

# Litium

Vill du veta mer om litium så köp boken "Litium det nya hälsomineralet".  
Läs mer och beställ boken [\(klicka här\)](#)

## Allmänt

Litium är ett grundämne som hör till alkalimetallerna, och det 34:e vanligaste i jordskorpan. Det är det tredje minsta efter väte och helium. Det reagerar lätt med andra ämnen och finns därför inte i fri form på jorden. Allt levande innehåller lite litium då växterna tar upp litiumjoner från jorden och det som finns löst i vatten. Vissa områden på jorden innehåller mer litium än andra. Sverige är mycket litiumfattigt medan t ex Jordandalens flodgång och vissa områden i Anderna innehåller höga nivåer i både jord och vatten. Det finns dock litiumhaltiga källor på många håll runt om i världen, men inte i Sverige. Normalt sötvatten innehåller sällan mer än 0,01 mg/l medan havsvatten innehåller ca 0,2 mg/l. Vissa speciella källor kan innehålla upp till 10 mg/l. Det naturliga mineralvattnet SANTO-Li innehåller 1,3 mg/l.

## Historik

Litium upptäcktes 1817 av svensken Johan August Arfwedson i mineralet petalit från en gruva på Utö i Stockholm skärgård. Det renframställdes dock först några år senare. Under slutet av 1800-talet började litiumsalter och vatten med litium att användas inom medicinen. I USA fanns det några källor kring vilka man byggde upp stora sanatorier dit de förmögna, och till och med flera av USA's presidenter, åkte för att dricka det hälsobringande vattnet, som sades ha en lugnande och stärkande effekt på psyket. Höga doser användes också för att bota gikt, utfällning av urinsyrakristaller i lederna, och njursten. År 1888 användes också litiumhaltigt vatten för att späda ut Coca Cola sirapen. Man slutade dock med det efter några år då förbrukningen blev så hög att vattnet från källan i Lithia Springs utanför Atlanta inte räckte till. När drycken 7Up introducerades 1929 ingick litium som en del i receptet. Siffran 7 i namnet kommer för övrigt från litiumatomens molvikt som är 7 gram. De amerikanska myndigheterna förbjöd dock tillsats av litium i livsmedel och drycker i början på 1940-talet då de allt högre doserna man använde gav för mycket biverkningar.

I Europa började man dock använda litium i höga men kontrollerade doser som läkemedel mot sjukligt kraftiga humörsvängningar såsom bipolär sjukdom i början av 1950-talet. Det dröjde dock förts fram till 1970 innan litium blev godkänt som läkemedel i USA. Beroende på att litium är ett läkemedel har nästan all forskning kring ämnet de senaste 60-70 åren kretsat kring de farmakologiska effekterna och höga doser. Myndigheterna har inte heller med litium på listan av de för människan nödvändiga ämnena. Detta trots att många djurstudier visat på grava beteendestörningar när man helt uteslutit litium från födan.

Förutom som läkemedel används litium idag bland annat till batterier och i glas som släpper igenom UV-ljus.

## Litium i SANTO-Li

Det finns en hel del forskning från de senaste åren som visar att litium, i de nivåer som finns i SANTO-Li, har en rad positiva effekter på människor. Att SANTO-Li skulle ha det finns det ännu inte några studier på.

Under de senaste 20 åren har det också kommit en hel del biokemisk forskning som visar på litiums verkningsmekanismer i kroppen. En av dessa är att det hämmar (balanserar) ett enzym som finns i allt levande och som heter GSK3. Enzymet finns hos människan i två olika former och som kodas från två olika gener. En för hög aktivitet av GSK3 är förknippad med flera olika sjukdomstillstånd. Den som vill läsa mer om litium och dess historik, förekomst, verkningsmekanismer och förmåga att förhindra en rad sjukdomar kan beställa andra utökade upplagan av boken [Litium det nya hälsomineralet](#), från november 2016.

De data för de drycker vi jämför med i graferna på [www.santoli.se](http://www.santoli.se) är tagna från respektive företags hemsidor och är Ramlösa Döbelius källa (Carlsberg), Loka naturell (Spendrup), BonAqua naturell (CocaCola), Powerade (CocaCola), kranvatten från Västerås.