

Öziehen mit eingelegten Edelsteinen

Öziehen ist eine traditionelle Anwendung um den Körper bei seiner Entgiftung zu unterstützen und wirkt stärkend für den ganzen Organismus.

Öziehen ist eine ganz einfache Methode und ein altes Hausmittel, bei dem der Mund mit Pflanzenölen gespült wird.

Bakterien, Giftstoffe und Schlackenstoffe aus der Mundschleimhaut, die sich über Nacht ansammeln, werden im Öl gebunden und anschließend mit dem Öl ausgespuckt. Der Körper erfährt damit eine Unterstützung bei der Entgiftung. Wir haben diese traditionelle Anwendung mit der Steinheilkunde verbunden.

Anwendung und Durchführung der Ölziehkur

Was passiert beim Öziehen?

Die Wirksamkeit des Öziehens beruht darauf, dass Giftstoffe über die Mundschleimhaut durch das Trägermaterial Öl aufgenommen werden.

- Morgens, direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen, wird ein Eßlöffel Öl in den Mund genommen.
- Das Öl sollte für etwa 5 Minuten im Mundraum bewegt, geschlürft, gekaut, zwischen den Zähnen durchgezogen werden.
- Nach etwa 5 Minuten sollten Sie das Öl ausspucken, da es nach dieser Zeit mit vielen Giftstoffen angereichert ist. Eine längere Anwendung des Öls im Mund würde dazu führen, dass die im Öl angesammelten Schadstoffe wieder über die Mundschleimhaut aufgenommen würden. Wenn Sie möchten, können Sie anschließend noch einmal neues Öl verwenden und erneut 5 Minuten das Öl durch die Zähne ziehen und/oder damit gurgeln.
- Gegen Ende der Anwendung verändert sich die Konsistenz des Öles. Das Öl vermischt sich mit dem Speichel und emulgiert zu einer milchigen und dünnflüssigen Lösung.
- Danach ausspucken! Das Öl darf nicht geschluckt werden, da es mit Bakterien und Schadstoffen aus der Mundschleimhaut angereichert ist.
- Mit lauwarmen Wasser den Mundraum mehrere Male spülen und Zähne gründlich putzen. Das gebrauchte Öl sollte auf ein Küchentuch gespuckt werden und nicht in den Wasserkreislauf gelangen. Erstens kann die ölhaltige Emulsion auf Dauer Ihren Abfluss verstopfen, zweitens sind in dem Öl toxische Stoffe.
- Tipp: wenn sie schon früher das Gefühl haben das Öl ausspucken zu wollen, folgen Sie Ihrem Impuls und spucken sie das Öl aus.

Zeit der Anwendung:

Bewährt haben sich Kuren im Frühling und im Herbst. Als Dauer der Anwendung würde ich mindestens einen Monat empfehlen.

Traditionell werden Sonnenblumenöl und Sesamöl zum Öziehen verwendet und erweisen sich als besonders geeignet.

Beschreibung der Steine die ins Öl gelegt werden

Steine die die Reinigung, Entgiftung, Entschlackung und Ausleitung fördern, sind bestens geeignet.

Empfehlen kann ich Peridot, Chrysopras, Prehnit, Magnesit.

Peridot regt die Entgiftung, die Tätigkeit der Leber und die Gallenproduktion an.

Chrysopras aktiviert die Leber und die Körperflüssigkeiten und regt somit zu Entgiftung und Entschlackung an.

Prehnit fördert die Fettverbrennung und den Fettstoffwechsel, damit unterstützt er die Leber die Fette besser abzubauen. Ebenso wird der Körper unterstützt die Stoffwechselschlacken, die sich über Nacht angesammelt haben, auszuscheiden.

Magnesit unterstützt und stimuliert die Selbstreinigung des Organismus. Außerdem entgiftet und entsäuert er und fördert einen basischen Stoffwechsel.

Diese vier Steine sind typische Edelsteine, die zur Unterstützung für Leber und Galle zum Einsatz kommen.

Bevor die Edelsteine in das ausgewählte Öl kommen, werden diese vor der ersten Verwendung gründlich gereinigt. Die Steine unter fließendem Wasser ca. 1-2 Minuten reinigen. Dann für 2 bis 3 Stunden auf ein Amethystdrusensegment legen.

