

Anleitung zum Ölziehen

Das Ölziehen ist eine uralte Entgiftungsmethode aus der ayurvedischen Medizin. Der ukrainische Arzt Dr. Fedor Karach hat es von sibirischen Schamanen übernommen und auch bei uns sehr bekannt gemacht.

Der lymphatische Apparat im Mund- und Rachenbereich steuert allgemeine Entgiftungsprozesse. Über die Schleimhäute im Mund, den lymphatischen Rachenring (Tonsillen oder Mandeln) und den Speichel lassen sich so positive Effekte auf den gesamten Organismus ausüben.

Neben einer Reinigung der Zahnzwischenräume werden auch Schwermetalle und andere Giftstoffe sowie mögliche Krankheitserreger ausgeleitet. Man kann oft direkte Wirkungen beobachten, wie Festigung lockerer Zähne, Verminderung von Zahnfleischbluten und Parodontose sowie sichtbares Weißwerden der Zähne. Latente Zahnherde heilen entweder aus oder „gehen hoch“ und zeigen, dass sie behandelt werden müssen – was günstiger ist, als wenn sie im Verborgenen „schwelen“.

Ölziehen unterstützt begleitend vor allem

- bei Fasten- und Reinigungskuren
- bei einer Antipilz-Behandlung
- bei Verminderung von Übersäuerung
- bei allen Zahnthemen (siehe oben)

Die **Durchführung** ist sehr einfach:

Am besten morgens vor dem Frühstück oder auch drei Mal täglich (immer vor dem Essen mit leerem Magen) einen Teelöffel kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Leinöl in den Mund nehmen. Es gibt auch fertige Ölmischungen aus der ayurvedischen Medizin.

Dann langsam Kaubewegungen mit geschlossenem Mund machen, damit viel Speichel produziert wird. Das Ganze in Ruhe immer wieder durch den Mund bewegen und durch die Zähne ziehen - saugen, spülen und kauen für ca. 10-15 Minuten. Wenn der Mund sehr voll ist evtl. einen Teil ausspucken oder nochmals mit neuem Öl fortsetzen.

Insbesondere bei einer Candida-Therapie kann ein Zusatz von ätherischen Ölen erfolgen, z.B. einige Tropfen Mixtura Thymi (mischt die Apotheke):

Rp.:	Zimtöl	1.25g
	rotes Thymianöl	1.25g
	Teebaumöl	1.00g
	Mandelöl	ad 50.00g

Das Öl soll dickflüssig, schaumig und weißlich werden. Wenn es noch gelb ist, war die Zeit zu kurz. Danach ausspucken, den Mundraum gründlich mit Wasser spülen und die Zähne reinigen.

Wichtig: Das Öl enthält zum Schluß jede Menge Schadstoffe und Krankheitsgifte und darf auf *keinen* Fall geschluckt werden.

Bei Fragen gerne melden.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie