

# Accident vasculaire cérébral (AVC)

## Privilégier:

- . Fruits et légumes frais pour la vitamine C, le potassium et d'importants antioxydants comme la poudre de baobab, les fleurs d'hibiscus sabdarifa (en vente sur le site)
- . Noix et fruits secs oléagineux, huiles végétales, germe de blé pour la vitamine E.
- . Poisson gras pour les acides gras oméga-3.
- . Son d'avoine, légumineuses et fruits pour les fibres soluble.
- . Oignons et ail pour prévenir la formation de caillots.

## Réduire:

- . Produits laitiers entier et viandes grasses riches en acides saturés et en cholestérol.
- . Sel, susceptible d'élever la pression artérielle.
- . Alcool

## Eviter:

- . Prise de poids excessive
- . Tabagisme

## les conseils de Nina:

l'alimentation joue un rôle important dans la réduction et même l'élimination des facteurs de risque. Adoptez une alimentation pauvre en graisse.

Consommez beaucoup d'oméga-3 Mangez de l'ail et des oignons crus.