

25 Inflammation i halsmandlarna (Halsont); Blås först på axlar och nacke i 20 minuter, blås sedan rakt mot halsen, blås in och bort i 25 minuter (Om du under processen har feber och mer nasala flytningar är det en normalläkande effekt, fortsatt behandlingen)

25.

**Inflammation of the tonsils (Sore throat):** First blow on the shoulders and neck for 20 minute, then blow straight to the throat, blow in and away for 25 minute.(During the process, if you have fever and more nasal discharge, it is a normal healing effect, continue therapy)

