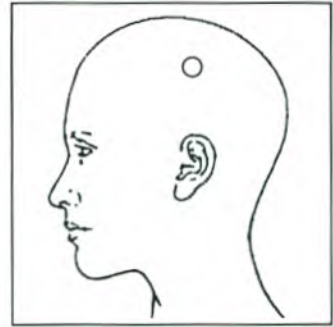


Neurovaskuläre Punkte

Beidseitig auf den Scheitelbeinhöckern (breiteste Stelle des Kopfes), über den Ohren gelegen, etwa auf der halben Strecke zwischen Ohroberkante und Kopfspitze.



Zeichnung Three In One

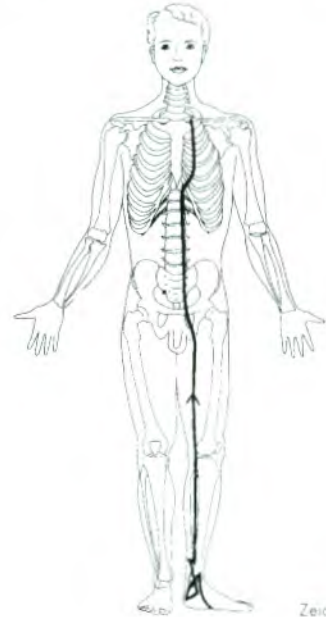
Nierenmeridian

Anfangspunkt:

In der Mitte zwischen den Zehenballen auf der Fußsohle.

Endpunkt:

Im Winkel zwischen Brustbein und Schlüsselbein.



Zeichnung Jutta Orth

Akupressur-Haltepunkte

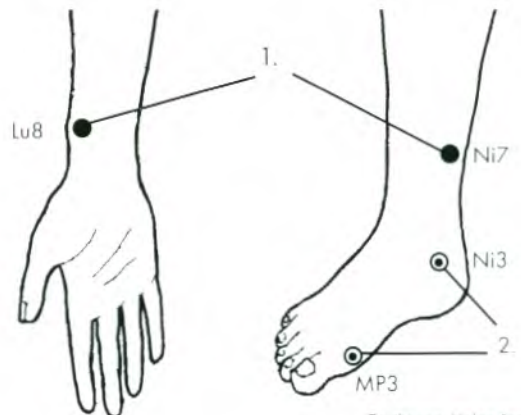
Lagebeschreibung siehe S. 60

Ernährung

Vitamin A, E, Sauermilchprodukte, Chlorophyll-extrakte (Blattgrün)

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

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



Zeichnung Helga Petres