

**MAŁGORZATA RUTKOWSKA-PODOŁOWSKA**

Politechnika Wrocławska

**GRZEGORZ PODOŁOWSKI**

Gestamp Wrocław Sp. z o.o.

## **WINOTERAPIA JAKO CZĘŚĆ ENOTURYSTYKI I JEJ WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA**

**WINE THERAPY AS PART WINE TOURISM AND ITS IMPACT  
ON THE HUMAN BODY**

*Kiedy zaczniesz interes, nie martw się,  
że masz za mało pieniędzy.  
Ograniczone fundusze to nie wada, lecz zaleta.  
Nic bardziej nie rozwija pomysłowości.*

H. Jackson Brown, Jr.

### **Wstęp**

Wino, często nazywane „napojem bogów”, jest to napój alkoholowy uzyskiwany w wyniku fermentacji alkoholowej miazgi lub soku z winogron. Istnieją setki odmian, smaków i rodzajów wina. Jego smak oraz bukiet zapachowy zależy od rodzaju szczepów winogron, sposobu ich uprawy, klimatu i ziemi, na której się je uprawia. Najpowszechniej stosowanym owocem do produkcji wina są winogrona<sup>1</sup>.

Historia wina jest tak znana, jak historia ludzkości. Spożycie wina pełniło istotną rolę w życiu człowieka. Winorośl uprawiano już w czasach starożytnych. Zaczęto ją uprawiać na terenach Azji Mniejszej, a przede wszystkim na Kaukazie i w Chinach, w Egipcie, potem w Grecji. Uprawa winorośli upowszechniła się za panowania Rzymian na całe Imperium Rzymskie, zwłaszcza na Dalmację, a następnie dalej na Afrykę Północną, Francję, Hiszpanię i Portugalię<sup>2</sup>. W czasach faraonów za najlepszą winoroślą uznawano odmianę, która nazywała się Kankomet. Odmiana ta była także uprawiana w winnicach Ramzesa III (1198–1167 p.n.e.). Uprawę winnic i produkcję wina w średniowiecznej Europie zapoczątkował zakon benedyktynów. Wyrabiane przez nich wino było przeznaczone na sprzedaż w takich rejonach, jak: Bordeaux, Burgundia i w wielu innych miejscach. Następnie tę tradycję przejęli cystersi. Wino było wykorzystywane w obrzędach religijnych, stanowiło też element codziennej diety, jak również było wykorzystywane jako środek dezynfekujący

<sup>1</sup> Nowa Encyklopedia Powszechna PWN, t. 6, red. B. Petrozolin-Skowrońska, Warszawa 1997, s. 797.

<sup>2</sup> J. Prieve, *Wino*, Świat książki, Warszawa 2003, s. 15.

oraz leczniczy<sup>3</sup>. W tamtych czasach odkryto bowiem kosmetyczne, dietetyczne i zdrowotne właściwości winogron. Już wówczas były popularne zabiegi przy zastosowaniu winorośli, szczególnie liści winogron, soku z winogron, czy też samego wina. Dzisiaj zabiegi te nazywa się winoterapią. Jest ona częścią enoturystyki.

Enoturystyka wywodzi się ze starożytnej Grecji (starożytne słowo *onios* znaczy wino). W literaturze przedmiotu występuje wiele definicji tego pojęcia. Najczęściej przez enoturystykę rozumie się wyjazd w rodzinne strony wina, czyli do winiarni i winnicy, a więc do winiarza. W takim podejściu enoturystyka traktowana jest jako turystyka winiarska lub in. enologiczna<sup>4</sup>. Enoturystyka są to także

przyjazdy do winnic i regionów winiarskich w celu doświadczenia unikatowej jakości współczesnego, australijskiego stylu życia, kojarzonego jako przyjemności degustacji wina (pierwotnej przyczyny przyjazdu), żywności, podziwiania piękna krajobrazu i uczestnictwa w działalności kulturalnej<sup>5</sup>.

Jak słusznie zauważa A. Stankiewicz,

[...] prawdziwa bowiem enoturystyka to nie tylko pojęcie związane ze zwiedzaniem winiarni, czy też degustowaniem win. Jest to zaiste o wiele, wiele więcej [...], jest to zupełnie niecodzienny i fascynujący styl życia, zawsze w kręgu najdawniejszych tradycji kulturowych naszej współczesnej cywilizacji<sup>6</sup>.

Odbiorcami turystyki winiarskiej (tzw. enoturystami), według badań prowadzonych w kilku krajach, są osoby posiadające następujące cechy:<sup>7</sup>

- wiek ponad 25 lat, najczęściej w przedziale od 35 do 45 lat (średnia ta obniża się z roku na rok, gdyż coraz więcej młodych ludzi zaczyna interesować się turystyką winiarską);
- najczęściej bycie w parze lub bycie mężczyzną; procent podróżujących samotnie kobiet jest wyraźnie mniejszy (proporcje te powoli się wyrównują, gdyż wśród młodszych enoturystów jest więcej kobiet);
- praca na stanowisku wymagającym wysokich kwalifikacji (menadżerowie, wysokiej klasy specjaliści, przedstawiciele wolnych zawodów);
- wyższe wykształcenie;
- dochody wyższe od przeciętnych.

Co istotne, enoturysty posiadają już pewną wiedzę na temat wina. Według wyżej wspomnianego autora (reprezentującego Polski Instytut Winorośli i Wina – fundację zrzeszającą polskich winiarzy i propagatorów enoturystyki) winiarze „wykluczają z grona

<sup>3</sup> [www.rtokarcz.nazwa.pl](http://www.rtokarcz.nazwa.pl) [25.08.2010].

<sup>4</sup> M. Jeżewski, *Enoturystyka*, [www.nawidelcu.pl/felietony/zjezone-mysli/enoturystyka](http://www.nawidelcu.pl/felietony/zjezone-mysli/enoturystyka), 1, 1, 1090 [10.09.2011].

<sup>5</sup> Definicja sformułowana w Winemakers Federation of Australia National Wine Tourism Strategy: J. Carlsen, *A Review of Global Wine Tourism Research*, „Journal of Wine Research” 2004, Vol. 15, No. 1, s. 5–13.

