

# SATURS

HIPERTONIJA – AUGSTA ASINSSPIEDIENA DIEVIETE	4
Nesteidzieties vizītē pie pataloganatoma	4
Cēloņi ir acīmredzami	6
Ir risinājums!	7
NE VISI LĪDZEKĻI IR LABI	10
Skriešus prom no infarkta	10
Ir vērts nodarboties ar soļošanu	11
Jāšus prom no hipertoniijas	11
Vieglu garu!	13
HIPERTONIJU VAR UZVEIKT	14
Pareiza elpošana – veselīga dzīve	14
Ārstnieciskās fiziskās aktivitātes un masāža	22
Nobeigums	97
PIELIKUMS. Fitoterapija	99