



farmgoodies
So entsteht das Gute

WEG MIT DEM WINTERBALLAST

Erstellt am 24.02.2020

Ein Gastbeitrag von Shiatsu Praktikerin und Yoga Lehrerin **Mag. Martina Müllner** aus Linz. Mit **einfachFRAUSEIN** hat sie sich ganz auf das Thema Weiblichkeit in allen Lebenslagen -und Phasen spezialisiert und gibt dies in Workshops weiter.



In meiner Arbeit verbinde ich mein Wissen und meine Erfahrungen aus östlicher Medizin und den Lehren aus dem Ayurveda miteinander. Gleichzeitig ist es mir ein Anliegen, biologische und möglichst regionale Produkte zu verwenden. Und so bin ich immer wieder aufs Neue erstaunt, wie sehr diese beiden Heilmethoden Hand in Hand gehen, sich ergänzen und mit heimischen Produkten umsetzen lassen. So auch im Hinblick auf einen natürlichen Frühlings-Detox.

FRÜHJAHRSDETOX

In der TCM ist es die Zeit, wo das Element HOLZ immer stärker aktiv wird, wo das erste Grün draußen zu finden ist und der Körper ganz von selbst seine internen Entgiftungsmechanismen einschaltet, um sich vom Winter-Ballast zu befreien. **Unterstütze deinen Körper dabei!**

Es geht ganz einfach mit regionalen Produkten. Es heißt nicht ohne Grund, dass „du alles um dein Haus findest, was du gerade brauchst“.

PFLEGE VON INNEN

Um deinen Körper bei der frühlingshaften Reinigung zu unterstützen, baue vermehrt grüne Lebensmittel und Bitterstoffe in deinen Speiseplan ein. Genauso liebt es dein HOLZ-Element mit frischen (Wild-) Kräutern und Sprossen verwöhnt zu werden. Ich greife auch gerne auf Gersten- oder Weizengraspulver zurück, die mit einer Menge **Vitalstoffe** und **Chlorophyll** die natürliche Entgiftung zu fördern.

Außerdem wäre es ratsam, auf alle **Extreme** zu verzichten: zu fettig, zu süß, zu sauer, zu salzig, zu scharf, zu spät, zu viel...

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 Lymphfähigkeit 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.

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 bittigen 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!