

Ölziehen mit Olivenöl

Die traditionelle Methode zur Mundgesundheit und Entgiftung des Körpers



- **Was ist Ölziehen?** Ölziehen ist eine ayurvedische Praktik zur Reinigung von Zähnen und Zahnfleisch sowie zur Entgiftung des Körpers.
- **Warum Olivenöl?** Olivenöl hat eine antibakterielle Wirkung und bietet viele Vorteile für die Gesundheit.
- **Was sind die Vorteile?** Gestärkte Zähne, aufgehellter Zahnschmelz, gereinigter Mundraum, Vorbeugung von Karies und Zahnfleischbluten, bekämpft Mundgeruch, Mundtrockenheit und rissige Lippen. Hilfe bei Hautproblemen und Energiemangel.
- **Wie geht Ölziehen?** Nimm einen Esslöffel Olivenöl morgens in den Mund, bewege es für 10-20 Minuten hin und her, bevor du es ausspuckst, spüle mit Wasser den Mund aus und reinige die Zähne.
- **Wichtig:** Verwende hochwertiges, kaltgepresstes, biologisches Olivenöl. Es ist eine Ergänzung zu einer gesunden Ernährung und regelmässigen zahnärztlichen Untersuchungen.
- **Probier es aus:** Ölziehen am besten morgens vor dem Frühstück für eine bessere Mundgesundheit und Entgiftung des Körpers.



WEINPARTNER GmbH
Weine in biodynamischer Qualität 