

TENSOTON

Complément alimentaire naturellement hypotensif qui ralentit le processus d'athérosclérose

- pour le maintien d'une tension saine
- abaisse d'une manière naturelle la tension en cas d'hypertension légère à modérée
- réduit graduellement le processus d'athérosclérose, une des causes d'hypertension
- contient la synergie efficace de l'extrait standardisé de la feuille d'olive (*Olea europaea*) avec l'extrait d'hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*)
- sans sucres, édulcorants ni aromatisants

L'hypertension, "l'assassin insidieux"

En mesurant la tension, on enregistre la pression sur les parois artérielles au moment de la contraction du cœur (la pression systolique) et au moment de la relaxation du cœur (la pression diastolique). Normalement, on parle d'une tension normale entre 110/70 et 140/90 mm pression mercure, d'hypertension (tension élevée) modérée entre 140/90 et 160/95, de vraie hypertension au dessus de 160/95 et d'une tension sévèrement élevée au dessus de 180/115. Selon une autre règle empirique, la pression systolique exprimée en mm mercure ne peut pas dépasser la somme de 100 ajoutée au nombre d'années. Mais c'est probablement la pression diastolique qui est la plus importante: c'est face à cette pression que le cœur doit se vider durant le moment de contraction, ce qui en cas d'une tension trop élevée (certainement au dessus de 100 mm pression mercure diastolique) charge trop le cœur.

Dans environ 10% des cas de tension élevée, on parle d' "hypertension secondaire", c'est-à-dire dans les cas où il y a une cause secondaire très claire comme une anomalie rénale, une constriction de l'aorte, un trouble hormonal de la glande thyroïde ou des glandes surrénales. Selon la médecine régulière, là où il n'y a pas de cause facilement démontrable dans 90% des cas, on parle alors d' "hypertension essentielle". Par contre, il y a des naturopathes qui sont convaincus que des facteurs comme la nourriture déficiente, le fait de fumer, le surpoids, le stress, le manque d'activité, l'abus de café, de thé, de sel et des médicaments peuvent jouer un rôle très important.

Dans beaucoup de cas, l'hypertension ne cause pas de gênes et est alors considérée comme un "assassin insidieux", qui peut, sans symptômes indicateurs, provoquer des problèmes cardiovasculaires. Dans d'autres cas, des symptômes comme des maux de tête, des maux au cou, des palpitations, le souffle court, des vertiges et des troubles visuels peuvent être interprétés comme des indicateurs d'un problème plus sévère. En tout cas, l'hypertension doit toujours être prise au sérieux et être traitée ! Suite au fait que le cœur doit constamment faire plus d'effort pour pulser le sang vers les tissus, le muscle cardiaque peut finir par être totalement épuisé : on parle alors d' "insuffisance cardiaque" ou de défaillance cardiaque. De même la pression continuellement trop élevée sur les parois artérielles peut finalement provoquer certains troubles sévères, dans ce cas, une hémorragie cérébrale peut en être la conséquence. Finalement, il y a le lien entre l'hypertension et l'athérosclérose (artériosclérose) qui cause l'obstruction des artères et qui contribue donc indirectement à la plupart des troubles cardiovasculaires, inclusif l'infarctus cardiaque, la thrombose et la défaillance rénale. Dans la médecine régulière, il existe plusieurs catégories de médicaments pour normaliser la tension. Ceux-ci sont plutôt efficaces, mais une fois qu'on a commencé le traitement, les médicaments doivent être pris pendant le reste de la vie. Vu que ces médicaments peuvent en plus avoir des conséquences secondaires désagréables, il est alors déconseillé de les prendre en cas d'hypertension commençante et de recourir à des moyens naturels.

Le traitement naturel

Il va de soi que le traitement naturel d'hypertension va de paire avec l'adaptation des habitudes de vie et alimentaires. Outre la réduction de stress et l'application de techniques de relaxation, il est important d'améliorer l'équilibre sodium/potassium dans le corps en limitant d'une part l'utilisation de sel et d'autre part en augmentant rigoureusement la quantité de légumes et de fruits frais. Il faut en plus accentuer les sources de magnésium comme des noix, des graines, des légumineuses, des légumes verts et des céréales complètes. Il est aussi conseillé de remplacer partiellement les produits alimentaires animales concentrés (viande, fromage,...) par des protéines végétales. Un complément alimentaire comme TENSOTON peut aussi contribuer à la normalisation de la tension et cela d'une manière naturelle et sans risque.

La feuille d'olive (*Olea europaea*), l'antihypertensif

Une des «herbes» les plus intéressante à utiliser en cas d'hypertension est la feuille d'olive (*Olea europea*). La substance active la plus importante est l'oleuropéine, une substance amère qui appartient aux glycosides iridoïdes dont l'action est soutenue par des polyphénols comme la lutéoline bioflavonoïde. De l'extrait de feuille d'olive, on a démontré qu'il possède un effet hypotensif (fait baisser la tension) selon la dose. Selon les tests standards sur des animaux pour évaluer les médicaments hypotensifs, l'extrait de la feuille d'olive peut neutraliser¹ la tension qui a été élevée chimiquement par le L-NAME (nitro-L-arginine methylester). Une recherche clinique a démontré que l'extrait de la feuille d'olive aqueux induit une baisse significative de la tension² et une recherche clinique sur des jumeaux a prouvé qu'après 6 semaines, 1000 mg d'extrait de la feuille d'olive provoque une baisse importante de la pression systolique de 13 mm pression mercure (et de la pression diastolique de 5 mm pression mercure). Il y a au moins deux explications pour cet effet hypotensif. Il y a d'abord le fait que la feuille d'olive, en inhibant l'ACE (Angiotensine Converting Enzyme), peut ralentir la transformation d'angiotensine 1 en l'hormone hypertensive angiotensine 2. Ensuite, on suppose que l'extrait de la feuille d'olive protégerait le monoxyde d'azote (NO), produit par l'endothélium vasculaire, contre la dégradation des radicaux libres grâce à son action anti-oxydante. Ainsi, l'action dilatante naturelle de cette substance est maintenue. Une dose journalière de TENSOTON contient 1000 mg d'extrait de la feuille d'olive avec au minimum 20% d'oleuropéine.

