

Wie funktioniert Ölziehen?

Das Ölziehen dient der Bindung von Toxinen (auch Bakterien) im Mundraum. Es kann auch deine Schleimhäute schützen und Entzündungen vorbeugen.

Zutaten

- Löffel
- Hochwertiges kaltgepresstes Sesam-, Kokos- oder Sonnenblumenöl

Durchführung

Morgens direkt nach dem Aufstehen, quasi als erste Tat des Tages, vor allen Dingen vor dem ersten Schluck Wasser oder dem Zähneputzen nimmst du 1 EL hochwertiges Sesam- oder Sonnenblumenöl in den Mund.

Nun wird das Öl für 10 – 15 Minuten „durchgekaut“, zwischen den Zähnen hindurchgepresst und hin- und hergezogen, so dass jeder Winkel des Mundes benetzt wird. Das Öl immer schön in Bewegung halten...

Du kannst in der Zeit z.B. duschen, ansonsten können 10 Minuten ganz schön lang werden...

Zum Schluss spuckst du das Öl in den Mülleimer (nicht das Waschbecken) und putzt gründlich deine Zähne.

Profitipp

Es geht beim Ölziehen darum, das Öl „netto“ ca. 3-5 Minuten durch den Mund zu pressen. Viele Menschen schaffen das jedoch nicht kontinuierlich, weil ihre Kiefermuskeln schlapp machen und verkrampfen. Sie machen darum ständig Pausen zwischen den Bewegungen. Je öfter du Ölziehen praktizierst, desto kürzer kann deine Ölzieh-Zeit werden.

Ich nutze darüber hinaus eine Neem-Zahnpasta, um auch hier schon Bakterien im Mundraum zu begegnen. Einen Link findest du auf meiner Empfehlungsseite:

<https://www.gabriela-hoppe.de/meine-empfehlungen/>