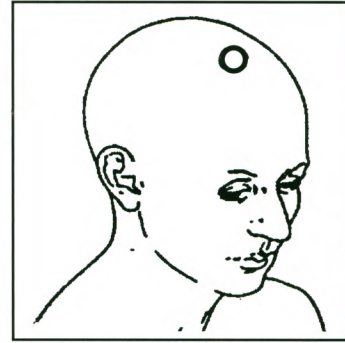


Neurovaskuläre Punkte

Auf der vorderen Fontanelle, eine Handlänge über der Nasenwurzel



Zeichnung: Three in One

He-Meridian

Von der Mitte der Achselhöhle zwischen 3. und 4. Rippe entlang der Arminnenseite zum daumenseitigen Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers. Herzmeridian generell nur in stärkende Richtung ausstreichen.

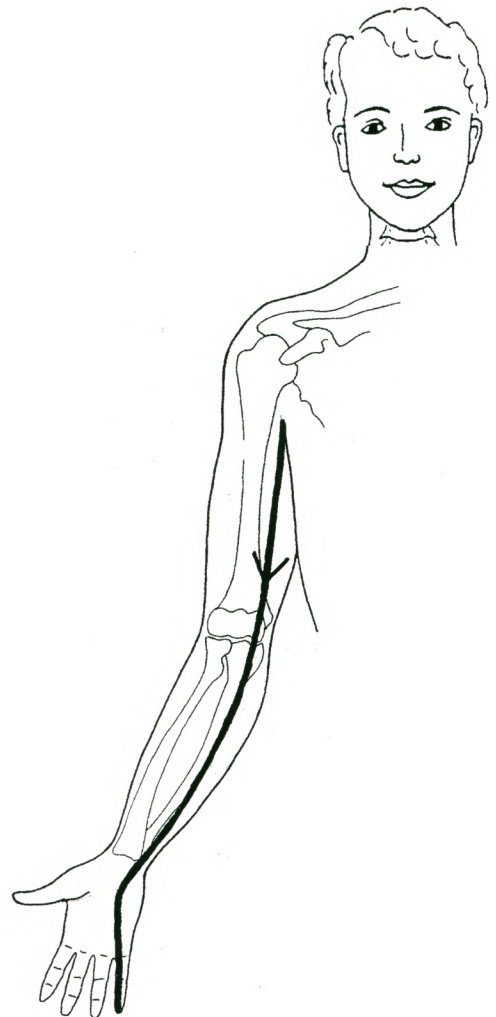
Ernährung

Vitamin B-Komplex, C und E

Vitamin B-Komplex in: Leber, Bierhefe, Haselnüssen, Magermilchpulver, Sojaprodukten, Sonnenblumenkernen, Weizenkeimen, Getreidevollkorn, Eiern, Fisch, Innereien

Vitamin C in: grünem Pfeffer, Dorschleberöl, Hagebutten, Stachelbeeren, schwarzen Johannisbeeren, Zitrusfrüchten, Erdbeeren, Paprikaschoten, Petersilie, Sanddorn, Kiwi, Kohl, dunkelgrünem Blattgemüse

Vitamin E in: Distelöl, Erbsen, Erdnußöl, Fleisch, Grünkohl, Haselnüssen, Lachs, Maiskeimöl, Margarine, süßen Mandeln, Petersilie, Sojaprodukten, Sonnenblumenöl, Walnüssen, Weizenkeimen



Zeichnung: Jutta Orth