

## **Hypertension artérielle**

L'hypertension artérielle (= HTA) correspond à une pression trop élevée dans les vaisseaux sanguins. Des chiffres égaux ou supérieurs à 14/9 concluent une hypertension.

### Conseils :

- ✓ Consommer des aliments riches en vitamine C et D, en oméga 3, en potassium. La prise de vitamine C et D, d'oméga 3, de potassium ferait baisser la tension artérielle.  
Vitamine C : cassis, poivrons, kiwi, chou-fleur, agrumes etc.  
Vitamine D : huile de foie de morue, thon, jaune d'oeufs etc.  
Oméga 3 : huile de colza et de lin, poissons gras, salades etc.  
Potassium : légumes frais, lentilles, concombre, bananes etc.
- ✓ Consommer des aliments riches en magnésium ou le prendre en complément (citrate ou bisglycinate). Il serait utile pour réduire la tension artérielle. Exemple : chocolat noir à plus de 70% de cacao, oléagineux, légumineuses, poissons gras etc.
- ✓ Modérer la consommation de sel et saler en fin de cuisson. Le remplacer par des épices et aromates. Consommé en excès, le sel provoquerait ou augmenterait une HTA.
- ✓ Boire 1,5 litre par jour environ et consommer des eaux riches en magnésium et/ou en potassium . Exemple : Rozana, Hépar, Badoit, Quézac, Arvie.
- ✓ Garder un temps de sommeil suffisant de 7h à 8h pour une adulte, en sachant que ça peut varier d'une personne à l'autre. En dormant régulièrement moins de six heures par nuit, on risque davantage de développer une hypertension.
- ✓ Pratiquer une activité physique régulière, quotidienne et modérée.
- ✓ Éviter l'alcool et le tabac.

▲ Attention à la prise de certaines plantes en automédication comme la réglisse, le ginseng, le chêne etc.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie, conseillère chez Herbafolia