

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 !

