

SPIS TREŚCI

Wstęp	Od opiekuńczych szczurów do nowotworów. Jak to, czego doświadczamy, rzeźbi nasze DNA 9
Rozdział 1	Jak regulowane są geny 15
Rozdział 2	Obalanie biologicznych dogmatów 37
Rozdział 3	Jesteś tym, co jesz 53
Rozdział 4	Jesteś nie tylko tym, co jesz 65
Rozdział 5	Geny w obliczu natury. Jak kształtuje nas środowisko 97
Rozdział 6	Zaprogramowani na zdrowie lub chorobę. Wczesne początki 123
Rozdział 7	Cukier, słodkości i różne śliczności - czyli jak stworzyć superdzieciaka 145
Rozdział 8	Bądźmy geniuszami - zaprogramujmy nasze geny na zdrowie 159
Rozdział 9	Wampiry, meduzy i inne przepisy na nieśmiertelność. W poszukiwaniu fontanny młodości 203
Rozdział 10	Jesteś kowalem własnego losu czy niewolnikiem genetycznego i epigenetycznego dziedzictwa? 233
Posłowie	Jak nieznamość epigenetyki spowodowała wielkie straty w ZSRR 255
Słowniczek	263
Bibliografia	269