

# Hypertension artérielle - Mauvais Sommeil et grosse fatigue

Malgré une bonne hygiène de vie, et sportif : musculation, marche, plusieurs fois par semaine, on m'a diagnostiqué une **Hypertension artérielle** lors d'une visite médicale du travail en 2017 :190/100'et même 200/101. Mon médecin traitant m'a immédiatement mis sous **TARKA** 180 mg puis 240mg 1comprimé par jour, car le 180 ne suffisait pas. Difficile à digérer pour un Naturopathe. Moi qui ai l'habitude de me soigner presque exclusivement par la nutrition et les plantes médicinales depuis plus de trente ans !

Mais vu l'énorme chiffre du tensiomètre, je n'avais plus le choix. Il y avait urgence. Et malgré mon traitement suivi à la lettre tous les jours, la tension n'était pas vraiment revenue dans les normes. Il y avait une amélioration, mais c'était toujours plutôt élevé : 145/90 en moyenne.

Février 2020 j'atterris aux urgences de l'hôpital de METZ avec un COVID assez sévère. Je me remets de cette pénible épreuve (température à 39,5°) anosmie, mal à la gorge et quintes de toux permanentes jour et nuit pendant une longue semaine.

Puis nouveau Covid en Juin 2021 avec troubles cognitifs suivi d'un petit AIT heureusement sans séquelles. Suite à cet épisode le médecin à rajouté **Résitune** 75 mg1 comprimé par jour (aspirine pour fluidifier le sang) Après ça, J'ai eu droit au Covid long avec une fatigue permanente. J'avais beau me coucher très tôt vers 21 h et dormir jusqu'à 9 h du matin, je me levais fatigué.

Jusqu'au jour où j'ai suivi la formation du DR PAYA. J'ai suivi ses conseils à la lettre, ainsi que ceux de Mme Claire Rouchon (Biologiste) qui anime nos webinaires de formation.

Et adieu la fatigue permanente, grâce à **SynerTONUS**, **SynerSMILE** et **AlphaONE** plus **SynerWAVE** sur mon ordinateur portable et sur mon téléphone portable.

Et le plus incroyable dans tout ça, c'est que ma tension artérielle qui m'embête depuis environ 5 ans, est revenue tout à fait à la normale ! Voilà quelques chiffres relevés ces derniers jours : 118/69-112/63-103/60-111/60-108/61-124/68-114/69-127/71 - 117/63 ... (toujours à la même heure vers 7 h du matin et vers 21 h) Et c'est comme ça depuis un mois !

Alors que j'avais déjà suivi des régimes stricts (Crétois) plus prise de CoQ10, Arginine, Ail noir...sans résultats notoires.

Depuis quelques semaines, je passe enfin à nouveau de bonnes nuits de sommeil, et je me réveille en forme le matin. Alors qu'avant, mon sommeil était de très mauvaise qualité, et entrecoupé par de nombreuses phases de réveil.

C'est mon cardiologue et mon médecin qui vont être étonnés !!

Merci Dr PAYA, Mme ROUCHON, Jacques PRUNIER, et vive **SynerJ-Health** vous êtes les meilleurs ! Fière de faire partie de votre famille de passionnés. Je n'en reviens toujours pas de la rapidité d'action de cette formule. C'est avec grand plaisir que je vais renouveler mes gélules pour quelques mois supplémentaires,