

## 10+1 πράγματα που δεν ξέρατε για το κρύο



**Μύθοι**

### και Αλήθειες

Ξέρατε ότι το αλκοόλ, σε αντίθεση με ό,τι πιστεύουν οι... Ρώσοι, δεν βοηθά τον οργανισμό να ζεσταθεί; Γνωρίζατε ότι ισχύει το ίδιο και για τα ζεστά ροφήματα; Γιατί είναι καλύτερο να φοράμε λευκά ρούχα τον χειμώνα και ποια φαγητά πρέπει να τρώμε για να μην... τουρτουρίζουμε; Συγκεντρώνουμε 11 πράγματα που πιθανότατα δεν γνωρίζατε για το κρύο και ξεδιαλύνουμε μύθους και αλήθειες που θα μας κρατήσουν... ζεστούς αυτόν τον χειμώνα.

#### **Το αλκοόλ δεν μας ζεσταίνει**

Στην πραγματικότητα, η κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την θερμοκρασία του πυρήνα του σώματος (η οποία διαφέρει ελάχιστα από αυτή του δέρματος), αυξάνει την πιθανότητα υποθερμίας και εμποδίζει το σώμα από το να... τρέμει - θυμίζουμε ότι το «τουρτούρισμα» ωστόσο είναι η αυθόρμητη αντίδραση του οργανισμού για να διατηρηθεί ζεστός. Ο λόγος που αισθανόμαστε ότι κρυώνουμε λιγότερο όταν πίνουμε οινόπνευμα είναι η διαστολή των αγγείων και η ροή ζεστού αίματος από την πυρήνα προς το δέρμα μας. Αυτή η αίσθηση όμως είναι πρόσκαιρη και τελικά μειώνει την ικανότητα του σώματος να «πολεμά» το κρύο.

- **Για να ζεσταθείτε... φάτε πιπερόριζα**

Το ginger, γνωστό στα μέρη μας και ως πιπερόριζα, χρησιμοποιούταν ακόμη και από γιατρούς ή και από... γιαγιάδες, πολλούς αιώνες πριν, για να καταπραΐνει το κρύωμα, την αίσθηση νοσηρότητας και στομαχικές ενοχλήσεις. Σύγχρονες επιστημονικές έρευνες τείνουν να επιβεβαιώσουν την λαϊκή σοφία, καθώς πειράματα έδειξαν ότι το ginger, ακόμη και ως συστατικό σε φαγητά, όπως για παράδειγμα σε μπισκότα, έχει την ικανότητα να αυξάνει την θερμοκρασία του σώματος. Στην ίδια κατηγορία με την πιπερόριζα, εντάξτε και τις καυτερές πιπεριές, που προκαλούν εφίδρωση, και το καστανό ρύζι, οι σύνθετοι υδατάνθρακες του οποίου μας «ζεσταίνουν» γιατί είναι πιο δύσκολοι στην πέψη και αναγκάζουν τον οργανισμό να... δουλέψει εντονότερα.

### • Όλα είναι... στο μυαλό

Έχετε ακούσει για τους θιβετιανούς μοναχούς που κατορθώνουν με την δύναμη της σκέψης να ανεβάζουν την θερμοκρασία τους και να αψηφούν το κρύο, ακόμη και στις πιο παγωμένες γωνιές του βουνού; Οι ερευνητές του Εθνικού Πανεπιστημίου της Σιγκαπούρης επιβεβαίωσαν με τις έρευνές τους ότι η ιδιαίτερη μορφή διαλογισμού τους, γνωστή ως «g-tummo», όντως τους επιτρέπει να ελέγχουν την «εσωτερική τους ενέργεια» και να αυξάνουν την θερμοκρασία του πυρήνα του σώματος κατά βούληση. Και όχι μόνο αυτό, αλλά βρήκαν πως και οι άνθρωποι στον δυτικό κόσμο, που έχουν διδαχθεί τις δύο βασικές ασκήσεις αναπνοής αυτής της μεθόδου, έχουν κατορθώσει τα ίδια αποτελέσματα. Η πρώτη τεχνική περιλαμβάνει τον οραματισμό πως υπάρχουν φλόγες στην βάση της σπονδυλικής στήλης, ενώ η δεύτερη εξασκεί μία ειδική μέθοδο αναπνοής που παράγει θερμότητα. Μάλιστα, ένας ολλανδός ορειβάτης, με «όπλο» του παρόμοιες τεχνικές επιχείρησε την ανάβαση του όρους Κιλιμάντζαρο το 2009, φορώντας μόνο βερμούδα και σανδάλια. Φυσικά, δεν σας το συστήνουμε.

