# CEL MAI EFICIENT MOD DE A COBORI TENSIUNEA ARTERIALA IN 5 MINUTE FARA MEDICAMENTE

Un articol de Razvan
Hipertensiunea arteriala este una dintre cele mai periculoase afectiuni ale societatii moderne, avand drept cauze principale privarea de somn, gradul crescut de stres, obezitate, fumat, respectiv excesul de sare si alcool.
Imbunatatirea stilului de viata este un aspect deosebit de important in tratamentul tensiunii marite. Ducerea unei vieti sanatoase te ajuta sa previi, sa intarzii sau sa reduci nevoia de tratamente medicamentoase pentru reglarea tensiunii.
CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com