



## Lucien Gilbert PAULLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR - IRIDOLOGUE  
CHROMATOTHERAPEUTE - GEOBIOLOGUE

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ & Fax 01 69 88 81 14  
Courriel : pauillac.nacores@orange.fr

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

## L'hypertension artérielle

On croit généralement que la tension artérielle élevée révèle une santé gravement compromise ; il n'en est rien, car la pression sanguine est essentielle. Cependant, pour garder une bonne santé, il faut veiller à ce que cette pression ne dépasse pas les normes physiologiques de chacun.

Dans le cours de la vie, suivant les activités et les événements, se présentent différentes pressions sanguines et la plus élevée, appelée *pression de pointe*, est décelée dans le ventricule gauche du cœur, là où le sang commence son circuit autour du corps d'où il est chassé dans une artère déjà pleine de sang. Le sang est poussé en avant par des forces physiques, suivant son avancé il rencontre des différences mécaniques de pression.

C'est la pression à un point, et l'aspiration à un autre, qui favorise l'écoulement du sang dans le circuit. Une activité physique facilite davantage l'écoulement du sang avec une réduction de pression artérielle par le simple effet de la gravitation et du mouvement.

Durant toute la vie normale d'un individu, de nombreuses situations vont provoquer des changements temporaires de la pression sanguine et cela reste normal. Un effort physique soudain, un stress, ou tout autre mécanisme défensif du corps mis en action vont augmenter cette pression et une fois l'incident critique disparu, c'est le retour à l'état normal. *Par contre, il y a un réel danger si la pression sanguine reste élevée, alors que la nécessité d'une forte pression a disparu ; il faut donc consulter.*

Certains ressentis, variables dans de nombreux cas, fournissent des renseignements sur la pression sanguine anormalement élevée : battements dans la tête, maux de tête, étourdissement, bourdonnements d'oreille, saignement du nez, palpitations, fatigue, irritabilité, essoufflement rapide à l'effort (surtout de petit effort). Cependant, ces différents symptômes peuvent être dus à d'autres causes, il faut donc mesurer sa tension pour cibler ces anomalies (4 fois par jour et en retenir la moyenne).

L'hypertension (HTA) n'est pas une maladie, c'est l'indication d'une anomalie souvent associée à un durcissement des artères (athérosclérose) ; ce mal survient avec le temps et non soudainement. *La détérioration des tissus artériels provient d'une accumulation progressive de déchets toxiques, d'erreurs alimentaires, de déficiences affectant la structure des artères et aussi d'autres régions du corps.* Une élévation temporaire de la pression sanguine chez quelqu'un qui ne souffre pas d'HTA, peut être *un effort compensateur du corps pour vaincre une forme d'obstruction à l'intérieur du système circulatoire (cholestérol).* *Le système nerveux peut également réagir et favoriser un état ischémique cérébral.* Dans de tel cas, on conseille souvent un changement de comportement, une légère modification alimentaire et des anti-coagulants. Si on soupçonne le cœur d'être atteint, on prescrit parfois des œstrogènes de synthèse avec des résultats incertains. Aujourd'hui, la chirurgie, avec toute une série d'opérations, est proposée aux hypertendus.

*L'HTA n'est pas une maladie, mais une adaptation du système artériel,* pour le transport du sang dans tout l'organisme ; l'augmentation de la pression sanguine est de lutter contre l'effet du durcissement des artères, de la réduction de la lumière artérielle par des plaques d'athérome, d'un sang moins fluide. L'attitude du corps médical envers l'HTA provient de la reconnaissance du fait que ces états provoquent un effort accru du cœur qui, avec le temps peut se dilater et s'affaiblir, ce qui s'appelle *une insuffisance cardiaque.* Un tel état peut aboutir à l'hémorragie cérébrale ou thrombose. La persistance d'une pression sanguine anormalement élevée nécessite une surveillance attentive.

