



Stoppez votre Hypertension

Découvrez la vérité sur l'hypertension et comment
protéger votre coeur

Par : Catherine Ebeling et Mike Geary

Stoppez votre Hypertension



Stoppez votre Hypertension

Être diagnostiqué avec une pression artérielle élevée ou une hypertension artérielle, comme votre médecin l'appelle, peut être effrayant et dangereux, mais la bonne nouvelle est que plus vous en saurez sur le sujet, plus vous pourrez le maîtriser en modifiant votre alimentation, votre mode de vie et votre prise de médicaments. N'ayez pas peur, vous devez vous éduquer et vous donner les moyens d'agir.

L'hypertension ou la pression artérielle élevée est un problème insidieux très courant. Aux États-Unis notamment, 31 % des habitants ont de l'hypertension, 30 % sont pré-hypertendus et 20 % sont hypertendus, beaucoup ne sont même pas au courant de leur statut. Si vous faites le calcul, **80 % de la population est touchée !** Encore plus effrayant, la plupart des gens et des médecins ne s'attaquent pas aux vrais problèmes sous-jacents.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la prévalence de l'hypertension artérielle était d'environ 40 % dans le monde (2008), mais si l'on prend en compte la croissance démographique combinée au vieillissement de la population, ce chiffre est probablement beaucoup plus élevé maintenant. En plus de cela, de nombreuses personnes, en particulier dans les pays moins développés, souffrent très probablement d'hypertension non diagnostiquée.

La pression artérielle est la force de notre sang contre les parois des artères qui transportent le sang frais oxygéné du cœur vers le corps. La tension artérielle peut varier au cours de la journée, mais reste généralement dans les limites générales, en fonction de la position du corps, de la respiration, du stress, de la forme physique, des médicaments et de l'heure de la journée. La tension artérielle est généralement la plus basse la nuit et augmente rapidement au réveil.

Stoppez votre Hypertension

La tension artérielle est mesurée à l'aide de deux chiffres : le chiffre du haut s'appelle « systolique » et le chiffre du bas est « diastolique ». Le nombre systolique mesure la pression de votre sang contre les parois de vos vaisseaux sanguins lorsqu'il est pompé hors de votre cœur. Le chiffre en bas, la mesure **diastolique**, représente la pression dans vos vaisseaux sanguins lorsque votre cœur se repose entre les battements. La pression artérielle est mesurée en millimètres de mercure (mmHg).

En règle générale, une tension artérielle saine se situe entre 90 et 120 systoliques, et entre 60 et 80 diastoliques. Les pressions artérielles supérieures à 120/80 sont considérées comme élevées et qualifiées de « pré-hypertension ». Une pression artérielle de 140/90 ou plus est considérée comme une « hypertension » et nécessite généralement un traitement médical. Une « crise hypertensive » est une situation dangereuse lorsque votre tension artérielle augmente considérablement, cela signifie que votre pression artérielle est de 180 ou plus (systolique), supérieure à 100 ou plus (diastolique).

Pourquoi est-ce important si vous avez une pression artérielle élevée ?

L'hypertension artérielle signifie que vos parois artérielles se sont rigidifiées, en raison de divers facteurs, dont il sera question plus tard. Lorsque les parois des vaisseaux sanguins perdent leur élasticité, vous courez le risque d'une maladie cardiaque mortelle, d'accident vasculaire cérébral (AVC) et d'anévrisme (gonflement dangereux des parois artérielles).

Prenons l'exemple d'un vieux tuyau d'arrosage rigide et fissuré. Si vous faites couler l'eau à fond, puis que vous pincez le tuyau, vous créez une accumulation de pression dans le tuyau. Cette pression crée souvent une fuite. La même chose se produit lorsque vous faites de l'hypertension. Les parois artérielles deviennent plus rigides et des afflux de sang peuvent en fait créer des renflements et des ballonnements dans les parois des artères, même dans l'aorte ou le cerveau. Si et quand ces zones bombées se rompent, vous avez un accident vasculaire cérébral hémorragique ou une rupture d'anévrisme. C'est souvent mortel.

Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle ?

Bien que les causes directes soient peu connues, plusieurs éléments clés entrent en jeu. Il y a souvent un facteur génétique, mais comme nous l'avons vu, les facteurs génétiques ne CAUSENT PAS l'hypertension artérielle, ils vous rendent simplement plus susceptible de l'avoir à un moment donné. Ce qui est intéressant ici, c'est que certaines personnes peuvent être plus sensibles à certaines choses, alors que d'autres facteurs n'ont pratiquement aucun effet sur elles. L'âge fait aussi une différence. En vieillissant, nos vaisseaux sanguins ont tendance à devenir moins élastiques, de sorte que les facteurs liés au mode de vie nous affectent davantage.

Les facteurs liés au mode de vie malsain contribuent certainement à l'hypertension, mais ils n'apparaissent souvent pas avant l'âge moyen. Ceux-ci inclus :

Stoppez votre Hypertension

- **Fumer**
- **Avoir une alimentation riche en aliments transformés et en féculents**
- **Être obèse ou en surpoids**
- **Consommation de l'alcool**
- **Un mode de vie sédentaire**
- **La consommation de sodium**

Les signes et symptômes de l'hypertension artérielle

Le problème de l'hypertension artérielle est qu'elle ne présente généralement pas de signes ou de symptômes évidents. Par conséquent, de nombreuses personnes peuvent présenter une hypertension artérielle et ne jamais le savoir, sauf si elles consultent leur médecin. Mesurer votre tension artérielle est rapide et sans douleur, tout le monde devrait la faire vérifier régulièrement.

Parfois, certaines personnes souffrant d'hypertension artérielle peuvent avoir des maux de tête inexplicables ou une pression dans la tête, mais en général, l'hypertension ne présente aucun symptôme, sauf si vous faites une « crise d'hypertension », mais même dans ce cas, cette affection peut ne présenter aucun symptôme. C'est à ce moment que la pression artérielle dépasse 180/100.

Une crise hypertensive se divise en deux catégories : urgente et d'urgence. En cas de crise hypertensive urgente, votre tension artérielle est extrêmement élevée, mais votre médecin ne pense pas que vos organes subissent des lésions.

En cas de crise hypertensive d'urgence, votre tension artérielle est extrêmement élevée et endommage vos organes. Une crise hypertensive d'urgence peut être associée à des complications potentiellement mortelles.

Les signes et symptômes d'une crise hypertensive grave **peuvent** inclure :

- **Douleur thoracique sévère**
- **Mal de tête sévère, accompagné de confusion et de vision trouble**
- **Nausées et vomissements**
- **Anxiété sévère**
- **Essoufflement convulsif**
- **Attaques**
- **Absence de réponse**

Stoppez votre Hypertension

Il s'agit d'une urgence médicale avec peut-être une visite aux Urgences. Les complications médicales d'une crise hypertensive peuvent inclure un accident vasculaire cérébral et des lésions des vaisseaux sanguins.

Problèmes sous-jacents liés à la pression artérielle

Plusieurs facteurs causaux sous-jacents ont été bien étudiés concernant leurs effets sur la pression artérielle. Bien que la plupart d'entre nous sachions que le fait d'être en surpoids ou obèse, fumer ou manger des aliments transformés riches en sodium, en fructose, et autres additifs chimiques, contribue à l'hypertension, il existe d'autres facteurs moins évidents, mais très importants, qui peuvent créer l'hypertension. Même si vous ne fumez pas, mangez mal ou faites de l'embonpoint.

Examinons certains de ces autres facteurs.

L'inflammation

L'inflammation est l'un des facteurs les plus importants des maladies chroniques constatés. L'inflammation est associée à la plupart des maladies graves et chroniques, notamment le cancer, l'obésité, le diabète, la maladie de Crohn, les maladies cardiaques, l'arthrite et bien d'autres. L'inflammation est la réponse du corps à un envahisseur ou un facteur irritant. L'inflammation peut inclure une rougeur, une douleur, une irritation et un système immunitaire activé. L'inflammation chronique, cependant, n'est pas une bonne chose. Une alimentation riche en sucre et en aliments transformés, peut provoquer une inflammation chronique des vaisseaux sanguins. Notre corps dépose alors des dépôts de cholestérol, dans le but d'apaiser les zones lésées de nos vaisseaux sanguins, avec peut-être le début d'une maladie cardiaque.

Des études scientifiques récentes ont montré que l'inflammation chronique de faible intensité semble se produire juste avant l'apparition de ce que l'on appelle communément l'hypertension « essentielle ». Environ 90 % des cas d'hypertension sont classés dans l'hypertension « essentielle », ce qui signifie que la cause exacte est inconnue. L'hypertension est associée à une inflammation ; cependant, on ignore encore si l'inflammation est une cause ou un effet de l'hypertension.

La question est donc la suivante : l'inflammation favorise-t-elle l'hypertension ?

Un domaine d'intérêt scientifique particulier s'articule autour du marqueur inflammatoire C-protéine réactive (CRP). La CRP est un marqueur inflammatoire très commun dans les vaisseaux sanguins, elle constitue une mesure importante du risque de maladie cardiaque. Cette étude a montré que les sujets avec une CRP supérieure à 3 mg/l présentaient un risque accru de développer une hypertension artérielle, comparé à des sujets avec une CRP inférieure à 1 mg/l.

Stoppez votre Hypertension

Ces découvertes s'ajoutent au corpus croissant de preuves scientifiques montrant que l'inflammation joue un rôle important dans le développement des maladies cardiaques et, potentiellement, de l'hypertension. Les informations provenant d'études précédentes semblent montrer que des niveaux élevés de CRP dans le sang peuvent dégrader les parois des vaisseaux sanguins, les rendant plus rigides et ne fonctionnant pas correctement. Cela crée des niveaux de pression artérielle plus élevés, ce qui peut conduire à une maladie cardiaque plus avancée. D'autres études récentes montrent également que la présence d'une inflammation chronique de faible degré peut prédire le développement d'une hypertension artérielle.

