

# Conseil pour baisser la tension artérielle et le cholestérol

Aujourd'hui, nous allons révéler une recette puissante qui provient de la tradition Amish. Cette recette peut être extrêmement bénéfique pour votre santé. À savoir, ses composants peuvent vous aider à guérir de nombreuses maladies et vont stimuler le système immunitaire. Le cas d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie.

## Ingrédients:

- Un morceau de gingembre (râpé) de taille moyenne (1,5 à 2 pouces / 3-4 cm)
- Une gousse d'ail (râpée)
- Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Une cuillère à café de miel
- Une cuillère à soupe de jus de citron

Bien qu'elle puisse résoudre les problèmes de santé même les plus complexes, la préparation de ce remède est assez simple. Mixez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse. Ensuite, conservez le mélange dans un réfrigérateur pendant cinq jours.

## LES CONSEILS DE NINA:

Prenez une cuillère à soupe de ce remède. Notez que ce puissant remède doit être consommé avant votre petit déjeuner, le matin, et avant votre dîner.

Ses effets sont remarquables, et vous les remarquerez après une semaine de consommation!

---

# Conseils pour raffermir les seins

Quelques astuces:

Le blanc d'œuf est bon pour l'affaissement des seins en raison de ses propriétés astringentes, il aide à nourrir la peau. Les lipides hydroélectriques présentes dans le blanc d'œuf aide à soulever la peau autour de vos seins.

- Battre 1 blanc d'œuf jusqu'à ce que vous obtenez une texture mousseuse.
  - Appliquer sur vos seins et laissez reposer pendant 30 minutes.
  - Lavez avec du jus de concombre ou du jus d'oignon ensuite avec de l'eau froide.
  - Vous pouvez aussi préparer un masque du sein en mélangeant 1 blanc d'œuf avec 1 cuillère à soupe de yogourt nature et du miel.
  - Appliquez-le sur vos seins et laissez-le pendant 20 minutes.
  - Rincez à l'eau froide. Suivez l'une de ces recettes une fois par semaine pour avoir des seins fermes.
-

# Conserver la pâte à crêpe

## Conservation de la pâte à crêpe

### Au congélateur

Une simple bouteille d'eau en plastique vide est idéale pour conserver votre pâte. Ne la remplissez pas entièrement, ainsi, vous pourrez la mettre au congélateur.

Quand vous souhaitez faire des crêpes, sortez la bouteille du congélateur le matin et laissez la pâte décongeler jusqu'au soir à température ambiante.

La pâte congelée se conserve sans problème pendant une durée de 2 mois.

### Au réfrigérateur

Si vous ne souhaitez ou ne pouvez pas congeler la pâte, sachez qu'elle se conserve jusqu'à 48 h au réfrigérateur, toujours dans une bouteille en plastique vide.

Avant utilisation, secouez bien la bouteille puis versez dans un grand saladier et mélangez à nouveau avec votre louche.

---

## Conservation de la crêpe

Autant la congélation de la pâte à crêpes est efficace, autant la congélation de la crêpe par elle-même n'est pas souhaitable.

Conservez donc les crêpes en bas de votre réfrigérateur, aux plus 72 heures, enveloppées dans du papier aluminium, en

intercalant à chaque fois une feuille d'essuie-tout

---

# Constipation

On parle généralement de constipation à raison de moins de trois selles par semaine.

## LES CONSEILS DE NINA:

. **Consommez des fibres.** Commencez la journée par des céréales au son, riche en fibres arrosées de lait demi-écrémé ou mélangez à un yaourt à 0 % matières grasses.

. **Mangez beaucoup de légumes**, de légumineuses (haricots secs, lentilles), de fruits, de fruits secs oléagineux (noix), de céréales (avoine, orge). Tous ces aliments sont de bonnes sources de fibres solubles, qui se transforment en gel dans les intestins et contribuent à ramollir les selles.

