

Les cellules endothéliales essaient de compenser cette rapide destruction de l'oxyde nitrique par les hauts niveaux de cholestérol en produisant plus d'oxyde nitrique. La bonne nouvelle est que même si votre niveau de cholestérol est élevé, en accroissant la quantité de L-arginine dans le régime alimentaire une relaxation artérielle normale peut être restaurée en accroissant l'oxyde nitrique.

Certains projets de recherche comme le "Lifestyle Heart Trial" ont montré que pour les patients ayant des douleurs de poitrine, ou angine de poitrine, il y a une rapide diminution des douleurs quand le patient est mis sous un régime alimentaire riche en arginine et que le niveau de cholestérol est aussi réduit par l'intervention alimentaire. Alors qu'attendez-vous? Si vous souffrez d'hypertension, ôtez les sources de cholestérol de votre régime alimentaire qui détruit votre relaxant artériel, l'oxyde nitrique. Faites monter le niveau de L-arginine dans votre régime en mangeant plus de légumes, de noix et de graines. Cette intervention est un puissant antidote des problèmes d'hypertension chez 80% des individus, et chez beaucoup d'entre eux, elle fera réellement reculer l'hypertension!



Author: Jack McIntosh  
Éducateur en santé, Wellness Pays  
wellpay@comcast.net  
360-433-9044

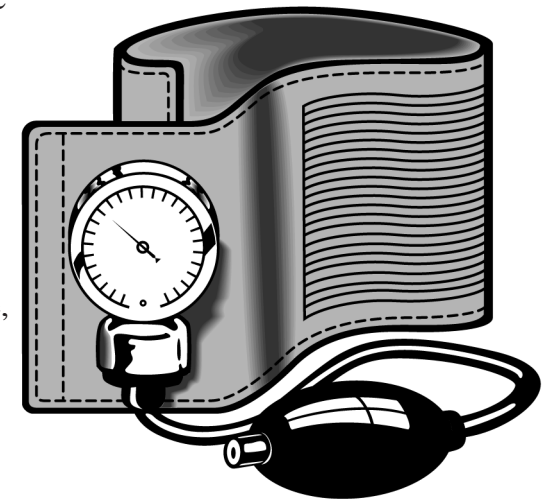
# Santé Illimitée



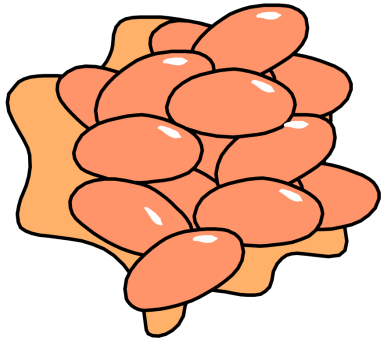
Sep 2007  
Volume 1, Numéro 6

## Faire reculer l'hypertension

Il y a 50 millions de gens en Amérique qui font de la haute tension sanguine ou hypertension. L'hypertension a été étiquetée par la communauté médicale comme le « tueur silencieux ». Pourquoi? Parce que si on ne la traite pas, l'hypertension peut déboucher sur des crises cardiaques et des attaques cérébrales. Cinquante pour cent des crises cardiaques sont mortelles, et nous connaissons tous les effets débilissants des attaques cérébrales, y compris la perte de mobilité, de la parole, etc.



L'hypertension est un "problème qui se cache" pourrait-on dire. Le système circulatoire avec ses kilomètres d'artères, d'artéριοles, de capillaires et de veines, subit un accroissement de la pression à l'intérieur du système. Quelle est la cause de cet accroissement de la pression artérielle. Il est tout d'abord important



de reconnaître que les artères ne sont pas uniquement des tubes chargés de transporter le sang à partir du cœur vers les divers tissus. Les artères sont enveloppées de muscles minuscules qui réduisent le volume de sang en rétrécissant les artères. Ces petits muscles peuvent aussi ouvrir ou dilater les artères.

Un bon nombre de choses peuvent provoquer une constriction constante des artères. Chez certaines personnes sensibles au sel, celui-ci peut faire que les artères demeurent sans cesse en état de constriction.

Une autre raison importante de la constriction des artères est le fait que beaucoup d'entre nous ont un régime alimentaire carné, et *manquent donc d'une protéine clé du régime alimentaire appelé L-arginine*. Cette importante protéine est le matériau brut de base d'un relaxant artériel appelé **oxyde nitrique**. Cet oxyde est produit par les cellules endothéliales qui entourent les vaisseaux sanguins. *La L-arginine se trouve en abondance dans des graines* comme les noix, les haricots nains, les pois-chiches, les lentilles... presque tous les légumes

et les noix sont des sources riches en blocs de construction de ce relaxant clé des artères. Alors que *la viande, le poisson, le poulet, les produits laitiers, et les œufs* sont très pauvres en L-arginine, et très riche en cholestérol. Ceci explique en partie pourquoi tant de gens souffrent de haute pression sanguine aujourd'hui en Amérique.... C'est une



armée de 50 millions de personnes! Les Américains aiment les aliments carnés, et l'hypertension est une conséquence naturelle de cette histoire d'amour.

La bonne nouvelle est qu'aussitôt que l'individu commence à manger plus de légumes et de graines (et moins de chair animale), le matériau brut clé pour la production d'oxyde nitrique, la L-arginine, est à nouveau présente en abondance. Plus de L-arginine représente bien sûr plus d'oxyde nitrique, qui, à son tour, signifie une plus grande relaxation de *tout le système* artériel. Quand la présence d'oxyde nitrique augmente, elle commence à réduire la pression dans les artères en relâchant les muscles artériels. La pression sanguine commence à baisser, et avec elle, le risqué d'attaques cérébrales et de crises cardiaques.



L'une des choses les plus importantes qu'une personne souffrant d'hypertension peut faire est de réduire les sources de cholestérol dans son régime alimentaire. La raison en est simple : *Le cholestérol est l'ennemi naturel de l'oxyde nitrique, le relaxant artériel naturel*. Selon un article de recherche publié en février 1995 dans le Journal Américain de cardiologie, deux chercheurs, Harrison et O'Hara, ont montré de façon conclusive qu'un haut niveau de cholestérol détruit réellement l'oxyde nitrique.