<sup>6</sup> A. Stankiewicz, *Turystyka winiarska*, <http://turystkawiniarska.blogspot.com> [10.09.2011].

<sup>7</sup> W. Bosak, *Enoturystyka*, [www.vinifera.pl/wina](http://www.vinifera.pl/wina) [17.07.2014].

prawdziwych enoturystów wszystkich mniej lub bardziej przypadkowych odwiedzających, dla których pobyt w gospodarstwie winiarskim czy udział w degustacji nie wiąże się z rozwojem winiarskiej wiedzy i zainteresowań<sup>8</sup>. Winiarze bowiem za punkt honoru uważają przekazywanie wiedzy na temat zwyczajów, tradycji, uprawy i przetwórstwa winorośli, odbywających się w gospodarstwie, po którym oprowadzają turystę. Wśród najważniejszych motywów związanych z uprawianiem enoturystyki, według Brocka Cambourne'a i Nikiego Macionisa, wymienia się: zakup wina, wydarzenia i tradycje z nim związane, spędzanie wolnego czasu ze znajomymi, chęć odwiedzania terenów wiejskich (w tym winnic) oraz producentów wina (i spotkania z nimi), a także zdobywanie wiedzy o winie, poznawanie miejscowej kuchni i inne atrakcje turystyczne<sup>9</sup>.

Częścią enoturystyki jest winoterapia. W dalszej części opracowania skupiono się głównie na przeanalizowaniu winoterapii i jej znaczenia dla zdrowia człowieka.

Obecnie, dzięki postępowi technicznemu oraz rozwojowi medycyny, w kosmetyce, kosmetologii, a także w samej medycynie utworzył się nowy nurt zwany winoterapią. Właściwości kosmetyczne i lecznicze winogron zostały docenione i coraz częściej są wykorzystywane tak w kosmetyce, jak i kosmetologii, ale również w medycynie.

Zgodnie z powszechnie przyjętą definicją winoterapia (*vinotherapy*) jest to „program stosowania do efektywnych zabiegów pielęgnacyjnych, winogron, soku z winogron, jak również żelów powstałych na bazie skórek, samego miąższu i pestek z winogron”<sup>10</sup>. Pod pojęciem winoterapii rozumie się zatem leczenie winogronami oraz winem. Jest to rezultat starej, śródziemnomorskiej tradycji uprawy winorośli i produkcji wina, połączonej z najnowszymi osiągnięciami dermatologii. Winoterapia jest więc także modnym trendem kosmetyki naturalnej, zauważalnym w drogeriach i salonach spa. Obejmuje ona zabiegi na ciało, filozofię picia wina i odmładzające rytuały<sup>11</sup>. Winoterapię można zatem uznać za pewnego rodzaju filozofię życia. Jest to bowiem coś znacznie głębszego i holistycznego; jest to filozofia oparta z jednej strony na nadziei na wieczną lub bardzo długą młodość, którą można osiągnąć dzięki odpowiednim zabiegom z zastosowaniem wina, z drugiej natomiast – jest ona połączeniem energii natury z najnowocześniejszymi osiągnięciami nauki<sup>12</sup>.

Literatura polska dotycząca problematyki winoterapii jest nad wyraz skromna, stąd też podjęcie tematu opracowania wynikało z przesłanek poznawczych, jak również praktycznych.

Celem niniejszej pracy jest wskazanie istoty i znaczenia winoterapii w zakresie poprawy kondycji zdrowotnej człowieka. Mowa będzie zatem o genezie winoterapii, jej wykorzysty-

<sup>8</sup> Ibidem.

<sup>9</sup> Cambourne B., Macionis N., *Meeting the Wine Maker: Wine Tourism Product in an Emerging Wine Region* [w:] *Wine Tourism Around The World: Development, Management and Markets*, red. C.M. Hall et al., Butterworth-Heinemann, Oxford–Amsterdam–Boston–London–New York–Paris–San Diego–San Francisco–Singapore–Sydney–Tokyo 2002, s. 86.

<sup>10</sup> [www.vintrips.blog.interia.pl](http://www.vintrips.blog.interia.pl) [23.08.2010].

<sup>11</sup> *Wielka Encyklopedia PWN*, t. 29, red. J. Wojnowski, Warszawa 2005, s. 350.

<sup>12</sup> B. Włudyka, *Podróż do źródeł*, „Magazyn Wino” 2010, nr 3 (45), s. 80.

waniu w kosmetyce i kosmetologii, a także w medycynie, jak też wskazaniu możliwości rozwoju winoterapii w wybranym regionie, jakim jest Podkarpacie.

Dotychczasowa analiza materiałów źródłowych oraz obserwacje skłaniają do sformułowania następującej hipotezy: „wino stosowane w rozsądnych ilościach ma istotne znaczenie dla organizmu człowieka”.

Metoda opisowa, zastosowana w niniejszym artykule, polegała na wyodrębnieniu z dotychczas znanej całości określonego zjawiska i jego opisaniu. W opracowaniu wykorzystano metodę analizy materiałów źródłowych oraz dostępną literaturę przedmiotu rozważań. W artykule wykorzystano metody konceptualno-analityczne, jakimi są studia literaturowe, jak również analiza dokumentów źródłowych.

## Geneza winoterapii

Winoterapia jest znana od tysięcy lat. Już w czasach starożytnych odkryto zdrowotne i pielęgnacyjne walory winorośli i wina. Wykopaliska archeologiczne, zapiski babilońskie oraz teksty staroegipskie świadczą o tym, że wino było wykorzystywane już w tamtym okresie zarówno jako środek odkażający, jak i leczniczy. Liście winogron stosowano jako środek przyspieszający gojenie się ran, natomiast zawarte w winie kwasy owocowe były wykorzystywane do szybkiej regeneracji naskórka<sup>13</sup>.

