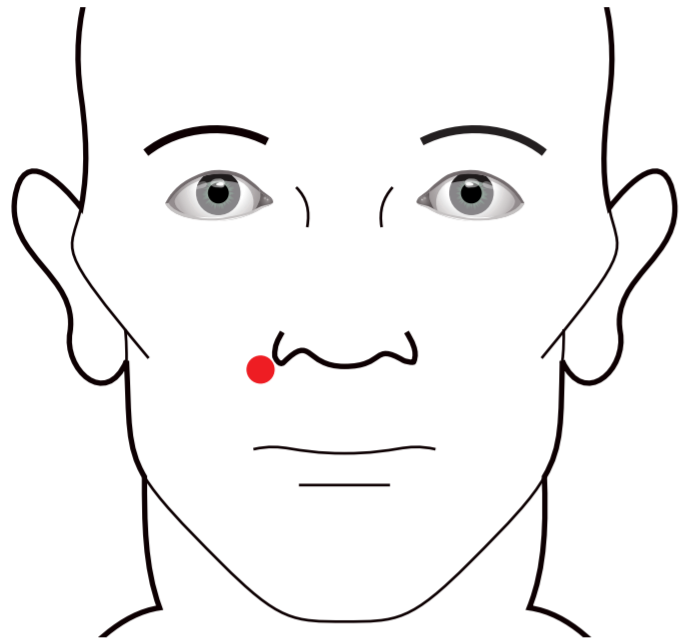
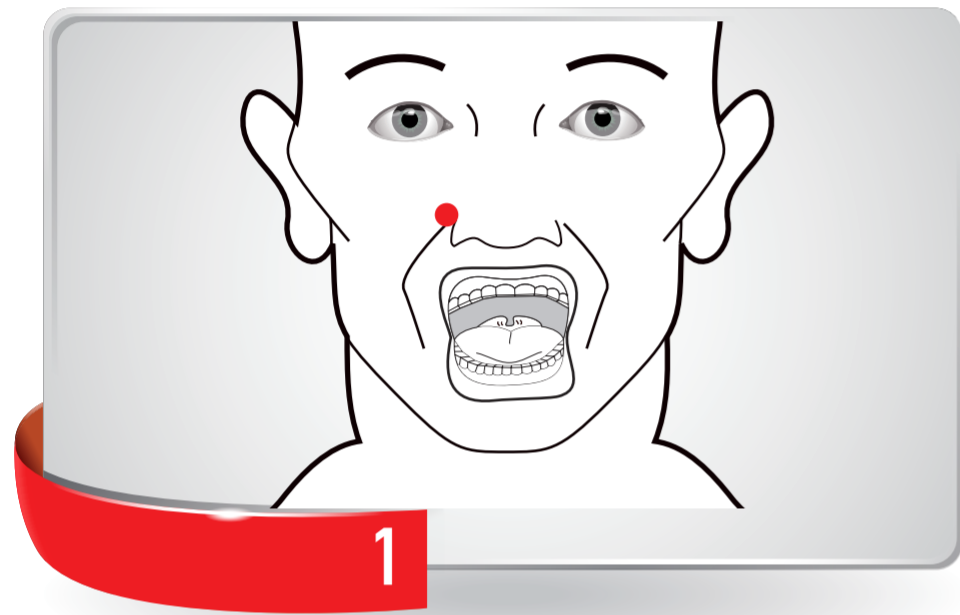


# POINT D'ARRÊT DE LA FAUSSE CRISE D'ASTHME

Difficultés à l'inspiration



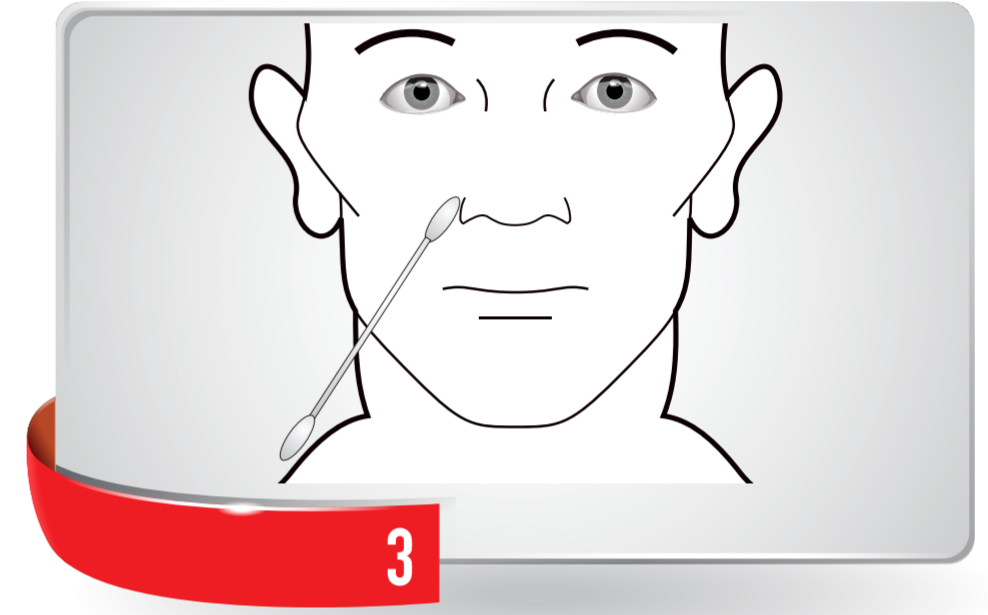
Par simple massage d'un point  
situé à la base de l'aile du nez  
(en haut de la racine de la canine)



