

Das Ölziehen

Das Ölziehen ist eine traditionelle Methode der russischen Volksheilkunde. Sie bewirkt eine gründliche Entgiftung und kann heilend auf den ganzen Organismus wirken.

© by Matthias Eubel

Zur Therapie

Die einfache Methode des Ölziehens wurde durch Dr. F. Karach, Sprecher auf der Tagung des Verbandes der Onkologen und Bakteriologen an der Akademie der Wissenschaften der UdSSR in Westeuropa bekannt.

Die Wirkung dieses Heilverfahrens entsteht durch die intensive Bewegung von Sonnenblumenöl in der Mundhöhle.

Hintergrund

Bei vielen chronischen Erkrankungen und Beschwerden können Keim- und Entzündungsherde, die sich bevorzugt an den Zahnwurzeln festsetzen, eine bedeutende Rolle spielen.

Die Zähne reichen mit ihren Wurzeln bis in die Kieferknochen und deren Hohlräume hinein.

Diese Hohlräume werden vom körpereigenen Abwehrsystem nur schlecht erreicht. Mikroben die über die Zahnhäule in diese Hohlräume gelangen finden in diesem feuchten, warmen und schlecht durchbluteten Milieu die idealen Bedingungen vor, um sich festzusetzen. Es entstehen sogenannte „Zahnherde“, die den Körper mit ihren Stoffwechselprodukten schädigen.

Ist das Immunsystem schwach, so werden die Herde größer und belastender.

Größere Herde sind röntgenologisch sichtbar, sie schädigen nicht nur die angrenzenden Zähne und belasten den Stoffwechsel und das Immunsystem, sondern sie haben auch noch Fernwirkungen auf alle inneren Organe. So kann jeder Zahnherd ein speziell diesem Zahn zugeordnetes inneres Organ belasten.

Das Sanieren solcher Herde spielt in der Naturheilkunde eine große Rolle.

Wirkung

Die Bewegung des Sonnenblumenöls im Mundraum bewirkt eine deutliche Schleimhaut- und Gewebedurchblutung. Vitamine und Mineralstoffe des Sonnenblumenöls können von den Schleimhäuten aufgenommen werden während das Öl gleichzeitig Keime an den Zahnhälsen und dem Zahnfleisch aufnehmen kann, um mit dem Öl aus dem Körper entfernt zu werden.

Das Ölziehen kann das Gleichgewicht in der Mikroflora wieder herstellen, Zellen, Gewebe und Organe können regenerieren.

Indikationen

Das Ölziehen kann generell bei Immunschwächesyndromen helfen, bei längerfristigen körperlichen und psychischen Schwächezuständen und bei den Erkrankungen, die daraus hervorgehen können.

Dr. F. Karach beschreibt beispiellose Erfolge mit der Methode des Ölziehens bei folgenden Krankheiten:

Kopfschmerzen, Bronchitis, Thrombosen, chronische Bluterkrankungen, Arthrosen und andere rheumatische Erkrankungen, Ekzeme, Magengeschwüre, chronische Darmerkrankungen, Herz- und Nierenbeschwerden, gynäkologische Erkrankungen, Nervenkrankheiten und Lebererkrankungen

Vorbeugend soll gleichzeitig das Entstehen lebensgefährlicher Auswüchse (Krebs) verhindert werden können.

Technik der Anwendung

Pflanzenöl, am besten kaltgepresstes und unraffiniertes Sonnenblumenöl, wird in den Mund genommen und in der Mundhöhle,



bei geschlossenem Mund ohne Hast und ohne besondere Anstrengung etwa 15 bis 20 Minuten lang gespült, gesaugt und durch die Zähne gezogen.

Zu Beginn ist das Öl dickflüssig, wird aber durch die intensive Bewegung im Mund und durch das Beimischen des Speichels dünnflüssiger. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte von milchigweißer Farbe sein. Wenn sie gelb bleibt, war die Zeit des Öl-bewegens im Mund nicht lange genug

Das Sonnenblumenöl darf nicht geschluckt werden, da es mit Bakterien, Toxinen und Schadstoffen aus Schleimhäuten und Geweben angereichert ist!

Nach dem Ausspucken die Mundhöhle gründlich mit warmem Wasser spülen und die Zähne mit der Zahnbürste reinigen.



