



## Entgiften durch Ölziehen

### Die Wirkung

Beim Ölziehen werden insbesondere Zahnbeläge reduziert und schädliche Bakterien in der Mundhöhle getötet (Karies wird dadurch drastisch bekämpft).

Zusätzlich werden Gifte und Säuren aus der gesamten Mundhöhle und dem Zahnfleisch gezogen. Das Zahnfleisch wird beim Ölziehen ferner massiert und gepflegt, was allein schon einen ausserordentlich positiven Effekt auf die Zahn- und Zahnfleischgesundheit ausübt. Die Durchblutung des Zahnfleisches wird verbessert und seine Selbstheilungskraft gestärkt.



Da jedoch nicht nur der Mundbereich, sondern der gesamte Organismus durch die entgiftende und antibakterielle Wirkung des Ölziehens effektiv entlastet wird, sind die positiven Auswirkungen in allen Körperbereichen spürbar – nicht zuletzt über die Stimulierung der weiter unten beschriebenen Zungenreflexzonen.

### Das Ölziehen – Schritt für Schritt

Dem Ölziehen sollte eine Zungenreinigung vorangehen, so dass dies der allererste Schritt beim morgendlichen Ritual des Ölziehens darstellen sollte.

#### Schritt 1: Die Zungenreinigung

Bei der Zungenreinigung wird der Zungenbelag mit einem Zungenschaber gründlich entfernt. Die Zunge wird dadurch sauber und rosafarben, Mundgerüche werden reduziert und die Geschmackswahrnehmung wird wieder fein und sensibel.



Noch wichtiger ist aus Sicht der traditionellen östlichen Heilweisen bei der Zungenreinigung jedoch die Ablösung der Beläge von den Zungen-Reflexzonen. Ähnlich wie bei den Reflexzonen der Fusssohle, so wird auch die Zungenoberfläche verschiedenen Organen zugeordnet:

der Zungenspitze ist das Herz lokalisiert. Es folgen bis an den Zungengrund die Lunge, die Milz, der Magen, die Blase und – ganz hinten – die Nieren. Rechts vom Bereich des Magens ist die Reflexzone der Leber angesiedelt, links vom Magen die Gallenblase. Rechts von Blase und Niere liegt die Dickdarmzone, links die Dünndarmzone.

Bei einer gereinigten Zunge kann das darauf folgende Ölziehen nun über diese Reflexzonen das gesamte Verdauungssystem sowie die übrigen genannten Organe und deren Entgiftung stimulieren.

## Schritt 2: Das Ölziehen – Start

Falls Sie Prothesen tragen, sollten Sie diese vor der nachfolgenden Anwendung herausnehmen.

Nehmen Sie nun einen Esslöffel Bio-Sesamöl, Bio-Kokosöl oder Bio-Sonnenblumenöl in den Mund. Tun Sie dies morgens unmittelbar nach dem Aufstehen und auf nüchternen Magen. Nicht einmal Wasser sollten Sie vor dem Ölziehen trinken.

Bei Parodontitis, Pilzproblemen oder anderen Infektionen im Mundbereich können Sie dem Öl einen Tropfen Grapefruitkernextrakt hinzufügen.

## Schritt 3: Öl spülen, ziehen, saugen, schlürfen

Spülen mit dem Öl sollte mindestens 15 Minuten, idealerweise aber 20 Minuten durchgeführt werden. Da sich bereits in den ersten 2-5 Minuten viele Giftstoffe im Öl ansammeln, wird, insbesondere in den ersten Tagen, empfohlen, das Öl nach dieser Zeit auszuspucken und wieder neues Öl zu verwenden. Es wäre also optimal, das Öl während einer Prozedur von 20 Minuten jeweils 4-5 mal auszutauschen.

Spülen Sie jetzt das Öl jeweils im Mund hin und her. Halten Sie das Öl in Ihrem Mund in Bewegung. Spülen Sie es durch Ihre Zähne.

Zwischendurch können Sie immer wieder eine Pause einlegen, in der das Öl sich im Mund verteilen und einwirken kann. Legen Sie auf gar keinen Fall Ihren Kopf zum Gurgeln in den Nacken. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie nichts von der Flüssigkeit schlucken, da darin jene Gifte und Bakterien sind, die Sie ja loswerden möchten.



Falls Sie eine Art Muskelkrampf – möglicherweise auf Grund der Übersäuerung Ihrer Wangen- und Kiefermuskeln – verspüren, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie diesen Schritt mit zu viel Ehrgeiz und Anstrengung ausführen. Versuchen Sie, das Ölziehen entspannter und unverkrampfter anzugehen.

### Schritt 3: Öl ausspucken

Spucken Sie das Öl in ein Papiertaschentuch, damit das Öl samt den Toxinen und Bakterien nicht in den Wasserkreislauf gelangt und werfen Sie das Tuch in den Müll.

Wenn die 20 Minuten um sind, spülen Sie Ihren Mund nach Ausspucken des Öls mehrmals mit warmem Wasser aus und spucken die Flüssigkeit immer wieder aus.

### Schritt 4: Zähne putzen

Putzen Sie daraufhin gründlich Ihre Zähne – am besten mit einer sanften Zahncreme.

Bei Pilzinfektionen oder auch grippalen Infekten sollten Sie anschliessend Ihre Zahnbürste mit 1 bis 3 Tropfen Grapefruitkernextrakt desinfizieren, damit Sie sich mit Ihrer eigenen Zahnbürste nicht immer wieder selbst anstecken.

## Ölziehen und Medikamente?

Wenn Sie morgens auf nüchternen Magen Medikamente nehmen müssen, führen Sie zunächst das Ölziehen durch, putzen Sie dann die Zähne, nehmen Sie jetzt das Medikament und frühstücken Sie nun wie gewohnt. Verwenden Sie anschliessend Zahnseide und putzen Sie erneut Ihre Zähne.

## Welches Öl?

Kalt gepresstes Sesamöl- oder Sonnenblumenöl, oder auch Olivenöl sowie natives Kokosöl – alle in Bio-Qualität – erwiesen sich zum Ölziehen als besonders geeignet.

Zwar haben viele Öle antibakterielle Wirkung. Doch wurden die meisten Studien mit den genannten Ölen durchgeführt. Alle glänzten dabei mit hervorragenden antibakteriellen Fähigkeiten. Sesamöl und Kokosöl weisen darüber hinaus auch entzündungshemmende Eigenschaften auf.