

MORGENRITUAL – ÖLZIEHEN

Das Ölziehen ist in der ganzheitlichen Medizin zurzeit ziemlich «in». Es handelt sich dabei um eine uralte ayurvedische Methode. Aus Mund und Zahnzwischenräumen werden Bakterien entfernt, die sonst in den Blutkreislauf gelangen und gesundheitliche Probleme verursachen können. Ölziehen ist eine natürliche Methode zur Reduktion solcher Bakterien. Wie wir durch den Mund Substanzen aufnehmen, können auch solche ausgeschieden werden, ähnlich wie über die Haut. Speicheldrüsen im Mund entziehen schädliche Stoffe und reinigen auf diese Weise Blut und Lymphsystem. Diese entgiftende Wirkung kann vor allem durch Sesam, aber auch durch Kokosöl noch verstärkt werden.

Anfangs fühlt sich das vielleicht eigenartig an, es braucht etwas Zeit, sich daran zu gewöhnen. Versuchen Sie erstmals dreimal pro Woche, bald machen Sie die Erfahrung, dass Ihnen was fehlt, wenn Sie es nicht tun. Es kostet keine Zeit; während Sie im Bad sind, einfach das Öl für einige Minuten im Mund hin und her bewegen. Falls Sie Probleme mit der Mundhygiene wie beispielsweise Mundgeruch, Zahnfleischentzündung oder Zahnfleischschwund haben, ist die Empfehlung, jeden Tag Öl zu ziehen.



Die richtige Durchführung

Beste Zeit ist morgens nach dem Aufstehen, denn über Nacht sammeln sich eine Vielzahl von Bakterien, Toxinen und Krankheitserregern im Mundraum an. Gurgeln und spülen Sie den Mund erst mit warmem Wasser aus. Nehmen Sie 1 TL Sesam-, Kokos- oder anfangs ein Öl, das Sie besonders gerne mögen. Bewegen und ziehen Sie das Öl dabei kräftig durch die Zahnzwischenräume. Das Öl nicht schlucken! Versuchen Sie erstmals kurz, bis Sie sich daran gewöhnt haben, das Öl länger im Mund zu behalten. Danach spucken Sie das Öl aus, am besten im Abfall entsorgen. Nun Zunge und Zähne putzen, und mit frischem Gefühl im Mund sind Sie bereit für einen neuen Tag.

Trudi Bühler

www.ayurveda-erleben.ch