Królowa Egiptu Kleopatra stosowała różne zabiegi z udziałem wina – swoją piękną cerę zawdzięczała nie tylko kąpielom w oliwym mleku, ale również maseczkom ze sproszkowanego alabastru zmieszanego z winem, blask spojrzenia zaś – rozpuszczonym w winie perłom<sup>14</sup>. Mniej zamożne kobiety starożytnego Egiptu nacierały swoją skórę osadami po winie, nieświadomie wykorzystując siłę działania kwasów owocowych, zwanych wspólnie alfa-hydroksykwasami. Podobnie postępowały kobiety w Grecji.

Ojciec medycyny Hipokrates badał lecznicze właściwości soku winogron z miodem, tj. tzw. miodu gronowego, otrzymywanego przez powolne odparowywanie wody z soku winogronowego. Miód gronowy stosowano wówczas jako lek wzmacniający<sup>15</sup>. Podczas święta greckich bachanaliów – Święta Dionizosa – winogronami smarowano zarówno twarz, jak i całe ciało, a następnie polewano się sokiem i młodym winem<sup>16</sup>.

Rzymianie, a także jak ich przodkowie uważali, że w winie leży prawda o człowieku, w wodzie natomiast – jego zdrowie<sup>17</sup>.

Podobnie jak starożytni, właściwości wina wykorzystywała królowa Szkocji, a później Francji – Maria Stuart, która używała wina do mycia twarzy. Zabieg ten był wykonywany w celu uzyskania jaśniejszego koloru skóry. Francuskie arystokratki na dworze króla Ludwika XIV do pielęgnacji skóry również używały wina. Arystokratki zmywały twarz winem, okładały się mięszem świeżych winogron, ciało zaś nacierały octem winnym. Podobnie

<sup>13</sup> Zob. J. Priewe, op. cit., s. 15; B. Wtudyka, *Od Kleopatry do winoterapii*, „Magazyn Wino” 2010, nr 1 (43), s. 24.

<sup>14</sup> Ibidem.

<sup>15</sup> [www.rtokarcz.nazwa.pl](http://www.rtokarcz.nazwa.pl) [25.08.2010].

<sup>16</sup> B. Wtudyka, *Od Kleopatry...*, op. cit., s. 24.

<sup>17</sup> B. Wtudyka, *Eliksir długowieczności*, „Magazyn Wino” 2010, nr 2 (44), s. 67.

czyniono w XIX w., gdzie wina używano do przemywania twarzy. Skóra po tego typu zabiegach stawała się bardziej aksamitna i jaśniejsza, odzyskiwała dawny blask<sup>18</sup>.

Co istotne, współczesna medycyna udowodniła również, że kieliszek wina z jednej strony ma wpływ na poprawę humoru, z drugiej – wykazuje pozytywny wpływ na zdrowie, ponieważ wino posiada silne właściwości pielęgnacyjne i lecznicze<sup>19</sup>.

## Zastosowanie winoterapii w kosmetologii

Współczesne badania naukowe potwierdziły wpływ winoterapii na zdrowie i urodę. We współczesnej kosmetologii coraz częściej wykorzystuje się winną latorośl, która jest naturalną skarbnicą substancji regenerujących i oczyszczających organizm. I tak:<sup>20</sup>

- winogrona, a także ich sok przywracają równowagę kwasowo-zasadową organizmu;
- w skórce winogron jest zawarta większość związków polifenolowych, mających działanie przeciwutleniające;
- w skórce winogron odkryto resweratrol, który hamuje rozwój tkanki tłuszczowej, zwiększa spalanie tłuszczu, a także ma właściwości przeciwnowotworowe;
- całe i mielone pestki, miąższ oraz skórki stanowią ścierniwo do peelingów;
- wyciągi z liści i łodyg są źródłem cennych składników.

Jak wspomniano powyżej, dobroczynne właściwości wina odkryto przed tysiącami lat, obecnie natomiast powraca się jedynie do znanych tradycji. Jedną z metod stosowanych w kosmetologii jest winoterapia.

Korzenie winoterapii sięgają jeszcze średniowiecza, kiedy to damy dworu powszechnie stosowały tłoczony na zimno olej winogronowy, jako jeden z najskuteczniejszych zabiegów kosmetycznych. Początków nowoczesnej winoterapii natomiast należy szukać we Francji. Doktor Joseph Vercauteren, wybitny farmakolog, odkrył, że pestki winogron zawierają dużo polifenoli, popularnego obecnie przeciwutleniacza. Na bazie winogron zbieranych w rodzinnej posiadłości (Château Smith Haut Lafitte) Mathilda i Bertranda Thomasowie opracowali w 1995 r. wiodącą w winoterapii linię kosmetyków Caudalie. Pierwsze winne spa powstało zatem we Francji w 1999 r. w posiadłości Les Sources de Caudalie w rejonie Bordeaux. Po otwarciu pierwszego na świecie hotelu oferującego winoterapię małżeństwo Thomasów opatentowało nazwę Caudalie Vinothérapie. Od tego czasu praktycznie na całym świecie powstało szereg renomowanych *vinotherapy spa*. Niektóre z nich są zlokalizowane pośród winnic, zapewniając tym samym nie tylko wspaniałe, relaksujące widoki i otoczenie, ale także *moût* własnej produkcji. Pozostałe ośrodki oferują natomiast programy w oparciu o kosmetyki winoterapii, jak również koncentraty *moût*<sup>21</sup>.

<sup>18</sup> Zob. [www.rtokarcz.nazwa.pl](http://www.rtokarcz.nazwa.pl) [25.08.2010]; B. Włudyka, *Od Kleopatry...*, op. cit., s. 25.

<sup>19</sup> D. Stawarz, *Winoterapia*, <http://mamzdrowie.pl/winoterapia/> [27.10.2010].

<sup>20</sup> Zob. B. Włudyka, *Eliksir...*, op. cit. s. 67; A.K. Siwicki., D. Radomska-Leśniewska, *Winoterapia – aktualny stan wiedzy*, [w:] Zeszyt Naukowy Collegium Varsoviense „Zdrowie publiczne” 2008, nr 6, s. 116.

<sup>21</sup> Zob. B. Włudyka, *Podróż...*, op. cit., s. 80; [www.manager.money.pl](http://www.manager.money.pl) [18.07.2010]; [www.vintrips.blog.interia.pl](http://www.vintrips.blog.interia.pl) [23.08.2010].

