

Destillert vann i organismen vår

Hydreringskoden · Kapittel 7

VERK

Hydreringskoden

KAPITTEL

7 av 10

LYD PÅ TYSK

14 minutter

Vi trenger en grunnleggende endring i hvordan vi forstår «rollen» til drikkevannet vårt.

I en verden der vi hver dag konfronteres med en flom av eksogene skadestoffer, avgjør vannets «transportkapasitet» om kanalsystemene våre kan flyte fritt eller langsomt tilslammes.

Hvordan virker destillert vann i organismen vår? Vi må frigjøre oss fra forestillingen om at vann tjener oss som leverandør av næring. I stedet er det først og fremst en tjenesteyter for rensing og logistikk. For å forstå denne vesentlige oppgaven hjelper det å se på den sentrale rollen renseorganene har i kroppen vår. Se for deg nyrene dine, leveren din, lymfesystemet ditt og bindevevet ditt som et gigantisk og svært komplekst kanalsystem.

Dette nettverket er uavbrutt opptatt av å løse livsviktige næringsstoffer presist fram til cellene og i bytte effektivt transportere bort sluttproduktene fra stoffskiftet og celleavfallet som oppstår. I denne dynamiske prosessen fungerer vann som det helt avgjørende transportmediet, et medium der virkningen er uløselig knyttet til renheten. Bare vann uten oppløste stoffer har full kapasitet til å ta opp disse belastningene og holde organismen ren innenfra.

I en verden der vi hver dag konfronteres med en flom av eksogene skadestoffer, avgjør vannets transportkapasitet om kanalsystemene våre kan flyte fritt eller langsomt tilslammes. Fordi bare et medium uten oppløste stoffer

er i stand til å ta opp nye belastninger, bestemmer vannets renhet hvor virkningsfull den indre rensingen blir, og om de vitale flyteegenskapene bevares. I de følgende avsnittene skal vi nå utforske hvordan destillert vann, gjennom sin enestående fysiske opptaksevne, løfter kroppens egen logistikk til et helt nytt nivå.

Nyrene

Først nyrene. Nyrene er de øverste regulatoren av homeostasen og bevarer vår livsviktige indre likevekt. Som dynamiske voktere holder disse biologiske kraftverkene blodtrykket, elektrolyttbalansen og pH-verdien stabile. Det er en imponerende fysiologisk prestasjon at de filtrerer omtrent 1800 liter blod hver dag. I de fineste filterenhetene, glomeruli, dannes det her uavbrutt primærurin. I en svært kompleks gjenvinningsprosess henter kroppen deretter livsnødvendig vann og næringsstoffer tilbake fra den, til det til slutt gjenstår omtrent én til to liter endelig urin som skilles ut.

Så snart nyren ikke lenger må kjempe mot innholdsstoffene i vannet, blir destillert vann dens «mektigste» allierte.

Biofysisk sett representerer denne prosessen en gigantisk sorteringsprestasjon. Jo flere ubrukelige eller uorganiske stoffer som allerede er oppløst i drikkevannet, desto mer krevende blir dette arbeidet for nyren. Organet må i så fall kjempe mot en økt osmotisk motstand for å skille ballasten fra det nyttige. Destillert vann kommer derimot inn i systemet som et medium uten oppløste stoffer og senker energibehovet for filtreringen betydelig. Fordi det fungerer som en mottakelig tjenesteyter, gjør det det lettere for nyren å transportere bort slaggstoffene, i stedet for selv å bli en belastning eller bidra til en snikende tilslamming av de fine filterstrukturene. Så snart nyren ikke lenger må kjempe mot innholdsstoffene i vannet, blir destillert vann dens mektigste allierte.

Nyrene våre utfører et tungt arbeid for å regulere elektrolyttene. Men fordi destillert vann ikke inneholder uorganiske mineraler, faller denne ekstra belastningen helt bort for nyrene. Man kan forestille seg denne prosessen som et trafikksystem som fungerer perfekt. Fordi ingen forstyrrende fremmedioner hindrer flyten i destillert vann, forblir det elektriske skjoldet rundt avfallspartiklene stabilt. På fagspråket kalles dette skjoldet zetapotensial.

Dette prinsippet har vi allerede møtt i analysen av Marios historie. Som vi vet, sørger zetapotensialet for at partiklene frastøter hverandre i stedet for å klebe seg til hverandre. Dermed forblir avfallsstoffene i en flytende svevetilstand, som forskere beskriver som sol-tilstanden. I denne bevegelige formen kan stoffene enkelt skylles ut av kroppen ved hjelp av solvent drag-effekten, som vi også har blitt kjent med tidligere.

