

Introduction



La médecine actuelle est de plus en plus efficace dans le traitement de nombreuses maladies. Toutefois, beaucoup de problèmes de santé peuvent être améliorés par des médecines naturelles.

La pression artérielle, dont il est question dans les pages qui suivent, peut être améliorée par des mesures simples ; meilleure hygiène de vie, remèdes naturels et plantes médicinales. À chacun de remettre en question son style de vie, de faire quelques efforts et d'avoir confiance en la nature.

L'hypertension touche une personne sur trois et davantage encore après 60 ans. Il est vital de s'en préoccuper, car on sait que, tôt ou tard, elle aura des conséquences graves sur la santé, raisons pour lesquelles il faut la contrôler fréquemment et agir avant qu'il ne soit trop tard.

Je vous invite à découvrir, comment il est possible de gérer le problème en prenant des mesures simples pour maintenir la pression artérielle dans les valeurs recommandées.

Plantes médicinales dans le traitement de l'hypertension

Bien que l'alimentation, l'exercice et les techniques de relaxation contribuent à réduire la pression artérielle, les plantes médicinales peuvent, elles aussi, être une aide précieuse. La médecine s'est intéressée à elles et de nombreuses études médicales prouvent leur efficacité pour baisser la pression artérielle.

Si vous avez déjà des traitements médicamenteux prescrits par un médecin, il est nécessaire de lui en parler avant d'entreprendre un traitement à base de plantes. Certaines pourraient, en effet, interférer avec vos médicaments.



Table des matières

Introduction.....	4
Hypertension artérielle.....	6
Hypertension essentielle.....	7
Hypertension secondaire.....	8
Hypertension et complications.....	9
Prévention de l'hypertension.....	10
Alimentation et pression artérielle.....	12
Jeûne et hypertension.....	13
Régime DASH.....	14
Bases du régime DASH.....	14
Mise en pratique du régime DASH.....	15
En complément au régime DASH.....	17
Plantes médicinales dans le traitement de l'hypertension.....	18
Ail (<i>Allium Sativum</i>).....	19
Aubépine (<i>Crataegus pinnatifida</i>).....	23
Avoine (<i>Avena sativa</i>).....	24
Buchu ou Bucco (<i>Barosma betulina</i>).....	26
Cacao (<i>Theobroma cacao</i>).....	27
Céleri (<i>Apium graveolens</i>).....	29
Corosolier ou corossol (<i>Annona musicata</i>).....	30
Froment (<i>Triticum aestivum</i>).....	31
Graines de lin (<i>Linum usitatissimum</i>).....	32
Gui (<i>Viscum album</i>).....	33
Haricots noirs (<i>Castanospermum australe</i>).....	34
Hibiscus Sabdariff ou Roselle.....	35
Kiwi (<i>Actinidia Chinensis</i> ou <i>Deliciosa</i>).....	36
Olivier, extrait de feuilles (<i>Olea europaea</i> L.).....	37
Piment.....	39
Pin marin (<i>Pycnogenol</i> ou <i>Pinus pinaster</i>).....	40
Sesame (<i>sesamum indicum</i>).....	41
Soja (<i>Glycine max</i>).....	42
Stevia ou Chanvre d'eau (<i>Stevia rebaudiana</i> Bertoni).....	43
Tomate (<i>Lycopersicon esculentum</i>).....	45

Remèdes naturels contre l'hypertension artérielle.....	46
Calcium.....	46
Coenzyme Q10.....	47
Magnésium.....	48
Potassium.....	48
Rendez-vous sur le site qui parle de votre santé.....	49
Bibliographie.....	50