

Quatre moyens de prévenir une attaque

Il ne fait aucun doute que la seule évocation du mot «attaque» peut être effrayante, mais malheureusement c'est un **risque bien réel**. Chaque année, plus de 750 000 Américains sont victimes d'une attaque (techniquement appelée «**accident vasculaire cérébral**» ou «**AVC**»); les attaques sont la troisième cause de mortalité dans ce pays.



Chez la majorité de ceux qui survivent à ces événements traumatisants, une lenteur d'expression, des problèmes de motricité et de vision sont courants. Ce qui est une immense tragédie, c'est que **80% des attaques peuvent être évitées!**

Comment les prévenir :

1. **Contrôlez votre pression sanguine.** Une pression artérielle élevée est le facteur de risque le plus significatif des attaques; si elle est chronique, elle affaiblit les vaisseaux sanguins et contribue à l'athérosclérose (rétrécissement des artères). Ceci, à la longue, augmente le risque qu'un caillot de sang interrompe la circulation vers le cerveau – en d'autres termes, qu'il provoque une attaque.¹
2. **Donnez à votre corps des nutriments qui permettent la prévention des attaques.** Prenez quotidiennement un complément multivitaminé contenant des minéraux, riche en antioxydants. Ajoutez à cela [posologie par jour, sauf précision] : de l'acide folique (au moins 800 µg), de la vitamine E (jusqu'à 1200 UI), de la vitamine D (2000-5000 UI), de l'huile de poisson (2-8 g) et de la nattokinase (100 mg deux fois par jour).
3. **Mangez des aliments sains pour le cœur.** Evitez les sucres, les féculents, la nourriture industrielle et les plats pré-cuisinés salés ou gras. Remplacez-les par une alimentation saine pour le cœur, basée sur des protéines maigres, des graisses saines, des fruits, des légumes et des légumineuses. Et n'oubliez surtout pas de boire beaucoup d'eau filtrée.
4. **Faites de l'exercice.**² Faire régulièrement une activité physique est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour améliorer votre santé et augmenter votre longévité; de plus, c'est particulièrement bénéfique pour le système cardio-vasculaire. L'exercice met le muscle cardiaque en condition et stimule la production de vaisseaux sanguins secondaires qui contournent naturellement les artères bloquées. Il produit du cholestérol protecteur HDL, fait baisser les triglycérides, contribue à la perte de poids, améliore la sensibilité à l'insuline et réduit la pression sanguine. Vous devriez vous efforcer de faire trente à quarante-cinq minutes d'exercice – comme par exemple de la marche rapide – quatre à cinq fois par semaine.

Julian Whitaker, docteur en médecine

Source : DWhitaker.com – 07.01.12

Titre original : *Four ways to prevent a stroke*

Traduction et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 19.10.15

¹ Si votre pression sanguine est trop élevée, voici comment la faire baisser naturellement : [Determine the cause of your high blood pressure](#) («Déterminez la cause de votre pression sanguine trop élevée»).

² [Commit to get fit](#) («Engagez-vous à être en forme»).