. Les graines de lin (disponibles dans les magasins diététiques) sont riches en fibres et contiennent aussi des oméga-3, bénéfiques pour le cœur et la circulation. Prenez une cuillère à soupe de graines de lin deux à trois fois par jour, mélangez-les à vos céréales, à un compote de pommes ou saupoudrez-en un peu sur un jus de fruit frais. Les graines de lin doivent être moulues dans un moulin à café.

. A mesure que vous augmentez vos apports en fibres, buvez beaucoup d'eau au moins 2 litres par jour. Les fibres absorbent une grande quantité de liquide et, en cas de déshydratation insuffisante, les selles peuvent devenir petites, dures et douloureuses.

. **Les eaux minérales riches en magnésium** ont un effet remarquable sur la constipation. Il suffit d'en boire 1 litre

par jour pour résoudre totalement le problème.

. **Les boissons chaudes, stimulent l'intestin.** Selon les personnes et la quantité absorbée, la caféine a une action relaxante sur les intestins du fait qu'elle stimule le côlon, mais c'est également un diurétique qui élimine les liquides de votre corps.

. **L'infusion de pissenlit**( en vente dans les magasins diététique) exerce une légère action laxative, permet de retrouver un régularité au niveau du transit.

. **Le pruneau est l'un des anciens remède contre la constipation.** Riche en fibres, il contient aussi un laxatif naturel, qui stimule les contractions intestinales donnant envie d'aller à la selle.

. **La poudre de baobab est très riche en fibres** solubles et insolubles sa consommation régulière permet de prévenir la constipation. En cas de constipation prendre 2 cuillerées à soupe de poudre de baobab dans un pot de yaourt avant d'aller au lit.

. **Faites régulièrement de l'exercice.** Privilégiez la marche. Lorsque vous bougez, vous aidez aussi les aliments à cheminer plus rapidement dans les intestins.

. **Allez aux toilettes dès que l'envie se présente.** Ne forcez jamais l'évacuation des selles. Vous risquerez de provoquer l'apparition hémorroïdes ou de fissures anal. Ces efforts violent peuvent être éprouvant pour le cœur et provoquer une poussée de pression artérielle.

**voici une liste d'aliments riches en fibres:** poudre de baobab, céréales au son, pain complet, framboises, lentilles cuites, mûres, figues séchées, pâtes au blé complet, haricot rouge en boîte, muesli, houmous, cacahuètes, pruneaux séchés, abricots séchés, dattes, pomme, poire avec la peau, banane, choux de Bruxelles.

---

# Curcuma au miel un antibiotique naturel

## Les vertus du curcuma au miel appelé miel d'or:

Le miel au curcuma cumule les vertus du curcuma, celles du miel, mais aussi le résultat de l'interaction de ces deux aliments miracles.

Cela fait du mélange un bon remède anti inflammatoire et analgésique, permettant de lutter contre toutes les douleurs, principalement les douleurs liées aux rhumatismes, arthrite, arthrose et toutes les maladies inflammatoires : articulaires, musculaires, cutanées, etc. En plus de calmer la douleur, il permet de soulager et de limiter l'inflammation.

Il permet de lutter contre l'ostéoporose, en contrôlant la libération de certaines protéines qui causent des inflammations et qui détériorent les os, mais également le cartilage.

Formidable antioxydant, le curcuma au miel permet de lutter contre l'action des radicaux libres et donc de lutter contre les maladies liées au vieillissement prématuré des cellules : cancer, Alzheimer, etc.

Le miel d'or est un formidable fortifiant et stimulant général : stimulant du système immunitaire, nerveux, digestif, stimulant cérébral, bref, il est excellent pour un bon état de santé général.

Le miel et le curcuma ont tous les deux un impact bénéfique sur le foie, en permettant de le protéger, le stimuler et le purger des excès : alcool, sucre, etc.

