



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Ölziehen - Heilung durch Entgiftung

Wie wir unser Immunsystem stärken können

Einführung

Ölziehen, Ölkauen oder ganz einfach Ölen, das Spülen des Mundes mit Pflanzenöl, um den Körper zu entgiften ist ein vielfach erprobtes Hausmittel, das sich wachsender Beliebtheit erfreut. Diese einfach durchzuführende Form der Entgiftung, wird von vielen Menschen, mit großem Erfolg praktiziert und weiterempfohlen. Wer heilt hat Recht und wer sich einmal von der wohltuenden, lindernden und erfrischenden Wirkung des Ölziehens überzeugt hat, wird sich nicht daran stören, dass wissenschaftliche Untersuchungen und Beweise auf sich warten lassen. Wichtiger sind die vielfältigen, positiven Erfahrungen dieser sanften Medizin. Das Ausspülen des Mundraumes mit Ölen ist nicht neu, sondern entstammt der indischen Medizin, dem Ayurveda. Dort ist von über 30 verschiedenen, systemischen Krankheiten die Rede, die sich angeblich auf diese Weise heilen lassen. Bei uns in Europa ist das Ölziehen vor allem durch den russischen Arzt Dr. Fedor Karach Anfang der 1990er-Jahre bekannt geworden. Das Ölziehen kann ohne großen Aufwand zu Hause preiswert durchgeführt werden und hat keine Nebenwirkungen. Es wirkt in der Zahnheilkunde, bei der Abwehr von Infektionen (Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze). Es sorgt für einen freien Kopf und Hals-Nasen-Rachenraum. Außerdem vitalisiert und verjüngt das „Ölsaugen“.

Es können unterschiedliche Öle verwendet werden

- Sonnenblumenöl, geschmacksneutral,
- Sesamöl, nussiger Geschmack,
- Kokosöl, alternativ eine Mischung aus 30% Kokosöl und 70% pflanzliches Öl,
- Olivenöl, ausgeprägter Eigengeschmack,
- Weizenkeimöl,
- Leinöl,
- Erdnussöl, geschmacksneutral,
- Rapsöl,
- Sojaöl,
- Traubenkernöl,
- Alternativ Aloe Vera Gel.

Ein Spritzer Zitronensaft verbessert den Geschmack des Öles

Jedes der genannten Öle bietet sich für die Verwendung im Rahmen einer Ölzieh-Kur an allerbeste Qualität verwenden. Zum Ölziehen sollte man nur native, kaltgepresste Premium-Qualität verwenden, die es in Bioläden, Reformhäusern und im Internet zu kaufen gibt. Es gibt auch hervorragende Ölmühlen, wie die Ölmühle Solling, Ölmanufaktur Bender in Ubstadt-Weiher und viele kleine Spezial-Ölmühlen, die noch traditionell-handwerklich arbeiten.

Anwendungsbereiche

- Verschleimung der Kiefer-,Stirn,-und Nebenhöhlen,
- Erkrankungen der oberen Luftwege, Husten, Bronchitis,
- Mundgeruch, Zahnschmerzen, Zahnstein, Zahnfleischentzündungen, Parodontose, Karies,
- Migräne, Nacken-und Rückenschmerzen,
- Hautprobleme, Allergien, Ekzeme, Dermatitis, Akne,
- Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, nervöse oder depressive Verstimmungen,
- Frauenleiden wie PMS (= Prämenstruelles Syndrom),
- Unterstützend bei Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz, Nieren, Magen- Darm, Lunge und Leber, rheumatischen Erkrankungen, Arthritis, Arthrose.

