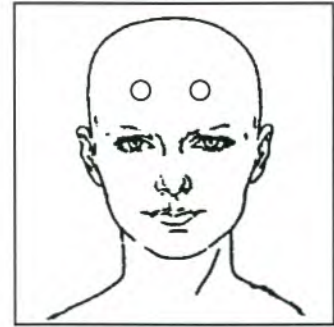


Neurovaskuläre Punkte

Zwei Punkte auf den Stirnbeinhöckern, über den Iriden gelegen, etwas oberhalb der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz.



Zeichnung: Three In One

Blasenmeridian

Anfangspunkt:

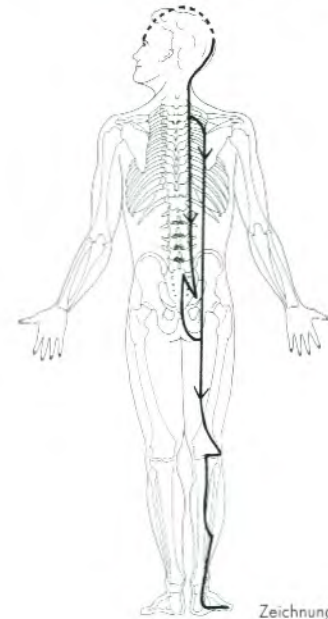
Im Winkel zwischen Augenhöhle und Nasenwurzel.

Endpunkt:

Äußerer Nagelfalzwinkel der kleinen Zehe.

Akupressur-Haltepunkte

Lagebeschreibung siehe S. 60



Zeichnung: Jutta Orth

Ernährung

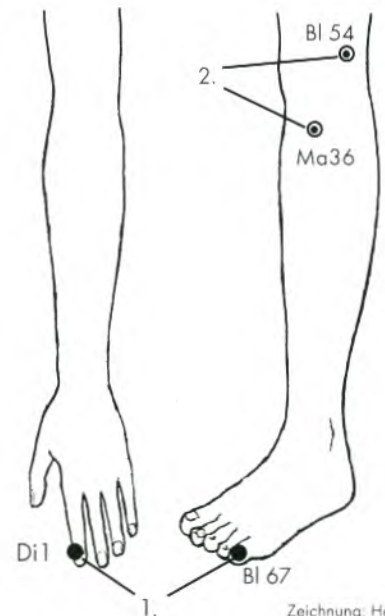
Vitamin A, C, E und Calcium

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

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.

Calcium in: Milch, Milchprodukten, Knochenmehl, Sprotten.



Zeichnung: Helga Petres