

<https://www.amessi.org/remedes-naturels-contre-l-hypertension>



Remèdes naturels contre l'hypertension

- CARDIOLOGIE CHOLESTEROL CARDIO-VASCULAIRE



Date de mise en ligne : vendredi 10 octobre 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

L'hypertension est l'augmentation de la pression artérielle, c'est-à-dire que le coeur travaille plus qu'il ne le devrait pour pomper le sang. Lorsque la pression augmente, l'organisme est affecté de bien des façons, et l'on risque davantage de souffrir de maladies graves qui peuvent même conduire à la mort.

Sommaire

- [L'hypertension ne s'accompagne d'aucun symptôme concret qui puisse révéler la présence de cette maladie. Toutefois, il est prudent de consulter un spécialiste si vous souffrez de l'un des symptômes suivants :](#)
- [L'hypertension est une maladie qui peut être évitée grâce à des habitudes de vie saines comme suivre une bonne alimentation et pratiquer de l'activité physique.](#)
- [Nous pouvons inclure dans notre régime certains aliments qui aident à réduire l'hypertension, et prendre des remèdes naturels pour la combattre. Lisez la suite de cet article pour savoir quels sont les remèdes naturels pour lutter contre l'hypertension.](#)
- [Les propriétés de l'ail contribuent à réduire le taux de mauvais cholestérol, et favorisent la circulation sanguine.](#)
- [Manger des citrons verts entiers ou boire leur jus est idéal pour les personnes qui souffrent d'hypertension, car ce fruit les aide à maîtriser cette maladie, évitant à la fois l'apparition d'hémorroïdes, de varices, de bleus, et de saignements nasaux.](#)
- [Une étude réalisée par l'université de Columbia a révélé que la consommation d'avoine permet non seulement de réduire le taux de mauvais cholestérol, mais aussi de renforcer les fonctions neurologiques.](#)

Table des matières

- [L'hypertension ne s'accompagne d'aucun symptôme concret qui puisse révéler la présence de cette maladie. Toutefois, il est prudent de consulter un spécialiste si vous souffrez de l'un des symptômes suivants :](#)
- [L'hypertension est une maladie qui peut être évitée grâce à des habitudes de vie saines comme suivre une bonne alimentation et pratiquer de l'activité physique.](#)
- [Nous pouvons inclure dans notre régime certains aliments qui aident à réduire l'hypertension, et prendre des remèdes naturels pour la combattre. Lisez la suite de cet article pour savoir quels sont les remèdes naturels pour lutter contre l'hypertension.](#)
- [Les propriétés de l'ail contribuent à réduire le taux de mauvais cholestérol, et favorisent la circulation sanguine.](#)
- [Manger des citrons verts entiers ou boire leur jus est idéal pour les personnes qui souffrent d'hypertension, car ce fruit les aide à maîtriser cette maladie, évitant à la fois l'apparition d'hémorroïdes, de varices, de bleus, et de saignements nasaux.](#)
- [Une étude réalisée par l'université de Columbia a révélé que la consommation d'avoine permet non seulement de réduire le taux de mauvais cholestérol, mais aussi de renforcer les fonctions neurologiques.](#)

>

Comment détecter l'hypertension ?

L'hypertension ne s'accompagne d'aucun

symptôme concret qui puisse révéler la présence de cette maladie. Toutefois, il est prudent de consulter un spécialiste si vous souffrez de l'un des symptômes suivants :

Maux de tête constants

Nausées

Transpiration excessive

Pouls rapide

Troubles de la vue

Bourdonnement dans les oreilles

Difficultés à respirer

Nervosité

Fatigue

Insomnie

Palpitations

Rougeur faciale

Comment prévenir et traiter l'hypertension ?

L'hypertension est une maladie qui peut être évitée grâce à des habitudes de vie saines comme suivre une bonne alimentation et pratiquer de l'activité physique.

Nous pouvons inclure dans notre régime certains aliments qui aident à réduire l'hypertension, et prendre des remèdes naturels pour la combattre. Lisez la suite de cet article pour savoir quels sont les remèdes naturels pour lutter contre l'hypertension.

L'ail

Les propriétés de l'ail contribuent à réduire le taux de mauvais cholestérol, et favorisent la circulation sanguine.

Des études menées par l'université de l'Indiana, aux États-Unis, ont démontré que la consommation d'une gousse d'ail par jour pendant trois mois réduit de 7 à 8 % la pression artérielle.

Cet aliment peut se manger cru, en salade, en poudre, ou même en capsules.

Smoothie de persil et citron

Le citron et le persil sont des ingrédients diurétiques capables de faciliter l'élimination des liquides retenus. La combinaison de ces deux ingrédients permet de combattre efficacement l'hypertension, car ils aident à évacuer les substances qui sont à l'origine de cette maladie.

Ingrédients

1 citron entier
Branches de persil

Préparation

Mettez tout le citron (avec l'écorce) dans le mixeur. Ajoutez le persil, puis mixez. Buvez ce smoothie à jeun de façon régulière.

Il est également bon pour l'organisme de boire, à jeun, un verre d'eau tiède avec du citron pour pallier à ce problème.

Le citron vert

Le citron vert est riche en flavonoïdes et en vitamine C qui contribuent à redonner de l'élasticité aux artères, et à éviter que les veines ne se dégradent.

Manger des citrons verts entiers ou boire leur jus est idéal pour les personnes qui souffrent d'hypertension, car ce fruit les aide à maîtriser cette maladie, évitant à la fois l'apparition d'hémorroïdes, de varices, de bleus, et de saignements nasaux.

L'avoine

L'avoine est un aliment qui possède de multiples bienfaits pour l'organisme, et parmi eux, se trouve la capacité de faire baisser la pression artérielle.

Une étude réalisée par l'université de Columbia a révélé que la consommation d'avoine permet non seulement de réduire le taux de mauvais cholestérol, mais aussi de renforcer les fonctions neurologiques.

Smoothie à la carotte et à l'orange

Remèdes naturels contre l'hypertension

Ce smoothie est excellent pour réguler l'hypertension, car il possède des propriétés qui participent à l'élimination des toxines présentes dans l'organisme, à la lutte contre le mauvais cholestérol, et à l'évacuation des liquides retenus.

Ingrédients

1 carotte
1 orange
1 tranche de melon coupée en morceaux
Du miel d'abeille

Préparation

Lavez, pelez et coupez en morceaux la carotte et le melon.
Pressez le jus de l'orange
Passez tous ingrédients au mixeur, et buvez ce smoothie à jeun de préférence.

Le céleri

Le céleri est considéré comme un excellent diurétique pour l'organisme. Ses propriétés antioxydantes et dépuratives favorisent l'élimination des toxines et permettent de combattre la rétention de liquides. Ses bienfaits sur la santé vont même jusqu'à aider certaines fonctions de l'organisme comme combattre l'hypertension.

Pour jouir des bienfaits du céleri contre l'hypertension, il est conseillé de le préparer en infusion à l'aide de quelques branches de céleri et d'un litre d'eau. Faites bouillir l'eau, puis ajoutez les branches. Laissez infuser pendant 10 minutes avant de la boire.

Cet ingrédient peut aussi être ajouté à vos salades et diverses préparations culinaires

source : [vert clair]amelioresetasanté[/vert clair]