

В ответ на поступающие вопросы, поступающие на линии Всероссийского диабет – телефона о конкретных советах по питанию связанных с эпигенетикой диабета мы публикуем несколько практических советов из данной области. «Ген – не приговор, а руководство к действию». ©: Хорхе Каналес, 2016. «Ваши дети и внуки – это то, что Вы ели до их зачатия». ©: М. Богомолов, 2016.

©: МОО РДА, Фатерова Е.В., 2019.

1.Не забывайте о сырых овощах, фруктах, зелени в питании – они снижают вероятность как злокачественных так и аутоиммунных заболеваний.

2.Пользуйтесь мощными блендерами, куда добавляйте вместе с йогуртами и кефирами семена чиа, льна, кунжута темного и светлого, тмина, другие семена поставляющие в блюда фрагменты двуцепочечной свободной ДНК. Употребляйте «смузи» в течение 15 минут после приготовления .



Форуме