

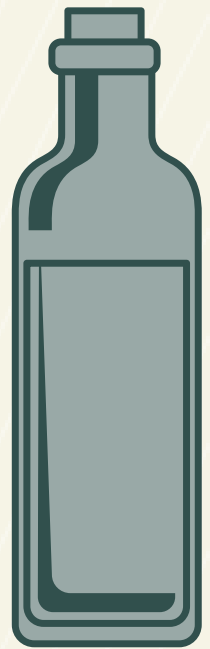
# ÖLZIEHEN

Für mehr Darmgesundheit und weißere  
und gesündere Zähne

INTEGRIERE DIESEN TIPP GANZ EINFACH IN DEINEN ALLTAG

Mit Hilfe des Ölziehens sollen Bakterien und Giftstoffe im Mundraum gebunden und anschließend ausgeschieden werden. Somit wird der gesamte Körper entlastet und entgiftet.

Darüber hinaus wirkt Öl entzündungshemmend. Das hat einen positiven Effekt auf Zahnfleisch und Zähne. Entzündungen im Zahnfleisch können sich zurückbilden. Zähne werden heller, auch weil durch das Ölziehen längerfristig Zahnbeläge gelöst werden.



Direkt nach dem Aufstehen (noch bevor Sie etwas trinken oder sich die Zähne putzen) 1 EL Öl in den Mund nehmen und durch den Mund ziehen. Schlürfen, ziehen und spülen Sie das Öl mindesten 5 und höchstens 10 Minuten im Mund hin und her. Die Zeit können Sie nutzen, um zu duschen oder um Ihr Frühstück zu zubereiten.

## ZU VERWEDENDE ÖLE

Wichtig ist vor allem, auf hochwertige Qualität zu achten. Das Öl sollte kaltgepresst und schonend gewonnen worden sein: Achten Sie darauf, dass es keine Zusatzstoffe enthält. Es sollte möglichst biologisch sein. Kokosöl wird am angenehmsten empfunden. Sesamöl und Olivenöl sind jedoch ebenso geeignet. Kokosöl hat den positiven Nebeneffekt, dass die Zähne schön weiß werden. Die im Olivenöl enthaltenen Gerbstoffe können die Zähne längerfristig verfärben.