

Ölziehen

Mitte 2018 las ich das erste Mal einen Artikel über ayurvedisches Ölziehen. Ich habe es gleich ausprobiert, **mit Kokosöl**. Kokosöl enthält rund die Hälfte Laurinsäure, die eine antimikrobielle Wirkung hat, indem sie die Zellwände von Bakterien und auch Viren zerstört. Ich praktiziere das Ölziehen jeden Abend vor dem Schlafengehen für 20 Minuten. Seit ich es mache, habe ich so gut wie nie wieder dieses zuerst nur leicht schmerzhaft Ziehen im einen oder anderen Zahn gehabt, die ersten Anzeichen von Karies! Ganz offensichtlich werden bei mir die Bakterien, die Karies verursachen, durch das Ölziehen abgetötet. Gut, meinen Zähnen hilft sicher auch, dass ich extrem wenig Süßes esse, also weitgehend Zucker aus meinem Speiseplan verbannt habe! Aber Ölziehen ist und bleibt ein abendliches Ritual, so wie das Zähneputzen nach jeder Mahlzeit.

