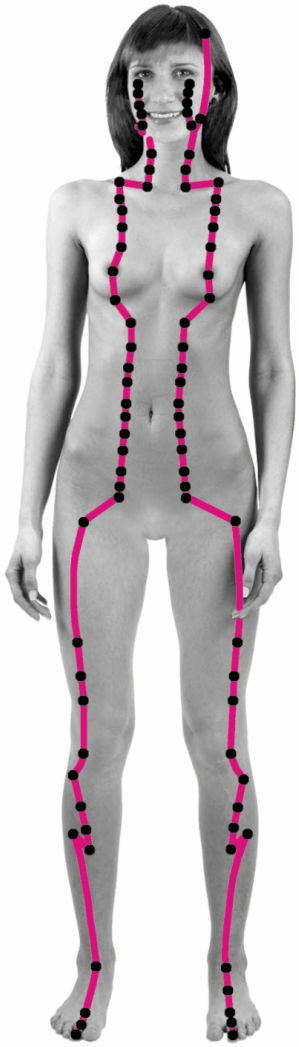
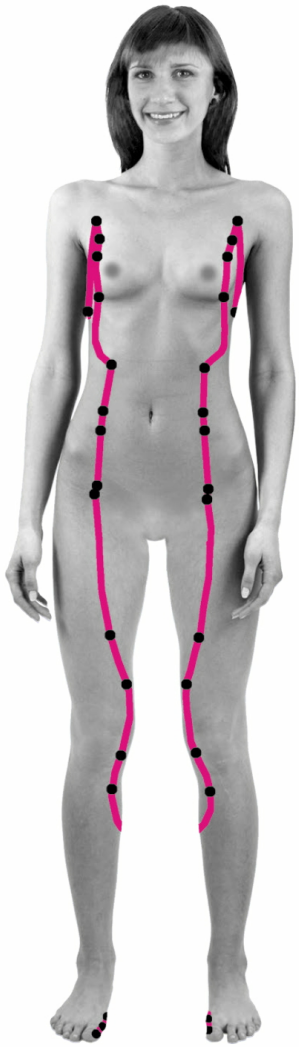
Magen-Meridian (MA):

Der Magen-Meridian ist sehr lang. Er beginnt am Kopf neben der Nasenbasis und endet an der Spitze des 2. Zehs. Dabei verläuft er am Rücken und Unterleib. Dieser Meridian ist verbunden mit dem Magen und der Milz.

Die 45 Punkte auf diesem Meridian dienen der Linderung von Magen-, Dünndarm- und Dickdarmbeschwerden. Über den Magen-Meridian lässt sich außerdem der Kreislauf stärken.



Milz-Pankreas-Meridian (MP):

Der Milz-Meridian ist stark verbunden mit dem Eierstock, dem Uterus und der Brust.

Die 21 Meridianpunkte des Milz-Pankreas-Meridians – beginnend an der Spitze der großen Zehe und endend an der seitlichen Brust – werden bei Menstruationsbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Bindegewebeschwäche und Muskelproblemen sowie Angstzuständen und Niedergeschlagenheit stimuliert.