Winoterapia przeciwdziała procesom starzenia, ponieważ wino ma silne właściwości pielęgnacyjne, a tym samym działanie antystresowe, rewitalizujące i energizujące. Stosowane zabiegi nie tylko pobudzają mikrokrążenie, produkcję kolagenu i elastyny, ale także odżywiają, nawilżają, wygładzają i napinają skórę. Ponadto zabiegi, w których wykorzystuje się działanie winogron, wzmacniają naczynia krwionośne, eliminują toksyny oraz zapobiegają zatrzymywaniu wody w tkankach. Wskazaniem do jej stosowania jest skóra dojrzała, sucha, mało elastyczna, wiotka, a także rozstępny oraz cellulit. W tym ostatnim przypadku zawarta w winie tanina ma bowiem działanie oczyszczające naczynia krwionośne, a także pobudza krążenie<sup>22</sup>.

Polifenole z wyciągu czerwonego wina, ze skórek owoców winogron oraz z pestek winogron są często spotykane w kosmetykach *anti-aging*. Związki polifenolowe, jedne z najsilniejszych utleniaczy, mają bowiem działanie przeciwrodnikowe i antyutleniające, przez co opóźniają efekty starzenia. Naukowcy porównują ich działanie z witaminami C i E. Skuteczność zastosowania winoterapii oceniają oni jako 20-krotnie większą niż działanie witaminy C i 50 razy większą niż witaminy E<sup>23</sup>.

Kolejnym atutem stosowania winoterapii w kosmetyce jest ograniczenie procesu namnażania się wirusów. Tym samym wspomaga się likwidację stanów zapalnych w obrębie skóry oraz naczyń krwionośnych. Ponadto polifenole mają też działanie przeciwhistaminowe, a zatem ograniczają reakcje neurosensoryczne (uczuleniowe). Stąd ich zastosowanie, szczególnie dla skóry wrażliwej<sup>24</sup>.

Na świecie funkcjonuje obecnie wiele ośrodków spa, w których wykorzystuje się winoterapię. Wśród najznakomitszych wymienia się:<sup>25</sup>

- Ekskluzywne *vinotherapy* spa, które są oferowane przez grupę Caudalie Vinotherapie® Spas. Grupa ta, poza swoim macierzystym Château Smith Haut Lafitte, jest właścicielem lub operatorem programów winoterapii w San Maurizio (Włochy), Marquis de Réscal (Rioja, Hiszpania), w północnej Kalifornii i w ostatnio uruchomionym Les Etangs de Corot pod Paryżem.
- Wśród innych najbardziej renomowanych ośrodków wymieniane są ponadto: Hacienda i Arzuaga w Ribera del Duero (Hiszpania), Spa Bourgogne (Francja), superekskluzywne Patios de Cafayate w argentyńskiej Calchaquí Valley, szwajcarski Lindner Alpentherme w Leukerbad, dwa ośrodki w Kanadzie (Kelowna, BC i St. Catharines, Ontario), a także w północnej Kalifornii.
- W Polsce, podobnie jak na świecie, zabiegi winne w ośrodkach spa & wellness zyskują na popularności. I tak, w Polsce funkcjonuje wiele ośrodków spa, w których są wykorzystywane właściwości wina. Wśród najbardziej znanych wymienia się:

<sup>22</sup> Zob. B. Włudyka, *Od Kleopatry...*, op. cit., s. 25; B. Włudyka, *Lato, lato... i po lecie*, „Magazyn Wino” 2010, nr 4 (46), s. 71.

<sup>23</sup> B. Włudyka, *Eliksir...*, op. cit., s. 66–67.

<sup>24</sup> Ibidem, s. 67.

<sup>25</sup> www.vintrips.blog.interia.pl [23.08.2010].

- Młyn Klekotki na Mazurach. Jest to kameralne spa. Oferta zabiegów jest bogata. Ośrodek specjalizuje się w masażach oraz programach pielęgnacyjnych, w których wykorzystywane są właściwości wina. Do zabiegów na bazie wina wykorzystuje się kosmetyki hiszpańskiej firmy Kianty SPA. Zabiegi te mają działanie odmładzające<sup>26</sup>.
- Day Spa Masteria w Krakowie. Jedną z propozycji zabiegów, w których wykorzystuje się właściwości wina, jest „Szlachetna Maestria” – zabieg rewitalizująco-detoksykujący oparty na bazie wina, owoców cytrusowych i łupin kakao<sup>27</sup>.

Oferta ośrodków winoterapii jest różnorodna. Rodzaj zabiegów zależy od pomysłu. Wśród najbardziej znanych wymienia się: kąpiele w kadziach w soku z czerwonych winogron lub z dodatkiem wina i oleju z pestek winogron, peelingi, masaże regeneracyjne przy użyciu oliwy z pestek winogron, okłady z pulpy winogronowej, kompresy<sup>28</sup>. Warto przy tym podkreślić, że do zabiegów winoterapii stosuje się grona, a nie powstałe z nich wino. Wino bowiem jest produktem fermentacji soku winogron i praktycznie nie ma żadnego zastosowania w kosmetologii.

Obecnie w Polsce następuje nie tylko odradzanie się tradycji winiarskich<sup>29</sup>, ale także rozwój nowych działów stosowanych w kosmetologii, tj. winoterapii. Stąd też mieszkańcy wsi decydują się na zakładanie gospodarstw agroturystycznych, w których zakładają winnice, a w miastach, miasteczkach, czy też na wsiach powstają salony spa, w których do zabiegów kosmetycznych wykorzystuje się kosmetyki zawierające winogrona, jego przetwory oraz moszcz winny.

## Wpływ winoterapii na zdrowie człowieka

Naukowcy potwierdzają istotne znaczenia wina dla zdrowia, przy czym wskazują na odpowiednie jego wykorzystanie. Z dotychczasowych badań wynika, że właściwości wina mają dobroczynny wpływ na organizm ludzki, pod warunkiem że jest ono spożywane w ilościach:

- dla kobiet: 1–2 lampki wina dziennie,
- dla mężczyzn: 2–3 lampek wina dziennie.

