

Obsah

Kapitola 1

Úvod	9
------------	---

Kapitola 2

Epigenetické mechanismy	15
--------------------------------------	-----------

Transkripce a translace	21
-------------------------------	----

Epigenetické reakce	24
---------------------------	----

Funkce mitochondrií	30
---------------------------	----

Epigenetika a dědičnost	31
-------------------------------	----

Kapitola 3

Epigenetické faktory	35
-----------------------------------	-----------

Výživa	36
--------------	----

Pohyb	42
-------------	----

Kouření	43
---------------	----

Spánek	44
--------------	----

Cirkadiánní rytmy	45
-------------------------	----

Střevní mikrobiom	47
-------------------------	----

Obezita	51
---------------	----

Toxiny z životního prostředí	52
------------------------------------	----

Psychické faktory	56
-------------------------	----

Kapitola 4

Epigenetika v průběhu života	59
---	-----------

Početí	60
--------------	----

Těhotenství	64
-------------------	----

Dětství	67
---------------	----

Puberta	70
---------------	----

Stárnutí	73
----------------	----

Menopauza a andropauza	83
------------------------------	----

Kapitola 5

Epigenetika a hubnutí	91
------------------------------------	-----------

Za co mohou hormony?	93
----------------------------	----

Vstřebávání živin a metabolismus tuků	100
---	-----

Ovlivnění intenzity metabolismu	103
---------------------------------------	-----

Zmírňování zánětu	105
-------------------------	-----

Ovlivnění tvorby a funkce mitochondrií	105
--	-----

Přerušované pusty	106
Jak se zbavit viscerálního tuku	108
Vliv psychiky a střevního mikrobiomu.....	109
Doplňky stravy.....	112

Kapitola 6

Epigenetika ve sportu	119
Enzym AMPK.....	124
Oxid dusnatý	126
Růstový hormon.....	128
Růstové faktory IGF-1 a IGF-2.....	131
Testosteron	132
Kortizol	134
Erythropoetin (EPO)	135
Vliv střevního mikrobiomu	137
Doplňky stravy.....	138
Doping z pohledu epigenetiky	145

Kapitola 7

Epigenetika a mentální výkonnost	149
Faktor BDNF	150
Hematoencefalická bariéra.....	152
Vliv imunity	154
Vliv hormonů na kognitivní funkce	155
Vliv prokrvení.....	157
Vliv funkce mitochondrií a střevního mikrobiomu	159
Vliv výživy	162
Vliv pohybu	165

Kapitola 8

Epigenetika jako cesta ke kráse.....	173
Tvorba kolagenu v pokožce	174
Další faktory ovlivňující stárnutí pokožky	179
Živiny a byliny pro krásu.....	182
Pigmentové skvrny, akné	189
Padání vlasů	193

Kapitola 9

Vznik a léčba nemocí z pohledu epigenetiky	199
Společný jmenovatel: chronický zánět	202

ADHD	206
Alergie.....	209
Alzheimerova choroba	212
Artróza	216
Astma a další problémy dýchacího systému.....	220
Ateroskleróza	223
Autismus	228
Bechtěrevova choroba.....	231
Bolest	234
Borelióza	238
Crohnova choroba a ulcerózní kolitida	240
Cukrovka.....	243
Dna.....	250
Endometrióza	253
Erektivní dysfunkce (poruchy erekce).....	256
Fibromyalgie	259
Cholesterol	262
Chudokrevnost	266
Imunitní systém.....	271
Játra	278
Ledviny	283
Lupenka.....	286
Lupus.....	289
Menstruace	289
Migréna	294
Mykózy	296
Nádorová onemocnění	299
Nedoslýchavost.....	303
Oční choroby.....	304
Opary.....	311
Parkinsonova choroba.....	314
Polycystické vaječníky.....	316
Prostata – zbytnění.....	319
Psychika – nemoci a potíže.....	320
Postcovidový syndrom.....	330
Revmatoidní artritida	332
Roztroušená skleróza	334
Sjögrenův syndrom	337
Spánek (nespavost)	337
Spánková apnoe	340

Štítná žláza – hypofunkce	343
Tinnitus	346
Trávení	338
Únava	350
Vysoký krevní tlak	353
Zuby a dásně	357

Kapitola 10

Živiny a byliny s epigenetickým působením.....	361
Apigenin.....	362
Artyčok	363
Ashwagandha (vitánie snodárná).....	365
Astaxantin	368
Boswelie (kadidlovník pilovitý)	372
Bromelain.....	375
Butyrát.....	379
Cist šedavý (skalní růže).....	381
Coleus forskohlii (kopřivěnka)	382
Čekanka obecná	386
Červená rýže (monakolin K).....	388
Česnek.....	390
Epigalokatechin galát (EGCG)	391
Echinacea purpurea (třapatkovka nachová).....	396
Genistein	399
Ginkgo biloba (jinan dvoulaločný)	402
Granátové jablko (marhaník granátový)	406
Guduchi (chebule srdčitá).....	409
Gurmar (gymnéma lesní)	411
Hořčík (magnézium)	413
Hořký pomeranč.....	417
Chlorela.....	419
Chmel otáčivý	422
Cholin.....	424
Indol-3-karbinol	425
Koenzym Q10	428
Kotvičník zemní	431
Kozinec blanitý (Astragalus)	435
Kurkumin	437
Kyselina ursolová.....	441

Lykopen	442
Lutein a zeaxantin	443
Maca (řeřicha peruánská).....	446
Maralí kořen (parcha saflorová).....	449
Mateří kašička.....	452
Mořská okurka	454
Mučenka	456
Nattokináza	459
Nopal (opuncie)	461
Olivovník evropský (hydroxytyrosol).....	463
Omega-3 nenasycené mastné kyseliny	468
OPC – extrakt z jader vinné révy	474
Ostropestřec mariánský (Sylimarin)	477
Propolis	479
Quercetin	482
Resveratrol	486
Rhodiola (rozchodnice růžová).....	488
Rozmarýn lékařský	492
Růže damašská	496
Selen.....	498
Spirulina.....	501
Suma (Pfafie latnatá).....	504
Šafrán (Crocus sativus)	505
Šišák bajkalský	508
Tryptofan (L-tryptofan).....	512
Vitaminy skupiny B	516
Vitamin D3 (cholecalciferol)	521
Vitamin K2	525
Zázvorník lékařský (zázvor)	529
Zinek	532
Ženšen pětulistý (gynostema pětulistá)	536
Jak užívat doplňky stravy.....	539