Le sel/sodium

Pendant des décennies, les médecins ont prêché d'éviter le sel et le sodium, car ils étaient généralement considérés comme un facteur contribuant à l'hypertension. Comment est-ce possible ? Eh bien, le sel et le sodium peuvent amener le corps à retenir l'eau. Lorsque cela se produit, le volume sanguin augmente également légèrement, avec pour résultat (chez certaines personnes) une augmentation de la pression artérielle. C'est pourquoi l'une des premières interventions médicales implique un diurétique, pour aider le corps à se débarrasser de l'excès de liquide.

Bien que certaines personnes soient sensibles au sel, ce nombre est de loin inférieur à ce que la plupart des praticiens de médecine conventionnelle voudraient que vous pensiez. Cependant, cette étude montre qu'il existe un bon nombre de personnes sensibles au sel, dans une certaine mesure. Parmi les patients hypertendus, 51 % d'entre eux sont sensibles au sel/sodium, et 26 % de ceux dont la pression artérielle est normale sont sensibles au sel.

L'incertitude quant au rôle que joue le sodium dans l'hypertension artérielle provient du fait que de nombreuses études scientifiques contrôlées et bien menées, n'ont en fait pas permis de conclure des effets du sel sur l'hypertension. Certaines études ont même révélé une légère augmentation des problèmes de santé liés à une alimentation pauvre en sel. De plus en plus de recherches remettent en cause les avantages à long terme d'un régime alimentaire pauvre en sel. Une étude récente de sept études antérieures sur le sodium et les maladies cardiaques, a révélé qu'une réduction modérée de la consommation de sel ne réduisait pas le risque de décès ou de maladie cardiaque.

L'un des nombreux problèmes autour de la théorie du sel et de l'hypertension, est que les aliments hautement transformés et chargés en sel, regorgent également de sirop de maïs à haute teneur en fructose, d'agents de conservation chimiques, de charges de féculents et d'autres déchets qui contribuent tous à une mauvaise santé. Il est donc difficile de condamner le sodium contenu dans ces aliments transformés, comme responsables de l'hypertension.

Le sirop de maïs à base de fructose, ou riche en fructose est l'un de ces édulcorants extrêmement courants que l'on trouve dans la plupart des aliments transformés conventionnels, des sodas, des boissons à base de jus de fruits et d'autres aliments emballés. Étant donné que la plupart des boissons non alcoolisées sont édulcorées avec du sirop de maïs à haute teneur en fructose, il est intéressant de noter que cette étude a en fait révélé que boire un soda de moins par jour contribuait à faire baisser la tension artérielle.

Stoppez votre Hypertension

Une des raisons de cet événement est que le fructose alimentaire entraîne une augmentation de l'absorption de sel par les reins, de sorte qu'une fois que vous vous en débarrassez, le sel présent dans le régime alimentaire devient moins problématique. Mais il ne s'agit pas que de boissons gazeuses. Considérez que 80 à 90 % des aliments classiques transformés contiennent du sirop de maïs à haute teneur en fructose ainsi que du sel.

Vous voudrez certainement rester à l'écart des emballages d'aliments transformés.

Une enquête sur la consommation de sodium alimentaire dans le monde, a révélé que 75 à 80 % du sodium ingéré par les Nord-Américains et les Européens, provenait d'aliments transformés. Cela ne devrait pas surprendre ! L'ajout aux aliments, cuits à la maison, ne représente que 10 à 15 % du sodium alimentaire total.

Le fait est qu'il n'existe pas de réponse UNIQUE concernant le sel et ses effets sur la tension artérielle, en effet il semblerait que la consommation d'aliments transformés à base de viande soit probablement une partie importante du problème. La consommation de sel ne permet pas à elle seule de déterminer la pression artérielle, elle fait simplement partie d'une équation complexe.

De plus, certaines personnes sont « sensibles au sel », bien que ce ne soit pas la majorité d'entre nous, il est difficile de dire qui est exactement plus sensible au sel et à ses effets sur la pression artérielle. La question se pose donc toujours sur la question du sel.

De nombreux problèmes liés au sel ou au sodium impliquent en général des problèmes d'équilibre électrolytique dans l'organisme. Ce n'est pas un SEUL électrolyte ; c'est l'équilibre délicat des électrolytes combinés, qui détermine l'effet qu'ils ont sur la pression artérielle.

Électrolytes non équilibrés

Parlons des électrolytes dans le corps. Les électrolytes sont des minéraux essentiels nécessaires pour rester en vie. Ils conduisent l'électricité lorsqu'ils sont dissous dans l'eau, et sont absolument vitaux pour un certain nombre de fonctions corporelles. Et oui, notre corps utilise l'électricité pour survivre, en particulier pour le bon fonctionnement des cellules, des mouvements musculaires, et une fréquence cardiaque régulière. L'un de ces électrolytes est le sodium. Les électrolytes doivent exister dans un équilibre très délicat du corps pour fonctionner correctement. Si cet équilibre délicat se dégrade, il en résulte divers problèmes de santé potentiellement graves.

Les électrolytes dans le corps comprennent :

- **Sodium**
- **Potassium**

Stoppez votre Hypertension

- **Calcium**
- **Bicarbonate**
- **Magnésium**
- **Phosphate**
- **Chlorure**

Les muscles ont besoin de calcium, de sodium et de potassium pour se contracter, mais aussi de magnésium pour se détendre. Lorsque ces substances deviennent déséquilibrées, cela peut entraîner une faiblesse musculaire ou une contraction excessive, telle que des spasmes ou des crampes. Le coeur, étant un muscle, il dépend également d'un système d'électrolytes très bien équilibré, pour un rythme cardiaque régulier.

Le sodium et le potassium s'équilibrent, à la manière d'une bascule. Trop de sel épuise le potassium, et trop de potassium épuise le sel. Donc, le choix important ici est d'augmenter le taux de potassium dans l'alimentation. Et c'est assez facile : il suffit d'ajouter beaucoup de fruits et de légumes frais et BOOM ! vous avez plus de potassium.

Donc, plutôt que d'être obsédé par la teneur en sodium des aliments, manger des aliments entiers, biologiques, non transformés, comprenant une abondance de légumes et de fruits, fera l'affaire. La plupart des légumes et des fruits sont chargés en potassium, ce qui aide le corps à éliminer l'excès de sodium et faire baisser la pression artérielle. Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des aliments contenant le plus de potassium :

- **Avocat**
- **Courgette**
- **Épinards et autres légumes à feuilles vert foncé**
- **Patates douces**
- **Abricots secs**
- **Grenades**
- **Eau de noix de coco**
- **Bananes**

Fait intéressant, une alimentation trop riche en sodium signifie généralement une alimentation trop riche en aliments transformés. Une alimentation riche en potassium, signifie que vous consommez de nombreux VRAIS aliments frais, entiers et sains, ce qui est un bon choix pour de nombreuses raisons de santé, notamment une baisse de la pression artérielle.

Stoppez votre Hypertension

Donc, en règle générale, si vous avez une pression artérielle élevée, vous pouvez supposer que vous devriez manger plus d'aliments contenant du potassium, réduire considérablement le sel et les aliments contenant du sodium. C'est facile à faire, optez simplement pour du beurre non salé, ajoutez du sel juste avant de manger au lieu que ce soit pendant la cuisson, puis arrêtez les chips, les noix, etc. salées. Evitez ce qui est évident - NE MANGEZ PAS D'ALIMENTS TRANSFORMÉS. S'ils proviennent d'une cannette, une boîte, un sac, avec plusieurs ingrédients, vous devriez généralement les éviter.

L'alcool

Les professionnels de santé disent toujours aux patients de réduire leur consommation d'alcool, pour réduire la pression artérielle. Mais à quel moment buvez-vous trop d'alcool ? D'après certaines recherches, l'interaction entre l'alcool et la santé est plutôt mal comprise et controversée. Les médias et les « experts de santé » nous disent constamment que l'alcool est bénéfique pour la santé. Nous entendons même dire que l'alcool peut prévenir des maladies cardiaques, aider à ABAISSER la tension artérielle, renverser le vieillissement, combattre le diabète, brûler les graisses, améliorer la libido, combattre la démence et plus encore.

Alors, à quel moment l'alcool devient-elle MAUVAISE pour nous ?

De nombreuses études ont en réalité débattu du lien entre consommation d'alcool et hypertension. Les découvertes les plus récentes montrent qu'elle est « liée à la dose ». Plus la quantité d'alcool consommée est importante, plus la pression artérielle et le risque d'hypertension sont élevés.

Cependant, plusieurs études transversales et épidémiologiques montrent que l'alcool est **L'UN DES FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES LES PLUS IMPORTANTS** pour la plupart des groupes de personnes. Il existe une association positive prouvée entre la consommation d'alcool et la pression artérielle.

La plupart des données médicales sur les effets de l'alcool proviennent d'études d'observation de grande envergure, et sont moins convaincantes que de véritables études scientifiques interventionnelles spécifiques, contrôlées et randomisées. Une analyse de 15 études scientifiques contrôlées, où la réduction d'alcool était la seule intervention, a révélé que la réduction de la quantité d'alcool consommée **réduisait nettement la pression artérielle systolique et diastolique de manière dose-réactive**. En d'autres termes, moins d'alcool consommée, meilleure est la pression artérielle, et inversement.

Une autre étude a montré que réduire ou arrêter la consommation d'alcool, inversait immédiatement ses effets sur la pression artérielle. En d'autres termes, l'arrêt ou la limitation sévère de la consommation d'alcool a entraîné une chute presque immédiate de la tension artérielle, mais dès que les sujets de l'étude ont repris leur consommation normale, la tension artérielle est revenue à son niveau antérieur à l'étude.

Stoppez votre Hypertension

Une des conclusions les plus intéressantes, cependant, est que la tension artérielle a chuté au cours des **trois premiers jours** d'abstention ou de réduction de la consommation d'alcool, elle est restée pratiquement inchangée par la suite. Ainsi, réduire l'alcool peut immédiatement inverser les effets sur l'hypertension.