Vous souffrez d'insomnie et de troubles du sommeil ? Vous souffrez de stress, d'anxiété et d'état dépressif ? Le miel au curcuma est votre allié, avec ses vertus calmantes, relaxantes et stimulantes, il permet d'après certaines études, d'obtenir naturellement, sainement et sans accoutumance, les mêmes effets que le Prozac.

Vous souffrez de problèmes de digestion ? Mangez de ce miel épicé pour réguler la flore intestinale et tous vos problèmes intestinaux : flatulences, ballonnements, crampes et brûlures d'estomac, ulcères, constipation, diarrhée.

C'est un des meilleurs antibiotiques naturels et il possède des propriétés antiseptiques sans pareil, permettant de lutter contre les petites infections et maux de l'hiver : grippe, rhume, congestion nasale, bronchites, angines et autres irritations de la gorge. Cet effet est accentué avec ses vertus stimulantes du système immunitaire.

Ce remède permet une baisse du mauvais cholestérol (Ldl-cholestérol), une régulation du taux de sucre dans le sang (diabète) et la stimulation du métabolisme et de l'évacuation des graisses permettant de perdre du poids.

Plus étonnant, on peut aussi en faire une application externe. Avec ses propriétés antiseptiques, antifongiques, antibactériennes et cicatrisantes, c'est un excellent remède pour les affections de la peau : cicatrice, plaies, éraflures, eczéma, acné, psoriasis, etc.

## **La recette du curcuma au miel:**

### **Ingrédients:**

- 100 g de miel d'abeilles
- 10 g de curcuma en poudre (une bonne cuillère à soupe)

## **Préparation :**

Mélangez le curcuma et le miel et jusqu'à obtenir un mélange homogène, et c'est prêt !

Conservez le miel au curcuma dans un bocal en verre avec un couvercle.

## **En prévention :**

Nul besoin d'attendre une maladie pour se soigner, consommez le miel d'or de manière préventive, à raison d'une cuillère à café tous les matins à jeun. C'est pour cet usage qu'il est le meilleur et le plus efficace à mon humble opinion.

## **En traitement curatif :**

Tout dépend du mal qui vous atteint, mais de manière générale :

En cas de maladie ponctuelle (rhume, grippe, etc.), prenez 1/2 cuillère à café de miel au curcuma toutes les heures pendant toute une journée. Le jour suivant, vous prenez 1/2 cuillère toutes les 2 heures, pareil le 3ème jour.

En cas de problème digestif, buvez, avant chaque repas, un verre d'eau, de jus d'orange ou de lait avec une cuillère à café de curcuma au miel dilué.

En cas de problème cutané, appliquez le miel au curcuma directement sur la peau.

## **Contre indications du miel d'or :**

Ce sont plus des précautions que des contre-indications, les



nombreuses études menées à ce sujet n'ayant jamais montré d'effets indésirables.

Le curcuma pourrait avoir une interaction avec certains médicaments. Il pourrait accroître l'effet d'anticoagulants ou de traitement anti diabétiques.

Le curcuma est à consommer avec prudence en cas de troubles de la vésicule biliaire. Même s'il aide à réguler la production de bile, en cas d'obstruction des voies biliaires (calculs par exemple), la prise de curcuma pourrait aggraver le problème.

Il est souvent déconseillé, toujours par principe de précaution, de trop consommer de curcuma pour les femmes enceintes et qui allaitent.

---

## Dépression

la dépression est souvent liée à une association de facteurs circonstanciels (les événements de la vie), même si une composante génétique est probable chez certaines personnes. Il existe plusieurs types de dépressions: dépression réactionnelle, qui fait suite à des difficultés, un choc, un chagrin; trouble bipolaire (maniaco-dépression), caractérisé par des accès de surexcitation alternant avec des périodes de dépression; dépression post-natale qui touche les femmes après un accouchement; dépression saisonnière...

. Bougez, de nombreuses études ont montré qu'une activité physique régulière était un puissant stimulant pour le moral. Faites 20 minutes d'exercice trois fois par semaine au minimum marchez, soulevez des poids, sautez à la corde roulez à bicyclette, peu importe l'activité choisi. Vous e constaterez d'ailleurs peut-être que la dépense physique plus que la

relaxation.

