

## ***Jala Neti*** **– das Nasenkännchen für eine freie Nase**



*Jala Neti* ist die Sanskrit-Bezeichnung für die Reinigung der Nase mit warmem Wasser. In Indien hat diese Art der Nasenreinigung eine lange Tradition. Das Prozedere kann täglich als Teil der allmorgendlichen Routine, oder je nach Bedarf durchgeführt werden. Dadurch soll, laut den Vedischen Schriften, einerseits die Reinigung und andererseits die Regulierung der Feuchtigkeit der Nasenschleimhaut unterstützt werden.

### **Anwendung**

Für die Reinigung wird handwarmes Wasser und Stein- bzw. oder Meersalz – ohne Zusätze – benötigt. Das Nasenspül-Kännchen enthält um die 70 ml Flüssigkeit und wird mit einer Mischung aus 1 % Salz (ca. eine Prise) und lauwarmem Wasser gefüllt.

Der Schnabel des Kännchens wird in ein Nasenloch leicht eingeführt und man beugt sich nach vorne am Waschbecken. Dabei wird der Kopf nach vorne und etwas schräg zur Seite geneigt und das Kännchen so angehoben, dass das Salzwasser in das eine Nasenloch ein und aus dem anderen wieder auslaufen kann. Bei richtiger Kopfneigung läuft das Salzwasser von selbst aus dem unteren Nasenloch wieder heraus. Während des Spülvorgangs durch den geöffneten Mund atmen. Ist das eine Nasenloch gespült, sollten beide Nasenlöcher ausgeschnaubt werden – es kann sich weiteres Sekret lösen. Dann den Spülvorgang mit dem anderen Nasenloch wiederholen.

Am Ende das ganze Gesicht mit frischem Wasser waschen.

### **Regelmäßige Anwendung von Neti**

- reinigt die Nase von Staub und Schmutz
- pflegt die Nasenschleimhaut
- hilft, Sekret zu lösen
- hilft gegen trockene Schleimhaut
- bietet einen guten Schutz bei aller Witterungen
- unterstützt die störungsfreie Praxis von Pranayama d.h. Atemübungen



AASHWAMEDH  
Ayurvedische  
Produkte

OM *Vital* Vertriebs GmbH

Onlineshop: [www.ayurvedawayoflife.com](http://www.ayurvedawayoflife.com)