

Schönheit ist



  
*natürlich*

## Wohltuende Entgiftung mit Ölziehen



Was in unseren Körper und Geist hineingelangt, gestaltet auch unsere Gesundheit. Unsere Ausscheidungsorgane sind dauerhaft Umweltgiften, Zusatzstoffen in Nahrungsmitteln und Stress ausgesetzt und werden durch diese Belastungen enorm strapaziert. Unterstützen Sie Ihren Körper dabei, sich in einer gesunden Balance zu halten – mit Ölziehen. Diese Methode wird z. B. im Ayurveda, im Schamanismus und bei orientalischen Therapien angewendet.

### Anwendung

**Vorbereitung:** Verwenden Sie 1 TL kalt gepresstes Speiseöl (z. B. Sesamöl).

**Durchführung:** Das Öl 15 bis 20 Minuten bei geschlossenen Lippen durch den Mund ziehen und durch die Zahnzwischenräume saugen, sodass die ganze Mundhöhle gründlich durchgespült wird.

**Hinweis:** Schlucken Sie keinesfalls das Öl herunter! Führen Sie das Ölziehen vor den Mahlzeiten durch, idealerweise morgens vor dem Frühstück.

Sie werden bemerken, dass das Öl zunächst dickflüssig ist, im Verlauf des Ziehens in eine dünnflüssige Konsistenz überwechselt. Beim Ausspucken sollte es weißlich, wie z. B. Milch, sein. Ist dies nicht der Fall, war das Ziehen zu kurz. Zum Abschluss spülen Sie den Mund mehrmals mit Wasser aus und putzen Sie Zähne und Zunge.

**Dauer:** Die bestmögliche Wirkung erzielen Sie bei regelmäßiger Anwendung ein- bis dreimal täglich während einer Dauer von 4 Wochen. So erhalten Sie einen optimalen Heileffekt für Ihren strapazierten Körper.

