

# ÊTRE EN PAIX AVEC SA TENSION



Méthodes naturelles pour retrouver  
une tension artérielle saine

# Table des matières

Préface .....	5
Introduction .....	6
Partie 1 - L'hypertension artérielle - un point de vue occidental .....	7
Chapitre 1 - Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ? .....	7
• Pourquoi l'hypertension artérielle est-elle un problème ? .....	8
• Qui est à risque ? .....	11
Chapitre 2 - La physiologie de l'hypertension artérielle .....	13
• Le système nerveux - La pression artérielle et le cerveau .....	13
• Des vaisseaux sanguins sains - Les autoroutes du corps .....	14
• Le système rénine - angiotensine - aldostérone - Régulation de l'eau .....	15
Chapitre 3 - Surveiller sa tension artérielle à domicile .....	17
• Obtenir une lecture précise .....	18
Chapitre 4 - Que puis-je faire pour réduire ma tension artérielle ? .....	19
• Médicaments courants pour la pression artérielle .....	19
• Combattre les radicaux libres - une cause d'hypertension artérielle .....	23
• Contrôle de la pression artérielle par le régime alimentaire - L'approche DASH 25	
• Diminuez votre consommation de sodium .....	36
• Minéraux essentiels - Un juste équilibre .....	39
• Super herbes et épices qui combattent l'hypertension artérielle .....	49
• Exercice - Un peu tous les jours .....	54
• Techniques de méditation et de relaxation -	
Respirez et faites baisser votre tension artérielle .....	55
• Techniques de respiration .....	57
Chapitre 5 - 10 savoureux remèdes de cuisine pour faire baisser la tension artérielle .....	60

Partie 2 - L'hypertension artérielle - un point de vue oriental .....	73
Chapitre 6 - Yin et Yang - Excès et déficience .....	73
Chapitre 7 - Utiliser l'acupression pour soulager l'hypertension artérielle .....	77
• Le cœur - Bien plus qu'une pompe .....	78
• Points d'acupression pour harmoniser le cœur .....	80
• Les reins - Nourrir la source .....	84
• Points d'acupression pour nourrir les reins .....	85
• Le foie - fluidifier le flux .....	89
• Points d'acupression pour apaiser le foie .....	91
• Points d'acupression pour soulager le stress et calmer l'esprit .....	94
• Heat - Quand votre sang est chaud et étouffé .....	97
• Points d'acupression pour évacuer la chaleur et rafraîchir le sang .....	98
• Le flegme - Une situation délicate .....	100
• Points d'acupression pour résoudre le flegme .....	101
• Plus de points pour réduire la tension artérielle .....	103
Chapitre 8 - Une routine d'acupression pour réduire avec succès la pression artérielle	108
• Déficience du Yin du cœur .....	108
• Insuffisance du rein Yin .....	111
• Excès de Yang du foie .....	114
• Chaleur .....	117
• Flegme .....	119
• Points clés pour soulager l'hypertension .....	120
• Un régime complet pour abaisser la tension artérielle .....	128
Glossaire des termes de médecine chinoise .....	143
Glossaire des canaux méridiens .....	143
Quelle est la suite ? .....	151

## Notes au lecteur : Être en Paix Avec Sa Tension

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, enregistrée, réimprimée, affichée publiquement ou partagée numériquement, sauf dans les cas autorisés par la loi américaine sur les droits d'auteur, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Cette publication a été créée pour fournir des informations authentiques et détaillées sur la médecine traditionnelle chinoise à des fins éducatives. Ces informations doivent être utilisées comme un complément aux conseils de votre médecin et non comme un remplacement.

L'acupression est généralement sûre et n'a que peu ou pas d'effets secondaires. Il est toujours préférable que les personnes souffrant de problèmes médicaux graves, comme un cancer, une maladie cardiaque ou une affection chronique, consultent leur médecin local ou un praticien de la MTC avant de pratiquer l'acupression ou toute autre thérapie complémentaire.

Néanmoins, dans certaines situations, il est préférable d'éviter l'acupression :

- Si vous avez subi une intervention chirurgicale récemment, il est conseillé d'attendre que l'inflammation aiguë se résorbe. Ne pratiquez pas l'acupression sur la zone opérée.
- Si vous avez récemment subi une crise cardiaque ou une attaque cérébrale
- Si un cancer vous a été diagnostiqué.
- Brûlures, plaies et infections cutanées - l'acupression est contre-indiquée sur une peau blessée ou infectée.
- Varices - la pression exercée sur les varices peut provoquer une douleur intense et aggraver le problème.
- Fractures osseuses - ne pas appliquer l'acupression directement sur le point de fracture. Une légère pression sur le périmètre peut être utile pour augmenter le flux sanguin et favoriser la guérison.
- Si vous remarquez une bosse ou une masse non diagnostiquée, consultez d'abord un médecin pour savoir de quoi il s'agit.
- Grossesse - précaution spéciale, il y a une série de points qui ne doivent pas être utilisés pendant la grossesse car ils peuvent mettre la grossesse en danger ou provoquer le travail.

L'auteur n'accepte aucune responsabilité pour toute responsabilité résultant de toute décision de santé prise par les acheteurs de ce livre.

## Préface

Avant tout, les suggestions contenues dans ce livre sont destinées à servir de thérapies d'appoint et ne remplacent pas les soins médicaux appropriés. Si vous souffrez d'hypertension ou de tout autre problème médical connexe, il est important de recevoir un diagnostic et un traitement appropriés de la part d'un médecin agréé. N'arrêtez jamais de prendre un médicament prescrit sans consulter votre médecin au préalable.

En écrivant ce livre, j'ai d'abord eu l'intention de mélanger les thérapies naturelles occidentales et les thérapies orientales en un seul ouvrage. Mais au fur et à mesure que le livre avançait, je me suis rendu compte que de nombreux lecteurs étaient simplement intéressés par les thérapies naturelles orientales (MTC).

C'est dans cet esprit que j'ai divisé le livre en deux parties :

Partie 1 : Renverser l'hypertension artérielle de façon naturelle - un point de vue occidental

Partie 2 : Renverser l'hypertension artérielle de façon naturelle - un point de vue oriental (N'oubliez pas d'ajouter le lien vers le chapitre)

Si vous êtes bien informé sur votre état de santé et que vous souhaitez simplement apprendre à soulager l'hypertension d'un point de vue oriental (MTC), passez directement à la deuxième partie de ce livre. Ensuite, passez à la partie 1 car il y a un certain nombre de faits et de remèdes, supprimés par l'industrie pharmaceutique, dont vous n'avez probablement pas connaissance.

Si vous êtes membre du système Être en Paix Avec Sa Tension, il est recommandé d'utiliser les fréquences méridiennes bioacoustiques en tandem avec votre routine d'acupression. Vous trouverez ces informations dans l'application Être en Paix Avec Sa Tension.

## Introduction

***"La confiance est comme la pression sanguine. Elle est silencieuse, vitale pour la santé, et si on en abuse, elle peut être mortelle. "***

***Frank K. Sonnenberg***

La pression artérielle élevée, ou hypertension, est l'un des problèmes médicaux les plus courants chez les adultes aujourd'hui.

Dans le monde, plus d'un milliard de personnes sont touchées. Aux États-Unis, 75 millions de personnes souffrent de cette maladie grave, soit un Américain sur trois. Elle entraîne des troubles graves tels que des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux et provoque des millions de décès prématurés chaque année.

Dans les cas graves, elle peut provoquer des symptômes tels que des maux de tête, des vertiges, des nausées, une vision floue, des douleurs thoraciques ou de la fatigue. Cependant, dans la grande majorité des cas, l'hypertension artérielle ne présente aucun symptôme, ce qui lui vaut d'être parfois surnommée le "tueur silencieux".

En raison de nos modes de vie de plus en plus sédentaires, d'une mauvaise alimentation et d'une pression accrue sur le lieu de travail, l'hypertension est devenue un problème encore plus important ces dernières années, mettant inutilement à rude épreuve les systèmes de santé du monde entier ainsi que nos cœurs !

Heureusement, l'hypertension artérielle se traite très bien et, dans de nombreux cas, elle peut même être maîtrisée sans avoir recours à des médicaments.

## **Partie 1 - L'hypertension artérielle - un point de vue occidental**

### **Chapitre 1 - Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?**

***" Si vous ne connaissez pas votre tension artérielle, c'est comme si vous ne connaissiez pas la valeur de votre entreprise. "***

***Dr Mehmet Oz***

La pression artérielle, en termes simples, est une mesure de la force que votre sang exerce sur les parois de vos artères. Les artères sont les vaisseaux qui transportent le sang du cœur vers les autres organes du corps, les muscles et les membres.

Le cœur est un muscle. Lorsqu'il se contracte, il pompe le sang dans les artères. Cette action s'appelle une systole.

Lorsqu'il se détend, le cœur se dilate et se remplit de sang. C'est ce qu'on appelle une diastole.

Systolique et diastolique sont les noms donnés aux chiffres utilisés pour mesurer la pression artérielle.

Lorsque vous faites contrôler votre tension artérielle, le résultat est indiqué par deux chiffres, par exemple 120/80 ou 120 sur 80.

Le premier chiffre s'appelle la mesure systolique et indique la force de votre sang lorsque le cœur se contracte.

Le deuxième chiffre, la lecture diastolique, fait référence à la force de votre sang lorsque le cœur se détend et se remplit à nouveau.

Le nom technique d'un tensiomètre est un sphygmomanomètre, qui mesure la pression artérielle en millimètres de mercure (mmHg).

Cette unité de mesure remonte à l'époque où les sphygmomanomètres étaient composés d'un brassard, d'une pompe manuelle et d'une colonne de mercure qui donnait la mesure de la pression artérielle.

Aujourd'hui, les tensiomètres numériques sont plus couramment utilisés, mais l'unité mmHg reste la même.

Une tension artérielle comprise entre 90/60 et 120/80 mmHg est considérée comme normale pour un adulte en bonne santé.

Une pression artérielle inférieure à 90/60 mmHg est considérée comme basse et une pression artérielle supérieure à 140/90 mmHg est considérée comme élevée, également appelée hypertension.

Une valeur comprise entre 120/80 et 140/90 mmHg est considérée comme une préhypertension et constitue un signe d'alerte précoce indiquant qu'il est temps de commencer à chercher différents moyens de contrôler votre tension artérielle.

Bien sûr, il vaut toujours mieux prévenir que guérir, et même si votre tension artérielle est saine aujourd'hui, il n'est jamais trop tôt pour commencer à prendre des mesures pour la faire baisser et éviter que des problèmes ne se développent à l'avenir. Surtout si vous approchez de l'âge moyen et/ou si l'hypertension est présente dans votre famille et/ou si vous êtes en surpoids.

- **Pourquoi l'hypertension artérielle est-elle un problème ?**

***"Mon médecin s'inquiète de ma tension artérielle élevée"... Je lui ai dit : "La prochaine fois, ne me laissez pas assis dans la salle d'attente pendant deux heures !".***

***Rodney Dangerfield***

L'hypertension artérielle ne présente souvent aucun symptôme, alors pourquoi s'inquiéter ?

Au fil du temps, la pression artérielle élevée, également connue sous le nom d'hypertension, endommage les vaisseaux sanguins et provoque une hypertrophie du cœur, qui peut éventuellement conduire à une insuffisance cardiaque.

Les risques associés à l'hypertension artérielle sont les suivants :

- Maladies cardiaques
- Crise cardiaque
- Insuffisance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Anévrismes
- Démence vasculaire
- Maladie artérielle périphérique
- Maladie rénale

Il existe quatre stades d'hypertension.

La première est la préhypertension. Il s'agit d'une tension artérielle comprise entre 120/80 et 140/90 mmHg. C'est le moment de commencer à envisager sérieusement de modifier son mode de vie pour contrôler sa tension artérielle.

Le stade 1 de l'hypertension est une lecture de 140/90 à 160/100 mmHg.

L'hypertension de stade 2 est une lecture de 160/100 à 180/110 mmHg.

Si l'on vous diagnostique une hypertension de stade 1 ou 2, votre médecin vous prescrira très probablement un ou plusieurs médicaments pour vous aider à réduire votre tension artérielle et vous recommandera de modifier votre mode de vie.

Une hypertension de stade 3 est une lecture de 180/110 mmHg et plus. Il s'agit d'une urgence médicale et un traitement doit être recherché immédiatement afin de réduire le risque de complications graves.

- **Qui est à risque ?**

Il existe plusieurs facteurs de risque qui peuvent signifier que vous avez un risque plus élevé de développer une hypertension.

### **Âge**

L'hypertension artérielle est plus fréquente chez les personnes de plus de 65 ans, bien qu'elle soit de plus en plus fréquente chez les jeunes et même les enfants. Il est recommandé à toute personne âgée de plus de 40 ans de faire contrôler régulièrement sa tension artérielle.

### **Ethnicité**

L'hypertension artérielle est plus fréquente chez les personnes d'origine africaine, afro-caribéenne ou sud-asiatique.

### **Facteurs génétiques**

Si un parent proche a développé une hypertension artérielle, vous courez également un plus grand risque.

### **Poids**

Les personnes en surpoids et obèses ont un risque beaucoup plus élevé de développer une hypertension.

### **Régime alimentaire**

Trop de sel, trop d'alcool, trop de caféine et pas assez de fruits et de légumes dans l'alimentation sont autant de facteurs qui peuvent entraîner une pression artérielle élevée.

### **Mode de vie**

Le manque d'exercice et le manque de sommeil sont deux facteurs qui contribuent à l'hypertension artérielle.

### **Fumer**

L'hypertension n'est que l'un des nombreux problèmes de santé qui peuvent être causés par le tabagisme. Si vous fumez et que vous souhaitez arrêter, il existe de nombreuses options pour vous aider. Demandez conseil à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé.

## **Médicaments**

Certains médicaments sur ordonnance ou en vente libre peuvent augmenter le risque d'hypertension artérielle. Par exemple, la pilule contraceptive, les stéroïdes, les anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène, les décongestionnants et les médicaments contre le rhume.

Les drogues récréatives telles que la cocaïne et les amphétamines peuvent également provoquer une augmentation de la pression artérielle.

## **Autres conditions médicales**

L'hypertension artérielle est souvent associée à d'autres problèmes médicaux. Il s'agit notamment du diabète, des maladies rénales, de l'hyper ou de l'hypoactivité de la thyroïde, de la maladie de Cushing, de l'acromégalie et de certains types de tumeurs.

## **Grossesse**

L'hypertension peut également survenir pendant la grossesse. Il s'agit de la pré-éclampsie, qui doit faire l'objet d'un suivi attentif pour éviter qu'elle ne s'aggrave et ne mette en danger la mère et le bébé.

## **Stress**

Le stress peut également provoquer une augmentation temporaire de la pression artérielle en réponse aux hormones adrénaline et cortisol, qui augmentent la fréquence cardiaque et rétrécissent les vaisseaux sanguins en préparation de nos réponses évolutives "combat ou fuite". Le stress est un tueur car si vous le mélangez à un certain nombre d'autres risques liés à l'hypertension, vous augmentez vos chances d'avoir de graves problèmes de santé.

## Chapitre 2 - La physiologie de l'hypertension artérielle

***"Une façon de faire de l'hypertension est de faire de l'alpinisme sur des taupinières." Earl Wilson***

L'hypertension artérielle peut être classée de deux façons.

Le premier type, le plus courant, est l'hypertension primaire. Également connu sous le nom d'hypertension essentielle, ce type d'hypertension n'a pas de cause sous-jacente évidente.

L'hypertension secondaire est une pression artérielle élevée qui est causée par une autre affection telle qu'une maladie cardiaque, une maladie rénale ou une maladie endocrinienne (hormonale).

L'hypertension artérielle s'explique par un certain nombre de raisons. Pour le comprendre, il faut d'abord comprendre comment la pression artérielle est régulée lorsque l'organisme est en bonne santé.

- **Le système nerveux - La pression artérielle et le cerveau**

Les vaisseaux sanguins contiennent des récepteurs spéciaux qui peuvent détecter les hausses et les baisses de la pression artérielle. Ces récepteurs envoient un signal au cerveau via le système nerveux, qui libère à son tour des neurotransmetteurs, les messagers chimiques de l'organisme, pour ramener la pression artérielle à la normale.

Si la pression artérielle est trop basse, le cerveau libère des substances chimiques qui augmentent le rythme cardiaque et la quantité de sang pompée dans les artères pour la faire remonter.

Si elle est trop élevée, le cerveau ralentit le cœur, réduisant son action de pompage et le volume du sang, ce qui fait baisser la pression.

Lorsque cette communication entre les vaisseaux sanguins, le cerveau et le cœur est interrompue, la pression artérielle n'est pas contrôlée et peut facilement devenir trop élevée ou trop basse.

Cela peut se produire pour un certain nombre de raisons, comme l'âge, la génétique ou un certain nombre de maladies.

- **Des vaisseaux sanguins sains - les autoroutes du corps**

Le sang circule librement grâce aux parois élastiques des artères qui, lorsqu'elles sont saines, s'étirent et se contractent au fur et à mesure du passage du sang.

L'une des causes de l'hypertension artérielle est le durcissement et le rétrécissement de ces vaisseaux sanguins. Ils ne peuvent pas s'étirer aussi bien qu'ils le devraient, ce qui entraîne une augmentation de la pression.

Comme sur une autoroute, lorsque la circulation est fluide, chacun peut se rendre à destination rapidement et facilement. Lorsque quelque chose bloque le passage, la circulation est bloquée, ce qui augmente le risque d'accidents et de retards.

Les artères durcissent et se rétrécissent naturellement avec l'âge, mais aussi en raison du tabagisme ou d'une alimentation riche en graisses saturées qui obstruent les vaisseaux. Cela accélère le processus et augmente le risque de complications graves.

- **Le système rénine - angiotensine - aldostérone - Régulation de l'eau**

Un autre problème courant à l'origine de l'hypertension artérielle est une défaillance du système rénine - angiotensine - aldostérone.

Ce système est une série de changements hormonaux déclenchés par les reins qui ont un impact massif sur la pression artérielle.

La rénine, l'angiotensine et l'aldostérone sont les trois hormones qui jouent un rôle crucial dans la régulation de la pression artérielle.

Ensemble, ils forment une boucle de rétroaction qui indique à l'organisme si la pression artérielle est au bon niveau et, si ce n'est pas le cas, de l'augmenter ou de la diminuer en conséquence.

S'ils ne fonctionnent pas correctement, la boucle de rétroaction s'interrompt et la pression artérielle peut commencer à devenir incontrôlable.

Ces hormones fonctionnent en maintenant une concentration constante d'eau et de sodium (sel) dans le sang. Pour comprendre comment cela affecte la pression artérielle, il suffit de se rappeler que partout où le sodium va, l'eau suit.

Plus de sodium dans le sang signifie plus d'eau. Cela signifie un volume plus important dans les artères, et donc de l'hypertension.

C'est pourquoi un régime pauvre en sodium est essentiel pour réduire la pression artérielle.

Les problèmes du système rénine-angiotensine-aldostérone peuvent être dus à des maladies endocriniennes telles que le diabète, une thyroïde insuffisamment ou trop active, le syndrome de Cushing, l'acromégalie ou des tumeurs qui affectent l'équilibre hormonal de tout l'organisme.

On pense également que le surpoids contribue au mauvais fonctionnement de ce système, car l'excès de tissu adipeux peut déséquilibrer complètement les niveaux d'hormones du corps.

---

## **Le système rénine-angiotensine-aldostérone**

Les reins surveillent la pression artérielle en mesurant la quantité d'eau dans le sang.

S'ils détectent une pression sanguine basse, les reins libèrent une hormone appelée rénine.

La rénine est transportée vers le foie où elle provoque la transformation d'une autre hormone, l'angiotensine, en angiotensine I.

Dans les poumons, l'angiotensine I est transformée en angiotensine II, qui provoque un rétrécissement des artères et augmente la pression artérielle.

Dans les reins, l'angiotensine II provoque également la libération d'une troisième hormone, l'aldostérone. L'aldostérone stimule la réabsorption du sodium, et donc de l'eau, par les reins.

L'augmentation du taux d'eau dans le sang entraîne une augmentation supplémentaire de la pression sanguine.

Lorsque les reins détectent une pression sanguine normale, ils cessent de libérer de la rénine, fermant ainsi la boucle de rétroaction.

Ainsi, en diminuant la quantité de sel dans votre alimentation, vous diminuez également la quantité d'eau réabsorbée dans votre sang par les reins. Par conséquent, votre tension artérielle diminuera.

## Chapitre 3 - Surveiller sa tension artérielle à la maison

Si vous avez été diagnostiqué comme souffrant d'hypertension ou de préhypertension, il est important de contrôler régulièrement votre tension artérielle. Vous pouvez facilement le faire chez vous, ce qui vous évitera de vous rendre chez le médecin.

Il existe de nombreux tensiomètres différents parmi lesquels vous pouvez choisir. Vous pouvez opter pour un sphygmomanomètre manuel, également appelé sphygmomanomètre anéroïde, ou pour un tensiomètre numérique.

Si vous choisissez la méthode manuelle pour vérifier votre tension artérielle, vous aurez également besoin d'un stéthoscope pour écouter votre pouls.

Avec ce type de tensiomètre, vous devez gonfler manuellement le brassard jusqu'à ce que le cadran atteigne 180 mmHg.

À ce stade, le brassard devient très serré. Vous relâchez alors lentement la valve tout en utilisant le stéthoscope pour écouter votre pouls en un point situé à l'extrémité extérieure du pli du coude.

