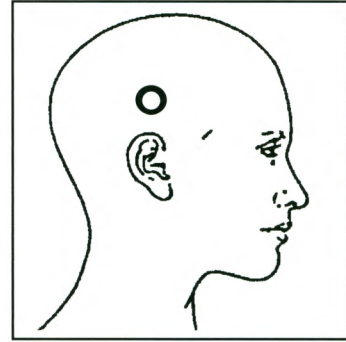


## Neurovaskuläre Punkte

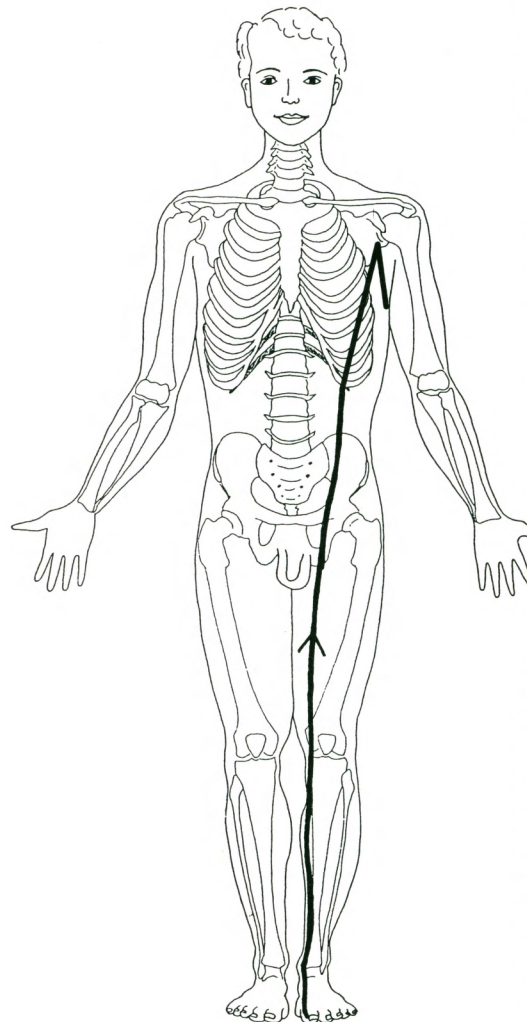
Zwei Daumenbreiten (oder drei Querfinger)  
über der Ohrspitze (beidseitig)



Zeichnung: Three in One

## MP-Meridian

Vom zur Körpermitte weisenden Nagelfalzwinkel der großen Zehe über die vordere Beininnenseite, über Bauch und Oberkörper, seitlich der Brustwarze bis nahe Schultergelenk, dann nach unten seitlich des Brustkorbes; Ende auf der mittleren Achsellinie zwischen 6. und 7. Rippe



## Ernährung

### Vitamin A und F

**Vitamin A in:** getrockneten Aprikosen, Cayennepeffer, Gartenkresse, Gartenkerbel, Grünkohl, Hagebutten, Leber, Karotten, Löwenzahnblättern, Mangold, Petersilie, Schnittlauch, Spinat

**Vitamin F in:** Erdnußöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Walnüssen