

David Frawley

Neti - Die Heilgeheimnisse des Yoga und Ayurveda

Leseprobe

[Neti - Die Heilgeheimnisse des Yoga und Ayurveda](#)

von [David Frawley](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6978>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhalt

Vorwort.....	7
--------------	---

TEIL I

DIE NETI-KANNE UND WIE MAN SIE BENUTZT

1 Die Neti-Kanne und die Nasenspülung	11
Unsere Luft ist nicht mehr sauber.....	13
Schleim bildende Nahrungsmittel.....	14
Die Neti-Kanne schützt die Nase.....	15
Entschlacken, abnehmen und jünger werden	16
Auch Sie können von der Neti-Kanne profitieren	18
2 Einführung in den Yoga.....	21
Die Neti-Kanne und Hatha-Yoga	25
3 Einführung in das Ayurveda	27
Die drei Doshas	27
Ayurvedische Tabelle konstitutioneller Merkmale	29
Die Kanäle des Kopfes reinigen.....	31
4 Prana und Pranaheilung	33
Prana und Gesundheit	34
Die Rolle der Nasenlöcher und Nebenhöhlen	35
Das Prana im Kopf.....	36
Die Nebenhöhlen und das Immunsystem	38
Prana- und Energieheilung.....	38
5 Wie man die Neti-Kanne benutzt	41
Größe und Form der Neti-Kanne.....	41
So wenden Sie die Neti-Kanne an	43
Das Wasser für die Neti-Kanne.....	43
Die Rolle des Salzes	44
Das Zubereiten der Salzlösung;.....	44

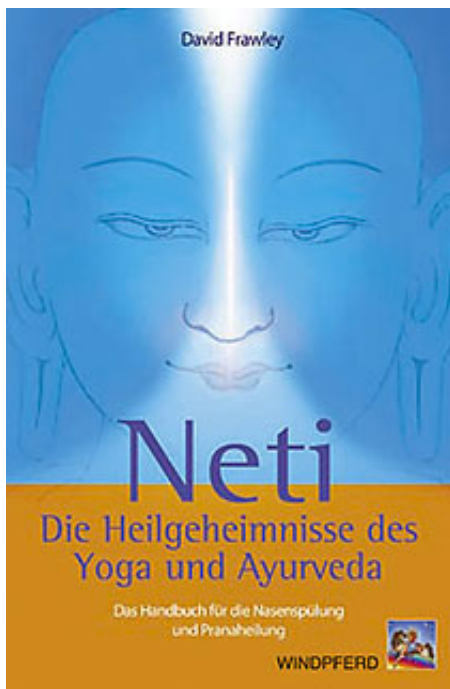
Die Nasenspülung	45
Einige Feinheiten	46
Das linke Nasenloch	46
Nach dem Spülen beider Nasenlöcher	47
Wiederholte Spülungen	47
Die Pflege der Neti-Kanne	48
Vorsichtsmaßnahmen	48
Mögliche Komplikationen	49
Der richtige Zeitpunkt	51
Die Nasenspülung bei Kindern	52
Die Nasenspülung bei älteren Menschen	53
Die Nasenspülung bei Frauen	53
Die Nasenspülung unter besonderen Bedingungen	53

TEIL II

NASENSPÜLUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

6 Neti und Yoga	57
Neti und Pranayama	57
Das Training der Nasenlöcher — alternative Atmung	57
Sonnen- und Mondenergie	58
Die Harmonisierung der Gehirnhälften	59
Alternative Atmung und Ayurveda	59
Alternative Atmung und Selbstheilung	60
Alternative Atmung und Meditation	61
Die Reinigung der Nadis	62
Neu und Asanas	62
Die sechs Reinigungsmethoden des Hatha-Yoga	63
7 Neti und Ayurveda	67
Die Neti-Kanne und die Doshas	67
Kräuter und Öle in der Neti-Kanne	69
Reinigende und stärkende Therapien	71
1. Reinigende Therapien und die Neti-Kanne	72
2. Stärkende Therapien und die Neti-Kanne	75
Neti und andere Therapien	77

8	Neti bei einigen häufigen Krankheiten	83
	Septumdeviation	83
	Nasenpolypen	84
	Schnupfen und Grippe	84
	Lymphdrüsenanschwellung	84
	Nebenhöhlenallergie	85
	Asthma	85
	Kopfschmerzen	85
	Verdauungsstörungen	85
	Verstopfung	86
	Übergewicht	86
	Akne und andere Hautkrankheiten	87
	Arthritis	87
	Herzkrankheiten	87
	Schlafstörungen	88
	Immunschwäche	88
	Chronische Müdigkeit und Energiemangel	89
	Genesung	89
	Nervenstörungen	89
	Seelische Störungen	89
	Depressionen	90
	Angst	90
	Schlussbemerkungen	91
	Glossar	92
	Wichtige Anschriften	93
	Literaturverzeichnis	94
	Der Autor	95



David Frawley

Neti - Die Heilgeheimnisse des Yoga und Ayurveda

Das Handbuch für die Nasenspülung und
Pranaheilung

96 Seiten, kart.
erschienen 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de