



Patienteninformation - Ausleitung - Ölziehkur -

Achten Sie bitte von Anfang an auf eine Aktivierung der Ausscheidungswege Haut, Atemwege, Nieren und Darm, damit bei einer Lösung von Blockaden, Stoffwechsel- und Erregertoxine ausgeschieden werden können.

Erprobte Ausleitungsmaßnahmen sind: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Schwitzbäder, Sauna, Bewegung an der frischen Luft, Kräutertees, Darmreinigung, Einläufe, Ölziehen

Ölziehen

Ölziehen ist ein bewährtes ayurvedisches Naturheilverfahren, das sich in Russland und Indien schon vor Jahrhunderten bewährt hat und erst vor einigen Jahren nach Deutschland gekommen ist. Die inzwischen internationale Bekanntheit verdankt die Ölziehkur dem russischen Arzt Dr. Karach, der es 1993 auf einem großen Ärzte-Kongress als bewährtes Heilverfahren vorstellte. Dr. Karach behauptete dabei, dass das Ölziehen eine Vielzahl von verschiedenen Krankheiten heilen könne, angefangen von Herzkrankheiten und Magen-Darm-Problemen bis hin zu hormonellen Beschwerden.

Tatsächlich werden durch das Ölziehen gesundheitliche Gefahren im besten Wortsinn an der Wurzel gepackt: Die im Mundraum – insbesondere an den Zahnherden – angesammelten Krankheitskeime, Bakterien und Giftstoffe werden an das Öl gebunden und auf diese Weise aus dem Mund entfernt.

Jedoch dient Ölziehen nicht nur der Zahn- und Mundraumpflege, sondern es entfaltet seine positiven Wirkungen auf allen Ebenen des Körpers und hilft sowohl bei der Vorbeugung als auch bei der Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Beschwerden. Folgende Wirkungen werden beobachtet:

- hellere, weißere Zähne
- gesünderes Zahnfleisch und gesündere Zähne
- Vorbeugung von Mundgeruch
- gesteigerte Energie
- wacherer Geist
- verringerte Kopfschmerzen
- freie Nasennebenhöhlen
- Linderung von Allergien
- besserer Schlaf
- weniger Hautbeschwerden
- regelmäßiger Menstruationszyklus
- verbessertes Lymphsystem
- verringerte PMS-Beschwerden etc.



Die Einfachheit der Anwendung täuscht über die großen gesundheitlichen Verbesserungen hinweg:

Man bewegt eine kleine Menge (ca. 1 EL) hochwertiges Öl (am besten Kokosnussöl, da es eine stark antibakterielle und antivirale Eigenschaft hat, aber andere Öle wie Bio-Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl gehen auch) in der Mundhöhle hin und her, zieht es durch die Zähne und spuckt es nach 15-20 Minuten wieder aus. Dies sollte täglich morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen gemacht werden, weil dann die Wirkung am größten ist. Man sollte das Öl während und am Ende der Anwendung auf keinen Fall schlucken, da es dann voller Giftstoffe ist, die sich darin ansammeln. Daher sollte man danach auch seine Zähne noch einmal gründlich putzen.

Einen sehr umfassenden Einblick über die gesamte Methode der "Ölzieh-Kur" gibt übrigens das Buch ["Die Ölzieh-Kur. Einfach und wirksam entgiften"](#) von Birgit Frohn.