



### Ölziehen

#### **Ölziehen - eine Kur zur Entgiftung**

Toxische Substanzen regen unser Immunsystem dazu an, aktiv zu werden. Ein gesunder Organismus kann auf diese Weise mit einer begrenzten Menge an Giften problemlos umgehen. Steigt die Giftbelastung im Körper jedoch an, ist das Immunsystem überfordert und der Mensch wird krank. Daher sollte alles getan werden, den Körper bei seiner Entgiftung bestmöglich zu unterstützen.



#### **Ölziehen – eine traditionelle Entgiftungsform**

Die ayurvedische Lehre bedient sich des Ölziehens – einer alternativen Entgiftungskur, bei der der Mund mit hochwertigen Pflanzenölen gespült wird. Diese Methode wird zur Stärkung der Zähne, des Zahnfleisches und des Kiefers angewandt. Darüber hinaus dient es der Vorbeugung von Zahnpulpa, schlechtem Atem, Mundtrockenheit und rissigen Lippen. Das Beeindruckendste an der Methode des Ölziehens ist jedoch ihre stark entgiftende Wirkung.

#### **Ölziehen – auch gegen Bakterien**

Zwei wissenschaftliche Studien belegen die Wirkung des Ölziehen auch bei verschiedenen, im Mund vorkommenden Bakterienarten. Der *Streptococcus mutans*, ein bakterieller Keim der für die Entstehung von Zahnpulpa verantwortlich ist, wurde als Messfaktor für die Untersuchungen herangezogen. Den Probanden wurde aufgetragen, 10 Minuten täglich ihren Mund mit Sesamöl zu spülen. Das Ergebnis zeigte eine erheblich gesenkten Bakterienanzahl.



### Vielfältige Auswirkung

Da der Organismus durch die entgiftende und antibakterielle Wirkung des Ölziehens effektiv entlastet wird, sind die Auswirkungen auch vor allem in den Bereichen spürbar, die durch die zuvor vorhandene Belastung bereits Symptome entwickelt haben:

- Zahnfleischentzündungen
- Zahnschmerzen
- Kopfschmerzen
- Bronchitis
- Grippale Infekte
- Magengeschwüre
- Magenschleimhautentzündungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Erkrankungen des Herzens
- Erkrankungen des Blutes
- Erkrankungen der Nieren und der Leber
- Erkrankungen der Lungen
- Thrombosen
- Chronische Schlaflosigkeit
- Ekzeme, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis
- Frauenleiden

### Der Ablauf des Ölziehens - Schritt für Schritt

#### Schritt 1:

Morgens - unmittelbar nach dem Aufstehen, auf nüchternen Magen (auch kein Wasser o.ä. trinken) einen Teelöffel Sonnenblumenöl oder Sesamöl (Bio-Qualität) in den Mund geben. Diese Methode ist auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet. Falls Du ein künstliches Gebiss trägst, solltest Du dies vor der Anwendung herausnehmen.



### Schritt 2:

Spüle jetzt das Öl für etwa 5 Minuten im Mund hin und her. Halte das Öl in Deinem Mund in Bewegung und spüle es auch schlürfend und saugend durch Deine Zähne. Baue ab und zu auch kauende Phasen ein. Lege auf gar keinen Fall Deinen Kopf zum Gurgeln in den Nacken und achte unbedingt darauf, dass Du nichts von der Flüssigkeit schluckst. Für den Fall, dass Du eine Art Muskelkrampf – auf Grund der Übersäuerung Deiner Wangen- und Kiefermuskeln - verspürst, führst Du diesen Schritt mit zu viel Ehrgeiz und Anstrengung aus. Versuche, das Ölziehen entspannter und unverkrampfter anzugehen.

### Schritt 3:

Gegen Ende der Anwendung wird die Öl-Speichel-Mischung in Deinem Mund immer dünnflüssiger. Jetzt kannst Du das Öl ausspucken (in ein Papiertaschentuch, damit das Öl nicht in den Wasserkreislauf gelangt). Wiederhole diese Schritte 3 x (für Kinder reicht 1 x). Achtung: einige Quellen sprechen von einem Esslöffel Öl, das während 15 Minuten im Mund bewegt wird. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass das Öl bereits nach ca. 5 Minuten massiv mit Giftstoffen angereichert ist. Wird das Öl länger als 5 Minuten im Mund behalten, findet wieder eine Rückdiffusion (Retoxifikation) in die Mundschleimhaut statt, was durch einen Ölwechsel verhindert werden kann.

### Schritt 4:

Anschliessend spüle Deinen Mund mehrmals mit warmem Wasser aus und spucken die Flüssigkeit erneut aus. Putze daraufhin gründlich Deine Zähne. Abschließend nimm eine sehr kleine Menge (ca. einen halben Messlöffel, was 0,4 Gramm entspricht) der [Sango Meeres Koralle](#) pur in den Mund und lasse das Pulver sich dort langsam auflösen. Bereits diese kleine Menge bewirkt eine Normalisierung des pH-Wertes im Mund.

## Ölziehen – wirkungsvoll, einfach und günstig

Die besonderen Vorteile des Ölziehens liegen – neben der unbestritten entgiftenden Wirkung – in der einfachen Handhabung, sowie im geringen Kostenfaktor. Kalt gepresstes Sesamöl und Sonnenblumenöl in Bio-Qualität erwiesen sich zum Ölziehen als besonders geeignet. Andere Öle zeigten nachweislich eine weniger stark entgiftende Wirkung. Achte beim Kauf der Öle unbedingt auf die Bio-Zertifizierung! Ist das Öl durch konventionellen Anbau bereits mit Pestiziden belastet, ist es für die Entgiftung des Körpers unbrauchbar.