. si vous suivez un régime riche en protéine pour perdre du poids, le manque de glucides peu en partie expliquer votre déprime. Des aliments comme les fruits, les légumes, les féculents et les céréales complètes (pâtes, pain) aident votre cerveau à fabriquer de la sérotonine, la substance qui régulent l'humeur.

. Essayer de consommer du poisson plusieurs fois par semaine le thon frais, le saumon, la sardine est le maquereau sont les plus efficaces: Ils sont riches en acides gras oméga-3, essentiels à la fonction cérébrale. Ils exerceraient également une influence sur la production de sérotonine.

. Si vous buvez du café ou des boissons à base de cola, diminuez votre consommation ou arrêtez-la totalement. La caféine abaisse la production de sérotonine et aura des effets négatifs sur l'humeur.

. Évitez l'alcool. L'absorption d'alcool peut-être euphorisante à court terme, mais elle a un effet déprimeur ensuite.

. Exprimez-vous. Notez ce que vous ressentez sur papier, en particulier les sentiments douloureux. Le fait d'écrire chaque jour ce que l'on ressent améliore le bien-être psychologique prenez une feuille blanche et rédigez le plus spontanément possible, sans réfléchir, en laissant aller votre stylo.

## **PREVENIR**

. Dormez ! les personnes qui dorment systématiquement moins de 8 heures par nuit possèdent souvent des taux de serotonine relativement faibles. Pour vous assurer une bonne nuit de sommeil, essayez de vous coucher à la même heure tous les soirs et de vous lever au même moment tous les matins, y compris pendant le week-end et vacances.

. Éteignez la télé passer des heures devant des émissions de télé, des films ou des jeux est une manière de se divertir, mais aussi un refuge, une échappatoire au stress. Si l'effet à court terme peut être positif, le risque, lorsque l'on regarde beaucoup la télé, et de s'isoler de plus en plus, ce qui peut aggraver une situation de déprime.

### **POSITIVE ATTITUDE**

Adoptez une approche factuelle. Lutte contre les pensées irrationnelles qui entament votre confiance en vous. Si vous croyez que les gens se moquent de vous, cherchez des preuves. Leur gaieté n'est elle pas motivée par autre chose ?

. N'essayez pas d'être parfait. Ce n'est pas possible. Alors pourquoi s'inquiéter si quelqu'un ne vous aime pas, ou si vous n'êtes pas toujours capable de maîtriser ou de faire face à toutes les situations ? En cas d'échec, ne pensez pas automatiquement au pire considérez ce qui vous arrive de manière objective et concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer dites vous par exemple < je ferais mieux la prochaine fois si je travaille davantage > considérez vos faiblesses personnel sous un nouvel angle. Essayez de ne pas vous laissez entraîner dans une spirale de conséquence (< je suis nul, je fais tout de tout de travers à quoi bon poursuivre... >) souvenez-vous d'une chose: ce n'est pas parce que vous admettez vos limites dans un domaine que vous êtes une personne faible. Au contraire, cette prise de conscience peut vous permettre d'identifier vos points faibles, de véhicule où vous devez investir plus d'efforts, et vos points forts.

. Lâchez prise. Il est inévitable et souhaitable que les choses ne se passe pas toujours comme vous l'aviez prévu. Acceptez le fait que tout le monde n' est pas et ne sera jamais sous votre contrôle et efforcez-vous de rester calme face à l'adversité.

---

# Diarrhée

Si vous souffrez de diarrhée (ou gastro-entérite) votre objectif doit être double: ne pas vous déshydrater et éviter tout ce qui peut aggraver votre état. Si vous avez la chance de pouvoir rester près de chez vous, laissez simplement le problème <s'évacuer> (sans oublier de boire beaucoup de liquide) sinon essayez les infusions astringentes, consommez plus de fibres solubles qui absorbe les excès de liquide dans l'intestin.