Zdrowotne właściwości wina zauważono w wielu aspektach. Szczególne są zwłaszcza właściwości wina czerwonego. Wino czerwone, w przeciwieństwie do wina białego powstającego z soku, powstaje jako produkt fermentacji całych owoców. I właśnie to zapewnia temu winu niezwykle dużą zawartość polifenoli. W czerwonym winie zawartych jest 1000–4000 mg/l polifenoli, podczas gdy białe wina mają jedynie 200–300 mg/l polifenoli<sup>30</sup>.

<sup>26</sup> K. Szulc, *Relaks w mieście*, „Magazyn Wino” 2010, nr 2 (44), s. 68–69.

<sup>27</sup> Ibidem, s. 70–77.

<sup>28</sup> B. Włudyka, *Lato...*, op. cit., s. 71; [www.wino.pl](http://www.wino.pl) [5.09.2010].

<sup>29</sup> Na przykład w okolicach Wawelu archeolodzy odkryli ślady uprawy winorośli szacowane na IX w. n.e., czy też pierwsze winnice z 1314 r. na terenie Ziemi Lubuskiej.

<sup>30</sup> A.K. Siwicki, D. Radomska-Leśniewska, op. cit., s. 115.

Wino posiada właściwości przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne, wpływa pozytywnie na mózg, gęstość kości, przebieg chorób kardiowaskularnych, a także na długość życia. Poniżej przedstawiono krótką charakterystykę pozytywnego oddziaływania wina na organizm człowieka.

Polifenole zawarte w winie wykazują działanie antynowotworowe. Przeprowadzone badania naukowe wykazały, że:<sup>31</sup>

- resweratrol, kwercytyna, katechiny czy epikatechiny hamują proliferację komórek linii raka sutka, w sposób zależny od dawki i czasu;
- resweratrol i kwercytyna hamują także wzrost i proliferację oraz syntezę DNA w komórkach raka płaskokomórkowego jamy ustnej, a także hamują proliferację komórek linii raka prostaty, okrężnicy;
- resweratrol zwalcza również komórki raka trzustki i nerek poprzez to, że zaburza funkcjonowanie komórek rakowych na poziomie mitochondrialnym, zwiększa ich wrażliwość przez wpływ na proteiny, które są składnikami błon komórkowych, ostatecznie powodując ich obumieranie.

Jedną z właściwości polifenoli zawartych w winie jest silne działanie antyoksydacyjne. W organizmie ludzkim istnieje antyoksydacyjny system obronny. W jego skład wchodzi różne enzymy, mające na celu unieszkodliwianie związków o destrukcyjnym działaniu, tzw. rodników. Rodniki, które nie poddają się kontroli enzymatycznej, mogą być przyczyną wielu chorób, jak np.: chorób serca i układu krążenia, chorób nowotworowych, osteoporozy, zakażeń bakteryjnych i wirusowych, a nawet procesów starzenia. Polifenole bowiem hamują utlenianie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, wiążą też jony żelaza i miedzi, co uniemożliwia powstawanie wolnych rodników. Badania wykazały także, że różne polifenole z czerwonego wina mają wpływ na utlenianie lipoprotein – LDL; najsilniejsze działanie mają epikatechiny i katechiny. Ponadto polifenole mogą też powodować obniżenie ciśnienia krwi. Suplementacja diety winem (1–2 lampek dziennie) skutkuje wzrostem zdolności antyoksydacyjnych organizmu. Polifenole mają też silne właściwości przeciwwzapalne i przeciwwirusowe<sup>32</sup>.

Badania przeprowadzone przez naukowców ze szwedzkiego uniwersytetu w Goteborgu wykazały, że polifenole zapobiegają demencji starczej. Spożywanie 1–2 lampek czerwonego wina dziennie może także obniżyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera<sup>33</sup>. Ponadto spożycie takiej ilości czerwonego wina może także pomagać w utrzymaniu prawidłowej gęstości kości.

Prowadzone w wielu krajach badania epidemiologiczne dowiodły, że umiarkowane spożycie czerwonego wina wywiera efekt ochronny na serce, a co za tym idzie, znacznie zmniejsza śmiertelność z powodu chorób serca. Mianowicie, holenderscy uczeni (uniwersytet w Wageningen) stwierdzili, że umiarkowane codzienne spożycie czerwonego wina wpływa silnie na zmniejszenie ryzyka śmierci z powodu chorób układu krążenia,

<sup>31</sup> Ibidem, s. 115; G. Theis, *Wino leczy*, Amber, Warszawa 2002, s. 61.

<sup>32</sup> A.K. Siwicki, D. Radomska-Leśniewska, op. cit., s. 117–118.

<sup>33</sup> G. Theis, op. cit., s. 30.



w tym choroby wieńcowej, powodując wydłużenie życia nawet o pięć lat<sup>34</sup>. I tu znowu wskazano na pozytywne działanie polifenoli (szczególnie resweratrolu), które hamują aktywację granulocytów i płytek, tym samym przeciwdziałają chorobom kardiowaskularnym. Resweratrol powodował supresję adhezji płytek do kolagenu i fibrynogenu, co stanowi pierwszy etap aktywacji płytek. Działanie polifenoli z wina porównywano do działania aspiryny. Polifenole zawarte w winie również zmniejszają możliwość powstawania skrzepów. Ponadto winogrona, zwłaszcza czerwone winogrona hodowane bez użycia preparatów grzybobójczych, rozwijają na skórce warstwę zawierającą naturalne fungicydy, które są czynnikami mającymi pozytywny wpływ na serce. Warto też podkreślić, że czerwone winogrona mają około 10-krotnie większe stężenie naturalnych fungicydów niż białe winogrona. Niektóre gatunki czerwonych winogron mają szczególnie wysokie stężenia fungicydów – nawet 500%; są to tzw. winogrona muszkato (muskat), np. winogrona malaga, czy też winogrona – rodzynki z wyspy Samos<sup>35</sup>.