Les antécédents de consommation d'alcool n'ont aucune influence sur la pression artérielle ; même les gros buveurs qui ne boivent plus d'alcool peuvent faire baisser leur tension artérielle.

Ces études sont en corrélation avec bon nombre d'autres grandes études dont les résultats montrent que les personnes qui déclarent ne consommer **que trois verres** par jour, avaient une lecture de la pression artérielle supérieure à la moyenne. Cette corrélation positive est généralisée, incluant les hommes et les femmes de tous les âges, ainsi que de multiples groupes raciaux et ethniques.

Cependant, l'association entre l'hypertension et la consommation légère ou modérée d'alcool, qui ne représente que 2 consommations par jour pour les hommes ou 1 consommation par jour pour les femmes, est un peu plus compliquée. (Dans ces études, une « boisson » est définie comme étant 1,5 oz/45 ml de liqueur forte, 5 oz/150 ml de vin ou 12 oz/330 ml de bière).

Certaines études montrent que la consommation légère d'alcool est associée à une augmentation, une diminution ou une lecture inchangée de la pression artérielle, ce qui ajoute à la confusion. Dans une étude portant sur 66 500 sujets, seules les femmes et non les hommes, qui buvaient légèrement, affichaient des lectures de pression artérielle inférieures à celles du groupe « thérapeutes ».

Dans deux autres grandes études, près de 29 000 femmes ont été suivies pendant 11 ans et 13 000 hommes pendant 22 ans. Ces grandes études ont montré qu'une consommation légère à modérée était associée à une réduction de la pression artérielle chez les femmes, mais par contre entraînait une AUGMENTATION du risque de pression artérielle et d'hypertension chez les hommes. Les hommes afro-américains semblent être les plus sensibles à l'hypertension, avec une consommation même légère à modérée.

L'autre problème lié à la consommation d'alcool est le suivant : la culture populaire semble attribuer certaines vertus à certains types particuliers d'alcool, tandis que d'autres types sont diffamés. Par exemple, le vin rouge est souvent considéré comme beaucoup plus bénéfique pour la santé cardiaque et la pression artérielle que le whisky, la vodka ou la tequila. Cependant, de nombreuses études ont en réalité prouvé que cette croyance était incorrecte. Le vin rouge, le vin blanc, la bière et les alcools durs semblent tous augmenter la pression artérielle, sans différence de type d'alcool. C'est l'éthanol dans la boisson qui est le composant nocif, quel que soit le type de boisson. Bien que le vin rouge présente certains avantages pour la santé, cela ne s'étend pas aux avantages pour la tension artérielle.

L'essentiel sur l'alcool – Toute personne avec de l'hypertension ou de la pré-hypertension, qui boit plus de 3 verres par jour si c'est un homme, ou 2 verres si c'est une femme, devrait **fortement réduire sa consommation globale d'alcool**. Cela est particulièrement vrai pour les hommes afro-américains ou

Stoppez votre Hypertension

asiatiques, qui semblent avoir une réaction négative encore plus grande face à la consommation d'alcool. Argument ultime :

Si vous ne voulez pas totalement arrêter de boire, la consommation d'alcool doit être limitée à un verre par jour.

Café et caféine

Le café, ainsi que d'autres boissons contenant de la caféine, telles que le thé et les boissons gazeuses, est fortement consommé dans le monde entier. Aux États-Unis par exemple, environ 80 % des adultes boivent des boissons contenant de la caféine, et un pourcentage similaire dans le monde consomment du café, du thé ou des sodas avec de la caféine.

On dit souvent que la caféine a un effet négatif sur la pression artérielle et que, même si vous avez pu lire certains des effets très positifs de la caféine sur la santé, la caféine semble augmenter la pression artérielle. Mais s'agit-il d'un effet transitoire ou d'un résultat négatif durable pour la santé ?

En 1934, le café et la caféine influaient sur la pression artérielle. Ce n'est donc pas un sujet nouveau. De nombreuses études ont été menées depuis, mais le jury n'a pas encore déterminé si la caféine entraînait une augmentation constante de la pression artérielle.

Généralement la caféine dans le café et d'autres boissons, peut causer une élévation brève mais parfois dramatique de la tension artérielle, mais plus encore chez les personnes qui ne boivent normalement pas de café ou de boissons contenant de la caféine.

Certains scientifiques pensent que la caféine bloque une hormone qui maintient les vaisseaux sanguins bien ouverts, mais d'autres pensent que l'effet de la caféine sur la tension artérielle est lié à l'adrénaline résultant de la consommation de café.

On pense que si vous buvez régulièrement des boissons contenant de la caféine, votre pression artérielle sera probablement supérieure à la moyenne de celles qui ne boivent pas de caféine. Cependant, si vous consommez régulièrement de la caféine, vous développerez également une tolérance à la caféine, ce qui en fait a un effet moins durable sur la BP. Dans les études sur les personnes buvant du café régulièrement, la caféine ne semble provoquer qu'une augmentation temporaire de 1 à 2 points, tant systolique que diastolique. On pense que la caféine peut avoir un effet variable sur les gens, notamment sur certains, mais pas sur d'autres.

Stoppez votre Hypertension

Le café, en particulier le bon café biologique, cultivé à haute altitude, regorge d'antioxydants et s'est révélé particulièrement bénéfique pour la santé, la lutte contre le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, ainsi que contre le vieillissement. Cependant, si vous souffrez d'hypertension, demandez à votre docteur si vous devriez limiter votre consommation de café.

Une tasse ou deux de café le matin ne peut pas vous tuer, mais il est préférable d'éviter d'autres boissons contenant de la caféine au long de la journée, en particulier celles contenant du sucre ou du fructose. Cela aggrave le problème.

Pour voir si le café a un effet sur votre tension artérielle, essayez de surveiller votre tension avant une tasse de café, puis vérifiez à nouveau 30 à 60 minutes plus tard. Si vous constatez une augmentation de 5 à 10 points, vous êtes probablement sensible à la caféine.

Le stress

Le stress est notre réponse primitive de « combat ou fuite » : notre cœur bat plus vite, notre respiration augmente, notre système sanguin libère du sucre pour une action facile, et nos vaisseaux sanguins périphériques se contractent. Tout cela pour se tenir prêt à courir pour notre survie. Malheureusement, notre vie quotidienne est également très stressante, alors que nous n'avons jamais vraiment besoin de « courir pour survivre ». Au lieu de cela, le stress devient non seulement un événement isolé, mais aussi un mode de vie permanent et éclipsant. Nos corps réagissent toujours de la même manière physiologiquement, que nous essayions de fuir un tigre à dents de sabre, ou que nous ayons simplement un délai de travail.

Le stress peut indéniablement provoquer une hypertension, car à mesure que les vaisseaux sanguins périphériques se resserrent sous l'effet du stress, ils augmentent la pression à l'intérieur des vaisseaux sanguins. Le stress peut être permanent ou même temporaire lorsque vous voyez quelqu'un vous approcher avec un brassard de tensiomètre et une blouse blanche.

Lorsqu'un facteur de stress est combiné à d'autres comme, le travail, les factures, les enfants, les problèmes de santé, etc., l'effet est multiplié. Le stress peut provoquer des pics temporaires de tension artérielle ainsi qu'une hypertension à long terme. Cependant, même les pics de tension temporaires, s'ils se produisent fréquemment, peuvent endommager les vaisseaux sanguins, le cœur et les reins. La bonne nouvelle est qu'une fois ces situations stressantes éliminées, la pression artérielle a tendance à diminuer à nouveau.

Il n'existe jusqu'à présent, aucune preuve tangible sur le fait que le stress en soi, puisse entraîner une augmentation à long terme de la pression artérielle ; jusqu'à présent, il a été démontré qu'il ne provoquait que des augmentations temporaires et quelque peu transitoires.

Stoppez votre Hypertension

D'autres comportements alimentaires et de style de vie, que les gens utilisent pour faire face au stress : boire plus d'alcool, de mauvaises habitudes de sommeil, trop manger ou manger des aliments malsains riches en sucre ou en sel, fumer, etc. peuvent également être une des causes d'hypertension.

L'exercice 3-5 fois par semaine pendant 30 minutes ou plus peut certainement aider à réduire le stress et la pression artérielle. Sortir, prendre l'air, prendre le soleil et flâner autour des plantes vertes et des forêts est toujours utile pour réduire le stress et la tension artérielle. Et pendant que vous y êtes, enlevez vos chaussures. Marcher pieds nus dehors peut être très utile pour réduire le stress et la pression artérielle.

De meilleurs agents anti-stress, notamment une alimentation saine, la randonnée, la course, le vélo, le camping, la méditation ou le yoga, pourraient non seulement être meilleurs pour votre santé en général, mais aussi mieux soulager votre stress.

Traitement conventionnel de l'hypertension

La plupart des médecins conventionnels recommanderont des médicaments, même pour une faible hypertension. Les recommandations pour la tension artérielle ont changé : 120, au lieu de 130, le nombre systolique (en haut) est le point de départ de la « pression artérielle élevée », selon l'American Heart Association.

Les personnes dont les lectures sont 130 comme nombre le plus élevé, ou 80 comme nombre le plus bas sont maintenant considérées comme ayant diagnostiqué une hypertension artérielle, selon les directives publiées récemment par l'American Heart Association. L'hypertension artérielle était auparavant définie comme 140/90.

Ce changement de directives signifie que 46 % des adultes américains sont identifiés comme ayant une pression artérielle élevée, contre 32 % dans la définition précédente. Les directives en vigueur aux États-Unis et dans la plupart des pays, recommandent même de traiter une hypertension légère ou limite. Cependant, cette revue menée par la prestigieuse et bien connue Collaboration Cochrane a révélé qu'une hypertension légère traitée pharmacologiquement, ne réduisait pas réellement le risque de maladie ou de décès. Les médecins continuent cependant de prescrire des médicaments pour ce groupe de personnes.

