



informiert

Die Ölziehkur

Als Ölziehkur bezeichnet man das über einen längeren Zeitraum angewendete Ölziehen. Hierzu verwendet man Sonnenblumenöl von guter Qualität. Andere Öle enthalten nicht so viel Liponsäure und sind deshalb weniger geeignet.

Das Ölziehen wird wie folgt durchgeführt:

Morgens, direkt nach dem Aufstehen, nimmt man, noch vor dem Zähneputzen, ca. 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel Sonnenblumenöl in den Mund. Die Menge richtet sich nach dem individuellen Empfinden. Eine langsame Steigerung wird angeraten.

Nun wird das Öl 2 bis 15 Minuten, so wie es angenehm erscheint, im Mund durch die Zähne hin- und hergezogen. Danach wird das Öl ausgespuckt, der Mund mit warmem Wasser gespült und die Zähne geputzt.

Der Ölziehkur wird ein großer gesundheitlicher Nutzen nachgesagt – angefangen von Reinigung und Entschlackung, über Vermeidung von Karies, bis hin zur Befreiung von Keimen und Erregern.

Probieren Sie es aus!