Reasumując powyższe rozważania, można stwierdzić, że polifenole wykazują ochronne działanie na mięsień sercowy, ponieważ mają one właściwości nie tylko przeciwmiażdżycowe, ale także właściwości ochraniające naczynia krwionośne.

Można zatem zauważyć, że szczególne i bardzo istotne znaczenie dla zdrowia człowieka ma jeden ze związków polifenolowych, jakim jest resweratrol. Resweratrol jest fungicydem (naturalnym środkiem grzybobójczym), posiada największe możliwości przeciwutleniające spośród wszystkich związków polifenolowych zawartych w winie. Najwięcej resweratrolu występuje w winogronach pochodzących z chłodniejszych i wilgotniejszych regionów<sup>36</sup>.

Resweratrol:<sup>37</sup>

- jest środkiem na długowieczność;
- hamuje rozwój tkanki tłuszczowej i zwiększa spalanie tłuszczu;
- stymuluje metabolizm tkankowy;
- ma działanie antynowotworowe – zaburza funkcjonowanie komórek rakowych już na poziomie mitochondrialnym, tj. już w pierwszym etapie procesu ich powstawania;
- wpływa na choroby kardiowaskularne, np. przeciwdziała chorobie wieńcowej;
- opóźnia proces rozpadu włókien kolagenowych;
- eliminuje toksyny z organizmu;
- zapobiega zatrzymywaniu wody w tkankach.

<sup>34</sup> [www.rynekzdrowia.pl](http://www.rynekzdrowia.pl) [8.12.2009].

<sup>35</sup> Por. A.K. Siwicki, D. Radomska-Leśniewska, op. cit., s. 116–117; [www.wino.wortale.net](http://www.wino.wortale.net) [11.09.2010].

<sup>36</sup> G. Theis, op. cit., s. 63.

<sup>37</sup> A.K. Siwicki, D. Radomska-Leśniewska, op. cit., s. 115–117; B. Włudyka, *Eliksir...*, op. cit. s. 67.

## Możliwości rozwoju winoterapii na Podkarpaciu

Obecnie w Polsce obserwuje się coraz częstsze zakładanie winnic. Ma to miejsce najczęściej w tych rejonach, w których już kiedyś istniały, np. Dolny Śląsk, Wielkopolska, Wyżyna Krakowsko-Częstochowska, Małopolska, Podkarpacie (rysunek 1).

Inicjatywy te, pomimo że mają realną szansę powodzenia, są podejmowane ostrożnie i opierają się na rozsądnie przeprowadzonych kalkulacjach ekonomicznych. Rozwój winoterapii w regionie podkarpackim jest istotny ze względu na zmniejszanie dystansu rozwojowego regionów poprzez wzrost konkurencyjności gospodarki. Rozwój winoterapii w tym regionie jest zatem szansą dla niego, gdyż na obszarze regionu podkarpackiego znajdują się tereny, które mogą być podstawą rozwoju winnic, a co istotne, region ten pełnił wiodącą rolę we współczesnym odrodzeniu polskiego winiarstwa. To właśnie na tym terenie, po długiej przerwie, powstały pierwsze profesjonalne winnice; również tam przed kilkunastu laty powstawały pierwsze polskie wina gronowe dobrej jakości. Stąd też region podkarpacki nazywany jest często regionem winiarskim.



Rysunek 1. Mapa polskich winnic

Źródło: J. Pakulska, M. Rutkowska-Podołowska, G. Podołowski, *Nowoczesne formy działalności gospodarczej szansą rozwoju obszarów wiejskich*, [w:] *Rolnictwo w kontekście zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich*, red. B. Kryk, M. Malicki, Economicus, Szczecin 2010, s. 189.

Omawiając szanse rozwoju winoterapii w regionie podkarpackim, warto przedstawić sam region. Podkarpacie jest bardzo zróżnicowane pod względem krajobrazu, klimatu, gleby, a także ogólnych warunków do uprawy winorośli.

Początki uprawy winorośli na obszarze dzisiejszego regionu podkarpackiego sięgają prawdopodobnie X–XI w., a już od XIII w. znane były liczne winnice w Przemyślu i okolicach. Niestety już w XVI i XVII stuleciu winiarstwo na tym terenie stopniowo zanikało. Działo się tak za sprawą konkurencji win węgierskich, które wówczas zaczęły być masowo przywożone do Polski.

Pod koniec XX w. rozpoczęła się więc zupełnie nowa, współczesna historia podkarpackiego winiarstwa. Swego rodzaju symboliczną datą stało się założenie w 1984 r. przez Romana Myśliwca winnicy Goleśz w Jaśle; właściwie było to powiększenie wcześniejszej, amatorskiej winniczki. W Polsce powstała wówczas pierwsza od wielu lat większa plantacja odmian przerobowych, przeznaczonych do wyrobu wina. Zatem od tego czasu mówi się o ciągłości naszych współczesnych tradycji winiarskich. W XX w., zwłaszcza w latach 2001–2003, kiedy to przy pomocy Romana Myśliwca założono kilkanaście winnic, jak np.: Winnica Płochockich, Winnica Jasiel czy Winnica Zacisze, nastąpił szybki rozwój winiarstwa. Obecnie winnice te są zaliczane do polskiej czołówki. Wiosną 2004 r. natomiast ruszył trzyletni projekt pilotażowy „Podkarpackie Winnice”, przygotowany merytorycznie przez Polski Instytut Winorośli i Wina, a realizowany przez Związek Gmin Dorzecza Wisłoki przy finansowym wsparciu marszałka województwa. Była to pierwsza regionalna inicjatywa wspierająca rozwój winiarstwa we współczesnej Polsce. W 2006 r. powstało Stowarzyszenie Winiarzy Podkarpacia, skupiające większość właścicieli winnic w regionie. Podkarpacie jest to zatem pierwszy region w Polsce, gdzie można mówić o lokalnej tradycji winiarskiej<sup>38</sup>.

