# Kviser

Slik blir du kvitt kviser.

Ta en isbit og pakk den inn i et lommetørkle for å gjøre kontakten med isbiten mer behagelig.

- Gni så isbiten forsiktig mot huden i fem minutter. Gjenta gjerne flere ganger om dagen.

- Isbiten roer ned betennelsen i talgkjertelen og øker blodsirkulasjonen til området.


© Viten.org