

## 8 Ont i halsen/hosta:

Blås först på halsområdet, främre och bakre lungområdet i 20 min, blås sedan på hela halsen och livmoderhalsen under 20 min, blås sedan in i öppen mun 5 min.

8.

**Sore throat/Cough:** First blow on the neck area, front and back lung area for 20 minutes, then blow on the entire throat and cervical lymphatics for 20 minutes, then blow into the open mouth 5 minutes.

