

L'hypertension artérielle

par **Natacha Jarrousse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels...

L'hypertension artérielle est une élévation anormale, permanente ou paroxystique de la tension au repos. L'hypertension apparaît lorsque au repos, les chiffres dépassent 14 cm de mercure pour la pression maximale, ou systolique, et 8.5 cm de pression minimale, ou diastolique.

Les hypertensions systoliques sont purement émotives et liées au stress.

Chez certains sujets à l'hypertension, l'excès de sel dans l'alimentation joue un rôle important: cela provoque une augmentation de la contraction des artérioles, une résistance à l'écoulement du sang est alors observée et les conséquences sont parfois sévères.

prévenir et traiter l'hypertension artérielle

Il est recommandé d'avoir, outre une bonne hygiène de vie et un régime alimentaire approprié (réduction de la consommation de graisses, de tabac, d'alcool et de sel), une ou plusieurs activités physiques ou sportives régulières (compétitions exclues) comme la marche, le vélo, la natation, la gymnastique, la course à pied (sous surveillance du chiffre tensiométrique). Et en cas d'hypertension artérielle modérée et passagère, les sports d'endurance (pratiquer sans dépasser ses limites), et l'apprentissage d'exercices respiratoires à des fins relaxantes et fonctionnelles sont un traitement à long terme permettant de normaliser la tension artérielle.

des fruits et des légumes pour normaliser la tension artérielle

L'ail : Il est utilisé dans les troubles légers de la circulation sanguine en cas d'hypertension ou de cholestérol sanguin élevé. Le bulbe d'ail sous forme de capsules végétales est plus actif car l'allicine n'est pas détruit par les sucs digestifs.

L'huile de saumon : Elle est très efficace en cas d'hypertension élevée car elle permet de diminuer le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Ceci diminue ainsi les risques cardio-vasculaires comme l'infarctus. Elle est également bénéfique sur l'équilibre du système nerveux (fatigue, surmenage, défaillance mémorielle).

L'olivier : Les feuilles d'olivier sont riches en sels minéraux et en flavonoïdes qui leur confère une action hypotensive. Les feuilles d'olivier permettent d'abaisser le taux de cholestérol grâce à ses composants. Elles stabilisent la tension artérielle chez le sujet hypertendu et peuvent être utilisées en prévention de l'artériosclérose. L'olivier permet d'abaisser le taux de "mauvais" cholestérol (LDL) et augmente le taux de "bon" cholestérol (HDL).

Le riz : C'est une bonne source de protéines végétales. Il contient tous les acides aminés essentiels, et la lysine et cystéine -qui équilibrent la tension artérielle- s'y trouvent en petite quantité. Le riz à tendance à faire baisser la tension, il est apte à améliorer les hypocalcémies* (diminution anormale du taux de calcium dans le sang) et est recommandé dans les insuffisances cardiaques. Le riz complet favorise l'élimination des liquides, il se charge du sel fixé dans les tissus. Les toxines retenues dans cette eau en sont facilement expulsées. Le système vasculaire, le cœur et les reins sont alors soulagés.

Le soja : C'est un aliment complet, facile à digérer et énergétique. C'est la plus parfaite des protéines. C'est un aliment défatiguant, et il convient à tous ceux qui ont besoin d'un régime sans sel et sans cholestérol.

La pomme : Elle contient 22 éléments nutritifs, possède de nombreuses vertus dépuratives. Les pectines de la pomme absorbent l'eau et les toxines. La pomme permet une diminution de 20% du cholestérol sanguin, et hépatique; et surtout une régulation de la pression artérielle grâce entre autre à ses vertus sédatives et dépuratives sanguines.

Les tisanes d'oranger, de passiflore, de lavande, de tilleul auront un effet calmant, sédatif, apaisant, et veilleront à l'équilibre de la tension artérielle.