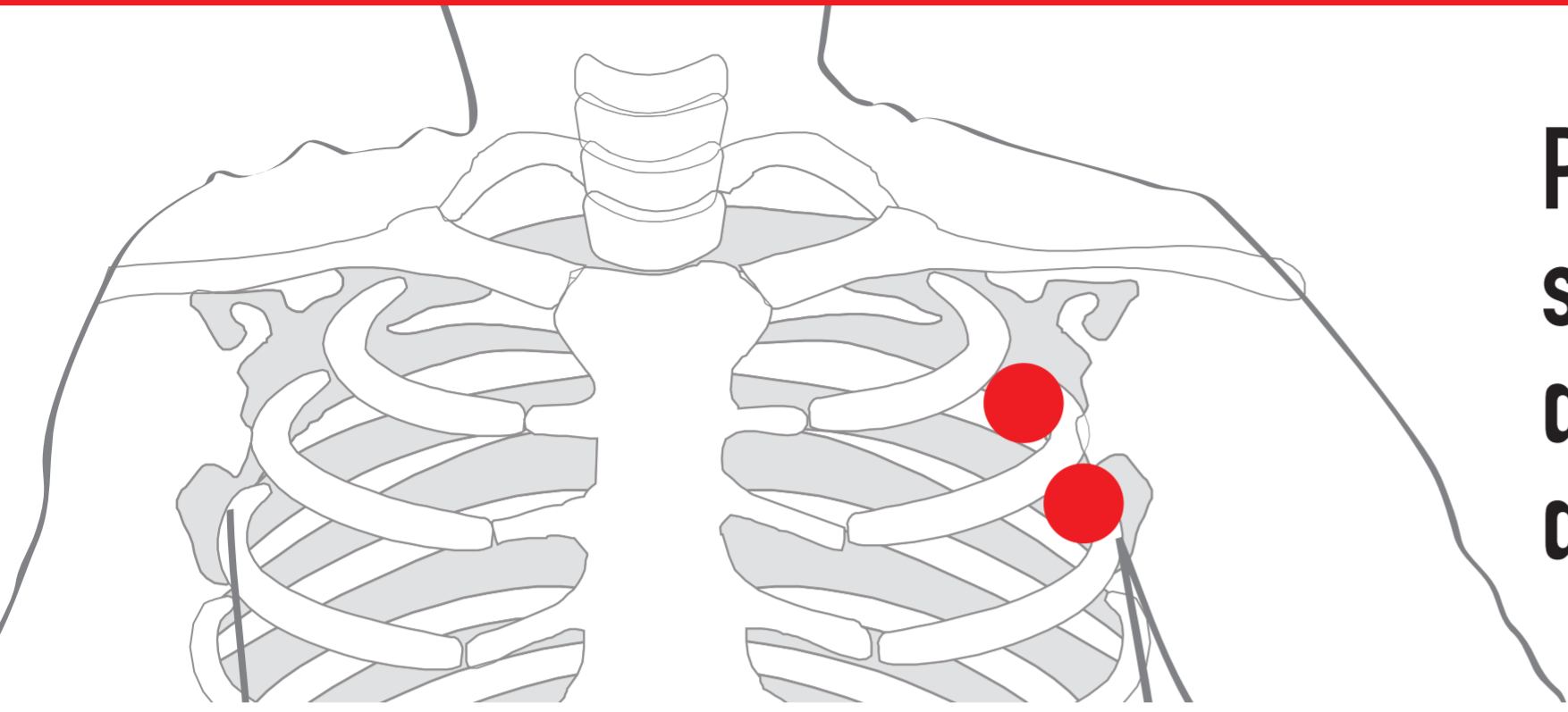
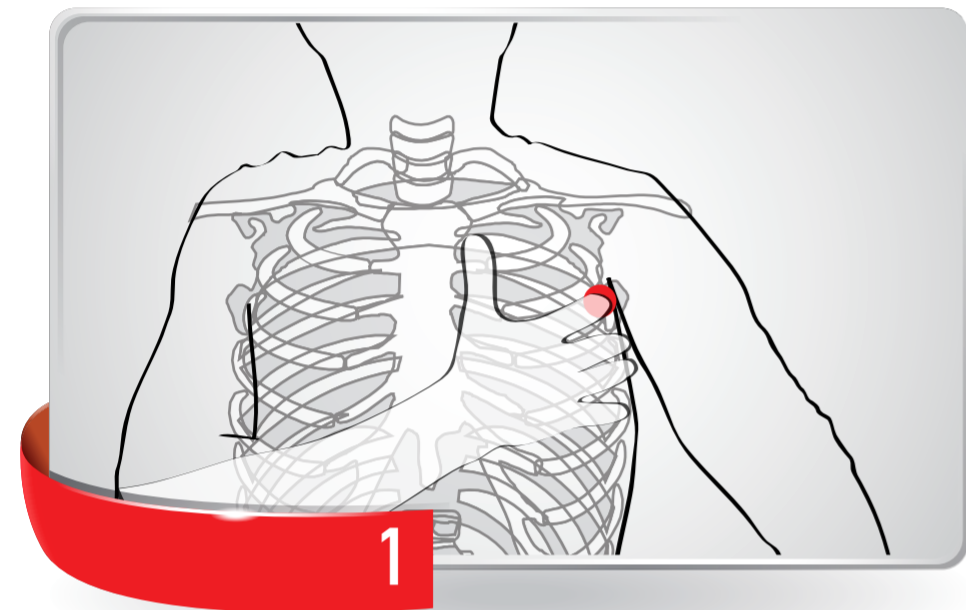


