

En mur av uvitenhet og fordommer

Hydreringskoden · Kapittel 4

VERK

Hydreringskoden

KAPITTEL

4 av 10

LYD PÅ TYSK

11 minutter

Det høres paradoksalt ut at det i en tid der vi kritisk gransker hver eneste ingrediens i maten vår, hersker en kollektiv mistillit til det å drikke det reneste av alt vann.

Vann er næring

Det høres paradoksalt ut at det i en tid der vi kritisk gransker hver eneste ingrediens i maten vår, hersker en kollektiv mistillit til det å drikke det reneste av alt vann. Når en samtale streifet inn på alt som kan skje i kroppen når man drikker destillert vann, føttes det ofte som om temaet utløste en formelig bølge av fordommer og avvising. Den største villfarelsen er at vann er næring.

Menneskekroppen er ikke et steinbrudd. Den trenger organisk «livskraft» snarere enn uorganisk «byrde».

Et av de mest seiglivede dogmene innen ernæring er forestillingen om at vi må dekke behovet vårt for mineraler gjennom drikkevannet. Fra et fysiologisk synspunkt er denne antakelsen likevel en fundamental feil. For å forstå mineralenes rolle i vannet riktig må vi skille mellom to vesensforskjellige former for materie, nemlig mellom uorganiske og organiske mineralstoffer. Menneskekroppen er ikke et steinbrudd.

Den trenger organisk livskraft snarere enn uorganisk byrde. Menneskekroppen er programmert til å hente mineralene sine fra maten, mens den primært oppfatter vann som et løse- og rensmiddel. Tilføres den derimot store mengder uorganiske stoffer gjennom vannet, betyr det for systemet fremfor alt ekstra reguleringsarbeid. Biologisk sett er mennesket heterotroft. Det betyr at vi er avhengige av å hente energi og næringsstoffer hovedsakelig fra organiske forbindelser.

Perfekt hydrering for kroppen betyr å tilføre den et «absolutt tomt» medium.

Planten er derimot autotrof. Det betyr at en plante har den nærmest magiske evnen til fotosyntese. Dette føyer seg inn i den alkymistiske transmutasjonsprosessen. Slik larven blir til en sommerfugl, fullbyrder planten denne fantastiske forvandlingen av mineralene fra en død til en levende form. For først nå er mineralene innleiret i komplekse molekylkjeder og biotilgjengelige for cellene våre. Trenger du magnesium til musklene dine eller kalsium til knoklene dine, er et eple, en håndfull nøtter eller grønne bladgrønnsaker en langt mer effektiv kilde enn en hvilken som helst liter mineralvann.

Destillert vann er dødt!

Om dette finnes det noen flere forbløffende detaljer i den neste tabellen. Perfekt hydrering for kroppen betyr å tilføre den et absolutt tomt medium. En annen villfarelse er at destillert vann skulle være dødt. Antakelsen om at destillert vann er dødt, skyldes først og fremst at det er fritt for uorganiske og organiske innholdsstoffer. Mange betrakter feilaktig disse oppløste stoffene som uunnværlige for mineralbalansen sin. Av dette springer overbevisningen om at destillasjonen har fratatt vannet dets vitalitet.

Faktisk var mineralinnholdet i drikkevannet historisk sett bare av betydning i tider med ekstrem hungersnød. Når det knapt fantes fast føde, tjente hvert milligram oppløste mineraler i vannet som en livsnødvendig krykke. I dag har denne situasjonen imidlertid endret seg grunnleggende. Med vårt moderne mattilbud har vi lenge dekket behovet for vitalstoffer gjennom fast føde. Tabellen som følger, underbygger denne erkjennelsen på en slående måte.

MINERAL	ANBEFALT DAGSDOSE	MIDDELVERDIER I SPRINGVANN	NØDVENDIG VANNMENGDE
Kalsium (Ca)	1'000 mg	20 – 100 mg/L	10 – 50 liter
Magnesium (Mg)	300 – 400 mg	5 – 20 mg/L	15 – 80 liter
Natrium (Na)	1'500 mg	5 – 20 mg/L	75 – 300 liter
Klorid (Cl)	2'300 mg	5 – 30 mg/L	75 – 460 liter
Kalium (K)	2'000 – 4'000 mg	1 – 5 mg/L	400 – 2'000 liter
Sink (Zn)	7 – 10 mg	knappt påviselig	> 2'000 liter
Jern (Fe)	10 – 15 mg	< 0,1 mg/L	> 100 liter
Fosfor (P)	700 mg	< 1 mg/L	> 700 liter
Selen (Se)	55 µg	knappt påviselig	> 2'000 liter
Jod (I)	150 µg	knappt påviselig	> 2'000 liter

KILDER

- Forbundskontoret for mattrygghet og veterinærsaker (BLV), Trinkwasser in der Schweiz (drikkevann i Sveits)
- UBA, Trinkwasserverordnung 2023, tysk drikkevannsforskrift
- BMASGPK, Trinkwasserverordnung, østerriksk drikkevannsforskrift
- WHO og FAO, Vitamin and mineral requirements in human nutrition, 2. utgave, Genève 2004

Til venstre viser den det offisielt anbefalte dagsbehovet for essensielle mineralstoffer hos en gjennomsnittlig voksen. Overfor disse anbefalingene står middelverdiene for de mengdene som i snitt er oppløst i springvannet i DACH-regionen (Tyskland, Østerrike og Sveits). Den nødvendige vannmengden helt til høyre i tabellen gjør det tydelig hvor lite mediet vann bidrar til den faktiske tilførselen av næringsstoffer. La oss se på noen konkrete tall.

