



5 λόγοι που αγαπώ την Άνοιξη

Δέσποινα Πισσαδάκη τμ. Α3



Αν υπάρχει μια εποχή που ξεχωρίζω αυτή είναι χωρίς δεύτερη σκέψη η Άνοιξη. Η Άνοιξη για εμένα είναι η ωραιότερη εποχή του χρόνου διότι με γεμίζει με αισιοδοξία και χαρούμενα συναισθήματα. Η φύση σφύζει από ζωή, παντού ξεφυτρώνουν όμορφα άνθη, οι κρύες, μουντές μέρες του χειμώνα είναι πια παρελθόν και η ελπίδα ότι έρχονται τα καλύτερα μεγαλώνει. Μπορώ να γράψω πολλούς λόγους για τους οποίους αγαπώ αυτή την περίοδο του χρόνου ωστόσο θα αρκεστώ στους 5 βασικούς.

ΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ
Την Άνοιξη τα λουλούδια ανθίζουν, οι αμυγδαλιές απλώνουν το μεθυστικό τους άρωμα, και η φύση είναι στα ομορφότερα της. Παντού βλέπεις ανθισμένους κήπους και μυρωδάτα λουλούδια. Μικρά λουλουδάκια ξεπροβάλλουν στα πιο αναπάντεχα σημεία και στην ατμόσφαιρα υπάρχει έντονη ευφορία.





ΟΙ ΒΟΛΤΕΣ

Η ανοιξιιάτικη σεζόν αποτελεί την καλύτερη περίοδο για σύντομες αποδράσεις χωρίς άγχος, διότι δεν έχει ούτε πολύ κρύο, ούτε πολλή ζέστη. Η θερμοκρασία ανεβαίνει χωρίς να δυσχεραίνει και ο καιρός είναι πλέον ιδανικός είτε για βόλτες στην παραλία μαζεύοντας πολύχρωμα βότσαλα, κοχύλια, είτε για βόλτες στην πλατεία του χωριού ή στο κέντρο της πόλης, αλλά ακόμη και για πικ νικ στην εξοχή!

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Με τον ερχομό της Άνοιξης η διάθεση αλλάζει αμέσως προς το καλύτερο. Εξάλλου ο ανοιξιάτικος καιρός εμπνέει για περισσότερη άσκηση και πιο προσεγμένη διατροφή, ενόψει καλοκαιριού.

Η Άνοιξη φέρνει μαζί της νόστιμα και λαχταριστά φρούτα τα οποία ενισχύουν τη διατροφή μας με θρεπτικές ουσίες που τόσο χρειαζόμαστε. Επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά της Άνοιξης είναι τα ιδανικά για καλύτερο μεταβολισμό.

Ας δούμε αυτή την εποχή λοιπόν ως μία ευκαιρία, προκειμένου να ξεκινήσουμε μία ισορροπημένη διατροφή κατά την οποία θα τρώμε πιο έξυπνα και θα φροντίζουμε το σώμα μας και την υγεία μας!





ΤΟ ΦΩΣ

Από τις 21 Μαρτίου το βόρειο ημισφαίριο «γέρνει» προς τον Ήλιο. Τι σημαίνει αυτό; Μεγαλύτερη μέρα! Και μπορεί για τις νυχτερίδες να μην είναι ό,τι καλύτερο, για εμάς όμως τα οφέλη μπορεί να είναι τεράστια, με κυριότερο αυτό της αλλαγής της διάθεσής μας αφού περνάμε περισσότερο χρόνο στον ήλιο. Η ενέργειά μας βρίσκεται στα ύψη αφού το ηλιακό φως λειτουργεί ως ενισχυτής της διάθεσης. Παράλληλα ο οργανισμός μας, με μόλις 10 λεπτά έκθεσης στον ήλιο, παράγει βιταμίνη D η οποία επιδρά θετικά στο κυκλοφορικό και το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Σίγουρα η Άνοιξη είναι ιδιαίτερη και για τον καθένα από εμάς υπάρχουν πολλοί περισσότεροι λόγοι που την κάνουν μια εποχή ξεχωριστή. Ας ψάξουμε όλοι μέσα μας να βρούμε αυτό που αγαπάμε και αυτό που ομορφαίνει τη ζωή μας. Όπως έγραψε κι ο ποιητής μας:

Την Άνοιξη αν δεν την βρεις, την φτιάχνεις

Ναι την φτιάχνεις.

Κάθε φορά από την αρχή.

Όλο και πιο ζωντανή.

Όλο και πιο ποτισμένη.

Ναι την φτιάχνεις.

Με εκείνα τα χρώματα που σημαίνουν αρμονία.

Και με εκείνες τις λέξεις που δηλώνουν αρχή.

Ναι την φτιάχνεις.

Με εκείνο το φως, που μπορεί να σου δώσει

Παράδεισο.

Και με εκείνα τα λουλούδια που μυρίζουν ζωή.

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ
Η υπόσχεση πως το καλοκαίρι έρχεται με φόρα και σε λίγο ο αέρας, που τώρα μοσχοβολάει λουλούδια, σε λίγο θα μυρίζει αντηλιακό και καρπούζι, είναι από μόνο του αρκετό για να λατρέψεις την άνοιξη!

