

# Mundhygiene und Gesundheitsvorsorge

## „Ölziehen“

Die Praxis des Ölziehens hat ihren Ursprung im Ayurveda. Ölziehen dient der **Entgiftung der Mundhöhle** und zeigt bei regelmäßiger Anwendung verblüffende Wirkungen.

Im Charaka-Samhita heißt es:

*«Regelmäßiges 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 können selbst die härteste Nahrung kauen.»*

Es hilft **gegen Zahnfleischschwund, Schleimhautläsionen, Pilzinfektionen im Mund, reduziert die Anfälligkeit für Hals – und Rachenentzündungen und stärkt unser Immunsystem.**

Die beste Zeit fürs Ölziehen ist morgens nach dem Aufstehen, denn über Nacht sammelt sich eine Vielzahl von Bakterien, Toxinen und Krankheitserregern im Mundraum an.

Nehmen Sie dazu 1 EL Öl in den Mund und ziehen Sie das Öl einige Minuten.

Danach spucken Sie es aus (Restmüll) und reinigen Ihre Zunge sanft mit einem Zungenschaber oder Löffel.

Anschließend mit Wasser ausspülen und Zähne putzen. Danach genießen Sie Ihr Frühstück.

**Unser Tipp:** Unsere Mischung „Zum Ölziehen“.