

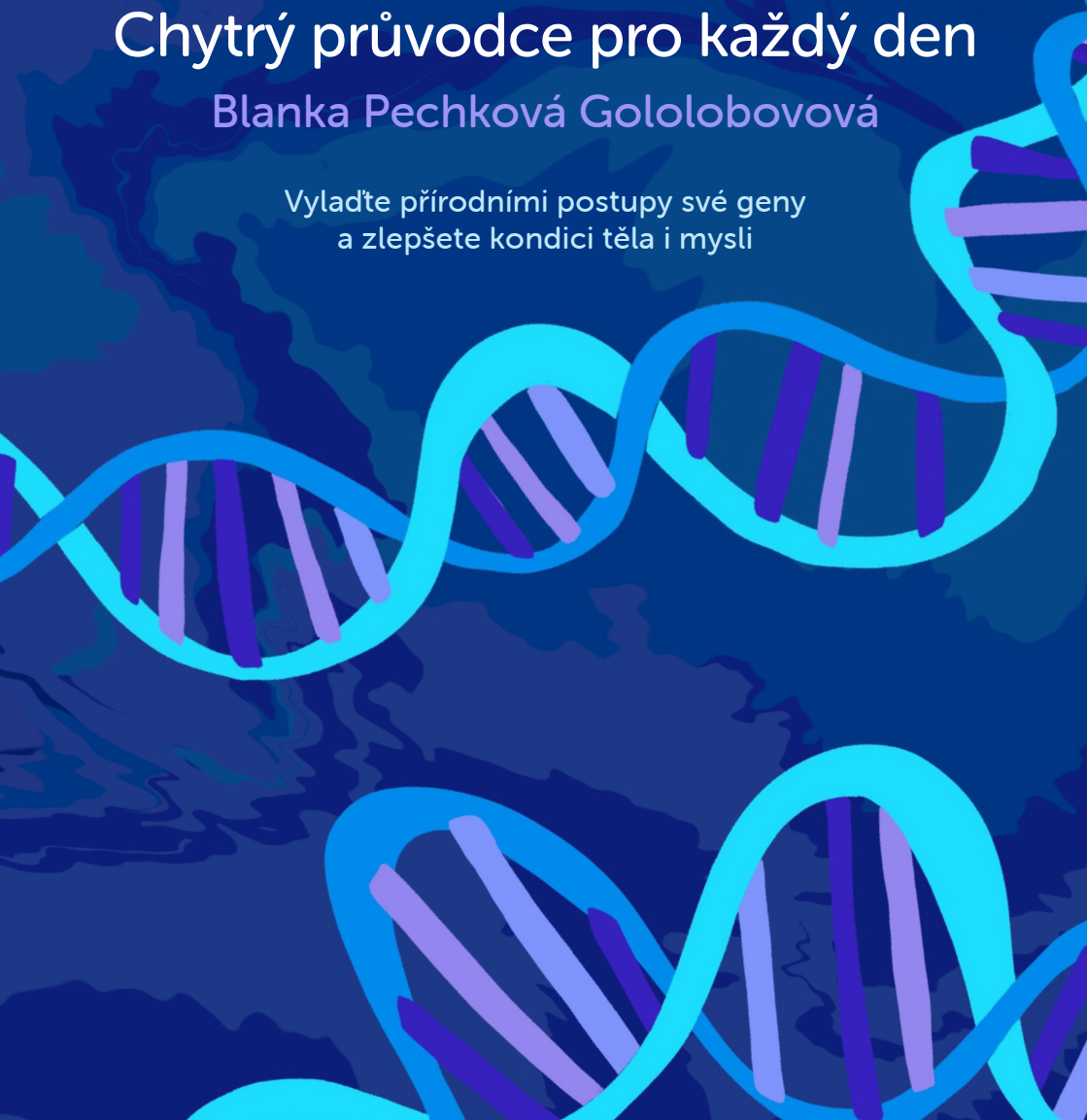
Druhé rozšířené vydání

# Epigenetika

Chytrý průvodce pro každý den

Blanka Pechková Gololobovová

Vyladte přírodními postupy své geny  
a zlepšete kondici těla i mysli



*Blue step*<sup>®</sup>  
NAKLADATELSTVÍ

© Blanka Pechková Gololobovová, 2026, text

© Marty Gololobov, 2026, ilustrace

© nakladatelství Blue step spol. s r.o.

