

Dr. med. Michael Josef Weier · Lindwurmstraße 103 · 80337 München

Facharzt für Allgemeinmedizin

Notfallmedizin · Chirotherapie, Manuelle Medizin · Osteopathie (DGCO)

Akupunktur · Naturheilverfahren

Rezeption / Anmeldung

Telefon + 49 (0)89 531355

Telefax + 49 (0)89 54370351

Internet

www.praxis-goetheplatz.de

Ölziehen nach Dr. Karach

Indikationen:

- Rachenentzündung / chronische Mandelentzündung
- Stirnhöhlenentzündung
- Parodontose
- Zahnbeläge und Karies

Wirkweise:

- Öl bewirkt Schleimhaut- und Gewebedurchblutung
- Öl nimmt Lymphe und die darin erhaltenen Giftstoffe/Stoffwechselprodukte auf. Ölsaugen ist ein ausleitendes Therapieverfahren.
- Chronische Keim- und Entzündungsherde finden sich bevorzugt im Bereich der Zahnwurzeln und werden beim Zähneputzen nicht erreicht - jedoch vom Öl.
- Vitamine und Mineralstoffe des Sonnenblumenöls werden über die Schleimhaut aufgenommen.

Häufigkeit:

- Idealerweise 2-3x täglich, insbesondere Morgens
- Vor dem Essen/ mit leerem Magen

Anwendung:

- **Sonnenblumenöl** (1 EL) durch die Zähne saugen und Gurgeln - ohne Hast oder besondere Anstrengung
- Dauer: 15-20 Min
- Danach Ausspucken. Nicht schlucken (Giftstoffe nun im Öl)
 - Erfolgskontrolle: Zu Beginn ist das Öl dickflüssig, durch die intensive Bewegung im Mund und das Beimischen des Speichels wird es dünnflüssiger. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte von milchig weißer Farbe sein – sonst war die Anwendung zu kurz.
- Mund mit warmen Wasser spülen und mit Zahnbürste ohne Zahnpasta putzen
- Ggf. noch Zunge mit Zungenschaber oder Teelöffel reinigen, durch Ausstreichen vom Gaumen zur Zungenspitze, Hiernach spülen und ausspucken