

ÖLZIEHEN

Beschreibung:

Die ayurvedische Lehre nutzt schon seit vielen Jahrtausenden die segensreichen Wirkungen von Ölanwendungen auf den Körper.

Mit dieser unkomplizierten Methode als Morgen-Ritual, kann täglich der Mundraum gepflegt und der Körper etwas entgiftet werden.

Eine positive Auswirkung hat die Methode auf Zahn- und Mundgesundheit und wird nach den Erfolgsberichten zu schließen auch als ganzheitliche Therapie gesehen. Ob bei Zahnfleischbluten, Mundgeruch, lockeren Zähnen, Zahnbelag und vielen anderen Beschwerden von Arthritis über Migräne bis hin zu Herzkrankheiten.

Ölanwendungen auf den Körper, ob Ölmassage, Tiefenmassage oder Stirnguss – Öl ist stets ein unverzichtbarer Bestandteil dieser heilenden, entgiftenden und harmonisierenden Behandlungen.

Anwendung

1. Zungenreinigung

Die Zunge mit einem Zungenschaber reinigen. Die Zunge hat auch Reflexzonen wie bei den Füßen und Händen. Die Zungensoberfläche ist verschiedenen Organen zugeordnet. Die Zungenspitze dem Herz, am Zungengrund die Lunge, die Milz, der Magen und die Blase und ganz hinten die Nieren. Rechts vom Bereich des Magens ist der Reflexpunkt der Leber und links die Gallenblase angesiedelt. Rechts von der Blase und Niere liegt die Dickdarmzone und links die Dünndarmzone. Mit dieser Methode wird das gesamte Verdauungssystem stimuliert.

2. Öl ziehen – Start

Falls Prothesen vorhanden, bitte herausnehmen. Vor dem Zähneputzen auf nüchternem Magen einen Esslöffel hochwertiges Öl, ob kaltgepresstes Sonnenblumen oder Sesamöl in den Mund geben.

3. Öl spülen, ziehen, saugen, schlürfen

Das Öl idealer Weise 15 bis 20 Minuten mit kleinen Pausen im Mund hin und her bewegen und schlürfend oder saugend durch die Zähne in Bewegung halten. Das Ölziehen soll entspannt und unverkrampft sein. Bitte nicht schlucken oder gurgeln, da die Toxine und Bakterien vom Öl gebunden werden und außerhalb von unserem Körper besser aufgehoben sind.

4. Öl ausspucken

Die Öl-Speichel-Mischung im Mund wird dünnflüssig und weiß. Bitte diese Mischung in ein Küchenrollenstück oder Taschentuch ausspucken.

5. Reinigung und Zähne putzen

Den Mund mehrmals mit warmen Wasser ausspülen und anschließend wie immer die Zähne putzen. Eine basische oder ayurvedische Zahnpaste unterstützt nach dieser Methode noch zusätzlich.