En regardant le cadran tout en dégonflant le brassard et en écoutant le pouls, vous obtenez la mesure de votre tension artérielle.

Lorsque le brassard est complètement gonflé à 180 mmHg, il n'y a plus de bruit. Le moment où vous commencez à entendre à nouveau votre pouls correspond à la mesure systolique et le moment où le son cesse correspond à la mesure diastolique.

Les sphygmomanomètres manuels sont le moyen le plus précis de mesurer la pression artérielle. Cependant, ils peuvent être difficiles à utiliser sans une formation adéquate, de sorte que le moyen le plus fiable de mesurer la pression artérielle à domicile est généralement un moniteur numérique.

Avec ce type de moniteur, il suffit de positionner correctement le brassard, d'appuyer sur un bouton et d'attendre. Rien de plus simple !

- **Obtenir une lecture précise**

Aussi simple que soit l'utilisation d'un tensiomètre numérique, vous devez vous souvenir de certaines choses pour obtenir une lecture précise.

Que vous utilisiez un tensiomètre manuel ou numérique pour vérifier votre tension artérielle, la première chose à faire est de s'assurer que le brassard est bien ajusté.

Le brassard doit être bien ajusté mais confortable autour de votre bras, à environ un pouce au-dessus du coude. Dans cette position, vous devez pouvoir glisser un doigt entre le brassard et votre bras. Si votre bras est particulièrement fin, si vous êtes en surpoids ou très musclé, vous devrez peut-être commander un remplacement.

Asseyez-vous dans une position confortable, le dos soutenu, les jambes non croisées devant vous et le bras posé sur une table, le coude à peu près au niveau du cœur.

Il est important de se sentir détendu. Vérifiez donc votre tension artérielle à un moment où vous n'avez pas à vous presser. Ne mangez pas, ne buvez pas d'alcool ou de caféine et ne fumez pas pendant les 20 minutes qui précèdent la vérification de votre tension artérielle.

Vérifiez votre tension artérielle matin et soir et veillez à noter les résultats ainsi que la date et l'heure.

Vous devriez également noter tous les changements que vous avez apportés à votre régime alimentaire, à votre programme d'exercices ou à vos médicaments afin de pouvoir en constater les effets dans vos relevés.

## Chapitre 4 - Que puis-je faire pour réduire ma tension artérielle ?

La bonne nouvelle concernant l'hypertension artérielle est qu'il existe de nombreux moyens de la faire baisser naturellement et d'éviter qu'elle ne devienne un problème grave.

Votre médecin vous prescrira des médicaments. Mais si vous souhaitez ne pas prendre de médicaments, vous devrez pratiquer la relaxation, faire attention à ce que vous mangez et utiliser l'acupression pour prendre le contrôle de la situation et tenir l'hypertension à distance.

Comme chaque personne est différente, il n'existe pas d'approche unique pour lutter contre l'hypertension.

Dans les chapitres suivants, vous apprendrez à identifier vos propres symptômes pour découvrir les techniques d'acupression qui vous conviennent le mieux.

- **Médicaments courants pour la pression artérielle**

***"Je n'ai pas besoin de drogues pour m'amuser. J'en ai besoin pour me concentrer, éviter la dépression, supporter l'hiver, m'endormir et contrôler ma tension artérielle." George Carlin***

Les médicaments contre la tension artérielle font partie des médicaments les plus fréquemment prescrits dans le monde développé.

Il existe un assortiment écrasant de médecins parmi lesquels vous pouvez choisir - vous devrez peut-être comparer les opinions. Je dis cela car la plupart des médecins sont influencés par les représentants des sociétés pharmaceutiques et votre médecin pourrait être réticent à prescrire un produit d'une autre société pharmaceutique. Il vous faudra donc peut-être un certain temps pour trouver le bon médecin qui vous fournira le bon équilibre entre efficacité et effets secondaires minimaux.

Si vous choisissez de prendre des médicaments contre l'hypertension, il est très important d'être conscient de ce que vous prenez. Bien sûr, le médecin fera son travail correctement et s'assurera qu'il n'y a pas de conflit avec les autres médicaments que vous prenez, mais les médecins vous disent rarement la gravité des effets secondaires. Ou les effets à long terme des médicaments.

De nombreux médecins veulent simplement vous prescrire un médicament et vous faire passer à autre chose pour pouvoir voir le patient suivant. Le médecin vous remettra souvent une notice, rédigée par les entreprises pharmaceutiques qui ont délibérément minimisé les effets secondaires par des formulations astucieuses.

Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des exemples les plus courants de médicaments antihypertenseurs. Il ne s'agit en aucun cas d'une liste exhaustive et vous devez vous adresser à votre médecin si vous avez des questions sur votre prescription personnelle.

Attention : Certains de ces médicaments peuvent avoir des effets graves à court et à long terme. Si vous prenez des médicaments pour la tension artérielle sur ordonnance, prenez toujours le temps de faire vos propres recherches.

## **Diurétiques**

Les diurétiques agissent en augmentant la quantité d'urine produite par votre corps, et donc en réduisant la quantité d'eau dans votre sang. Comme ils vous font aller aux toilettes plus souvent, il est préférable de les prendre tôt le matin.

Parmi les diurétiques courants figurent le furosémide, le bendrofluméthiazide et l'amiloride.

Attention : la prise de diurétiques avec des inhibiteurs de l'ECA ou des bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine II endommagera vos reins.

Effets secondaires : Crampes musculaires, mictions fréquentes, léthargie, faiblesse, étourdissements, vision trouble, déshydratation, rythme cardiaque anormal, transpiration, agitation, éruption cutanée, constipation, sécheresse excessive de la bouche, saignement inexplicé, ecchymoses.

## **Bêta-bloquants**

Les bêtabloquants agissent en bloquant l'action de l'adrénaline et en ralentissant le rythme cardiaque afin de réduire la quantité de sang pompée dans les artères et de diminuer la pression artérielle.

Les bêtabloquants couramment prescrits sont l'aténolol, le bisoprolol et le propranolol.

Effets secondaires : fatigue, dépression, insomnie, constipation, dysfonctionnement érectile, maux de tête, essoufflement, dépression, maux d'estomac, vertiges.

## **Inhibiteurs de l'ECA**

Les inhibiteurs de l'ECA (enzyme de conversion de l'angiotensine) interrompent le système rénine - angiotensine - aldostérone et élargissent les vaisseaux sanguins afin que le sang puisse circuler plus librement.

Les exemples les plus courants sont l'énalapril, le lisinopril, le périndopril et le ramipril.

Effets secondaires : Insomnie, urticaire, maux de tête, toux sèche, difficultés respiratoires, vertiges, somnolence, diarrhée, manque d'énergie.

## **Thé à l'hibiscus : Un inhibiteur naturel de l'E.C.A.**

Des études montrent que la consommation de 3 tasses de thé à l'hibiscus pendant seulement 12 jours peut faire baisser votre tension artérielle systolique de 12 % (en moyenne) et votre tension artérielle diastolique de 11 % (en moyenne).

Cependant, votre tension artérielle commencera à remonter si vous arrêtez de boire le thé.

Le thé d'hibiscus ainsi que le jus de grenade contiennent certains composés phytochimiques bioactifs qui agissent comme des inhibiteurs naturels de l'ECA.

Si le jus de grenade semble plus attrayant que le thé, les experts de la santé recommandent de boire 6 onces de jus de grenade (non sucré) chaque jour.

## **Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II**

Comme les inhibiteurs de l'ECA, ils réduisent la pression artérielle en bloquant le système rénine - angiotensine - aldostérone. Cette classe de médicaments comprend le candésartan, le losartan et le valsartan.

Effets secondaires : maux de tête, douleurs dans les jambes, évanouissement, douleurs dans le dos, congestion nasale, vertiges, évanouissement, somnolence, fatigue, indigestion.

## **Bloqueurs des canaux calciques**

Les inhibiteurs calciques ont pour effet de détendre les muscles entourant les artères, ce qui leur permet de s'élargir, ainsi que le muscle cardiaque, qui bat alors avec moins de force. Les inhibiteurs calciques courants comprennent l'amlodipine, la fêlodipine et la nifédipine.

Effets secondaires : Dysfonctionnement sexuel, augmentation de l'appétit, somnolence, saignement des gencives, gonflement des pieds et des chevilles, reflux gastro-intestinal, prise de poids, éruption cutanée, difficultés respiratoires.

---

## **Le pamplemousse - pas si génial ?**

Le pamplemousse et le jus de pamplemousse interagissent avec un certain nombre de médicaments délivrés sur ordonnance, notamment les inhibiteurs calciques et certains médicaments couramment prescrits pour réduire le cholestérol.

Si vous prenez des médicaments prescrits par votre médecin pour réduire votre tension artérielle, veuillez à lire attentivement la notice d'information pour éviter tout problème et parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien si vous avez des doutes.

---

- **Combattre les radicaux libres - une cause d'hypertension artérielle**

Des recherches menées par le College of Medicine de l'Université de Californie à Irvine concluent que l'effet oxydant des radicaux libres peut être à l'origine de l'hypertension artérielle.

Les radicaux libres peuvent se former dans l'organisme de manière naturelle ou à partir de notre environnement. L'accumulation de radicaux libres dans l'organisme peut provenir du tabagisme, des polluants atmosphériques, des pesticides présents dans les aliments, ainsi que des aliments trop transformés.

Les radicaux libres sont une molécule toxique et instable qui attaque et vole les molécules des molécules saines. Les radicaux libres réduisent les niveaux d'oxyde nitrique de l'organisme, ce qui provoque la PBH.

Les radicaux libres oxydent également l'organisme, ce qui entraîne un vieillissement prématuré, des lésions cellulaires, la maladie d'Alzheimer et le cancer.

Pour lutter contre l'accumulation de radicaux libres, vous devez consommer des aliments ou des compléments riches en antioxydants.

Bien que certains professionnels de l'alimentation ne s'accordent pas sur le choix du "meilleur" antioxydant, voici une liste des sources les plus puissantes :

Clous de girofle moulus - sans doute la plus forte concentration de tous les antioxydants.

Astaxanthine - présente naturellement dans le saumon, le homard, la crevette, le crabe, la truite rouge et le krill sauvages. Ce puissant antioxydant est capable de combattre simultanément plusieurs formes de radicaux libres.

Les professionnels de la santé recommandent de prendre 12 mg d'astaxanthine par jour pour la santé cardiaque.

Cannelle moulue - cette épice populaire est incroyablement riche en antioxydants.

Origan - incroyablement riche en antioxydants.

Curcuma - très riche en antioxydants.

Baie d'açaï - riche en antioxydants

Cacao, poudre sèche, non sucré - riche en antioxydants

Persil séché - riche en antioxydants

Basilic - riche en antioxydants

Les phytonutriments - sont des nutriments antioxydants que l'on trouve dans les plantes et qui protègent la plante contre les environnements nuisibles tels que les parasites, les toxines et l'excès de rayons ultraviolets.

Fruits et légumes riches en phytonutriments : poivrons, tomates, courges, carottes, mangues, melons, agrumes, baies, ail, oignons, noix, graines, légumineuses et chocolat noir.

- **Contrôler la pression artérielle par le régime alimentaire - L'approche DASH**

***"Calories (nom) : minuscules créatures qui vivent dans votre placard et cousent vos vêtements un peu plus serrés chaque nuit !"***

L'une des principales mesures que vous pouvez prendre pour réduire et maintenir votre tension artérielle est d'adapter votre régime alimentaire.

Pour certaines personnes, c'est difficile... surtout si votre médecin vous a déjà dit d'arrêter de fumer.

Il peut être tentant de faire fi de toute prudence et de continuer à manger comme bon vous semble. Mais l'expression "Votre santé est votre richesse" ne peut être comprise que lorsqu'elle vous a été retirée.

Essayez donc de lire la suite avec un esprit ouvert.

Un régime fortement recommandé est le régime DASH. DASH est l'acronyme de Dietary Approaches to Stop Hypertension (approches diététiques pour arrêter l'hypertension), et ce régime est utile pour un certain nombre d'affections, notamment l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, les maladies rénales, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète.

L'objectif principal de ce régime n'est pas la perte de poids, bien que vous puissiez perdre du poids comme effet secondaire. Son objectif est de vous aider à faire des choix plus sains au quotidien, d'une manière durable sur une longue période.

Pour les hommes, l'apport calorique recommandé pour maintenir votre poids est d'environ 2 500 calories (10 500 kilojoules) par jour. L'apport calorique recommandé pour perdre du poids est d'environ 2 000 calories (8 400 kilojoules) par jour.

Pour les femmes, l'apport calorique quotidien recommandé pour maintenir votre poids est d'environ 2000 calories (8400 kilojoules). L'apport calorique quotidien recommandé pour perdre du poids est d'environ 1500 calories (6275 kilojoules).

Cette mesure des calories (et des kilojoules) est une moyenne et n'est pas la même pour tout le monde, car la science exacte dépend de la taille, de la masse musculaire et du poids.

La clé pour perdre du poids est de ne pas restreindre excessivement vos calories. Votre corps passerait alors en "mode famine" et essaierait de brûler moins d'énergie (moins de graisses). Le moyen sain recommandé pour perdre du poids est de réduire votre apport calorique recommandé de 500 calories (2100 kilojoules) par jour.

Si votre médecin vous a dit que votre poids contribue à votre HBP et que vous cherchez à perdre quelques kilos, cette méthode est le meilleur moyen de réduire le stress sur le cœur.

Le régime DASH vous permet d'augmenter votre consommation de fruits et légumes frais et d'autres aliments riches en vitamines et minéraux essentiels au contrôle de votre tension artérielle. Dans le même temps, vous diminuez votre consommation d'aliments nocifs tels que le sodium et les graisses saturées.

## **Grains et Céréales**

Les grains et les céréales sont l'un des principaux éléments du régime DASH. Essayez de choisir des variétés de céréales complètes, comme le riz brun et le pain complet, qui sont plus riches en fibres et vous permettront de vous sentir rassasié plus longtemps.

Un régime riche en fibres est excellent pour perdre du poids et abaisser la tension artérielle.

Le pain complet contient les grains entiers, qui contiennent tous les nutriments et les fibres. Le pain blanc a été débarrassé de toutes ses fibres et de tous ses nutriments.

Le riz brun contient également le grain entier qui conserve toutes ses fibres et ses nutriments. Le riz blanc a été traité pour en retirer le son et le germe (nutriments), ce qui lui confère une faible valeur nutritive.

Le son fibreux que l'on trouve dans le pain brun et le riz est également très riche en antioxydants qui combattent l'HBP et le vieillissement prématuré (expliqué dans les chapitres suivants).

## **Mangez plus de fibres et réduisez votre tension artérielle :**

Les chercheurs ont recensé les conclusions de 25 études différentes qui ont testé les effets d'un régime riche en fibres sur la tension artérielle.

Toutes les données ont permis de tirer une conclusion forte : manger plus de fibres a un effet puissant sur la réduction de la pression artérielle.

Quelle quantité de fibres est excessive ? Il n'y a pas de limite supérieure, car il est très difficile de consommer des fibres au point qu'elles soient dangereuses pour la santé. Manger trop en une seule fois peut avoir des effets secondaires temporaires inconfortables tels que des crampes d'estomac, des ballonnements et des gaz.

Boire au moins huit verres d'eau par jour permet également de lutter contre le risque d'effets secondaires légers.

Votre corps s'habitue aux fibres supplémentaires que vous consommez. Commencez lentement, puis augmentez votre tolérance.

En règle générale, il est recommandé de consommer 14 grammes de fibres pour chaque tranche de 1 000 calories ingérées quotidiennement.

## **Produits laitiers**

Le régime DASH prévoit également la consommation quotidienne de produits laitiers. Les produits laitiers comprennent le lait, les yaourts, le beurre et le fromage et constituent une bonne source de protéines, de calcium et de vitamine D. Privilégiez les variétés à faible teneur en matières grasses et faites attention au fromage qui peut également être riche en sel.

Les produits laitiers regorgent de nutriments, dont le magnésium, le calcium et le potassium, qui sont des minéraux essentiels pour lutter contre l'hypertension artérielle (plus de détails dans les chapitres suivants). Mais n'oubliez pas de faire preuve de modération. Les produits laitiers peuvent faire produire à votre organisme un surplus de flegme, ce qui peut être préjudiciable (cela sera expliqué dans la deuxième partie de ce livre).

## **Viande et poisson maigres**

Vous pouvez inclure dans votre régime DASH de la viande maigre comme le poulet ou la dinde, grillée ou cuite au four sans la peau.

Le poisson est une bonne source de protéines. Le poisson gras, par exemple le saumon, le maquereau ou le thon, est particulièrement bon car il contient des acides gras oméga-3 bons pour le cœur.

La viande rouge peut être consommée occasionnellement mais il est préférable de la limiter à deux fois par semaine.

## **Les oméga-3 réduisent la pression artérielle**

Les résultats universitaires d'un essai contrôlé randomisé ont conclu que des doses quotidiennes d'huile de poisson réduisaient la tension artérielle.

Les huiles de poisson contiennent des acides gras oméga-3. Si vous êtes végétarien ou végétalien, vous pouvez également obtenir vos oméga-3 à partir de légumes comme les choux de Bruxelles, le brocoli, le chou-fleur, le chou frisé, les graines de chia, les noix et les épinards. Vous pouvez également trouver des suppléments végétaliens dans les magasins de produits naturels.

Les diététiciens recommandent de prendre un gramme d'huile de poisson par jour - si vous essayez d'abaisser votre tension artérielle, vous pouvez en prendre jusqu'à 4 grammes. Bien que l'huile de poisson permette d'abaisser la tension artérielle, ses bienfaits ne sont pas suffisants pour gérer la tension artérielle à elle seule.

## **Noix, graines et légumineuses**

Les noix et les graines regorgent de nutriments, d'oméga-3 et de fibres. Elles peuvent être ajoutées aux salades ou aux sautés et constituent un en-cas rassasiant. Cependant, elles sont riches en graisses et en calories. Il faut donc en faire de petites portions et se limiter à quelques portions par semaine.

Les légumineuses telles que les haricots et les lentilles sont riches en fibres, en magnésium et en antioxydants - et pauvres en graisses, ce qui en fait un bon substitut de viande pour les repas.

## **Les meilleures noix et graines pour réduire la pression artérielle :**

- Amandes - la consommation d'amandes réduit naturellement le "mauvais" cholestérol dans votre organisme. Le cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) provoque des blocages dans les artères, ce qui entraîne une hypertension artérielle...
- Noix - Tout d'abord, les noix sont excellentes parce qu'elles n'ont pas besoin de sel (l'excès de sel est mauvais pour la pression artérielle), mais ensuite, les noix contiennent les "bonnes graisses" dont nous avons besoin pour que notre corps crée de l'acide alpha-linoléique qui combat les blocages dans nos artères.
- Pistaches - Nous savons tous que le stress est un facteur important d'hypertension artérielle. Des études récentes ont conclu que la consommation de pistaches normalisait la pression artérielle dans les situations stressantes. Si vous avez un travail stressant, il est recommandé de consommer 1,5 once de pistaches avant de vous rendre au travail.
- Les cacahuètes - ainsi que le beurre de cacahuète - sont chargées de "bonnes graisses" saines pour le cœur qui combattent le "mauvais cholestérol" responsable de l'obstruction des artères.
- Les graines de tournesol - sont riches en nutriments qui combattent le HBP, comme la vitamine E, le magnésium, ainsi que les fibres et l'acide folique. Attention : veillez à rechercher la variété non salée.

## **Les légumes, remède naturel à l'hypertension artérielle**

***"Je déteste quand je pense que j'achète du bio, mais qu'en rentrant chez moi, je me rends compte que ce ne sont que des beignets ordinaires !" Joan Rivers.***

## **D'autres raisons d'ajouter des oignons à chaque repas**

Les oignons sont riches en quercétine, un composé.

Une étude de l'Université de l'Utah a conclu que les participants souffrant d'HBP qui prenaient des suppléments de quercétine ont vu une diminution de 7 mmHg de leur pression sanguine systolique, et de 5 mmHg de leur pression sanguine diastolique.

Lorsque vous achetez des légumes, le frais est toujours préférable. Faites attention au sodium ajouté si vous utilisez des conserves. Il est toujours utile de rincer les légumes en conserve avec de l'eau fraîche avant de les utiliser pour éliminer le surplus de sel. Malheureusement, avec les conserves, de nombreux éléments nutritifs des légumes ont été perdus dans la saumure - mais les légumes en conserve valent mieux que rien du tout.

De nombreux légumes non biologiques sont chargés de pesticides toxiques et de radicaux libres qui ne peuvent être éliminés par lavage. Ces produits chimiques sont à l'origine de diverses maladies graves telles que : La maladie d'Alzheimer, la démence précoce, les tumeurs, les cancers, les problèmes de développement chez les enfants et les maladies auto-immunes, pour n'en citer que quelques-unes.

Comme ces produits chimiques peuvent mettre des années, voire des décennies, à se manifester sous forme de maladie, il est très difficile d'imputer aux pesticides l'entière responsabilité de la situation.

Les géants de l'industrie tels que Monsanto, propriétaires de ces pesticides, disposent d'équipes juridiques de plusieurs millions de dollars pour défendre leurs produits. C'est pourquoi il est toujours légal d'utiliser ces produits chimiques sur nos aliments, malgré les nombreuses études qui prouvent à quel point l'exposition à long terme aux pesticides peut être mortelle pour les personnes.