Leveren

Denne fysiske medrivningseffekten fungerer som et mildt sug som tar med seg de oppløste partiklene i strømmen av rent vann. Uten denne elektriske stabiliteten ville stoffene klumpe seg sammen ukontrollert og gå over i en seig, gelélignende tilstand. Leveren. Leveren fungerer som vårt sentrale avgiftningsorgan og arbeider som en høyt utviklet kjemisk fabrikk. Utrettelig nøytraliserer den toksiner fra maten og miljøet, og som strategisk knutepunkt for stoffskiftet styrer den hele kroppens energihusholdning. Dessuten produserer den galle, som er uunnværlig for fettfordøyelsen.

I dette høyytelsesorganet foregår det tusenvis av komplekse biokjemiske prosesser hvert sekund.

I dette høyytelsesorganet foregår det tusenvis av komplekse biokjemiske prosesser hvert sekund. Selv om leveren ikke har direkte kontakt med vannet vi drikker, drar den indirekte stor nytte av renheten i dette mediet uten oppløste stoffer. Her slår et biologisk synergiprinsipp inn, fordi det høyrene vannet befrir nyrene for uorganisk ballast, og filtreringsevnen deres øker betydelig. Blodet blir dermed rensset raskere og grundigere, slik at den toksiske grunnbelastningen i hele kretsløpet synker målbart.

Denne avlastningen setter i gang en regelrett regenereringsturbo for leveren. Normalt må dette organet møysommelig omdanne hvert eneste skadestoffmolekyl i krevende enzymatiske trinn før det i det hele tatt kan skilles ut. Takket være den økte nyreaktiviteten og den høye løseevnen til rent vann blir imidlertid mange sluttprodukter fra stoffskiftet allerede svært effektivt revet med ut av systemet via urinveiene. Denne fysiske medrivningseffekten tar fra leveren en del av det tunge kjemiske arbeidet og skaper det nødvendige rommet for dens livsviktige oppbyggings- og lagringsprosesser.

Lymfesystemet

Når nyrene avlastes, vinner leveren tilbake verdifull enzymatisk kapasitet. I stedet for å være fanget i en uopphørlig forsvarskamp mot en flom av ekso-gene rester og uorganisk metning, kan den nå investere energien sin der den trengs mest. I oppbyggingen av livsviktige proteiner, effektiv lagring av vita-miner og fornyelsen av sin egen celledsubstans. Lymfesystemet. Lymfesyste-met er langt mer enn bare et avløpssystem for organismen.

Lymfesystemet har ikke noe eget pumpesystem, slik blodkretsløpet har hjertet.

Parallelt med blodkretsløpet går det gjennom hver fiber i kroppen vår og fyller dermed et dobbelt oppdrag. Det frakter cellerester, avfallsstoffer fra stoffskiftet og fett bort fra vevet og utgjør samtidig en avgjørende pilar i immunforsvaret. Fordi lymfevæsken består av omtrent 96 prosent vann, be-stemmer kvaliteten på hydreringen direkte hvor smidig eller tyktflytende dette systemet kan arbeide. Lymfesystemet har ikke noe eget pumpesystem, slik blodkretsløpet har hjertet.

Det er svært viktig å vite at lymfestrømmen er avhengig av bevegelsen i musklene dine og fremfor alt av en optimal viskositet. I dette svært føl-somme nettverket fungerer destillert vann som det avgjørende smøremid-delet som opprettholder lymfens flyteegenskaper. Mediet uten oppløste stoffer hindrer at væsken stagnerer på grunn av uorganiske belastninger el-ler overskytende metning. Bare gjennom denne flytende lettheten kan im-muncellene patruljere uhindret.

Osmosen

Osmosen. Cellene våre renses gjennom en fascinerende fysisk prosess som kalles osmose. Dette fenomenet virker som en molekylær skylleeffekt som trenger helt inn i kroppens minste enhet. Hver av dine billioner av celler er omgitt av en semipermeabel membran, som fungerer som et halvgjennom-trengelig beskyttelseshylster. Denne membranen virker som en intelligent sil som fortrinnsvis slipper rene vannmolekyler gjennom og målrettet hol-der tilbake større partikler og sluttprodukter fra stoffskiftet.