Region podkarpacki jest bardzo zróżnicowany pod względem krajobrazu, klimatu oraz gleby, stąd też ogólne warunki do uprawy winorośli są różnorodne. Obecnie, pomimo niewielkiego areалу winnic, region ten cały czas się rozwija. Wiele z tych osób, które rozpocząły swoją uprawę winorośli od paru rzędów, po doświadczeniach kolejnych udanych roczników zdecydowało się rozszerzyć swoje plantacje do rozmiaru umożliwiającego komercyjną produkcję wina. A zatem na Podkarpaciu będzie przybywać tak winnic, jak i godnych uwagi win, a co za tym idzie, będzie następował również rozwój winoterapii, tym bardziej że region ten jest bardzo atrakcyjny turystycznie i coraz częściej i liczniej odwiedzany.

W regionie tym znajduje się jedno z najmłodszych miast kraju – Stalowa Wola. To miasto jest położone w północnej części województwa podkarpackiego. Stalowa Wola z małego osiedla przyfabrycznego urosła do rozmiarów dużego miasta, obecnie drugiego pod względem ludności w województwie podkarpackim. Jest to miasto o powierzchni 82,5 km<sup>2</sup>, zamieszkuje je około 70 tys. mieszkańców. Jest jednym z ważniejszych węzłów komunikacyjnych w regionie, a to oznacza, że lokalizacja miasta sprzyja jego rozwojowi. Miasto rozwija się dynamicznie, co istotne: na jego terenie znajdują się nie tylko przemysł, kolej i planowane trasy szybkiego ruchu, ale przede wszystkim także duże obszary leśne,

<sup>38</sup> W. Bosak, *Podkarpacie jako region winiarski – próba monografii*, Polski Instytut Winorośli i Wina, <http://www.institutwina.pl/podkarpacie-jako-region-winiarski.html> [15.09.2010].

będące pozostałością po dawnej Puszczy Sandomierskiej. Położenie to gwarantuje ciszę, świeże powietrze, niepowtarzalny klimat. Ponadto ogromne lasy położone wokół Sanu stanowią także doskonale miejsce do aktywnego wypoczynku. A zatem jest to miejsce, gdzie powinny powstawać ekskluzywne ośrodki spa, w których będą wykorzystywane aktywne składniki szczepów winogron.

Podobnie jak rozwój winoterapii we Francji, również w regionie podkarpackim są duże szanse na rozwój tej formy leczenia. Podkarpacie, dzięki swojemu położeniu, klimatowi, rozwojowi uprawy winorośli, powinno więc zachęcać do zakładania licznych ośrodków spa, w których będą wykorzystywane wszelkie dobrodziejstwa winorośli. Jednym ze znanych ośrodków i przykładem na rozwój tego typu działalności może być Głębozeczek Vine Resort & Spa.

Ośrodek Głębozeczek Vine Resort & Spa został otwarty 29 czerwca 2009 r. Jest to kompleks budynków w miejscowości Głębozeczek Wielki, znajdującej się na Pojezierzu Brodnickim, w pobliżu jeziora Fobin<sup>39</sup>. Ośrodek jest jedynym polskim resortem, który został całkowicie poświęcony rozkoszom wina, tj. winoterapii. W placówce wprowadzono do oferty pełny program pielęgnacji ciała opartej właśnie na winoterapii. W ośrodku stosowane są m.in. kąpiele winne, peelingi z zastosowaniem pestek z winogron, okłady z winogronowego miąższu; co istotne: w hotelu jest kilka stref zabiegowych i relaksacyjnych, jak:

- Winnica SPA, czyli gabinety, w których są wykorzystywane kosmetyki na bazie pochodzących z winorośli składników biologicznie aktywnych. Podczas zabiegu do organizmu są dostarczane przeciwutleniacze, które eliminują wolne rodniki. Skórze są przywracane jej siły regeneracyjne, elastyczność i sprężystość.
- Łaźnie Brodnickie, które znajdują się w kompleksie wodnym resortu. Cechuje je wyjątkowy klimat, sprzyjający odpoczynkowi. Głównym elementem zabiegów są inhalacje kwiatowo-ziolowe, mające działanie terapeutyczne. Dodatkowo stosowane są okłady z torfu bogatego w mikroelementy oraz masaże detoksykująco-relaksujące.
- AlfaSfera z kołyską AlphaLounger – jest ona przeznaczona do zabiegów relaksacyjnych, gdyż wprowadza w stan głębokiego relaksu (stan alfa); zbliżonego stanu doświadczają na drodze medytacji transcendentalnej mnisi z Dalekiego Wschodu. Głęboki relaks wspiera procesy kreatywności i twórczego myślenia<sup>40</sup>.

Winoterapia, poza rozwojem ośrodków spa, jest stosowana również w gabinetach kosmetycznych. W wielu z nich do oferty zostały wprowadzone następujące zabiegi winoterapii:

- peelingi z moszczu winnego z różnymi dodatkami, np. miodu lawendowego, witamin, czy soli morskiej;
- liczne maski na bazie winogron, jak np. maski odżywcze, liftingujące;
- kremy oraz inne preparaty stosowane na twarz i całe ciało.

<sup>39</sup> [www.eventmapa.pl](http://www.eventmapa.pl) [9.09.2010].

<sup>40</sup> [www.konferencje.pl/obiekty/obiekt,782,hotel-gleboczek.html](http://www.konferencje.pl/obiekty/obiekt,782,hotel-gleboczek.html) [9.09.2010].

Kosmetyki na bazie winogron można także stosować w domu. Na rynku są dostępne m.in. kosmetyki Therme Vino Therapy. Wśród najbardziej popularnych kosmetyków wymienia się: złuszczące i nawilżające żele pod prysznic, olejki do ciała. Dostępne są też kremy do twarzy i do ciała, w których zawarte są ekstrakty z winogron.

## Wnioski

Na podstawie powyższych rozważań dotyczących wpływu winoterapii na organizm człowieka przedstawiono następujące wnioski:

- Umiarkowane picie czerwonego wina (kieliszek lub dwa dziennie), dzięki jego dobroczynnym właściwościom, ma doskonały wpływ na organizm człowieka.
- Wino jest bogatym źródłem pierwiastków i preparatem multiwitaminowym.
- Istotne znaczenie dla zdrowia człowieka ma zawarty w winie resweratrol.
- Spośród polifenoli zawartych w winie resweratrol uznano za najbardziej skuteczny w walce z rakiem.
- Nowe właściwości lecznicze winogron są wciąż odkrywane zarówno przez medycynę naturalną, jak i współczesną farmakologię.

