

Ziel des Ölziehens ist es, unerwünschte Stoffe zu lösen und zu entfernen. Darüber hinaus wird der Mundraum von Bakterien und Plaques gereinigt.

Morgens nach dem Aufstehen ist der beste Zeitpunkt zum Ölziehen. Sie sind dann noch nüchtern und mit ungeputzten Zähnen.

Nehmen Sie ca. einen Esslöffel Öl in den Mund und beginnen Sie, es geruhsam im geschlossenen Mund zu lutschen, hin- und herzubewegen, zu saugen und darauf zu kauen. Versuchen Sie, das Öl anfangs mindestens fünf Minuten, später dann 10 bis 15 Minuten im Mund zu behalten und es in dieser Zeit immer zu bewegen. Zahnersatz sollten Sie vor dem Ölziehen entfernen, damit alle Stellen der Mundschleimhaut erreicht werden.

Spucken Sie nach dem Ölziehen das Öl aus. Bitte nicht ins Waschbecken, das kann verstopfen, sondern direkt in den Mistkübel.

Das Öl darf nicht geschluckt werden, denn das Ziel ist es, den Körper von unerwünschten Stoffen zu entlasten. Diese werden während des Ölziehens an das Öl abgegeben.

Erst nach dem Ölziehen führen Sie dann die restliche Mundpflege durch.

Das Öl verändert durch das Ziehen seine Farbe. Während es zu Anfang transparent ist, wird es während des Ziehens immer weißlicher. Dann ist es Zeit, es auszuspucken.

Geeignete Öle sind Sonnenblumenöl, Kokosöl, andere hochwertige Pflanzenöle gehen auch.

Sollen gezielt Bakterien mitbehandelt werden, sollte das passende Öl ausgetestet werden.

Oft testet Ozonöl (Lebenatur), das wirkt gegen sehr viele Keime, auch gegen Pilze. Es kann unverdünnt oder leicht verdünnt angewendet werden.

Ätherische Öle mit antibakteriellen Wirkstoffen können dem Trägeröl beigemischt werden, z.B. Teebaumöl (Melaleuca), Oregano, Thymian, Eukalyptus, Pfefferminze uvm. Diese werden nur verdünnt verwendet.