

24 Sömlöshet och dålig sömn. Blås först på axlar, nacke och rygg i 25 minuter, och blås sedan hela huvudet i 25 minuter, totalt 50 minuter,

24.

Insomnia and poor sleep: First blow on the shoulders, neck and back for 25 minutes, and then blow the entire head for 25 minutes, total 50 minutes.

