25 Οκτωβρίου 2017

Τέσσερις λόγοι που πρέπει να πίνετε ζεστό νερό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ο οργανισμός μας χρειάζεται την κατανάλωση νερού, καθώς συμβάλλει στην ενυδάτωση και σωστή λειτουργία των οργάνων.

Αρκετοί έχουν επισημάνει, επίσης, τα οφέλη που ζεστού νερού με λεμόνι αλλά όπως φαίνεται ακόμη και το σκέτο ζεστό νερό μπορεί να μας ωφελήσει, σύμφωνα με την ιστοσελίδα Ιατρικά Νέα.

Μάλιστα, η ιδανική θερμοκρασία είναι οι 50 βαθμοί Κελσίου, ώστε να αποφύγετε τον κίνδυνο καταστροφής των επιθηλιακών κυττάρων στο στόμα και το λαιμό σας. Δείτε παρακάτω τέσσερις λόγους για να επιλέξετε το ζεστό νερό...

1. Είναι πιο «φιλικό» για τα δόντια

Το ζεστό νερό είναι πιο φιλικό για όσους έχουν σφραγίσματα, επειδή κάποια λευκά υλικά πλήρωσης που χρησιμοποιούνται στην οδοντιατρική, συστέλλονται από την

κατανάλωση κρύου νερού και μπορούν ακόμη και να αποκολληθούν. Βεβαιωθείτε ότι το νερό δεν είναι πολύ ζεστό, καθώς και αυτό μπορεί να γίνει επιζήμιο για τα δόντια.

2. Αποβάλλει τις τοξίνες

Η κατανάλωση ζεστού νερού αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, διεγείροντας τη διαδικασία εφίδρωσης, η οποία είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους το σώμα αποβάλλει τις τοξίνες. Όταν καταναλώνετε τακτικά νερό με λεμόνι, το ζεστό νερό βοηθά στην εξισορρόπηση όλων των όξινων τροφίμων που καταναλώνουμε καθημερινά. Αν δεν σας αρέσει το λεμόνι, δοκιμάστε το πράσινο τσάι, το οποίο μειώνει τη δράση των ελεύθερων ριζών στο σώμα.

3. Είναι φυσικό αναλγητικό

Ενώ το κρύο νερό προκαλεί συστολή των μυών, η κατανάλωση ζεστού νερού αυξάνει τη ροή του αίματος στους ιστούς, προκαλώντας χαλάρωση των μυών. Αυτό μπορεί να βοηθήσει σε όλα τα είδη του πόνου, από τις αρθρώσεις μέχρι το στήθος. Η κατανάλωση ζεστού νερού πριν τον ύπνο λειτουργεί χαλαρωτικά και μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε γρηγορότερα και καλύτερα και το πρωί να ξυπνήσετε αναζωογονημένοι.

4. Βοηθά στην απώλεια βάρους

Η κατανάλωση ζεστού νερό από μόνη της δεν προκαλεί απώλεια βάρους, μπορεί όμως να αποτελέσει σύμμαχό σας αν προσπαθείτε να αδυνατίσετε. Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα ποτήρι ζεστό νερό με λεμόνι για να ενισχύσετε το μεταβολισμό σας και να κάψετε περισσότερες θερμίδες στη διάρκεια της ημέρας. Το ζεστό νερό βοηθά επίσης τον καθαρισμό του εντέρου και την αποφυγή του φουσκώματος.

Πηγή: huffingtonpost.gr