

Maladies cardiaques la raison cachée derrière l'hécatombe...

Plus d'un adulte sur trois souffre d'hypertension<sup>[1]</sup>.

C'est **plus d'un sur deux**, chez les plus de 65 ans<sup>[2]</sup>.

Plus inquiétant encore : **45% des hypertendus ignorent qu'ils sont atteints**<sup>[3]</sup> !

En dépit des plans d'action décrétés par l'OMS et les gouvernements, le nombre d'hypertendus est en train d'**exploser**...

On devrait atteindre, en 2025, le triste nombre de **1,56 MILLIARDS** d'adultes touchés par l'hypertension<sup>[4]</sup>.

Là où c'est alarmant, c'est que l'hypertension serait responsable de **13% des décès dans le monde**<sup>[5]</sup>.

Tous ces chiffres peuvent vous donner le tournis. Mais ce n'est pas le but de cette lettre, au contraire : aujourd'hui, je vais vous donner un **plan de bataille anti-hypertension**, pour vous aider à faire face à la maladie de la meilleure façon possible.

Tout d'abord, vous devez apprendre à bien prendre votre tension, pour éviter de faire partie de ces 45% d'hypertendus qui s'ignorent... et qui prennent des risques inconsidérés.

Êtes-vous un hypertendu qui s'ignore ?

Si presque un hypertendu sur deux ne sait pas qu'il souffre d'hypertension, c'est pour une bonne raison : on dépiste très mal l'hypertension<sup>[6]</sup> !

Passé 40 ans, on devrait faire vérifier sa tension tous les ans.

Or, une seule mesure ne suffit pas : certains médecins invoquent « *l'effet blouse blanche* » pour justifier une tension un peu trop élevée, et n'y font pas attention.

Il faudrait idéalement mesurer votre tension 2 fois de suite lors de **3 consultations successives sur une période de 6 mois** – c'est une recommandation de la Haute Autorité de Santé.

Cela représente 6 mesures au total, et cela peut vous sembler beaucoup... Mais au moins, vous serez fixé, et vous ne passerez pas à côté d'un diagnostic **essentiel**.

Pour information, vous devriez avoir une tension entre 10/6 et 12/8.

Le premier chiffre représente la **pression systolique**, c'est-à-dire la pression maximale au moment de la contraction du cœur.

Le second chiffre représente la **pression diastolique**, c'est-à-dire la pression présente dans les vaisseaux artériels lorsque le cœur est au repos.

On peut parler d'hypertension quand vous atteignez les 14/9<sup>[7]</sup>.

Mais vous ne le saurez pas si vous ne mesurez pas !

En effet, on dit que l'hypertension est un « **tueur silencieux** » : dans de nombreux cas, elle ne génère aucun symptôme.

Elle passe inaperçue... Jusqu'à ce qu'elle enclenche une **attaque cardiaque ou vasculaire-cérébrale**, qui elle, ne vous fera pas de cadeau.

Car c'est là tout le problème avec l'hypertension : elle favorise l'apparition de presque toutes les maladies cardiaques qui peuvent vous tuer<sup>[8]</sup>... Je vous explique tout de suite comment cela fonctionne.

## La pression d'un Kärcher dans vos artères

Si votre tension est trop haute, cela signifie que le sang passe dans vos artères à très haute pression... Et donc, qu'il endommage votre système cardiovasculaire à chaque passage.

En réaction, des **plaques** peuvent se former contre les parois de vos artères, qui vont obstruer le passage du sang... jusqu'à bloquer complètement le passage du sang, et vous feriez une **crise cardiaque**<sup>[9]</sup>.

Quand votre tension artérielle explose, votre sang fuse dans vos artères avec la puissance d'un Kärcher.

Imaginez : une petite entaille expulserait votre sang à plusieurs mètres de hauteur...

En attendant, ce sont les « canalisations » où passent le sang qui en souffrent : **vos artères**.

Cette pression insoutenable dans votre système cardiovasculaire n'entraîne pas seulement la crise cardiaque, mais potentiellement beaucoup d'autres pathologies toutes aussi préoccupantes :

- Insuffisance cardiaque
- AVC
- Maladies neurodégénératives et démence
- Problèmes oculaires
- Maladies du rein
- Dysfonctionnement érectile
- ...

Tout ceci est très inquiétant. Mais j'ai une bonne nouvelle : il existe de nombreuses **stratégies de santé** qui peuvent vous aider à combattre l'hypertension. En voici quelques-unes.

# Une équipe de « régulateurs » pour échapper à la crise cardiaque

Si vous découvrez, après avoir mesuré scrupuleusement votre tension, que vous êtes hypertendu, ne vous inquiétez pas.

**Il existe une stratégie pour reprendre le contrôle de votre tension artérielle.**

Vous devez savoir qu'il existe 4 nutriments **régulateurs** pour optimiser votre santé cardiovasculaire :

- Le **potassium**, qui fait sortir le sodium de vos cellules
- Le **magnésium**, qui facilite l'action du potassium et favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui fait baisser la tension
- Les **nitrate**s, qui agissent pour dilater les artères, ce qui permet aussi de baisser la tension
- Les **oméga-3**, qui agissent pour équilibrer la balance entre les différents acides gras (un déséquilibre est souvent une des causes de l'hypertension)

C'est pourquoi il est important de construire un régime autour de ces 4 nutriments pour mettre toutes les chances de votre côté.

Mais ce n'est pas tout.

## 7 substances qui vous aident à retrouver une tension normale

Certains aliments ont des vertus particulièrement intéressantes pour la **sphère cardiovasculaire**.

Par exemple, la **feuille d'olivier** est connue pour **baisser la tension**<sup>[10]</sup>, mais pas seulement ; elle s'oppose à l'oxydation du cholestérol et à la formation de plaques.

Cette double action en fait un incontournable de la santé cardiovasculaire... elle se consomme en **infusion** ou en **comprimés**, à raison de 500 à 1000mg/jour.

**L'aubépine** est également recommandée : elle diminue l'excitabilité du muscle cardiaque – en clair, elle **régule votre rythme cardiaque**<sup>[11]</sup> et lutte contre l'emballement. Elle améliore également l'élasticité des parois artérielles, pour éviter cette « fossilisation » qui peut avoir de graves conséquences...

Vous pouvez par exemple prendre 2 à 6 gélules d'extrait sec d'aubépine, ou la consommer sous forme d'extrait fluide (formule *Quantis*, chez le laboratoire LPEV, ou formule *SIPF* chez Synergia).

Enfin, **l'écorce de pin des landes** est un anti-inflammatoire reconnu du système vasculaire.

Il préviendrait le **vieillissement** et le **durcissement** des parois artérielles<sup>[12]</sup>... Or, ce sont ces deux symptômes qui favorisent l'apparition de pathologies telles que l'infarctus.

Vous pouvez profiter de ses bienfaits en gélules, à raison de 30 à 50mg/jour, à travers des cures de 3 à 6 mois.

Les 4 autres substances sont **l'ail, la rhodiola, la coenzyme Q10 et le pissenlit.**