

Epigenetika

Chytrý průvodce pro každý den

Blanka Gololobovová



VÝŽIVA • ZDRAVÍ • HUBNUTÍ • SPORTOVNÍ VÝKONNOST • ANTIAGING

O autorce

Mgr. Blanka Gololobovová

Vystudovala Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Řadu let pracovala jako novinářka a publicistka, přičemž se věnovala především tématům souvisejícím s výživou, zdravím a sportovním tréninkem. V posledních letech se systematicky věnuje epigenetice, především z pohledu její popularizace a využití poznatků tohoto vědního oboru v oblasti zdraví, hubnutí, antiagingu a zvyšování sportovní výkonnosti. Pořádá přednášky na toto téma, věnuje se poradenství a pravidelně přispívá do časopisů či na web Epivyživa.cz.

Epigenetika

Chytrý průvodce pro každý den

Blanka Gololobovová

VÝŽIVA ▪ ZDRAVÍ ▪ HUBNUTÍ ▪ SPORTOVNÍ VÝKONNOST ▪ ANTIAGING



© Blanka Gololobovová, 2019, text

© Juraj Izák, 2019, ilustrace

© nakladatelství Blue step spol. s r.o.

ISBN 978-80-905767-3-5

Obsah

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

Kapitola 6

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

Kapitola 7

Epigenetika a mentální výkonnost	121
Vliv výživy	122
Vliv pohybu	124
Vliv hormonů na kognitivní funkce	126

Kapitola 8

Vznik a léčba nemocí z pohledu epigenetiky	131
Akné	137
Alzheimerova choroba	139
Artróza	142
Ateroskleróza	146
Bechtěrevova choroba.....	151
Crohnova choroba a ulcerózní kolitida	154
Cukrovka.....	157
Erektální 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

Živiny a byliny s epigenetickým působením	205
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
Zdroje informací	270

Naše geny tvoří jen malý dílek skládačky, která z nás dělá to, čím jsme. Samotná přítomnost genu v naší DNA ještě nic neznamená, důležitá je míra jeho aktivity. Pokud je totiž gen „vypnutý“, je to podobné, jako by v buňce vůbec nebyl. Vypínání a zapínání genů přitom probíhá pomocí biochemických reakcí, jejichž průběh můžeme ovlivňovat my sami, především prostřednictvím svého životního stylu.

Kniha Epigenetika – chytrý průvodce pro každý den dává čtivou, srozumitelnou formou odpovědi mj. na následující otázky:

- Dokážeme zpomalit stárnutí?
- Které jídlo je opravdu zdravé a které nikoliv?
- Jak opravdu účinně zhubnout?
- Jak zvýšit šanci na miminko?
- Můžeme podpořit inteligenci svých dětí?
- Jak mohou naše emoce ovlivňovat zdraví?
- Je pohyb vážně nezbytný?
- Jak zvýšit výkonnost sportovců?
- Proč vznikají civilizační nemoci a jak jim předcházet?



Fotografie © istockphoto.com

ISBN 978-80-905767-3-5



9 788090 576735 >

Blue step[®]
NAKLADATELSTVÍ