



Ölziehen, was ist das eigentlich genau?

Das Ölziehen oder Ölschlürfen ist ein Teil der über 3000 Jahre alten indischen Heilmethode Ayurveda und eine traditionelle Methode der russischen Volksheilkunde. Sie bewirkt eine gründliche Entgiftung und wirkt heilend auf den ganzen Organismus.

Zur Geschichte:

Der russische Arzt Dr. F. Karach stellte die Ölschlürf-Therapie dem Kongress von Bakteriologen und Onkologen vor. Das war in 80er Jahren des letzten Jahrhunderts. Er berichtete von beachtlichen Heilungserfolgen. In den 90er Jahren wurde auch im Westen das Interesse dafür geweckt.

Die Heilwirkung des Ölziehens ist aus folgenden Bereichen überliefert: Lockere Zähne, Zahnfleischbluten, Allergien, Kopfschmerzen, Gelenkbeschwerden, Nasennebenhöhleninfekte,

Störungen der Mundflora und Abwehrschwäche.

Die Anwendung:

Morgens vor dem Frühstück wird ein Esslöffel Öl in den Mund genommen. Das Öl wird mindestens 5 Minuten durch den Mund und die Zahnzwischenräume gezogen. Es darf unter keinen Umständen geschluckt werden wegen der darin enthaltenen Bakterien und Giftstoffen. Nach 5 bis 10 Minuten wird das Öl ausgespuckt. Das Öl wird während dieser Prozedur immer dünnflüssiger, da es sich mit Speichel anreichert. Danach wird es ausgespuckt und sollte dann eine milchige Farbe haben. Nun muss der Mund mehrmals gründlich mit Wasser gespült werden und danach werden die Zähne mit einer Zahnbürste gereinigt. Die Anwendung kann durchaus zweimal täglich durchgeführt werden. Um Erfolge zu erzielen, muss dies konsequent über mehrere Wochen stattfinden.

Welches Öl eignet sich?

Es können unterschiedliche Öle verwendet werden: Sesam-, Sonnenblumen-, Erdnuss-, Oliven- oder Distelöl, wobei die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Sesamöls am höchsten eingestuft werden.

Wirkungsweise

Durch die Vermischung des Öls mit Speichel (Emulgierung) und eine chemische Reaktion mit Bikarbonaten aus dem Speichel (Verseifung) entsteht der entzündungshemmende Effekt. Die Anlagerung von Bakterien an die Zahnoberflächen wird behindert.

Wer sollte es anwenden?

Ölziehen kann als Ergänzungs-therapie parodontaler Erkrankungen empfohlen werden. Ölziehen gilt als nebenwirkungsfrei und kann als Ergänzung zur täglichen Zahnpflege dauerhaft empfohlen werden.



Zahnarztpraxis Dr. Klaus-Dieter Treuheit

Richtersgasse 25 * 90574 Roßtal * Tel 09127 6478 * Fax 09127 570823

Email: info@zahnarzt-treuheit.de * Internet: www.zahnarzt-treuheit.de

Facebook: www.facebook.com/ZahnarztTreuheit