Dafür ist Ölziehen eine wirksame Methode

- Entgiftung des Organismus, denn die toxische Belastung im Mund-Rachenraum, sowie jene des gesamten Körpers wird verringert.
- Stärkung der Abwehrkraft gegen Infekte, die Thymusdrüse wird aktiviert.
- Steigerung des körperlichen Und psychischen Wohlbefindens.
- Erhalt einer guten Mundhygiene, ermöglicht ein Gleichgewicht der Mundflora, diese ermöglicht einen guten Schutz vor gesundheitsschädlichen Einflüssen, da die physiologischen Substanzen und Bakterien überwiegen. Fast immer ist der Ort des Eindringens von Krankheitserregern der Mund-Rachen-Raum.
- Speicheldrüsen werden aktiviert, diese unterstützen die Ausscheidung von Krankheitserregern und Giften.
- Die erhöhte Speichelproduktion verändert das meist saure Milieu in ein basisches, in welchem die Mikroorganismen, die krank machen, nicht überleben können.
- Ölziehen hat eine positive Wirkung auf die Reinigungsarbeit der Lymphe. Diese ist für den Abtransport der Erreger zuständig. Die Lymphe kann nur gut fließen, wenn die Muskeln stark genug arbeiten, damit die Muskelpumpe funktionieren kann.
- Ansonsten wird die Lymphe träge und zäh, es kommt zu Gewebeverschlackungen mit unterschiedlichsten Beschwerden.
- Schleim aus Nase und Rachen lösen sich und sorgen für ein freies Gefühl im Hals- und Kopfbereich.
- Ölkauen unterstützt die richtige Atmung durch die Nase. Es kommt zur tiefen reflektorischen Zwerchfellatmung, die Mundatmung ist zu flach.

Reinigungskrisen

Wie in der Homöopathie kann es auch bei diesem Vorgang zu einer Krise, durch die Entgiftung kommen. Diese können bei mehreren Entzündungsgeschehen im Körper auch mal heftig ausfallen. Symptome können sein: Hautausschläge Schleimabsonderungen, sowie Fieber. Der Körper versucht seine Stoffwechselschlacken loszuwerden. Brechen Sie nach Möglichkeit das tägliche Ölziehen nicht ab, sondern sorgen Sie gut für ihren Körper wie bei einer Fastenkrise.

- Kauen heilt, seit Horace Fletcher (1849-1919) weiß man um den Gewinn des richtigen Kauens, auch Dr. F.X. Mayr hat sich dieser Einsicht angeschlossen, denn „viel Kauen macht den Kopf klar.“
- Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt.
- Die bekannte Ärztin Dr. Veronica Carstens erläutert in Heft 3/93 von „Natur und Medizin“: „Das Öl hat zwei zentrale Aufgaben: einmal den Organismus zur Schadstoffausscheidung anzuregen und zum anderen, die über die Mundschleimhaut ausgeschiedenen Schadstoffe zu binden.“

Was geschieht während des Ölziehens?

Die ölige Flüssigkeit vermischt sich mit Speichel während sie im Mundraum hin und her bewegt wird. Es entwickelt sich eine weiße milchige Emulsion, die alle Krankheitserreger im Mund-und Kieferraum erfasst. Für eine optimale Wirkung sind 10-15 Minuten erforderlich. Nun kann eine optimale Menge krankmachender Mikroorganismen entfernt und ausgespuckt werden.

Die meisten Mikroben im Mund bestehen aus einer einfachen Zelle, die von einer fetthaltigen Hülle umgeben ist. Durch das Ölziehen werden nun die Bakterien, Pilze, Keime etc. in die ölige Flüssigkeit im Mund regelrecht eingebunden. Fett und Wasser stoßen sich ab, aber es verhält sich anders, wenn zwei Öle zusammen kommen. Das Öl im Mundraum hat die Erreger fest im Griff, bis diese entsorgt werden können. Unsere Zunge verfügt über Reflexzonen, wenn bei chronischen Krankheiten die Organe durch diese Reflexzonen ausreichend stimuliert werden, kann es zu einer Besserung oder zur Heilung kommen.

Der Ablauf des Ölziehens

- Besorgen Sie sich ein kaltgepresstes Pflanzenöl ihrer Wahl.
- Nehmen sie wenn möglich auf nüchternen Magen 1 EL Öl in den Mund, zu Beginn können Sie auch mit einer kleineren Menge wie 1 TL nehmen.
- Bewegen Sie das Öl in ruhigen Bewegungen im Mund hin und her. Kauen Sie es und ziehen Sie es durch die Zähne hindurch.
- Praktizieren Sie das Ölziehen für 15 Minuten, zur Gewöhnung können Sie mit 5 Minuten anfangen, dann steigern
- Spucken Sie das Ölgemisch in ein Tempotaschentuch, da es sich um eine giftige Flüssigkeit handelt.
- Schlucken Sie nichts davon hinunter.
- Danach können Sie den Mund gründlich mit warmem Wasser ausspülen und sich die Zähne putzen.