Danach werden die Steine in das Öl gelegt. Die Edelsteine zum Ölziehen mindestens 24 Stunden einlegen, bevor mit dem Ölziehen gestartet wird. Die Steine können in dem Öl liegen bleiben, bis das Öl verbraucht ist und die Kur beendet.

Nutzen und Wirkung vom Ölziehen

Durch die Mundbewegungen wird der Lymphfluss im Kopfbereich stark angeregt und die Speicheldrüsen werden aktiviert. Die Lymphe ist zuständig für den Reinigungsprozess unserer inneren Körpersäfte und des Gewebes. Über die Speicheldrüsen werden nicht nur Spucke, sondern auch Schadstoffe abgegeben. Über die Schleimhaut des Mundes, den lymphatischen Rachenring, die Mandeln und die Speichelflüssigkeit können Sie einen positiv wirksamen Entgiftungseffekt des Rachenraumes erzielen, der sich auf den gesamten Organismus heilsam auswirkt.

Ölziehen wird gerne genommen, bei allen Befindlichkeiten im Mundraum und zur Unterstützung von gesundem Zahnfleisch und Zähnen.

Als Prophylaxe und im akuten Zustand – zur Abwehr von Infektionen und Stärkung des Organismus und des Immunsystems.

Grundsätzlich unterstützt das Ölziehen die Entgiftung des Organismus und stärkt somit die innere Abwehrkraft gegen Infekte.

Die Wirkung des Ölziehens ist nicht wissenschaftlich bewiesen. Es handelt sich um eine traditionelle Selbstbehandlung aus dem Bereich der Erfahrungsmedizin.

Die Ölziehkur entfernt Bakterien und regt den Stoffwechsel an

Sehr angenehm sind auch tropfenweise Zusätze von ätherischen Ölen mit therapeutischer Wirkung, wie z. B. Teebaum, Nelke, Thymian, Eukalyptus, Rosmarin, Fenchel oder Zimt. Das verbessert den Geschmack und unterstützt die Wirkung.

Geeignet zum Ausspülen des Mundes wäre auch ein Glas warmes Wasser mit einem guten Schuss Apfelessig - damit den Mund gründlich spülen und immer wieder ausspucken! Die restliche Mischung Wasser/Apfelessig kann zum Schluss auch getrunken werden.

Viel Freude beim Ausprobieren unseres Edelstein – Ölziehen Rezeptes.

Verschiedene geeignete Öle/ verschiedene Anwendungsmöglichkeiten

Sonnenblumenöl (*Helianthus annuus*)

Aufgrund seines hohen Nährgehalts wird Sonnenblumenöl als eines der wertvollsten Speiseöle erachtet. Der hohe Vitamin E-Gehalt wirkt abwehrstärkend und allergiehemmend. Sonnenblumenöl enthält zudem ausgesprochen hohe Anteile an essentiellen, (hoch-)ungesättigten Fettsäuren und reichlich Lecithin (bis zu einem Prozent). Das Öl wirkt stoffwechselanregend und cholesterinsenkend. Aus der Volksmedizin Russlands kommend, wird Sonnenblumenöl zum Ölziehen genommen, welches eine entgiftende, entschlackende Wirkung hat.

Wirkungen und Anwendungsgebiete

Aufgrund seiner Hautverträglichkeit findet Sonnenblumenöl oft auch eine Verwendung als Hautöl, als Emulsion im Badeöl (Öl-Sahne-Mischung), welches mit verschiedenen Kräutern angereichert werden kann. In der Naturkosmetik wird es auch geschätzt durch sein gutes Preis/Leistungsverhältnis. Naheliegender ist die wärmende Wirkung, die von der Speicherung der Sonnenkraft herrührt.

Haltbarkeit: bei kühler und dunkler Lagerung ca. 9 Monate

Sesamöl (*Sesamum indicum*)

Sesamöl besteht zu 45% aus Linolsäure und zu 42% aus Ölsäure und weist damit ein sehr ausgeglichenes Fettsäuremuster auf, das vielfältige Stoffwechselfunktionen fördert. Linolsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die nicht vom Körper selbst hergestellt werden kann. Besonders der Anteil von rund 13% Alpha-Linolensäure (Omega 3 Fettsäure) macht das Sesamöl zu einem besonders gesunden Speiseöl in der kalten Küche. Die Linolsäuren sind wichtige Bausteine zum Aufbau von Hormonen, welche Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem unterstützen.

