

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE GAO XUE YA



INTRODUCTION

Notre époque dite « moderne » a généré une société où le stress prédomine.

Il semble tous les jours que la vie devienne de plus en plus stressante. Nous devons de plus en plus lutter pour survivre et il s'ensuit une compétition quotidienne qui devient de plus en plus dure.

Dans cet environnement générateur d'instabilité, où la pression psychoéconomique devient de plus en plus pesante, un nombre croissant d'individus ressent un sentiment d'insécurité.

Il n'est pas étonnant que durant ces dernières décennies, les deux affections les plus répandues, en dehors des infarctus et du cancer, soient la dépression nerveuse et l'hypertension artérielle.

Ce sont l'anxiété excessive liée aux difficultés de la vie quotidienne, le stress continu, l'état de dépression larvée qui sont les véritables générateurs d'hypertension.

L'étude que nous allons faire ici, avant toutes, tirée des enseignements oraux de notre maître, le professeur Leung Kok Yuen, va nous aider à aller bien au-delà de la compréhension occidentale de cette pathologie.

N'oublions pas que plus de 80% des hypertendus sont dits « idiopathiques », c'est-à-dire sans cause réellement reconnue, en Occident.

En partant du principe de causalité qui dit qu'un dérèglement ne peut apparaître comme cela, spontanément et qu'il y a toujours un symptôme signal d'alarme qui précède, nous pouvons dire **qu'il n'y a pas un seul cas d'HTA qui ne puisse être expliqué en MTC.**

Et ce surtout, et nous l'étudierons longuement, grâce à la compréhension de la physiologie chinoise qui met, entre autres, en évidence l'interaction du déroulement de la pensée et des émotions avec le fonctionnement des différents logiciels organes.

Nous allons, avant d'entrer plus profondément dans l'étiologie, voir dans quelles circonstances on peut présenter de l'HTA.

-I- FACTEURS PRÉDISPOSANT A L'HTA

1. L'hérédité

Nous allons donc passer en revue les différentes causes en commençant par l'hérédité.

Nous verrons ensuite les causes liées à la manière de vivre, aux habitudes de vie tant au niveau de l'exercice, du sommeil, de la fatigue.

Nous aborderons le rôle joué par les émotions, par l'alimentation. Nous verrons aussi les problèmes liés à la sexualité.

Commençons donc par l'hérédité.

Est-ce qu'une génération qui a favorisé une constitution physique particulière peut la transmettre à une autre génération ?

Et bien, il faut savoir avant tout que cela n'est pas automatique.

Le point de vue héréditaire en médecine chinoise se résume au terme « prédisposition ».

Si nous sommes nés de trois générations d'alcooliques, nous aurons une prédisposition à avoir un Foie tendu qui pourra effectivement, dans certains cas, être le vecteur d'un déclenchement d'une HTA.

Mais si la personne met en place dès son plus jeune âge, les bonnes méthodes de prévention, **cette prédisposition sera comme une cicatrice à l'intérieur de soi et ne remontera jamais à la surface.**

Les médecins traditionnels le savaient bien et savaient aussi donner, dès le plus jeune âge, les bons conseils à la famille. Ils savaient apprendre aux descendants comment entretenir la vie.

L'hérédité peut, par exemple, se manifester à travers la constitution physique.

Si dans une famille les gens sont plutôt gras, avec un cou raccourci, ils pourront être facilement hypertendus. Nous pourrions alors dire que leur physique favorise l'apparition d'HTA.

De même, si les individus d'une génération sont très tendus, se fâchent facilement, se mettent facilement en colère, les générations suivantes pourront facilement présenter les mêmes caractéristiques.

C'est la théorie du Yin-Yang qui permet de comprendre cela.

L'activité, sous quelque forme que ce soit, est un phénomène Yang, à polarisation centrifuge en regard de l'énergie.

Si notre énergie est toujours dirigée vers l'extérieur, tout cela se fera progressivement au détriment du Yin, au détriment de notre énergie intérieure, de notre batterie de réserve.

D'où l'importance des exercices internes comme la méditation, les Qi Gong, la respiration consciente, la conscience de l'instant présent qui servent à donner une direction contraire à son énergie, une direction intérieure.

Extérieurement, on paraîtra « mort », mais le Yin intérieur sera tonifié.

