

# Obsah

<b>Kapitola 1</b>	
<b>Na úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>Kapitola 2</b>	
<b>Epigenetické mechanizmy .....</b>	<b>15</b>
Transkripce a translace.....	20
Epigenetické reakce .....	23
Epigenetika a dědičnost .....	28
<b>Kapitola 3</b>	
<b>Epigenetické faktory .....</b>	<b>31</b>
Výživa .....	31
Pohyb .....	39
Kouření .....	40
Spánek.....	40
Cirkadiánní rytmy .....	41
Střevní mikrobiom .....	42
Obezita .....	45
Toxiny z životního prostředí .....	45
Psychické faktory .....	47
<b>Kapitola 4</b>	
<b>Epigenetika v průběhu života .....</b>	<b>51</b>
Početí.....	51
Těhotenství.....	54
Dětství .....	58
Puberta .....	60
Stárnutí.....	63
Faktory ovlivňující rychlost stárnutí .....	68
Menopauza a andropauza.....	70
<b>Kapitola 5</b>	
<b>Epigenetika a hubnutí.....</b>	<b>77</b>
Za co mohou hormony? .....	79
Vstřebávání živin a metabolismus tuků .....	87
Ovlivnění intenzity metabolismu.....	90
Zmírňování zánětu .....	92
Doplňky stravy .....	92

## **Kapitola 6**

<b>Epigenetika ve sportu .....</b>	<b>97</b>
Enzym AMPK.....	101
Oxid dusnatý .....	103
Růstový hormon.....	106
Růstové faktory IGF-1 a IGF-2.....	109
Testosteron .....	110
Kortizol .....	111
Erythropoetin (EPO).....	113
Doplňky stravy.....	115
Doping z pohledu epigenetiky .....	117

## **Kapitola 7**

<b>Epigenetika a mentální výkonnost .....</b>	<b>121</b>
Vliv výživy .....	122
Vliv pohybu .....	124
Vliv hormonů na kognitivní funkce.....	126

## **Kapitola 8**

<b>Vznik a léčba nemocí z pohledu epigenetiky .....</b>	<b>131</b>
Akné.....	137
Alzheimerova choroba .....	139
Artróza .....	142
Ateroskleróza .....	146
Bechtěrevova choroba.....	151
Crohnova choroba a ulcerózní kolitida .....	154
Cukrovka.....	157
Erektivní dysfunkce (poruchy erekce).....	162
Imunitní systém.....	165
Nádorová onemocnění .....	168
Nedoslýchavost.....	171
Oční choroby.....	173
Opary.....	179
Parkinsonova choroba.....	180
Prostata – zbytnění.....	183
Psychika – nemoci a potíže.....	185
Revmatoidní artritida .....	193
Roztroušená skleróza .....	195
Štítná žláza – hypofunkce .....	199
Tinnitus .....	202

## Kapitola 9

<b>Živiny a byliny s epigenetickým působením</b> .....	<b>205</b>
Apigenin.....	206
Astaxantin .....	206
Boswelie (kadidlovník pilovitý) .....	209
Butyrát.....	213
Coleus forskohlii.....	215
Čekanka obecná .....	219
Česnek.....	222
Epigallocatechin galát (EGCG) .....	223
Genistein .....	225
Granátové jablko .....	229
Cholin.....	231
Indol-3-karbinol a sulforafany .....	232
Kurkumin .....	233
Kvercetin .....	235
Kyselina ursolová.....	237
Lykopen.....	238
Mořská okurka (sea cucumber).....	239
Omega-3 nenasycené mastné kyseliny .....	241
OPC – extrakt z jader vinné révy.....	245
Resveratrol .....	249
Rozmarýn lékařský .....	251
Šišák bajkalský .....	255
Vitamin D3 (cholecalciferol).....	259
Vitamin K2 .....	262
Zázvorník lékařský (zázvor) .....	265
<b>Zdroje informací</b> .....	<b>270</b>