Essayez le bio : Il y a deux raisons principales pour lesquelles les gens n'achètent pas de produits biologiques... La première est le prix ; le bio coûte plus cher. La seconde : les gens pensent qu'acheter des produits biologiques implique un engagement à vie ou que c'est une perte de temps et d'argent.

En remplaçant les légumes les plus nocifs par des légumes biologiques, vous vous désintoxiquez, vous et votre famille, et obtiendrez de nombreux avantages pour votre santé à long terme.

Les effets à long terme réduiront considérablement l'accumulation de radicaux libres dans votre corps et contribueront certainement à réduire votre tension artérielle.

Méfiez-vous des pesticides toxiques dans les légumes de supermarché "les plus fautifs" :

- Le céleri : Chargé d'une longue liste d'agents cancérigènes et de toxines.
- Les concombres : Pulvérisés avec des dizaines de résidus de pesticides différents qui contiennent des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux, des neurotoxines et des toxines du développement connus.
- Les pommes de terre : Exposition à de fortes doses de pesticides contenant des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux et des toxines pour le développement.
- Laitue : pulvérisée avec des dizaines de résidus de pesticides différents qui contiennent des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux, des neurotoxines et des toxines du développement connus.
- Tomates cerises : Exposition à de grandes quantités de pesticides, notamment des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux et des neurotoxines connus.
- Epinards : pulvérisés avec des dizaines de résidus de pesticides différents qui contiennent des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux, des neurotoxines et des toxines du développement connus.

## **Combattre l'hypertension grâce au jus de betterave**

Un essai mené à l'université Queen Mary de Londres (financé par la British Heart Foundation) a été publié pour la première fois dans The Journal of Nutrition en 2013. Les recherches ont permis de découvrir que le nitrate inorganique présent dans les betteraves entraînait une réduction significative de l'hypertension

Au cours de l'étude, les participants ont consommé 8 onces de jus de betterave par jour pendant 4 semaines. L'étude en double aveugle a montré que les participants qui ont pris du jus de betterave ont vu leur pression artérielle diminuer de 8/4 mm Hg par rapport au groupe placebo qui n'a vu aucune différence.

À la fin de l'étude, les participants qui avaient cessé de prendre du jus de betterave ont vu leur tension artérielle remonter à des niveaux malsains.

## Choisir les meilleurs fruits pour l'hypertension artérielle

***"La connaissance, c'est savoir qu'une tomate est un fruit ; la sagesse, c'est ne pas la mettre dans une salade de fruits."***

***Miles Kington***

Les fruits sont un en-cas sain et pratique, mais n'oubliez pas que certains fruits peuvent également être très riches en sucre, ce qui peut entraîner une prise de poids.

Tous les fruits ne sont pas également bénéfiques. L'idéal est de choisir des fruits riches en potassium, en magnésium et en fibres, moins sucrés et moins exposés aux pesticides industriels. Les baies et les fruits exotiques sont un excellent choix car ils sont plus riches en fibres.

### **Les tomates ont prouvé qu'elles pouvaient combattre l'hypertension**

Les tomates sont riches en lycopène. Il a été prouvé que le lycopène joue un rôle actif dans la réduction de l'HBP.

L'université d'Adélaïde, en Australie, a conclu que des doses quotidiennes de 25 mg de lycopène (une tasse de jus de tomate) peuvent réduire de 10 % le "mauvais" cholestérol et entraîner une baisse significative de la pression artérielle.

Les fruits à forte teneur en vitamine C, comme les agrumes, sont des options merveilleuses. La vitamine C a un effet diurétique sur l'organisme, ce qui contribue à détendre les parois des vaisseaux sanguins autour du cœur.

Les diététiciens recommandent un apport journalier de 500 mg de vitamine C.

### **"Les fruits les plus dangereux" pour les pesticides toxiques :**

- Les pommes : Non seulement les pommes sont aspergées d'une multitude de pesticides au cours de leur production, mais elles sont à nouveau aspergées de produits chimiques pour les faire durer des mois en chambre froide. Les toxines trouvées sur les pommes sont des cancérigènes connus, des perturbateurs hormonaux, des neurotoxines et des toxines du développement.
- Les pêches : Comme les pêches ont une peau douce et pelucheuse, elles absorbent davantage de toxines provenant des pesticides. Les pêches sont exposées à une longue liste de pesticides comprenant des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux, des neurotoxines et des toxines du développement.

- Fraises : Des résidus élevés de pesticides ont été trouvés sur les fraises, notamment des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux, des neurotoxines et des toxines pour le développement.
- Nectarines, poires, prunes : Ces fruits à noyau contiennent des résidus élevés de pesticides, notamment des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux, des neurotoxines et des toxines du développement.
- Raisins : les résidus élevés de pesticides trouvés sur les raisins comprennent des substances cancérigènes, des perturbateurs hormonaux, des neurotoxines et des toxines du développement.

### **La pastèque peut vous sauver la vie.**

La pastèque est la source naturelle la plus riche en L-citrulline - un acide aminé dont il est prouvé qu'il réduit le stress cardiaque.

Ce fruit est particulièrement utile pour les personnes souffrant d'hypertension à haut risque et pour celles qui sont obèses et souffrent d'hypertension. Ce groupe de personnes est particulièrement à risque lorsque le cœur peut être surchargé par le stress, le froid ou un exercice intense.

Si vous n'avez pas accès à la pastèque toute l'année, les magasins de compléments alimentaires proposent un extrait de pastèque composé de L-citrulline et de L-arginine.

### **Graisses et huiles**

Les graisses et les huiles peuvent être incluses, mais essayez de limiter celles qui proviennent de sources animales et sont riches en graisses saturées.

De nombreuses huiles végétales courantes sont en fait toxiques et contiennent entre 0,56 et 4,2 % de graisses trans. De nombreuses huiles végétales ont été étiquetées comme étant "saines", mais de nouvelles données ont révélé que ces huiles sont chargées de radicaux libres et sont liées à des maladies telles que l'hypertension, les maladies cardiaques et le cancer.

### **La liste des pires contrevenants est :**

- Huile de colza : Riche en acides gras trans, l'huile de colza était autrefois appelée "huile de colza" jusqu'à ce que des études montrent qu'elle causait des dommages cardiaques lors de tests sur des animaux. Les cultures de colza sont presque exclusivement des cultures OGM, ce qui signifie qu'elles ont été soumises à de fortes doses de pesticides.
- Huile de tournesol
- Huile de colza : Voir Huile de canola
- Huile de sésame
- Huile de soja : La plupart du temps, lorsque vous voyez une étiquette portant la mention "huile végétale", il s'agit en fait d'une huile fabriquée à partir de graines de soja. Les graines de soja sont riches en acides gras oméga-6, qui sont bons pour la santé avec modération. Mais en raison de l'abondance d'oméga-6 dans les aliments transformés, nous en consommons trop, ce qui peut provoquer des maladies cardiovasculaires, des cancers et toute une série de maladies auto immunes. Les graines de soja sont naturellement riches en œstrogènes, une hormone féminine qui diminue la testostérone chez les hommes âgés. L'industrie du soja est dominée par la société Monsanto - qui a l'un des pires bilans en matière de sacrifice de la santé des gens pour le profit.
- Huile de coton : Cette huile est la pire de toutes les huiles de cuisson. L'huile de graine de coton est un sous-produit du coton textile. De ce fait, elle a été soumise à des produits chimiques toxiques. Heureusement, cette huile n'est plus stockée dans les magasins d'alimentation.
- Huile de son de riz
- Huile de pépins de raisin
- Huile de maïs : elle est également riche en acides gras oméga-6 et est fortement transformée par un processus d'extraction à l'hexane. L'huile de maïs est presque exclusivement produite à partir de maïs OGM, ce qui signifie que le maïs a été soumis à de puissants pesticides toxiques pour la santé.
- Huile de carthame

Choisissez plutôt l'huile d'olive extra vierge ou l'huile de noix de coco pour la cuisson ou les vinaigrettes.

**Les polyphénols présents dans l'huile d'olive extra vierge sont de puissants antioxydants qui combattent l'hypertension artérielle.**

Une étude révèle que les personnes souffrant d'HBP légère qui remplacent les graisses alimentaires par de l'huile d'olive extra vierge sont capables de réduire de 50 % leurs médicaments contre l'hypertension.

Évitez les pâtes à tartiner hautement transformées comme la margarine. Le beurre a été diabolisé par le passé, mais c'est un aliment naturel qui contient des nutriments tels que la vitamine A et E. Le beurre contient également des acides gras sains qui améliorent la santé intestinale et l'inflammation. Mais bien sûr, utilisez-le avec parcimonie !

## **Sucreries et desserts**

***"Je n'arrête pas de manger quand je suis rassasié. Le repas n'est pas fini quand je suis plein. Il est terminé quand je me déteste"***

***Louis CK***

Vous n'avez pas besoin d'éliminer complètement les sucreries et les desserts de votre alimentation, mais essayez de les limiter au maximum.

Choisissez des options à faible teneur en matières grasses, comme un sorbet plutôt qu'une crème glacée, ou mieux encore, privilégiez le chocolat noir ou les fruits frais !

### **Méfiez-vous des édulcorants artificiels :**

Les gens boivent des sodas light dans le but de réduire leur consommation de sucre. En fin de compte, c'est parce que trop de sucre provoque un pic d'insuline qui déclenche la prise de poids.

Mais lorsque vous buvez un soda light, votre corps reconnaît le goût sucré, mais ne trouve pas le sucre dont il a besoin pour produire de l'énergie. Votre taux d'insuline s'élève donc, ce qui annule les avantages en termes d'amincissement (à l'exception de l'édulcorant naturel qu'est la stévia).

Des études ont rapporté que les consommateurs qui buvaient des sodas light avaient deux fois plus de risques de développer un syndrome métabolique. Le syndrome métabolique est un ensemble d'affections regroupées : hypertension, pré-diabète, diabète de type 2, taux de cholestérol élevé, excès de graisse du ventre.

Une étude française a examiné les risques des édulcorants artificiels et a découvert que le risque de développer une hypertension était significativement plus élevé chez les personnes consommant régulièrement des boissons light que chez les non-consommateurs.

## **Des études universitaires à travers le monde concluent : Le chocolat noir fait baisser la tension artérielle**

Les amateurs de chocolat peuvent pousser un soupir de soulagement.

Le chocolat noir est riche en flavonoïdes, bons pour le cœur, qui provoquent la dilatation des vaisseaux sanguins.

Les participants à l'étude ont consommé une petite quantité quotidienne de chocolat noir avec un pourcentage de cacao de 70%. Après 18 semaines, les chercheurs ont constaté que la pression artérielle systolique des participants avait baissé de près de 3 points et leur pression artérielle diastolique de près de 2 points en moyenne.

- **Diminuez votre consommation de sodium**

***"La plage : le seul endroit où le sel fait baisser la tension artérielle."***

Limitier la consommation de sodium ou de sel est un élément important de tout régime alimentaire sain.

Le sodium est essentiel au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux, mais il a pour effet d'augmenter la pression sanguine et une trop grande quantité peut être mortelle si vous souffrez déjà d'hypertension.

L'apport en sodium actuellement recommandé est d'environ 1500 mg par jour, avec une limite supérieure de sécurité de 2300 mg. Vous serez peut-être choqué d'apprendre que l'adulte moyen du monde développé consomme environ 3 200 mg de sodium par jour. Soit près d'un tiers de plus que l'apport recommandé !

Si vous êtes fumeur, il y a de fortes chances que vos papilles gustatives aient été désensibilisées. Cela conduit généralement les fumeurs à ajouter trop de sel à leur nourriture pour tenter d'améliorer le goût de leur "dîner fade". C'est une autre façon dont le tabagisme peut contribuer à l'hypertension artérielle et aux maladies cardiaques, ce qui constitue une autre raison d'arrêter de fumer.

Si vous êtes un grand amateur de sel et que vous ne pouvez pas supporter l'idée de réduire radicalement votre consommation de sel, commencez à la réduire lentement. Au début, faites l'effort de faire attention à la quantité que vous consommez. Puis essayez de la réduire semaine après semaine jusqu'à ce que vous ayez ramené votre consommation à un niveau sûr.

La façon la plus simple de réduire le sodium est de ne pas en ajouter à vos aliments pendant la cuisson, mais uniquement à table. De cette façon, vous pouvez surveiller attentivement la quantité que vous consommez réellement.

Vous pouvez vous assurer que vos aliments restent savoureux en remplaçant le sel par des épices ou des herbes fraîches lorsque vous cuisinez ou en ajoutant un filet de jus de citron, de vinaigre ou de balsamique aux salades.

Certains aliments sont évidemment salés, comme le fromage, les olives, les cornichons et les fast-foods. Cependant, de nombreux aliments contiennent du sodium caché, y compris de nombreux produits de tous les jours comme les viandes transformées, le pain, les céréales pour petit-déjeuner, les nouilles instantanées, les soupes prêtes à l'emploi, les sauces et les vinaigrettes.

Les aliments transformés, les repas au restaurant et les plats à emporter sont généralement chargés en sel, n'en rajoutez donc jamais lorsqu'ils vous sont servis. Optez toujours pour du frais plutôt que du transformé. Comment le savoir ? En général, si l'aliment est présenté dans un emballage, il est transformé.

En préparant vos propres repas, vous pouvez contrôler exactement la quantité de sel qu'ils contiennent et vous assurer que votre dîner ne sera pas un désastre pour votre tension artérielle !

Vous pouvez préparer vos propres plats cuisinés en cuisinant une grande quantité de plats le week-end ou quand vous avez le temps, en les divisant en portions et en les congelant pour les utiliser plus tard dans la semaine. C'est un moyen pratique et rapide de manger sainement, de réduire votre consommation de sodium au minimum et d'économiser de l'argent !

Si vous devez acheter des plats cuisinés, lisez toujours l'étiquette et optez pour des versions pauvres en sel lorsque c'est possible.

Les aliments à faible teneur en sel doivent contenir moins de 0,3 g de sel (0,1 g de sodium) pour 100 g. Tout aliment contenant 1,5 g de sel (0,6 g de sodium) est considéré comme très salé et doit absolument être évité !

## **Alcool et caféine**

**"L'alcool est peut-être le pire ennemi de l'homme, mais la Bible dit d'aimer son ennemi." - Frank Sinatra**

L'alcool et la caféine ont tous deux pour effet d'augmenter la pression artérielle et doivent être limités au minimum. Mais si vous avez besoin de boire un verre après le travail, l'alcool doit être limité à deux ou trois verres par jour.

### **Une excellente raison de faire du vin rouge votre boisson de prédilection :**

L'American Heart Association affirme que la consommation régulière de deux verres de vin rouge peut augmenter les lipoprotéines de haute densité de l'organisme, qui éliminent les plaques de vos artères, ce qui réduit la pression artérielle.

Le vin rouge contient du resvératrol qui est un antioxydant. Les antioxydants combattent les radicaux libres qui sont liés aux maladies cardiaques et à l'hypertension artérielle.

Le café peut être remplacé par des versions décaféinées ou par des options naturellement plus faibles en caféine, comme les tisanes d'hibiscus ou le thé vert, dont les études ont prouvé les effets bénéfiques sur la tension artérielle.

Portions quotidiennes suggérées selon le régime DASH

Ce tableau est basé sur le modèle de 2 000 calories par jour.

Grains et Céréales	6 à 8 portions par jour, par exemple 1 tranche de pain complet, ½ tasse de riz ou de pâtes cuites.
Fruits et légumes	4 à 6 portions par jour, par exemple 1 fruit de taille moyenne, ½ tasse de fruits ou de légumes coupés, 1 petit verre de jus de fruits.
Produits laitiers	2 à 3 portions par jour, par exemple 1 tasse de lait écrémé ou de yaourt à faible teneur en matières grasses.
Viande et poisson maigres	6 onces ou moins par jour
Noix, graines et légumineuses	4-5 portions par semaine, par exemple une petite poignée de noix, 2 cuillères à soupe de graines, ½ tasse de pois ou de haricots cuits.
Graisses et huiles	2 à 3 portions par jour, par exemple une cuillère à café d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigrette allégée.
Sucreries et desserts	5 portions ou moins par semaine. Ou 1 à 2 carrés de chocolat noir (70%+) par jour.

### • Minéraux essentiels - Un juste équilibre

Plusieurs minéraux sont impliqués dans la régulation de la pression artérielle. Il s'agit du sodium, du potassium, du calcium et du magnésium.

Lorsque ces minéraux sont présents dans l'organisme à des niveaux corrects, la pression artérielle reste sous contrôle. C'est lorsqu'ils sont déséquilibrés que les problèmes surviennent.

### Sodium

Nous savons déjà que l'excès de sodium est mauvais pour la tension artérielle.

Lorsqu'il y a trop de sodium dans le sang, le volume d'eau augmente également. Le sang exerce alors une pression plus forte sur les artères, ce qui provoque des lésions et vous expose à un risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Un peu de sodium dans l'alimentation est essentiel pour la santé des nerfs et des muscles, mais une alimentation normale vous en fournira largement assez et il n'est certainement pas nécessaire d'en ajouter !

Pour éviter l'excès de sodium et le risque d'hypertension et d'autres problèmes de santé, évitez les aliments à forte teneur en sodium tels que :

- Chips ou chips
- Cornichons et chutneys
- Olives
- Anchois
- Viandes transformées
- Fromage
- Nouilles instantanées
- Soupes et bouillons prêts à l'emploi
- Restauration rapide
- Aliments transformés et plats préparés

## **Potassium**

Avec le sodium, le potassium joue un rôle important dans la régulation de la quantité d'eau dans le sang. Il s'oppose aux effets du sodium et réduit la quantité d'eau réabsorbée dans le sang.

Il aide également à détendre les parois des vaisseaux sanguins, ce qui permet au sang de circuler plus facilement et réduit le risque d'hypertension.

Vous devrez peut-être augmenter la quantité de potassium dans votre alimentation pour la ramener à un niveau utile.

Ceci est particulièrement important si vous prenez des médicaments diurétiques, qui peuvent entraîner une perte de potassium plus importante que la normale dans l'organisme.

L'apport quotidien recommandé en potassium est de 3500 mg. Vous pouvez choisir de prendre un supplément ou d'augmenter votre consommation d'aliments riches en potassium.

Les aliments riches en potassium sont les suivants

- Avocats
- Ananas
- Tomates
- Oranges
- Kiwi
- Cantaloup
- Bananes
- Courges telles que les courges à gland ou d'hiver
- Patates douces
- Légumes verts tels que les épinards et les brocolis
- Champignons
- Haricots et lentilles
- Yogourt
- Poisson
- Figs
- Prunes
- Raisins secs
- Papaye
- Eau de coco
- Saumon

---

## **Le saumon sauvage contre le saumon d'élevage**

Le saumon étant un poisson populaire dans la plupart des restaurants, il est logique qu'une personne souffrant d'hypertension choisisse le saumon car il est à la fois riche en oméga-3 et en potassium.

La triste nouvelle pour les amateurs de saumon est que ce savoureux poisson présente des dangers dont il faut être conscient. Avec une demande toujours croissante de cette précieuse ressource limitée, le saumon d'élevage peut sembler être une excellente idée.

Mais le saumon d'élevage peut vous faire plus de mal que de bien. La chair du saumon d'élevage est d'une couleur brune non naturelle en raison de l'absence de sa source d'alimentation naturelle...

- Krill.

Comme les consommateurs s'attendent à une couleur rouge, les pisciculteurs ajoutent un produit chimique. De la canthaxanthine dans les granulés alimentaires du saumon pour donner à la chair du saumon d'élevage une teinte rouge naturelle. Étant donné qu'un grand nombre de saumons d'élevage sont maintenus dans de petits espaces, les maladies se répandent. Les éleveurs luttent contre les maladies à l'aide d'une panoplie d'antibiotiques et de pesticides qui se retrouvent essentiellement dans votre assiette.

Les toxines présentes dans le saumon d'élevage vont du dibutylétain (un produit chimique utilisé dans le plastique) aux dioxines (un agent cancérigène), en passant par la canthaxanthine (qui rend le saumon rouge) et les diphényles polybromés (des perturbateurs endocriniens qui peuvent causer le cancer).

Pour cette raison, le saumon d'élevage est l'un des aliments les plus toxiques au monde. Sauf indication contraire, tous les saumons servis dans les restaurants sont des saumons d'élevage.

## **Calcium**

Le calcium a un effet sur les nerfs et la relaxation des muscles lisses entourant le système circulatoire. Un niveau suffisant de calcium dans l'organisme maintient les vaisseaux sanguins ouverts, le cœur qui pompe de manière rythmique et le sang qui circule sans problème.

L'apport quotidien recommandé en calcium est de 1000 mg. Si vous décidez de prendre un supplément de calcium, choisissez-en un qui contient également de la vitamine D, car celle-ci facilite l'absorption du calcium par l'organisme.

Les aliments riches en calcium sont les suivants

- Les produits laitiers, notamment le lait, le yaourt et le fromage.
- Légumes à feuilles vertes
- Petits poissons avec arêtes, par exemple les sardines.
- Amandes
- Produits à base de soja, par exemple le tofu
- Oranges et jus d'orange
- Brocoli
- Graines de sésame
- Asperges
- Figs
- Chou frisé

## **Coenzyme Q10**

La coenzyme Q10 (CoQ10) est une molécule présente dans tout l'organisme qui joue un rôle crucial dans la production d'énergie au sein des cellules.

C'est également un antioxydant très puissant qui combat les radicaux libres (les radicaux libres provoquent des maladies cardiaques).

Comme le cœur pompe en permanence, il a une demande énergétique élevée. La CoQ10 veille à ce qu'il y ait suffisamment d'énergie pour tout effort supplémentaire fourni par le cœur.

