

Τι λέει η έρευνα· είναι λάθος να πίνουμε νερό παγωμένο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η

κινεζική ιατρική υποστηρίζει ότι το πόσιμο νερό όταν είναι ζεστό προάγει την αρμονία και βοηθάει στην καλή λειτουργία του οργανισμού. «Στην Κίνα αν σε δουν να πίνεις παγωμένο νερό κινδυνεύεις να χαρακτηριστείς αρνητικά», λέει ο Nicole Liu που είναι φανατικός οπαδός του δόγματος ότι το να πίνεις ζεστό το νερό είναι

θεραπευτικό για την υγεία.

Σύμφωνα με την κινέζικη ιατρική το ζεστό νερό προάγει την αρμονία ενώ το κρύο πόσιμο νερό αποδιοργανώνει τον οργανισμό και τον βγάζει εκτός λειτουργίας. Επίσης παγώνει τον εγκέφαλο και τα δόντια.

«Σε ότι έχει να κάνει με το σώμα το κρύο νερό μειώνει την καλή κυκλοφορία του αίματος και κάνει να όργανα να υπολειτουργούν», λέει ο Mee Lain Ling, εγγεγραμμένος γιατρός της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής.

Αν και αυτό δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά πιστεύεται ότι οι Κινέζοι έβραζαν από το 1949 το νερό που έπιναν γιατί με αυτό τον τρόπο ήθελαν να σκοτώσουν τα μικρόβια και τα παράσιτα.

Πάντως οι σύγχρονες μελέτες και οι διατροφολόγοι υποστηρίζουν ότι αμέσως μόλις ξυπνάμε είναι καλό να πίνουμε ένα ποτήρι χλιαρό νερό γιατί το σώμα έχει αφυδατωθεί κατά τη διάρκεια του βραδινού ύπνου. Το χλιαρό νερό θέτει και πάλι σε ετοιμότητα τα βασικά όργανά του.

Επίσης βοηθά στην κινητικότητα του εντέρου, στην καλύτερη πέψη των τροφών, κάνει καλό στην εμφάνιση του δέρματος και προσφέρει ενέργεια και ενυδάτωση.

Οι ειδικοί λένε πως ένα ποτήρι χλιαρό νερό με μερικές σταγόνες από φρέσκο λεμόνι προσφέρουν στον οργανισμό σωστή ποσότητα ηλεκτρολυτών, οι οποίοι ενυδατώνουν το σώμα. Θεωρείται πως το χλιαρό νερό με λεμόνι μπορεί να βοηθήσει και στην απώλεια βάρους, επιταχύνοντας το μεταβολισμό.

Πηγή: offsite.com.cy