

## **La feuille d'olivier, l'hibiscus et la coenzyme Q10: une synergie intéressante en cas d'hypertension**

**Le stress sous toutes ses formes, le manque d'exercice et surtout les mauvaises habitudes alimentaires peuvent conduire à l'hypertension ou une tension élevée. L'hypertension artérielle est parfois qualifiée d'assassin silencieux car, souvent, sans produire de symptômes visibles, elle favorise le développement de maladies cardiovasculaires ! C'est pourquoi, elle doit toujours être traitée. Si vous voulez le faire de manière naturelle, vous pouvez utiliser le puissant trio de feuille d'olivier, d'hibiscus et de coenzyme Q10 en plus des changements dans les habitudes de vie et d'alimentation.**

### **Les mesures de base**

En cas d'hypertension artérielle, les mesures les plus importantes sont les suivantes : assurer une relaxation suffisante, faire plus d'exercice, perdre du poids en cas de surpoids et suivre un régime alimentaire complet. En ce qui concerne ce dernier point, il est essentiel d'augmenter l'apport en potassium (en augmentant les fruits et légumes frais) et d'éviter le sucre raffiné. Ces mesures sont en effet plus importantes que la réduction de l'apport en sodium : modérer le sel peut également être approprié, en optant pour du sel marin non raffiné. Tant que la pression artérielle est légèrement à modérément élevée, avec une valeur systolique inférieure à 16 et une valeur diastolique à 10, la synergie entre la coenzyme Q10, une substance vitaminique, et la feuille d'olivier et l'hibiscus peut être bénéfique.

### **La coenzyme Q10 détend les vaisseaux**

En cas d'hypertension, les vaisseaux sanguins sont resserrés par une trop forte tension sur les parois vasculaires. Cela est souvent dû à un manque d'oxyde nitrique (NO), une substance qui détend les vaisseaux sanguins et réduit la pression dans ceux-ci. Heureusement, la coenzyme Q10 est une substance vitaminique qui non seulement augmente la production d'oxyde nitrique par les parois vasculaires, mais qui prolonge également sa durée d'action en inhibant les radicaux libres qui décomposent le NO. Ajoutez à cela le fait que la coenzyme Q10 harmonise également la fonction du muscle

cardiaque, avec un pompage moins convulsif, et vous comprendrez que c'est un remède de premier ordre (malheureusement sous-estimé) contre l'hypertension. 200 mg par jour réduisent la pression artérielle systolique (pression supérieure) de 11 mm en moyenne et la pression diastolique (pression inférieure) de 7 mm.

### **La feuille d'olivier détend les vaisseaux**

Tout le monde sait que l'huile d'olive pressée à froid, non raffinée ou « extra vierge », aide à protéger le cœur et les vaisseaux sanguins. Mais pour faire baisser la pression artérielle, la feuille d'olivier (*Olea europaea*) est encore plus intéressante : il a été démontré que la substance amère spéciale qu'est l'oleuropéine et les flavonoïdes antioxydants qui l'accompagnent, aident à réduire la pression artérielle. Plus précisément, il a été constaté que la feuille d'olivier soutient l'action de la substance importante susmentionnée, l'oxyde nitrique (NO), qui provoque la dilatation des vaisseaux sanguins et donc la réduction de la pression sanguine. La feuille d'olivier inhibe également l'enzyme qui transforme la prohormone angiotensine 1 inactive en angiotensine 2, l'hormone qui augmente la pression sanguine.

### **L'hibiscus pour un meilleur équilibre de teneur en eau**

Les calices de l'*Hibiscus sabdariffa* (Hibiscus, Karkadé, Roselle...) sont utilisés avec succès depuis des siècles dans plusieurs pays du Sud pour obtenir des valeurs de pression artérielle saines. Aujourd'hui, la recherche scientifique a également démontré cet effet bénéfique. Tout d'abord, en tant que diurétique naturel, cette plante favorise l'excrétion de sodium et d'eau par l'urine, ce qui réduit la tension sur les vaisseaux sanguins. En outre, les anthocyanes présents dans l'hibiscus, améliorent également l'efficacité de l'oxyde nitrique, le vasodilatateur.

### **Inhibe également l'athérosclérose**

La combinaison de la coenzyme Q10, de la feuille d'olivier et de l'hibiscus est une synergie intéressante pour réduire naturellement l'hypertension. Il est intéressant de noter que cette synergie contribue également à une bonne circulation et à la prévention des maladies cardiovasculaires. En effet, il a été démontré que la coenzyme Q10 et les deux extraits de plantes contribuent également à inhiber l'artériosclérose en protégeant les parois des vaisseaux sanguins contre l'inflammation chronique et la formation de plaques.