

30 Fetma, viktminskning och fukt. Blås först handflatorna och fotsulorna 10 min, blås sedan hela ryggen, mer på mjälten, magen, levern & gallblåsan i 25 min, och blås sedan på den främre magen, båda låret 25 min

30.

Obesity, weight loss and dampness: First blow the palms and soles of the feet 10 min, then blow the entire back, more on the spleen, stomach, liver & gallbladder area for 25 min, and then blow on the front belly, both the thigh 25 min.

