

# Hvordan fremstilles alkalisk vand uden en vandioniserer?

## Disse trin skal du følge, før du laver alkalisk vand.

- Kan man købe alkalisk vand?
- Med et ekstra osmoseanlæg er det endnu nemmere at fremstille alkalisk vand.
- Er fremstilling af alkalisk vand absolut nødvendigt?

Den nemmeste måde at fremstille alkalisk vand på er naturligvis med en vandionisator. Men hvis du kun ønsker at drikke alkalisk vand fra tid til anden, kan du simpelthen lave det selv. Det er ikke absolut nødvendigt at købe endnu et nyt og dyrt husholdningsapparat. Et kig på en pH-teststrimmel vil fortælle dig, om produktionen var vellykket. Men hvordan går du frem med simple husholdningsprodukter?

- Første mulighed: Bland 200 ml rent ledningsvand eller osmosevand med saften fra en presset halv citron.
- Anden mulighed: Bland 600 mg bagepulver med 250 ml vandhane- eller osmosevand. Rør rundt, indtil natriumbicarbonatet er opløst uden at efterlade rester.
- Tredje mulighed: Kog vandet i 5 til 10 minutter. Eller du kan tilsætte et par dråber vandalkaliseringmiddel, der bl.a. fås hos Amazon.

Dette er de trin, du bør følge, før du laver alkalisk vand.

Før du går i gang, bør du kontrollere den oprindelige pH-værdi af dit vandhane-/osmosevand. På den måde kan du se, i hvilket omfang du skal ændre noget.

Vandets pH-værdi er inddelt i tre områder:

- pH-værdi 0 til 6,9 = surt
- pH-værdi 7 = neutralt
- pH-værdi 7 til 14 = alkalisk

Husk dog, at urenheder i vandet kan være medvirkende til, at vandet bliver surt. Tilhængere af alkalisk vand siger, at vand med en pH-værdi på 8-9 er ideelt set drikkeligt. For at bestemme pH-værdien kan du købe teststrimler på apoteket. Dyp dem i vandhanen/osmosevandet, før du begynder at lave alkaliseret vand. Det er bedst at notere værdien et sted. Begynd derefter at alkalisere ved hjælp af en af de beskrevne metoder. Herefter skal pH-værdien være 8-9 med en ny teststrimmel.

Kan man købe alkalisk vand? Ja, det kan man. På den ene side i form af rent kildevand, hvis alkalisering sker naturligt gennem mineraler fra jorden. Eller der findes særlige typer af helbredende vand, som også er alkalisk. Både rent kildevand og helbredende vand kan købes i nogle supermarkeder eller helsekostforretninger. Almindeligt alkalisk vand er normalt ikke pakket i plastflasker for at undgå forurening med uønskede vandopløselige stoffer.

Et ekstra osmoseanlæg gør det endnu nemmere at fremstille alkalisk vand.

Få en betroet blikkenslager til at installere et osmoseanlæg i dit køkken.

De filtre, som det indeholder, er i stand til at absorbere mange uønskede stoffer fra vandet.

Det betyder, at vandets pH-værdi i sagens natur ligger mindre tæt på det sure område, og du kan meget lettere fremstille alkalisk vand.

Er det absolut nødvendigt at fremstille alkalisk vand? Det er netop på dette punkt, at der er delte meninger. Alkalisk vand er på mode og siges at have mange positive egenskaber. Der findes dog ingen videnskabelige og lægelige undersøgelser, der beviser de positive virkninger. Det er dog bevist, at alkalisk vand kan forstyrre syre-base-balancen og føre til øget syreproduktion i kroppen. Den ønskede virkning, nemlig at forebygge hyperaciditet, bliver således omvendt. Hvis du imidlertid ønsker at drikke et glas alkalisk vand, kan du lave alkalisk vand ved hjælp af et af de ovennævnte hjemmemidler.