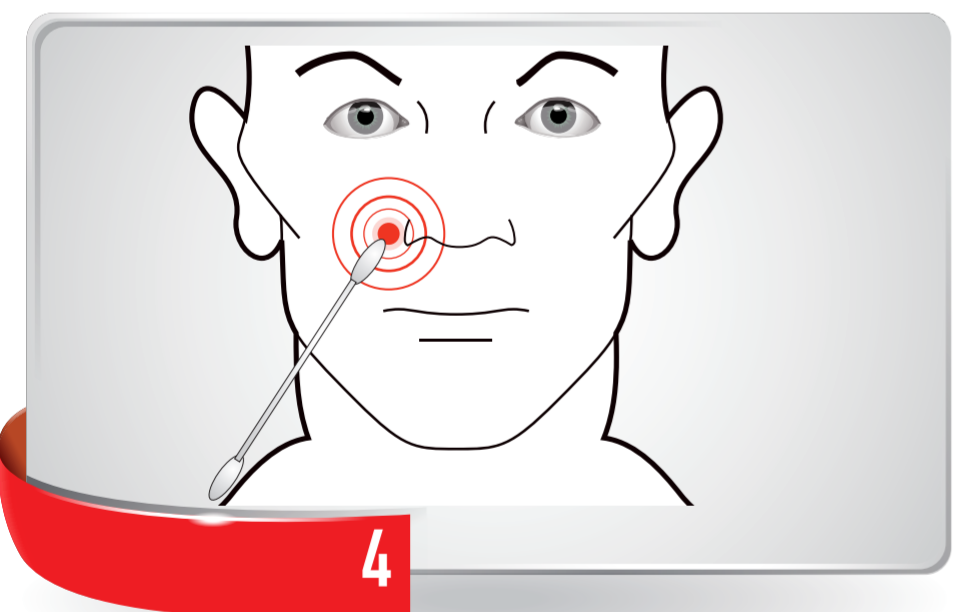
Faites une grimace, un sillon  
apparaît de chaque côté au dessus  
des lèvres. Suivez le sillon, le point  
se situe au bout, à la racine du nez.



Placez le bout de votre doigt  
(auriculaire ou index) sur ce point,  
au fond de la fossette du côté droit.



Vous pouvez utiliser une pointe  
mousse ou un coton-tige pour être  
plus précis et plus efficace.

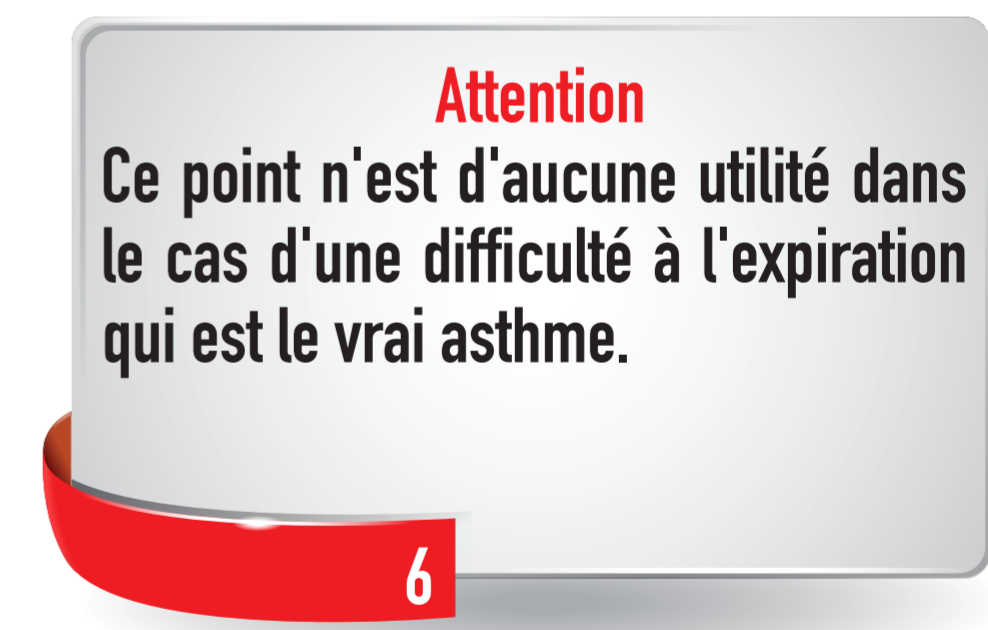


Ce point est douloureux, massez le  
par frictions / pressions.



Respirez par le nez calmement.  
La crise cède en 2 à 3 min maximum.

Faites le à gauche si cela ne suffit pas.



**Attention**  
Ce point n'est d'aucune utilité dans  
le cas d'une difficulté à l'expiration  
qui est le vrai asthme.

Asthma Reality



Gesret Method

**Asthme, allergies, eczéma, psoriasis**  
Suppression complète - plus de 90% de réussite

**Méthode Gesret** basée sur une recherche clinique, sans prise de médicament

[www.asthma-reality.com](http://www.asthma-reality.com)