

# 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 liée 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 cuillères 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 cuillères à dessert d'aubépine séchée, 3 cuillères de tilleul et 2 cuillères 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.