Il n'y a que quand le Yin est fort, que le Yang a une activité vraie, que l'énergie droite peut bien circuler parce qu'elle a un bon support, un bon appui.

Donc, l'hérédité physique ou émotionnelle peut se transmettre, mais, je le rappelle, ce n'est qu'une **prédisposition**. C'est une potentialité qui doit être accompagnée de ce que nous appelons une « cause de maladie ».

Si nous savons nourrir notre corps, l'entretenir, la prédisposition reste enfouie. Mais si l'on ignore ces méthodes, il leur sera facile de les faire remonter à la surface, de les laisser se développer pour devenir une maladie manifestée.

2. Mode de Vie

La manière de vivre, les habitudes de vie sont des facteurs très importants dans les causes d'apparition de l'HTA.

Le plus souvent, quand l'hérédité est impliquée, la maladie peut fréquemment débiter très jeune, ou tout au moins les premiers signes révélateurs peuvent se manifester très tôt.

Par contre, quand il s'agit d'une accumulation d'habitudes inadéquates, d'une mauvaise hygiène de vie, l'HTA se déclenchera le plus souvent à un âge moyen ou avancé.

Que doit-on entendre par habitudes inadéquates ?

***L'exercice**

En premier lieu, nous pourrions incriminer le fait de ne pas faire ou très peu d'exercices.

Si on manque d'exercices, si on en fait de manière trop irrégulière, des troubles vont alors apparaître. La circulation sanguine sera perturbée.

Nous savons par ailleurs que l'exercice est le garant d'une bonne digestion, le meilleur exercice pour cela étant la marche.

Mais d'un autre côté, si l'on fait trop d'exercices, de façon trop intense, la circulation du sang et de l'énergie pourra être affectée.

Donc, le manque d'exercice ainsi que son excès affectent notre corps et perturbent son fonctionnement normal.

Que faut-il comprendre par trop d'exercices ou pas assez ?

Certaines personnes par exemple manquent de façon chronique d'exercices, ou n'en font pas assez.

Parfois elles peuvent en prendre conscience, et elles augmentent leur activité, voire même elles font très brusquement des exercices très vigoureux. Elles augmentent ainsi subitement leur degré d'activité.

Leur corps n'y est pas préparé. La différence est trop soudaine, trop grande. Et le corps déteste cela.

Du point de vue chinois, la RÉGULARITÉ, la pratique quotidienne des exercices est très importante.

Dans le cycle des cinq éléments, la Rate/estomac joue ce rôle central Yin-Yang, au milieu, au foyer moyen.

Ce logiciel-organe est en quelque sorte l'horloge de notre physiologie, et cela implique une régularité dans notre vie quotidienne.

Il faudra donc que nos activités de base comme l'alimentation, le sommeil, l'exercice physique, le repos soient à l'image de ce métronome intérieur.

C'est là le principal facteur de perturbation d'ordre physiologique ou émotionnel.

Une des portes ouvertes à la fragilité émotionnelle est l'irrégularité.

De plus en plus de personnes, surtout du secteur tertiaire, restent assises toute la journée pour leur travail. Elles manquent totalement d'exercices.

Quand elles en prennent conscience, elles vont faire du Jogging, ou bien vont s'enfermer dans une salle de sport. Comme le corps n'est pas préparé, n'est pas adapté, des dérèglements, des problèmes vont apparaître.

Il faut être capable de se connaître, d'évaluer ce qui va être trop vigoureux, trop violent, en fonction de notre situation intérieure du moment.

Les joueurs professionnels de tennis, de football sont, eux, habitués, dès l'enfance à faire des exercices très durs. Le jogging, les haltères ne leur seront pas préjudiciables.

Par contre, il faut que les personnes sédentaires fassent très attention, surtout si elles changent subitement de façon de vivre, à ne pas pratiquer une activité

physique trop grande. Le changement trop rapide ne permet pas au corps de s'adapter.

Donc, nous comprenons qu'il est essentiel de devoir et savoir conserver toujours un rythme de vie identique, il faut savoir juger de combien d'exercices on a besoin.

Si l'on veut en augmenter le niveau, l'intensité, il faudra le faire de façon très progressive.

Il ne faut surtout pas amener de changements trop brutaux dans sa façon de vivre.

Le manque ou l'excès d'exercice joue ainsi un rôle très important dans l'apparition éventuelle d'HTA.