ISBN 978-80-905767-4-2

# Obsah

## Kapitola 1

|                   |          |
|-------------------|----------|
| <b>Úvod</b> ..... | <b>9</b> |
|-------------------|----------|

## Kapitola 2

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Epigenetické mechanismy</b> ..... | <b>15</b> |
| Transkripce a translace .....        | 21        |
| Epigenetické reakce .....            | 24        |
| Funkce mitochondrií .....            | 30        |
| Epigenetika a dědičnost .....        | 31        |

## Kapitola 3

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Epigenetické faktory</b> .....  | <b>35</b> |
| 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

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Epigenetika v průběhu života</b> ..... | <b>59</b> |
| Početí .....                              | 60        |
| Těhotenství .....                         | 64        |
| Dětství .....                             | 67        |
| Puberta .....                             | 70        |
| Stárnutí .....                            | 73        |
| Menopauza a andropauza .....              | 83        |

## Kapitola 5

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Epigenetika a hubnutí</b> .....           | <b>91</b> |
| 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 půsty .....                   | 106 |
| Jak se zbavit viscerálního tuku .....     | 108 |
| Vliv psychiky a střevního mikrobiomu..... | 109 |
| Doplňky stravy.....                       | 112 |

## **Kapitola 6**

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

## **Kapitola 7**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Epigenetika a mentální výkonnost .....</b>         | <b>149</b> |
| 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**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Epigenetika jako cesta ke kráse.....</b>      | <b>173</b> |
| 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**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vznik a léčba nemocí z pohledu epigenetiky .....</b> | <b>199</b> |
| 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 |
| Erektilní 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 (vitanie 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 |
| Kotvičnick 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 |
| Ostropěstřec mariánský (Sylimarin) .....     | 477 |
| Propolis .....                               | 479 |
| Quercetin .....                              | 482 |
| Resveratrol .....                            | 486 |
| Rhodiola (rozchodnice růžová).....           | 488 |
| Rozmarýn lékařský .....                      | 492 |
| Růže damažská .....                          | 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 pětिलistý (gynostema pětिलistá) ..... | 536 |
| Jak užívat doplňky stravy.....               | 539 |

## **O autorce**

### **Mgr. Blanka Pechková 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 patnácti letech se systematicky věnuje epigenetice, především z pohledu její popularizace a využití poznatků tohoto vědního oboru v oblasti zdraví, hubnutí, anti-agingu a zvyšování sportovní výkonnosti. Pořádá přednášky na toto téma, věnuje se poradenství a pravidelně přispívá do časopisů či na web [Epivýživa.cz](http://Epivýživa.cz).

Naše geny tvoří jen malý dílek skládačky, která z nás dělá to, čím jsme. Neméně důležité je i správné nastavení jejich aktivity. S tím, jaké geny jsme zdědili od rodičů, už nic neuděláme, míru jejich aktivity však máme z velké části ve svých vlastních rukou. Biochemické reakce, které geny zapínají a vypínají, lze totiž ovlivnit třeba stravou, pohybem, spánkem, doplňky stravy, a dokonce i našimi emocemi a myšlenkami.

Kniha Epigenetika – chytrý průvodce pro každý den, dává čtivou formou odpovědi třeba na tyto otázky:

- Dokážeme zpomalit stárnutí?
- Které jídlo je opravdu zdravé a které nikoliv?
- Jak opravdu účinně zhubnout?
- Jak zvýšit šanci na miminko?
- Můžeme zvýšit 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?

Najdete v ní také přehled více než 60 bylin a živin s epigenetickým působením včetně podrobného popisu účinků, kontraindikací a vhodných kombinací.

ISBN 978-80-905767-4-2



9 788090 576742 >

Blue step®