

Obsah

- Co potřebujeme vědět o alkoholu /5**
 - Z čeho vzniká alkohol /5
 - Osud alkoholu v krvi /6
- Kdy můžeme po pití alkoholu usednout za volant i jet na kole /10**
 - Jak můžeme urychlit vylučování alkoholu /11
 - Proč ženy vylučují alkohol pomaleji než muži /11
 - Proč mají ženy při vypití stejného množství alkoholu vyšší koncentraci v krvi než muži /12
 - Proč existuje rozdíl v odstraňování alkoholu u žen ve srovnání s muži /12
 - Naměřenou koncentraci alkoholu neovlivňuje pouze jeho vypité množství /13
- Co obsahuje víno /15**
- Víno „bolehlav“ /16**
- Kde se vzala na zemi vinná réva a víno /17**
 - Co o tom říkají paleontologové /18
- Začátky konzumace alkoholu /19**
- Kdy lidstvo začalo vyrábět víno /21**
- Šíření vína /21**
- V čem se víno přepravovalo a z čeho se pilo /24**
 - Nádoby na uchovávání a přepravu vína /24
 - Z čeho se víno pilo /26
 - Z čeho se pije víno dnes /27
- Kdy a jak se připíjí /28**
 - Připíjení na slavnostech a doma /28
 - Proč si přifukáváme na svatého Martina /29
- Pravidla, jak pít víno /31**
- Vinařství v Řecku a Římě ovlivnilo Evropu /34**
 - Víno v Řecku /34
 - Víno v Římě /37
- Kdy se dostalo víno na Moravu a do Čech /41**
 - Pili víno již první známí obyvatelé české kotliny? /41
 - Víno při osídlení české kotliny Germány /43
 - Staří Slované a pití alkoholu /43
 - Pěstování a pití vína na Moravě /44
 - Rozšíření vína do Čech /45
 - Křesťanství ovlivnilo další osud vína /46
 - Zásluhy císaře Karla IV. o rozvoj vinařství u nás /50

- Vliv šlechtických rodů na pěstování vinné révy /51**
- Obchod s vínem v době rozkvětu vinařství u nás /53**
- První česká kniha o vinařství /54**
- Morové rány na našich vinicích /55**
- Současnost našeho vinařství /57**
- Kdy se začalo používat víno k léčení /57**
- Používání vína k léčení v prehistorii /57
- Pisemné zprávy o používání vína k léčení /58
- Současný názor na víno a zdraví /61**
- Jak jsme objevili, že je víno zdraví prospěšné /61
- Při jakém onemocnění můžeme doporučit pít víno /62
- Víno a srdeční infarkt /63**
- Kdo objevil, že víno brání úmrtí na srdeční infarkt /63
- Novější studie z významných pracovišť potvrzují příznivé účinky pití vína na vznik a průběh srdečního infarktu /64
- Pohyb a životní styl snižují úmrtnost na srdeční infarkt /65
- Můžeme pít alkohol i po srdečním infarktu? /65
- Můžeme pít alkohol i při zvýšeném krevním tlaku? /66**
- Snížení krevního tlaku po pití vína /67
- Výskyt srdečního infarktu při hypertenzi můžeme ovlivnit pitím vína /67
- Chrání pití vína také proti mozkové mrtvici? /68**
- Pravidelným střídáním pitím předcházíme cukrovce /69**
- Pít mají také lidé s prokázanou cukrovkou /69
- Máme s pokračujícím věkem přestat pít víno? /71**
- Populace stárne /71
- Bude se věk neustále prodlužovat? Bude nás víc žít do sta let? /72
- Co genetika? Neurčuje, jak dlouho budeme na živu? /72
- Jaké nemoci nás mohou trápit ve stáří /74
- Stárneme všichni stejně rychle? /75
- Pití alkoholu a stárnutí /76**
- Příznivé vlivy střídání konzumace vína u seniorů /76
- Pití vína zlepšuje pohyblivost i dovednost /77
- Alkohol a demence /78
- Rozdíly mezi muži a ženami pokročilého věku v účincích alkoholu na mozkovou funkci /80
- Odchod do důchodu a pití alkoholu /80
- Žijí konzumenti alkoholu déle než abstinenti? /81**
- Co si myslíme o abstinencích /81
- Může být příčinou prodlužování délky života střídání konzumace alkoholu? /82
- Zlepší pití vína kvalitu života? /84**
- Léčí alkohol také depresi a úzkost? /85**

Působení alkoholu na sex	/86
Rozdíl mezi muži a ženami	/86
Co je mírná dávka alkoholu	/87
Co o tom praví legendy	/87
Dřívější názory na střídme pití alkoholu	/89
Dávky považované za mírné ve světě	/90
Dávky považované za mírné v České republice	/90
Optimální dávka alkoholu u seniorů	/90
Jak často a v kterou denní dobu je nejlepší pít víno	/92
Čím jsou ovlivněny zevní projevy opilosti	/92
Nejzdravější pití vína	/93
Platí to také pro seniory?	/93
Jak se pilo v roce 2011 v České republice	/94
Co je to „binge drinking“	/95
Úpravy vína	/97
Ředění vína vodou	/97
Přidavky do vína k zlepšení jeho léčivých účinků	/98
Zvýšení koncentrace alkoholu ve víně	/99
Jaký druh alkoholu je pro zdraví nejlepší	/101
Když je nejlepší víno, tak jaké?	/103
Jaký alkohol je nejvhodnější pro seniory	/104
Příčiny příznivého působení alkoholu	/105
Tolerance k alkoholu	/106
Co je tolerance k alkoholu	/106
Různé druhy tolerance k alkoholu	/107
Tolerance k alkoholu je u jednotlivců rozdílná	/107
Jeden enzym štěpící alkohol je minulostí	/108
Enzym štěpící acetaldehyd také není pouze jeden	/108
Je tolerance k alkoholu dědičná?	/109
Jsou tedy příčinou změněné tolerance k alkoholu geny?	/111
Kdy nepít alkohol	/111
Co třeba dát si dvě deci v těhotenství?	/112
Kojící matky a pití alkoholu	/114
Opravdu ničí alkohol játra?	/114
Zánět slinivky břišní	/116
Jak působí alkohol na činnost mozku	/116
Pití alkoholu při užívání léků	/118
EPILOG / Proč jsme napsali tuto knihu o víně	/120
Autoři	/121
Vybrané literární prameny	/123