

# ÖLZIEHEN

Zur Entgiftung und auch während Heilfasten-Kuren ist das Ölziehen eine kostengünstige und tolle Ergänzung. Dies kann im Morgenritual eingebunden werden und soll dem Mund Giftstoffe entziehen und viele Krankheiten heilen oder lindern.

Da das Öl mit Giftstoffen und Bakterien belastet ist, ist es wichtig, dass das Öl nach dem Spülen nicht hinuntergeschluckt wird.

Das Ölziehen wird bei vielen weiteren Beschwerden eingesetzt wie zum Beispiel: Arthrose, Rheuma, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Mundgeruch, Allergien, Hautkrankheiten, Ekzeme, Abszesse, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis und vielen, vielen weiteren Beschwerden...

## KURZ ANLEITUNG

1. Zunge mit Schaber reinigen.
2. Einen Esslöffel Bio-Sesamöl, Bio-Kokosöl oder Bio-Sonnenblumenöl in den Mund.
3. Öl durch die Zähne ziehen, kauen und durch den Mundraum saugen, in Bewegung halten, aber nicht gurgeln und nicht schlucken.
4. Öl nach 15-20 Minuten in ein Papiertuch spucken. So gelangen die Giftstoffe nicht in den Wasserkreislauf.
5. Zähne putzen.

*Jennifer Fasciati*