

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.



1

Die Neti-Kanne und die Nasenspülung

Sehen Sie sich, wenn Ihre Nase wieder einmal verstopft ist, nach einer einfachen Methode, um die Atemwege frei zu machen? Vielleicht haben Sie die Nase mit Salzwasser gespült und dabei festgestellt, dass dies nicht wirksam genug war.

Zum Glück gibt es ein erprobtes Verfahren, das die Nasenhöhlen frei macht. Man benötigt dafür ein kleines Gefäß, das *Neti-Kanne* oder *Yoga-Neti-Kanne* heißt. Sie müssen nie mehr an einer verstopften Nase oder anderen Nasenbeschwerden leiden, und Sie brauchen auch keine Nasensprays mehr zu benutzen, die oft unerwünschte Nebenwirkungen haben.

Die Neti-Kanne ist ein kleines Gefäß (darum nennt man sie auch *Neti-Kännchen*), das speziell für die Nasenhöhlen entworfen wurde: für Nasenspülungen. Füllen Sie das Kännchen einfach mit lauwarmem Wasser, in dem etwas Salz gelöst ist, und führen Sie den Schnabel in die Nasenlöcher ein. Dann können Sie so viel Wasser durch die Nasenlöcher leiten, wie Sie wollen.

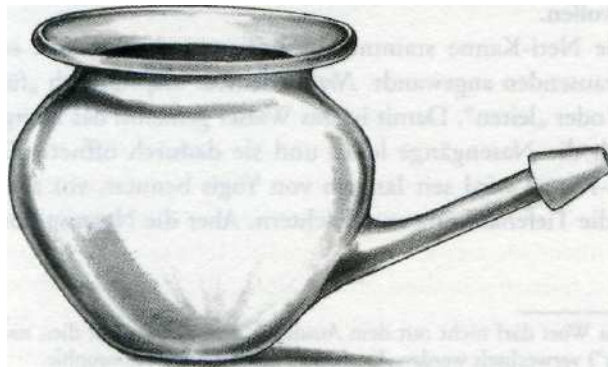
Die Neti-Kanne stammt aus Indien und wird dort seit Jahrtausenden angewandt. Neti bedeutete ursprünglich „führen“ oder „leiten“. Damit ist das Wasser gemeint, das Energie durch die Nasengänge leitet und sie dadurch öffnet.¹ Die Neti-Kanne wird seit langem von Yogis benutzt, vor allem um die Tiefenatmung zu erleichtern. Aber die Nasenspülung

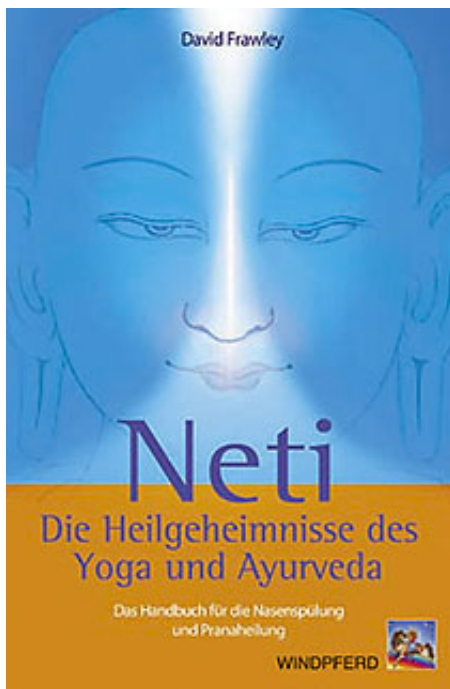
¹ Das Wort darf **nicht mit dem** Ausdruck *neu, neti* („nicht **dies**, nicht das“) **verwechselt** werden. Er stammt aus **der Yoga-Philosophie**.

ist mehr als eine uralte Heilmethode; sie wird heute auch von vielen Ärzten und Naturheilern empfohlen. Die Neti-Kanne ist ein einfaches, zuverlässiges Instrument der persönlichen Hygiene, von dem wir alle profitieren können. Man bekommt sie nicht nur in Yoga-Zentren, sondern auch in Kräuter- und Naturkostläden sowie im Versandhandel.

Die Neti-Kanne besteht meist aus Keramik; aber früher gab es auch Kännchen aus Metall (siehe Abbildung). Das Gefäß gleicht einer kleinen Gießkanne und nimmt meist weniger als eine Tasse Wasser auf. Der Schnabel lässt sich bequem in die Nasenlöcher einführen.

Die Neti-Kanne ist ein nützliches Instrument, das man sogar auf Reisen mitnehmen kann. Viele Leute besitzen eine Kanne für ihre Reisen und eine weitere für zuhause. Man kann durchaus sagen, dass sie für die Reinigung der Nase ebenso wichtig ist wie die Zahnbürste für das Zähneputzen — sie gehört einfach zur täglichen Hygiene. Wer sie regelmäßig benutzt, kommt sich unsauber vor, wenn die Nasenspülung einmal ausfällt.





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