### • Η μοναξιά μας κάνει να κρυώνουμε

Η έλλειψη κοινωνικής επαφής μπορεί να έχει σωματικές επιπτώσεις, σύμφωνα με ερευνητές του Πανεπιστημίου του Τορόντο, οι οποίοι βάλθηκαν να αποδείξουν πως η «κρύα αίσθηση» της μοναξιάς δεν είναι μόνο μεταφορική αλλά και κυριολεκτική. Στο πείραμά τους, ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν μία στιγμή από το παρελθόν τους κατά την οποία ένιωσαν αποκλεισμένοι κοινωνικά ή αποδεκτοί κοινωνικά. Στην συνέχεια, τους ζήτησαν να εκτιμήσουν την θερμοκρασία του δωματίου. Όσοι έφεραν στο μυαλό τους αναμνήσεις μοναξιάς, ένιωσαν πως το δωμάτιο ήταν αρκετά πιο κρύο από αυτούς που έφεραν στο νου τους αναμνήσεις από ευχάριστες κοινωνικές συναναστροφές.

Σε ένα άλλο πείραμα, οι συμμετέχοντες έπαιζαν ένα παιχνίδι με μπάλα, και σε

κάποιους από αυτούς η μπάλα δεν έφτασε ποτέ, κάνοντάς τους να νιώσουν πως δεν συμμετέχουν. Ήταν εκείνοι που μετά το παιχνίδι επέλεξαν ζεστό φαγητό και ροφήματα, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε το σπίτι κρύο, απλώς δοκιμάστε να επικοινωνήσετε με κάποιον αγαπημένο σας – ίσως αυτό σας βοηθήσει να ζεσταθείτε – ψυχικά και σωματικά.

- **Τα ζεστά ροφήματα δεν μας ζεσταίνουν αλλά... μας δροσίζουν**

Όταν καταναλώνουμε ένα ζεστό ρόφημα, οι νευρικές απολήξεις της γλώσσας στέλνουν στο υπόλοιπο σώμα το μήνυμα πως κάτι ζεστό εισέρχεται στον οργανισμό και ως εκ τούτου πρέπει να ενεργοποιηθεί η διαδικασία εφίδρωσης. Ο νευρολόγος Peter McNaughton του Πανεπιστημίου του Cambridge έχει επισημάνει πως “τα ζεστά ροφήματα κατά κάποιο τρόπο επηρεάζουν τους συστημικούς μηχανισμούς «ψύξης», κάτι που όχι μόνο εξισορροπεί την «ζέστη» του ροφήματος αλλά και την υπερκαλύπτει”. Αντίθετα, τα κρύα ροφήματα μπορούν να μας ζεστάνουν, καθώς «σφίγγουν» τα αιμοφόρα αγγεία.

- **Το κρυολόγημα δεν οφείλεται στον κρύο καιρό**

Η έκθεση σε χαμηλές θερμοκρασίες δεν μπορεί από μόνη της να προκαλέσει κρυολόγημα. Σύμφωνα με την Αμερικανική Υπηρεσία Υγείας και Ανθρωπιστικών Υπηρεσιών, «δεν υπάρχουν πειραματικές αποδείξεις ότι η έκθεση σε χαμηλές θερμοκρασίες αυξάνει τις πιθανότητες να κρυολογήσετε». Στην πραγματικότητα, η αύξηση των κρυολογημάτων και των ασθενειών τον χειμώνα οφείλεται στο ότι οι άνθρωποι περνούν τον περισσότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώρους, όπου η μεταφορά μικροβίων από τον έναν στον άλλον γίνεται... παιχνιδάκι. Αυτό σημαίνει πως το κρύο απλώς αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα αρκετά, ώστε οι ιοί που ήδη έχουμε κολλήσει καταφέρνουν να πάρουν τον έλεγχο του σώματός μας.

