

PRIMAVERA



Psoriasis



A mordiscos con la primavera

Llega la primavera, el momento de salir del refugio del invierno y mostrarnos al mundo, de empezar a mirar hacia fuera y aprovechar lo que la tierra nos ofrece.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 89

Primavera 2017

- “Exclusivos de esta estación son los espárragos y los “calçots”, con propiedades diuréticas y depurativas y ricos, como todos los vegetales, en vitaminas y minerales”
- “Nos despedimos de las naranjas y las mandarinas, limones y pomelos.”



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

A MORDISCOS CON LA PRIMAVERA



Llega la primavera, el momento de salir del refugio del invierno y mostrarnos al mundo, de empezar a mirar hacia fuera y aprovechar lo que la tierra nos ofrece. Disfrutemos, en esta estación de cambio, de los últimos frutos del invierno y de los que llegarán a permanecer en verano. Frutos que van a contener nutrientes que equilibran la respuesta inflamatoria del sistema inmunitario y los que favorecerán la regeneración y cicatrización de las lesiones.

VERDURAS Y HORTALIZAS



Aprovechemos los últimos frutos del invierno como la alcachofa, endivia, apio, puerro y coles. Son ricos en vitamina C y antioxidantes, beneficiosos para el sistema inmunitario y con propiedades depurativas.

Exclusivos de esta estación son los espárragos y los "calçots", con propiedades diuréticas y depurativas y ricos, como todos los vegetales, en vitaminas y minerales.

Será ahora también el inicio de la temporada de la zanahoria y la calabaza, que contienen provitamina A y betacarotenos con extraordinarios beneficios para la piel, entre ellos, la protección solar.



FRUTAS

Nos despedimos de las naranjas, mandarinas, limones y pomelos. Tendremos que aprovechar los últimos ejemplares para beneficiarnos de su alto valor nutricional en vitaminas y antioxidantes para el sistema inmunitario, como la vitamina C y los flavonoides.

Época de fresas, cerezas, frambuesas y bayas. Frutos de colores rojizos, azules y violetas intensos, pigmentos naturales y vitaminas con efectos beneficiosos para la piel y para el sistema inmunitario, como los polifenoles, flavonoides, antocianos y taninos.

Y disfrutaremos de los primeros melocotones, nectarinas, albaricoques y nísperos, que prepararán la piel para la llegada del verano con efectos fotoprotectores, gracias a su contenido en provitamina A y betacarotenos, que les confieren su color anaranjado.



Receta

Ensalada de quinoa y espárragos trigueros en accionpsoriasis.org