



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

LE PROTOCOLE THERAPEUTIQUE NATUREL CONTRE L'HYPERTENSION

L'HYPERTENSION, FLEAU DE NOTRE SOCIÉTÉ MODERNE

L'hypertension artérielle est un véritable fléau dans nos sociétés modernes. On l'appelle le « tueur silencieux », car elle peut vite s'avérer mortelle ou très grave sans que l'on s'en aperçoive. Pour les personnes ayant plus de 50 ans, il est conseillé de faire vérifier sa tension au moins une fois par an sans autre motif de consultation. Toutefois, en cas de symptômes plutôt banals comme des fourmillements au niveau des mains et des pieds, des vertiges, un sentiment de confusion sans raison, des hémorragies au niveau du nez ou encore des yeux souvent rouges, il est plus prudent de faire prendre sa tension.

L'hypertension artérielle n'est pas une maladie. Dans 90% des cas, c'est un symptôme dont l'origine n'est pas clairement identifiée. Ça peut aussi être le résultat d'un autre état pathologique comme par exemple une insuffisance rénale, un trouble endocrinien ou de l'athérosclérose. L'hypertension est directement liée au mode de vie. Il y a plusieurs facteurs qui favorisent l'apparition d'une tension élevée, les plus importants sont : la consommation excessive de sel, la carence en vitamine D, une alimentation carencée en fruits et légumes, une consommation excessive d'alcool et de boissons gazeuses sucrés, le tabagisme, le surpoids, le manque d'exercice physique et le stress.

L'hypertension est toujours à prendre au sérieux : elle accélère le vieillissement artériel et augmente le risque d'accident cardiovasculaire (infarctus ou AVC) ; elle peut endommager les reins ou encore la rétine. En cas d'hypertension soignée par voie médicamenteuse, il ne faut surtout pas arrêter brutalement les médicaments, au risque de voir monter dangereusement votre tension. C'est une démarche qui nécessite l'accompagnement d'un médecin.

L'aromathérapie aide à contre réduire naturellement la tension artérielle mais cette approche devra être accompagnée de changements quant à son mode de vie au niveau alimentaire et au niveau de la gestion du stress.

LES REPONSES NATURELLES POUR LUTTER CONTRE L'HYPERTENSION

La première réponse naturelle pour réguler la tension est d'équilibrer l'apport journalier de deux sels biochimiques fondamentaux pour maintenir la tension optimale : le potassium et le sodium. Une alimentation riche en fruits et légumes de qualité (riches en minéraux) devrait fournir l'apport journalier minimum recommandé. La particularité des sels minéraux est que l'organisme ne peut pas les fabriquer.

Pour assimiler de manière optimale tous les minéraux issus de son alimentation :

*2 comprimés de Ferrum phosphoricum en dilution 6

*2 comprimés de Kalium phosphoricum en dilution 6

Posologie : prendre ces 4 comprimés 3 fois par jour pendant plusieurs mois, à distance des repas.

Sur le plan de l'alimentation :

*L'alimentation doit être composée de céréales complètes, de légumineuses, de poisson, de noix et d'huiles végétales riches en oméga 3 (noix, lin et colza).

*Eviter de trop saler les plats, éviter le sucre et la viande rouge.

*Compléter son alimentation avec la précieuse coenzyme Q10, molécule naturelle qui permet de réguler la tension. Elle est synthétisée par l'organisme en quantité suffisante jusqu'à environ l'âge de 50 ans. Au-delà, il peut être nécessaire de la prendre sous la forme d'un complément alimentaire.

Le docteur Luc Bodin énumère les bienfaits de la coenzyme Q10 de la manière suivante :

- Elle participe à la formation des membranes lipidiques des cellules et des organites, notamment des mitochondries spécialisées dans la production d'énergie.
- Elle catalyse l'action de nombreuses enzymes dont trois enzymes mitochondriales.
- Elle a un fort pouvoir antioxydant qui protège les acides gras insaturés (oméga 3 en particulier) et la vitamine E.
- Elle s'oppose à l'agrégation des plaquettes à l'origine de la production pathologique de caillots sanguins.

La deuxième réponse est de pratiquer une activité physique au moins 3 fois par semaine. Cela ne nécessite pas d'entreprendre une activité sportive intense. Ça peut simplement être de la marche un peu soutenue plusieurs fois par semaine. Il faut par contre éviter les sports trop « violents » pour le cœur comme le cardio. Il est aussi recommandé de pratiquer des techniques de relaxation et des gymnastiques douces et énergétiques. Les personnes qui souffrent d'hypertension se mettent trop de pression et ne s'autorisent que trop rarement des moments de détente. Il y a un lien indéniable entre le cœur et les émotions : le stress influence le rythme cardiaque et la tension artérielle.

Le cœur bat environ 62 fois par minute. Mais il y a toujours une variation : tantôt il y aura 55 battements par minute, tantôt 70. C'est la durée de la pause entre deux battements qui change. On peut analyser ces variations dans le rythme cardiaque pour obtenir un graphique reflétant l'état émotionnel d'une personne. Les variations cardiaques chez une personne stressée tracent une image assez chaotique faite de pics et d'abîmes. Chez une personne détendue, on obtient une image régulière de vagues relativement équivalentes en amplitude. C'est ce que l'on appelle la cohérence cardiaque.

Exercice de respiration pour réguler la cohérence cardiaque :

*2 gouttes HE Rose de Damas ou HE Magnolia

*1 c. à café HV Amande douce

Posologie : s'allonger et visualiser chaque partie du corps, en partant du gros orteil du pied, jusqu'à la région du cœur, puis masser cette région avec le mélange en continuant à se concentrer sur la respiration par le cœur. A pratiquer tous les jours au moment du coucher en cas de pensées négatives et stressantes.

Pour faire baisser la pression artérielle :

Par voie sublinguale :

*1 goutte HE Lavande vraie

Posologie : appliquer sur un comprimé neutre et prendre 4 fois par jour, tout en stimulant le point réflexe du visage situé au niveau de l'attache des lobes des oreilles. A faire aussi souvent que nécessaire dans la journée.

Par massage :

- * 2 ml HE Gaulthérie couchée
- * 1 ml HE Immortelle
- * 2 ml HE Epinette noire
- * 45 ml HV Macadamia

Posologie : masser les voutes plantaires (en commençant par le pied droit) dans le sens des aiguilles d'une montre avec ce mélange, tous les soirs. Ce massage permet de veiller à l'équilibre du rein car il joue un rôle important dans la régulation de la pression artérielle.

Par friction :

- * 3 gouttes HE Petit grain bigarade
- * 1 goutte HE Lavandin
- * 1 goutte HE Ylang ylang

Posologie : appliquer directement en friction au niveau du plexus solaire, 3 fois par jour, pendant 3 semaines. Respecter 1 semaine de fenêtre thérapeutique après 3 semaines de prise.

En cas d'athérosclérose :

Par voie sublinguale :

- * 5 ml HE Céleri (plante entière)
- * 1 ml HE Immortelle
- * 3 ml Ess. Citron (zeste)

Posologie : prendre 3 gouttes 3 fois par jour sur un comprimé neutre avec les repas. Respecter 1 semaine de fenêtre thérapeutique après 3 semaines de prise.

Par application :

- * 3 gouttes HE Cèdre de l'Atlas
- * 2 gouttes HE Immortelle
- * 1 goutte HE Ylang ylang

Posologie : appliquer directement sur la région du cœur, 3 fois par jour.