- **Η θερμότητα δεν φεύγει κατά κύριο λόγο από το κεφάλι μας**

Ο μύθος της απώλειας μεγάλου μέρους της θερμότητας του σώματος από το κεφάλι ξεκίνησε πιθανότατα από στρατιωτικές έρευνες σε φαντάρους, οι οποίοι δεν φορούσαν καπέλα, επομένως τα αποτελέσματα έδειξαν το προφανές, πως η θερμότητα «διαφεύγει» από το πλέον ακάλυπτο μέρος του σώματος. Ωστόσο, οι αριθμοί λένε πως από το κεφάλι χάνεται μόλις το 7-10% τη θερμότητας του σώματος, ήτοι αναλογικά ισορροπημένη ποσότητα σε σχέση με τα άλλα μέρη του σώματος.

- **Οι άνδρες έχουν διαφορετική αίσθηση του κρύου από τις γυναίκες**

Επιστημονική μελέτη που δημοσιεύθηκε το 1998 έδειξε πως ενώ η θερμοκρασία

του πυρήνα του σώματος διαφέρει ελάχιστα μεταξύ ανδρών και γυναικών, τα γυναικεία χέρια είναι πολύ πιο κρύα σε σχέση με τα αντρικά, δείγμα της διαφορετικής αίσθησης του κρύου και της σωματικής θερμότητας στα δύο φύλα. Οι άνδρες διαθέτουν κατά μέσο όρο μεγαλύτερη μυϊκή μάζα από τις γυναίκες, οι οποίες διαθέτουν αναλογικά περισσότερο λίπος. Αφού λοιπόν οι μύες είναι καλοί στο να παράγουν θερμότητα, ενώ το λίπος στο να την αποθηκεύει σε μορφή ενέργειας, οι άνδρες τελικά έχουν ελαφρύ πλεονέκτημα στην αντοχή και την αίσθηση του κρύου.

- **Αν κρυώνετε, ίσως φταίνε... οι πρόγονοί σας**

Γενετιστές του Πανεπιστημίου της California υποστηρίζουν πως όσοι έχουν προγόνους οι οποίοι ζούσαν σε βόρειες κλιματικές ζώνες, είναι «προγραμματισμένοι» να αντιμετωπίζουν καλύτερα το κρύο. Μάλιστα, εντόπισαν τέτοιες γενετικές μεταλλαγές σε αρκετούς Βορειοευρωπαίους, Ασιάτες της Ανατολής και Αμερικανούς με ρίζες στη Σιβηρική περιοχή. Αντίθετα, όσων η ρίζα του γενεαλογικού δέντρου ξεκινά στην Αφρική, δεν έχουν αυτή την μεταλλαγή του DNA. Ίσως μάλιστα, πιστεύουν, αυτή η διαφορά είναι η αιτία πολλών από τις ασθένειες που μαστίζουν το αφρικανικό/αμερικανικό πληθυσμό.

- **Τα λευκά ρούχα βοηθούν**

Η γνωστή θεωρία ότι τα λευκά ρούχα, που αντανακλούν το φως του ήλιου, πρέπει να φοριούνται το καλοκαίρι, και τα μαύρα, που το απορροφούν, πρέπει να επιλέγονται περισσότερο τον χειμώνα, ίσως χρειάζεται αναθεώρηση: Σύμφωνα με μια νέα θεωρία των Wolf και Walsberg που παρουσιάστηκε στα Oxford Journals, οι ανακλαστικές ιδιότητες του λευκού χρώματος ισχύουν και για την θερμότητα του σώματος. Έτσι, τα λευκά ρούχα, όπως τα μπουφάν, τείνουν να «φυλακίζουν» την θερμότητα που αποπέμπει το σώμα μας και να την επιστρέφουν σε εμάς, ενώ τα μαύρα ρούχα τείνουν να την αποπέμπουν. Βέβαια, η θεωρία τους δεν έχει αποδειχθεί ακόμη με χειροπιαστά αποτελέσματα, αλλά δεν βλάπτει να πειραματιστούμε με τους χρωματισμούς των ρούχων μας και να αποφανθούμε μόνοι μας με ποια αισθανόμαστε πιο ζεστοί.

- Το κρύο μας βοηθά να αδυνατίσουμε

Όταν «τρέμουμε» από το κρύο, μπορούμε τουλάχιστον να παρηγορηθούμε από το γεγονός πως καίμε περισσότερες θερμίδες, καθώς σε χαμηλές θερμοκρασίες το σώμα δουλεύει πιο σκληρά για να διατηρήσει την θερμοκρασία του.

**Πηγές:** [otherside.gr-offsite.com.cy](http://otherside.gr-offsite.com.cy)