**Informacja prasowa**

**Azjatyckie sposoby na piękny wygląd**

**W jaki sposób cieszyć się piękną cerą przez cały rok? Istotne znaczenie odgrywa dieta i to, jakie składniki dostarczamy naszemu organizmowi. To, co jemy, wpływa nie tylko na naszą sylwetkę, ale i skórę. A co jeść, aby cieszyć się piękną cerą? Odpowiedzią jest orientalna kuchnia Azjatów, która ma dla nas wiele propozycji.**

**Dlaczego Azjatki mają piękną cerę?**

Wiele Azjatek mimo upływu lat podziwianych jest za nieskazitelny wygląd. I nie można się temu dziwić, bowiem wykorzystywanie w diecie produktów azjatyckich ma pozytywny wpływ na zdrowie i urodę. Dlatego dziś przedstawiamy kilka przykładów składników, które warto dodać do swojej diety.

Imbir.

Powszechnie używany w kuchni azjatyckiej - ma wiele cennych właściwości. Znany od 2500 lat w różnych częściach globu. Imbir ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające jest ceniony na całym świecie. Jest również przydatny w kontrolowaniu procesu starzenia. Imbir przede wszystkim przyspiesza spalanie tłuszczu, a także pomaga w walce z cellulitem. Warto więc postawić na dania z imbirem przed wakacjami, gdy szczególnie zależy nam na zgrabnej sylwetce.

Imbir pomaga też w usunięciu nadmiaru wody z organizmu, ponieważ ma działanie moczopędne. Odpowiada także za polepszenie krążenia krwi i wpływa odżywczo na tkanki. Imbir można spożywać jako dodatek do potraw lub element dań, np. sushi.

Algi, czyli nori, kombu i wakame.

Algi, inaczej glony, są polecane dla wszystkich osób, które pragną mieć zdrową i piękną skórę. Są doskonałym rozwiązaniem dla cery dojrzałej, ponieważ posiadają właściwości opóźniające procesy starzenia się skóry. Dieta zawierająca algi jest polecana dla osób, które uprawiają dużo sportu, żyją w nieustannym stresie, czy dużych miastach i są narażone na zanieczyszczenia powietrza.

Najpopularniejszymi glonami są wakame i nori, które zawierają więcej wapnia niż mleko, a także są bogate w witaminy z grupy B. Chronią przed działaniem wolnych rodników. Podobnie, jak imbir - zmniejszają cellulit. Świetnie wpływają na regenerację naskórka, a także nawodnienie skóry. Algi można nie tylko spożywać. Doskonale sprawdzą się jako składnik maseczek. Wystarczy przygotować mąkę pszenną, jogurt i sproszkowane algi. Po wymieszaniu tworzą gotową maseczkę.

Grzyby shiitake, mun i biały fungus.

Azjatyckie grzyby od lat stanowią ważny element naszej diety, a obecnie znajdują zastosowanie jako składnik kosmetyków. Dlaczego? Z powodu swoich właściwości przeciwstarzeniowych. Posiadają one właściwości przeciwutleniające, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwzapalne.  Np. grzyby shiitake są doskonałym źródłem wielu witamin i składników mineralnych: selenu, żelaza, magnezu, potasu, fosforu, wapnia, sodu, cynku, manganu, oraz witamin z grupy B.

Jakie jeszcze są właściwości grzybów azjatyckich? Przede wszystkim ujędrniają włókna, chronią kolagen, wzmacniają tkankę łączną i spowalniają procesy starzenia. Grzyby zapobiegają także powstawaniu zmarszczek. Natomiast grzyby biały fungus są bogate w błonnik, który reguluje pracę jelit i usprawnia proces trawienia.

Sezam biały i czarny.

Sezam jest bardzo istotnym składnikiem, który wpływa na odżywienie całego organizmu, a co za tym idzie także na cerę. Zawiera przeciwutleniacze, wapń, ale również substancje przeciwzapalne. Jeśli prowadzimy intensywny i stresujący tryb życia, warto w szczególności sięgnąć po czarny sezam, który stanowi doskonały “lek” dla zapracowanych kobiet. Co ciekawe, można go wprowadzić zarówno do swojej diety, ale też do rytuałów kosmetycznych. Przykładem można być prosta maseczka, która zawiera świeżo zmielony sezam, połączony z miodem lub jogurtem naturalnym.

Mleczko kokosowe.

Kolejnym składnikiem, który znajdziemy w diecie Azjatek jest mleczko kokosowe. Kokos dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym pomaga chronić komórki skóry przed wolnymi rodnikami, opóźniając procesy starzenia. Ponadto zawarte w nim średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe wpływają na wzmocnienie tkanki łącznej, co przyczynia się do jędrności i elastyczności skóry.

Ekspertka House of Asia - dietetyczka Aneta Korzeniecka wyjaśnia, dlaczego warto dodać do swojej codziennej diety produkty azjatyckie.

 - *Azjatyckie potrawy posiadają szereg właściwości prozdrowotnych, lecz poszczególne składniki dań wpływają również pozytywnie na naszą urodę. Nie dziwi zatem fakt, że kuchnia azjatycka zyskuje na popularności. U podstawy azjatyckiej piramidy żywieniowej znajdują się pokarmy, które zaleca się jeść codziennie: warzywa liściaste, rośliny strączkowe, owoce, produkty pełnoziarniste, zioła i przyprawy. Dzięki tej kompozycji składników dostarczamy naszemu ciału odpowiednie składniki odżywcze, a także przeciwutleniacze. Te z kolei chronią komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki* - podsumowuje ekspertka.

