

Mit unserer Lebensart killen wir laufend unsere DNA.

Viele Studien zeigen eindeutig, dass wir mit einem hohen Früchte- und Gemüseanteil in unserer Ernährung Krankheiten, auch Krebs, minimieren können.

Früchte und Gemüse sind enthalten Antioxidantien; Sie enthalten unzählige Phytonährstoffe, die unsere Entgiftungsenzyme ankurbeln, die Genexpression modulieren und sogar DNA reparieren können.

Es stellte sich heraus, dass die DNA nicht genetisch bedingt sind.

Es wird geschätzt, dass durchschnittlich 800 DNA-Schäden in unserem Körper pro Stunde auftreten. Das sind 19.000 Treffer pro Tag. Und dieser DNA-Schaden kann zu Mutationen führen, die Krebs auslösen können - wenn sie nicht repariert werden.

Die DNA verändern wir mit unserer ungesunden Ernährung negativ. Essen wir Früchte und Gemüse werden die DNA-Schäden repariert - neu geschrieben. Pflanzliche Ernährung wird somit vorbeugend gegenüber Krankheiten, darunter auch Krebs. Der Körper kann korrigieren und selber heilen.

Spezielle Pflanzennahrung? Neun Früchte- und Gemüsesorten wurden getestet, ob Sie DNA reparieren können: **Zitronen, Kaki, Erdbeeren, Orangen, Choy Sum (ein dünner Bok Choy), Brokkoli, Sellerie, Salat und Äpfel.**

Was können frische rohe Bio-Zitronen zum Beispiel: Sie reduzieren den DNA-Schäden um etwa ein Drittel.

Quelle:

<https://nutritionfacts.org/video/flashback-friday-which-fruits-vegetables-boost-dna-repair/>