Wirkungen und Anwendungsgebiete

Man nutzte die Pflanze von jeher nicht nur als feines Speiseöl, sondern auch zur Körperpflege. In Indien ist Sesamöl bereits seit langem bekannt und erfreut sich höchster Beliebtheit als Hautpflegeöl. So hat Sesamöl in der ayurvedischen Medizin eine lange Tradition und wird im Rahmen von Entgiftungskuren innerlich und äußerlich angewendet. Sesamöl hilft die im Gewebe abgelagerten Giftstoffe herauszulösen und regt Stoffwechselforgänge an.

Traditionell werden Sonnenblumenöl und Sesamöl zum Ölziehen verwendet und erwiesen sich als besonders geeignet. Zur Anwendung des Ölziehens mit anderen Basisölen ist nicht viel bekannt. Wenn Sie andere Öle wie Olivenöl, Distelöl, Traubenkernöl, Kokosöl verwenden möchten, achten sie bitte darauf, dass diese Öle ebenso aus kontrolliert biologischen Anbau kommen. Interessant ist, dass das Ölziehen aus verschiedenen Kulturkreisen bekannt ist und dort angewendet wird.

Frühlingskuren mit Heilpflanzen zur Ausleitung:

Kräutertee:

Brennnessel, Birkenblätter, Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Fenchel, Löwenzahn zur Geschmacksverbesserung: Pfefferminz, Zitronenmelisse

Wildkräuterbrühe:

Gänseblümchen, Vogelmiere, Giersch, Gundermann, Schafgäbe, Spitzwegerich

Wildkräutergerichte:

Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Schlüsselblume, Vogelmiere, Gänseblümchen, Birke, Spitzwegerich, Bärlauch, Brunnenkresse

Pflanzen mit Bitterstoffen:

Löwenzahn, Schafgabe, Wegwartenwurzel, Tausendgüldenkraut

Zur Unterstützung der Leber:

Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn

Zur Unterstützung der Niere:

Brennnessel, Birke, Löwenzahn, Giersch, Schlüsselblume, Vogelmiere, Gänseblümchen

Zur Unterstützung des Darms:

Lein- und Flohsamen, Fenchel

Bitterstoffe: Löwenzahn, Schafgabe, Chicorée, Sauerkrautsaft

Stoffwechselfördernd:

Bärlauch, Brennnessel, Vogelmiere, Gänseblümchen, Birke

Schweißtreibend:

Holunder, Linde, Ingwer

Zur Unterstützung der Haut:

Trockenbürsten, Wechselduschen, Schweiß – durch Bewegung, Wärmeanwendung: Sauna, Basenbäder und Waschungen

Der Leberwickel

Der Leberwickel unterstützt die Wärmeproduktion im gesamten Organismus. So vertreibt diese Anwendung alle Arten von Stauung und Stockung in Leib und Gemüt. Gerne wird er auch bei Fastenkuren zur Unterstützung der inneren Reinigung angewendet. Schon allein durch das Liegen wird die Leber um 40 % mehr durchblutet.

Vorgehensweise:

Feuchter Wickel: Ein Handtuch in heißes Wasser tauchen und auswringen und auf die Leberspitze legen. Mit einem Wolltuch abdecken und keine Kältebrücken entstehen lassen. Eine Wärmflasche flach mit heißem Wasser füllen und das Ganze damit warmhalten.

Leberwickel mit Schafgabe: 4 EL Schafgabe mit 1l Wasser (nicht mehr kochend), 10 Minuten ziehen lassen; dann abseihen. Mit diesem Tee ein Tuch tränken, auswringen und auf die Leber legen, wie oben beschrieben.

Wickel mit Steinen: Steine, die die Leberfunktionen unterstützen – wie z.B.

Chrysopras, Prehnit, Kupferchalcedon, Chrysopal, Chrysokoll, Peridot, Smaragd oder **Ozeanchalcedon** auf die Leberspitze legen. Über die Steine ein feucht-warmes Handtuch breiten, ein trockenes Tuch darüber und ganz zuoberst die Wärmflasche.

Gut eingepackt sollte man dann ca. 20 – 30 Minuten ruhen und entspannen.

Ich wünsche Ihnen wunderbare Frühlingsfreuden mit vielen schönen bunten Tagen,

Franca Bauer