

# OBSAH

Předmluva: Dobré geny, špatné geny a supergeny	9
Proč supergeny? Urgentní odpověď	16

## **První část**

### **VĚDA O TRANSFORMACI**

JAK ZMĚNIT SVOU BUDOUCNOST: Příklad epigenetiky	38
VYTVÁŘENÍ LEPŠÍCH VZPOMÍNEK	55
OD ADAPTACE K TRANSFORMACI	63
NOVÝ MOCNÝ HRÁČ: MIKROBIOM	86

## **Druhá část**

### **VOLBY ŽIVOTNÍHO STYLU K DOSAŽENÍ RADIKÁLNÍ POHODY**

STRAVA: Jak se zbavit zánětů	136
STRES: Skrytý nepřítel	165
CVIČENÍ: Změna dobrých úmyslů ve skutky	180
MEDITACE: Základ vaší pohody?	193
SPÁNEK: Stále záhadný, ale naprosto nezbytný	209
EMOCE: Jak dosáhnout hlubšího pocitu naplnění	225

## **Třetí část**

### **ŘÍZENÍ VLASTNÍ EVOLUCE**

MOUDROST TĚLA 253

VYTVÁŘENÍ VĚDOMÉ EVOLUCE 276

Doslov: Vaše pravé já 304

**DODATKY** 308

Genetické klíče ke komplexním onemocněním 309

Velký paradox DNA 322

Epigenetika a rakovina 333

Poděkování 345

Rejstřík 348