*Le sommeil

C'est un autre facteur qui influence de manière très importante l'apparition d'HTA.

Certaines personnes manquent constamment de sommeil.

Elles sont peut-être trop inactives, ou à l'opposé se surmènent à cause d'un travail trop excessif, ou bien elles n'ont pas assez de temps pour dormir

La normalité pour le temps de sommeil est, je vous le rappelle entre 6h et 8h, pas plus, pas moins.

Ce manque de sommeil va générer un déséquilibre entre le Yin et le Yang.

En effet le sommeil permet au Yin de se reconstituer pour s'accommoder à la période Yang, d'activité de la journée.

D'autres personnes dorment assez, mais de manière irrégulière. Elles n'ont pas d'horaire régulier de coucher et de lever et le nombre d'heures n'est pas fixe.

Une des grandes règles dans les méthodes Yang Sheng est d'avoir un nombre d'heures de sommeil constant avec des horaires réguliers.

Il est évident que ce nombre d'heures peut varier selon les saisons. Un peu plus en hiver où l'on doit emmagasiner du Yin et un peu moins au printemps et en été.

Chez d'autres personnes, l'horaire de la période de sommeil n'est pas fixé régulièrement. Ils dorment un peu, puis ils travaillent, puis redorment et ainsi de suite, et ce, selon des cycles irréguliers.

Normalement, il faut être réveillé le jour et dormir la nuit. Certains ne vivent pas ainsi et dorment de façon intermittente. Certains ont des périodes de travail alternatives, le jour puis la nuit.

Toutes ces situations, même si elles sont difficilement évitables dans le contexte moderne de travail, sont tout à fait préjudiciables pour la santé. Il se crée alors un déséquilibre entre le Yin et le Yang à l'intérieur du corps et c'est un des grands facteurs prédisposant à l'HTA

*La fatigue

Une autre constante de notre société est d'être un immense générateur de fatigue, de surmenage et d'épuisement.

La fatigue consécutive à un surmenage affecte en premier lieu, d'après la médecine chinoise, le logiciel rate-pancréas.

En d'autres termes, un surmenage qui provoque une fatigue tant physique que mentale blesse la Rate. La Rate perd alors sa capacité de fournir de l'énergie au corps.

Nous savons que la Rate est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. Elle produit le sang et l'énergie. L'énergie va au Poumon et le sang va au Foie.

Mais il est aussi dit que globalement les « *Reins sont la résidence de l'énergie postnatale* », en quelque sorte la batterie de l'organisme.

Donc, le surmenage va perturber en fait directement cette énergie postnatale.

Nous pouvons donc dire que l'exercice, le sommeil, la fatigue sont des problèmes de tous les jours. Ils dépendent directement de notre façon de vivre et peuvent ainsi favoriser l'apparition d'HTA. Ce sont les principaux facteurs de ce que l'on appelle en médecine chinoise la façon de vivre, les habitudes de vie...

3. Le Comportement

RÔLE JOUÉ PAR LES ÉMOTIONS

Nous allons voir que c'est un des éléments centraux dans l'apparition d'HTA, voir même la cause la plus importante.

Chaque individu possède son propre caractère qu'il soit inné ou acquis. Certains vont s'énerver facilement, se fâchent rapidement. D'autres sont facilement jaloux. Dans ce type de situation, il se crée facilement ce que l'on appelle un « *feu interne* ».

D'autres vont être têtus, entêtés.

Même si on leur montre qu'ils sont dans l'erreur, si on essaye de leur faire changer de point de vue, leur montrer qu'un problème peut avoir plusieurs facettes, si on leur démontre qu'ils sont dans l'erreur, ils persistent souvent avec véhémence.

Ils sont complètement bloqués sur une idée et ils ont d'autant plus de chance d'être insatisfaits.

Leur Qi est alors facilement perturbé et les organes internes, les **Zang** sont affectés.

D'autres encore veulent être coûte que coûte les meilleurs, avoir un top niveau. Ils veulent être constamment complimentés pour tout ce qu'ils font. Ils agissent systématiquement dans ce sens. C'est leur type de caractère.

Ceux qui se fâchent facilement, ou qui sont facilement jaloux, qui sont obstinés, qui veulent dominer ou parader ont toutes les conditions favorables à l'apparition de l'HTA.

