



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 26/07/2023 a les 06:00

# El mètode japonès més efectiu per refrescar-te els dies de calor

[inicentrareport]Menjar un gelat o beure un refresc són algunes de les maneres amb què intentem fer front a la calor, però **sabies que també es pot combatre amb begudes calentes?**

Per molt que soni estrany, **els japonesos solen combatre la calor bevent una infusió calenta**. La ciència aprova aquest mètode i dictamina que és efectiva. Segons un estudi de la Universitat d'Ottawa, "**quan prens alguna cosa calenta quan pugen les temperatures, es redueix l'emmagatzematge de la calor al cos**".

Això sí, perquè aquest mètode funcioni cal que es realitzi en condicions que permetin **l'evaporació de la suor**. I és que, en termes físics, quan bevem alguna cosa calenta el nostre cos sua per tal de refrescar-nos. Per tant, si estem utilitzant molta roba o hi ha molta humitat a l'ambient, aquesta tècnica no funcionarà.

[ficentrareport]