Les médicaments pour la tension artérielle peuvent et font baisser la tension artérielle, ils sont particulièrement efficaces pour abaisser une pression artérielle dangereusement élevée, en cas d'hypertension artérielle de stade 1 et 2. Le plus gros problème, cependant, est que ces médicaments ne traitent pas des causes sous-jacentes de l'hypertension artérielle, ce que nous avons vu ci-dessus. Alors, oui, les médicaments font baisser la tension artérielle, mais ils ne traitent pas vraiment le problème d'hypertension.

Stoppez votre Hypertension

Les médicaments pour la tension artérielle, en fonction de leur type, peuvent également avoir des effets secondaires indésirables. Vous trouverez ci-dessous, les types de médicaments les plus couramment prescrits contre l'hypertension ou la pré-hypertension, et leurs effets secondaires.

Les diurétiques

Ce sont les médicaments parmi les plus anciens, les plus simples et les plus anciens. Ils aident simplement les reins à éliminer l'excès de liquide et de sodium de notre corps en augmentant la miction, réduisant ainsi le volume et la pression sanguine. Souvent, l'hypertension légère est traitée uniquement avec des diurétiques.

Les effets secondaires incluent : mictions fréquentes, déshydratation légère et perte de potassium pouvant entraîner fatigue, faiblesse, crampes dans les jambes ou même dysrythmies cardiaques. Les diurétiques peuvent parfois causer également un dysfonctionnement érectile. Les diurétiques thiazidiques réduisent également les HDL bénéfiques, augmentent les triglycérides et le cholestérol total, et aussi la résistance à l'insuline.

- **A.C.E. Inhibiteurs** - La conversion des inhibiteurs d'enzymes angiotensines bloquent l'hormone angiotensine qui provoque la constriction des vaisseaux sanguins. Les effets secondaires peuvent inclure une toux sèche, de la fatigue, des maux de tête, des éruptions cutanées, une perte de goût et une augmentation du taux de potassium.
- **Bêta-bloquants** – Ils ralentissent le rythme cardiaque dans le système nerveux, en bloquant les hormones excitatrices comme l'adrénaline et la noradrénaline. Les bêta-bloquants détendent les vaisseaux sanguins et aident à limiter la production d'angiotensine. Les bêta-bloquants peuvent provoquer divers effets secondaires, notamment : une toux sèche, de la fatigue, des troubles du sommeil, un dysfonctionnement érectile, de la dépression et de la constipation.
- **Bloqueurs des canaux calciques** - Le calcium dans les cellules crée un courant électrique qui transmet des signaux aux muscles, au cœur et aux vaisseaux sanguins, afin qu'ils se contractent. Les bloqueurs des canaux calciques diminuent la force de contraction du cœur et augmentent la dilatation des vaisseaux sanguins. Les effets secondaires comprennent : maux de tête, constipation, éruptions cutanées, nausées, rougeurs, œdème, dépression, vertiges, dysfonctionnement érectile et anomalies possibles des enzymes hépatiques.

Bon nombre de ces médicaments sont utilisés en association avec d'autres antihypertenseurs. Par conséquent, la liste des effets indésirables peut augmenter ou être aggravée, le cas échéant.

Stoppez votre Hypertension

Les médicaments hypotenseurs aident-ils ou sont-ils néfastes ?

L'hypertension est dangereuse si elle n'est pas contrôlée, ce qui augmente le risque de lésions des vaisseaux sanguins, des reins, de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Ne l'ignorez pas. Elle doit être traitée. Cependant, le recours à un « pansement » médical pour régler le problème, n'a rien à voir avec la résolution des facteurs liés au mode de vie, aux facteurs alimentaires et de stress.

Remarque : comme pour tous les problèmes de santé, en particulier ceux de l'hypertension, ne cessez pas de prendre vos médicaments, sauf si vous consultez votre médecin au préalable. Certains épisodes d'hypertension peuvent être mortels, ou causer des dommages permanents aux vaisseaux sanguins et aux organes.

Comme dans le cas de nombreuses interventions pharmaceutiques, les médicaments traitent généralement uniquement les symptômes, mais pas la cause sous-jacente de la maladie. Selon une étude de l'Université de Floride, utiliser des médicaments pour faire baisser la tension artérielle peut raccourcir la durée de vie, au lieu de l'allonger.

Une étude a été publiée dans le Journal de l'American Medical Association et suggère que « moins » est plus. Je m'explique ; les patients participant à l'étude avaient effectivement un meilleur résultat avec les facteurs risque de maladie cardiovasculaire en contrôlant la pression artérielle entre 130 et 140, au lieu de prendre plus de médicaments pour garder la P.A en dessous de 130 systol.

Selon l'un des scientifiques en charge de l'étude,

« Dans cette étude observationnelle, nous avons montré pour la première fois, à notre connaissance, qu'une baisse de la P.A systolique inférieure à 130 mm Hg chez les patients diabétiques et atteints de coronaropathie, n'était pas associée à une réduction supplémentaire de la morbidité, au-delà de celle associée à une P.A systolique inférieure à 140 mm Hg, qui est en fait associée à une augmentation du risque de mortalité toutes causes confondues. De plus, le risque accru de mortalité a persisté à long terme. »

Une autre étude a également montré que deux des types de médicaments utilisés pour contrôler la pression artérielle, les **alpha-bloquants** et les **alpha-agonistes**, peuvent entraîner des mesures de pression artérielle irrégulières, pouvant entraîner des effets néfastes graves sur la santé.

La recherche médicale montre que la cohérence est la clé pour des niveaux de pression artérielle sains. Une étude publiée dans The BMJ en 2016, par exemple, associait les personnes dont les mesures de tension artérielle systolique fluctuaient le plus, présentaient une augmentation de 15 % de la mortalité toutes causes confondues.

Stoppez votre Hypertension

Selon une nouvelle étude publiée dans la revue Hypertension de l'American Heart Association, certains médicaments antihypertenseurs peuvent également affecter la dépression et le trouble bipolaire. **Les chercheurs ont découvert que les personnes prenant des bêta-bloquants et des antagonistes du calcium, étaient deux fois plus susceptibles d'être admises à l'hôpital pour des troubles de l'humeur, que les patients sous antagonistes de l'angiotensine ou inhibiteurs de l'ECA.**

Et, comme le diront de nombreux cardiologues, l'inflammation est désormais considérée comme l'un des facteurs clés des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, quels que soient le taux de cholestérol, la pression artérielle, et d'autres troubles cardiaques. Ainsi, **réduire votre inflammation globale** bénéficiera non seulement à vos lectures de pression artérielle, mais réduira également votre risque de crises cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de cancer, de diabète et de centaines d'autres maladies, notamment des troubles de l'humeur tels que la dépression et l'anxiété. Rien ne guérit mieux que des changements de style de vie sains, et l'élimination de l'inflammation globale.

Moyens naturels pour réduire la pression artérielle

Il existe de nombreuses façons naturelles de réduire la tension artérielle, notamment les changements de mode de vie, les modifications de régime alimentaire, l'exercice et la réduction du stress. En plus de cela, le meilleur moyen de traiter les problèmes de tension artérielle est d'ajouter des suppléments sains qui aident à détendre les vaisseaux sanguins, augmenter la concentration d'oxyde nitrique dans le sang, ouvrir et détend les vaisseaux sanguins et diminuer les facteurs inflammatoires.

Le magnésium - Je mets souvent l'accent sur le magnésium, et pour cause. Bien que la communauté médicale conventionnelle ne soit certainement pas prête à promouvoir le magnésium comme solution aux problèmes cardiovasculaires, la plupart des médecins admettront que le magnésium est très bénéfique, si vous le leur demandez. De nombreuses études scientifiques ont montré un lien physiologique direct entre les faibles niveaux de magnésium et l'hypertension chez l'homme, et chez certains animaux.

Le magnésium est l'un des minéraux les plus importants que nous puissions mettre dans notre corps. Il est difficile d'obtenir une quantité suffisante juste avec un régime alimentaire, il est donc essentiel de prendre des suppléments. On estime que 80 à 90 % de la population est déficiente en ce minéral très vital. Le magnésium est l'un des minéraux essentiels dont nous avons besoin pour rester en bonne santé.

En raison de la diversité des rôles du magnésium, une déficience affecte presque tous les systèmes du corps. Bien que des recherches soient en cours pour déterminer si le magnésium a un effet significatif sur la pression artérielle, il a été largement prouvé qu'il est possible de maintenir une fonction nerveuse et musculaire normale, de maintenir un rythme cardiaque lent et régulier, de soutenir un système immunitaire en bonne santé et d'aider les os à rester forts.

Stoppez votre Hypertension

Dans chacune de nos cellules, il y a ce qu'on appelle une pompe à sodium/potassium. Cette pompe régule les fluides à l'intérieur et à l'extérieur de nos cellules. C'est important pour maintenir des fluides appropriés. Lorsque cette pompe à l'intérieur de nos cellules ne fonctionne pas correctement, cela provoque des problèmes de régulation de nos fluides corporels, et de la pression artérielle.

Le magnésium est un élément essentiel de ce système de pompe. Par conséquent, réduire le sodium et augmenter les apports en potassium et en magnésium, peut directement améliorer la source du problème.

Cela devrait constituer le première moyen de défense pour toute personne présentant une pression artérielle élevée.

Une nouvelle recherche sur le magnésium comprend des données provenant de 34 essais cliniques, avec un total de 2 028 participants. Les chercheurs ont constaté que les participants ayant reçu une dose médiane de 368 mg de magnésium par jour, pendant 3 mois en moyenne, ont enregistré une diminution significative de la pression artérielle systolique de 2,00 mm Hg, et une diminution de la pression diastolique de 1,78 mm Hg.

Bien que ce ne soit pas une baisse drastique, les avantages peuvent augmenter avec le temps, en particulier en combinant avec un régime alimentaire, des exercices et d'autres modifications du mode de vie. Le Dr Song et ses collègues ont également observé que les patients qui absorbaient 300 mg de magnésium par jour, réduisaient leur tension artérielle en seulement un mois.

