

Spis treści

Wstęp autorów	9
Nowo odkryta siła lecznicza roślin w natarciu	9
Dlaczego Japonki nie mają uderzeń gorąca	10
Co potrafią fitoestrogeny	10
Działanie na kości	11
Obniżanie stężenia cholesterolu	11
Fitoestrogeny – nadzieja w profilaktyce raka piersi	12
Mężczyźni też odnoszą korzyści z leczniczej mocy roślin	13
Szeroki wachlarz możliwości	13
Gdzie znajdują się fitoestrogeny?	13
Fitoestrogeny pomagają przejść przez okres przekwitania	15
Jajniki – narządy aktywne tylko przez pewien czas	15
Dlaczego zwierzęta nie mają klimakterium?	16
Uderzenia gorąca – niegroźne, ale dokuczliwe	16
Nauka szuka jeszcze po omacku	17
Przekwitanie jako problem w przekazywaniu informacji	17
Trzeba przez to przejść! – czy rzeczywiście trzeba?	19
Substytucja hormonalna – naturalny wariant	21
Namiastka hormonów bez ryzyka raka	22
Modulacja hormonalna zamiast substytucji hormonalnej	22

Różnice są też w Azji	24
Soja przeciwko objawom przekwitania	25
Pierwsze badania naukowe dowodzą skuteczności fitoestrogenów	25
Rola flory jelitowej	26
Co jeszcze możesz zrobić – prawidłowe żywienie w okresie przekwitania	27
Sensowna suplementacja – witaminy we właściwej dawce	27
Walka z nadwagą	28

Być zdrowym aż do kości 29

Podstępny początek – katastrofalne skutki	29
Choroba społeczna – osteoporoza	30
Gdy na starość łamią się kości	31
Nasze kości – ciągły plac budowy	31
Rola estrogenów w osteoporozie	32
Dylemat – brać hormony czy nie	33
Osteoporoza w Japonii	33
Dodatkowa korzyść dla kości	35
Co jeszcze możesz zrobić – odpowiednie żywienie jako profilaktyka osteoporozy .	36

Odwapniacz naczyń krwionośnych 39

Ochrona naczyń krwionośnych	39
Mniej zawałów serca w Japonii	40
Cholesterol – różne rodzaje, różna ocena	40
O „złym” i „dobrym” cholesterolu	41
Soja jako produkt obniżający stężenie cholesterolu	42
Fitoestrogeny jako chwytniki wolnych rodników	43
Czynnik ryzyka – homocysteina	45
Co jeszcze możesz zrobić – odpowiednie żywienie jako profilaktyka miażdżycy	45
Kieliszek wina na zdrowie	47
Ruch, ruch, ruch	47

Soja i produkty sojowe w zapobieganiu rakowi piersi 49

Dlaczego Japonki chorują rzadziej na raka piersi	49
Jak produkty sojowe chronią przed rakiem piersi?	49

Fitohormony o wykluczającym się działaniu	50
Różne receptory estrogenowe	51
Które kobiety są szczególnie zagrożone?	51
Więcej niż tylko blokery hormonów	53
Enzym jako producent hormonów	54
Rak też potrzebuje pożywienia.....	54
Nowa nadzieja: skazanie komórek nowotworowych na śmierć głodową	55
Co jeszcze możesz zrobić – odpowiednie żywienie jako profilaktyka raka piersi	56
Program NCP do walki z rakiem	57
Skąd brać fitoestrogeny?	59
Gdzie kryją się fitoestrogeny?	59
Fitoestrogeny w roślinnych produktach spożywczych	59
Lider – soja	60
Soja – jedna z pięciu świętych roślin Chin	61
Możliwe działania niepożądane – czy fitoestrogeny są niebezpieczne?	64
Miliony Azjatów nie mogą się mylić	65
Co za dużo to nie zdrowo	65
Przetwarzanie ziaren soi	66
Pełnotłuste produkty z soi... ..	66
...i co można z nich zrobić	68
Odtłuszczone produkty z soi... ..	72
...i co można z nich zrobić	73
Produkty sojowe – cudowne dzieci z supermarketu	74
Zawartość izoflawonów w soi i produktach sojowych	74
Fitoestrogeny w kuchni zachodniej	76
Niemiecka odpowiedź na soję	76
Fitoestrogeny to nie tylko izoflawony	76
Fitoestrogeny w roślinach niejadalnych	78
Indiańscy szamani o tym wiedzieli	78
Czego nauczyliśmy się od owiec z Nowej Zelandii	79
Gdzie całują się Azja i Europa... ..	81
Zachodnie żywienie i wschodnie jedzenie	81
Sklepy z żywnością azjatycką – kolorowy, obcy świat	82
Wyzwanie dla oczu i nosa	82



Przepisy kulinarne	85
Słodki twarożek z soi	87
Muesli ze świeżych ziaren z soją	88
Bulion warzywny	89
Danie jednogarnkowe z czerwoną soczewicą i tofu	90
Ryba i pory w jasnej zupie miso	92
Kolorowa sałatka chłopska	93
Surówka z dressingiem z tofu	94
Sałatka z bakłażana i cukinii	95
Letnia sałatka z kopru włoskiego	96
Zimowa surówka	97
Włoska zapiekanka z warzyw	98
Zapiekanka ze szpinaku z krabami i łososiem	99
Zapiekany filec rybny z tofu	100
Lasagne z jarzynami	101
Bakłażany z mięsem z patelni	102
Udka z kurczaka po chińsku	103
Chińska zupa pomidorowa	104
Zapiekanka z ziemniaków i kopru włoskiego	105
Łódeczki z cukinii	106
Cykoria w ragoût z tofu	107
Sola w jarzynach	108
Łosoś z ragoût z ogórków	109
Pieczony sandacz na ryżu	110
Ragoût z ryby z tofu	111
Krem z tofu z owocami	112
Nadziewane morele	113
Jabłka z cukrowymi nitkami	114
Sałatka owocowa z orzechami i tofu	115
Shake sojowy	116
Wellness drink	117
Alfabetyczny wykaz przepisów kulinarnych	119