alumíniumot, vasat és arzén oldottak ki a bormintákból, mint az a gyakorlatban alkalmazott pinceműveletek során előfordulhat.

A tisztító- és fertőtlenítőszer alkalmazása területén is egyre szigorúbbak a feltételek. A klórmentes,

²³⁹⁸⁾ Valószínű ilyen magas értékek jelentkeznek a magyarországi aszúboroknál is.

²⁴⁹⁹⁾ „rezorbeálja”

²⁵¹⁰⁰⁾ A mi borvidékünk közelében ilyen üzem működik Balatonfüzfőn.

oxigén leadó szerek térhódítására lehet számítani ezen a területen.

Az eredményekről és következtetésekről józanul és szakszerűen kell értekezni, ha pedig sürgős tennivaló mutatkozik, akkor cselekedni. Minden ilyen cselekvésben törekedni kel arra, hogy évszázadok óta az emberiség jólétét szolgáló a vincellér, nehéz de tisztességes munkáját szó ne érhesse.

Theodorn Heuss, mondásával zárom az első szakaszt, aki a Német Szövetségi Köztársaság, egykori elnöke volt, a württembergi borvidéken született. Doktori munkáját szőlészeti témakörben írta. Egész életében szoros kapcsolatban állt a borral, ő mondta:

„Ki bort iszik, imádkozik, aki vedel, elkárhozik.”