**BENEFICIOS DE BEBER AGUA CALIENTE**

Darner A. Mora Alvarado

**Salubrista público**

****Un amigo y excompañero del Laboratorio Nacional de Aguas, que ha vivido 15 años en China, me indicó que me tenía un buen tema, para aunar a mis escritos relacionados con la salud; el origen y los beneficios del consumo de agua caliente o tibia, la cual es una tradición en la cultura oriental, específicamente en Japón y China. En este breve artículo, siguiendo la propuesta de mi amigo Manrique Rodríguez, abordaré en forma breve este interesante tema.

El consumo de agua caliente está relacionado con la medicina tradicional china, donde se resalta como la bebida de agua tibia que cuenta con la capacidad de curar todos los males. Según esta medicina nuestro cuerpo tiene dos fuentes de energía: el yin y el yang, que para mantenerlos saludables debemos tenerlos equilibrados. Si el yang se vuelve muy fuerte la temperatura del cuerpo aumenta y puede ser causante de enfermedades, por lo que debemos devolverle el equilibrio, mediante el consumo de agua caliente o tibia, la cual es una bebida de yin perfecta para recuperar el equilibrio.

Debido a esto, cuando estás enfermo en China, los médicos recomiendan tomar agua caliente. Un ejemplo reciente en China ha sido el consumo de agua tibia con limón ácido para evitar o minimizar los síntomas de la Covid-19. Aunque el suscrito creía que el consumo de agua tibia era milenario, una de las principales razones por lo que se empezó a consumir agua caliente en China, es porque el agua que corría por la tubería no era potable, por lo que, para obtener agua libre de gérmenes, se les ocurrió hervir el agua. Los orientales clasifican las aguas en:

**Agua dulce.** Hablamos de agua dulce cuando tenemos agua hervida frente a nosotros pero que está a temperatura ambiente.

**Agua hervida.** Aquí nos encontramos tres tipos: por un lado, agua hervida de naturaleza caliente; agua hervida de naturaleza tibia, es decir, agua hervida templada, cuya temperatura al ser bebida no difiere de la propia temperatura corporal y por último agua hervida fría, de naturaleza neutra, ésta se enfría después de haber sido hervida.

**Agua cruda.** Esta también se divide en dos: por un lado, nos encontramos el agua fría de naturaleza fría, es decir que no ha sido hervida previamente y agua helada de naturaleza muy fría, agua que tampoco ha sido hervida y se sirve a una temperatura más alta que la anterior.

Los beneficios de beber agua caliente o tibia entre otros: ayuda a eliminar el exceso de humedad del cuerpo, promoviendo así la circulación de la sangre, relajando los músculos. Ayuda a conservar el calor del cuerpo, bebiendo agua caliente con zumos de frutas; además ayuda a eliminar con mayor rapidez las grasas.

Como se observa, mi estimado amigo ya casi tico-chino, me aportó un buen tema para compartir con ustedes estimados lectores.