



Mineraler i dricksvatten och dess betydelse för hälsan

Drick inte vatten som bara är vatten!

Vatten ger oss inte bara vätska, det ska även ge oss mängder av naturliga mineraler som kroppen behöver för att må bra. Kalcium, magnesium och kalium är några få exempel på ämnen som bör finnas i dricksvatten och som stärker allt från ben och muskler till hjärta och blodtryck.

Enligt forskaren Ingegerd Rosborg på KTH så borde mineraler finnas i allt dricksvatten eftersom kroppens mest optimala sätt att uppta mineraler sker via dricksvattnet!

Vattenrening är avgörande för att skydda oss från de skadliga föroreningar som vi idag utsätts för men reningen får inte ta bort de livsviktiga, naturliga mineralerna. Därför bör vi använda reningsmetoder som kan åtgärda föroreningar men samtidigt låta mineraler och salter passera igenom. Kombinerar man med ett s.k. jonbyte i filtermetoden så bör man bara använda sig av ämnen som är nyttiga för organismen, exempelvis natrium eftersom en liten del av dessa joner passerar ut i det renade vattnet.

TDS-mätare kan inte användas för att mäta hälsosamt vatten!

Detta instrument mäter "Total Dissolved Solids" dvs främst mineraler och salter i vattnet eftersom det framförallt är dessa ämnen som ökar den elektriska ledningsförmågan i vattnet vilket är det som ger utslag och ökar värdet på TDS-mätaren.

Ju mer mineralrikt vattnet är, ju högre värde på mätaren, medan däremot de flesta föroreningar som PFAS-ämnen, mikroplaster, virus, parasiter etc. inte ger någon som helst effekt på TDS-värdet. Om man exempelvis mäter ett mineralrikt och exklusivt mineralvatten på flaska så räknas ett TDS värde upp till 250 ppm (parts per million) som väldigt lågt. Ett värde mellan 800 -1500 anses vara ett högt och hälsosamt värde.

Ett värde av ett destillerat eller s.k. RO-vatten ger ett värde nära noll och är ett fullständigt dött vatten utan något näringsvärde. Dessutom visar forskning att ett sådant vatten kan urlaka redan befintliga mineraler från kroppen (eftersom det befinner sig i ett "vakuumtillstånd" som drar till sig mineraler och salter) och det kan därför inte anses vara ett hälsosamt dricksvatten.

Mer information om mineralernas effekter:

Det finns drygt 20 livsviktiga mineraler som ger skydd mot olika typer av sjukdomar och som bör finnas i det vatten vi dricker. Det konstaterar den ovan nämnda Ingegerd Rosborg, gästforskare på KTH, och hennes medförfattare i boken *Drinking Water Minerals and Mineral Balance*. Här fakta om de viktigaste mineralerna och salterna:

Kalcium: Ett mineral som bidrar till starka ben och tänder samt är viktigt för hjärt- och muskelfunktion. Forskning från KTH visar att kalcium i dricksvatten kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar och stärker kroppen över tid.

Magnesium: Magnesium är oumbärligt för cellfunktioner, och för en god hjärt- och muskelfunktion. Vatten med magnesium kan hjälpa till att sänka blodtrycket och motverka stress.

Kalium: Viktigt för blodtrycksreglering och en god hjärtfunktion. Det samarbetar med natrium för att bibehålla kroppens vätskebalans.

Natrium: En balanserad mängd natrium är nödvändig för vätskebalans och cellernas funktion. Hög natriumhalt kan dock leda till förhöjt blodtryck.

Järn och zink: Viktiga mineraler för immunförsvar och syretransport i kroppen. Zink främjar också celltillväxt och läkningsprocesser.

Selen: I områden där det finns mycket selen i dricksvattnet är det färre fall av cancer. Finns det dessutom molybden i vattnet så är det ännu färre cancerfall, säger Ingegerd Rosborg.

För mer information om vattenrening och mineraler besök www.planetsOwn.com