

Spørsmål om destillert vann

Hydreringskoden · Kapittel 9

VERK

Hydreringskoden

KAPITTEL

9 av 10

LYD PÅ TYSK

8 minutter

Her finner du den viktigste informasjonen om å nyte og bruke destillert vann.

Til slutt i denne boken vil vi ta for oss vanlige spørsmål som dukker opp i forbindelse med destillert vann.

SPØRSMÅL

Hvorfor er så lite kjent om fordelene ved destillert vann?

SVAR

Stor frykt og ingen teknologi? Det er et berettiget spørsmål hvorfor denne kunnskapen ikke for lengst har blitt standard. Hovedårsaken er av rent praktisk art. Inntil for få år siden var det teknisk nesten umulig å fremstille vann av denne kvaliteten på sitt eget kjøkken, fordi apparatene var dyre, støyende og først og fremst laget for laboratorier. I dag har bladet vendt seg. Moderne destillasjonsapparater er blitt rimelige og optimalisert for bruk i hjemmet.

At denne kunnskapen først nå langsomt blir populær, skyldes også gamle myter fra tider da man bare forbandt destillert vann med bilbatterier eller skrekkehistorier. Som med mange helsekonsepter tar det tid før brukernes erfaring går forbi de gamle dogmene.

SPØRSMÅL

Hvor kan jeg kjøpe destillert vann?

SVAR

Dessverre nesten ingen steder. Faktisk finnes det knapt noen tilbydere som uttrykkelig selger destillert vann i detaljhandelen som drikkevann til nytelse. Fordi villfarelsen om at destillert vann er helsefarlig, fortsatt ofte råder i den brede offentligheten, mangler det rett og slett et marked for lønnsom distribusjon. I tillegg ville produksjon og logistikk i næringsmiddelkvalitet være så ressurskrevende at prisene på flaskevann verken ville være økologisk eller økonomisk forsvarlige.

SPØRSMÅL

Kan destillert vann fra byggevarehuset drikkes?

SVAR

Nei, under ingen omstendigheter. Bare fordi betegnelsen er den samme, har ikke dette produktet drikkevannskvalitet, siden det som regel fremstilles til tekniske formål ved kjemisk demineralisering eller lavtemperaturdestillasjon. Fordi rent vann er et ekstremt sterkt løsemiddel, løser det ved lang lagring i plastbeholdere av dårlig kvalitet ut helseskadelige mykgjørere som ftalater eller bisfenol A fra veggene i dunkene.

Til syvende og sist får du med dette vannet i deg et kjemisk belastet konsentrat av plastrester.

SPØRSMÅL

Kan man drikke for mye av det?

SVAR

Ja, absolutt. Mengden destillert vann du bør drikke, tilsvarer nøyaktig de generelle anbefalingene for sunn hydrering. Veiledende verdi for friske voksne er rundt 1,5 til 2,5 liter per dag, der ditt individuelle behov avhenger av aktivitet, klima og kosthold. Avgjørende er et mineralrikt kosthold med fullkornsprodukter, grønnsaker og proteiner, siden vann uansett aldri har vært hovedkilden til næringsstoffer.

En såkalt hyponatremi, natriummangel i blodet, oppstår ikke på grunn av vannets renhet, men av en overdreven drikkemengde på for kort tid, noe som imidlertid nesten bare forekommer hos ekstremidrettsutøvere eller under ekstreme forhold.

SPØRSMÅL

Kan man også vanne planter med det?

SVAR

Ja, det er til og med sterkt å anbefale. Før den industrielle revolusjonen gjaldt regnvann som den reneste vannkilden og ga ideelle forhold for plantevekst. I denne tradisjonen er destillert vann i dag det perfekte valget for plantene dine. Siden det er fritt for kalk, holdes de fine porene i rothårene åpne. Slik kan plantene ta opp næringsstoffene i jorden enda mer effektivt.

SPØRSMÅL

Egner destillert vann seg også til tilberedning av babyemat?