## **Domptez la diarrhée**

. Buvez du thé noir avec du sucre. le thé rehydratera votre corps. En outre, il contient des tanins astringent qui contribuent à apaiser inflammation intestinale et à bloquer l'absorption des toxines par vos intestins. Le sucre favorise l'absorption du sodium et de l'eau.

. Les feuilles de mûrier, riche en tanin, sont un remède populaire contre la diarrhée. Pour une infusion , mettez 1 à 2 g de feuilles de mûrier dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrer. Buvez trois tasses par jour entre les repas. L'infusion de feuilles de framboisier, riche en minéraux et vitamines serait efficace également.

## **Abreuvevz votre corps**

. Si la diarrhée est importante, vous devez remplacer la réserve en eau et minéraux (dont le sodium, le potassium et le chlorure) perdu avec les selles. Concoctez une solution de réhydratation en mélangeant une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude avec une pincée de sel et un quart de cuillère à café de sucre ou de miel à une tasse d'eau. Buvez en plusieurs au cours de la journée.

. Certaines boisson énergétique ou pour sportifs peuvent remplacer le numéro perdu, mais elles sont souvent trop sucrées.

. En cas de diarrhée légère n'entraînant pas de déshydratation, buvez des boissons gazeuses en bouteille (débarrassez-vous des bulles en agitant vigoureusement la boisson afin d'éviter d'avoir des gaz) vous pouvez aussi consommer des liquides plus nutritifs comme du bouillon clair de poulet ou de l'eau de riz.

. Chez le nourrisson et jeunes enfants, il est important de poursuivre l'allaitement si le nourrisson souffre de diarrhée. Pour les enfants nourris au biberon ou plus âgés , utilisez une solution oral de réhydratation( en vente dans les pharmacies) destinée aux enfants.

### **Reconstituez votre alimentation**

. les premiers jours, supprimez les aliments solides, et nourrissez-vous de bouillons de poulet ou de bouillies. Le bouillon est idéal car il fournit de l'eau, de minéraux et des protéines. Observez ce régime pendant 1 ou 2 jours.

. Evitez les jus de fruit (notamment les agrumes), parfois mal toléré par les intestins. Introduisez lentement des aliments bien tolérés, contenant peu de fibres riz, banane, pommes de terre vapeur, compote de pommes et de coin. . . Les bananes et les pommes contiennent de la pectine, un type de fibre soluble qui absorbe les excès de liquide dans dans l'intestin et ralentit le passage des selles( toutefois évitez le jus de pomme susceptible d'aggraver les symptômes)

. Les carottes sont une source apaisante de pectine. Faites-les cuire, puis passez-les au mixeur avec un peu d'eau pour leur donner une consistante de bouillie pour bébé. Mangez une ou deux cuillères à soupe toutes les heures.

. Evitez les aliments riches en fibres insolubles difficile à

digérer : haricot, chou ou chou de Bruxelles.

. Mieux vaut éviter les produits laitiers. Le revêtement intestinal peut être irrité, ce qui risque d'entraîner une intolérance temporaire au lactose.

. Seule exception: les yaourts et autres lait au ferments actifs sont habituellement bien tolérés. Ils renferment les bactéries contribuent ainsi à restaurer la flore intestinale, ce qui est important si votre diarrhée fait suite à la prise d'antibiotiques.

### **Un vieux traitement chinois**

. Epluchez et écrasez deux gousses d'ail, ajoutez 2 cuillerées à café de sucre brun, portez à ébullition dans l'équivalent d'une tasse et buvez 2 à 3 fois par jour. L'ail est un anti-bactérien efficace, susceptible d'éliminer la bactérie responsable de nombreux cas de diarrhées.

### **Mieux vaut prévenir que guérir**

. Si vous remarquez de fréquents accès de diarrhée après avoir consommé du lait ou d'autres produits laitiers, vous souffrez peut-être d'une intolérance au lactose. Essayez des substituts laitiers pommes lait de soja ou consommez des produits laitiers spécifique étiquettes et sans lactose.

