**Kasza pomoże Ci zadbać o cerę!**

**Zmiany temperatury, wiatr, a do tego deszcz i suche powietrze w klimatyzowanych pomieszczeniach lub samochodach - na takie czynniki nasza cera narażona jest jesienią. Jak o nią zadbać? Jest na to naturalny i bardzo prosty sposób. Wprowadzenie kaszy do codziennego jadłospisu pomoże odzyskać Twojej cerze gładkość i blask, a wysoka zawartość składników mineralnych zapobiegnie pękaniu naczynek, powstawaniu zmarszczek oraz przyśpieszy procesy gojenia skóry.**

Jesienią warto zadbać o kondycję naszej cery – to ostatnia szansa, żeby przygotować ją na niesprzyjające zimowe warunki! Prostym, a do tego zdrowym sposobem, m.in. właśnie na piękną cerę jest wprowadzenie różnych rodzajów kaszy do codziennego jadłospisu. Dzięki wysokiej zawartości składników mineralnych, błonnika oraz innych fitozwiązków regularne spożywanie kaszy zwiększy elastyczność naczyń krwionośnych, pozwoli zatrzymać młodość na dłużej, a także dotleni i odżywi naszą cerę.

**Wygraj z „pajączkami”**

„Pajączki” to popularne określenie rozszerzonych i popękanych naczynek krwionośnych, które powoduje brak elastyczności i kruchość ich ścianek. Dieta osób, u których występują „pajączki” powinna więc z jednej strony wpływać na zwiększenie elastyczności naczyń krwionośnych, a z drugiej regulować ciśnienie krwi. Okazuje się, że właśnie takie właściwości posiada kasza – głównie gryczana. Zawiera ona duże ilości rutyny, która uszczelnia i uelastycznia ścianki naczyń krwionośnych.

**Kasza pozwoli zatrzymać młodość na dłużej**

Przyczyną powstawania zmarszczek jest starzenie się komórek. Nie możemy tego procesu całkowicie zatrzymać ani odwrócić, ale możemy go znacznie spowolnić, np. dzięki odpowiedniej diecie. Powinny się w niej znaleźć przede wszystkim produkty bogate w przeciwutleniacze, które chronią błonę komórek przed wolnymi rodnikami. Spośród wszystkich kasz najwięcej przeciwutleniaczy znajdziemy w kaszy gryczanej. Łuska tego zboża zawiera ich więcej niż czerwone wino! Dodatkowo, dzięki wysokiej zawartości cynku, kasza wspomaga produkcję kolagenu - białka które odpowiada

za elastyczność naskórka.

**Kasza regeneruje i nadaje blask**

Kaszy jaglana, owsiana i gryczana zawierają wysoką zawartość żelaza. Ich regularne spożywanie sprawi, że skóra będzie odpowiednio dotleniona i dzięki temu lepiej odżywiona oraz zyska blask

i energię. Ponadto kasza jaglana i gryczana są jednym z lepszych źródeł cynku, który przyspiesza gojenie się ran oraz chroni skórę przed różnymi infekcjami. Włączenie kaszy do codziennego menu może więc skrócić czas regeneracji naskórka po różnych zabiegach kosmetycznych

czy nieestetycznych wypryskach.

Kasza zawiera wiele cennych składników mineralnych. Warto pamiętać, aby podczas codziennego komponowania posiłków, uwzględniać jej walory zdrowotne, a także dostosować posiłki do swoich potrzeb. Więcej informacji o rodzajach kasz oraz proste sposoby na jej efektowne przygotowanie można znaleźć na stronie [www.lubiekasze.pl](http://www.lubiekasze.pl/) .

**O kampanii „Lubię Kaszę…”**

Ogólnopolska kampania **„Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień” ma przekonać** Polki i Polaków, że warto jeść kaszę częściej i uwzględnić ją w codziennej diecie.Na potrzeby kampanii powstała strona internetowa **www.lubiekasze.pl**, dzięki której można poznać różne rodzaje i walory zdrowotne kaszy, dowiedzieć się, jak przekonać do niej dzieci oraz **zamieszczać własne przepisy na dania z kaszą.**  Organizatorem działań, sfinansowanych ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych, jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.