La coenzyme Q10 peut être générée par l'organisme, mais les concentrations diminuent avec l'âge. C'est pourquoi l'hypertension artérielle est un mal généralement réservé aux personnes âgées.

Des recherches menées par le Department of Veterans Affairs Medical Center de Boise, dans l'Idaho, ont révélé que la coenzyme Q10 a le pouvoir de réduire la pression artérielle systolique jusqu'à 17 mm/Hg et la pression artérielle diastolique de 10 mm/Hg - le tout sans effets secondaires.

Les sources alimentaires de CoQ10 peuvent être trouvées dans :

- Bœuf et poulet
- Viandes organiques comme les reins et le foie
- Poisson gras
- Chou-fleur
- Brocoli
- Epinards

On peut trouver des suppléments de CoQ10 dans les magasins de santé, mais les dosages peuvent varier. Étant donné que le CoQ10 présente un large éventail d'autres avantages pour la santé, tels que la perte de poids, la lutte contre le vieillissement, les migraines, l'infertilité masculine, la réduction du cholestérol, le traitement de l'insuffisance cardiaque et l'amélioration de l'élargissement des vaisseaux sanguins, les dosages peuvent varier.

Cela dépend de la puissance du complément et de l'usage auquel les fabricants le destinent.

Les experts de la santé recommandent une dose orale de Coenzyme Q10 comprise entre 60 et 360 milligrammes par jour pendant 8 à 12 semaines.

### **Le magnésium : Un minéral pour les gouverner tous**

Le magnésium joue un rôle crucial dans le bon fonctionnement des nerfs et des muscles. En plus de contribuer à la régularisation de la tension artérielle, il joue un rôle dans plus de 300 réactions biochimiques de l'organisme.

Il a un effet bénéfique sur la pression artérielle en détendant les vaisseaux sanguins et en aidant à réguler les niveaux des autres minéraux vitaux que sont le sodium, le potassium et le calcium.

En raison de cette fonction régulatrice, le magnésium est l'un des minéraux les plus importants dans le contrôle de l'hypertension artérielle.

### **Quelle est la meilleure façon d'augmenter votre taux de magnésium ?**

Consommer du magnésium par le biais d'aliments frais (idéalement biologiques car ils ont tendance à être plus riches en magnésium) est toujours la meilleure façon de s'assurer que vous absorbez correctement les minéraux et les vitamines dans votre corps.

L'apport quotidien recommandé en magnésium est de 400 mg (pour les hommes) et 310 mg (pour les femmes).

Les aliments naturels riches en magnésium sont les suivants :

- Bananes : 1 de taille moyenne 33 mg/Mg
- Grains entiers : 2 tranches de pain aux céréales complètes 78mg/Mg
- Légumes à feuilles foncées : Epinards, 1 tasse 156mg/Mg (tous les légumes verts sont riches en Mg)
- Avocats : 1 taille moyenne 60mg/Mg
- Haricots : Haricots noirs ½ tasse 60mg/Mg
- Légumineuses : Pois verts 100g 33mg/Mg
- Noix : Noix de cajou, amandes 28g 80mg/Mg
- Graines : Graines de citrouille 1/8 de tasse 90mg/Mg
- Poisson : Sardines en conserve 100g 39mg/Mg
- Chocolat noir : 2 carrés 190mg/Mg
- Produits laitiers à faible teneur en matières grasses : Yogourt 1 tasse 50mg/Mg
- Fruits secs : Figues ½ tasse 50mg/Mg

En plus de consommer des aliments riches en magnésium, faites attention à vos méthodes de cuisson. Faire bouillir les légumes leur fait perdre une partie de leur teneur en magnésium, préférez la cuisson à la vapeur ou les sautés.

Essayez également d'éviter les aliments riches en graisses et les boissons contenant des niveaux élevés de phosphates (de nombreux sodas), car ils peuvent tous deux bloquer l'absorption du magnésium.

Le magnésium est un minéral si important que si vous ne pouvez pas en intégrer suffisamment dans votre régime alimentaire, la seule autre option est de prendre des suppléments de magnésium.

Il est important de savoir que le magnésium n'est pas facilement absorbé par l'organisme, à moins qu'il ne soit associé à un système de distribution quelconque. Pour cette raison, les suppléments. Les fabricants ont "chélaté" le magnésium avec des acides aminés. La qualité du complément dépend de sa biodisponibilité. Un complément biodisponible est facilement absorbé par le système digestif. Les formes chélatées de magnésium sont moins concentrées, mais le magnésium qu'elles contiennent peut être absorbé par l'organisme beaucoup plus facilement.

Certains experts de la santé estiment que la "nébulisation" de magnésium est le meilleur moyen de faire pénétrer ce minéral dans l'organisme pour traiter l'hypertension artérielle. Le magnésium est administré à l'aide d'un

appareil de nébulisation - où l'utilisateur mélange de l'huile de chlorure de magnésium à de l'eau filtrée et le minéral est inhalé sous forme de vapeur.

D'autres experts de la santé recommandent de frotter l'huile de chlorure de magnésium sur la peau pour faciliter son absorption par l'organisme.

Lorsque vous recherchez un supplément de magnésium, vous serez rapidement confus quant au type de magnésium que vous devez prendre...

Malheureusement, de nombreux médecins ont des avis contradictoires sur la meilleure forme de magnésium pour abaisser la tension artérielle. Et lorsque vous mélangez ces opinions avec celles de différents marchands qui tentent de promouvoir leurs propres produits à base de magnésium, les faits s'embrouillent. C'est une raison de plus pour essayer de consommer du magnésium à travers les légumes frais.

Voici quelques types de magnésium courants sur le marché :

**Citrate de magnésium :** Cette forme de magnésium a une concentration plus faible que les autres types de magnésium, mais présente un niveau d'absorption élevé, de l'ordre de 90 %. De nombreux experts de la santé recommandent cette forme de Mg pour abaisser la tension artérielle.

**Orotate de magnésium :** Est une forme très efficace de magnésium pour l'absorption dans le corps. Malheureusement, un effet secondaire possible des suppléments d'orotate de magnésium est l'altération de la fonction rénale sur une longue période de temps.

**Sulfate de magnésium :** Également connu sous le nom de sel d'Epsom, ce type de magnésium a un faible niveau d'absorption. Ce type de magnésium n'est pas recommandé pour l'hypertension.

**Glycinate de magnésium :** Cette forme de Mg a un taux d'absorption élevé et est moins susceptible de provoquer un effet laxatif. De nombreux experts de la santé recommandent cette forme de Mg pour abaisser la tension artérielle.

**Lactate de magnésium :** Ce type de minéral est le plus souvent utilisé pour traiter les problèmes digestifs. Le lactate de magnésium doit être évité par les personnes souffrant de problèmes rénaux.

**Oxyde de magnésium :** Ce minéral est souvent utilisé pour soulager la constipation et les reflux acides. Il a une forte concentration en magnésium mais une faible absorption par l'organisme.

**Important :** consultez d'abord votre médecin avant de prendre de nouveaux compléments comme le magnésium - surtout si vous avez des problèmes rénaux.

L'un des effets secondaires d'un excès de magnésium est la diarrhée. Si vous trouvez que c'est un problème, essayez un autre sel, vous pourrez peut-être mieux le tolérer.

- **Les super herbes et épices qui combattent l'hypertension artérielle**

Combattre l'HBP naturellement peut être plus facile que vous ne le pensez. Il existe une multitude d'herbes et d'épices communes que vous avez probablement déjà dans vos placards et qui peuvent commencer à inverser votre hypertension dès maintenant.

Le choix est tellement vaste qu'il est possible d'être sélectif dans ses préférences.

## **Le gingembre - une plante couramment utilisée en médecine chinoise**

Le gingembre fluidifie naturellement le sang tout en relaxant les parois des vaisseaux sanguins, ce qui permet à votre cœur de pomper plus facilement le sang. Le gingembre agit de la même manière que les inhibiteurs calciques, un médicament populaire contre l'hypertension.

Attention : Ne prenez pas de suppléments de gingembre sans consulter votre médecin au préalable. Les femmes enceintes ne doivent pas prendre plus de 1 g de gingembre par jour.

## **Le curcuma - une super herbe qui combat également l'hypertension artérielle.**

Le curcuma est connu pour une multitude de bienfaits différents pour la santé. En ce qui concerne l'HBP, il agit comme un merveilleux anti-inflammatoire avec des propriétés anti-coagulation sanguine, ainsi que des propriétés de dilatation des artères similaires à celles du gingembre.

Un ingrédient actif, la curcumine, protège les parois des artères contre les dommages cellulaires, ce qui permet une circulation sanguine plus fluide.

Lorsque vous prenez de la curcumine sous forme de supplément, il est recommandé d'utiliser un supplément qui utilise une certaine forme d'huile comme système d'administration, comme l'huile de poisson, l'huile d'ail ou l'huile de noix de coco.

## **La cannelle - Une épice ancienne autrefois plus précieuse que l'or.**

Couramment utilisée dans la médecine orientale depuis des centaines d'années, la cannelle a été saluée pour ses nombreux bienfaits pour la santé.

La cannelle aide à réguler l'insuline. Outre les avantages associés à la perte de poids, il a été signalé que la cannelle soulage de manière significative l'hypertension chez les personnes atteintes de diabète (en particulier de type 2).

L'Université de Toronto a conclu que des doses quotidiennes de cannelle (1 200 milligrammes) abaissaient la pression artérielle systolique de 5 mmHg en moyenne, tandis que la pression artérielle diastolique était réduite de 2,6 mmHg en moyenne.

Par-dessus tout, la cannelle possède les niveaux d'antioxydants les plus élevés de tous les aliments du monde, juste derrière le clou de girofle.

Attention : La cannelle peut avoir des effets secondaires tels que des troubles gastro-intestinaux, des gingivites, des bouffées de chaleur et des problèmes utérins chez les femmes enceintes. Consultez un médecin avant de prendre de la cannelle.

## **Le poivre de Cayenne - Un remède qui sauve des vies et dont il faut se souvenir**

***"La cayenne est la plus efficace pour les problèmes de cœur et de circulation sanguine, et pour l'angine de poitrine, les palpitations et les arythmies cardiaques. C'est un miracle pour l'insuffisance cardiaque congestive. C'est un spécifique pour toute personne qui a tout type de problèmes circulatoires, tels que l'hypertension ou l'hypotension, l'élévation du cholestérol, des triglycérides et des graisses, et même des varices. "***

***Richard M. Schulze***

Le poivre de Cayenne est une arme si puissante contre la PBH qu'il peut combattre une crise cardiaque en 90 secondes. Une cuillère à café bombée de poivre de Cayenne mélangée à de l'eau chaude peut vous sauver la vie.

Les piments de Cayenne et les autres membres de la famille des piments forts contiennent un composé appelé "capsaïcinoïdes".

Les capsaïcinoïdes sont des bloqueurs naturels de COX-2 (cyclooxygénase-2).

L'enzyme COX-2 provoque une restriction et une contraction des artères, ce qui limite le flux sanguin et oblige le cœur à travailler davantage.

La capsaïcine contenue dans le poivre de Cayenne (et d'autres poivres) aide à détendre les artères, ce qui fait baisser la tension artérielle.

Si les piments forts ne sont pas votre tasse de thé, il y a de nombreux choix sur le marché des suppléments de capsaïcine.

## **Cardamome**

Cette épice saine pour le cœur est riche en magnésium et en potassium, qui sont des minéraux clés dans la lutte contre l'HBP.

## **Graines de lin**

Une étude publiée dans le Natural Medical Journal en mars 2014 rapporte que les graines de lin abaissent considérablement la pression artérielle.

Les participants à l'étude ont consommé une variété d'aliments différents contenant 30 g de graines de lin moulues pendant 12 mois. Les résultats ont conclu à une baisse significative de la pression artérielle - 15 mm Hg pour la systolique et 7 mm Hg pour la diastolique.

## **L'ail - une arme puissante contre l'hypertension artérielle**

L'ail réduit le taux de cholestérol tout en agissant comme un anticoagulant.

Ce super aliment est également riche en antioxydants. Les antioxydants de l'ail combattent les radicaux libres.

Les radicaux libres sont des particules toxiques qui s'accumulent dans votre organisme à mesure que vous vieillissez. Ces radicaux libres sont à l'origine de maladies cardiaques, de cancers, de la maladie d'Alzheimer et du vieillissement prématuré.

L'ail contient également de l'allicine, un composé puissant dont il est cliniquement prouvé qu'il abaisse la tension artérielle.

Les composés de l'ail agissent également comme des inhibiteurs naturels de l'ECA (enzyme de conversion de l'angiotensine). Les inhibiteurs de l'ECA sont une prescription de choix pour de nombreux médecins. Malheureusement, avec les inhibiteurs de l'ECA créés en laboratoire, vous pouvez vous attendre à une foule d'effets secondaires désagréables.

Dans un essai mené par le British Journal of Clinical Practice, 47 patients hypertendus ont montré que l'ail diminuait significativement la pression artérielle systolique moyenne de 12 mmHg et la pression artérielle diastolique moyenne en position couchée de 9 mmHg par rapport au placebo.

A faire : Pour que votre ail reste puissant en allicine, hachez-le aussi finement que possible, ce qui libère davantage d'allicine.

À ne pas faire : ne passez jamais votre ail au micro-ondes, car cela détruit l'allicine.

## **Aubépine**

L'aubépine est utilisée dans la médecine chinoise depuis des milliers d'années.

L'aubépine est riche en deux puissants antioxydants : les procyanidines oligomériques et les flavonoïdes qui jouent un rôle essentiel dans la réduction de l'HBP.

## **Céleri/graines de céleri**

Le composé qui combat l'hypertension artérielle et que l'on trouve dans le céleri et ses graines est appelé 3-n-butylphtalide, ou 3nB.

Des études ont révélé qu'une dose quotidienne de 3nB (150mg) sur une période de 6 semaines a entraîné une diminution de la pression sanguine systolique de 8,2 mmHg et une diminution de la pression sanguine diastolique de 8,5 mmHg.

## **Griffe de chat**

La griffe de chat contient un alcaloïde, la rhynchophylline, dont il est prouvé qu'elle arrête l'agrégation plaquettaire et la thrombose.

Cela empêche la formation de caillots sanguins dans les artères, le cœur et le cerveau - tout en augmentant la circulation et en abaissant la pression artérielle.

## **Psyllium blond (Nom commun : Indian Plantago)**

La recherche montre que la prise du supplément de psyllium *Plantago species of Blond* (15 g par jour) peut modestement abaisser la pression artérielle systolique d'environ 8 mmHg et la diastolique de 2 mmHg.

## **Annona muricata (feuille de pomme-crème épineuse)**

Originnaire d'Amérique du Sud, cet extrait de feuille diminue la résistance vasculaire périphérique et il a été prouvé qu'il abaisse modestement l'hypertension artérielle.

## **Salvia Miltiorrhiza**

Connue sous le nom de Dashen en Chine, cette racine séchée est utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise depuis des centaines d'années. Des recherches menées par l'Université de Hong Kong concluent que le Dashen agit comme un inhibiteur naturel de l'ECA - qui détend les vaisseaux sanguins et atténue l'hypertension artérielle.

•

## **Faites de l'exercice - un peu tous les jours**

### ***"Exercice ?" Je croyais que tu avais dit "extra frites" !***

L'exercice est l'un des meilleurs moyens de réduire et de maintenir votre tension artérielle.

Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, commencez doucement. Il vaut mieux faire un peu d'exercice sur une longue période que de se précipiter avec des objectifs irréalistes et risquer au mieux de perdre sa motivation et au pire de se blesser gravement.

La marche est l'un des exercices les plus efficaces pour réduire la tension artérielle. Visez 20 à 30 minutes de marche rapide par jour et, si vous vous en sentez capable, augmentez la durée.

La natation est une autre bonne option car elle est peu contraignante et soulage votre dos et vos genoux, ce qui est particulièrement utile si vous êtes en surpoids.

De petites choses comme choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur ou rentrer à pied du bus un arrêt plus tôt feront une différence significative sur une longue période.

Si vous n'êtes pas très motivé pour faire de l'exercice seul, rejoignez un cours de tai chi ou de qi gong. Le tai chi et le qi gong sont deux formes d'exercice douces et relaxantes qui permettent d'étirer les muscles et de réduire le niveau de stress.

- **Techniques de méditation et de relaxation - Respirez et faites baisser votre tension artérielle**

***"La méditation est l'une des choses les plus thérapeutiques que l'on puisse faire pour le corps et l'esprit. Plus précisément, les études démontrent une réduction de la pression sanguine, de la fréquence cardiaque et d'autres indicateurs de marqueurs de stress. "Tim McCarthy***

Lorsque vous êtes stressé, votre corps libère les hormones adrénaline et cortisol. Un excès de cortisol peut inciter votre corps à augmenter la production de plaquettes sanguines, qui peuvent alors s'agglutiner pour former de dangereux caillots. Ces hormones préparent également l'organisme au "combat ou à la fuite" en augmentant le rythme cardiaque et en rétrécissant les artères. Ces deux actions augmentent la pression sanguine.

Apprendre à se détendre et à gérer les situations stressantes peut être un outil très utile pour aider à maintenir une tension artérielle stable.

Manger correctement, faire de l'exercice régulièrement et dormir suffisamment sont autant de facteurs importants pour améliorer votre humeur.

En outre, vous pouvez essayer des techniques de relaxation telles que la méditation. La méditation est la pratique consistant à s'asseoir ou à s'allonger tranquillement, à laisser tomber ses soucis et à faire le vide dans son esprit. Lorsque vous faites de la méditation une habitude, la tranquillité paisible qui l'accompagne continuera à vous affecter pendant le reste de la journée. Globalement, cela aura un impact important sur votre hypertension artérielle.

Les avantages de la méditation vont bien au-delà de la réduction de la pression artérielle.

***"La tension est ce que vous pensez que vous devriez être. La relaxation est ce que tu es." Proverbe chinois***

Cette longue liste d'avantages peut vous surprendre.

Réduction du stress, réduction de l'anxiété, augmentation de la rétention cognitive, augmentation de l'estime de soi, amélioration du sommeil, diminution des inquiétudes, aide à arrêter de fumer, traitement de l'épilepsie, allongement de la longévité, augmentation de la résistance de la peau, traitement du psoriasis, soulagement de la fibromyalgie, réduction du risque de maladie d'Alzheimer, traitement des symptômes de la ménopause, aide à la prévention de l'asthme, renforcement de l'immunité, réduction du risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, amélioration de l'humeur, amélioration de la mémoire, augmentation de l'énergie, soulagement des douleurs fortes, augmentation de la concentration, amélioration de la santé cellulaire, ralentissement du processus de vieillissement.

Commencez donc à pratiquer la méditation pour votre tension artérielle, et maintenez cette pratique pour bénéficier de tous les avantages supplémentaires.

La méditation peut être difficile au début. Essayez donc de méditer pendant une courte période, par exemple 10 minutes, puis prolongez-la jusqu'à 20 minutes. Bien que certaines personnes méditent pendant une heure, des études ont montré que 20 minutes de méditation par jour peuvent apporter d'énormes bénéfices.

Au début, vous constaterez probablement que des pensées surgissent sans cesse dans votre esprit. Dans ce cas, n'essayez pas de les combattre. Reconnaissez-les simplement et sachez qu'elles sont normales, puis laissez-les s'éloigner.

Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de faire le vide dans leur esprit en regardant la flamme vacillante et envoûtante d'une bougie.

Cela vous semblera très peu naturel au début, mais si vous persévérez, cela deviendra de plus en plus facile. Essayez de vous concentrer sur votre respiration et sur la sensation de votre corps physique pour vous distraire de ce qui se passe dans votre esprit.

De nombreuses personnes trouvent les méditations guidées utiles, et on peut les trouver facilement en ligne. Elles peuvent durer de 10 minutes à une heure ou plus, de sorte qu'il y en a vraiment pour tous les emplois du temps.

Même si vous ne voulez pas essayer la méditation, prenez un moment chaque jour pour faire quelque chose que vous aimez et que vous trouvez relaxant. Qu'il s'agisse

de prendre un bain, de lire, de faire des mots croisés, de s'adonner à un passe-temps ou simplement de mettre les pieds sur terre pendant une demi-heure. Tout ce qui peut détourner votre esprit des soucis et du stress.

Rappelez-vous que votre santé est votre richesse et que vous avez la permission de faire quelque chose juste pour vous. Dans nos vies trépidantes, il est parfois trop facile de l'oublier, surtout si vous êtes un parent occupé.

Pendant que vous méditez, ainsi que dans les situations stressantes, essayez de vous concentrer sur votre respiration. Inspirez en comptant jusqu'à sept et expirez lentement en comptant jusqu'à onze. Cela vous aidera à ralentir votre esprit et votre corps et fera des merveilles pour votre tension artérielle.

Se concentrer sur sa respiration permet non seulement d'empêcher les pensées de surgir dans votre esprit, mais aussi de ralentir votre rythme cardiaque. Vous pouvez le vérifier par vous-même : mesurez votre rythme cardiaque avant de faire des exercices de respiration, puis vérifiez à nouveau votre rythme cardiaque après.

À son tour, lorsque vous ralentissez votre rythme cardiaque, vos ondes cérébrales ralentissent pour atteindre un "état thêta", idéal pour la méditation.

Vous trouverez ci-dessous d'excellentes techniques de respiration à intégrer à la méditation.

