



WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Ölziehen

Mundpflege



Kommt aus der ayurvedischen Heilkunde und wird angewendet, um den Körper vor schädlichen Bakterien im Mund zu schützen. Verwendet wird hochwertiges kaltgepresstes Sesamöl welches die Giftstoffe aus der Mundhöhle bindet.¹

1 Schritt: Aufnahme des Öls

Nehmen Sie 1 EL Bio Sesamöl in den Mund. Der beste Zeitpunkt ist gleich nach dem Aufstehen, da sich in der Nacht Stoffe, wie etwa Nitrite in den Speicheldrüsen angereichert haben. Vor dem Ölziehen sollte kein Wasser getrunken werden.³

2 Schritt: Ölziehen

Das Öl 5 bis 20 Minuten lang im Mund hin und her bewegen. Dabei das Öl auch durch die Zwischenräume der Zähne ziehen. Nicht gurgeln oder schlucken, da sonst die entzogenen Schadstoffe wieder dem Körper zugeführt werden.¹

3 Schritt: Ausspucken

Die Flüssigkeit wird Mund dünnflüssiger und weiß. Nach der Anwendung kann das Öl ausgespuckt werden. Im Anschluss den Mund mehrmals mit warmem Wasser ausspülen.²

4 Schritt: Zähne putzen

Kein Ersatz für die Zahnpflege! Reinigen Sie die Zähne wie gewohnt sorgfältig mit Zahncreme.³

Gesundheitsfördernde Wirkung:

- bindet Giftstoffe, beugt Karies und Mundtrockenheit vor¹
- verbessert das Geschmackempfinden²
- Mundgeruch kann reduziert werden²

Quellen:

- 1) Kettenring M. & Thumm A. (2020) Ätherische Öle in der Erkältungszeit. Schnelle Hilfe bei Husten, Schnupfen und grippalen Infekten. OY-Mittelberg: Joy Verlag.
- 2) Göppel H. & Kirschner S. (2013) Handbuch der Pflanzenöle. Für Praxis, Wellness und Hausapotheke. Ahlerstedt: Param Verlag.
- 3) Aromapflege (2021) online unter: <https://www.aromapflege.com/ratgeber-oelziehkur-mit-sesamoel> (Zugriff am 05.08.2021)

Bilder:

Öl online unter:

https://www.google.at/search?q=%C3%96lziehen&hl=de&sxsrf=ALeKk00NrCqzAvoapLLKw0ii4pnp_c9-PMw:1628507610335&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi9yYLN56PyAhVQmqQKHXLZLAUgQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1497&bih=915#imgrc=eerp4dCIR2cGyM&imgdii=tCZ96Rpio7FxHM (Zugriff am 9.08.2021)