

Merkblatt

„Das Ölziehen“

Dieses naturheilkundliche Verfahren wird am besten abwechselnd mit Sonnenblumenöl, Sesamöl, Kokosnussöl, Rapskernöl oder Hanföl aus biologischem Anbau durchgeführt. Das Öl wird im Mund gespült bzw. durch die Zähne gezogen und das 10 bis 20 Minuten lang. Das Öl wird mit dem Speichel vermischt und emulgiert langsam zu einer dünnflüssigen milchigen Lösung. Diese muss nach dem Ziehen unbedingt wieder ausgespuckt werden. Denn sie nimmt die vielen Giftstoffe auf, die sich im Mund- und Rachenraum angesammelt haben.

Der Clou: die Emulsion kann sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Giftstoffe aufnehmen. Das Ölziehen wirkt also reinigend und ausleitend!

Entgiftung des gesamten Körpers

Mit dem Ölziehen wird nicht nur der Hals-/Kopfbereich optimal entgiftet, sondern auch der gesamte Körper. Diese Entgiftung geschieht über die Schleimhäute und die Speicheldrüsen. Die Anwendung sollte regelmäßig und nach Pausen immer wieder erfolgen. Besonders bei chronischen Krankheiten ist das Ölziehen monate- bis jahrelang zu empfehlen.

Die Indikation des Ölsaugens ist breit gefächert:

- Atemwege: Husten, Bronchitis, Erkältungen, Grippe, Asthma,
- Mund und Rachenraum: Zahnfleischentzündungen, -blutungen, Parodontose, Mandelentzündungen, Probleme mit der Mundhygiene usw.
- Kopfbereich: trockenes Auge, Augenbrennen, Hornhautentzündungen ...
- Herz und Kreislauf: Herzrhythmusstörungen, labiler Kreislauf, Thrombosen...
- Haut: Ekzem, Schuppenbildung, Neurodermitis, Hautausschläge, Akne, Schuppenflechte...

- Verdauung: Sodbrennen, Magenschmerzen, Gastritis, Darmgeschwüre ...
- Sonstige: Prämenstruelles Syndrom, Infekte der Harnwege, Karies, Pilzerkrankungen...
- Allgemeine Entgiftung

Wieso ist die Indikation so breit gefächert?

- Durch die ständigen Saugbewegungen wird die Thymusdrüse (Zentrum der Immunität) angeregt.
- Die Speicheldrüsen haben nicht nur Verdauungsfunktion, sondern dienen auch der Ausscheidung von Giften (dabei erhöht sich der Blutfluss).
- Durch das Spülen kommt der Lymphfluss erheblich in Gang. Lymphe ist besonders im Kopfbereich abhängig von der Muskelbewegung, die durch das Kauen an der Backen-, Schläfen-, Halsregion usw. in Gang kommt. Lymphe reinigt das Gewebe des gesamten Körpers und beeinflusst auch erheblich das Immunsystem positiv.
- Durch das Ölsaugen bleibt der Kehlkopf offen, es wirkt daher wie eine sehr feine Autogene Drainage, Schleim löst sich.

Anwendung des Ölziehens:

Man nimmt morgens vor dem Trinken oder Essen (oder 2 bis 3 Mal täglich) einen Esslöffel des Öls und schlürft es langsam im Mund.

Nach 10, besser 20 Minuten Öl ziehen, saugen und schlürfen spuckt man es wieder aus (in die Toilette), spült den Mund mit warmem Wasser und putzt sich anschließend die Zähne.

Keinesfalls sollte das Öl geschluckt werden!

Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sollten erst nach dem Öl ziehen eingenommen werden!

Achtung

Bei vorhandenen Amalgam-Füllungen ist das Ölziehen nicht empfehlenswert!