Osmosens fysiske grunnlov sier at vann ustoppelig søker mot en utjevning av konsentrasjonen. Det vandrer alltid dit der metningen av oppløste stoffer er høyere. Fordi cellene våre for det meste består av vann, er denne prosessen den avgjørende motoren for cellefornyelse og borttransport av brukte stoffer. Nettopp her ligger en enorm fordel ved å drikke destillert vann. På grunn av sin absolutte renhet har det den sterkeste fysiske trangen til å trengte inn i cellene og klarne dem innenfra.

Vann «vandrer» i en stadig prosess dit der konsentrasjonen av oppløste stoffer er høyere.

Dette osmotiske trykket sørger for at det rene vannet virker som et magnetisk sug, som løsner slaggstoffene fra cellens indre og frakter dem effektivt bort. Fordi destillert vann er hypotont, altså høyrent, har det lavest mulig osmolaritet. Når dette rene mediet omgir cellemembranene, oppstår det dermed en kraftfull og likevel skånsom konsentrasjonsgradient. Denne fysiske trykkforskjellen virker som et naturlig sug som fremmer innstrømmingen av friskt og umettet vann i cellen.

Samtidig skaper dette fenomenet det nødvendige hydrauliske trykket for å frakte brukte sluttprodukter fra stoffskiftet og toksiner ut av cellens indre. Dette kalles også celleånding. Man kan forestille seg denne prosessen som et biologisk luftdrag som bytter ut den brukte atmosfæren i cellen med frisk livsluft. Gjennom denne fysiske overlegenheten til rent vann blir cellen ikke bare hydrert, men formelig skylt klar innenfra.

Frie radikaler

Denne osmotiske effekten sørger for at den cellulære logistikken går for fullt, og at ingen belastende rester bremser det biologiske systemet. Frie radikaler. I kroppen vår dannes det uavbrutt frie radikaler. Dette er svært reaktive og aggressive oksygenforbindelser som opptrer som kjemiske røvere i organismen. De river med makt til seg elektroner fra andre molekyler og kan på denne måten skade livsviktige cellestrukturer eller til og med DNA varig.

Denne oksidasjonsprosessen ligner en snikende indre rusting som angriper den biologiske substansen. Forbløffende nok oppstår disse radikalene først og fremst av endogene, altså kroppsegne, årsaker. Særlig når mitokondriene, cellenes kraftverk, bruker oksygen til å utvinne energi. Ved denne celleån-

dingen oppstår det stadig frie radikaler som biprodukt, noe som billedlig kan sammenlignes med eksosen fra en forbrenningsmotor. Fordi denne prosessen er baksiden av vår vitalitet, er organismen avhengig av et svært effektivt renovasjonssystem for å kunne nøytralisere disse aggressive forbindelsene.

Frie radikaler er ikke bare avfall for kroppen vår.

Også i denne sammenhengen spiller renheten i transportmediet igjen en avgjørende rolle, fordi den i vesentlig grad påvirker flyteevnen og dermed tilgjengeligheten av beskyttende antioksidanter i cellenes brennpunkter. I oss fungerer frie radikaler som immunsystemets målrettede våpen. Immunsystemet vårt setter inn hvite blodceller for bokstavelig talt å brenne inntrengende bakterier og virus ved hjelp av disse aggressive forbindelsene. Et helseproblem oppstår for organismen vår først når mengden frie radikaler kommer ut av balanse og produksjonen overstiger den naturlige evnen til nøytralisering.

I dette tilfellet oppstår det mye omtalte oksidative stresset, som i dag regnes som en hovedfaktor bak for tidlige aldringsprosesser og kroniske betennelser. Selv om destillert vann ikke selv er en antioksidant, slik som vitamin C eller E, spiller det en grunnleggende rolle i beskyttelsen mot oksidativt stress. Fordi det høyrene mediet optimaliserer flyteegenskapene til blodet og lymfen, sørger det for at kroppens egne beskyttelsesstoffer og tilførte antioksidanter blir fraktet raskt og presist til de cellulære brennpunktene.

Samtidig sørger den høye opptakskapasiteten til det maksimalt umettede vannet for at reaksjonsproduktene som oppstår i immunforsvaret, raskt fraktes bort fra vevet. Dermed danner vannets renhet det logistiske grunnlaget for en stabil balanse mellom nødvendig forsvar og beskyttende nøytralisering.

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