

Neurovaskuläre Punkte

Beidseitig in Mundhöhe, etwas über dem Kieferwinkel.

Magenmeridian

Anfangspunkt:

Auf dem unteren Rand der Augenhöhle unterhalb der Pupille.

Endpunkt:

Kleinzehseitiger Nagelfalz der 2. Zehe.

Akupressur-Haltepunkte

Lagebeschreibung siehe S. 57

Ernährung

Vitamin B2, B3 (Niacinamid), B6 und organisch gebundenes Jod

Vitamin B2 in:

Buchweizen, Champignons, Cayennepfeffer, Ei, Getreidekeimen, Vollkorngetreide, Haselnuss, Hefe, Bierhefe, Innereien, Käse, Leber, Leinsamen, süßen Mandeln, Milchpulver, Sojaprodukten, Sonnenblumenkernen.

Vitamin B3 in:

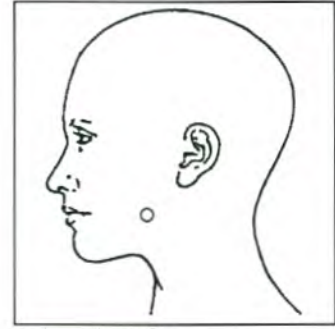
Cayennepfeffer, Erdnüssen, Fleischextrakten, Hefe, Bierhefe, Kaninchen, Leber, Paranüssen, Sonnenblumenkernen, Weizenkeimen.

Vitamin B6 in:

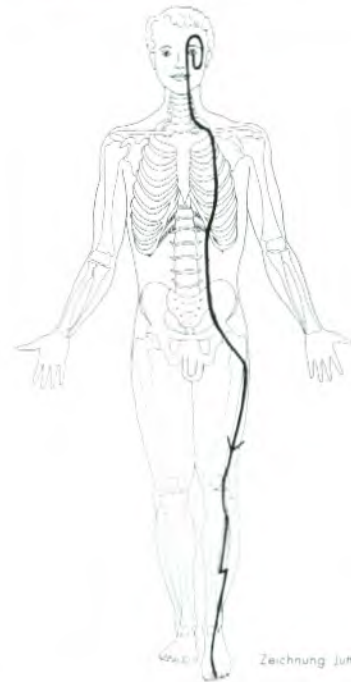
Avocado, Bananen, Bückling, Eigelb, Erdnüssen, getrockneten Feigen, Gans, Gerste, Hafer, Lachs, Leber, Hefe, Bierhefe, Johannisbeeren, Linsen, Makrelen, Sojabohnen, Weizen.

Organisch gebundenes Jod in:

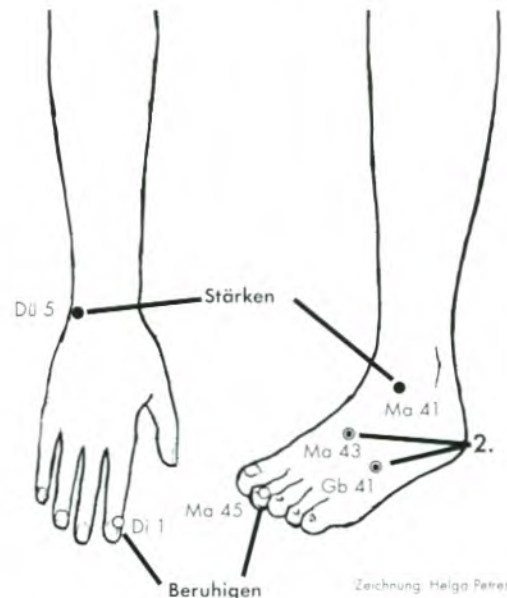
Meeresalgen, roher bzw. wenig gegarter Meeresfisch.



Zeichnung Three in One



Zeichnung Jutta Orth



Zeichnung Helga Petrus