

LBRIS

We know
books

Hipertensiunea și hipotensiunea

colecția *Sănătate
conștiință* &

Cuprins

Capitolul 1	
Generalități	7
Capitolul 2	
Diferitele forme de hipertensiune	17
Capitolul 3	
Consecințele hipertensiunii asupra marilor funcții organice	35
Capitolul 4	
Tratamente oficiale (Pericole și incertitudini)	43
Capitolul 5	
Tratamente naturale	53
Capitolul 6	
Hipotensiunea	61

Capitolul 1

Generalități

„Hipertensiunea arterială este o boală universală pe care o întâlnim la toate popoarele care au atins un nivel social înalt în densitate, tehnicitate și complexitate.

Este una dintre marile boli ale civilizației umane; este semnalul de alarmă care ne arată că organizarea socială încetează să mai fie benefică pentru ființa umană.”

P. M

1. Dacă ar trebui să facem o listă a celor mai curenți boli cardiovasculare, iată care ar fi acestea:

Insuficiența coronariană și infarctul de miocard, afecțiunile congenitale ale inimii, insuficiența cardiacă, hipertensiunea și hipotensiunea arterială, atacurile cerebrale și alte accidente vasculare ale creierului, varicele, trombozele și tromboflebitele.

Desigur, s-ar putea obiecta că această listă este incompletă și că ea nu delimitează suficient de clar afecțiunile unele de altele. Este exact, dar pe plan pedagogic sau al învățării noastre naturopate, și al popularizării dincolo de cercul restrâns al „specialiștiior”, trebuie să ținem cont de felul în care gândește publicul larg și de reacțiile acestuia. Pornind de la ceea ce îl interesează pe acesta, nu ne vom pierde cititorii; mai apoi, vom putea întotdeauna să mergem mai departe.

Un profesor bun, oricare ar fi materia pe care o predă, trebuie să-i trateze pe oameni în funcție de ideile pe care le au deja.

2. Tema studiului de față este tensiunea arterială (hiper sau hipo).

Tensiunea arterială nu este o boală în sine. Sunt puține cazurile în care aceasta este cu adevărat o boală. Ea este un simptom, care permite interpretarea stării aparatului cardio-vascular.

Sunt foarte puțini oamenii conștienți de riscurile pe care și le asumă când sunt victimele unei tensiuni prea ridicate, și, spre exemplu, care sunt organele „țintă” ale acesteia. Desigur, toată lumea știe care sunt pericolele hemoragiei cerebrale cu consecința sa de temut, hemiplegia (sau paralizia motorie a jumătății corpului corespunzătoare emisferei cerebrale afectate). Într-adevăr, vedem în fiecare zi în jurul nostru cazuri de acest fel; iar această formă de infirmitate trezește mai mult ca orice mila observatorilor, deci, atenția acestora.

Cu toate acestea, sunt foarte puțini cei care știu ce se petrece în „motorul lor organic” când presiunea sanguină încetează de a mai fi normală. Este ceea ce vom explica în continuare.

- **Una dintre marile erori obișnuite este de a nu lua în considerare decât valoarea maximală, cea a presiunii sistolice, și de a crede că aceasta reprezintă tensiunea arterială.**

În realitate, trebuie să știm că presiunea arterială variază, fără încetare, între două extreme; și aceasta se întâmplă la fiecare bătaie a inimii, ceea ce dă naștere unei **tensiuni maxime** și unei **tensiuni minime**. Cea dintâi este numită **sistolică** (datorată contracției mușchiului cardiac și undeii sanguine din arteră); cealaltă este numită **diastolică** (datorată relaxării mușchiului cardiac, și atenuării presiunii sanguine).

- **Tensiunea arterială se exprimă prin raportul între cele două numere.**

De exemplu, o tensiune normală de 7-14 are ca valoare diferența dintre aceste două numere, ceea ce dă 7. A spune că: „Am o tensiune de 14, ceea ce este normal”, poate să nu fie corect.

Într-adevăr, cifra mică ar putea fi 9, de exemplu, ceea ce ar face ca diferența între cele două să fie doar 5; ceea ce ar indica o tulburare în sistemul cardio-vascular.

- Altă observație, **diferența între „maximală” și „minimală” nu este suficientă**. De exemplu, cifra 7 (care pare bună) poate fi dată de 10-17, ceea ce este semnul unei grave dezordini circulatorii.

- Regula este următoarea: „maximala” (14) trebuie să fie dublul „minimalei” (7) și, ca măsură de precauție, trebuie să dăm întotdeauna ambele valori.

3. Procentul de indivizi afectați de hipertensiune arterială este, după statisticile medicale, destul de ridicat în marile țări industrializate.

SUA – 10 milioane de indivizi (4%)

Rusia (URSS) – 8 milioane de indivizi (3,2%)

Germania – 5 milioane, pentru o populație de 100 milioane (5%)

Franța – 3 milioane, pentru o populație de 50 milioane (6%)

Primele două țări au o populație aproximativ egală de 250 milioane de indivizi, dar ritmul social, bunăstarea materială (supra-alimentație) și enervarea poporului american depășește de departe modul de viață al rușilor.¹

¹ În 2025 populația SUA este de 346 milioane, a Rusiei de 144 milioane (cea a fostei URSS ar fi de 299 milioane locuitori), a Germaniei de 83 milioane, a Franței de 68,6 milioane de locuitori. În anii '80, când a fost publicată această broșură, populația SUA era de 250 milioane, cea a Rusiei (URSS) de 250 milioane, a Germaniei de 79 milioane, a Franței de 58 milioane locuitori. În anul 2025, 48,1 % din locuitorii SUA, adică aproximativ 120 milioane de locuitori, suferă de

Japonia și Marea Britanie, pentru o populație cu aceeași densitate au cifre inferioare: 2,5 milioane de locuitori.

În China cu cei 400 milioane de locuitori², nu cunoaștem procentajul de hipertensivi.

4. Perioada vieții în care se manifestă cel mai adesea hipertensiunea este cea cuprinsă între 40-60 ani pentru tipologiile dilatate (sanguin-pletorici) iar pentru tipologiile retractate (neuro-artrici) este cea cuprinsă între 50-70 ani.

- Există un tip de hipertensiune arterială a subiecților slabi când îmbătrânesc, ceea ce este semnul sclerozării arterelor. În general, această „hipertensiune” este adesea bine suportată, dacă pacientul acceptă să fie rezonabil și să urmeze un regim „la foc mic” cum ar fi spus Dr. Paul Carton.

A vrea cu orice preț să scădem anumite „tensiuni bine instalate” este adesea periculos.

hipertensiune, în Rusia sunt afectați 39,7 % din locuitori, adică aproximativ 60 milioane de indivizi, în Germania 23,8 %, adică 19,8 milioane indivizi, în Franța 25 %, adică 17 milioane de locuitori. Observăm că numărul de hipertensivi a crescut exponențial odată cu creșterea densității populației și a tehnologizării (n.tr.).

² Populația Chinei în 2025 este de 1,4 miliarde de locuitori, iar în anii '50 era de 500 milioane. În 2025 sunt 23,5% hipertensivi (n.tr.).