Selon le Dr. Yiqing Song, M.D., Sc.D., de l'Université d'Indiana, Indianapolis :

« Avec leur sûreté relative et leur faible coût, les suppléments de magnésium pourraient être considérés comme une option permettant d'abaisser la tension artérielle chez les personnes à risque élevé, ou les patients hypertendus. »

Une autre caractéristique très intéressante du magnésium, en particulier si vous souhaitez continuer à boire de l'alcool en quantité modérée, est qu'une supplémentation en magnésium peut prévenir le développement d'une hypertension induite par l'alcool. Comme vous vous en souvenez, l'alcool est l'un des facteurs de style de vie modifiables les plus importants qui influent sur la pression artérielle. C'est donc très important.

Plusieurs formes de suppléments de magnésium sont disponibles, mais je suggérerais d'utiliser du glycinate de magnésium ou du malate de magnésium, car elles sont mieux pour le système digestif, de plus elles s'assimilent facilement. J'ai également trouvé que l'aspartate de magnésium était également utile. Le L-thréonate de magnésium est aussi une bonne option chélatée si vous avez des problèmes cognitifs, tels que la perte de mémoire, le L-thréonate traverse efficacement la barrière hémato-encéphalique et a un impact positif sur les synapses du cerveau, tout en aidant à réduire la tension artérielle.

Stoppez votre Hypertension

Attention - Sachez que le magnésium est un laxatif. Les formes de magnésium ci-dessus vous aideront à éviter ce problème. Évitez le citrate de magnésium, il a l'effet le plus laxatif. Cependant, si vous avez tendance à la constipation et à des selles irrégulières, ce type de médicament peut vous aider.

La dose standard de supplémentation en magnésium est de 200 à 400 mg par jour. Il est préférable de commencer avec de petites doses et d'augmenter progressivement, pour éviter les effets secondaires. Si vous n'avez jamais pris ce médicament auparavant, et que vous présentez un déficit en mg, vous pourriez être particulièrement sensible aux effets secondaires.

Il est utile de fractionner la dose, pour que vous preniez du magnésium le matin et juste avant de vous coucher. Cela aide à lutter contre le stress pendant la journée, et favorise un sommeil réparateur la nuit, car il détend les muscles et le corps.

Assurez-vous de consulter un professionnel de santé avant de prendre des compléments alimentaires, en effet, ils peuvent parfois interagir avec les médicaments hypoglycémifiants, les antibiotiques, les médicaments pour l'hypertension, une thérapie de substitution hormonale et les stéroïdes.

Le potassium - Une alimentation saine fournira, à la plupart, tout le potassium nécessaire à une santé optimale. En fait, si vous suivez un régime riche en légumes et en fruits, vous n'avez pas besoin de prendre de supplément de potassium.

Ajouter beaucoup de potassium et de magnésium, tout en réduisant le sodium, aura le plus grand effet d'abaisser naturellement la pression artérielle. Les personnes hypertendues ayant un régime alimentaire riche en potassium, subiront une chute moyenne de la pression artérielle systolique d'environ 7 points et une chute diastolique de 2 points. C'est impressionnant !

Le potassium aidera également à compenser les effets négatifs du sel ou du sodium. Avec l'aide de la pompe sodium/potassium dont nous avons discuté ci-dessus, le potassium aide à extraire l'excès de sodium, ce qui contribue à réduire le liquide dans l'organisme. Ce sodium et cet excès de liquide, sont ensuite envoyés aux reins et à la vessie. Le corps filtre alors efficacement le sodium et les excès de liquide, puis abaisse à son tour la pression artérielle, comme le feraient des diurétiques.

L'augmentation du taux de potassium est relativement facile. La plupart des légumes et des fruits contiennent beaucoup de potassium. Par conséquent, le simple fait d'obtenir des sources naturelles de potassium de votre alimentation, devrait permettre d'augmenter suffisamment le taux de sodium et d'abaisser la tension artérielle. Les aliments les plus riches en potassium comprennent :

- **Avocat**
- **Courgette**
- **Épinards et autres légumes à feuilles vert foncé**

Stoppez votre Hypertension

- **Patates douces**
- **Abricots secs**
- **Grenades**
- **Eau de noix de coco**
- **Bananes**

En mangeant plus de fruits et de légumes, vous augmenterez votre taux de potassium, et vous aiderez à rétablir l'équilibre délicat entre le sodium et le potassium, dans vos cellules et vos fluides corporels. Cela aidera également vos reins à fonctionner plus efficacement et contribuer à réduire votre tension artérielle à un niveau satisfaisant.

Curcumine - [La curcumine](#), est l'ingrédient actif du curcuma, c'est l'un des plus puissants suppléments naturels anti-inflammatoires facilement et rapidement disponibles. De nombreuses études ont montré que la curcumine est très protectrice pour le cœur et les vaisseaux sanguins, contribuant ainsi à réduire l'incidence des crises cardiaques et la pression artérielle.

Comme nous en avons discuté précédemment, le système rénine-angiotensine est le système hormonal du corps qui régule la pression artérielle. La curcumine peut aider à réduire l'hypertension en aidant à réguler l'activité des récepteurs de l'angiotensine et en relaxant les vaisseaux sanguins. En fait, le curcuma s'est avéré aussi efficace que certains médicaments contre l'hypertension.

La curcumine exerce un puissant effet antioxydant qui non seulement réduit la pression artérielle, mais également le cholestérol nocif, il prévient les modifications des vaisseaux sanguins liées au vieillissement telles que le raidissement, entraînant une augmentation de la pression artérielle.

Le curcuma est considéré comme sûr lorsqu'il est utilisé correctement et conformément à l'étiquette. Cependant, les personnes atteintes d'une maladie du foie devraient utiliser le curcuma avec prudence, voire pas du tout. Selon le Dr Andrew Weil, M.D. :

« Les adultes peuvent prendre 400 à 600 mg d'extrait de curcuma trois fois par jour, ou selon les directives de l'étiquette du produit. L'épice séchée n'est pas efficace pour traiter des affections spécifiques, elle est bonne pour la santé générale. »

Remarque : les femmes enceintes doivent éviter le curcuma en raison du risque de stimulation utérine. Les informations concernant les femmes qui allaitent sont insuffisantes, contactez donc votre médecin avant de les prendre.

Ne prenez pas de curcuma si vous avez des calculs biliaires ou un dysfonctionnement des voies biliaires, car cela pourrait provoquer des contractions de la vésicule biliaire. Le curcuma présente également des effets antiplaquettaires et peut favoriser les saignements s'il est utilisé immédiatement avant la chirurgie. Cesser d'utiliser le curcuma deux semaines avant une intervention chirurgicale.

Stoppez votre Hypertension

Le resvératrol - Le resvératrol est un supplément anti-âge présent dans le vin rouge et d'autres fruits à peau foncée tels que les myrtilles, les raisins rouges, le cacao, la mûre et la myrtille. Le resvératrol est un puissant antioxydant considéré comme l'un des polyphénols les plus puissants à protéger contre les dommages des radicaux libres.

Le resvératrol a été hautement étudié comme supplément pour lutter contre le vieillissement, protéger le cœur et les vaisseaux sanguins, lutter contre le cancer, prévenir la maladie d'Alzheimer, réguler la glycémie et de nombreux autres problèmes de santé.

Des études de santé antérieures ont montré que le resvératrol avait des propriétés protégeant les vaisseaux sanguins. Dans une étude, le resvératrol est considéré comme un agent permettant d'abaisser la tension artérielle et créer une meilleure fonction des vaisseaux sanguins.

Le resvératrol est considéré comme utile en tant qu'aide lorsqu'il est associé à un traitement médical classique de l'hypertension. Le resvératrol augmente la quantité d'oxyde nitrique dans le sang, qui est un vasodilatateur très puissant (augmente la taille des vaisseaux sanguins pour abaisser la pression artérielle). L'oxyde nitrique est produit dans la muqueuse des vaisseaux sanguins où il provoque une vasodilatation. La dilatation accrue des vaisseaux sanguins réduit à son tour la résistance à la circulation sanguine, ce qui abaisse la pression artérielle.

Les résultats d'une étude montrent que l'ajout de resvératrol à un traitement médical standard de la pression artérielle, permet de réduire et de contrôler la pression artérielle, et cela mieux qu'un simple médicament pharmaceutique. Le resvératrol a également de nombreuses autres actions bénéfiques pour la santé. Par conséquent, l'ajouter à un traitement standard de l'hypertension permet de protéger les vaisseaux sanguins. En outre, le resvératrol aide à réduire les taux d'enzymes hépatiques, et protège le foie contre les dommages.

Les suppléments standardisés pour le resvératrol sont présentés en gélules de 20 à 100 mg. Moins, c'est plus courant, mais la plupart des praticiens recommandent de s'en tenir à une dose inférieure de 20 mg. N'essayez pas par contre d'obtenir du resvératrol dont vous avez besoin avec du vin rouge, il faudrait 40 verres ou plus de vin rouge pour égaler la quantité de resvératrol que vous auriez dans une capsule de 20 mg !

Oméga-3 - Je suis sûr que vous avez beaucoup entendu parler d'oméga-3 et de leurs avantages pour la santé cardiaque. Ces avantages s'étendent également à la pression artérielle et à la santé des vaisseaux sanguins. Selon une analyse de plusieurs études, publiée dans l'American Journal of Hypertension, il a été démontré que les acides gras oméga-3 réduisaient la pression artérielle de manière aussi efficace que d'autres habitudes de vie, notamment l'exercice, le sodium et la limitation d'alcool. Les chercheurs ont examiné les données de plus de 70 essais cliniques randomisés, examinant les effets de l'EPA et du DHA (les principaux composants des acides gras oméga-3), ainsi que ceux des adultes souffrant ou non d'hypertension.

Stoppez votre Hypertension

Les acides gras oméga-3 contribuent au fonctionnement du cerveau, y compris à la mémoire, ils réduisent l'inflammation et améliorent la santé cardiovasculaire. Les recherches suggèrent que les personnes ayant un ratio avec moins d'acides gras oméga-6 inflammatoires que d'oméga-3 ont un risque réduit de maladies, telles que le diabète et les maladies cardiaques.