Zeit der Anwendung

Am sinnvollsten sollte diese Therapie morgens vor dem Frühstück (z.B. während der Morgentoilette) angewendet werden. Um den Heilungsprozeß zu beschleunigen, kann der Vorgang auch dreimal täglich durchgeführt werden, immer jedoch vor dem Essen, mit leerem Magen.

Die beschriebene Anwendung sollte zumindest so lange täglich vorgenommen werden, bis eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens spürbar ist.

Nach dem Erwachen darf keine Müdigkeit vorherrschen und es dürfen keine Tränensäckchen unter den Augen zu sehen sein. Ein gesunder Hunger und ein guter Schlaf sollten sich eingestellt haben.

Gut bewährt haben sich 4 – 6 Wochen im Frühjahr und im Herbst. Bei chronischen Krankheiten empfiehlt sich die Kur für einen längeren Zeitraum, bis zu einem Jahr.

Reaktionen

Zu Beginn der Behandlung kann sich eine scheinbare Verschlechterung bemerkbar machen, meist bei Patienten, die an mehreren Krankheiten zugleich leiden.

Diese vorübergehende Akutisierung eines chronischen oder versteckten Krankheitsgeschehens stellt keinen Grund zur Besorgnis dar und sollte auf keinen Fall Anlaß zur Unterbrechung der Ölkur sein.

Sonnenblumenöl als Nahrungsmittel

Der reiche, süßliche, nußähnliche, Geschmack der Kerne ist sehr wohlschmeckend und leicht verdaulich.

Viele Völker, z.B. in Rußland, im Balkan, die amerikanischen Indianer etc. nutzen Sonnenblumenkerne schon seit jeher als Hauptnahrungsmittel

Sonnenblumenkerne enthalten: Vitamin B, D, E, K, Kalzium, Phosphor, Silizium, Magnesium und Fluor sowie Spurenelemente, Lecithin und Carotinoide.

Sonnenblumenkerne enthalten mit 27% – 30%, basierend auf Ihrem Gesamtgewicht mehr Öl im Vergleich zur ebenfalls sehr gesunden Sojabohne (19% Öl).

Sonnenblumenkerne spenden mehr Vitamin D als Lebertran und mehr B-Vitamine als Weizenkeime.

Sonnenblumenkerne sind reich an biologisch hochwertigem Eiweiß, reichhaltiger als die meisten Fleischsorten, Eier und Käse.

Sonnenblumenöl wird aus den Samen gepreßt, es ähnelt dem Olivenöl oder dem Mandelöl.

Ergänzende Reinigungsmaßnahmen

Im Folgenden stelle ich noch die Zahnfleischmassage und die Zungenreinigung vor, zwei Techniken, die das Ölziehen in



idealer Weise ergänzen, aber keine Voraussetzung für den Erfolg des Ölziehens sind.

Sollten Sie alle 3 Techniken anwenden, so führen Sie die Zahnfleischmassage und die Zungenreinigung im Anschluß an das Ölziehen aus.

Die Zahnfleischmassage

Nach dem Zähneputzen können Sie das Zahnfleisch des Ober- und Unterkiefers mit dem Zeigefinger von den Schneidezähnen aus zum Gaumen hin ausstreichen.

Der Druck sollte gerade so fest sein, daß das Zahnfleisch nicht schmerzt.

Streichen Sie alle 4 Seiten innen und außen aus.

Diese Technik regt die Durchblutung an, bringt die Lymphe zum Fließen und kräftigt das Zahnfleisch.

Die Zungenreinigung

Bei vielen chronischen Erkrankungen findet sich ein gelblicher oder schmutzig gräulicher Belag auf der Zunge. Diese Ausscheidungen der Schleimhäute entfernen Sie am Besten mit einem Teelöffel, indem Sie die Zunge vom Gaumen zur Zungenspitze kräftig ausstreichen.

Den abgekratzten Belag bitte ins Waschbecken spülen, nicht herunterschlucken!

Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der abgekratzte Belag rein bleibt (ca 2 – 4 Mal).

Diese aus der indischen Yoga-Tradition stammende Reinigungstechnik (im indischen „Dhauti“ genannt) reinigt und entgiftet (im begrenzten Rahmen) und regeneriert die Geschmackszellen der Zunge.

Naturheilpraxis Matthias Eubel

Donders-Ring 6
48151 Münster

Tel.: 02 51 - 9 74 28 72

Fax: 02 51 - 9 74 28 73

www.m-eubel.de
info@m-eubel.de