Ölziehen mit Kokosöl

- Das Kokosöl schmeckt sehr gut und die Durchführung ist analog zu oben.

Was zu beachten ist

- Damit es nicht zur Überanstrengung der Mund- und Kiefermuskulatur kommt, ist es sinnvoll kleine Pausen einzulegen.
- Sollten Sie husten oder niesen müssen wird die Flüssigkeit ausgespuckt und danach mit neuem Kokosöl weitergemacht.
- Es empfiehlt sich nur 1 TL Kokosöl zu nehmen, da das Volumen im Mund sonst zu groß wird.
- Im akuten Krankheitsfall ist ein dreimaliges Ölziehen empfehlenswert.
- Ansonsten frühmorgens, möglichst nüchtern durchführen.
- In der Zwischenzeit können Sie ihre Körperpflege wie Duschen durchführen.
- Zahnprothesen müssen selbstverständlich entfernt werden.
- Der Kopf darf auf keinen Fall in den Nacken gelegt werden, es besteht die Gefahr des Verschluckens der keimbelastenden Flüssigkeit.
- Das Ölgemisch in ein Küchentrepp oder Tempotaschentuch spucken und entsorgen, es besteht sonst die Gefahr, dass ihr Abfluss verstopft (Kokosfett wird wieder fest).
- Beim Thema Amalgamfüllungen sind sich die Fachleute nicht einig. Manche Ärzte raten dazu, auf die Ölzieh-Kur zu verzichten.
- Auch in der Schwangerschaft ist Ölziehen erlaubt.
- Ölziehen ist nicht zum Dauergebrauch gedacht. Es kann sein, dass Ihnen das Ölziehen im Winterhalbjahr Spaß macht und Sie im Sommer nicht das Bedürfnis verspüren.
- Beobachten Sie die Signale und Vorlieben Ihres Körpers mit Respekt.

Ölziehen nach der ayurvedischen Heilmethode

Dr. Ernst Schrott und Dr. Deepak Chopra empfehlen diese Methode, um die Selbstreinigung des Organismus zu stimulieren und ihn von Stoffwechselschlacken zu befreien.

Gandhusa- Spülen mit Sesamöl

- Kaltgepresstes Sesamöl auf etwa 100°C erhitzen und abkühlen lassen.
- 1 EL davon morgens nüchtern für etwa 3 Minuten zwischen den Zähnen ziehen und damit auch gurgeln, dass die Mandeln geölt werden.
- Öl in ein Küchentrepp oder Tempotaschentuch spucken und entsorgen.
- Bei Bedarf wiederholen.
- Zum Schluss mit Wasser ausspülen und Zähne putzen.

Mit Sesamöl Kavala-die Mundhöhle behandeln

- Zunächst den Mund mit warmem Wasser ausspülen.
- Einige EL Sesamöl in den Mund nehmen und dort ruhen lassen, nicht durchbewegen! Das kann 1-5 Minuten dauern. Sobald Sie Ekel empfinden oder die Augen tränen, spucken Sie das Öl in ein Küchentrepp oder Tempotaschentuch und entsorgen Sie es.
- Spülen Sie den Mund mit warmem Wasser aus.
- Wenden Sie dieses Spülen täglich an, wenn Sie Probleme mit dem Zahnfleisch (Parodontitis) oder mit den Zähnen haben.

Mundspülung mit Aloe Vera

- Kommt von der traditionellen chinesischen Medizin und indianischen Völkern.
- Ähnlich wie beim Öl, werden Schadstoffe aus der Mundschleimhaut gezogen. Die Substanz des Gels wirkt entgiftend, zieht die Schlacken raus und bindet die Giftstoffe. Durch die Aloe Spülung wird ein neutraler pH- Wert erreicht.
- Gut für die Zähne und das Zahnfleisch, die oberen Luftwege, zur Stärkung der Abwehr.
- Diese Methode hat sich speziell bei der Bekämpfung von Herpes-Infektionen bewährt.
- Naturreines Aloe Gel bester Qualität morgens nüchtern 1 EL einnehmen
- Ziehen Sie das Gel für 4-6 Minuten durch die Zähne und kauen Sie es.
- Spucken Sie die Flüssigkeit aus.
- Um die entgiftende und aufbauende Wirkung zu unterstützen, nehmen Sie danach 2 EL innerlich ein.
- Bei gereiztem Zahnfleisch können Sie alternativ Aloesaft trinken und einige Zeit im Mund behalten oder durch die Zähne ziehen.

