

## Entgiftungskur

Falsche Ernährung, Elektrosmog, Medikamente, Umwelt- und Genussgifte (z.B. Alkohol, Nikotin, Koffein) belasten mit zunehmenden Alter unser Grundgewebe. Im Normalfall können die Gifte über Leber, Nieren und Lunge ausgeschieden werden. In manchen Fällen schafft es der Körper aber nicht von selbst die Vielzahl der Giftstoffe abzubauen. Oft zeigt sich eine übermäßige Giftkonzentration im Körper durch unreine Haut, Hämorrhoiden oder sonstige Geschwüre. Wenn diese Gifte nicht durch den Organismus abgebaut werden, wird unsere Immunsystem geschwächt und akute oder auch chronische Krankheiten können sich bilden.

## Entgiften - Ölziehen

Ein gesunder Organismus, kann durch ein aktives Immunsystem mit einer begrenzten Menge von Giften problemlos umgehen. Durch steigende Giftbelastung (Umwelt, Ernährung, Lebenswandel) wird unser Immunsystem überlastet und der Körper reagiert mit Krankheiten. Ein Entgiften sollte nach Bedarf mehrmals im Jahr durchgeführt werden. Um der Körper zu entgiften gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Eine davon ist das Ölziehen.

Durch Keim- und Entzündungsherde in der Mundhöhle können viele chronische Erkrankungen ausgelöst werden. Über die Zahnhäule gelangen Mikroben in die Kieferknochen und deren Hohlräume und können von dort aus den Körper und seine Stoffwechselproduktion schädigen.

Die sogenannten „Zahnherde“ können das Immunsystem nachhaltig schwächen und somit auch innere Organe schädigen. Durch eine Entgiftung und durch die antibakterielle Wirkung des Ölziehens, können sich nachfolgende Beschwerden spürbar reduzieren bzw. sogar Heilen lassen.

- Kopfschmerzen
- Grippale Infekte
- Schlaflosigkeit
- Neurodermitis, Schuppenflechte
- Magenbeschwerden
- Akne, Ekzeme
- Zahnschmerzen und Zahnfleischentzündungen
- Frauenleiden

Ölziehen Anleitung

An dieser Stelle möchte ich eine Anleitung für das Ölziehen geben.

Morgens auf nüchternen Magen einen Esslöffel kaltgepresstes und unraffiniertes Sonnenblumenöl am besten in Bio Qualität in den Mund nehmen und ohne Hast und Anstrengung etwa 15 bis 20 Minuten lang im Mund hin und her spülen. Das Öl sollte durch die Zähne gesaugt werden und in ständiger leichter Bewegung gehalten werden.

Das Öl darf nicht geschluckt werden, da es nun mit Toxinen, Bakterien und Schadstoffen angereichert ist!

Am Anfang des Ölziehens, ist das Öl dickflüssig, wird aber durch die Bewegung im Mundraum und durch das Beimischen des Speichels dünnflüssiger. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte von milchig weißer Farbe sein. Bei gelblicher Farbe, können Sie davon ausgehen, dass die Zeit des Ölziehen nicht lang genug war. Anschließend spülen Sie Ihren Mund mehrmals mit warmem Wasser aus und spucken die Flüssigkeiten erneut aus. Ein gründliches Zähneputzen sollte den Abschluss des Öl ziehen bilden.