SVAR

Ja, absolutt. Destillert vann egner seg til tilberedning av babyemat, fordi det ikke tilfører noen ekstra mineralsk egenbelastning og dermed unngår en ukontrollert overbelastning av spedbarnets ennå umodne nyrer. Innen barnemedisinen er det kjent at spedbarns nyrer ennå ikke har en voksens fulle filtreringskapasitet og derfor kan reagere følsomt på en for høy oppløst belastning i vannet.

SPØRSMÅL

Kan kjæledyr også drikke det?

SVAR

Ja, dyr har som regel et langt finere instinkt for kvaliteten på maten sin enn mennesker og foretrekker instinktivt renere vann. Mange dyreeiere observerer at hunder og katter foretrekker destillert vann fremfor vanlig springvann så snart de får valget. Denne preferansen understreker den biologiske aksepten av rent vann som det optimale hydreringsmiddelet, også for dyrets organisme.

SPØRSMÅL

Hvordan smaker dette vannet?

SVAR

Mye mykere og mer nøytralt enn noe vanlig vann. Det er uvant for mange, fordi de jo slett ikke vet, eller rettere sagt aldri har kunnet smake, hvordan høyrent vann smaker? Hvor skulle de vite det fra? Smaken av destillert vann

beskrives ofte som mykere og mer nøytral enn smaken av vanlig vann. Siden det er helt fritt for mineraler, klorrester, kalk og kjemiske tilsetninger, opplever mange munnfølelsen som særlig ren og mild.

Selv om den første slurken først kan virke uvant fordi ledsagende stoffer mangler, kalibrerer smaksnervene seg raskt på nytt. Med tiden oppfatter de vannets klarhet helt bevisst, fordi sansene dine føres tilbake til det absolutte nullpunktet for nøytralitet, som bare kan nås på denne måten.

SPØRSMÅL

Kan man lage mat med destillert vann?

SVAR

Ja, det er til og med sterkt å anbefale. Matlaging med destillert vann er sterkt å anbefale og virker som en ekte turbo for nytelsen. Enten det gjelder supper, varme drikker eller fine sauser, alt som løses i vann, får markant mer aroma. Fordi destillert vann ikke bringer med seg noen mineralsk egenlast, har det en tydelig høyere løseevne for naturlige smaksstoffer. Slik trekkes de fine nyansene i ingrediensene dine ut mer intenst og kommer uforfalsket til sin rett.

SPØRSMÅL

Bør man remineralisere destillert vann?

SVAR

Nei, absolutt ikke. Dette er et av de mest omdiskuterte spørsmålene, og jeg vil være helt tydelig her. Stol på kraften i maten, for det er der mineralene hører hjemme. Målet er et tomt transportmiddel for kroppens rensing. Mineraler hører hjemme i maten i organisk form, frukt, grønnsaker, ikke i vannet. Husk at hvis du tilsetter salter kunstig, mister det sin hunger etter å løse opp.

SPØRSMÅL

Hvor oppbevarer jeg destillert vann?

SVAR

Dette er et svært viktig spørsmål. Svaret er, bare i glass eller rustfritt stål. Valget av riktig beholder er avgjørende. Bruk utelukkende kar av glass eller høyverdig rustfritt stål og avstå konsekvent fra plast. Fordi destillert vann på grunn av sin ekstreme renhet har en sterk tendens til å ta opp stoffer fra

omgivelsene, ville det vekselvirke kjemisk med plastbeholdere og aktivt løse ut mykgjørere, mikroplast og hormonelt aktive stoffer som bisfenol A, BPA, fra plastbeholderne.

Glass og høyverdig rustfritt stål er derimot inerte, de avgir altså ingen partikler og garanterer at vannet ditt forblir like rent som da det forlot destillasjonsapparatet.

SPØRSMÅL

Hva skjer når vannet fryser?

SVAR

Det er en bemerkelsesverdig prosess. Når destillert vann fryser, dannes krystallklar is. Nedfrysingen viser på en visuell måte hvor rent dette vannet virkelig er. Isbiter av det blir glassklare. Fordi ingen gasser eller mineraler er innesluttet, krystalliserer de perfekt uten uklarhet. Renheten bevares fullt ut når isen tiner. Ved slutten av denne spørsmålsrunden vil vi gjerne fortelle deg at hvis du har flere spørsmål, er det bare å skrive til oss. Vi svarer gjerne på spørsmålene dine.

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