

## La primavera, la sangre altera...



La primavera ya está aquí. Se aleja lentamente el frío del invierno. Llega el primer día de la primavera y el sol comienza a calentar de verdad. En el jardín aparecen las flores de mil colores y los pájaros comienzan a cantar mientras hacen sus nidos.

¿Pero qué ocurre con tu cuerpo? Por una parte, estás más cansado, sobre todo por la mañana temprano al levantarte; por otra, sientes ganas de salir de casa, de relacionarte con otras personas y de vivir nuevas experiencias. ¿Será el calor? ¿Será la luz? Lo que es seguro es que la primavera, la sangre altera.

### El secreto está en la luz

A partir de diciembre, los días comienzan a alargarse. La luz desempeña un papel fundamental en nuestro cuerpo, que produce una hormona llamada melatonina. La melatonina es como un "reloj" que regula nuestro cuerpo y controla el ritmo de las demás hormonas, por ejemplo, la serotonina, la oxitocina, la dopamina y la noradrenalina. El nivel de estrés se reduce y es más fácil sentirse equilibrados y felices.



### La astenia primaveral y las alergias

Sin embargo, los cambios hormonales producen también cansancio y apatía en muchas personas, en algunos casos incluso depresiones. Otras personas padecen alergia al polen de las plantas, que está en el aire durante toda la primavera y produce síntomas como picor de nariz, ojos llorosos o erupciones en la piel.

### La gran limpieza primaveral

La primavera es una época de renovación y por en muchos hogares se hace una gran limpieza primaveral. Se mueven los muebles para limpiar a fondo las habitaciones, se lavan cortinas y alfombras, se ordenan los armarios y aprovecha para tirar cosas inútiles. Además se prepara el jardín y la terraza para disfrutar de la vida al aire libre.