Deel 1/2: Wanneer mineralen in water belangrijk zijn - en wanneer niet

Veel mensen geloven: hoe meer mineralen in water, hoe gezonder. Maar dat klopt niet. Wat telt, is niet de hoeveelheid, maar de vorm en biobeschikbaarheid. Mineralen in water liggen meestal als ...

Veel mensen geloven: hoe meer mineralen in water, hoe gezonder. Maar dat klopt niet.

Wat telt, is niet de hoeveelheid, maar de vorm en biobeschikbaarheid. Mineralen in water liggen meestal als anorganische ionen voor - vaak moeilijk oplosbaar en slechts beperkt bruikbaar. PubMed - Biobeschikbaarheid van mineralen in water en voedingsmiddelen. Bron

De mineralenvoorziening van het lichaam gebeurt voornamelijk via vaste voeding. Drinkwater draagt hier slechts in geringe mate aan bij. Rapport van het Duitse Instituut voor Risicobeoordeling (2020) Bron

Wat water kan doen: vrij van schadelijke stoffen, celgängig, gemakkelijk opneembaar.

De Water Quality Association (WQA) stelt in hun Technisch Document (2011) duidelijk: "Water met een lage TDS*-waarde (1-100 mg/l) is niet alleen veilig, maar wordt in huishoudens met omgekeerde osmose of destillatie vaak de voorkeur gegeven." WQA Technisch Document: Low TDS Water Bron

*TDS = "Total Dissolved Solids" - de waarde die de som van de in water opgeloste stoffen aangeeft. Eenheid: "ppm" staat voor parts per million - in het Nederlands: delen per miljoen. 1 ppm ~ 1 mg opgeloste stoffen per liter water

Voor het lichaam betekent water met lage TDS:

* lage osmotische weerstand * snellere cellulaire opname * lagere nierbelasting

Wateropname en biobeschikbaarheid van mineralen bij muizen (2023) Bron Status van cellulaire hydratatie bij schoolkinderen, VS (2023) Bron

het bericht luidt daarom: In het dagelijks leven - dus zonder buitensporig zweten - heb je geen hard water nodig, maar licht, schoon, mineraalarм water.

Hier gaat het naar Deel 2:

It's good.
to be truu.