- Vor dem Schlafengehen können Sie von einem frischen Aloeblatt etwas auf das gereizte Zahnfleisch legen.

Zunge schaben

Gehört zur täglichen Morgentoilette, um den Körper von Giftstoffen zu befreien und widerstandsfähiger zu machen. Je nach körperlicher Verfassung verändert sich der Zungenbelag. Nachts sammeln sich Körperausscheidungen unseres Stoffwechsels an, die wir besser entfernen sollten. Dieses sollte man vor dem Ölziehen tun. In der Drogerie gibt es unterschiedliche Zungenschaber und Bürsten.

Das können Sie noch für ihr Immunsystem tun

- Nasendusche mit Salzwasser: Dafür brauchen Sie eine Nasendusche aus der Apotheke oder sie nehmen 1 Glas kaltes Wasser mit einem TL Meersalz. Geben Sie etwas von der Lösung in die hohle Hand und ziehen es in ein Nasenloch hoch. Halten Sie dabei das andere Nasenloch zu. Schnäuzen Sie das Wasser samt dem gelösten Schleim wieder aus. Gehen Sie vorsichtig vor.
- Heißes Wasser trinken: Zuerst 10 Minuten köcheln, in eine Thermoskanne abfüllen und schluckweise trinken → kurbelt den Stoffwechsel an und hat einen heilsamen Impuls auf den Organismus.
- Heilfasten.
- Mundwasser selbst gemacht: 1 TL Aloe Vera Saft, 2 Tropfen Teebaumöl, 2 Tropfen Pfefferminzöl, oder in ein Wasserglas 2 Tropfen Lemongrasöl 3 x täglich oder alternativ Teebaumöl 2 Tropfen in ein Wasserglas.
- Salbeispülung, 2 EL frischer Salbei 10 Minuten köcheln, abkühlen lassen und gurgeln.

Nachdenkliches

Über den Mund und Magen-Darm-Trakt dringen die meisten Schadstoffe in unseren Körper ein, meist in Verbund mit Essen und Trinken, wie Zusatzstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, die Spritzmittel von Obst, Gemüse, Getreide, Rückstände von Düngemitteln etc. Auch allopathische Medikamente tragen dazu bei unseren Körper zu vergiften, sowie Impfstoffe und künstliche Hormone. Über die Atemluft gelangen die Krankheitserreger, Umweltgifte, Abgase und Toxine aller Art in den Organismus. Ebenso giftig sind unsere destruktiven Gedanken, die uns die Lebensfreude nehmen und unser Selbstwertgefühl mindern. Auch wenn wir nicht in einer heilen Welt leben, können wir doch tagtäglich einiges für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden tun - wir haben es Selbst in der Hand.

Quellenangaben

Katharina Wolfram Buch „Die Ölziehkur“, Ölmühle Solling „Ölziehen mit Kokosöl“, Natur & Heilen 11.2001, Natur & Heilen Artikel 3.2017

Die Autorin: Martina Burgey, Heilpraktikerin



Paulusstraße 4, 76356 Weingarten/ Baden, Tel: 07244 5582099, E-Mail: naturheil@praxis-burgey.de, Internet: www.praxis-burgey.de

1980-2018 Angestellte im Städt. Klinikum Karlsruhe als ex. Krankenschwester

2004-2006 Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktiker-Schule KreaWi in Karlsruhe-Rüppurr

Verschiedene Hospitationen: Palliativstationen Klinik Öschelbronn, 2 Jahre Bioresonanzpraxis in Daxlanden, 1,5 Jahre bei Susanne Bürkert in Stutensee-Blankenloch. Eigene Praxis seit 2009.

Zweite Vorsitzende vom homöopathischen Verein 1907 e.V. Weingarten/ Baden.

Seit 2008: Medizinisch geprüfter Aromaberaterin, seither laufend Fortbildungen und viel Erfahrung in der Pflege, in der Geburtshilfe, Sterbebegleitung, Kinderheilkunde etc.