Les résultats de l'étude ont également montré que les personnes dont les concentrations sériques mesurables d'acides gras oméga-3 étaient les plus élevées avaient les lectures de pression artérielle les plus basses. Chez ceux qui avaient les niveaux les plus élevés d'oméga-3, la pression systolique était inférieure de 4 millimètres de mercure (mm Hg), et leur pression diastolique était de 2 mm Hg inférieure à celle de ceux dont les taux sanguins d'oméga-3 étaient les plus bas. L'huile de poisson peut agir notamment en améliorant la fonction des vaisseaux sanguins et en réduisant l'inflammation. Tel que rapporté par WebMD :

« Cela suggère que la promotion de régimes riches en oméga-3 pourrait être une stratégie de prévention de l'hypertension artérielle », a déclaré [le Dr Mark] Filipovic... Même une légère réduction de la pression, de l'ordre de 5 mm Hg, pourrait prévenir un grand nombre d'AVC et d'événements cardiaques dans la population en général...

Il suffit de prendre seulement 1000 à 2000 mg d'oméga-3 par jour, pour ceux qui souffrent déjà d'hypertension artérielle, et qui veulent en réduire le nombre.

Les acides gras oméga-3 peuvent provenir de plantes ou d'animaux, comme le poisson ou le krill. Cependant, il est très important de réaliser que les acides gras oméga-3 provenant uniquement de plantes, ne sont pas aussi accessibles dans le corps, et ne fonctionnent pas à cette fin. Les acides gras oméga-3 à longue chaîne, issus du poisson ou du krill, sont directement mis au travail dans l'organisme, ils franchissent la barrière hémato-encéphalique, et se mettent au travail dans les cellules, où ils doivent être. Même les végétaliens doivent être conscients du fait que s'ils veulent profiter des avantages des acides gras oméga-3 pour la santé, ils doivent provenir de sources animales.

La vitamine B — Les vitamines B sont essentielles à notre santé physique et mentale. Elles nous aident en réalité à nous sentir moins stressées et anxieuses. Les experts les appellent souvent les vitamines B complètes « anti-stress », aussi les médecins en prescrivent aux patients déprimés ou anxieux. La relaxation est essentielle un niveau normal de pression artérielle ; on pense donc que les vitamines du complexe B pourraient aider à lutter contre l'hypertension. Des études ont montré que les vitamines B jouent un rôle positif dans la réduction de la pression artérielle, ainsi que la prévention des accidents vasculaires cérébraux.

Lorsque nous parlons de vitamines B, nous parlons en fait de 8 vitamines différentes, toutes interdépendantes. Ces vitamines jouent divers rôles pour notre santé, de la protection et de la nutrition du cerveau et des nerfs, à la santé cardiovasculaire. Les vitamines B aident aussi à protéger le cœur en diminuant la substance inflammatoire, l'homocystéine.

Stoppez votre Hypertension

Les vitamines B comprennent la thiamine ou B1, la riboflavine ou B2, la niacine ou B3, l'acide pantothénique ou B5, la pyridoxine B6, la biotine B7, l'acide folique B9 et la cobalamine B12.

La niacine ou B6 est la principale vitamine B connue pour aider à réduire la pression artérielle. La niacine est un puissant vasodilatateur (ouvre les vaisseaux sanguins), permettant au sang de circuler sans résistance, et ainsi abaisser la pression artérielle. La niacine est si puissante comme vasodilatateur qu'elle provoque un effet de rougeur, donnant à la peau une sensation de picotement et de chaleur.

Étant donné que les vitamines B doivent être prises à une dose équilibrée (trop d'un type de vitamine B provoque un déséquilibre entre les autres vitamines du même groupe), il est préférable de prendre un complexe de vitamines B, au lieu d'un seul. Les vitamines B sont solubles dans l'eau, le corps ne les retient pas facilement. Tout excédent est perdu par excrétion urinaire. Pour une meilleure protection de la santé et un meilleur traitement de la tension artérielle, prenez un complément complexe de vitamines B de haute qualité contenant du folate méthylé et de la méthylcobalamine, qui est plus biodisponible que les autres formes de folate et de B12.

Vitamine D - La réduction de la tension artérielle est l'un des nombreux avantages pour la santé de la vitamine D. Saviez-vous que si vous êtes déficient en vitamine D, vous aurez plus de risque d'avoir un taux de pression sanguine élevée ? La meilleure façon de se procurer de la vitamine D est de sortir dehors à la mi-journée, ne fût-ce que 15 minutes. Cependant, dans les régions plus septentrionales, en particulier en hiver, il est pratiquement impossible d'obtenir suffisamment de [vitamine D](#) avec le soleil. Les personnes qui travaillent à l'intérieur, et qui ne sortent pas souvent au soleil, ont généralement une carence en vitamine D et sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension.

La supplémentation en vitamine D peut réduire la pression artérielle chez les personnes hypertendues. On pense que la vitamine D agit en supprimant l'hormone de la tension artérielle rénine, ce qui est similaire au fonctionnement des inhibiteurs d'enzyme de conversion de l'angiotensine (ACE), uniquement sur ordonnance.

Les niveaux optimaux de vitamine D devraient être de 60-70ng/mL dans le sang. La plupart des doses standards de vitamine D, recommandent 400 UI par jour; toutefois, pour obtenir des niveaux optimaux de vitamine D, il peut être nécessaire d'en prendre 4 000 à 6 000 unités par jour. Il est fortement recommandé aux patients de faire vérifier régulièrement leur taux de vitamine D par un médecin ou un laboratoire, afin de déterminer le niveau approprié. Trop ou trop peu de vitamine D peut être préjudiciable.

Changements alimentaires nécessaires pour réduire la pression artérielle

Les cultures primitives et traditionnelles, qui reposaient sur le même régime qu'il y a cent ans, n'avaient que peu ou pas de problèmes de tension artérielle. Cela a considérablement augmenté dans les sociétés modernes, en partie à cause des aliments transformés et du style de vie sédentaire. L'hypertension était pratiquement inconnue dans les cultures de chasseurs-cueilleurs.

Stoppez votre Hypertension

L'élimination des produits à base de blé et de maïs de l'alimentation constitue une clé de la réussite. Bien que cela puisse sembler un peu orthodoxe, c'est probablement **l'une des stratégies alimentaires les plus importantes** que l'on puisse faire pour abaisser la pression artérielle. L'élimination ou la réduction drastique de tous ces produits à base de blé, de maïs, le pain complet, les pâtes, les céréales, les barres de petit déjeuner, les bagels, les muffins, les crackers, les crêpes, les biscuits, les tortillas, les chips, les aliments à base de féculé de maïs, de sirop de maïs à haute teneur en fructose sont les composants les plus puissants des modifications du mode de vie de la pression artérielle.

Selon certaines cliniques médicales, cette pratique à elle seule ne fait pas exception à la règle : une réduction de pression de 20 à 40 mmHg, associée à une perte de poids réussie, à des panneaux lipidiques plus sains pour le cholestérol, à une réduction de l'inflammation et au potentiel de réduction ou d'élimination des médicaments pour la pression sanguine. (S'il vous plaît vérifiez avec votre médecin avant de réduire ou d'arrêter les médicaments pour votre tension artérielle.)

Des chercheurs de l'École de Médecine de l'Université de Californie à San Francisco ont mené une étude sur les avantages possibles d'un régime Paleo. Dans cette étude bien conçue, le Dr Frassetto, professeur clinicien en sciences de la santé à la faculté de médecine UCSF, a révélé que 10 jours seulement de régime Paleo présentaient des modifications positives de la pression artérielle, du cholestérol et de la glycémie.

Le régime paléo suivi par les sujets de l'étude comprenait ; de la viande, du poisson, de la volaille, des œufs, des fruits, des légumes, des noix, de la mayonnaise et du miel, mais aucun autre sucre, produits laitiers, légumineuses, céréales, céréales ou pommes de terre.

Les chercheurs ont constaté que les bénéfices de l'alimentation Paleo pour la tension artérielle n'étaient pas surprenants, leur régime étant naturellement pauvre en sodium et riche en potassium. L'effet combiné de la réduction du sodium et de l'augmentation du potassium est un moyen éprouvé de réduire la pression artérielle.

Certains des meilleurs aliments pour aider à réduire la pression artérielle comprennent ; les noix brutes non salées telles que les amandes, les noix de pécan, les noix de Grenoble, les noix du Brésil, les pistaches et les noisettes. Les graines de citrouille et de tournesol sont également des atouts nutritionnels puissants. Assurez-vous d'inclure de nombreux légumes biologiques aux couleurs vives, tels que des légumes à feuilles vert foncé, des poivrons aux couleurs vives, des tomates, des courges, des oignons rouges, de la pastèque, des baies et plus encore. Utilisez des huiles saines non transformées telles que du beurre de vaches nourries à l'herbe, de l'huile de noix de coco, de l'huile d'olive extra vierge et de l'huile d'avocat.

Stoppez votre Hypertension

Top 5 des aliments aussi efficaces qu'un médicament

Betteraves - Les betteraves, en particulier les betteraves rouges, contiennent une grande quantité d'oxyde nitrique dont le corps a besoin pour développer ses vaisseaux sanguins. L'oxyde nitrique amène les vaisseaux sanguins à se détendre et à s'ouvrir, abaissant la pression artérielle et aidant le corps à transporter plus d'oxygène vers les parties du corps où il est nécessaire, tels que les muscles, votre cœur et votre cerveau. Une revue de recherche et une étude ont montré qu'un régime alimentaire comprenant des nitrates de betterave ou de jus de betterave, peut réduire de manière significative la pression artérielle, tout en augmentant l'apport en oxygène à tout le corps, et en améliorant la santé des vaisseaux sanguins.

