



## สารบัญ

- |   |                                |     |
|---|--------------------------------|-----|
| ① | คุณมีปัญหาคความดันโลหิตหรือไม่ | 10  |
| ② | ลดความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง     | 34  |
| ③ | บำบัดด้วยอาหาร                 | 74  |
| ④ | ออกกำลังกายคือยาวิเศษ          | 108 |



**5** วิธีหยุดยั้งความเครียด **142**

**6** ปรับเปลี่ยนนิสัยใหม่เพื่อตัวคุณเอง **166**

**7** คำแนะนำเรื่องการใช้จ่าย **188**

**8** ปฏิบัติต่อเนื่องเพื่อคุณภาพชีวิตใหม่ **222**

แหล่งข้อมูล **238**

ดัชนี **249**

กิตติกรรมประกาศ **256**

๑/๓.๑.๕๐

# ลด

# ความดันโลหิตสูง อย่างได้ผล

ยุทธวิธี 'พีซีที' ฆาตกรเงียบด้วยตนเอง

|            |             |
|------------|-------------|
| เลขหมู่    | 616.132     |
|            | น 34        |
|            | 2550        |
| เลขทะเบียน | 14888       |
| วันที่     | 1 พ.ย. 2550 |

95748

ริตเตอร์ส ไตเจสท์ (ประเทศไทย)

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี