

## 8 remèdes pour réduire l'hypertension artérielle

Symptômes de l'hypertension artérielle : palpitations, maux de têtes, sueurs, pouls rapide, stress, nausées, fatigue...

On peut aussi entendre des bourdonnements dans les oreilles, avoir des rougeurs sur le visage, etc.



**L'ail** : En cas de l'hypertension, l'ail agit comme un vasodilatateur des capillaires et des artères. Il a la capacité d'abaisser l'hypertension artérielle en aidant les vaisseaux sanguins à se détendre et se dilater, ce qui permet au flux sanguin de circuler plus librement et réduire ainsi la pression artérielle.

**L'artichaut** : L'artichaut est considéré comme un véritable remède naturel contre l'hypertension car il possède des propriétés diurétiques qui permettent d'éliminer l'excès de liquides dans l'organisme, ce qui diminue la tension artérielle.



**L'aubépine** : L'aubépine est une plante médicinale pour l'hypertension artérielle qui a été utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise depuis des milliers d'années. Une décoction d'aubépine présente toute une série d'avantages sur la santé cardiovasculaire, avec notamment la réduction de la pression artérielle, la prévention de la formation de caillots et une augmentation de la circulation sanguine.

**L'avoine** : L'avoine est une excellente source de fibres, parfaite pour réguler le transit intestinal, mais en plus, elle est un bon remède maison pour la tension élevée ainsi que pour l'excès de cholestérol. Ajouter deux cuillères à soupe de flocons d'avoine naturels dans un verre d'eau et laisser reposer toute la nuit, le lendemain matin, à jeun, buvez l'eau.



**Le basilic** : Le basilic possède des propriétés antioxydantes, antimutagène, antitumorogène, antivirales et antibactériennes. Il aide également à réduire l'hypertension artérielle.

**Le chocolat noir** : De nombreuses études ont prouvé que le chocolat noir réduit l'hypertension artérielle.

Le chocolat blanc n'a eu aucun effet sur la tension artérielle, ( le chocolat blanc ne contient aucun cacao, donc aucun flavonoïde. le chocolat noir, plus riche en cacao, renferme plus de flavonoïdes que le chocolat au lait. )



**Le citron** : En cas d'hypertension, il aide à éliminer la rigidité des vaisseaux sanguins en les rendant plus souples.

Le citron vert est riche en flavonoïdes et en vitamine C, qui améliorent l'élasticité des artères.

**L'olivier** : La feuille d'olivier a une action hypotensive, vasodilatatrice des coronaires, elle dilate les artères et les assouplit, elle régule le rythme cardiaque, elle est diurétique et hypoglycémiant.

L'infusion de feuilles d'olivier représente un traitement naturel de l'hypertension.

