Das Ölziehen nach Dr.Karach

Diese einfache Heilmethode nach Dr. Karach hat ihre positiven Auswirkungen im Mundbereich und gehört zu einem optimalen Zahnpflegeprogramm mit dazu.
Dr. Karach führt aus: „Der eigentliche Grundsatz dieses Heilverfahrens besteht hauptsächlich im Schlürfen oder Saugen des Öles in der Mundhöhle. Der weitere Heilvorgang wird vom menschlichen Organismus vollzogen.

Einige der wichtigsten Wirkungen sind

- die Festigung lockerer Zähne
- das Unterbinden von Zahnfleischbluten
- sichtbares Weißwerden der Zähne

Die Anwendung

Man verwendet Pflanzenöl, am besten Sonnenblumenöl, und nimmt einen Teelöffel bis einen Esslöffel des Öles ein. Das Öl wird dann ohne Hast und Mühe im Mund gesaugt, gespült und durch die Zähne gesogen, für etwa 15-20 Minuten.

Wichtig

Das Öl darf nicht hinuntergeschluckt werden! Es ist zuerst dickflüssig, dann aber wird es dünnflüssiger, wonach es ausgespuckt werden sollte. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte so weiß wie Milch sein, ist sie noch gelb, ist es ein Zeichen, dass das Spülen von zu kurzer Dauer war. Nach dem Ausspucken muss die Mundhöhle mehrmals gründlich mit Wasser gespült, und die Zähne müssen mit der Zahnbürste mehrmals gereinigt werden. Die ausgespuckte Flüssigkeit ist sehr giftig. Es befindet sich in ihr große Mengen von Bakterien, verschiedene Krankheitserreger und andere schädliche Substanzen. Durch die kräftigen Saug- und Schlürfbewegungen wird der Stoffwechsel des Organismus angeregt und ein dauerhafter Gesundheitszustand kann erreicht werden.

Wann soll der Mund gespült werden?

Die Spülung wird am besten morgens vor dem Frühstück durchgeführt. Um den Heilprozess zu beschleunigen, kann der Vorgang dreimal täglich vor dem Essen und mit leerem Magen wiederholt werden. Wie oft und wie lange die Kur durchgeführt werden sollte, kann man dem eigenen Gefühl überlassen.