

Ölziehen

Frische und Gesundheit in einem

Das „Ölziehen“ vereint das Wissen vom russischen Ölziehen mit der reinigenden Kraft ultra-milder Putzkörper. Kaltgepresstes Bio-Sesamöl und ätherische Öle wirken zudem belebend und herrlich erfrischend

Ideal eignen sich Sesamöl oder Olivenöl

Anwendung:

Füllen Sie den Mundraum mit einer 1-2 Teelöffel entsprechenden Menge Öl. Dann verteilen Sie das Öl mit Hilfe der Zunge in der ganzen Mundhöhle und ziehen es dann mehrere Minuten in rhythmischen Bewegungen durch die Zähne. Anschließend spucken Sie es aus, am besten direkt in den Ablauf des Waschbeckens oder noch besser in ein Tuch, um leichte Ölschlieren zu vermeiden.

Kleiner Tipp: Nehmen Sie das Öl vor dem Duschen in den Mund und spülen Sie während des Duschens kräftig durch. Die Länge eines Duschbads ist perfekte Dauer für die Anwendung des Öls.

Bürsten Sie dann wie gewohnt mit der befeuchteten Zahnbürste Zähne und Zunge und spülen Sie anschließend den Mund mit Wasser aus.

Eine **Ölziehkur** hilft beim Entschlacken und Entgiften und kann wunderbar ergänzend zu anderen Therapieformen eingesetzt werden oder einfach nur um dem Körper etwas Gutes zu tun.

Besonders gut ist die Ölziehkur u.a. bei Zahn- und Zahnfleischbeschwerden, Kopfschmerzen und Ekzemen.

Eine Ölziehkur zeigt meist nach 2-3 Wochen erste Ergebnisse,

Wie geht die Ölziehkur?

Jeden Morgen nüchtern, vor dem Zähneputzen, etwas Öl in den Mund nehmen und das Öl langsam durch den Mund ziehen bzw. durch die Zähne pressen. Durch die langsame Bewegung bindet das Öl Gift- und Schlackenstoffe aus dem Speichel. Auf keinen Fall das Öl schlucken! Lieber früher abbrechen und das Öl ausspucken und die Zähne anschließend gründlich putzen.

Man beginnt als ungeübter mit ca. 1 TL Öl und etwa 5 Minuten Zeit. Mit der Zeit kann man sich im eigenen Tempo auf 1 EL Öl und auf 15 (max. 20) Minuten steigern.

Es ist normal, wenn das Öl beim Ausspucken weiß bis gelblich ist und eine recht feste Konsistenz bekommt.

Viel Spaß und Erfolg