. lavez-vous les mains au savon et à l'eau tiède avant de faire la cuisine et après avoir manipulé de la viande crue. Veillez également à nettoyer soigneusement toute la vaisselle et les instruments de cuisine ayant été en contact avec de la viande crue. Pour éviter une intoxication alimentaire faites décongeler des aliments au micro-ondes au réfrigérateur et non sur le plan de travail.

. Sachez-que la prise de doses importantes de vitamine C peut entraîner une diarrhée. De même évitez de boire de l' eau minérale renfermant du magnésium.

---

# **Dormir avec le ventilateur allumé est-ce une bonne idée ?**

En période de fortes chaleurs, nombreux sont ceux qui dorment avec un ventilateur.

## **Les ventilateurs soulèvent les pollens et la poussière**

Dormir avec un ventilateur allumé afin de rafraîchir la pièce peut aider à trouver le sommeil plus rapidement mais ce ne serait pas une bonne idée, selon certains spécialistes. En faisant circuler l'air dans la pièce, **les ventilateurs soulèvent également les pollens et la poussière**. Ils dispersent aussi les germes présents dans votre chambre. Leur utilisation ne serait donc pas recommandée dans les lieux où dorment les personnes sensibles comme les nourrissons ou les personnes âgées.

Par ailleurs, dormir avec un ventilateur allumé pourrait affecter vos sinus nasaux en les asséchant et provoquer des sinusites voire des allergies, pour ceux qui sont sensibles aux pollens et aux acariens. **Le risque serait donc de se réveiller le matin avec des maux de tête et le nez bouché** car le corps produit automatiquement davantage de mucus quand les narines sont asséchées.

## **Les ventilateurs créent des courants**

## d'air

Lorsque vous dormez avec un ventilateur allumé dans votre chambre, il vous est plus aisé de sombrer dans les bras de Morphée grâce au courant d'air obtenu. Néanmoins, **ce courant d'air passe également plusieurs fois au même endroit de votre corps durant la nuit**. Il est donc fort probable que vous vous réveilliez avec des crampes ou pire, un torticolis, si le ventilateur soufflait dans votre cou. Dormir les fenêtres ouvertes peut donc être préférable à l'usage d'un ventilateur la nuit.

Si vous désirez tout de même dormir avec un ventilateur car la chaleur est insupportable, sachez qu'il existe des petites astuces pour éviter ces désagréments. Évitez de l'allumer à sa puissance maximale et positionnez-le dans un coin de la pièce éloigné de votre lit afin qu'il puisse la rafraîchir sans vous provoquer de crampes. **Vous pouvez également poser un verre d'eau plein sur votre table de chevet et boire quand vous vous réveillerez la nuit**. Humidifier votre corps régulièrement lui évitera en effet d'avoir à produire du mucus supplémentaire, vous ne devriez donc pas avoir le nez bouché en vous réveillant.

---

## Faire baisser sa tension sans médicaments

Une trop forte tension, l'hypertension artérielle, peut provoquer un risque d'accident vasculaire cérébral, cardiaque, neurologique ou rénal. Non traitée, elle risque donc de devenir un véritable danger. Pour la santé de son cœur et de ses artères, il faut surveiller sa tension.



Une trop forte tension, l'hypertension artérielle, peut provoquer un risque d'accident vasculaire cérébral, cardiaque, neurologique ou rénal. Non traitée, elle risque donc de devenir un véritable danger. Pour la santé de son cœur et de ses artères, il faut surveiller sa tension. Et si elle est trop élevée, en plus des conseils médicaux, **découvrez comment faire baisser sa tension de façon naturelle.**

L'hypertension artérielle, ou pression sanguine un peu élevée ne se manifeste le plus souvent par aucun symptôme.