Ils développent alors facilement un feu interne, « le feu des émotions » qui risque de les conduire à l'HTA.

À notre époque moderne, nous ciblons nos déséquilibres internes sur les éléments matériels, la chimie, les aliments, les pollutions. Nous sommes conscients que ces éléments matériels affectent notre corps.

Mais nous ne réalisons pas suffisamment combien nos émotions jouent un rôle encore bien plus considérable.

À notre époque nous souffrons bien plus d'HTA à cause des stress émotionnels qui vont affecter notre énergie. Ils vont soit faire monter trop l'énergie, soit empêcher sa descente normale.

Nous savons qu'il existe cinq familles d'émotions que sont la joie, la colère, la réminiscence, les soucis et la peur. Chaque émotion va avoir un impact sur la circulation de l'énergie dans notre organisme.

Le Nei Jing dit que « *la Joie et la Colère font monter l'énergie vers le haut du corps* ».

Quand on se met en colère, on sent très bien ce mouvement vers le haut. Dans ce cas cette montée d'énergie excite encore plus les émotions : « *la colère génère la colère* ».

Si nous prenons le cas de la réminiscence, de la peur ou des soucis, ces émotions donnent une direction descendante à l'énergie. Quand on se sent préoccupé, la tête s'incline, se penche en avant. Elle est carrément baissée quand on a beaucoup de soucis. Quand on a peur, nos bras se resserrent contre le corps et on peut même se recroqueviller sur nous-mêmes.

Mais parmi toutes ces émotions, c'est surtout quand la colère est exacerbée et que l'énergie monte excessivement que l'on peut être amené à observer de l'HTA.

Dans les autres cas, l'énergie descend ou stagne alors que dans la colère elle monte.

Mais il risque de se passer quelque chose supplémentaire.

Si l'énergie monte de trop, du coup toutes les autres émotions Yang risquent d'être exacerbées. La personne en dehors d'une augmentation de l'irritabilité peut facilement devenir euphorique, c'est-à-dire développer un « *feu du Cœur* ».

Ces émotions se potentialisent et peuvent déboucher sur l'HTA.

Tout cela peut facilement être observable autour de nous.

Une personne triste, soucieuse ou peureuse va souvent être stressée ou déprimée.

Les personnes facilement coléreuses vont facilement présenter de l'HTA. Et nous avons dit plus haut que les émotions sont très liées au caractère.

Allons un peu plus loin dans cette explication.

Il convient de se souvenir de ce phénomène lié au Yang qui monte et au Yin qui descend.

La colère qui appartient au Foie fait monter l'énergie Yang vers le haut et entraîne un autre mécanisme au niveau du feu de Ming Men, la veilleuse, le starter de l'organisme : **quand le Yang monte de trop, il épuise le Yin des reins.**

On pourrait dire qu'il purge le Yang du Yin des Reins. Il l'aspire, hors des reins.

On peut aboutir alors à ce que l'on appelle un problème de « *feu du Foie et de la Vésicule Biliaire* » qui est en fait la conséquence du Feu ministre qui monte de trop, c'est-à-dire qu'il passe du secteur Eau, les Reins au secteur Bois, le Foie et ensuite monte jusqu'au cœur.

Il convient que le Yuan Qi monte dans l'organisme, mais pas de trop.

Et à partir du moment où le Yin des Reins se vide, on va avoir un problème de Yang qui monte excessivement.

La colère a donc tendance à vider le Yin du Foie, et secondairement le Yin des Reins du fait de l'alimentation du Bois par L'eau : « *le bois du foie vient prendre ses racines dans l'eau des reins* ».

4. L'alimentation

L'alimentation est un autre facteur très important quant à l'apparition de l'hypertension.

Plusieurs facteurs vont entrer en jeu.

Avant tout il faut savoir que de nos jours on consomme des aliments ayant d'emblée beaucoup de goût et très rapides à préparer. On aime les plats qui ont beaucoup de saveur.

Les aliments sont tout d'abord trop fréquemment frits. On les fait également trop souvent revenir à la poêle.

En médecine chinoise on dit qu'ils deviennent alors de poison Chaud, Re Du.

Les aliments, la manière de les cuisiner peut directement affecter le fonctionnement de nos organes.

Leurs effets peut-être variables, mais toujours est-il que les aliments frits, grillés, passés au barbecue, exposés directement au feu, favorisent très facilement l'apparition d'un feu Shi, Huo Shi.

