



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Hypertension



Description du cas

L'hypertension artérielle est une pathologie cardiovasculaire qui se caractérise par une pression artérielle trop élevée. Pour éjecter le sang dans les artères, le cœur exerce une pression qui peut être mesurée. Elle est dite systolique (pression maximale). Entre deux contractions, le cœur se dilate et se remplit de sang (pression minimale). Pour une même personne, la pression artérielle n'est pas constante et varie tout au long de la journée.

La tension artérielle se mesure de façon externe avec un tensiomètre. Elle est dite normale si la maxima est inférieure à 14 centimètres de mercure et la minima à 8 quand la personne est au repos depuis au moins dix minutes. On parle d'hypertension artérielle lorsque les chiffres maxima et minima sont élevés au-dessus de 14-8 de façon constante, au repos, avec au moins trois prises de tension artérielle espacées de plusieurs jours par une personne qualifiée. Les causes de l'hypertension artérielle peuvent être multiples : mauvaise hygiène de vie (alimentation, tabagisme, alcoolisme), l'âge, l'origine ethnique, les antécédents familiaux.

En outre, l'hypertension artérielle peut être le symptôme d'autres maladies comme une maladie des reins, des glandes surrénales, de la thyroïde, etc. Souvent qualifiée de « maladie silencieuse », l'hypertension artérielle ne provoque généralement aucun symptôme au début, et n'est décelée que lors d'une prise de tension systématique. Quelle qu'en soit la cause, et même si on ne la trouve pas, elle doit être traitée pour éviter les complications cardiovasculaires qui peuvent être très graves (le cœur, le cerveau, les reins, les vaisseaux sanguins et les yeux peuvent être endommagés).





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cananga odorata</i> (Ylang ylang)	20	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula angustifolia</i> (Lavande de Haute-Provence)	20	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Chamaemelum nobile</i> (Camomille romaine)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Pandanus odoratissimus</i> L. (Kewra)	10	3 mL
	HUILE VEGETALE <i>Prunus armeniaca</i> (Noyau d'abricot)	40	12 mL



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec les huiles végétales de noyau d'abricot. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.



Utilisation

Masser le plexus solaire et les épaules avec cette formule 1 à 2 fois par jour.

En complément, faire préparer les gélules suivantes par le pharmacien, à prendre le matin et le soir :

- HE lavandin super (*Lavandula burnatii super*) = 20 mg
- HE ylang ylang (*Cananga odorata*) = 15 mg
- HE lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) = 10 mg
- HE romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis ct verbenone*) = 10 mg

Précautions d'usage

Respecter les doses physiologiques et les précautions d'emploi générales.

Conseils complémentaires

- Il est conseillé d'avoir un régime alimentaire équilibré et sain et de limiter sa consommation de sel (pas plus de 2 grammes par jour). Les aliments riches en graisse ou en sucre doivent être évités (charcuterie, fritures, sauces, pâtisseries, produits industriels, beurre, etc.) et remplacés par des fruits et légumes frais, et des aliments contenant des oméga 3 comme le poisson, l'huile de noix ou de colza, etc.
- Il est recommandé d'arrêter (ou au moins de limiter) sa consommation de tabac et d'alcool.
- Il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière (au moins 30 min).
- Il est important de pouvoir limiter les sources de stress, car celui-ci est connu pour accélérer le vieillissement de l'organisme et augmenter la tension des artères à cause de l'adrénaline qu'il sécrète. Prendre du temps pour se relaxer en pratiquant du yoga ou de la méditation, par exemple, est primordial pour entretenir la bonne santé de ses artères.

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – D. Festy – Editions Leduc



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 2

Page 4 sur 4 - Formule Hypertension - version 191107

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com