For et tilstrekkelig inntak av kalsium ligger den anbefalte dagsdosen på 1000 mg. Men siden springvann i snitt bare inneholder 20 til 100 mg oppløst per liter, ville en voksen måtte drikke 10 til 50 liter vann daglig for å dekke dette behovet med drikkevann alene. Magnesium gir et lignende bilde. Med et dagsbehov på 300 til 400 mg ville vi måtte drikke 15 til 80 liter hver dag. Enda mer ekstremt blir forholdet for de essensielle sporstoffene. For den daglige dosen på 7 til 10 milligram sink eller 55 mikrogram selen er mengdene i springvann så små at de knapt er påviselige.

Den mest forbløffende tabellen

— Trefat med forråd av «drikkevann»

For å dekke behovet rent gjennom vann ville det teoretisk kreves en utopisk mengde på langt over 2000 liter om dagen i hvert enkelt tilfelle. Jeg kan tenke meg at disse tallene forbløffer deg. Jeg reagerte ikke annerledes selv da jeg satte opp denne sammenstillingen. Resultatene viser utvetydig at drikkevann i Mellom-Europa ikke er noen betydelig kilde til å dekke vårt daglige behov for mineralstoffer. Ettersom vi tar opp de essensielle mineralstoffene våre nesten fullstendig gjennom fast føde, kan det å nyte destillert vann ikke føre til nevneverdige mangler.

Destillert vann kan «drepe» deg

Disse fakta stiller drikkevannets egentlige oppgave i et helt nytt lys. Vann tjener ikke som en relevant leverandør av næringsstoffer, men fungerer først og fremst som vårt universelle løse- og transportmiddel. Destillert vann kan drepe deg. Se for deg året 1492. En tid da Amerika ennå ikke engang var oppdaget. Christofer Columbus' stolte flåte seiler med skipene Pinta, Niña og Santa Maria mot ukjent land. Drevet utelukkende av planen om å nå India sjøveien, seilte de ut i det fullstendig uvisse.

Columbus' flåte la ut torsdag 6. september 1492, i løpet av formiddagen, fra havnen i San Sebastián på La Gomera. Mannskapet besto av 90 mann. 26 av dem tjenestegjorde på Pinta og 24 på Niña. 40 mann var om bord på flaggskipet Santa Maria. Det tok 36 dager over det åpne Atlanterhavet før alle skipene fredag 12. oktober 1492 endelig nådde en øy i det som i dag er Bahamas. Av dyp takknemlighet ga Columbus dette nye landet navnet San Salvador.

Oversatt betyr det Den hellige frelser. Han valgte dette navnet bevisst, fordi øya var den siste redningen for hans fullstendig utmattede mannskap, selv om alle mennene i det opprinnelige mannskapet nådde det nye, ukjente landet i god behold. Under overfarten arbeidet mannskapet i solens brennende hete, mens andre slet i skyggen under dekk i Atlanterhavets fuktige varme. Under slike ekstreme forhold trenger en mann utvilsomt tre liter drikkevann om dagen for å holde seg hydrert.

Men kroppen vår er ingen petriskål.

Det gir et behov på 270 liter drikkevann for hele flåten hver eneste dag på åpent hav. Regnet over hele overfarten fører denne beregningen til en enorm sum av nødvendige vannforråd. I planleggingen ville det imidlertid

nødvendigvis ha forutsatt at Columbus visste at han ville nå målet sitt etter nøyaktig 32 dager. Men Columbus visste ikke hvor lenge reisen ville vare. Kanskje 36 dager, kanskje 90 dager. Kanskje ville hele mannskapet aldri ha sett land igjen.

Kanskje ville de ha blitt værende på havet. Hadde Columbus for eksempel planlagt for 90 dager, ville flåtens behov for drikkevann allerede ha ligget på over 27'000 liter. Det betyr 100 fat. Konkret betyr det 100 monstre av den hardeste eik. Hver av disse kolossene veide 300 kilo og var knapt mulig å flytte eller stable. Dessuten ville disse kjempene ha røvet den dyrebare plassen i skipenes buk. På den lille Niña alene ville 30 av disse tremonstrene ha fylt hele plassen.

pH-verdien i destillert vann er helt usunn!

Det virkelig alarmerende ved dette faktum var imidlertid at vannet i disse tremonstrene på kort tid ville ha blitt en massiv fare, om ikke den største faren om bord på alle skipene. Bedervet vann. Enhver større bakteriell infeksjon fra råttent vann ville ha betydd slutten på oppdraget. Sannheten er det som skjedde den gang. Christofer Columbus' flåter hadde aldri større forråd av drikkevann om bord. Columbus og kapteinene hans var innviet i alkymiens store hemmelighet.

«Solve et coagula». Skill og forén. Christofer Columbus' mannskap mestret destillasjonens kunst. For mannskapet var det å drikke destillert vann selve grunnlaget for alle de dristige ferdene ut i det uvisse. I dag stoler rundt 300 millioner mennesker verden over på destillert vann som drikkevann. I regioner som Dubai eller Kanariøyene utvinnes drikkevannet hovedsakelig i avsaltingsanlegg for sjøvann. Teknisk sett tilsvarer denne prosessen en destillasjon i stor skala. Med alle disse fakta i betraktning virker manges frykt for destillert vann i dag rent ut grotesk.

LYTT PÅ TYSK PÅ [ARS-AQUAE.CH](https://www.ars-aquae.ch)