

Wie funktioniert Ölziehen?

Wann (zu welcher Tageszeit) soll man Ölziehen?

Am besten macht man das Ölziehen gleich frühmorgens nach dem Aufstehen, dies ist die wichtigste Zeit für das Ölziehen. Da der Organismus sich über Nacht versucht von den Toxinen und Ablagerungen zu befreien. Gerade im Mundbereich tummeln sich dann vermehrt unerwünschte Mikroorganismen.

Vorher sollte man die Zunge mit einem Zungenschaber vom Zungenbelag befreien.

Danach zieht man Öl - im Mund hin und her. Im Prinzip funktioniert es wie bei einer Mundspülung, man nimmt etwa einen Esslöffel pflanzliches Speiseöl in den Mund und schwankt es ca. 15 bis 20 Minuten von einer Seite zur nächsten. Dabei auch immer mal wieder schön durch die Zähne ziehen und kauen. Ist man fertig, spuckt man das Öl wieder aus - auf keinen Fall hinunterschlucken, da sich nun zahlreiche Giftstoffe im Öl befinden.

Danach den Mund lediglich mit Wasser ausspülen und Zähne putzen.

Als Kur über zehn bis 20 Tage angewendet, soll Ölziehen erstaunliche Ergebnisse erzielen. Nebenwirkungen gibt es keine. Übrigens: Während des Ölziehens verändert sich auch Farbe und Konsistenz des Öls. Von anfänglich gelb und dickflüssig wird es weiß und milchig - ein Zeichen dafür, dass ihr beim Ölziehen alles richtig macht!

Entgiftung für den Körper

Tatsächlich werden durch das Ölziehen gesundheitliche Gefahren im besten Wortsinn an der Wurzel gepackt: Die im Mundraum – insbesondere an den Zahnherden – angesammelten Krankheitskeime, Bakterien und Giftstoffe werden an das Öl gebunden und auf diese Weise aus dem Mund entfernt. Jedoch dient Ölziehen nicht nur der Zahn- und Mundraumpflege, sondern entfaltet seine positiven Wirkungen auf allen Ebenen des Körpers und hilft sowohl bei der Vorbeugung als auch bei der Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Beschwerden, wie z.B. den Folgenden:

- Hellere, weißere Zähne
- Gesünderes Zahnfleisch
- gesündere Zähne
- Vorbeugung von Mundgeruch
- Geringere Mundtrockenheit
- Weniger rissige Lippen
- Gesteigerte Energie
- Wacherer Geist
- Verringerte Kopfschmerzen
- Freie Nasennebenhöhlen
- Linderung von Allergien
- Besserer Schlaf
- Weniger Hautbeschwerden
- Regelmäßiger Menstruationszyklus
- Verbessertes Lymphsystem
- Weniger Erkältungen

Welche Öle verwendet man?

Olivenöl

Olivenöl ist das wohl bekannteste und am meisten verbreitete Öl. Es fehlt in keiner Küche, denn nicht nur sein guter Geschmack sondern auch seine positive Wirkung auf die Gesundheit ist bekannt.

Kokosöl

Natives Kokosöl eignet sich hervorragend zum Ölziehen. Einerseits wegen seines angenehmen Geschmacks, andererseits, weil es starke antibakterielle Eigenschaften hat.

Sesamöl

Das Sesamöl sollte kalt gepresst und unerhitzt sein, so ist es auch vom Geschmack her recht neutral, vor allem, wenn noch ätherische Öle zugesetzt werden

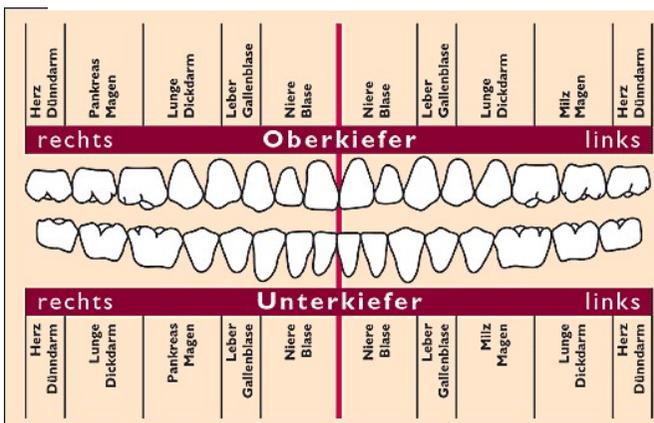
Leinöl

Das Öl wirkt im Mund- und Rachenbereich besonders heilend. In der Volksmedizin wurde das Öl unter anderem bei Asthma, Husten, Bronchitis und Heiserkeit eingesetzt. Wegen des herben Geschmacks mischt man es am besten 1:1 mit Sonnenblumenöl. Leinöl hält sich wegen seinem hohen Anteil an Alpha-Linolsäure nach Anbruch nur für kurze Zeit. Deshalb nur kleine Mengen anmischen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Ölziehen – Die Wirkung

Beim Ölziehen werden also 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.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



**Turnverein
Bremen-Walle 1875 e.V.**

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Ölziehen

Eine traditionelle
Entgiftungsform



Ölziehen ist eine Heilmethode, mit der man zahlreiche Beschwerden lindern kann.