Ce feu peut être tellement important que nous parlons alors de poisons, de **Du**.

En dehors de ces poisons, dus à la manière de préparer et de consommer nos aliments, il existe d'autre Du, d'autres poisons.

Nous pouvons citer ici les poisons d'origines chimiques qui vont affecter surtout le Sang et le Foie. Ce seront entre autres les insecticides et pesticides contenus dans les aliments.

Les Chinois ont toujours considéré les médicaments comme des aliments puisqu'ils rentrent dans l'estomac.

Pour les médecins chinois, **tous les médicaments contiennent des facteurs toxiques**. Ceux-ci varient en quantité. Certains sont peu toxiques, d'autres sont très toxiques.

Mais la grande différence entre la pharmacopée chinoise et occidentale, c'est que la première est destinée à rétablir un fonctionnement, à rééquilibrer. Ils sont bénéfiques s'ils sont utilisés de façon adéquate. Leur utilisation inadaptée peut blesser le corps.

C'est pour cette raison que les Chinois considèrent que leurs médicaments sont toujours toxiques à des degrés variables.

De nos jours les médicaments modernes sont généralement compacts et leurs composants sont présents dans des pondérations très concentrées. **Plus un médicament moderne est petit, plus il est toxique.**

Aujourd'hui, dès que les gens souffrent d'un léger mal de tête, ils s'empressent de prendre des pilules.

Ils n'arrivent pas à comprendre que les symptômes légers sont souvent révélateurs d'une inadaptation de l'individu à son environnement.

Qu'en réalité ce n'est juste qu'un symptôme signal d'alarme qui est émis pour que nous revenions sur la voie du juste milieu.

Si, en connaissant ne serait-ce qu'un petit peu la médecine chinoise, si on savait entretenir notre corps, on aurait moins de raisons d'absorber des poisons d'origine externe.

Prenons un autre exemple.

Fréquemment, les personnes ayant eu une dure journée de travail craignent de ne pas dormir facilement et prennent préventivement des somnifères. Mais cela risque de devenir très rapidement une habitude.

D'autres craignent des problèmes de digestion. Avant un grand repas, ils s'empressent aussi de prévenir tout problème grâce à des pilules, même si avant le repas il n'y avait aucun problème.

Petit à petit, ces facteurs toxiques sont de plus en plus difficiles à éliminer par le corps.

Ils s'accumulent et un jour ou l'autre cela déclenchera une pathologie.

Ce sont alors surtout le sang et le Foie qui sont blessés. Ce sont eux qui sont le plus souvent endommagés.

Le professeur Leung nous donnait encore un autre exemple.

Quand nous l'avions invité à manger à Paris et qu'il a vu les salières sur les tables de restaurant, il nous avait expliqué que c'était la pire des choses qui puisse exister en diététique.

En effet sur les tables, on trouve systématiquement du sel et du poivre.

Les gens en rajoutent sans avoir même goûté les plats.

Si l'on veut vraiment suivre les règles Yang Sheng, de préservation de la vie, il faut comprendre que les aliments que nous ingérons soient simples et non salés. **Il faut qu'ils puissent garder leur saveur naturelle.**

Aujourd'hui les aliments sont trop mélangés. Ils se créent alors une réaction en chaîne qui crée alors un état complexe.

La règle en diététique chinoise est de préparer les aliments de façon très simple.

Pour les Chinois, ce sont le riz et le blé qui sont les aliments essentiels. Quand ils mangent du riz, il a été cuit à l'eau et mélangé avec aucun autre ingrédient.

Pour les Chinois, ce sont le riz et le blé qui sont les aliments de base, les aliments essentiels qui dans les repas quotidiens doivent amener l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du corps grâce à leurs sucres lents, ce que l'on appelle « la saveur douce ».

Cette manière de pratiquer est très simple.

Mais par la suite, les gens ont estimé que la saveur du riz cuit à l'eau était trop simple et ils ont rajouté de l'huile, du soja, du sel et ils l'ont même mélangé à de la viande ou des légumes pour faire des repas très complexes.

Le riz ainsi mélangé n'est plus un aliment simple. Il n'a plus de saveur douce. Il ne peut pratiquement plus, grâce à la mastication, se transformer en sucres lents.