Vous avez peut-être entendu parler de personnes prenant un médicament appelé « nitroglycérine » pour soulager une douleur thoracique et une crise cardiaque. Le médicament contient une version synthétique de ce même composé trouvé dans les betteraves, ce qui aide à détendre les vaisseaux sanguins et améliorer la circulation. La betterave n'est pas le seul légume à contenir de grandes quantités de cette substance étonnante. Une étude publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition montre que le chou-rave, le céleri et la racine de céleri, le cresson, le poireau, le persil, la roquette, les épinards et les navets contiennent une grande quantité d'oxyde nitrique.

De plus, le jus de betterave augmente à la fois la performance et la durée de l'exercice, selon une petite étude publiée en 2010 dans le Journal of Applied Physiology. On pense que cela est dû à l'effet vasodilatateur de l'oxyde nitrique qui permet au corps de pomper plus de sang riche en oxygène, dans toutes les parties du corps. Une autre étude a révélé que le jus de betterave était également bénéfique pour les personnes âgées atteintes de maladie vasculaire.

Vous pouvez obtenir les avantages de ce légume incroyable en mangeant des betteraves entières ou en buvant du jus de betterave, mais soyez prudent lorsque vous buvez de grandes quantités de jus de betterave frais. Quelques personnes ont eu des réactions négatives au jus de betterave pur, alors buvez-en de petites quantités ou mélangez-en avec des jus de légumes. Les betteraves et les feuilles de betteraves sont également riches en une substance appelée acide oxalique, et devraient être évités par ceux qui ont tendance à avoir des calculs rénaux, la goutte ou une polyarthrite rhumatoïde.

Pastèque — La pastèque peut être un réducteur de pression artérielle extrêmement efficace. Les pastèques contiennent du lycopène, c'est un puissant anti-inflammatoire et un antioxydant reconnu pour protéger le système cardiovasculaire, la santé des os et la prévention du cancer. Le lycopène protège notre système cardiovasculaire, le système de reproduction masculin, il protège et prévient aussi les dommages causés à la peau par les rayons UV du soleil.

Plusieurs études ont été menées montrant un lien étroit qui existe entre les niveaux de lycopène, la pression artérielle et les maladies cardiaques. Une analyse de l'étude sur la santé des médecins, a montré une diminution de 39 % du risque d'accident vasculaire cérébral chez les hommes présentant les taux sanguins de lycopène les plus élevés.

Stoppez votre Hypertension

Une autre étude menée en Finlande sur 1 000 hommes pendant 12 ans a également donné des résultats similaires. La pastèque contient également un autre phytochimique puissant, la citrulline, c'est un acide aminé. La citrulline de la pastèque, en particulier la partie blanche de la pastèque, est convertie en arginine, ou L-arginine. L'arginine aide notre corps à produire de l'oxyde nitrique, qui présente de puissants avantages pour le cœur et les vaisseaux sanguins. L'oxyde nitrique présente de puissants avantages pour le cœur et les vaisseaux sanguins. Elle provoque également le relâchement et l'ouverture des vaisseaux sanguins, abaissant la pression artérielle.

Une nouvelle étude du professeur associé à Arturo Figueroa de la Florida State University, publiée dans l'American Journal of Hypertension, a révélé que la pastèque pouvait réduire de manière significative la pression artérielle chez les personnes en surpoids, au repos ou sous stress.

Ail - L'ail est tout simplement un aliment extraordinaire pour de nombreuses raisons. En fait, c'est vraiment impressionnant le nombre de nutriments et d'avantages pour la santé pouvant être réunis dans une seule gousse. L'ail contient des composés soufrés, des acides aminés, des antioxydants extrêmement puissants et des tonnes de vitamines et de minéraux. Il contient également des composés chimiques naturels très puissants, dont l'allicine, pilier de ces composés chimiques naturels. L'allicine est l'un des principaux ingrédients de l'ail qui aide à réduire la pression artérielle et prévenir les maladies cardiaques.

Bien que l'ail ait bon goût dans vos recettes, il est vraiment efficace en tant que médication : c'est formidable pour la santé ! En fait, si une entreprise pharmaceutique créait une substance synthétique comme l'ail, ce serait l'un des médicaments les plus demandés, les plus prescrits et les plus chers sur le marché.

L'ail renforce l'immunité, c'est un antibactérien naturel et un antifongique. Il réduit naturellement le cholestérol et fluidifie le sang pour prévenir la formation de caillots sanguins mortels. Il combat le cancer, les maladies cardiaques et constitue également un excellent moyen naturel de faire baisser la tension artérielle.

L'ail contient des substances uniques qui fonctionnent en tant qu'inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ACE). La gamma-glutamylcystéine de l'ail est un inhibiteur naturel de l'ECA, sans les effets secondaires négatifs des inhibiteurs pharmaceutiques de l'ECA. Ce phytochimique naturel se combine à l'allicine pour donner à l'ail la capacité de dilater les vaisseaux sanguins et faire baisser efficacement la pression artérielle.

L'aténolol est un autre bêta-bloquant fréquemment prescrit, il agit en bloquant l'épinéphrine dans le corps. Cela ralentit la fréquence cardiaque, la pression artérielle, et la pression exercée sur le cœur. Les bêta-bloquants ont souvent des effets secondaires désagréables. Dans le Journal of Pharmaceutical Science, les résultats d'une étude ont montré que l'ail fonctionnait mieux que l'aténolol, sans les effets secondaires tels que les vertiges, la constipation, le manque d'énergie et le dysfonctionnement érectile.

Stoppez votre Hypertension

La capacité de l'ail à abaisser la tension artérielle peut être liée à sa teneur en antioxydants et en soufre, mais aussi à son aptitude à enrayer l'inflammation. Cependant, certaines études suggèrent que l'ail réduit la pression artérielle en ouvrant les vaisseaux sanguins et en réduisant la résistance vasculaire périphérique. L'ail frais contient une grande variété d'avantages pour la santé, une gousse fraîche de taille moyenne contient environ 1 % d'allicine. Couper en dés une ou deux gousses d'ail frais tous les jours et ajoutez-en à vos plats, c'est un excellent moyen d'obtenir une bonne quantité d'ail. Les suppléments d'ail sont également disponibles dans une large gamme de dosages. Mais attention certains suppléments à l'ail contiennent peu ou pas d'allicine.

Certaines preuves indiquent que l'ail cru vieilli à froid offre la meilleure qualité médicinale, des études ont également montré que l'ail cuit était efficace. L'ail de la plus haute qualité est cultivé de manière biologique.

Remarque : si vous prenez un anticoagulant ou un inhibiteur de l'ECA pour la tension artérielle, assurez-vous de consulter votre médecin avant de commencer un supplément d'ail.

Jus de grenade - Le jus de grenade est un puissant antioxydant et un anti-inflammatoire aux capacités prouvées pour lutter contre le cancer. La grenade est un autre aliment sain qui possède de vraies qualités médicinales, mais sans les effets négatifs que certains médicaments peuvent avoir.

La grenade peut aider à prévenir ou à traiter divers problèmes de santé, notamment l'hypertension, le cholestérol, le stress oxydatif, l'hyperglycémie et d'autres problèmes de santé liés à l'inflammation. La grenade contient des polyphénols très puissants qui ont de très fortes capacités antioxydantes et anti-inflammatoires. Le potentiel antioxydant du jus de grenade est en réalité supérieur à celui du [vin rouge](#) et du [thé vert](#). Le jus de grenade peut réduire le stress oxydatif, les radicaux libres et la peroxydation des lipides.

Un des avantages les plus importants du jus de grenade est sa capacité à abaisser naturellement la pression artérielle. Des études scientifiques ont en effet montré que le jus de grenade pouvait considérablement réduire la pression artérielle. Les deux études à court et à long terme montrent le pouvoir de la grenade d'abaisser la tension artérielle.

Le jus de grenade agit comme un inhibiteur naturel et doux d'ACE pour abaisser la pression artérielle, ce qui détend les vaisseaux sanguins, réduit la résistance et permet une meilleure circulation sanguine. Il ne faut pas beaucoup de grenade pour avoir des effets bénéfiques ! Dans une étude, on a administré 50 ml de jus de grenade par jour à 10 patients souffrant d'hypertension artérielle, ce qui représente un peu plus de 50 gr. Sept sur dix ont connu une diminution moyenne de 36 % de l'activité de l'ECA et une diminution statistiquement significative de 5 % de la pression artérielle systolique.

Il est important de boire du jus de grenade sous forme de grenade à 100 % pure, et non sous forme de mélange de jus susceptible d'augmenter la glycémie. Ne vous laissez pas bernier, il suffit de lire l'étiquette et de s'assurer que c'est du jus 100 % pur grenade.

Stoppez votre Hypertension

Une bonne idée est de combiner le jus de betterave, le jus de grenade et le jus de carotte pour obtenir une boisson à haute teneur en antioxydants et qui abaisse la tension artérielle. Une arme triplement efficace pour votre santé !

Thé vert - Déjà bien connu comme boisson saine à boire, vous pouvez l'ajouter à votre liste des aliments naturels qui ont un effet médicinal sur l'hypertension artérielle.

Le thé vert contient de nombreux antioxydants polyphénols puissants connus pour leurs bienfaits pour la santé. L'un des flavonoïdes les plus puissants du thé vert, l'EGCG est responsable de sa capacité à lutter contre diverses maladies et problèmes de santé. Les résultats de l'étude montrent également que l'EGCG peut être utile pour la prévention de l'artériosclérose, des caillots sanguins, des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, en partie grâce à sa capacité à détendre les vaisseaux sanguins et à améliorer le flux sanguin.

