

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



Jala Neti ist die Sanskrit-Bezeichnung für die Reinigung der Nase mit armem Wasser. In Indien hat diese Art der Nasenreinigung eine lange Tradition. Die 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 von der Nasenschleimhaut unterstützt werden.

Anwendung

Für die Nasenreinigung wird handwarmes Wasser und Stein- oder Meersalz (ohne Zusätze) benötigt. Das Nasenspül-Kännchen enthält ca. 70 ml Flüssigkeit und wird mit einer Mischung aus 1 % Salz (etwa 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 gehalten, dass das Salzwasser in das ein Nasenloch ein und aus dem anderen auslaufen kann. Bei richtiger Kopfneigung läuft das Salzwasser von selbst aus dem unteren Nasenloch wieder heraus. Darauf achten, dass das Wasser aus dem anderen Nasenloch ausfließt und nicht in den Stirnhöhlen gelangt.

Während des Spülvorgangs durch den geöffneten Mund atmen.

Ist das eine Nasenloch gespült, sollten beide Nasenlöcher ausgeschnaubt werden - es kann sich weiteres Sekret lösen.

Danach den Spülvorgang mit dem anderen Nasenloch wiederholen. Nochmal gut ausschnauben. Am Ende das ganze Gesicht mit frischem Wasser auswaschen.

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 dh Atemübungen



AASHWAMEDH
Ayurvedische
Produkte

OM Vital Vertriebs GmbH

Onlineshop: www.ayurvedawayoflife.com