Quand on le mastique longuement, même s'il n'a pas une saveur douce très prononcée, il est agréable au goût, pas franchement sucré. Mais c'est la saveur qualitative idéale qui permet de tonifier l'énergie de la Rate.

Le blé se consomme très souvent sous la forme de nouilles. Sous cette forme il est très simple et doux également. On considère en médecine chinoise que ce type d'aliment est très bénéfique.

Cependant, si nous ne mangions que ce type d'aliments, riz ou blé cela créerait des carences nutritionnelles. Cela favoriserait l'apparition d'amas dans l'estomac, ce que les Chinois appellent « *amas de nouilles* ».

C'est pour cela qu'il faudra rajouter à côté des légumes qui grâce, à leurs fibres, vont balayer le bol alimentaire et favoriser le péristaltisme intestinal. Et des protéines animales ou végétales pour nourrir les chairs.

Mais ces différents ingrédients ne devront pas être cuits avec le riz ou le blé.

Ce ne sont que des aliments secondaires, cuits à part, destinés simplement à apporter un complément.

La base essentielle est de nature douce, cuisinée sans mélange, simplement.

Avec le temps, les gens ont beaucoup modifié leur manière de cuisiner et de se nourrir. Ils prennent trop de viande ou de plats cuisinés, trop gras. La nourriture devient alors facilement indigeste.

On appelle ce type d'aliments, des aliments **Pei Lei**, c'est-à-dire « *gras et indigestes* ».

Ces aliments ont tendance à stagner, générant ainsi de la chaleur.

D'après les Chinois, ce type d'aliment produit de l'humidité interne, parce qu'ils sont difficiles à digérer. Ils stagnent dans les organes creux, dans les Fu et se dégradent.

On parle d'humidité quand on a une présence simultanée d'eau et de feu. En présence d'apport exagéré d'aliments Pei Lei, « gras indigestes », l'humidité interne peut progressivement se transformer en Tan.

Nous allons voir que le Tan, terme générique signifiant tous les amas, les déchets, les dépôts, que l'organisme aurait dû normalement éliminer, le Tan donc pourra facilement être à l'origine de l'HTA. En effet il va bloquer la circulation dans les vaisseaux, ou tout au moins la faire stagner, ce qui aura comme conséquence d'en augmenter la pression.

Voyons à présent le rôle des saveurs qui peuvent être une des origines de l'hypertension.

Si l'on se place donc du point de vue des cinq saveurs, le sel qui appartient à l'énergie des reins est tonique pour celui. Mais **trop d'aliments de saveur salée blessent les reins.**

La saveur salée blesse plus particulièrement le Yin des Reins, laissant le Yang s'échapper.

Les aliments de nature froide auront le même effet.

Par exemple un excès de coquillages, de nature froide et de saveurs salées risque d'être très préjudiciable à l'énergie des reins.

Je voudrais profiter de cet exemple pour vous parler de la notion de « désir des aliments », ce que l'on a appelé à un certain moment l'instinctothérapie.

Deux cas peuvent se présenter. Ou bien vous êtes en bonne santé, votre batterie a assez de réserves, vos cinq logiciels organes sont bien régulés : convient alors de suivre ces instincts.

Mais si vous avez un déséquilibre d'un ou plusieurs organes, le corps ira vers son autodestruction et sera attiré dans le cas présent par la saveur qui lui sera préjudiciable.

L'insuffisant rénale sera attiré par tout ce qui est salé, ce qui est évidemment préjudiciable pour santé.

Voici donc deux situations amenant à l'HTA à travers l'alimentation :

- Si on absorbe trop d'aliments Pei Lei, d'une part, la Rate est alors gênée dans son travail par trop de Tan humide, ce Tan pouvant ensuite bloquer la circulation dans les méridiens, puis enfin la circulation sanguine.
- D'autre part la saveur salée en excès qui, elle, va être la cause d'un dysfonctionnement de l'énergie des reins.

Toujours en ce qui concerne la diététique, on trouve des individus qui aiment boire ou fumer.

Certes, dans les repas de fête par exemple, il peut se trouver que la boisson et le tabac peuvent apporter une certaine stimulation.

Mais si cette stimulation est exagérée, surtout quand il s'agit d'alcool, elle devient préjudiciable pour l'organisme. Il stimule l'énergie Yang du Foie qui, alors, monte de trop et on peut alors devenir facilement irritable.