Un examen de 25 études différentes a montré qu'une consommation de thé à long terme peut considérablement améliorer la pression artérielle. Cette étude a été publiée dans le British Journal of Nutrition et, selon Time Magazine :

« Après 12 semaines de consommation de thé, la pression artérielle était inférieure de 2,6 mmHg systolique et de 2,2 mmHg diastolique. Le thé vert a obtenu les résultats les plus significatifs, tandis que le thé noir a obtenu les meilleurs résultats... Une réduction de la pression artérielle systolique de 2,6 mmHg devrait réduire le risque d'accident vasculaire cérébral de 8 %, la mortalité par maladie coronarienne de 5 % et la mortalité toutes causes confondues 4 % au niveau de la population... »

Les meilleurs résultats se produisent lorsque vous buvez environ 3 à 4 tasses de thé vert de haute qualité par jour. Bien que le thé vert biologique soit bénéfique pour la santé, le thé de matcha peut contenir jusqu'à 100 fois plus d'EGCG que le thé vert ordinaire. L'ajout d'un peu d'acide citrique comme le jus de citron peut augmenter les quantités d'antioxydants que votre corps peut absorber. En fait, les agrumes peuvent augmenter les niveaux d'antioxydants de plus de cinq fois.

En plus d'être une excellente source d'antioxydants, le thé vert regorge de vitamines A, D, E, C, B, B5, H et K, du manganèse et d'autres minéraux bénéfiques tels que le zinc, le chrome et le sélénium.

Importantes modifications du mode de vie visant à réduire la pression artérielle

L'exercice

Stoppez votre Hypertension

Il y a quelques autres modifications du mode de vie ayant un effet dramatique sur la tension artérielle. L'un de ceux-ci est l'exercice régulier. L'exercice s'est avéré très efficace pour abaisser la tension artérielle, même chez les patients présentant ce qu'on appelle une « hypertension résistante », ce qui signifie que le patient a une pression artérielle élevée et qu'elle prend au moins trois médicaments pour la réduire.

Il n'est pas nécessaire de courir un marathon pour abaisser votre tension artérielle, même un exercice modéré 3 à 4 fois par semaine peut avoir des effets bénéfiques sur la tension artérielle. Une marche rapide pendant une demi-heure ou plus, 3 à 5 fois par semaine, contribuera grandement à faire baisser la pression artérielle.

Il n'est pas nécessaire de courir un marathon pour abaisser votre tension artérielle, même un exercice modéré 3 à 4 fois par semaine peut avoir des effets bénéfiques sur la tension artérielle. Une marche rapide pendant une demi-heure ou plus, 3 à 5 fois par semaine, contribuera grandement à faire baisser la pression artérielle.

L'exercice régulier profite au système cardiovasculaire et diminue la pression artérielle et le stress. L'exercice et les activités de plein air ont également pour effet de réduire le stress et d'aider à augmenter la sérotonine et les endorphines, deux substances chimiques du cerveau qui augmentent les sentiments calmes et heureux.

Faites plus souvent l'amour !

La recherche suggère un lien entre le sexe et une pression artérielle basse. Cet effet peut être dû aux substances chimiques calmantes du cerveau libérées après un rapport sexuel pour les deux parties concernées, notamment la sérotonine, l'ocytocine, la vasopressine, l'oxyde nitrique et la prolactine.

L'ocytocine et la vasopressine sont également associées au sommeil. Leur libération accompagne souvent celle de la mélatonine, la principale hormone qui régule les horloges de notre corps et nous dit qu'il est temps de dormir. L'ocytocine, l'hormone « câlin » qui est libérée par les hommes et les femmes, est un agent très calmant qui induit un sentiment de « liaison par deux ». On pense également à réduire les niveaux de stress, ce qui pourrait conduire à la relaxation et à la somnolence.

La testostérone, un acteur puissant des hormones sexuelles pour les hommes et les femmes, pourrait également jouer un rôle clé dans la réduction de la pression artérielle et du stress. Des études ont montré un lien entre une faible concentration de testostérone et une pression artérielle élevée, tandis que les pics de testostérone associés à une activité sexuelle, pourraient aider à faire baisser la pression artérielle.

Les liens sociaux (qu'il s'agisse d'amitiés ou de relations amoureuses à long terme) se sont également révélés extrêmement importants pour réduire le stress, améliorer le bien-être général, abaisser la tension artérielle et réduire la mortalité en général.

Stoppez votre Hypertension

Méditation

La méditation est un moyen apaisant d'augmenter la sérotonine, de ralentir la fréquence cardiaque, d'induire des pensées positives et d'abaisser la tension artérielle, mais la méditation seule n'aidera pas les personnes souffrant d'hypertension ou de pré-hypertension. Cependant, la méditation en conjonction avec d'autres changements de mode de vie positifs peut aider.

Biofeedback

Il a été prouvé que le biofeedback permettait de faire baisser la pression artérielle et de ralentir la fréquence cardiaque, mais à moins de s'attaquer aux causes sous-jacentes évoquées ci-dessus, le biofeedback ne fera pas baisser la pression artérielle à long terme, mais seulement temporairement.

Conclusion

L'hypertension artérielle et l'hypertension diagnostiquée restent un facteur de risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, cela peut avoir des conséquences très graves si elles ne sont pas contrôlées.

Suite aux changements de mode de vie nécessaires, des changements diététiques et l'ajout d'aliments et de suppléments spécifiques peuvent aider à réduire la pression artérielle à des niveaux sains, éventuellement sans intervention médicale.

Discutez avec votre médecin de tout changement important dans votre régime alimentaire ou votre mode de vie, et surveillez attentivement votre tension artérielle. Certains médicaments contre l'hypertension artérielle peuvent avoir besoin d'être modifiés ou réduits.

Le respect de ces directives importantes peut aider de manière significative à faire baisser la tension artérielle, quelle qu'elle soit. En outre, ces changements de mode de vie contribueront également à réduire le risque d'événements cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux, de cancer et d'obésité.

Arrêtez ces choses immédiatement pour abaisser la tension artérielle

- **Arrêtez de fumer**
- **Arrêtez les aliments avec des grains transformés et des féculents comme le pain, les céréales, les chips, les pâtes, la pizza**
- **Éliminez le sirop de maïs riche en fructose dans tous les aliments et les boissons**

Stoppez votre Hypertension

- Réduisez le sel ajouté ou les aliments contenant du sodium
- Diminuez l'alcool à hauteur de UN verre de vin, UN mix de boisson ou UNE bière par jour
- Évitez la caféine excessive
- Réduisez le stress

Faites ces choses régulièrement pour faire baisser la tension artérielle

- Introduisez plus de potassium dans votre alimentation en mangeant beaucoup de légumes et de fruits
- Mangez régulièrement un régime Paléo riche en légumes, huiles naturelles et protéines naturellement élevées
- Assurez-vous d'inclure régulièrement dans votre alimentation les betteraves ou le jus de betterave, le melon d'eau, le jus de grenade et le thé vert
- Prenez des suppléments de magnésium, de curcuma ou de curcumine, de resvératrol, d'oméga-3, de vitamine B et de vitamine D chaque jour
- Faites de l'exercice régulièrement 3 fois par semaine ou plus pendant 30 à 60 minutes à un niveau modéré
- Faites plus souvent l'amour
- Restez en contact avec votre médecin

Références (*uniquement en anglais*)

<https://www.livescience.com/32445-why-do-guys-get-sleepy-after-sex.html>

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/11/03/green-tea-helps-lower-blood-pressure.aspx>

<https://universityhealthnews.com/daily/heart-health/pomegranate-juice-benefits-lower-blood-pressure-and-improve-your-heart-health/>

<https://universityhealthnews.com/daily/heart-health/fight-high-blood-pressure-symptoms-with-garlic/>

<https://universityhealthnews.com/daily/heart-health/pomegranate-juice-benefits-lower-blood-pressure-and-improve-your-heart-health/>

<https://www.drsinatra.com/eat-garlic-to-reduce-blood-pressure>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2014/04/140403095457.htm>

<https://www.everydayhealth.com/columns/jared-bunch-rhythm-of-life/how-drinking-beetroot-juice-lowers-blood-pressure-and-relaxes-stiff-hearts/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22642064>

<https://www.ucsf.edu/news/2010/05/5986/type-2-diabetes-cholesterol-heart-disease-kidney-risks-paleolithic-diet>

<http://www.lifeextension.com/Magazine/2010/3/Reduce-Blood-Pressure-Naturally/Page-02>

<https://naturalbloodpressuresolutions.com/vitamin-b-complex-and-blood-pressure#comment-96>

<http://www.clevelandheartlab.com/blog/horizons-omega-3-fatty-acids-a-natural-way-to-lower-blood-pressure/>

<https://draxe.com/all-about-resveratrol/>

<https://www.salubrainous.com/magnesium-for-alcoholism/>

<https://www.drweil.com/diet-nutrition/nutrition/3-reasons-to-eat-turmeric/>

<https://www.turmericforhealth.com/turmeric-benefits/4-benefits-of-turmeric-in-high-blood-pressure>

<https://news.heart.org/common-high-blood-pressure-meds-affect-mood-disorders/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/313380.php?sr>

<http://hyper.ahajournals.org/content/hypertensionaha/17/6 Pt 1/787.full.pdf>

<http://hyper.ahajournals.org/content/38/5/1112>

<https://academic.oup.com/ndt/article/21/4/850/1932788>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4263946/>

http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/

https://www.cdc.gov/dhdsp/data_statistics/fact_sheets/fs_bloodpressure.html

<https://www.marksdailyapple.com/salt-and-blood-pressure/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/311571.php>

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/03/09/blood-pressure-drugs.aspx>

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/11/30/how-to-lower-blood-pressure.aspx>

<https://www.clinicalcorrelations.org/?p=4534>

<https://universityhealthnews.com/daily/heart-health/alcohol-and-blood-pressure-latest-study-shows-how-much-and-what-kinds-are-problematic/>

<https://www.hindawi.com/journals/bmri/2014/406960/>

<http://hyper.ahajournals.org/content/27/3/481.full>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/153188.php>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/faq-20058543>

<http://hyper.ahajournals.org/content/43/4/724>

http://hyper.ahajournals.org/content/33/2/647?ijkey=ab1b2aba91b9ec04f0cd14e6299473cc1fd7619b&keytype=tf_ipsecsha

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/stress-and-high-blood-pressure/art-20044190>

<https://chriskresser.com/pills-or-paleo-reversing-high-blood-pressure/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27195814>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23558164>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4857140/>