STOPPER UNE CRISE D'ASTHME SANS MEDICAMENTS

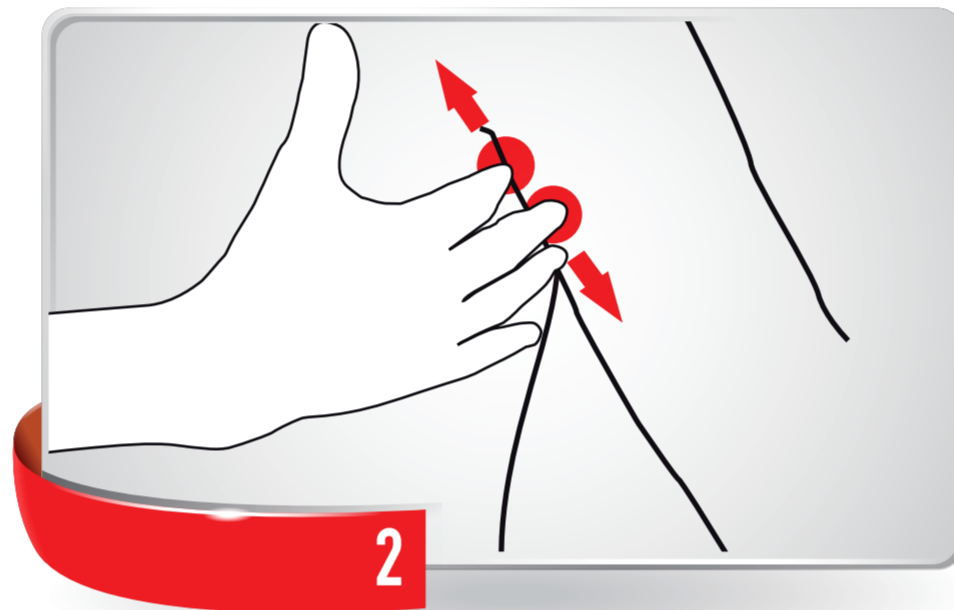


Par simple massage d'un point situé sous l'aisselle gauche dans 90% des cas et dans 10% des cas sous l'aisselle droite



1 Placez votre main droite à plat sous l'aisselle gauche, de façon à ce que votre index se trouve au fond de celle-ci.

Appuyez et cherchez l'espace entre les côtes (comme une vallée). Trouvez un point (ou plusieurs) qui va (ou vont) être très douloureux à la pression.

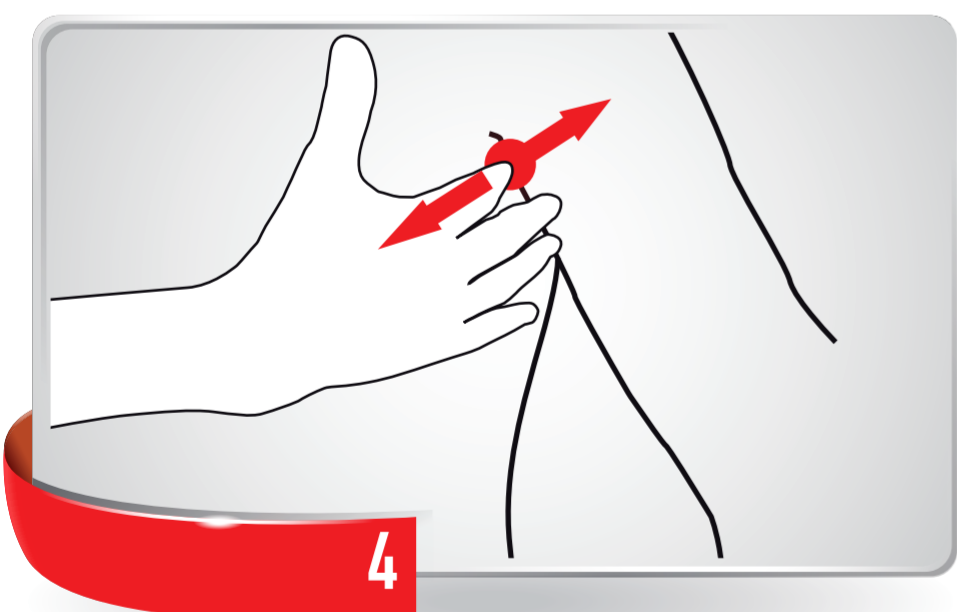


2 Cherchez à différentes hauteurs, toujours entre les côtes, une petite boule de graisse (lipodystrophie) qui va rouler sous votre doigt. C'est le point en question !

