

31 Högtryck. Blås först på handflatan och utsidan av handen, sedan sulan och insidan av fötterna i 30 min, när det är bättre, blås nedåt på ryggen i 30 min. Obs: Högtryck, blås inte i huvudet första veckan, blås nedåt på ryggen. När blåser uppåt svettas mer och blodcirkulationen blir snabb.

31.

High blood pressure: First blow on the palm and outer of hand, then the sole and inner of feet for 30 min, when better, blow downward on the back for 30 min. **Note:** High blood pressure, do not blow on the head in 1st week. blow downward on the back. When blow upward, sweat more and blood circulation become rapid.

