

## 6 Rinit/näsproblem:

Blås först på halsområdet, främre och bakre lungområdena i 25 minuter, blås sedan runt näsan i totalt 20 minuter, totalt 45 minuter.

6.

**Rhinitis/nasal problems:** First blow on the neck area, front and rear lung areas for 25 minutes, then blow around the nose for 20 minutes, total 45 minutes.