- **Techniques de respiration**

***"Mes médecins m'ont dit ce matin que ma tension artérielle est descendue si bas que je peux commencer à lire les journaux. "Ronald Reagan***

Différentes techniques de respiration sont un excellent moyen de concentrer votre esprit et de vous aider à vous détendre.

Ces techniques de respiration sont très utiles si vous êtes stressé ou si vous avez du mal à trouver le sommeil.

Se concentrer sur sa respiration est idéal pour la méditation, car cela permet de ralentir le rythme cardiaque, d'augmenter la circulation sanguine tout en empêchant votre esprit de vagabonder.

Lorsque vous pratiquez des techniques de respiration, essayez de faire le vide dans votre esprit et de vous concentrer sur les sensations physiques de votre corps.

Respirez profondément, jusqu'au nombril. Vous pouvez vous entraîner en posant légèrement votre main sur votre ventre pendant que vous prenez quelques respirations profondes. Vous devriez sentir votre ventre se soulever et s'abaisser lorsque vous inspirez et expirez.

Prolongez cette respiration vers le haut dans vos épaules afin qu'elles se soulèvent légèrement. En respirant vers le bas dans le ventre et vers le haut dans les épaules, on s'assure que les poumons sont complètement remplis d'air.

Vous devez essayer d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Toutefois, si cela est inconfortable, inspirez et expirez par la bouche.

Voici quelques exercices de respiration simples pour vous aider à démarrer :

#### **4-4 Respiration**

Il s'agit d'une technique très simple. Inspirez en comptant lentement jusqu'à quatre, puis expirez en comptant à nouveau lentement jusqu'à quatre.

Vous devez effectuer ce mouvement en douceur, sans retenir votre respiration entre les deux. En inspirant et en expirant, concentrez-vous sur la sensation de la respiration dans votre corps. Sentez votre ventre et vos épaules monter et descendre.

En expirant, imaginez que toutes vos pensées négatives et vos inquiétudes s'envolent. En inspirant, visualisez la lumière et la guérison pénétrant dans votre corps.

Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement calme et détendu.

#### **2-6 Respiration**

Inspirez assez rapidement et très profondément en comptant jusqu'à deux. Puis, sans retenir votre souffle, expirez lentement en comptant jusqu'à six.

À nouveau, concentrez-vous sur vos sensations physiques et, en expirant lentement, sentez vos muscles se détendre et libérer les tensions de votre corps et de votre esprit.

## **1-4 Respiration**

C'est une excellente technique de revigoration.

Inspirez rapidement et profondément par la bouche et, sans retenir votre souffle, expirez complètement en comptant jusqu'à quatre.

Cette technique peut demander un certain entraînement et vous devez vous arrêter immédiatement si vous commencez à avoir des vertiges.

## Chapitre 5 - 10 savoureux remèdes de cuisine pour faire baisser la tension artérielle

Comme indiqué précédemment dans ce livre, choisir des fruits et légumes frais plutôt que des compléments vitaminés créés en laboratoire est le meilleur moyen d'être sûr d'aider votre organisme à combattre l'hypertension.

Les compléments sous forme de pilules et de poudres sont toujours très efficaces, mais l'option la moins transformée est toujours préférable.

Les compléments alimentaires sont populaires parce qu'ils sont pratiques et faciles. Donc, en gardant cela à l'esprit, il peut être intéressant de considérer une routine de smoothie HBP pratique et facile.

Les smoothies et les boissons qui abaissent le taux d'hémoglobine sont délicieux, faciles et pratiques - tout en bénéficiant du facteur fraîcheur.

Selon la gravité de votre hypertension artérielle, en prenant l'habitude de consommer ces remèdes de cuisine DASH/Heart Smart, vous pourrez dire adieu aux médicaments contre l'hypertension.

Les ingrédients de ces recettes ont été choisis spécialement pour leur capacité à faire baisser la pression artérielle et ont été mentionnés précédemment dans ce livre. Tout ingrédient accompagné d'un \* signifie qu'il a une forte capacité à réduire la pression artérielle.

La différence entre un bloody Mary et un bloody Caesar est que le bloody Caesar utilise du "jus de palourde" (jus de tomate et de palourde) au lieu du jus de tomate. Si vous êtes un amateur de bloody Caesar, cette boisson peut être légèrement meilleure pour l'hypertension artérielle en raison des oméga-3 contenus dans le jus de palourde.

### **Virgin Bloody Mary - Virgin Bloody Caesar**

Si vous avez besoin d'un verre après le travail, choisissez un bloody Mary (ou un Caesar). Mais n'utilisez pas votre tension artérielle élevée comme excuse pour en boire 6.

Ingrédients :

300ml de jus de tomate ou de jus de "Clamato" \* 1 quart de citron

1 gousse d'ail \*

1 goutte de sauce Tabasco ou de sauce Habanera \*

1 goutte de sauce Worcestershire

1 pincée de poivre

Méthode : Mettez de la glace dans un verre highball vide et ajoutez votre sauce Tabasco, votre sauce Worcester, vos graines de céleri moulues, du poivre, un quartier de citron pressé et une gousse d'ail finement hachée.

Ajouter le jus de tomate /clamato tout en remuant lentement.

Attention : Faites attention à la forte teneur en sel de la sauce Worcester.

### **Le miel combat l'hypertension artérielle**

Les vertus médicinales du miel sont appréciées depuis des milliers d'années dans de nombreuses cultures. Ses propriétés d'abaissement de la tension artérielle sont utilisées en Russie comme un remède maison standard depuis longtemps.

Conscients de ce fait, plusieurs études ont révélé que le miel regorge de vitamines et de nutriments nécessaires pour lutter contre l'hypertension artérielle, comme la vitamine E.

Le miel possède tous les minéraux nécessaires pour lutter contre le HBP : magnésium, potassium, calcium et phosphore ainsi qu'une multitude de minéraux alimentaires tels que le zinc, le fer et le sélénium.

Mais surtout, la recherche a conclu que le miel contient des antioxydants dont il est prouvé qu'ils abaissent la tension artérielle.

Le miel ne s'altère jamais. Des archéologues ont un jour découvert des pots de miel vieux de 3000 ans dans la tombe d'une momie égyptienne. Une fois chauffé et rendu à l'état liquide, le miel était aussi bon que le jour où il avait été récolté.

N'achetez que du "miel brut", car le miel transformé/pasteurisé a été traité thermiquement pour donner au produit une texture plus lisse. Malheureusement, le processus de pasteurisation tue toutes les vitamines, tous les minéraux et tous les nutriments.

Veillez à utiliser le miel avec parcimonie si vous essayez de perdre du poids, car le miel est très riche en calories/kilojoules.

Le "miel de Manuka" de Nouvelle-Zélande est considéré comme le plus puissant en nutriments.

### **Smoothie à la betterave, au céleri et à l'orange**

La betterave est un inhibiteur naturel de l'ECA (les inhibiteurs de l'ECA sont des médicaments prescrits dans le cadre de l'hypertension artérielle).

Le céleri contient un phytochimique relaxant pour les artères, appelé phtalide. En relaxant les artères, cela signifie moins de pression sur le cœur. Le céleri contient un antihypertenseur appelé 3-n-butylphtalide, ou 3nB. Le céleri est également riche en magnésium, en potassium et en fibres (approuvé par DASH).

Les oranges sont riches en vitamine C ainsi qu'en antioxydants qui favorisent la santé cardiaque.

Ingrédients :

1 betterave de taille moyenne (tige coupée et lavée)

½ branche de céleri

½ tasse de jus d'orange

½ tasse de glace

½ tasse d'eau

Méthode : Ajoutez les ingrédients à votre mixeur jusqu'à obtenir un mélange homogène...

Veillez à boire autant de pulpe que possible car elle est pleine de fibres (les fibres combattent le HBP).

## **Thé à l'hibiscus avec miel, citron et cannelle**

Le thé d'hibiscus agit comme un inhibiteur naturel de l'ECA et comme un diurétique (les diurétiques absorbent le sodium dans le sang).

Cette fleur aromatisée à la canneberge crée un thé populaire dont il a été cliniquement prouvé qu'il réduit significativement l'hypertension artérielle.

N'oubliez pas d'aromatiser votre boisson avec les puissants antioxydants présents dans le miel, le citron et la cannelle.

## **La whey protéine combat l'hypertension artérielle**

En novembre 2010, l'International Dairy Journal a rapporté que des participants souffrant d'hypertension artérielle qui ont consommé des doses quotidiennes de protéines de lactosérum (26g) pendant 6 semaines ont vu leur tension artérielle diminuer de manière significative.

L'étude a également fait état d'une baisse significative du cholestérol LDL - le mauvais cholestérol qui provoque le rétrécissement des artères, entraînant une pression du cœur.

## **Smoothie à l'avocat et au cacao**

L'avocat est riche en vitamine E - une vitamine dont il est prouvé qu'elle réduit l'amaigrissement des artères (les artères amincies provoquent l'hypertension artérielle).

Le cacao est riche en flavonoïdes qui réduisent la pression artérielle et dilatent les artères, et en antioxydants qui combattent les radicaux libres. Le cacao se présente sous forme de poudre ou de pépites de cacao. Le cacao est naturellement assez amer et a un goût fort - à utiliser avec parcimonie.

Ajoutez une pincée de cannelle pour la saveur et aussi pour les antioxydants élevés qu'elle contient.

Les figes sont riches en calcium et en magnésium (approuvé par le programme DASH).

Ingrédients :

½ Avocat\*

1 Figue\*

1-2 Scoops de poudre de protéine de lactosérum\*

1 pincée de cannelle\*

1 tasse d'eau

Méthode : ajouter les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.

### **Smoothie au cacao, à la banane et aux noix**

Des études prouvent que manger deux bananes par jour peut réduire l'HBP de 10 %.

Les noix contiennent les "bonnes graisses" dont notre corps a besoin pour créer de l'acide alpha-linoléique qui combat les blocages dans nos artères.

Le cacao contient des flavonoïdes qui dilatent les artères, ainsi qu'une forte teneur en antioxydants.

Ingrédients :

1 Banane\*

3 cuillères à soupe de noix \*

1-2 Scoops de poudre de protéine de lactosérum\* 1 cuillère à café de miel\*.

1 tasse d'eau

Méthode : ajouter les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.

## Soupe française au poulet

La soupe au poulet à la française est un délicieux plat réconfortant et diététique dont il est difficile de se lasser.

Elle est recommandée pour le cœur et la santé, et c'est une soupe idéale à congeler en portions pour un repas rapide.

Vous remarquerez dans la liste des ingrédients - une portion d'ail plus importante que "normale". Cela s'explique par les puissantes capacités de l'ail à combattre le HBP. Vous serez surpris de constater que votre soupe n'a pas un goût d'ail trop prononcé. C'est parce qu'elle a été bien cuite et a développé un léger goût sucré.

Prenez-en note et essayez d'ajouter de l'ail à chaque repas.

Cette soupe n'est pas seulement délicieuse, mais tous les ingrédients qu'elle contient ont la capacité de faire baisser la tension artérielle.

La combinaison de légumes - céleri/oignon/carotte/ail - constitue une combinaison de saveurs délicieusement distinctes et devrait être la pierre angulaire de vos sautés.

Il y a deux façons différentes de servir cette soupe : lisse ou en morceaux. Si vous aimez une texture lisse, vous attendrez que la soupe refroidisse, puis vous la verserez dans un mixeur.

La version "chunky" a un goût différent. Vous pouvez donc expérimenter pour voir laquelle vous préférez.

Ingrédients :

3 tasses de bouillon de poulet (ou de champignons si vous êtes végétarien) 1 carotte de taille moyenne\*.

2 grandes tiges de céleri\*

1 gros bulbe d'ail

1 cuillère à café de cumin\*.

1 cuillère à café de poivre de

Cayenne\* (facultatif) 1 goutte d'huile

d'olive\* (facultatif)

1 grosse poitrine de poulet, coupée en petits dés

Méthode : Si vous voulez la version à texture lisse, coupez vos légumes très grossièrement (car ils seront mixés à la fin). Si vous n'avez pas l'intention de mixer, coupez vos légumes très finement.

À l'exception du bouillon, ajoutez tous vos ingrédients dans une grande marmite, et remuez à feu moyen.

Lorsque les légumes commencent à ramollir, ajoutez un peu de bouillon dans la casserole jusqu'à ce qu'il commence à bouillir, puis ajoutez-en un peu plus, et continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez ajouté tout votre bouillon.

Lorsque la soupe commence à bouillir, couvrez votre casserole avec un couvercle et baissez le feu à faible intensité.

Après une heure, votre soupe sera prête pour le poulet.

Si vous aimez que votre soupe ait une texture lisse, passez-la au mixeur et remettez-la dans la casserole avant d'ajouter le poulet.

Nous ajoutons le poulet en dernier car nous utilisons du blanc de poulet. Pour que le poulet soit doux et tendre, ajoutez le poulet cru finement découpé à la soupe bouillante pendant 2 minutes avant de servir.

## **Soupe au poulet, aux courgettes et au chou-fleur**

Cette soupe est très similaire à la soupe de poulet française. La différence réside dans la saveur du chou-fleur et de la courgette combinée à la saveur "umami" des champignons.

Lorsque vous créez différentes soupes, il est important de ne pas utiliser les mêmes légumes et épices pour chaque plat, sinon toutes vos soupes commenceront à avoir le même goût. C'est pourquoi il faut résister à la tentation d'ajouter des ingrédients supplémentaires.

## Ingrédients :

3 tasses de bouillon de poulet

1 grand oignon (ou 2 petits oignons)\*

1 grande cour courgette\*

1 grand oignon (ou 2 petits oignons)

½ tête de chou-fleur

1 cuillerée à café de graines de céleri écrasées\*

1 grosse boule d'ail

8 champignons de bout

1 c. à c. de C Cumin\*

8 champignons de bout

1 cuillère à café d'origan\*.

1 filet d'huile d'olive

1 grosse poitrine de poulet, coupée en petits dés Poivre au goût

Méthode : Cette soupe doit avoir une texture lisse. Coupez donc vos légumes très grossièrement (sauf le chou-fleur) car ils seront mixés à la fin.

Lorsque vous découpez le chou-fleur, coupez les fleurons (les parties fleuries) et jetez les tiges.

À l'exception du bouillon, ajoutez tous vos ingrédients dans une grande marmite, et remuez à feu moyen.

Lorsque les légumes commencent à ramollir, ajoutez un peu de bouillon dans la casserole jusqu'à ce qu'il commence à bouillir, puis ajoutez-en un peu plus, et continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez ajouté tout votre bouillon.

Lorsque la soupe commence à bouillir, couvrez votre casserole avec un couvercle et baissez le feu à faible intensité.

Après une heure de cuisson, éteignez le feu. Une fois que la soupe a suffisamment refroidi, mixez-la jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Remettez la soupe dans la marmite et ajoutez le poulet en dés à la soupe bouillante 2 minutes avant de servir.

## **L'herbe de blé, ça déchire !**

L'herbe de blé est un super-aliment qui contient toutes les vitamines, tous les minéraux, tous les acides aminés et toutes les enzymes dont le corps a besoin pour lutter contre l'HBP.

L'herbe de blé en jus est une excellente source d'antioxydants qui favorise la santé cardiaque.

L'herbe de blé est riche en chlorophylle qui nettoie les cellules, les reins, le foie et le côlon tout en purifiant le sang. La chlorophylle dilate également les artères, ce qui réduit la pression sur le cœur.

Ce super aliment alcalinise le corps. Le jus d'herbe de blé désintoxique en éliminant les métaux lourds et les toxines qui sont stockés dans le corps en raison d'une alimentation non biologique et de l'exposition à la pollution générale.

L'herbe de blé fraîche est la meilleure, mais malheureusement un presse-agrumes domestique n'aura pas la puissance nécessaire pour séparer le jus riche en nutriments de la cellulose fibreuse.

Il vous faut plutôt un extracteur à pression lente ou un extracteur d'herbe de blé spécialement conçu.

Le choix le plus facile est d'essayer l'option lyophilisée.

La poudre d'herbe de blé lyophilisée a une saveur très douce par rapport au jus de WG frais. Vous pouvez donc ajouter une cuillère à café à la plupart des smoothies sans même la goûter.

## **Smoothie à l'herbe de blé et à la grenade**

La grenade combat l'hypertension artérielle de la même manière que le jus de betterave - c'est un puissant inhibiteur naturel de l'ECA. Donc, si vous ne pouvez pas trouver de jus de grenade, choisissez plutôt des betteraves. Si vous choisissez les betteraves, vous devrez ajouter un peu de jus d'orange pour fluidifier le smoothie.

Ingrédients :

1 Tasse de jus de grenade\*.

1 cuillère à café de poudre d'herbe de blé

lyophilisée\* 1 trait de jus d'orange\* (selon

le goût)

Glace

Méthode : ajoutez d'abord la poudre d'herbe de blé dans votre verre, puis le jus de grenade lentement en remuant.

Ajoutez de la glace une fois que l'herbe de blé est dissoute.

Ajoutez un filet de jus d'orange selon votre goût.

Fraise, mangue, banane et herbe de blé.

La fraise, la mangue et la banane sont une combinaison de goûts paradisiaque. Elles sont également fortement recommandées par le régime DASH.

En ajoutant un peu de poudre d'herbe de blé, vous transformez un smoothie savoureux et sain en un super-smoothie qui réduit la tension artérielle.

Ingrédients :

1 petite banane\*

½ mangue\* (ou une poignée de cubes  
congelés) 4 fraises\* (fraîches ou  
congelées)

1 à 2 mesures de poudre de protéines de lactosérum\*.

1 pincée de cannelle moulue\* (facultatif)

1 cuillère à café de miel\* (facultatif)

½ tasse de glace

½ tasse d'eau

Méthode : À l'exception de l'eau, mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez-les jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez lentement de l'eau jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.

### **Jus de betterave, carotte et tomate**

Ce super jus qui abaisse le HBP a aussi bon goût. Votre cœur et vos papilles gustatives vous remercieront.

Ingrédients :

1 betterave de taille moyenne

½ Carotte\*

1 cuillerée à café de poudre d'herbe de  
blé\* (facultatif) 1 tasse de jus de  
tomate\*.

1/3 c. à café de cumin

1/3 de cuillère à café de poivre de Cayenne

1 pincée de sauce Worcestershire

½ tasse de glace

Méthode : Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez-les jusqu'à obtenir une texture lisse.

## Partie 2 - L'hypertension artérielle - un point de vue oriental

### Chapitre 6 - Yin et Yang - excès et déficience

***"Le Yin et le Yang sont la source du pouvoir et le commencement de toute chose dans la création."***

***HUANG-TI, Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune***

La médecine orientale préfère traiter la cause profonde de l'affection.

Ainsi, pour une maladie comme l'hypertension, la médecine chinoise traitera les méridiens à l'origine de l'hypertension.

Pour l'auto-traitement par acupression, il est donc utile de pouvoir identifier les symptômes de déséquilibre des méridiens, afin de créer une routine d'acupression plus efficace.

En médecine chinoise, votre état de santé repose sur l'équilibre du yin et du yang.

Le yin et le yang sont les deux forces complémentaires et opposées de la nature qui sont également présentes dans le corps humain.

Le Yin représente le féminin, la nuit, l'eau, la fraîcheur, le calme.

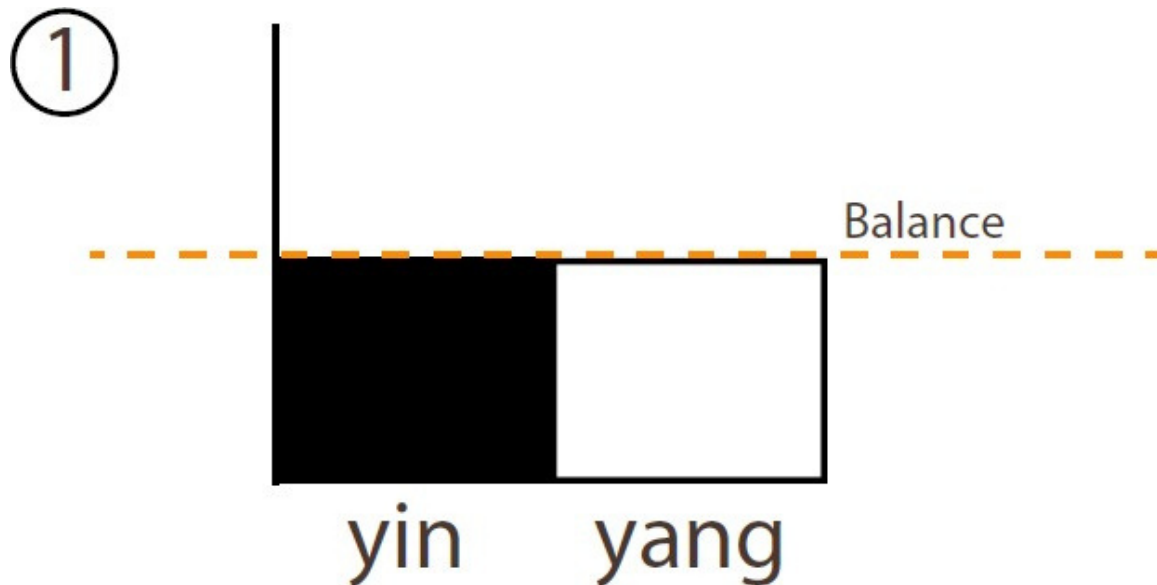
Yang représente le masculin, le jour, le feu, la chaleur, le mouvement.

Les caractères chinois montrent le côté ombragé et le côté ensoleillé d'une colline. Cela montre que les deux ne peuvent exister l'un sans l'autre et que rien ne peut jamais être complètement yin ou complètement yang.

