



Mit „Öl ziehen“ die Mundgesundheit stärken

Das Procedere des Ölziehens gibt es seit ca. 2000 Jahren in der ayurvedischen Medizin und wurde in den 1950er Jahren in der Ukraine wiederentdeckt.

Öl ziehen heißt: Öl ähnlich wie eine Mundspülung zu verwenden. Man nimmt einen Teelöffel voll in den Mund und kaut, saugt und presst das Öl durch die Zahnzwischenräume. Das Saugen regt die Thymusdrüse als Zentrum der Immunität an, durch Kauen wird der Lymphfluss in Gang gesetzt und das Gewebe wird gereinigt. In Zusammenarbeit mit dem Speichel ergibt sich eine Emulsion, die Bakterien und deren Abfallprodukte, fett- und wasserlösliche Giftstoffe sowie schädliche Mikroorganismen aus der Mundschleimhaut entfernt und im Öl bindet. Die Mundhöhle wirkt also als Entgiftungsorgan. Das Zahnfleisch wird aktiviert und erholt sich, es wird straffer und legt sich wie eine Manschette um die Zähne. Dies ist bei einer bestehenden Parodontitis und als Vorsorge ideal. Als Kur sollte man 4-6 Wochen lang täglich 10-15 Minuten spülen.

Allgemein wird gerne das geschmacksneutrale Sonnenblumenöl bevorzugt, doch hat sich bei Studien herausgestellt, dass es sehr schnell oxidiert und so große Moleküle hat, dass es schlecht durch die Schleimhautschanke dringt. Besser ist Kokosöl, Sesamöl oder eine Mischung aus Oliven-, Hanf- und Kokosöl. Alles natürlich aus biologischem Anbau. Kokosöl ist ein natürliches Antibiotikum, Olivenöl enthält viel Chlorophyll, Hanföl ist entzündungshemmend und erhält die Elastizität der Gefäße. In dieser im Bio-Fachhandel erhältlichen Mischung sind auch antibakteriell wirkende Gewürze enthalten. Es gibt die Geschmacksrichtung „Minze“ und „Fenchel“.

In der Apotheke erhältlich ist ein Öl aus der Schatztruhe der Hildegard von Bingen. Es ist ein Sonnenblumenöl mit Galgant, Schafgarbe und Veilchenwurzel. Hier genügt es, nur 5 Minuten zu spülen.

Beide Öle haben ihren Preis; günstiger und auch schmackhaft sind die neuen nativen Olivenöle mit Zitrone (auch im „normalen“ Supermarkt biologisch zu bekommen), da ist der Geschmack nicht so ölig und in diesem Fall schadet die Zitrone nicht durch ihre Säure! Als Kur 1-2x im Jahr angewendet ist das Öl ziehen eine schöne Entgiftung, über das ganze Jahr genommen (dann nur 5 Minuten spülen) eine zusätzliche Pflege. Bei beiden Anwendungsarten gilt: anschließend die Zähne und die Zunge gründlich putzen, damit sich der dann schadstoffbelastete Ölfilm nicht in der Mundhöhle absetzt.