Mais une tension vraiment trop forte peut se manifester par :

- des bourdonnements dans les oreilles
- des céphalées
- une gêne respiratoire
- de la fatigue, s'accompagnant de somnolence
- des fourmillements dans les mains et les pieds
- des palpitations
- des saignements de nez
- des troubles de la vision
- des vertiges
- du sang dans les urines

### **Tension haute ?**

Une tension trop haute correspond à une pression trop élevée du sang dans les artères.

De 20 à 80 ans une tension satisfaisante, au repos, doit être inférieure ou égale à 14 pour la maxima et au-dessous de 9 pour la minima, c'est-à-dire 14/9.

Le premier chiffre mesure la pression du cœur contracté, au travail, le second la pression au repos.

### **Tension trop élevée**

Si votre tension est par exemple de 18/10, et si vous ressentez une douleur à la poitrine, à la tête, si vous avez du mal à respirer, si votre vue est troublée, il n'y a rien d'autre à faire que d'appeler au plus vite les Urgences !

En revanche si votre tension est seulement un peu trop haute, et si votre médecin a écarté toute maladie et traitements qui pourraient en être la cause, là, il vous est possible de faire baisser votre tension.

### **Comment faire baisser sa tension**

Pour faire baisser sa tension, il faut tout d'abord surveiller son alimentation.

Contrôlez votre poids

Plus on est en surpoids, plus la pression artérielle est élevée !

Un régime contrôlé par votre médecin donnera certainement de bons résultats.

Quoi qu'il en soit, diminuez votre consommation :

– de plats riches en graisses saturées.

– d'aliments trop gras

(fromages, beurre, plats en sauce, crèmes, gâteaux)

– d'aliments trop salés.

Attention au pain, aux biscottes, aux fromages, à la charcuterie, aux biscuits apéritifs, aux plats tout faits, et aux eaux minérales qui sont très salés.

Pensez également à vérifier le tableau de valeur nutritive sur les emballages d'aliments pour en connaître la teneur en sodium ou en sel.

Si le pourcentage d'apport quotidien indiqué sur l'emballage est de 10 % ou moins, ce produit est considéré faible en sel.

– des réglisses

### **Quoi manger quand sa tension est trop élevée**

Mangez peu salé mais avec :

– Des épices et des herbes aromatiques

carvi noir, curcuma, cumin, curry, basilic, genièvre, gingembre frais ou sec, laurier- sauce, marjolaine, l'origan, le ras el hanout, le thym...

– Des artichauts

Ils ont la réputation d'abaisser le taux de cholestérol dans le sang

– **De l'ail et des oignons**

Assaisonnez vos plats d'ail et d'oignon. Manger une gousse (4 g) crue par jour ou 4 g d'ail frais sous forme d'extrait sec en poudre.

L'ail et l'oignon, connus pour détendre les vaisseaux sanguins, sont très efficaces pour faire baisser la tension artérielle.

– Des bananes

Riches en potassium, les bananes régulent la pression artérielle.

– Du chocolat

Le cacao peut faire baisser des niveaux élevés de pression

sanguine. Choisissez un chocolat noir au moins à 70 % de cacao.

– Des flocons d'avoine

Les flocons d'avoine ont pour effet d'abaisser la pression artérielle et de diminuer le taux de cholestérol.

– Des légumes et fruits frais

Et non pas en conserves. En privilégiant les légumes verts à feuilles riches en fibres.

– Des légumineuses

Des pois et haricots secs

– Des tomates

Crue et nature, mais également en soupe, en sauce ou en jus. Les tomates sont recommandées pour faire baisser la tension.

– Du sarrasin... et autres céréales

Toutes les céréales sont conseillées pour faire baisser la tension, en particulier le sarrasin et le seigle.

Ils sont d'excellents adjuvants dans les traitements de l'artériosclérose et de l'hypertension

– Des figues, abricots, raisins...

La plupart des aliments riches en calcium, magnésium et potassium.

– Du miel ou du fructose

Utilisez du miel ou du fructose pour remplacer le sucre.