Co ważne, poza opisaniem istotnego wpływu winoterapii na organizm człowieka, warto wskazać, że:

- Rozwój nowej formy działalności gospodarczej, jaką jest winoterapia, stanowi szansę dla rozwoju regionu podkarpackiego.
- Rozwój winoterapii na Podkarpaciu pozwoli także na zmniejszanie dystansu rozwojowego w tym regionie poprzez wzrost konkurencyjności gospodarki.

## Bibliografia

1. Cambourne B., Macionis N., *Meeting the Wine Maker: Wine Tourism Product in an Emerging Wine Region*, [w:] *Wine Tourism Around The World: Development, Management and Markets*, red. C.M. Hall et al., Butterworth-Heinemann, Oxford–Amsterdam–Boston–London–New York–Paris–San Diego–San Francisco–Singapore–Sydney–Tokyo 2002.
2. Carlsen J., *A Review of Global Wine Tourism Research*, „Journal of Wine Research” 2004, Vol. 15, No. 1.
3. *Nowa Encyklopedia Powszechna PWN*, t. 6, red. B. Petrozolin-Skowrońska, PWN, Warszawa 1997.
4. Pakulska J., Rutkowska-Podołowska M., Podołowski G., *Nowoczesne formy działalności gospodarczej szansą rozwoju obszarów wiejskich*, [w:] *Rolnictwo w kontekście zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich*, red. B. Kryk, M. Malicki, Economicus, Szczecin 2010.
5. Priewe J., *Wino*, Świat książki, Warszawa 2003.
6. Siwicki A.K., Radomska-Leśniewska D., *Winoterapia – aktualny stan wiedzy*, [w:] Zeszyt Naukowy Collegium Varsoviense „Zdrowie publiczne” 2008, nr 6.
7. Szulc K., *Peeling DOC Klekotki*, „Magazyn Wino” 2010, nr 2 (44).
8. Szulc K., *Relaks w mieście*, „Magazyn Wino” 2010, nr 2 (44).
9. Theis G., *Wino leczy*, Amber, Warszawa 2002.

10. *Wielka Encyklopedia PWN*, t. 29, red. J. Wojnowski, PWN, Warszawa 2005.
11. Włudyka B., *Eliksir długowieczności*, „Magazyn Wino” 2010, nr 2 (44).
12. Włudyka B., *Lato, lato... i po lecie*, „Magazyn Wino” 2010, nr 4 (46).
13. Włudyka B., *Od Kleopatry do winoterapii*, „Magazyn Wino” 2010, nr 1 (43).
14. Włudyka B., *Podróż do źródeł*, „Magazyn Wino” 2010, nr 3 (45).

### Strony internetowe

1. Bosak W., *Podkarpacie jako region winiarski – próba monografii*, <http://www.institutwina.pl/podkarpacie-jako-region-winiarski.html> [15.09.2010].
2. Bosak W., *Enoturystyka*, <http://www.vinifera.pl/wina> [17.07.2014].
3. Jeżewski M., *Enoturystyka*, <http://www.nawidelcu.pl/felietony/zjezone-mysli/enoturystyka,1,1,1090> [10.09.2011].
4. Stankiewicz A., *Turystyka winiarska*, <http://turystykawiniarska.blogspot.com> [10.09.2011].
5. Stawarz D., *Winoterapia*, <http://mamzdrowie.pl/winoterapia/> [27.10.2010].
6. [www.kurdez.com](http://www.kurdez.com) [19.08.2010].
7. [www.manager.money.pl](http://www.manager.money.pl) [18.07.2010].
8. [www.rtokarcz.nazwa.pl](http://www.rtokarcz.nazwa.pl) [25.08.2010].
9. [www.rynekzdrowia.pl](http://www.rynekzdrowia.pl) [8.12.2009].
10. [www.vintrips.blog.interia.pl](http://www.vintrips.blog.interia.pl) [23.08.2010].
11. [www.wino.pl](http://www.wino.pl) [5.09.2010].
12. [www.konferencje.pl/obiekty/obiekt,782,hotel-gleboczek.html](http://www.konferencje.pl/obiekty/obiekt,782,hotel-gleboczek.html) [9.09.2010].
13. [www.eventmapa.pl](http://www.eventmapa.pl) [9.09.2010].
14. [www.wino.wortale.net](http://www.wino.wortale.net) [11.09.2010].

### Streszczenie

W opracowaniu omówiono rolę i znaczenie winoterapii oraz jej wpływ na organizm ludzki. Podjęta problematyka była omawiana w dwóch aspektach, tj. pod kątem zastosowania winoterapii w kosmetyce i w kosmetologii oraz z punktu widzenia medycyny.

W dalszej części artykułu wskazano na istotne właściwości zarówno winorośli, jak też wina; szczególnie omówione zostały polifenole, w tym resweratrol.

**Słowa kluczowe:** enoturystyka, winoterapia, medycyna

### Abstract

The paper discusses the role and importance vinotherapy and its impact on the human body. Taken the issue was discussed in two aspects, namely from vinotherapy use in cosmetics and cosmetology, and the second – from the standpoint of medicine.

The remainder of this article pointed out the essential characteristics of both vines, as well as wine, especially polyphenols are discussed, including resveratrol.

**Keywords:** enotourism, vinotherapy, medicine

## NOTKA O AUTORACH

**Dr inż. Małgorzata Rutkowska-Podołowska**, pracownik naukowy Politechniki Wrocławskiej, Wydziału Informatyki i Zarządzania, Instytutu Organizacji i Zarządzania, Zakładu Ekonomii i Prawa Gospodarczego; zainteresowania naukowe: ochrona zdrowia, ubezpieczenia społeczne, zwłaszcza ubezpieczenia zdrowotne.

**Mgr Grzegorz Podołowski**, pracownik Gestamp Wrocław Sp. z o.o., zainteresowania: turystyka, agro- i enoturystyka.