



Siena
DERMATOLOGÍA COSMIÁTRICA
TU PIEL ES NUESTRA PROFESIÓN



S
I
E
N
A

Elimina dolores de cabeza y cansancio

Al respirar usamos ambos lados de la nariz, pero casi nunca simultáneamente, si no que se alternan. Ambos son diferentes: El lado derecho representa al sol (calor), y el izquierdo a la luna (el frío).

Durante el dolor de cabeza, pruebe tapando la fosa nasal derecha y utilice sólo la fosa izquierda, para respirar, pasados 5 minutos, el dolor de cabeza debe desaparecer. Si se siente cansado haga lo contrario: Cierre la fosa nasal izquierda y respire por la derecha en breve su mente se sentirá aliviada.

Preste atención, en el momento de despertar, de que lado respira mejor, del lado derecho ó de lado izquierdo, si es por la izquierda, se sentirá cansado. Cierre esa fosa nasal y utilice sólo la derecha, para respirar, se sentirá energizado rápidamente.

Está terapia natural, sin medicamentos, sencilla y efectiva, al alcance de todos, puede ayudarnos tan sólo abriendo nuestra mente y olvidando prejuicios basados en el miedo a lo desconocido.

sienaspa.com