Nous savons tous que les alcooliques sont très souvent coléreux.

Au départ ils peuvent se sentir bien, se sentir plus gais, car l'énergie Yang monte plus facilement. Mais ensuite cela se retourne contre eux.

Ces phénomènes illustrent **l'effet des émotions sur les mouvements ascendants-descendants de l'énergie.**

Quand les gens sont stressés, fatigués, souvent ils sont amenés à boire « un petit coup ». Ils obtiennent ainsi un effet sur leur état émotionnel.

Les émotions qui font monter l'énergie sont ainsi favorisées. En soi, ceci n'est pas forcément nuisible. Ces pratiques ne deviennent préjudiciables que si elles deviennent systématiques. C'est alors qu'une habitude se développe est conduit souvent à l'hypertension.

Ces pratiques d'ailleurs très souvent répandues à l'heure actuelle expliquent le fait que l'on rencontre de plus en plus d'hypertendus.

Pour en revenir à l'alcool, celui-ci produit deux phénomènes.

D'une part il favorise le **développement d'un Feu qui excite le Foie.**

Mais son aspect **liquide en excès produit de l'humidité.**

Il y a là, la conjonction d'une double séparation du Yin et du Yang.

L'humidité descend et le feu monte. Il y a une séparation, un fossé qui se creuse progressivement.

Le moteur qui est au milieu, à savoir la Rate et qui devrait normalement les lier aura de plus en plus de mal à le faire et cela peut être donc une grande cause de rupture et de monter de Yang vers le haut, déclenchant ainsi une HTA.

Dans ces considérations sur la diététique, il faut aussi tenir compte du fait que beaucoup de personnes manquent de contrôle sur la manière de s'alimenter.....

TABLE MATIERE DU POLYCOPIE

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

GAO XUE YA

INTRODUCTION page 1

-I- FACTEURS PRÉDISPOSANT A L'HTA

5. L'hérédité

6. Mode de Vie

- L'exercice
- Le sommeil
- La fatigue

page 4

7. Le Comportement

- Les émotions

8. L'alimentation

page 8

9. La sexualité

page 13

-II- MANIFESTATIONS CLINIQUES DE L'HTA, GAO XUE YA

1 Mesure de la pression artérielle.

2 Les symptômes qui accompagnent l'HTA.

1. Les vertiges, Tou Yun
2. La Tête lourde, Tou Zhong
3. Les céphalées, Tou Tong

page 19

page 24

page 26

3 Évolution de l'HTA, de Gao Xue Ya

page 32

1. Processus Graduel

2. Processus rapide.

Page 35

3. Stade ultime d'évolution d'une hypertension.

4. L'ictus ou Zhong Feng.

Page 36

-III- PHILOSOPHIE DE LA PRESSION SANGUINE.

1	<u>Généralités</u>	Page 40
2	<u>Considérations relatives au sang et à l'énergie dans le corps.</u>	Page 44
3	<u>Composition du Yin et du Yang dans les cinq Zang 6 Fu</u>	
4	<u>Régulation Physiologique de la Pression sanguine</u>	Page 59

-IV- ETIOPATHOGENIE DE L'HTA Page 75

1.	<u>Les quatre facteurs fondamentaux</u>	
	a. Le vent	
	b. Le feu	Page 78
	c. Le Tan	
	d. Les Yu Xue, stagnations de sang	Page 81
2.	<u>Les Cinq ZANG.</u>	
	a. Le foie	Page 85
	b. Les Reins	Page 97
	c. Le Cœur	Page 108
	d. La Rate	Page 123

-V- TRAITEMENT DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

1	<u>Introduction</u>	Page 135
2	<u>Traitement destiné à modifier le comportement ou les émotions du patient.</u>	
3	<u>Les exercices</u>	Page 147
	Le Nei Qi Gong de Leung, le Qi Gong calme ou assis.	
4	<u>La diététique</u>	Page 161
5	<u>La sexualité.</u>	Page 165
5	<u>La pharmacopée, Yao Wu.</u>	Page 167
	a. Généralités.	
	b. Les principaux Yao dans le traitement de l'HTA	Page 188
	c. Les Prescriptions	Page 220
6	<u>Le traitement par acupuncture, digitopuncture</u>	Page 249
7	<u>La prévention de l'hypertension</u>	Page 227