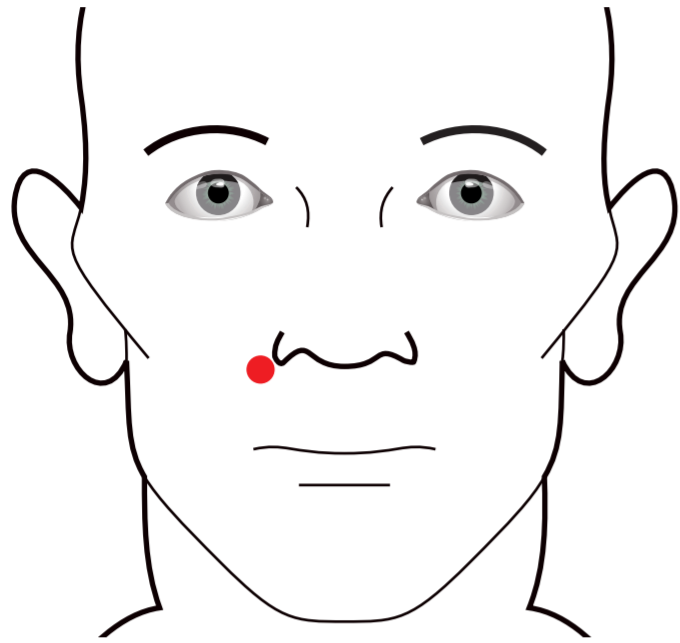
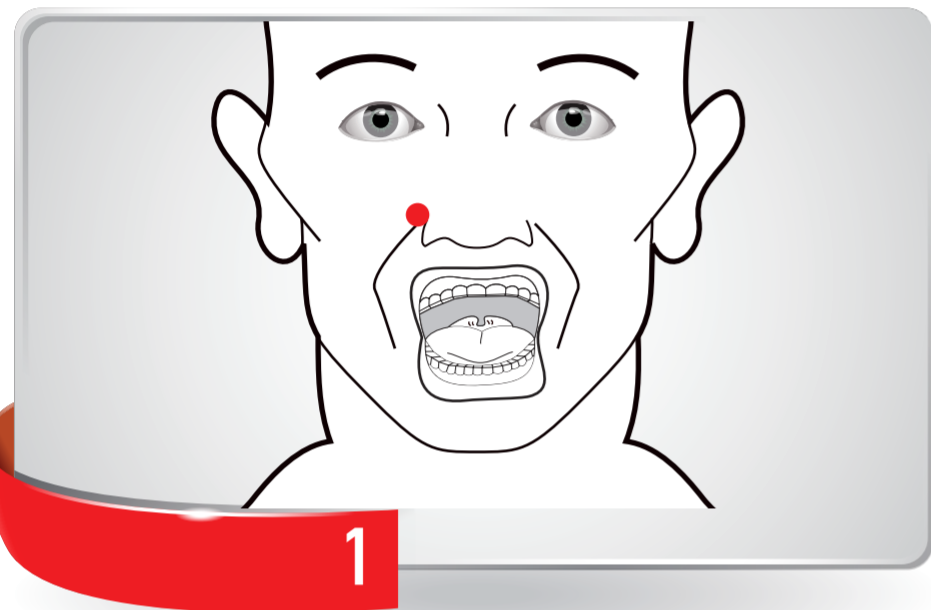


PUNTO PARA DETENER LA CRISIS

Dificultad para inspirar



Con un simple masaje de un punto situado en la base del ala de la nariz (encima de la raíz del diente canino)



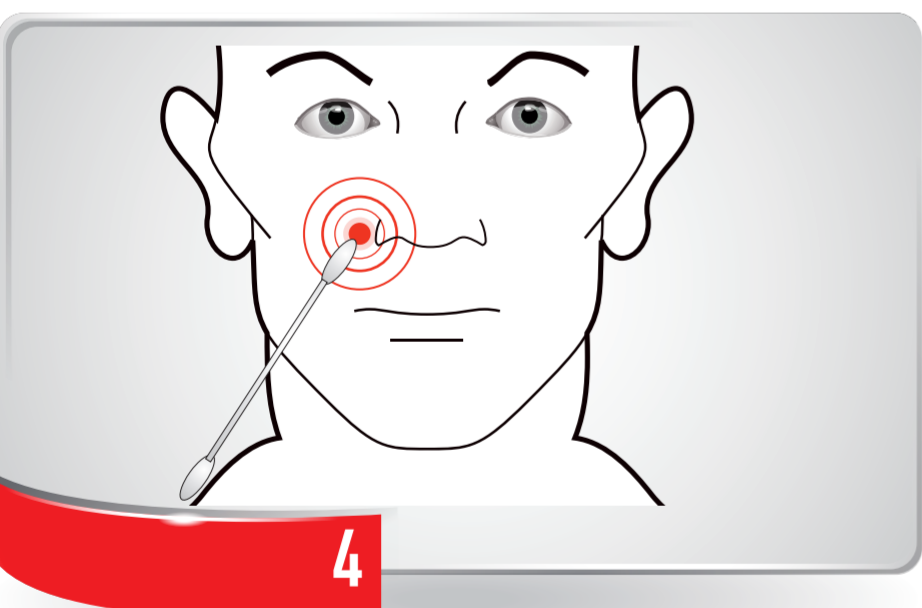
Haga una mueca para que aparezca una arruga a cada lado de la boca, por encima de los labios. Siga el trazo de la arruga, el punto se encuentra situado al final de la misma, justo sobre la raíz de la nariz.



Sitúe la punta de su dedo índice o meñique sobre ese lugar, concretamente junto al ala nasal derecha.



Puede utilizar un bastoncillo u objeto similar para obtener mayor precisión y eficacia.



Aunque se trata de un punto doloroso, debe realizar el masaje frotando y presionando.

PARA LA CRISIS EN

2/3 min

Respire tranquilamente por la nariz. La crisis remitirá en un máximo de 2 a 3 minutos.

Realice la misma operación con el lado izquierdo si no ha sido suficiente.

Atención

Este procedimiento no tiene ninguna utilidad si la crisis deriva de una dificultad en la expiración, que es el verdadero asma.

Asthma Reality



Gesret Method

Asma, alergias, eccema, psoriasis
Solución total – Más del 90% de éxito

Metodo Gesret basado en la investigación clínica, sin medicamentos

www.asthma-reality.com