



Contra 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 frio).

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.