

## Ölziehen / Ölkauen

Die aus der ayurvedischen Medizin stammende Therapie wird am besten mit kalt gepresstem biologischem Öl durchgeführt. Sehr geschmacksneutral wäre das Sonnenblumenöl. Auch geeignet sind andere milde Öle, wie z.B. Oliven-, Distel- oder Kokosöl. Das Öl wird für 10-20 Minuten im Mund gekaut bzw. durch die Zähne gezogen. Dieses wird so mit dem Speichel vermischt und emulgiert langsam zu einer dünnflüssigen milchigen Lösung. Sie muss nach dem Ziehen unbedingt wieder ausgespuckt werden. Die Ölmischung nimmt durch das Kauen/Ziehen viele Giftstoffe auf, die sich im Mund- und Rachenraum angesammelt haben. Die Emulsion kann sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Giftstoffe aufnehmen. Das Ölziehen wirkt dadurch reinigend und ausleitend.

### Wirkungseffekt vom Ölziehen:

- Durch die ständigen Saugbewegungen wird die Thymusdrüse angeregt.
- Die Speicheldrüsen haben nicht nur eine Verdauungsfunktion, sondern dienen auch zur Ausscheidung von Schlackenstoffen.
- Durch das Ölziehen kommt der Lymphfluss erheblich in Bewegung. Die Lymphe ist besonders im Kopfbereich abhängig von der Muskelbewegung, die durch das Kauen der Gesichtsmuskeln aktiviert wird. Lymphe reinigt das Gewebe und ist ein wichtiger Teil des Immunsystems.
- Durch das Ölziehen bleibt der Kehlkopf offen, es wirkt daher wie eine feine Drainage und allfälliger Schleim kann sich lösen.
- Als positiver Nebeneffekt zeigt sich, dass über längere Zeit angewendet, die Zähne weisser werden.

### Indikationen:

- Atemwege: Husten, Bronchitits, Erkältungen, Grippe, Asthma
- Mund / Rachenraum: Zahnfleischentzündungen, -Blutungen, Paradontose, Halsentzündungen, Karies
- Kopfbereich: trockene Augen, Augenbrennen, Hornhautentzündungen
- Herz- Kreislauf: Herzrhythmusstörungen, labiler Kreislauf, Thrombosen
- Haut: Ekzeme, Schuppenbildung, Neurodermitits, Akne, Psoriasis
- Verdauung: Sodbrennen, Magenschmerzen, Gastritis, Darmgeschwüre
- Sonstige: PMS, Harnwegsinfekte, Pilzerkrankungen

### Anwendung des Ölziehens:

Man nimmt ein bis drei Mal täglich (das erste Mal idealerweise morgens, nüchtern) ein Esslöffel kaltgepresstes Öl und schlürft es langsam in den Mund. Dies ist wichtig, da es schon bereits emulgiert wird. Nach 10 bis 20 Minuten spuckt man es wieder aus und putzt sich anschliessend die Zähne. Keinesfalls darf das Öl geschluckt werden! (Das Öl in ein Haushaltspapier spucken und im Abfall entsorgen oder in einer Flasche sammeln und in die Altöleentsorgung bringen - nicht den Abfluss oder das WC hinunterspülen.)

Das Ölziehen kann man als Kur von ein bis zwei Wochen anwenden. Jedoch spricht auch nichts dagegen, wenn man dies täglich über einen viel längeren Zeitraum durchführt.