阴 阳

## Yin Yang

Lorsque le yin et le yang sont en équilibre, le corps est sain et exempt de maladies. C'est lorsque l'un ou l'autre devient excessif ou déficient que les problèmes commencent à se poser.



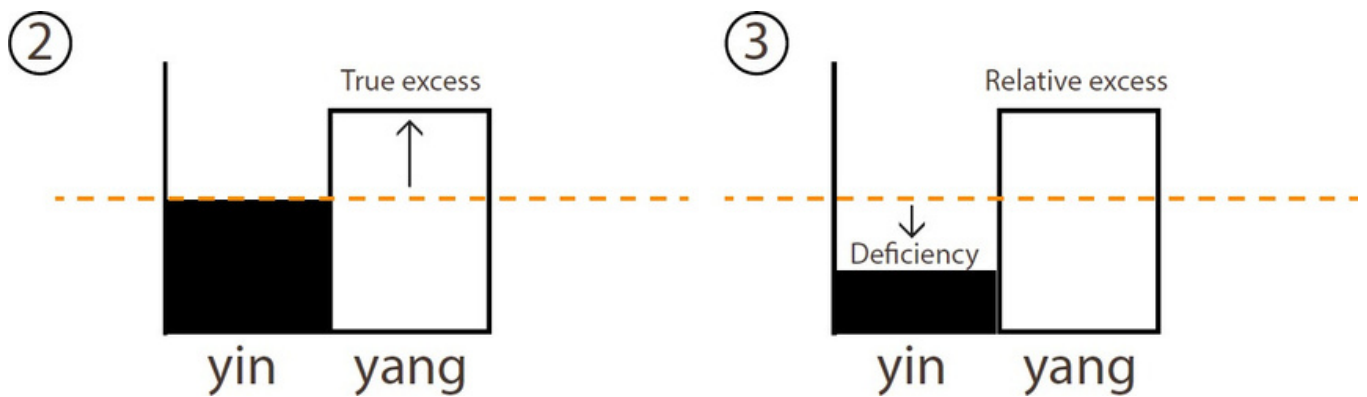
L'hypertension artérielle peut être causée par des schémas d'excès et de déficience du yin et du yang.

Il est facile d'imaginer l'hypertension comme un excès : le cœur pompe avec force, le sang pousse contre les parois des artères. Mais qu'en est-il de la carence ?

Parfois, une carence en yin ou en yang peut entraîner des symptômes d'excès apparent dans l'autre.

Cependant, ce n'est pas un véritable excès, c'est simplement que la force opposée n'est pas suffisante pour la contrebalancer.

Prenons l'exemple d'une carence en yin entraînant des symptômes d'excès de yang. Dans le schéma 2 ci-dessous, le yang est en véritable excès. Dans le diagramme 3, le niveau de yang est normal, mais en raison de la déficience du yin, il est dans un état d'excès relatif. Cela peut conduire à des symptômes similaires à ceux d'un véritable excès de yang.



Les symptômes d'un excès de yang, qu'il soit vrai ou relatif, peuvent inclure une sensation de chaleur dans le corps, des rougeurs au visage, la soif ou la bouche sèche, une miction peu abondante, la constipation, des difficultés à se détendre ou à dormir, un pouls rapide et l'hypertension.

Par conséquent, lors du traitement de l'hypertension artérielle par la médecine traditionnelle chinoise, l'objectif du traitement est soit de réduire les niveaux de yang, soit d'augmenter les niveaux de yin, et de rétablir l'équilibre de l'ensemble du corps.

### **Signes clés d'une déficience du Yin ou d'une dominance du Yang**

- Généralement, la sensation de chaleur
- Irritabilité, facilité à se mettre en colère
- Incapacité à se détendre
- Difficulté à dormir
- Haut du corps plus large, hanches et jambes petites/faibles
- Teint rouge/rougeur

## **Modifications du mode de vie pour rétablir l'équilibre**

- Mangez davantage d'aliments de nature yin, comme les légumes verts à feuilles, les agrumes, les melons et les courges, le tofu et les produits laitiers.
- Utilisez des méthodes de cuisson yin, comme l'ébullition ou la cuisson à la vapeur.
- Évitez les stimulants tels que la caféine, l'alcool et les aliments épicés.
- Assurez-vous de disposer chaque jour d'un moment de calme où vous pouvez vous détendre et vous relaxer.

## **Modifications du mode de vie pour rétablir l'équilibre**

- Mangez plus d'aliments yang comme la viande, la volaille, les crustacés, les céréales complètes, les noix et les épices douces.
- Utilisez des méthodes de cuisson yang, comme le sauté, le rôti ou la cuisson au four.
- Évitez les aliments froids ou crus et les boissons froides
- Faites de l'exercice doux au quotidien

## **Signes clés d'une déficience en Yang ou d'une dominance en Yin**

- Sensation de froid habituelle
- Dépression
- Manque d'énergie
- Faible libido
- Partie inférieure du corps plus large, poitrine et épaules plus petites
- Peau pâle

## Chapitre 7 - Utiliser l'acupression pour soulager l'hypertension artérielle

***"Je suis un grand fan de la médecine chinoise depuis longtemps, car elle fonctionne." Gwyneth Paltrow***

Comme la médecine occidentale, la médecine chinoise fait intervenir plusieurs organes dans la régulation de la pression artérielle. Il s'agit du cœur, des reins et du foie.

Dans ce livre, il sera parfois fait référence au "qi". Le qi (prononcé "chi") peut être traduit approximativement par "énergie vitale" ou "force de vie". Le qi est appelé "ki" au Japon, "prana" en Inde et "mana" dans certaines cultures polynésiennes.

Elle circule dans notre système méridien, permettant à nos poumons de respirer, à nos muscles de bouger et à notre cœur de battre. C'est ce qui nous anime et nous maintient en vie.

Notre état de bien-être dépend fortement de l'état de notre qi, et c'est ce que nous essayons d'influencer lorsque nous utilisons l'acupression ou l'acupuncture.

### **Le système méridien - Votre réseau de communication personnel**

Selon la médecine chinoise, votre qi circule dans votre corps par de fins canaux appelés méridiens.

Ces méridiens sont comme des rivières, et votre qi doit y circuler librement, nourrissant au passage chaque cellule, muscle et tissu.

Cependant, parfois, comme une rivière, les méridiens peuvent être bloqués ou asséchés. Il se peut qu'une blessure physique ait empêché la circulation fluide du qi ou qu'il n'y ait tout simplement pas assez de qi pour se déplacer comme il le devrait. C'est à ce moment-là que la maladie apparaît.

Il existe douze méridiens principaux, un pour chacun des organes. En plus d'avoir une voie profonde reliée à leur organe respectif, chaque méridien est accessible à partir de l'abdomen.

surface du corps, aux points d'acupression. Cela forme un système de communication complexe dans tout le corps.

Ces points particuliers le long des méridiens sont les endroits où nous pouvons accéder à notre propre qi et l'influencer, afin de rétablir sa fluidité et de ramener notre corps à un état de santé.

---

## **Coeur contre coeur**

Vous vous demandez peut-être pourquoi j'utilise des majuscules au début des mots lorsque je parle des organes en médecine chinoise.

Il s'agit de faire la distinction entre l'organe en médecine occidentale, qui se réfère uniquement à l'organe physique lui-même, et l'organe en médecine chinoise, qui comprend également son canal méridien, ses acupoints et ses fonctions connexes.

- 
- **Le cœur - bien plus qu'une pompe**

***"Quand le cœur est à l'aise, le corps est en bonne santé." Proverbe chinois***

L'association du cœur avec la pression artérielle peut sembler évidente. Comme dans la médecine occidentale, le cœur est responsable du sang et de la circulation. Cependant, en médecine chinoise, le cœur est bien plus que cela.

Le cœur est considéré comme l'empereur du corps et, en plus de ses fonctions physiques, il est censé abriter le shen.

Le shen est la plus intangible de toutes les substances vitales du corps et peut être traduit approximativement par "esprit" ou "pleine conscience". Lorsque le shen est perturbé, il peut entraîner des troubles tels que la dépression, l'anxiété et l'insomnie.

En plus de contrôler la circulation du sang dans le corps, le cœur joue également un rôle dans la formation du sang, en l'estampillant de shen lorsqu'il passe dans ses chambres et en le faisant nôtre.

Lorsque le méridien du cœur est déséquilibré, cela peut entraîner non seulement des problèmes physiques avec le système circulatoire, mais aussi des problèmes psychologiques et émotionnels.

Les symptômes découlant des déséquilibres cardiaques peuvent inclure la dépression, l'anxiété, l'insomnie, le sommeil perturbé par les rêves, les troubles de la mémoire, les palpitations, l'essoufflement et la fatigue.

L'une des meilleures façons de nourrir le cœur est de se reposer et de se détendre. Il existe également plusieurs points d'acupression qui peuvent aider.

Ces points d'acupression vont non seulement nourrir le cœur, mais aussi le ramener à un état d'homéostasie, ce qui se traduit par une pression artérielle plus sûre et plus saine.

- **Points d'acupression pour harmoniser le cœur**

Chacun de ces points doit être stimulé pendant une minute, en appliquant une pression moyenne à ferme avec le pouce ou l'index.

### **Coeur 6 - Yin Xi - Fente du Yin**



Emplacement : Sur la face interne de l'avant-bras, sur le côté de l'auriculaire. Le point se trouve à une largeur de doigt du pli du poignet et du cœur 7, dans la rainure le long du tendon exposé lorsque l'annulaire et l'auriculaire sont pliés ensemble.

Fonctions : Régularise le cœur et le sang, favorisant la circulation et réduisant la pression sanguine.

Calme l'esprit et soulage le stress.

## Coeur 7 - Shen Men - Porte de l'esprit



Emplacement : Sur la face interne de l'avant-bras, sur le côté de l'auriculaire. Le point se situe au niveau du pli du poignet, entre le tendon et le petit os proéminent du poignet (le pisiforme).

Fonctions : Régule et profite au cœur, l'aidant à fonctionner efficacement et sans heurts.

Calme l'esprit et soulage le stress.

## Péricarde 6 - Nei Guan - Passage intérieur

PC6/Nei Guan (nom traduit par "passage intérieur" ou "porte intérieure") est un point d'acupression courant pour abaisser la tension artérielle. Ce point devrait toujours être incorporé dans votre régime d'acupression pour l'hypertension.



Emplacement : Au centre de la face interne de l'avant-bras, à trois largeurs de doigt du pli du poignet. Dans le sillon situé entre les deux tendons exposés lorsqu'on serre le poing.

Fonctions : Régule le qi, en particulier dans la poitrine, permettant au cœur et aux poumons de fonctionner efficacement.

Régularise le cœur et la circulation, permettant au sang de circuler en douceur. Calme l'esprit. Élimine la chaleur, qui est une cause fréquente d'accélération du pouls et d'hypertension artérielle. Soulage les nausées.

## Vaisseau de conception 14 - Ju Que - Grande Porte



Emplacement : Sur la ligne médiane du corps, à huit largeurs de doigt au-dessus du nombril. Ce point peut être sensible, si c'est le cas, allez-y doucement. Il suffit d'exercer une pression légère à moyenne pour stimuler ce point.

Fonctions : Régule le cœur et soulage les douleurs thoraciques.

Ouvre la poitrine, permettant au cœur et aux poumons de fonctionner librement.

Calme l'esprit.

Résout le flegme, qui peut provoquer un blocage des canaux et entraîner une hypertension.

- **Les reins - Nourrir la source**

Les reins, ainsi que la vessie, sont responsables de la régulation de l'eau dans le corps. Cela a un effet direct sur le volume du sang et la pression artérielle.

La présence de plus ou moins d'eau dans le sang affecte son volume et la pression qu'il exerce sur les parois des artères. Par conséquent, le maintien de la santé et de l'équilibre de vos reins est un moyen essentiel de contrôler votre tension artérielle.

Pour assurer le bon fonctionnement de vos reins et du reste de votre corps, vous devez vous efforcer de boire environ deux litres, soit trois pintes et demie, chaque jour.

Les reins sont également la source de tout le yin et le yang dans le corps. N'oubliez pas que le maintien de l'harmonie entre le yin et le yang est d'une importance vitale pour prévenir tous les types de maladies.

---

En vieillissant, le yin de nos reins s'épuise. C'est particulièrement vrai pour les femmes lorsqu'elles atteignent la ménopause. L'épuisement du rein yin entraîne un excès relatif de yang. C'est la raison pour laquelle les symptômes de la ménopause se traduisent par des bouffées de chaleur, des sensations de chaleur, surtout l'après-midi, une incapacité à se détendre et des insomnies.

---

La déficience en yin des reins est l'un des principaux schémas impliqués dans l'hypertension. Les symptômes d'une déficience en yin des reins sont les suivants : sensation de chaleur, surtout l'après-midi ou la nuit, bouffées de chaleur sur la peau, anxiété, incapacité à se détendre ou insomnie.

Les reins peuvent être entretenus par un repos et un exercice physique appropriés, ainsi que par une alimentation saine et équilibrée, riche en haricots et légumineuses, en noix et en légumes vert foncé. La viande doit être cuite lentement sur l'os pour qu'elle soit imprégnée de nutriments bénéfiques pour les reins.

L'auto-acupression est également un moyen utile de nourrir les reins et de stimuler le yin des reins.

- **Points d'acupression pour nourrir les reins**

Stimulez chacun de ces points pendant une minute en exerçant une pression moyenne à ferme.

### **Rein 1 - Yong Quan - Ressort jaillissant**



Localisation : Sur la plante du pied, à un tiers de la distance entre la base du deuxième orteil et le talon, dans une dépression entre les deuxième et troisième os métatarsiens.

Fonctions : Le rein 1 est le seul point situé sur la plante du pied, et est donc le point le plus bas du corps.

Il a pour effet de tirer le qi vers le bas, de dégager la tête et de soulager les symptômes tels que les vertiges, les maux de tête et l'hypertension.

## Rein 3 - Tai Xi - Grand Courant



Emplacement :

Sur la partie interne de la cheville, dans le creux entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.

Fonctions :

Nourrit les reins, leur permettant de fonctionner de manière optimale.

Équilibre le yin et le yang des reins, rétablissant l'harmonie dans tout le corps.

## Rein 6 - Zhao Hai - Mer illuminée



Emplacement :

Sur la face interne du pied, sous la proéminence de l'os de la cheville, dans une rainure entre les deux ligaments.

Fonctions :

Nourrit les reins, en particulier le yin des reins qui est important pour maintenir l'équilibre entre le yin et le yang et contrôler la pression sanguine.

Elimine la chaleur qui est apparue comme un symptôme de déficience du yin et soulage les symptômes de bouffées de chaleur, d'irritabilité, d'insomnie et d'hypertension.

## Vaisseau de conception 4 - Guan Yuan - Porte d'origine



Emplacement :

Sur la ligne médiane de l'abdomen, à environ quatre largeurs de doigt sous l'ombilic et trois largeurs de doigt au-dessus de l'os pubien. ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Fonctions :

Nourrit les reins en les aidant à fonctionner efficacement.

Bénéfique pour la vessie et aide à la régulation de l'eau dans le corps.

- **Le foie - fluidifier le flux**

Le Foie est principalement responsable de la bonne circulation du qi dans le corps. Il joue également un rôle important dans la formation et le stockage du sang.

La fluidité du qi est importante pour le bon fonctionnement de tous les systèmes de votre corps.

Vos nerfs, votre digestion, votre respiration et votre circulation dépendent tous de la bonne circulation du qi pour fonctionner correctement. Lorsque le qi ne circule pas comme il le devrait, la maladie apparaît.

Le Foie est gravement affecté par le stress émotionnel et la colère. Lorsque le Foie est stressé, il est incapable de faire circuler le qi de manière fluide dans le corps.

Lorsque le qi ne circule pas de manière fluide, la circulation du sang est également ralentie et le sang peut finir par rester bloqué, ce qui entraîne un état connu sous le nom de stase sanguine. Ce n'est évidemment pas bon pour votre tension artérielle !

---

## **Une bonne nuit de sommeil**

Une bonne nuit de sommeil est vraiment importante pour préserver la santé du sang et des vaisseaux sanguins.

Le Foie est à son apogée entre 1h et 3h du matin. Pendant cette période, le sang retourne au Foie pour être rafraîchi et renouvelé.

Si vous êtes actif à ce moment-là plutôt qu'allongé dans votre lit, cela ne peut pas se produire car le sang est utilisé ailleurs dans le corps. Avec le temps, cela peut entraîner toute une série de problèmes liés au sang et à la circulation.

---

Le Foie a également tendance à avoir un excès de yang lorsqu'il est déséquilibré. Lorsque le yang du Foie s'emballe, il peut provoquer des symptômes tels que des étourdissements, des vertiges, des maux de tête, une vision floue, de l'irritabilité et de l'insomnie.

Selon la théorie de la médecine chinoise, l'excès de yang du foie est également l'une des principales causes de l'augmentation de la pression artérielle.

La meilleure façon de garder le foie yang sous contrôle est d'essayer de rester sur un pied d'égalité sur le plan émotionnel. Dans la mesure du possible, évitez les situations stressantes et essayez de parler des problèmes lorsqu'ils se présentent plutôt que de les garder à l'intérieur.

Les exercices doux comme le yoga et le tai-chi sont excellents pour maintenir la circulation du qi du foie et de nombreuses personnes trouvent que la méditation est un moyen très utile de réduire le stress et de rester positif.

- **Points d'acupression pour apaiser le foie**

Stimulez ces points pendant une minute chacun, en exerçant une pression moyenne à ferme.

**Foie 2 - Xing Jian - Se déplacer entre les deux**



Localisation : Sur le dessus du pied, entre le premier et le deuxième orteil.

Fonctions : Nettoie et calme le Foie, empêchant le yang de devenir excessif et réduisant la pression sanguine.

Permet la circulation fluide du qi et empêche les blocages afin que le sang puisse circuler librement.

Élimine la chaleur, l'une des principales causes de l'hypertension.

### Foie 3 - Tai Chong - Grande bousculade



LV3/Tai Chong (nom traduit par "grande poussée" ou "grande poussée") est un point d'acupression puissant qui est vital pour votre régime de réduction de l'hypertension artérielle.

Localisation : Sur le dessus du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsien. Si vous faites remonter votre doigt à partir du Foie 2, il tombera dans un grand creux à la jonction des os. C'est le Foie 3.

Fonctions :

- Diffuse le qi du Foie dans le corps, prévenant ainsi la stagnation et les symptômes tels que l'irritabilité.
- Nettoie la chaleur du Foie, empêchant un excès de yang et l'hypertension.
- Dégage la tête, évitant les étourdissements et les maux de tête.
- Nourrit le yin, rétablissant l'équilibre dans tout le système.
- Nourrit le sang, le garde en bonne santé et le fait circuler librement.

## Vésicule biliaire 34 - Yang Ling Quan - Yang Mound Spring



Localisation : Sur la face externe de la jambe inférieure, juste en dessous du genou. Si vous passez votre doigt le long de la jambe, de la cheville au genou, vous trouverez une proéminence osseuse qui est la tête du péroné. La pointe se trouve dans un creux juste en dessous de l'évasement de l'os.

Fonctions : La vésicule biliaire est associée au foie et ils travaillent ensemble, renforçant leurs fonctions respectives.

Ce point est particulièrement utile pour diffuser le qi du Foie dans tout le corps, empêchant ainsi la stagnation et l'hypertension.

Il joue également un rôle important dans la relaxation des muscles et le soulagement de la douleur.

- **Points d'acupression pour soulager le stress et calmer l'esprit**

Le Foie réagit mal au stress. C'est l'une des principales causes de la stagnation du qi du Foie ou de l'excès de yang, qui entraîne à son tour des symptômes tels que des maux de tête, des vertiges, des problèmes digestifs et de l'hypertension.

En trouvant des moyens de libérer les tensions émotionnelles, nous pouvons assurer le bon fonctionnement du foie et prévenir toute une série de problèmes indésirables.

Ces points peuvent être stimulés chaque fois que vous sentez que vous avez chaud et que vous êtes gêné.

Exercez une pression douce à moyenne sur les points pendant une minute et respirez profondément jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu.

---

De nombreux points d'acupression sur le canal méridien du cœur, y compris ceux énumérés plus haut dans ce chapitre, ont pour effet de calmer l'esprit, mais il existe quelques points supplémentaires que vous pouvez inclure pour renforcer leurs effets.

N'oubliez pas que le stress est un facteur important d'hypertension artérielle. Veillez donc à utiliser ces exercices dans votre régime d'acupression.

---

## Point supplémentaire - Yin Tang - Seal Hall



Emplacement :

Sur le visage, entre les extrémités intérieures des sourcils.

Fonctions :

Soulage le stress et calme l'esprit.

## Vaisseau dirigeant 20 - Bai Hui - Cent réunions



GV20/Bai Hui (traduit par "cent réunions" ou "cent convergences") est un point d'acupression puissant pour la régulation de l'hypertension. Ce point devrait toujours être incorporé dans les séances d'acupression lorsque l'on manque de temps.

Localisation : Sur le dessus de la tête, sur la ligne médiane. Ce point peut être trouvé en faisant courir les doigts de la pointe des oreilles jusqu'au sommet de la tête.

Fonctions : Calme l'esprit.

Dégage la tête, soulage les maux de tête et les vertiges.

---

## Facteurs pathogènes

En médecine chinoise, les facteurs pathogènes sont des éléments qui envahissent le corps, de l'extérieur ou de l'intérieur, et qui contribuent au développement de la maladie.

