

## E36

### Les 3 Miles du Pied

*On le trouve 4 largeurs de doigts sous la rotule quand la jambe est pliée est 90°. À une largeur de pouce vers l'extérieur du tibia.*

C'est le 36ième point sur le  
méridien de l'Estomac  
et c'est un point de légende !

Même fatigué, stimulez-le et vous  
pourrez parcourir 3 miles! Si, si !

C'est en fait un point qui fortifie  
tout l'organisme.

Sans parler de parcourir 3 miles, si  
vous avez un petit coup de mou, le  
stimuler vous permettra de  
reprendre de la vigueur.

Il tonifie la Rate et l'Estomac, et  
redonne de l'éclat aux yeux !

À noter : même si c'est souvent  
exagéré et qu'il peut être justifié de  
le stimuler chez une femme  
enceinte, il fait parti des « points  
interdits » pendant la grossesse : ne  
prenez pas de risque, demandez  
conseil à un spécialiste !

