

Ölziehen

Antje Schubert - Frühjahr 2021

Für das Ölziehen eignen sich besonders: kaltgepresste Pflanzenöle bester Qualität, z.B. Sonnenblumenöl, Sesamöl, Leinöl, Weizenöl, Kokosöl oder Olivenöl.

Als Zugabe eignen sich ätherische Öle, die bioaktiv die Wirkung verstärken:

für eine duften Atem: Wildorange, Zitrone oder Minzöl

bei Neigung zu Infekten oder Entzündungen stärkt Nelke, Zimt oder Teebaumöl

Ich mag es gerne unkompliziert und nehme eine Ölmischung mit dem Namen

Thieves® der Fa. Young Living*

Einfach einen Tropfen zum Basisöl dazu geben.

Schritt für Schritt Anleitung

Hier findest eine einfache Anleitung, in der alles steht, was du beim Ölziehen wissen musst. Wie immer gilt: "Probieren geht über Studieren"



Schritt 1: Die Vorbereitung

Die Anwendung sollte frühmorgens unbedingt immer nüchtern stattfinden. Vorher kein Wasser trinken, da somit die im Mundraum angesammelten Toxine, Bakterien und Pilze wieder in den Körperkreislauf gelangen.

Prothesenträger sollten diese nicht einsetzen bzw. vor der Anwendung herausnehmen.

Schritt 2: Das Öl kauen, ziehen, saugen, schlürfen

Wenn das Öl das Öl in den Mund genommen hat, bewegt man dieses im Mund für am besten 20 Minuten hin und her. Dies erreicht man, in dem man **auf dem Öl kaut**, es von einer Backenseite zur anderen bewegt. Das Öl sollte auch **durch die Zähne zu den Backenseiten gedrückt und wieder zurückgesaugt** werden.

Man kann kurze Pausen einlegen um dem Öl die Gelegenheit zu geben in die Schleimhäute einzuwirken. Insgesamt sollte das Öl ca 20 Minuten im Mund bewegt werden.

Der gesamte Vorgang sollte **entspannt** und nicht mit Anstrengung durchgeführt werden, so dass keine Muskelkrämpfe im Mundbereich entstehen. Sollte dies doch der Fall sein, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass das Muskelgewebe übersäuert ist. Dies wird sich aber durch das Ölziehen schnell ändern.

Auf keinen Fall gurgeln und nichts von dem Öl schlucken. Im Öl sind die Toxine und Bakterien gelöst, die man ja durch das Ölziehen ja loswerden will. Ein Verschlucken wäre hier kontraproduktiv.

Schritt 3: Das Öl entsorgen

Das Öl wird zum Ende hin immer dünnflüssiger, was daher kommt, dass es mit dem Speichel emulgiert ist. Auch ist es dann weißlich verfärbt. Jetzt kann das Öl ausgespuckt werden.

Am besten spuckt man es in **Papierküchentuch** oder ein **Kosmetiktuch** und entsorgt es über den Hausmüll. So verhindert man das die Gifte und Bakterien in den Wasserkreislauf kommen. Außerdem wird dann das Waschbecken nicht ölig.

Im Anschluss wird der Mund gründlich mit Wasser ausgespült und das Wasser ausgespuckt um so Reste des Öls aus dem Mund zu entfernen.

Wenn doch mal etwas Öl verschluckt werden sollte, dann spuckt man das restliche Öl aus und beginnt von neuem.

Auch wenn es am Anfang ungewohnt ist, man gewöhnt sich schnell an das Ölziehen. Viele finden es sogar angenehm, da sie die tollen Effekte spüren.

Schritt 4: Zähne putzen

Anschliessend sollten die Zähne gründlich geputzt werden. Wer Zahnseide oder Zahnsticks verwendet kann diese ebenfalls einsetzen. Es ist **keine Zahnpasta notwendig**. Man merkt sofort wie glatt und die Zähne nach dem Ölziehen sind.

Es bleibt ein angenehmes Mundgefühl zurück. Viele berichten auch, dass ihre Zähne nach mehreren Anwendungen weißer geworden sind.

Bei entzündetem Zahnfleisch oder Pilzinfektionen kann die Zahnbürste mit einem Tropfen Teebaumöl desinfiziert werden.

Die Ölziehkur sollte ca. 2 Wochen bis 3 Monate dauern. Wer pausiert und zwischendurch etwas tun möchte, kann für zumindest 3 Tage eine Kurz-Kur machen.