

10. Förkylning/rinnande näsa: Blås först på nacke och rygg i 20 min, sedan på främre och bakre lungorna i 25 min, slutligen blåser näsan i 15 min.

10.

Cold/runny nose: first blow on the neck and back for 20 minutes, then on the front and back lungs area for 25 minutes, lastly blow the nose for 15 minutes.