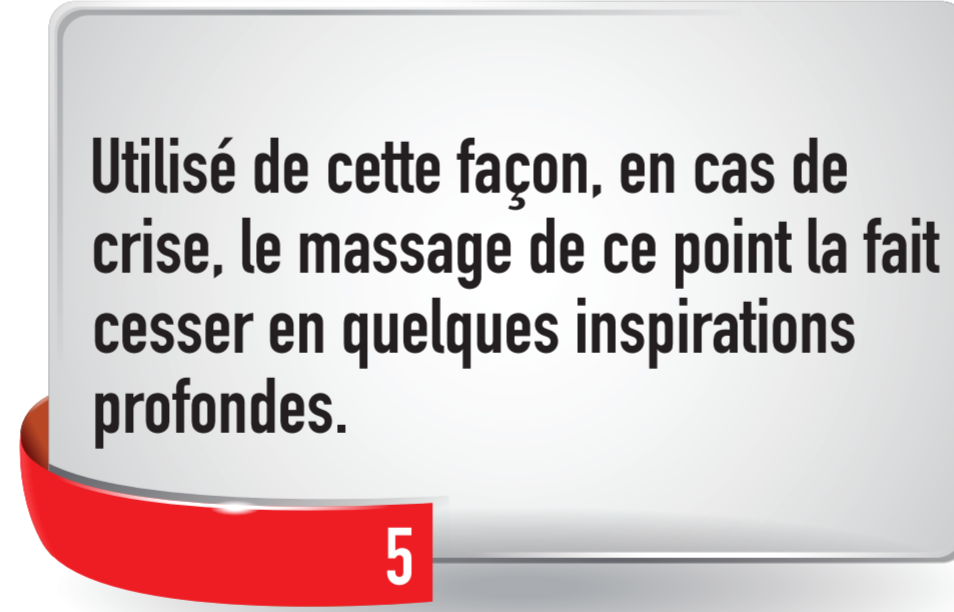
Lorsque l'on appuie dessus, il y a toujours un réflexe de "grimace" (il fait mal).



3 Pour faire céder la crise : massez ce point jusqu'à la limite de la douleur en restant bien dans cette vallée de façon horizontale d'avant en arrière et vice-versa, tout en respirant largement avec le thorax.

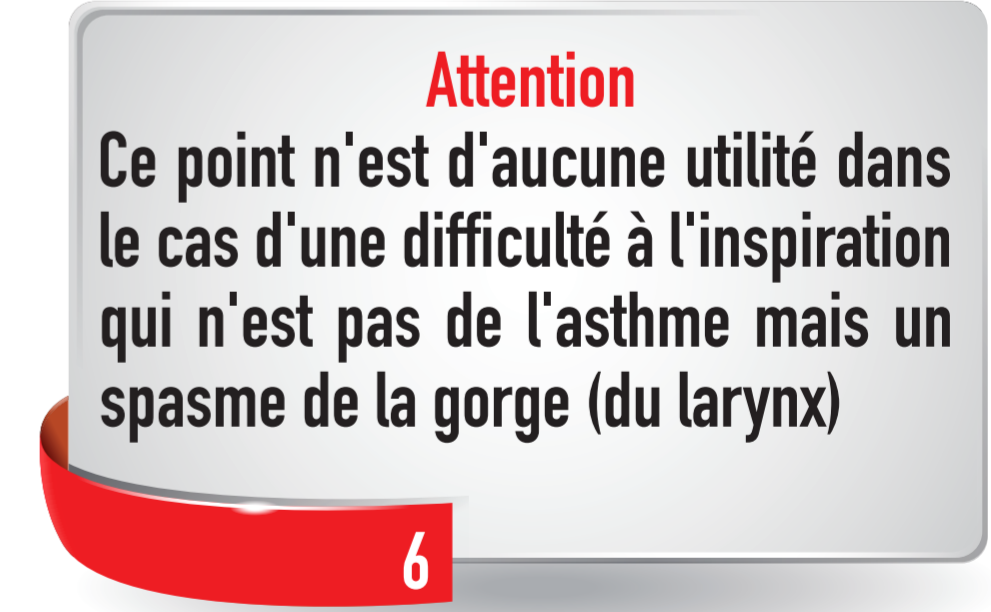


4 Si au bout de 1 à 2 min de massage, la crise persiste, cherchez un autre point entre les côtes en dessous ou au dessus, et massez le à nouveau.



5 Utilisé de cette façon, en cas de crise, le massage de ce point la fait cesser en quelques inspirations profondes.

Un traitement suivant **la méthode GESRET** devrait permettre de constater une disparition des crises et un retour à une vie normale.



Attention

6 Ce point n'est d'aucune utilité dans le cas d'une difficulté à l'inspiration qui n'est pas de l'asthme mais un spasme de la gorge (du larynx)

Il n'est efficace que dans l'asthme vrai (difficulté à l'expiration). Si vous ne le trouvez pas, c'est que vous êtes dans le cas précédent.

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