Hibiscus sabdariffa, aussi anti-hypertensif

Pour un meilleur effet hypotensif on a ajouté dans TENSOTON à la feuille d'olive les calices de l'Hibiscus sabdariffa (noms français: e.a. Hibiscus, Oseille de guinée), qui sont utilisées contre l'hypertension depuis des siècles dans la médecine populaire de plusieurs pays du sud. Ces derniers temps, l'effet hypotensif (abaisse la tension) de l'hibiscus a été prouvé à l'aide de recherches cliniques. Ainsi, la consommation journalière de thé de 10 g d'hibiscus a menée à une baisse importante de la pression systolique moyenne de 139 jusqu'à 124 mm pression mercure et de la pression diastolique de 91 jusqu'à 80 mm pression mercure. On atteint ainsi le même résultat que 50 mg du médicament hypotensif captopril³. Une autre recherche clinique a démontrée que l'hibiscus, en cas de valeurs de départ moyennes de 146,5/97,8, a fait baisser⁴ la pression systolique d'en moyenne 17,1 mm pression mercure et la pression diastolique d'en moyenne 12 mm pression mercure. Il a été démontré que l'hibiscus fait cela en stimulant la natriurèse (excrétion de sodium), en soutenant l'action dilatante de NO (monoxyde d'azote), ceci comme la feuille d'olive, et en ralentissant la production de la substance hypertensive angiotensine 2. Une dose journalière de TENSOTON contient un extrait de 10g de calices d'hibiscus avec 20% d'anthocyanidines.

TENSOTON ralentit en même temps aussi le processus d'athérosclérose

On peut aussi affirmer que l'extrait d'olive ainsi que l'hibiscus aident à ralentir le processus d'athérosclérose ("artériosclérose"). Il a été démontré qu'ils abaissent non seulement le taux de cholestérol, mais qu'ils préviennent en plus l'oxydation de cholestérol LDL en oxycholestérol, la "mauvaise forme" du cholestérol qui s'attache aux parois des artères. La feuille d'olive doit cet effet à la capacité anti-oxydante de ses divers polyphénols, qui, selon certains tests, ralentissent, plus que la vitamine E, l'oxydation de cholestérol LDL. Finalement, il a été démontré que la feuille d'olive diminue l'adhésion (le fait de coller) des plaquettes aux parois artérielles et que l'hibiscus a une action naturellement anti-thrombotique (anti-coagulant), ce qui aide aussi à ralentir la production des plaques athérosclérotiques.

Sans risque

TENSOTON est un complément alimentaire sans risque. De l'extrait de la feuille d'olive ainsi que de l'extrait d'hibiscus, on a démontré une tolérance excellente, sans toxicité aiguë ou chronique. TENSOTON est développé pour être pris en cas d'une tension légèrement ou modérément élevée (en dessous de 159 mm pression systolique et 99 mm pression diastolique), lorsqu'on n'utilise pas d'autres médicaments hypotensifs et lorsqu'on est prêt à adapter son mode de vie ainsi que ses habitudes alimentaires. A partir du moment où d'autres médicaments sont utilisés, il est conseillé de prendre TENSOTON seulement en remplacement de ceux-ci sur prescription médicale. En cas d'utilisation de médicaments anti-coagulants, à base de coumarine, il faut prendre TENSOTON seulement sur prescription d'un médecin.

Les substances actives par comprimé de TENSOTON:

- 500 mg d'extrait d'olive (*Olea europaea*), standardisé à 20 % d'oleuropéine
- 200 mg d'extrait d'hibiscus (*Hibiscus extract*), ratio 1:25, correspondant à 5 g de calices d'hibiscus et avec 20 % d'anthocyanidines

Dosage

Prenez un comprimé matin et soir avec un peu d'eau, de préférence pendant les repas.

Pourquoi choisir TENSOTON de Mannavital

- **il provoque une baisse naturelle et sans risque de la tension en cas d'hypertension légère et modérée**
- **il ralentit l'athérosclérose en réduisant l'oxydation du cholestérol LDL et grâce à son action naturellement anti-coagulante**
- **sans sucres, édulcorants ni aromatisants**

1. Khayyal MT, el-Ghazaly MA, Abdallah DM, Nassar NN, Okpanyi SN, Kreuter MH. Blood pressure lowering effect of an olive leaf extract (*Olea europaea*) in L-NAME induced hypertension in rats
2. Cherif S, Rahal N, Haouala M, Dargouth F, Gueddiche M, Kallel Z, Balansard G, Boukef K. A clinical trial of a titrated *Olea* extract in the treatment of essential arterial hypertension
3. Herrera-Arellano A, Flores-Romero S, Chavez-Soto MA, Torteriello J. Effectiveness and tolerability of a standardized extract from *Hibiscus sabdariffa* in patients with mild to moderate hypertension : a controlled and randomised clinical trial.
4. Herrera-Arellano A, Miranda-Sanchez J, Avila-Castro P, Herrera-Alvarez S, Jimenez-Ferrer JE, Zamilpa A, Roman-Ramos R, Ponce-Monter H, Torteriello J. Clinical effects produced by a standardized herbal medicinal product of *Hibiscus sabdariffa* on patients with hypertension. A randomised, double blind, lisinopril-controlled clinical trial.