Dans ce désordre comme dans d'autres, la naturopathie reconnaît *l'unité de la maladie* c'est-à-dire, qu'il n'y a qu'une seule maladie réelle, un état toxémique du sang et de l'organisme ; un seul traitement s'impose : *l'élimination de la toxémie*, il faut donc trouver et éliminer les causes réelles des troubles. L'expérience démontre *que les deux facteurs principaux sont d'ordre alimentaire et psychologique* compte tenu des influences génétiques particulières.

Il est incontestable que le stress, dans toute sa panoplie d'émotions, joue un grand rôle dans la vie de l'hypertendu. Dans la majorité des cas, c'est le facteur alimentaire qui est dominant. Très souvent les problèmes psychologiques se résorbent au fur et à mesure que la désintoxication s'effectue par les méthodes naturelles. *L'hygiène vitale ne guérit pas une maladie, mais va permettre à une personne de se guérir elle-même* ; il est essentiel de se faire accompagner par un hygiéniste ou un naturopathe qualifié car des troubles peuvent se manifester avec des réactions désagréables durant la phase de rétablissement. Le régime alimentaire de désintoxication peut provoquer une élimination plus ou moins rapide de déchets et toxines avec réapparition d'anciens symptômes ; il est nécessaire d'accepter ces phases désagréables car elles sont salutaires et expriment la vitalité de l'organisme. Si pendant ces crises (qui ne durent pas longtemps) des médicaments de confort sont utilisés, il n'y a pas d'amélioration et les bienfaits de la désintoxication sont anéantis.

Dans la plus part des cas, une réduction du volume sanguin se révèle bénéfique ; certains hypertendus se sentent mieux s'ils donnent leur sang ou s'ils limitent les liquides. Ces mesures, à elles seules, n'éliminent pas les causes, mais elles favorisent la viscosité du sang et un mieux général. Il est indéniable que la nourriture et les boissons ont un rôle capital, d'autant plus qu'un excès de poids aggrave cette affection. Des mesures alimentaires de restriction s'imposent.

D'une manière générale, il est bon de commencer par *un jour de monodiète* par semaine à base de riz semi-complet, de soupe, à volonté du matin au soir, cela pendant trois semaines de suite. Ensuite prévoyez *trois jours de régimes fruitariens* (à volonté : raisin, pommes, poire, etc., crus, mûrs, naturels ou biologiques, *surtout pas de production industrielle dénaturée*). Durant ces trois jours, *ne rien boire du tout*, se rincer seulement la bouche avec de l'eau froide (avaler de petites gorgées en cas de soif intense), *supprimer le pain et les biscuits*. On obtient généralement des résultats rapides et une réduction des symptômes aigus ; mais si ceux-ci persistent, il est utile de poursuivre le régime de restriction, en ajoutant un peu de lait caillé à deux des repas et au troisième une large ration de crudités (pour varier, on peut y ajouter un peu de fromage blanc « faisselle », et du raisin noir.

*En permanence, il faut supprimer le café, le thé, le cacao, l'alcool sous toutes ses formes, le sel, le sucre blanc, la farine blanche et le tabac.*

*Les soins hygiénistes ne visent pas électivement à réduire la tension* ; d'une manière bien plus large, ils permettent à l'organisme suffisamment vital de se libérer progressivement de la plupart de ces troubles en agissant en profondeur sur les causes de ces dérèglements ; ils permettent également à l'organisme de se libérer de sa toxémie. Cette désintoxication va se réaliser sur plusieurs étapes et affecte des maladies que le patient a connues auparavant et qui ont été supprimées par soins palliatifs ou antibiologiques. Ces crises de désintoxication sont marquées par des maux tels que fièvres, vomissements, diarrhées etc. Ces maux sont des efforts du corps pour éliminer et *ils ne doivent jamais être supprimés* ; si de telles réactions se produisent, ne rien consommer pendant 24 heures. Le lendemain sera une libération.

Les bains très chauds seront écartés au profit de deux douches par jour.

Le matin, pour ceux qui le peuvent, il est bon de marcher dans la rosée.

***Il faut savoir que la naturopathie ne fait pas bon ménage avec les drogues et les produits chimiques et si vous décidez d'appliquer cette méthode naturelle, adressez-vous à un naturopathe sérieux qui saura vous accompagner.***

Sources : « Vie et Action » et « personnel »