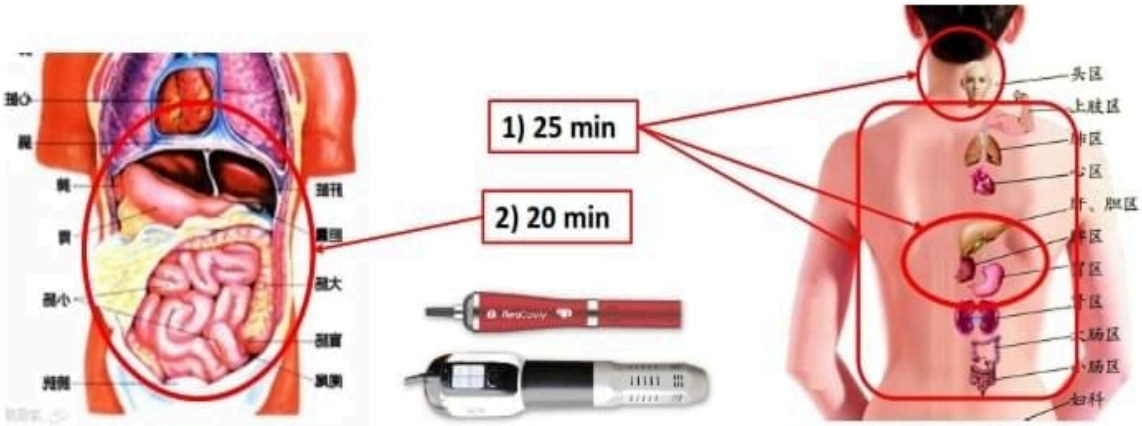
15 Mjälte mag-tarmsjukgymnastik: Blås först på nacken och hela ryggen, mer på mjälten och magområdet i 25 min, och blås sedan på dig främre magen och buken i 20 min, totalt 45 min. (Kan inte blåsa om magen blöder)

15.

**Spleen gastrointestinal physiotherapy:** First blow on the neck and the entire back, more on the spleen and stomach area for 25 minutes, and then blow on the front stomach and abdomen for 20 minutes, for a total of 45 minutes. (Cannot blow if gastric is bleeding)