

Vand er vigtigt - men vand er ikke blot vand

I sommervarmen og ved intens motion har vi brug for ca. 1 liter væske pr. 15 kg kropsvægt. Vejer kroppen 70 kg, svarer det til ca. 4 liter i døgnet for at holde celler og væv velfungerende. Om vinteren og ved køligere temperaturer kan mindre gøre det.

70 pct. af os er væske

Omkring 70 pct. af et voksent menneskes kropsvægt er væske. Heri flyder vores næringsstoffer, affaldsstoffer og signalstoffer. Vi kan leve uden mad i mere end en måned, men kun en uge uden vand. Får vi for lidt væske, bliver vi ukoncentrerede, irritable og endda konfuse.

Tørsten driver os til at drikke, men det er heller ikke ligegyldigt, hvad vi drikker for at opretholde væskebalancen. Selv om søde læskedrikke, alkohol, the og kaffe for en stor del er vand, virker det høje sukkerindhold og koffeinen vanddrivende.

For at opretholde væskebalancen er vand bedst. Men rent postevand drikkes for hurtigt og i store mængder kan også forgifte kroppen. Salt-koncentrationen i blodet fortyndes, og det forårsager ubalancer i hjernen. Salte og mineraler må derfor tilpasses væskeindtaget.

Vandhaner og plastflasker

Vand er ikke bare vand! Dets kvalitet er afgørende for vor sundhed, vitalitet og velvære.

I naturen renses vandet sig selv. Her skabes det rene og energifyldte vand af den måde, vandet siver ned gennem jordens lag og bliver trykket op igen, når det støder på varmere vand. Vand bevæger sig ikke i lige linjer, men i et spiralkredsløb, som ligger til grund for

alt liv. Derimod "dør" vandet, bliver ustruktureret, under transport i lige rør, gennem skarpe drejninger og ved at lagres på plastflasker.

Rent og godt drikkevand er ikke en selvfølge på Costa del Sol, hvor tilsætning af klor og rensestoffer har en negativ virkning på vandets genopbyggende egenskaber. Ofte er vandet fra vandhanen så kloreret, at det ikke kan anbefales som drikkevand.

Men supermarkedets mineralvand på plastikflasker kan også være problematisk. Vand er et glimrende "opløsningsmiddel", og kan optage uønskede stoffer fra f.eks. plastflasker. Derfor tyr mange til rensesystemer af rindende hanevand for at få vand af god kvalitet.

Pas på surt vand

Vor klient fik hurtigt smag for vand, og da vi havde fået hende til at drikke to liter om dagen, var næste skridt at kigge på kvaliteten af drikkevandet: Vandets surhedsgrad (pH-værdi), og dets elektriske og antioxidante egenskaber.

Pas på surt vand. Når en væskes pH-værdi ændres fra 7 til 6, er den blevet ti gange mere sur. En cola med pH-værdi på 2,5 er således 30.000 gange så sur som neutralt vand! Det er bl.a. til skade for blodets pH-værdi, der skal holdes inden for meget snævre rammer (7,35- 7,45). Uden for denne margin bliver vi meget syge.

Med denne viden er det let at forstå, at vi ved at drikke sure væsker kan forgifte os selv. Det kræver 25 glas neutralt vand med pH 7 at ophæve syreeffekten af et enkelt glas cola. Det kan være en ide at måle pH-værdien i kaffe, the og vin for at sørge for neutraliserende vandtilførsel. Blodets pH-værdi på-

virkes i øvrigt ikke blot af, hvad vi spiser og drikker, men også af motion og iltning.

Flydende antioxidanter

I Asien forskes ivrigt i vandets elektriske og hermed antioxidante egenskaber. Syre-base balancen er vigtig, men vandets Oxidations Reduktions Potential (ORP) er faktisk endnu mere betydningsfuld for vor sundhed.

Iltning er, når et æble bliver brunt, efter at vi har skåret en skive af. Æblet er på vej til fordærv, ligesom metal der rustet ved kontakten med ilt. Iltningen foregår, fordi der "stjæles" elektroner fra overfladen. Hvis vandet fremmer denne proces, har det en plus-ORP værdi. Afiltning foregår ved at tilføre elektroner, så den skadelige iltning forhindres eller ned-sættes. Her måles der en minus-ORP værdi, som populært sagt forhindrer, at vi "rustet op" indefra.

Derfor... når vi drikker vand med minus-ORP værdi, drikker vi antioxidanter. Vand direkte fra vandhanen har som regel plus-ORP værdi. Vi opnår vand med minus-ORP værdi ved at tilføre ioniserende dråber, eller ved at lade vandet passere gennem et ioniseringsapparat, hvor det renses, pH reguleres og tilsættes ioner.

Drikker vi ioniseret vand med pH-værdi på 8,5 til 9, og minus-ORP værdi, neutraliserer vi det eventuelle syreoverskud og bevarer kroppens celler, samtidig med, at vi får livsvigtige antioxidanter.

Dette er ikke ment som en reklame for vandioniserings-apparater, men nu hvor sommeren nærmer sig, må det være næste skridt for klienten og hendes sundhedsbevidste familie.

Artiklen er inspireret af Inger Marie Hauts mangeårige virke inden for kost, ernæring og sund livsstil.



Lægens bord

Af Pernille Knudtzon
Speciallæge almen medicin
pernikknudtzon@hotmail.com

En kvinde i begyndelsen af 40'erne var træt og trist, havde tør hud, stive led, svært ved at koncentrere sig – hun "skulle lige" hele tiden. Familien havde også bemærket at hendes "lunte" var blevet kortere.

Sønnen havde allergi, så familien havde allerede gjort en indsats for at spise sundt. Ved gennemgangen af moderens kostvaner fandt vi dog et missing link. Hun drak ca. en halv liter væske om dagen, og det er alt for lidt.

Hun følte ikke tørst, men spiste i stedet for at drikke, og var på vej til at tørre ind som en mumie. Det er sjældent, at folk i hendes alder mangler væske i den grad, som både laboratorietest og mikroskopi af hendes levende blod afslørede.