Les deux principaux facteurs pathogènes impliqués dans l'hypertension sont la chaleur, qui entraîne une augmentation du pouls et donc de la pression artérielle, et les mucosités qui adhèrent aux vaisseaux et les obstruent, empêchant ainsi une bonne circulation.

---

- **Chaleur - Quand votre sang est chaud et étouffé**

La chaleur est l'un des concepts les plus simples à comprendre en médecine chinoise. Il s'agit simplement d'une accumulation de chaleur excessive dans le corps. Certaines personnes sont naturellement plus chaudes que d'autres, mais un excès de chaleur peut également être causé par des facteurs externes tels que l'environnement et le régime alimentaire.

La chaleur a un impact négatif sur la pression artérielle car elle entraîne une augmentation du rythme cardiaque. Un cœur qui bat plus vite signifie que davantage de sang est pompé dans les artères et que la pression artérielle augmente.

Un excès de chaleur dans le sang provoque des saignements excessifs, par exemple des menstruations abondantes, des saignements de nez et des ecchymoses.

La meilleure façon de rester au frais et d'empêcher l'accumulation d'un excès de chaleur dans le corps est tout simplement d'éviter les situations où vous avez trop chaud. Gardez vos douches et vos bains à une température modérée, évitez les saunas ou les expositions prolongées au soleil.

Mangez des aliments rafraîchissants comme des salades, des légumes cuits à la vapeur et des agrumes, et évitez les aliments épicés ou gras ainsi que la viande rouge, qui réchauffent tous le corps et pourraient contribuer à l'hypertension.

- **Points d'acupression pour évacuer la chaleur et refroidir le sang**

Certains des points d'acupression indiqués pour le cœur, les reins et le foie ont également pour effet d'évacuer la chaleur de leurs organes respectifs. Voici d'autres points spécifiques à l'évacuation de la chaleur de l'ensemble du système.

Stimulez chaque point pendant une minute en exerçant une pression moyenne à ferme.

### **Gros intestin 11 - Qu Chi - Étang tortueux**



LI11 est l'un des points d'acupression les plus puissants qui est toujours utilisé pour combattre l'hypertension artérielle. Assurez-vous de toujours ajouter ce point de pression à votre routine de réduction de la pression artérielle.

Localisation : Au coude, à l'extrémité extérieure du pli du coude, à mi-chemin entre le gros tendon et l'os du coude. Localisez-le avec le bras replié sur le corps à un angle de 90°.

Fonctions : Dégage la chaleur et refroidit le corps, réduisant le rythme cardiaque et soulageant l'hypertension. Refroidit le sang et empêche les saignements excessifs. Régule le qi et le sang et favorise la circulation.

## Rate 10 - Xue Hai - Mer de sang



Localisation : Sur la cuisse, à trois largeurs de doigt au-dessus de l'angle interne et supérieur du genou, dans un creux sur le renflement du muscle. Ce point peut être sensible à la pression.

Actions : Améliore la circulation et réduit la pression sanguine.

Refroidit le sang et arrête les saignements.

Régularise les menstruations, soulageant les règles abondantes et douloureuses.

- **Le flegme - une situation délicate**

Le flegme est un autre facteur pathogène qui peut affecter la tension artérielle. Le flegme se forme au fil du temps par une combinaison de facteurs, notamment une prédisposition naturelle, une mauvaise alimentation et un mauvais fonctionnement des organes digestifs.

En médecine chinoise, en plus d'être ce que l'on crache quand on a un rhume, le flegme désigne également toute substance épaisse, collante et malsaine présente dans l'organisme.

Le flegme empêche le qi et les fluides de circuler librement, obstruant les vaisseaux et provoquant une augmentation de la pression sanguine.

Les graisses entrent également dans la catégorie des mucosités. Un régime alimentaire riche en aliments gras en est la cause principale, et le surpoids ou l'obésité est considéré comme un signe classique de rétention de flegme.

Les symptômes de la rétention de flegme comprennent des vertiges, une sensation de lourdeur dans les membres, des nausées, des selles grasses, une toux productive, des bosses ou des furoncles sur la peau, des palpitations et, dans les cas graves, des troubles mentaux.

Comme le flegme se forme généralement à la suite d'une mauvaise alimentation ou d'une mauvaise digestion, les points d'acupression permettant de résoudre le flegme sont ceux qui influencent l'estomac et la rate, les deux organes digestifs de la médecine chinoise.

- **Points d'acupression pour résoudre le flegme**

Utilisez une pression moyenne à ferme pour stimuler chaque point pendant une minute.

### **Estomac 40 - Feng Long - Splendeur abondante**



Emplacement : À mi-chemin entre le pli du genou et la proéminence externe de l'os de la cheville, à deux largeurs de doigt vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia.

Fonctions : Nettoie le flegme du corps en éliminant les blocages et en permettant aux canaux de circuler librement. Soulage les maux de tête et les vertiges.

## Rate 9 - Yin Ling Quan - Source du monticule Yin



Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, juste sous le genou. Si vous passez votre doigt le long de la jambe, de la cheville au genou, vous trouverez une proéminence osseuse qui est la tête du tibia. La pointe se trouve dans un creux juste en dessous de l'évasement de l'os, au niveau de la vésicule biliaire 34.

Ce point peut être sensible à la pression, ce qui est un bon indicateur de la présence d'un excès de flegme dans le système.

Fonctions : Élimine les mucosités et dégage les canaux pour améliorer la circulation.

- **Plus de points pour réduire la tension artérielle**

Comme nous l'avons mentionné plus haut dans ce livre, la médecine orientale préfère traiter la cause profonde de ce qui provoque une affection... plutôt que d'utiliser simplement des points d'acupression pour réduire la tension artérielle. Ceci étant dit, il existe des points d'acupression efficaces qui aident à réguler la pression artérielle.

Ils doivent être utilisés en plus des points sélectionnés sur les canaux du cœur, des reins ou du foie. Ils doivent être stimulés pendant une minute en exerçant une pression moyenne à ferme.

### **Estomac 36 - Zu San Li - Jambe de trois miles**



ST36/Zu San Li (nom traduit "jambe") Three Miles" ou "Leg Three Li") est un autre point d'acupression puissant qui est vital pour votre régime de réduction de l'hypertension artérielle.

Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia. Vous pouvez localiser ce point en tenant votre pouce à 90° des doigts et en le posant sur le dessus de votre genou. Dans cette position, votre majeur devrait tomber sur l'estomac 36.

Actions : C'est un excellent point de guérison qui peut jouer un rôle important dans la plupart des routines d'acupression. Il construit le qi et profite au système immunitaire tout en renforçant le corps entier et en protégeant contre les maladies.

Stomach 36 est utile dans le traitement de toute maladie chronique, y compris l'hypertension. Il peut également être utilisé par des personnes en bonne santé à titre préventif.

## Estomac 9 - Renying - L'accueil de l'homme



ST9/Renforcement (nom traduit par "accueil de l'homme" ou "pronostic de l'homme") est un point d'acupression puissant qui est important pour votre régime de réduction de l'hypertension artérielle.

Emplacement : Sur le cou, de part et d'autre de la pomme d'Adam (ou là où elle se trouverait si vous étiez un homme). Appuyez votre index sur la zone musculaire où le pouls de l'artère carotide est ressenti. N'appuyez pas les deux index sur les zones en même temps. Utilisez un seul index à la fois.

Fonctions : Soulage l'hypertension artérielle. Régule le sang et le qi. Soulage l'asthme.

## Vésicule biliaire 20 - Feng Chi - Étang du vent



GB20/Feng Chi (nom traduit "étang du vent" ou "piscine du vent") est l'un des points d'acupression les plus puissants pour l'hypertension. Ce point ne devrait jamais être oublié dans votre régime de réduction de l'hypertension.

Localisation : À la base du crâne, dans une dépression formée entre deux muscles. À mi-chemin entre la mâchoire et le milieu de la colonne vertébrale.

Fonctions : Dégage la tête pour soulager les maux de tête et les vertiges.

Déplace le qi vers le bas et réduit la pression sanguine.

## Point supplémentaire - Er Jian - Apex de l'oreille



Emplacement :

Derrière l'oreille, au point le plus haut. Repérer avec l'oreille repliée vers l'avant.

Fonctions :

Soulage l'hypertension.

## **Chapitre 8 - Une routine d'acupression pour réduire avec succès la pression artérielle**

En médecine chinoise, l'objectif du traitement est toujours de se concentrer sur la cause profonde d'une maladie plutôt que de se contenter de soulager les symptômes.

Comme nous l'avons vu précédemment, l'hypertension artérielle est le symptôme d'un déséquilibre du yin et du yang au niveau du cœur, des reins ou du foie. Elle peut également être causée par les facteurs pathogènes que sont la chaleur ou le flegme.

Pour traiter votre hypertension de la manière la plus efficace, vous devez déterminer où se situe votre principal déséquilibre.

Ce n'est pas toujours facile à faire, car de nombreuses personnes présentent une combinaison de deux déséquilibres ou plus, mais en utilisant les directives suivantes, vous pouvez voir quel type de symptômes vous convient le mieux et adapter votre routine d'acupression en conséquence.

Stimulez ces points pendant une minute chacun, en exerçant une pression moyenne à ferme.

### **• Déficience du Yin du cœur**

Symptômes primaires :

- Dépression
- Anxiété
- Insomnie
- Sommeil perturbé par les rêves
- Mauvaise mémoire

- Palpitations
- Essoufflement
- Fatigue

## Principaux points d'acupression

### Coeur 6



Emplacement : Sur la face interne de l'avant-bras, sur le côté de l'auriculaire. Le point se trouve à une largeur de doigt du pli du poignet et du cœur 7, dans la rainure le long du tendon exposé lorsque l'annulaire et l'auriculaire sont pliés ensemble.

## Coeur 7



Emplacement : Sur la face interne de l'avant-bras, sur le côté de l'auriculaire. Le point se situe au niveau du pli du poignet, entre le tendon et le petit os proéminent du poignet (le pisiforme).

---

## Péricarde 6



Emplacement : Au centre de la face interne de l'avant-bras, à trois largeurs de doigt du pli du poignet. Dans le sillon entre les deux tendons exposés lorsqu'on serre le poing.

## Vaisseau de conception 14



Emplacement : Sur la ligne médiane du corps, à huit largeurs de doigt au-dessus du nombril. Ce point peut être sensible, si c'est le cas, allez-y doucement, il suffit d'exercer une pression légère à moyenne pour stimuler ce point.

---

- **Déficiences du Yin des reins**

Symptômes primaires :

- Bouffées de chaleur
- Sensation de chaleur dans l'après-midi
- Incapacité à se détendre
- Insomnie
- Douleur au dos ou au genou

## Principaux points d'acupression

### Rein 1



Localisation : Sur la plante du pied, à un tiers de la distance entre la base du deuxième orteil et le talon, dans une dépression entre les deuxième et troisième os métatarsiens.

---

### Rein 3



Localisation : Sur la partie interne de la cheville, dans le creux entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.

## Rein 6



Localisation : À l'intérieur du pied, sous la proéminence de l'os de la cheville, dans une rainure entre les deux ligaments.

---

## Vaisseau de conception 4



Emplacement : Sur la ligne médiane de l'abdomen, à environ quatre largeurs de doigt sous l'ombilic et trois largeurs de doigt au-dessus de l'os pubien.

---

## **Reconnecter le cœur et les reins**

La relation entre le cœur et les reins est essentielle au maintien d'une tension artérielle saine. Une façon de maintenir ces deux organes connectés et en bonne communication est d'appliquer l'acupression sur les vaisseaux de conception 4 et 14 ensemble.

Allongé sur le dos, localisez ces deux points et exercez une pression moyenne à ferme avec l'index, le majeur et l'annulaire des deux mains. Maintenez cette pression pendant une minute en respirant normalement, puis relâchez-la.

Faites-le quotidiennement tout en effectuant le reste de votre routine d'acupression.

---

- **Excès de Yang du foie**

Symptômes primaires :

- Vertiges
- Vertigo
- Maux de tête
- Insomnie
- Irritabilité
- Vision floue
- Goût amer dans la bouche

## Principaux points d'acupression

### Foie 2



Localisation : Sur le dessus du pied, entre le premier et le deuxième orteil.

---

### Foie 3



Localisation : Sur le dessus du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsien. Si vous faites remonter votre doigt du foie 2, il tombera dans un grand creux à la jonction des os.

C'est le foie 3.

## Vésicule biliaire 34



Localisation : Sur la face externe de la jambe inférieure, juste en dessous du genou. Si vous passez votre doigt le long de la jambe, de la cheville au genou, vous trouverez une proéminence osseuse qui est la tête du péroné. La pointe se trouve dans un creux juste en dessous de l'évasement de l'os.

- 
- **Chaleur**

Symptômes primaires :

- Sensation de chaleur/fièvre
- Soif ou bouche sèche
- Mictions peu abondantes
- Constipation
- Menstruations abondantes
- Saignements de nez
- Augmentation du pouls

## Principaux points d'acupression

### Gros intestin 11



Localisation : Au coude, à l'extrémité extérieure du pli du coude, à mi-chemin entre le gros tendon et l'os du coude. Localisez-le avec le bras replié sur le corps à un angle de 90°.

---

### Rate 10



Localisation : Sur la cuisse, à trois largeurs de doigt au-dessus de l'angle interne et supérieur du genou, dans un creux sur le renflement du muscle. Ce point peut être sensible à la pression.

- **Flegme**

Symptômes primaires :

- Vertiges
- Membres lourds ou douloureux
- Nausées
- Selles grasses
- Enduit gras sur la langue
- Toux productive
- Bosses ou furoncles sur la peau
- Palpitations

**Points d'acupression clés Estomac 40**



Emplacement : À mi-chemin entre le pli du genou et la proéminence externe de l'os de la cheville, à deux largeurs de doigt vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia.

## Spleen 9



Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, juste en dessous du genou. Si vous passez votre doigt le long de la jambe, de la cheville au genou, vous trouverez une proéminence osseuse qui est la tête du tibia. La pointe se trouve dans un creux juste en dessous de l'évasement de l'os, au niveau de la vésicule biliaire 34.

---

- **Points clés pour soulager l'hypertension**

Si vous n'avez pas le temps de vous auto-diagnostiquer, appliquez au moins ces points d'acupression.

Ces points sont le strict minimum à utiliser quotidiennement pour réduire efficacement votre tension artérielle.

En plus des points correspondant à votre déséquilibre individuel, vous devriez intégrer les points d'acupression suivants dans votre routine. Ce sont les points clés pour détendre et calmer l'esprit, clarifier la tête et réduire la pression sanguine.

Stimulez ces points pendant une minute chacun, en exerçant une pression moyenne à ferme. Une fois que vous voyez votre tension artérielle baisser à un niveau sain, vous pouvez réduire la durée de chaque point à 30 secondes chacun. Il est préférable de stimuler ces points dans l'ordre suivant, de haut en bas :

### **Navire directeur 20**



Localisation : Sur le dessus de la tête, sur la ligne médiane. Ce point peut être trouvé en faisant courir les doigts de la pointe des oreilles jusqu'au sommet de la tête.

---

### **Yin Tang**



Emplacement : Sur le visage, entre les extrémités internes des sourcils.

## Er Jian



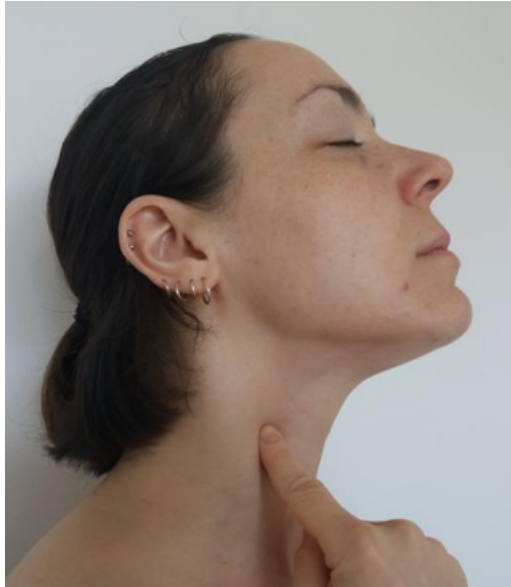
---

## Vésicule biliaire 20



Localisation : À la base du crâne, dans une dépression formée entre deux muscles. À mi-chemin entre la mâchoire et le milieu de la colonne vertébrale.

## Estomac 9



Emplacement : Sur le cou, de part et d'autre de la pomme d'Adam (ou là où elle se trouverait si vous étiez un homme). Appuyez votre index sur la zone musculaire où l'on sent le pouls de l'artère carotide.

---

## Estomac 36



Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia.

Vous pouvez localiser ce point en tenant votre pouce à 90° des doigts.

Et reposant sur le dessus de votre genou.

Dans cette position, votre majeur doit tomber sur le ventre 36.

## Gros intestin 11



Localisation : Au coude, à l'extrémité externe du pli du coude, à mi-chemin entre le gros tendon et l'os du coude. Localisez-le avec le bras replié sur le corps à un angle de 90°.

---

## Foie 3



Localisation : Sur le dessus du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsien. Si vous faites remonter votre doigt à partir du Foie 2, il tombera dans un grand creux à la jonction des os. C'est le Foie 3.

## Péricarde 6



Emplacement : Au centre de la face interne de l'avant-bras, à trois largeurs de doigt du pli du poignet. Dans le sillon situé entre les deux tendons exposés lorsqu'on serre le poing.

---

Pour l'auto-traitement par acupression, trouvez une position confortable dans une pièce où vous ne serez pas dérangé.

Avec les pouces et les index, exercez une pression moyenne à ferme sur chacun des points pendant une minute. Vous devez pouvoir ressentir une certaine sensation, mais pas d'inconfort. Si l'un des points est douloureux ou sensible, réduisez la pression.

Pour traiter l'hypertension artérielle, il est préférable de stimuler les points dans un ordre de haut en bas, en commençant par la tête et en descendant vers les pieds.

Si vous voulez vraiment être soulagé, pratiquez ces points d'acupression au moment de la journée où votre méridien est à son maximum.

- **Un régime complet d'abaissement de la pression artérielle**

Si vous vous engagez à suivre un régime quotidien complet pour faire baisser votre tension artérielle, suivez cette routine complète.

Pour l'auto-traitement par acupression, trouvez une position confortable dans une pièce où vous ne serez pas dérangé.

Avec les pouces et les index, exercez une pression moyenne à ferme sur chacun des points pendant une minute. Vous devez pouvoir ressentir une certaine sensation, mais pas d'inconfort. Si l'un des points est douloureux ou sensible, réduisez la pression.

Pour traiter l'hypertension artérielle, il est préférable de stimuler les points dans un ordre de haut en bas, en commençant par la tête et en descendant vers les pieds.

Si vous voulez vraiment être soulagé, pratiquez ces points d'acupression au moment de la journée où votre méridien est à son maximum.

Lorsque votre tension artérielle est redevenue saine, vous pouvez passer à la routine du "strict minimum".

## Coeur 6



Emplacement : Sur la face interne de l'avant-bras, sur le côté de l'auriculaire. Le point se trouve à une largeur de doigt du pli du poignet et du cœur 7, dans la rainure le long du tendon exposé lorsque l'annulaire et l'auriculaire sont pliés ensemble.

---

## Coeur 7



Emplacement : Sur la face interne de l'avant-bras, sur le côté de l'auriculaire. Le point se situe au niveau du pli du poignet, entre le tendon et le petit os proéminent du poignet (le pisiforme).

## Péricarde 6



Emplacement : Au centre de la face interne de l'avant-bras, à trois largeurs de doigt du pli du poignet. Dans le sillon situé entre les deux tendons exposés lorsqu'on serre le poing.

---

## Vaisseau de conception 14



Emplacement : Sur la ligne médiane du corps, à huit largeurs de doigt au-dessus du nombril. Ce point peut être sensible, si c'est le cas, allez-y doucement. Il suffit d'exercer une pression légère à moyenne pour stimuler ce point.

## Rein 1



Localisation : Sur la plante du pied, à un tiers de la distance entre la base du deuxième orteil et le talon, dans une dépression entre les deuxième et troisième os métatarsiens.

---

## Rein 3



Localisation : Sur la partie interne de la cheville, dans le creux entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.

## Rein 6



Localisation : À l'intérieur du pied, sous la proéminence de l'os de la cheville, dans une rainure entre les deux ligaments.

---

## Vaisseau de conception 4



Emplacement : Sur la ligne médiane de l'abdomen, à environ quatre largeurs de doigt sous l'ombilic et trois largeurs de doigt au-dessus de l'os pubien.

## Foie 2



Localisation : Sur le dessus du pied, entre le premier et le deuxième orteil.

---

## Foie 3



Localisation : Sur le dessus du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsien. Si vous faites remonter votre doigt du foie 2, il tombera dans un grand creux à la jonction des os.

## Vésicule biliaire 34



Localisation : Sur la face externe de la jambe inférieure, juste en dessous du genou. Si vous passez votre doigt le long de la jambe, de la cheville au genou, vous trouverez une proéminence osseuse qui est la tête du péroné. La pointe se trouve dans un creux juste en dessous de l'évasement de l'os.

---

## Vésicule biliaire 20



Localisation : À la base du crâne, dans une dépression formée entre deux muscles. À mi-chemin entre la mâchoire et le milieu de la colonne vertébrale.

## Gros intestin 11



Localisation : Au coude, à l'extrémité extérieure du pli du coude, à mi-chemin entre le gros tendon et l'os du coude. Localisez-le avec le bras replié sur le corps à un angle de 90°.

