

Le Printemps

LA MEILLEURE SAISON

Le printemps, dite "saison des amours", est une période particulièrement euphorique. S'il s'agit de votre période préférée, vous serez ravis de savoir qu'elle amène avec elle de nombreux bienfaits pour la santé.

LUMIÈRE BIENFAITRICE

En hiver, les rayons du soleil, riches en vitamine D, se font rares. Un manque peut mettre à rude épreuve la résistance de vos os et votre système immunitaire. Heureusement, avec l'arrivée du printemps, vous pourrez à nouveau faire le plein de cette vitamine régulièrement et donner à votre corps tout ce dont il a besoin. De plus, le soleil favorise la sécrétion de mélatonine, sérotonine et dopamine, des hormones qui ont un effet positif sur l'humeur et le moral.

LA SANTÉ PAR L'ASSIETTE

Au printemps, il est bien plus facile de trouver des produits frais, qui ne viennent pas du bout du monde. La variété de fruits et légumes disponibles nous permet de rendre nos repas plus sains et plus légers, pour le plus grand bonheur de notre corps.

LA LIBIDO S'ÉVEILLE

Le corps humain secrète des hormones sexuelles, œstrogène et testostérone, sous l'effet de la lumière, et moins d'hormone du sommeil. Hommes et femmes s'habillent plus légèrement, ce qui libère des odeurs de parfums mais aussi leurs phéromones, des substances chimiques jouant un rôle important dans l'attraction sexuelle.

C'EST BON POUR LE MORAL

Qu'on le veuille ou non, quand les jours rallongent, que le soleil est davantage présent, on change notre comportement. On passe plus de temps dehors. On est plus actif. De la même manière que la sève monte dans les arbres, nous connaissons un regain d'énergie. On laisse le passé pour se tourner vers l'avenir.

PURIFICATION

A la sortie de l'hiver, la fatigue et le manque d'énergie se font souvent ressentir. Ces derniers mois, l'alimentation a été plus riche et abondante, l'activité physique a souvent diminué, et notre organisme s'est encrassé. Des signes comme une fatigue chronique, des maux de tête, des insomnies, des problèmes digestifs, respiratoires ou encore dermatologiques peuvent être annonciateurs d'une surcharge de l'organisme. Quand le printemps frémit, nous avons envie de renouveau. Comme la sève monte au cœur des végétaux, notre circulation sanguine s'accélère à nouveau, et vient réveiller nos organes endormis.

