



Christina Kaiser

Ganzheitliche Naturheilpraxis

Ganzheitliche Naturheilpraxis Christina Kaiser | Heilpraktikerin & Apothekerin

Alexanderstr. 98 | 70182 Stuttgart | Tel. 0711 91283624 | mail@kaiser-heilpraxis.de | www.kaiser-heilpraxis.de

Die Ölziehkur

Die Ölziehkur ist ein Verfahren, welches sehr einfach zu Hause durchgeführt werden kann. Ursprünglich stammt das „Ölziehen“ aus dem sibirischen Schamanentum. Diese Therapie hat eine stark entgiftende und somit entlastende Wirkung auf den Gesamtorganismus. Sie unterstützt Heilungsvorgänge im Körper und kann darüber hinaus prophylaktisch angewendet werden.

Anwendung der Ölziehkur

- Morgens wird auf nüchternen Magen 1 Esslöffel kaltgepresstes Öl (Sonnenblumenöl, Sesamöl oder Olivenöl aus biologischem Anbau) in den Mund genommen.
- Das Öl wird im Mund in Bewegung gehalten: dabei wird es durch die Zähne gezogen, hin und her gespült und es werden kauende Phasen eingebaut.
- Das Öl darf keinesfalls geschluckt werden, daher sollte es vermieden werden, den Kopf in den Nacken zu legen.
- Gegen Ende der Anwendung wird das Öl immer dünnflüssiger. Das anfangs gelbe Öl verwandelt sich in eine weiße, milchige Flüssigkeit.
- Nach ca. 15-20 min darf das Öl ausgespuckt werden, am besten in ein Papiertaschentuch, welches über den Müll entsorgt wird. Die Flüssigkeit sollte nicht in den Wasserkreislauf gelangen, da meist Bakterien und Krankheitserreger enthalten sind.
- Anschließend wird der Mund mehrmals mit lauwarmen Wasser gespült, danach empfiehlt es sich die Zähne zu putzen.
- Um einen Heileffekt zu erzielen, sollte dieser Vorgang mindestens 1x täglich, besser mehrmals täglich durchgeführt werden, mindestens für 4 Wochen.

Wirkung

Durch das Hin-und Herbewegen des Öls wird der Speichelfluss angeregt, dadurch wird vermehrt das Enzym Lysozym freigesetzt. Lysozym spaltet Bakterienwände und ist ein wichtiges Segment in der unspezifischen Immunabwehr. Zudem kommt es zu einer Anregung des Stoffwechsels im Lymphgewebe, welches ebenfalls eine bedeutende Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern einnimmt.

Die Ölziehkur hat sich bewährt bei

- Entgiftungs- und Ausleitungskuren
- Erkrankungen des Magen-Darmtrakts
- Hauterkrankungen (z.B. Akne, Neurodermitis)
- Erkrankungen des HNO-Bereichs (z.B. Mandelentzündungen, Ohrenschmerzen)
- Gelenksbeschwerden (z.B. Arthrose, Arthritis)
- Entzündungen im Mund und Rachenraum (z.B. Parodontitis, Gingivitis)
- Kopfschmerzen