Le fructose possède la propriété de provoquer la dilatation des vaisseaux sanguins qui nourrissent le cœur.

– des poissons gras

Maquereaux, saumons, sardines, riches en Omega-3.

Ou si vous n'aimez pas les poissons faites une cure d'huile de poisson.

– Du radis noir et des pissenlits

Ce sont d'excellents draineurs du foie

### **Evitez de boire**

– des boissons à base de réglisse (pastis sans alcool)

– trop de café noir

Une ou deux tasses de café peuvent augmenter sa tension

– Plus de deux verres d'alcool par jour.

L'alcool, comme la réglisse, peut élever votre tension.

### **Evitez également**

– D'être trop casanier

La sédentarité est reliée à l'hypertension artérielle et à des risques accrus de maladie du cœur.

Sortez, marchez, dansez, nagez, courez, pédalez, ne serait-ce que 30 minutes par jour.

Tout exercice physique en plein air est recommandé.

– de fumer

La nicotine provenant des cigarettes augmente la tension artérielle. En arrêtant de fumer vous obtiendrez presque immédiatement des effets bénéfiques sur votre tension artérielle et votre cœur.

Vous n'êtes pas en surpoids, vous ne mangez pas trop salé ni

trop gras, vous ne fumez pas, vous ne buvez pas, peut-être qu'un traitement médicamenteux fait monter votre tension.

Il est possible également que vous soyez fatigué et stressé.

Quoi qu'il en soit, en complément ou non d'un traitement médical des remèdes naturels peuvent vous aider à faire baisser votre tension.

### **Remèdes naturels pour faire baisser sa tension**

– Buvez des infusions

Buvez 2 à 3 tasses par jour

Infusion d'aubépine

Versez 1 à 2 cuillerées à soupe de fleurs d'aubépine séchées pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes.

Filtrez.

Mélange d'aubépine, de tilleul, d'achillée mille-feuille

Versez environ 1 litre d'eau bouillante sur 3 cuillerées à dessert d'aubépine séchée, 3 cuillères de tilleul et 2 cuillerées d'achillée mille-feuille.

Laissez infuser 20 mn. Filtrez.

Infusion de feuilles d'olivier

Faites infuser 10 minutes 3 cuillères à soupe de feuilles d'olivier pour 1 litre d'eau. Filtrez

Infusion d'hibiscus

Versez 1 litre d'eau bouillante sur 3 cuillerées à soupe de fleurs d'hibiscus pour pendant 10 minutes puis filtrez.

– **Buvez du jus de betterave**

Le jus de betterave fait baisser le niveau de pression artérielle élevé

– Massez-vous

Massez votre dos, le plexus solaire et le dessous de vos pieds, 2 fois par jour, avec un mélange d'une goutte d'essence de lavande et de 10 gouttes d'huile d'amande douce.

– Faites une cure de magnésium marin

On conseille le magnésium pour faire baisser la tension artérielle en cas de crise d'hypertension.

– Détendez-vous

Le stress, peut faire augmenter la tension artérielle.

Donc :

– Dormez suffisamment

Dormez bien la nuit, et en début d'après-midi, faites une courte sieste.

– Respirez profondément

Apprenez à respirer lentement et profondément, cela peut vous aider à réduire votre stress et votre tension artérielle.

– Pratiquez la méditation

La méditation agit positivement sur la pression artérielle.

**Attention**

Surveiller sa tension

La seule façon de savoir si vous avez de la tension est de la mesurer !

Une prise de tension régulière pour les plus de 40 ans est

essentielle.

Après 50 ans, le risque d'hypertension augmentant, elle ne doit pas être négligée !

N'hésitez pas à demander au pharmacien ou à votre médecin (s'il l'oublie) de prendre votre tension.

---

## **Gommage à la banane et au sucre**

**Ingrédients :**

1 Banane

1cc de sucre.

Ecrasez la banane avec une cuillère à café de sucre. Mélangez bien.

Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment