



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## ÖLZIEHEN STÄRKT IMMUNSYSTEM

Erstellt am 05.03.2021

**Gesundheitstipp!** Mit einer Ölziehkur kannst du deinen Körper entgiften, Abwehrkräfte stärken und die Innere Balance wiederfinden. Die Fastenzeit eignet sich hervorragend für eine bessere körperliche Wahrnehmung und für einen "Frühjahrsputz".



### DEN KÖRPER VON GIFTEN BEFREIEN

Jede Nacht entgiftet unser System ganz von selbst, in dem es Schadstoffe über die Zunge und die (Mund-) Schleimhäute ausscheidet. Darum ist eine gewissenhafte Mundhygiene von enorm großer Bedeutung - besonders in den Übergangsphasen von Frühling und Herbst.

### DAS ÖLZIEHEN

Im Ayurveda, der indischen Heilkunde, wird das **Ölziehen** aus diesem Grund schon seit tausenden von Jahren bei vielerlei Beschwerden und Symptomen angewendet. Unter anderem bei:

- Zahnfleischentzündungen und Parodontose
- Zahnschmerzen
- Mundgeruch und Mundtrockenheit
- Übersäuerung
- Rheuma und Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Bronchitis und grippale Infekte
- Magengeschwüre und Magenschleimhautentzündungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Erkrankungen des Herzens oder des Blutes
- Erkrankungen der Nieren und der Leber
- Hautproblemen wie Ekzeme, Akne, Schuppenflechte oder Neurodermitis
- Frauenleiden

#### Wie funktioniert es?

- Gleich nach dem Aufstehen, auf nüchternen Magen nimmst du einen **Esslöffel Öl deiner Wahl** in den Mund und spülst ihn bestenfalls für ca. 10 - 15 Minuten im Mund bzw. ziehst ihn durch die Zähne. Am Anfang scheint das etwas seltsam, aber nach kurzer Zeit geht das ganz leicht!
- Das Öl anschließend bitte unbedingt mit einem Taschentuch im Restmüll entsorgen, um die ausgeschiedenen Giftstoffe nicht ins Wassersystem zu bringen. Dann mehrmals gut ausspülen und wie gewohnt Zähne putzen.

#### Was passiert?

Durch die Kau- und Saugbewegung wird das Öl ganz milchig, weil es eine Emulsion mit dem Speichel bildet. Diese bindet dann abgegebene Schadstoffe und Toxine der Mundschleimhaut, die anschließend entsorgt werden. Gleichzeitig wird das Gewebe im Mundraum besser durchblutet, was wiederum die Drüsenfunktion

und Lymphtätigkeit anregt. Genauso wird das Zahnfleisch sanft massiert.

### **Welches Öl verwenden?**

**Eines bitte vorweg:** Auch wenn anschließend alles im Abfall landet, kauf dir nicht das billigste Öl im Supermarkt, sondern greife unbedingt auf **qualitativ hochwertiges und biologisches Öl** zurück! Öle und Fette binden und speichern prinzipiell Schadstoffe.

Das bedeutet, dass du im umgekehrten Sinne durch die Emulsion auch Schadstoffe über die Mundschleimhaut aufnimmst, wenn die Konzentration höher ist.

Wenn du kein spezielles Mundöl kaufen möchtest, kannst du es dir auch ganz einfach selbst zusammenstellen und vielleicht auch ein paar Tropfen reines, ätherisches Öl hinzufügen. Höre ganz auf deine Intuition und persönlichen Geschmack. Im Ayurveda wird traditionell Sesam-, oder Kokosöl bzw. Ghee verwendet. Einige einheimische Öle haben sich aber mit ihren besonderen Eigenschaften sehr bewährt.

Neben Sonnenblumen-, Distel-, Oliven-, oder Weizenkeim solltest vor allem einmal meinen heimischen Superstar **Leinöl** ausprobieren!

### **Sonnenblumenöl**

Sonnenblumenöl wird traditionell in der ukrainischen und russischen Volksmedizin verwendet. Es hat einen sehr angenehmen und lieblichen Geschmack und die enthaltenden Vitamine A, B, D und E machen es zu einem besonders wertvolles Mundöl. Es stärkt außerdem Zähne, Knochen und Gelenke durch Phosphor, Silizium und Kalzium. Zudem soll es besonders das Blut von Bakterien und Krankheitserregern reinigen.

>> Bio-Sonnenblumenöl von FARMGOODIES

### **Leinöl**

Leinöl ist reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, und hat im Mundraum eine besonders entzündungshemmende und heilende Wirkung. Darum wird es gerne für alle Beschwerden von Zähnen, Zahnfleisch und im Rachen verwendet. In der Volksmedizin wird es außerdem bei Asthma, (trockenem) Husten oder Bronchitis eingesetzt.

Wegen des etwas herben und leicht bitteren Geschmacks kannst du es gern 1:1 mit Sonnenblumenöl mischen. Bitte nach dem Öffnen der Flasche unbedingt kühl aufbewahren, da sich das Leinöl durch seinen hohen Anteil an Alpha-Linolsäuren nur für kurze Zeit hält!

>> Bio-Leinöl von FARMGOODIES