Zastanawiacie się, od czego zacząć? Wypróbujcie zatem przepisy na sałatkę i zupę, które często goszczą na stołach Azjatów.

**Sałatka z wakame i panierowanym jajkiem**

**Składniki:**

10 g **Wodorostów wakame House of Asia**

30 g **Panierki panko** **House of Asia**

1 łyżka **Sezamu białego** **House of Asia**

1 duża obrana marchewka

1 zielony ogórek

1/3 białej rzodkwi

1 pęczek rzodkiewek

4 jajka

3 łyżki mąki kokosowej

30 g płatków orkiszowych

1 czerwona cykoria

**Dressing:**

1 łyżka **Pasty z imbiru House of Asia** lub 1 cm korzenia imbiru

2 łyżki **Octu ryżowego** **House of Asia**

70 ml oleju

1 łyżeczka soku z limonki

1 łyżeczka soli

2 łyżeczki cukru kokosowego

**Sposób przygotowania:**

1. 2 jajka wrzuć do wrzącej wody i gotuj przez 5 minut. Po tym czasie zahartuj je zimną wodą i obierz. Pozostałe 2 jajka wbij do miseczki i roztrzep.
2. Płatki orkiszowe i panko wymieszaj w miseczce. Mąkę kokosową wsyp do kolejnej miseczki.
3. Ugotowane jajka włóż kolejno do mąki, roztrzepanych jajek i mieszanki płatków z panko. Czynność powtórz, pomijając mąkę kokosową.
4. Wakame przygotuj według wskazań na opakowaniu i odsącz.
5. Składniki dressingu wymieszaj ze sobą w miseczce.
6. Wakame połącz z pokrojonymi warzywami. Wlej dressing, całość wymieszaj.
7. W rondelku rozgrzej olej do temperatury 150°C i smaż panierowane jajka przez 3 minuty, na złoty kolor.
8. Łyżką cedzakową wyjmij jajka i wyłóż je na papierowe ręczniki. Pokrój w ćwiartki.
9. Sałatkę wyłóż na półmisek, udekoruj listkami cykorii i ułóż ćwiartki jajek. Całość posyp prażonym sezamem.

**Zupa z miso i wodorostów wakame**

**Składniki;**

6 **Grzybów Shiitake House of Asia**

4 saszetki **Pasty Miso House of Asia**

110 g **Makaronu Ramen** **House of Asia**

2 łyżeczki **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**

1 łyżeczka **Oleju z prażonego sezamu** **House of Asia**

10 g **Wodorostów wakame** **House of Asia**

1 łyżeczka **Sosu Sriracha** **House of Asia**

1 łyżeczka **Pasty z czosnku House of Asia** lub 2 ząbki drobno pokrojone

1 łyżeczka **Pasty z czosnku House of Asia** lub 1 cm korzenia imbiru drobno pokrojony

1 opakowanie tofu pokrojone w kostkę

1 mała cebula pokrojona w drobną kostkę

1/2 marchewki pokrojonej w kostkę

2 łyżeczki oleju do smażenia

500 ml wody

Szczypior do ozdoby

**Sposób przygotowania:**

1. Grzyby shiitake mocz w ciepłej wodzie, aż będą miękkie i pokrój je w plastry.
2. W garnku rozgrzej olej, podsmażaj przez minutę cebulę, pastę z czosnku, imbiru, marchewkę i grzyby.
3. Zalej wszystko wodą, dodaj pastę miso i sos sojowy. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 7 minut. Na koniec wlej olej sezamowy.
4. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i wyłóż do misek, dodaj tofu i zalej zupą miso i udekoruj szczypiorem.

**Błyskawiczna zupa Tom Yum z tofu**

2 porcje

**Czas**: 10 minut

**Składniki**:

60 ml **Mleczka kokosowego 5-7% House of Asia**

3 łyżeczki **Pasty Tom Yum House of Asia**

1 łyżka **Sosu rybnego** **House of Asia**

1 łyżka **Soku z limonki** **House of Asia**

6 szt. **Grzybów słomkowych House of Asia**

½ małej czerwonej cebuli, pokrojonej w piórka

8 małych pomidorków koktajlowych, pokrojonych na pół

150 g tofu

**Sposób przygotowania:**

1. Na łyżce oleju podsmaż cebulę, dodaj pastę tom yum, niewielką ilość wody i dokładnie wymieszaj. Następnie dolej 0,5 l wrzątku, sok z limonki i całość i zagotuj.
2. Dodaj tofu, ponownie zagotuj i zmniejsz ogień. Po chwili dodaj pokrojone grzyby słomkowe i gotuj przez 2 minuty. Następnie dodaj pomidorki koktajlowe, łyżkę sosu rybnego oraz łyżkę soku z limonki i zamieszaj.
3. Po minucie dolej 60 ml mleka kokosowego i doprowadź do wrzenia. Danie jest gotowe.
4. Podawaj w miseczkach udekorowane świeżą kolendrą.