

Ölziehen (Gandusha) – Eine traditionelle Entgiftungsform

Die ayurvedische Lehre nutzt schon seit vielen Jahrtausenden die segensreichen Wirkung von Ölanwendung auf den Körper.

Durch Ölziehen kannst du auf einfache Weise deinen Körper entgiften. Diese wirksame Kur, die ursprünglich aus dem Ayurveda stammt, macht Saugen und Kauen von Öl zum wichtigsten Teil deiner Morgenroutine. Egal ob für die Mundhygiene, zur Vorbeugung von Krankheiten oder zur Aufnahme wertvoller Öl-Inhaltsstoffe: Ölziehen ist ein echter Geheimtipp für mehr Wohlbefinden.

Im Charaka Samhita, einer der ältesten ayurvedischen Schriften heisst es:

„Regelmässig Ölziehen stärkt die Kieferknochen und die Stimme, entwickelt das Gesicht und maximalen Geschmack der Nahrung..... Zähne bekommen keine Karies und werden fest verwurzelt. Es gibt weder Zahnschmerzen noch Sensibilitäten, die Zähne selbst die härteste Nahrung kauen.“

Welche Öle eignen sich zum Ölziehen?

Am geeignetsten ist Sesamöl, das für seine antibakterielle, entgiftende, antivirale und fungizide Wirkung bekannt ist. Wegen dieser Wirkung reicht das Ölziehen mit Sesamöl über 2-3 Minuten. Es kann aber auch mit Oliven-, Kokos- oder Sonnenblumenöl durchgeführt werden, dann aber über 10-20 Minuten. Das Öl sollte stets in Bioqualität gekauft werden und kaltgepresste (nativ) sein.

Anleitung zum Ölziehen

Das Ölziehen wird am Morgen auf dem nüchternen Magen, vor dem Zähneputzen durchgeführt. Über Nacht haben sich diverse Toxine, Bakterien und Krankheitserreger im Mundraum angesammelt, was bei einigen auch durch Zungen Belag erkennbar ist.

Vor dem Ölziehen empfehle ich die Zungenreinigung mit einem Zungenreiniger.

- ☉ 1 Teelöffel Öl in den Mund (durch die angeregten Speicheldrüsen nimmt die Menge der Öflüssigkeit zu)
- ☉ Bewege das Öl nun kräftig hin und her (wie bei einem Mundwasser), ziehe es auch durch die Zahnzwischenräume
- ☉ Praktiziere dies für einige Minuten (ich nutze die Zeit meist, wenn ich das Frühstück bereitstelle)
- ☉ Spucke danach das Öl in ein Papiertuch, nicht schlucken. Das Öl wird sich sowohl in der Farbe als auch als Konsistenz verändern. Es sollte leicht milchig sein, dies ist das Zeichen, dass sich Stoffe mit dem Öl verbunden haben. Spüle danach deinen Mund mit Wasser oder Vielleicht magst du die Zahnpflege anzuschliessen.