---

## Rate 10



Localisation : Sur la cuisse, à trois largeurs de doigt au-dessus de l'angle interne et supérieur du genou, dans un creux sur le renflement du muscle. Ce point peut être sensible à la pression.

## Estomac 40



Emplacement : À mi-chemin entre le pli du genou et la proéminence externe de l'os de la cheville, à deux largeurs de doigt vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia.

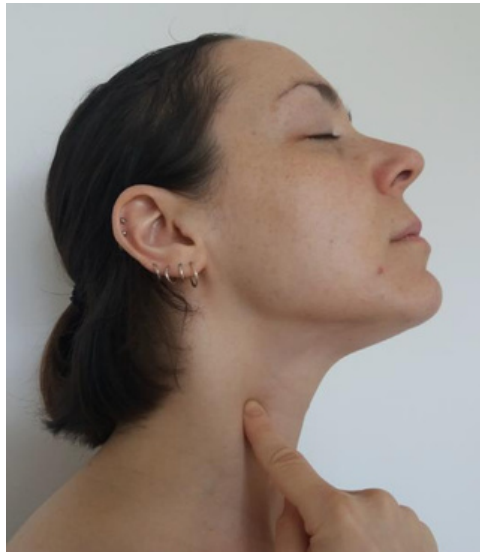
---

## Estomac 36



Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia. Vous pouvez localiser ce point en tenant votre pouce à 90° des doigts et en le posant sur le dessus de votre genou. Dans cette position, votre majeur doit tomber sur l'estomac 36.

## Estomac 9



Emplacement : Sur le cou, de part et d'autre de la pomme d'Adam (ou là où elle se trouverait si vous étiez un homme). Appuyez votre index sur la zone musculaire où l'on sent le pouls de l'artère carotide.

---

## Rate 9



Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, juste en dessous du genou. Si vous passez votre doigt le long de la jambe, de la cheville au genou, vous trouverez une proéminence osseuse qui est la tête du tibia. La pointe se trouve dans un creux juste en dessous de l'évasement de l'os, au niveau de la vésicule biliaire 34.

Pour les points de la tête, des jambes et des pieds, vous pouvez stimuler les deux côtés en même temps. En revanche, pour les bras et les mains, vous devrez faire un côté puis l'autre. Dans ce cas, il est toujours préférable de commencer par le côté gauche.

Lorsque vous avez fini d'appliquer l'acupression, respirez profondément et prenez quelques minutes pour vous détendre avant de reprendre vos activités quotidiennes.

Heures de pointe du Meridian :

Meridian	Heure de pointe
Poumon	3-5h
Gros intestin	5-7h
Estomac	De 7 à 9 heures
Spleen	9-11h
Cœur	11 h à 13 h 1-
Intestin grêle	3pm
Vessie	3-5pm
Rein	5-7pm
Péricarde	De 7 à 9 heures
Chauffage triple	9 à 11 heures
Vésicule biliaire	11h00-1h00
Foie	1-3h

## Glossaire des termes de médecine chinoise

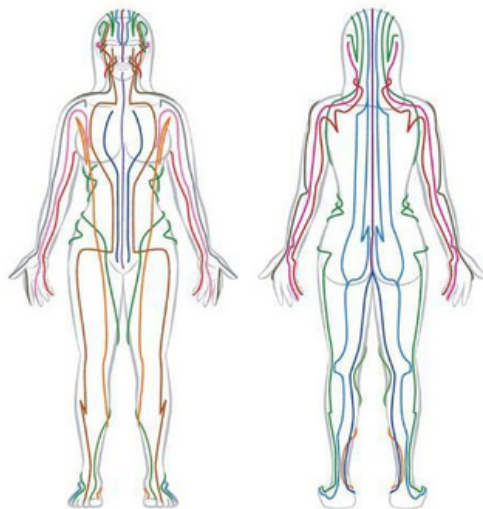
Qi - Le terme Qi peut être traduit librement par "énergie vitale". Il circule dans les méridiens et est responsable de l'état de santé général du corps.

Shen - Le Shen est l'une des substances vitales de la médecine chinoise. Il réside dans le cœur et se traduit librement par l'esprit ou la pensée.

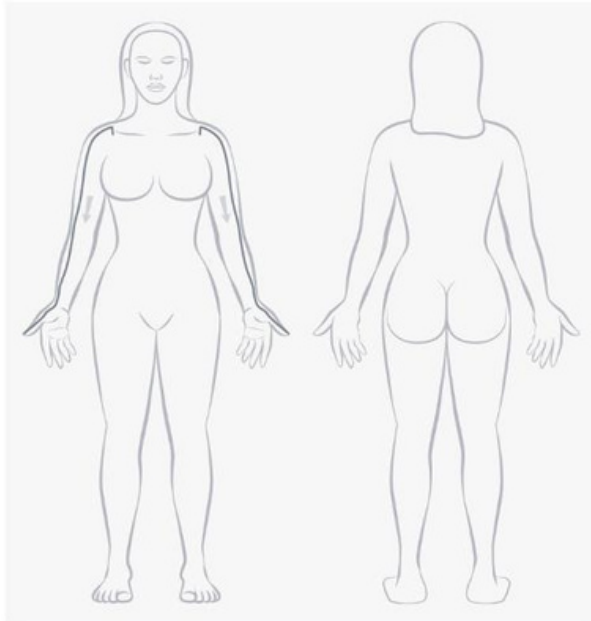
Yang - L'une des deux forces opposées de la nature, l'opposé du yin. Yang est masculin, diurne, chaleur, feu, actif.

Yin - Une des deux forces opposées de la nature, l'opposé du Yang. Le Yin est féminin, nocturne, frais, eau, calme.

## Glossaire des canaux méridiens



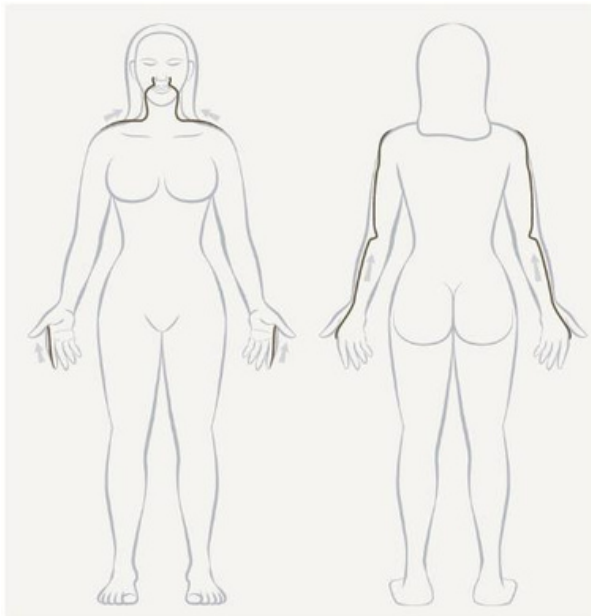
**Les méridiens du corps**



## Méri­dien pulmonaire

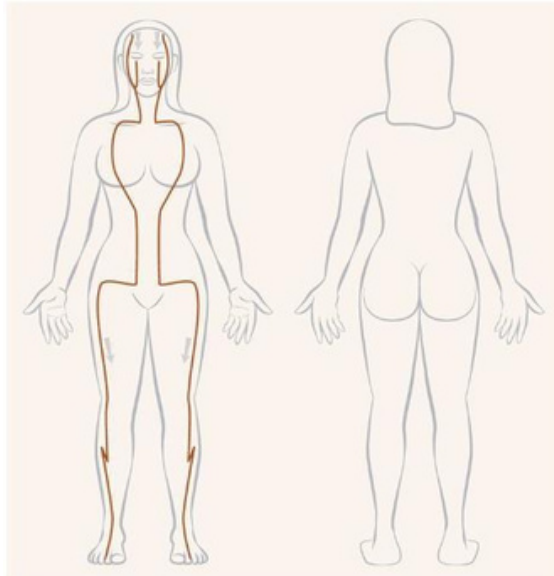
Heures de pointe : 3h-5h

---



## Méri­dien du gros intestin

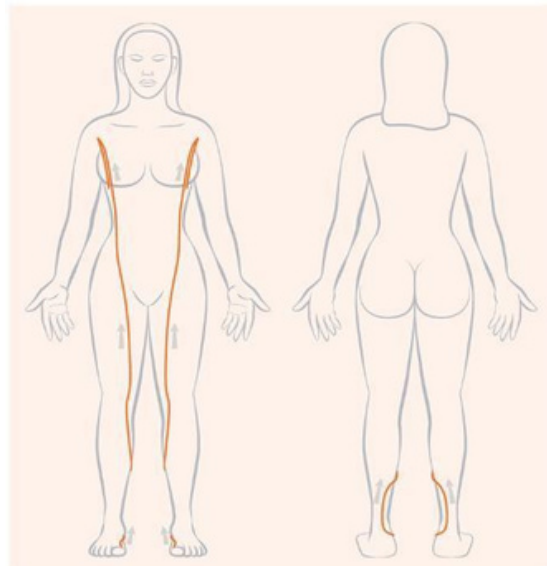
Heures de pointe : 5h-7h



## **Méridien de l'estomac**

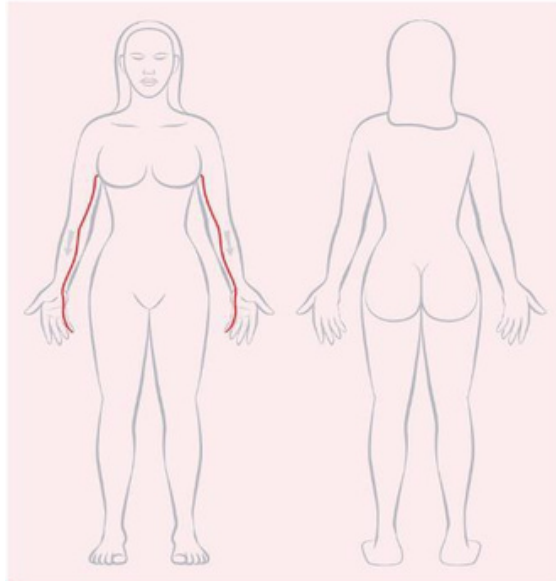
Heures de pointe : 7h-9h

---



## **Méridien de la rate**

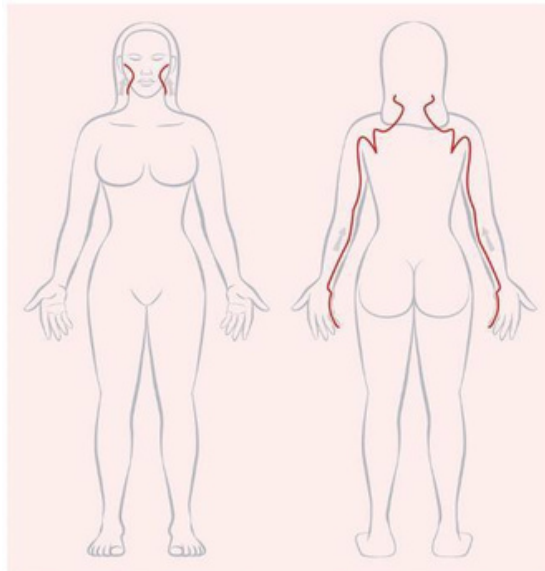
Heures de pointe : 9h00-11h00



## **Mérédien du coeur**

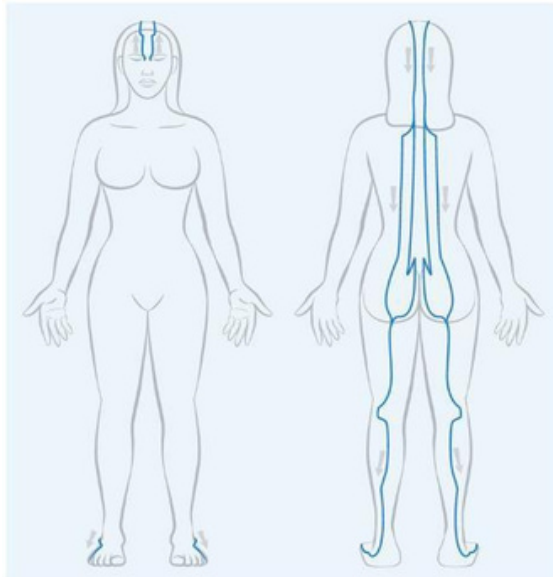
Heures de pointe : 11h00-13h00

---



## **Mérédien de l'intestin grêle**

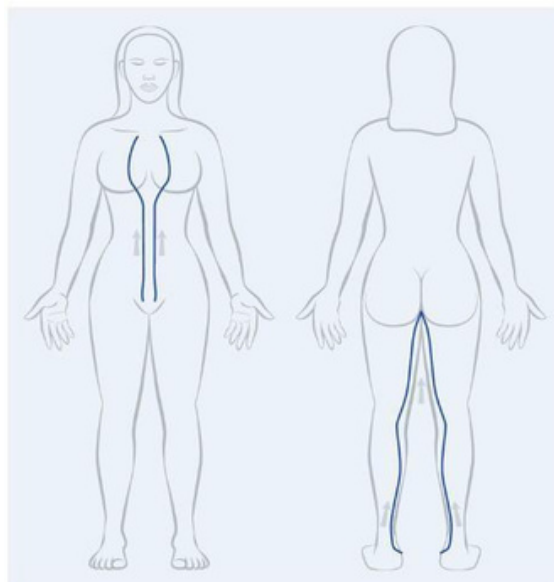
Heures de pointe : 13h00-15h00



## Mér dien de la vessie

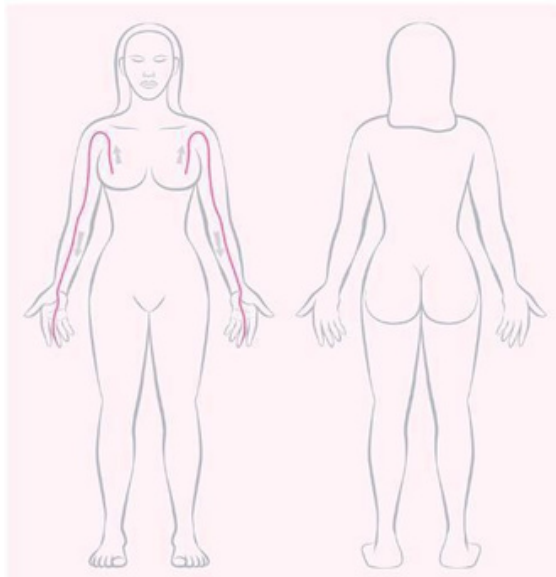
Heures de pointe : 3pm-5pm

---



## Mér dien du rein

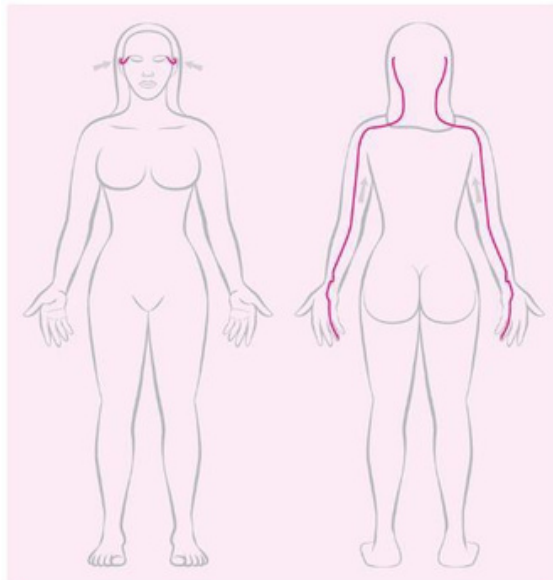
Heures de pointe 5pm-7pm



## **Péricarde Méridien**

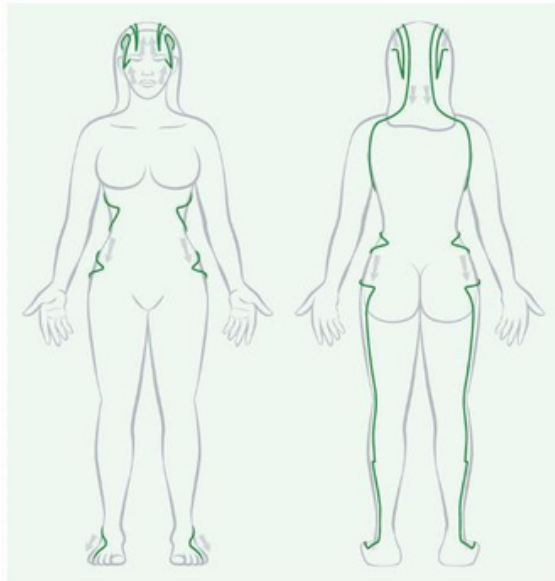
Heures de pointe : 19h00-21h00

---



## **Triple méridien chauffant**

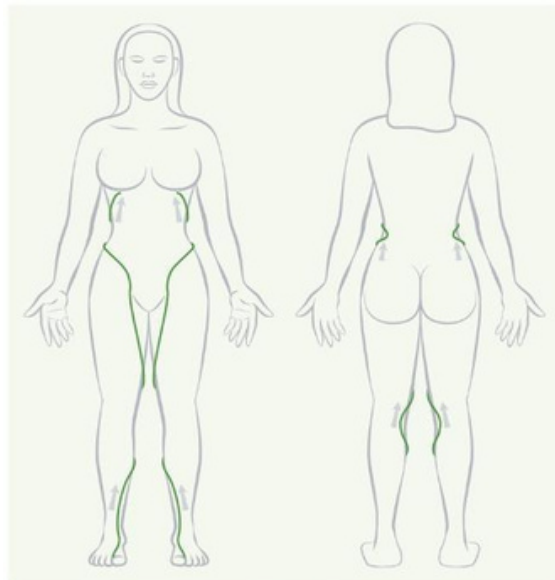
Heures de pointe : 21h00-11h00



## Mérédien de la vésicule biliaire

Heures de pointe 11h00-1h00

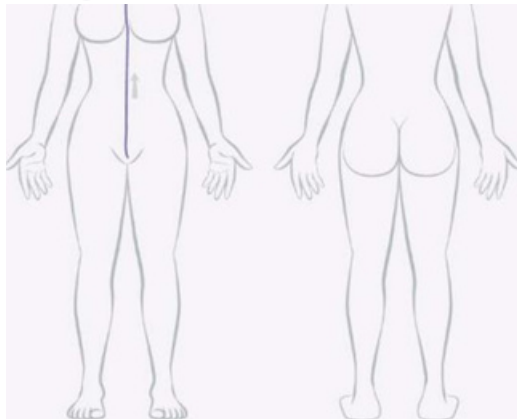
---



## Mérédien en direct

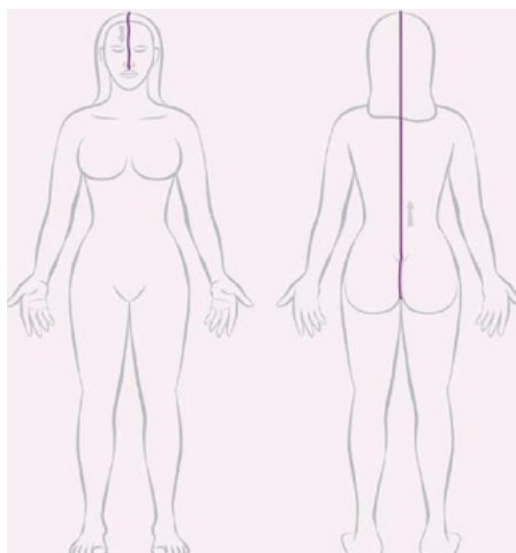
Heures de pointe : 1h-3h

Jl il



**Vaisseau de conception**

---



**Vaisseau directeur**

## Quelle est la prochaine étape ?

Maintenant que vous avez atteint la fin du livre Être en Paix Avec Sa Tension, quelle est la suite ?

Il est important de garder à l'esprit vos routines d'acupression... mais il est tout aussi important de garder à l'esprit les facteurs qui ont causé votre mal au départ - tels que vos choix de style de vie, votre régime alimentaire et votre bien-être mental.

Une mauvaise alimentation vous a peut-être servi lorsque vous aviez 20 ans, mais si vous vous rapprochez de l'âge mûr et que vous vous nourrissez de poulet frit, de hamburgers, de frites et de pizzas, il est peut-être temps d'envisager des options plus saines.

Le stress est souvent à l'origine d'affections courantes. Si vous parvenez à contrôler votre bien-être mental, votre corps s'occupera généralement du reste.

Les bienfaits de la méditation sont immenses. Non seulement la méditation réduit considérablement votre stress, mais elle facilite votre sommeil (vous permettant de vous ressourcer avec moins de sommeil), augmente la mémoire et la cognition, stimule le Qi, ralentit le processus de vieillissement et augmente votre bonheur. La méditation peut être pratiquée pendant que vous appliquez l'acupression. L'application Être en Paix Avec Sa Tension regorge d'outils pour vous aider à vous détendre et à faire le vide dans votre esprit.

L'application Être en Paix Avec Sa Tension est plus qu'une aide à l'acupression. Les fréquences bioacoustiques apaisantes et curatives, les sons de la nature et les pistes binaurales peuvent être mélangées selon vos préférences personnelles et utilisées comme aide au sommeil, pour votre régime de yoga ou votre prochaine séance de méditation.

Créer une habitude de vos séances d'acupression est l'étape la plus importante vers une bonne santé.

*En vous souhaitant le meilleur en matière de santé et de bonheur,*