

## Natürlich entgiften und Immunsystem stärken

### Mundwohl Ölzieh-Kur Bio von Primavera

In diesen besonderen Zeiten sind die Entgiftung des Körpers und die Stärkung des Immunsystems besonders wichtig. Seit Jahrhunderten ist das Ölziehen in der ayurvedischen Lehre eine wohltuende Methode, um das Zahnfleisch und die Zähne zu reinigen und das Immunsystem zu stärken. Die Mundwohl Ölziehkur Bio von Primavera vereint das wertvolle Wissen der Aromatherapie mit den Lehren des Ayurvedas in einer wirkungs- und geschmackvollen Rezeptur.

### Anwendung

Der beste Zeitpunkt für eine Ölziehkur ist morgens direkt nach dem Aufstehen vor dem Zähneputzen auf nüchternen Magen.

Nehmen Sie bis zu 1 EL Öl in den Mund und bewegen, kauen und ziehen Sie das Öl 10-20 Minuten zwischen den Zähnen. Das Öl vermischt sich auf diese Weise mit dem Speichel im Mund und nimmt Mikroorganismen auf. Es erhält mit der Zeit eine andere Konsistenz und Farbe, es wird flüssiger und milchig. Nach 10-20 Minuten können Sie das Öl in ein Papiertuch ausspucken und dieses über den Hausmüll entsorgen. Anschließend spülen Sie den Mund gut mit Wasser aus und putzen sich wie gewohnt die Zähne.

### Langsam beginnen

Das Ölziehen ist bei der ersten Anwendung häufig etwas gewöhnungsbedürftig. Daher ist es ratsam, mit nur 1 TL Öl zu beginnen und die Anwendungsdauer von anfangs 3 langsam auf bis zu 10-20 Minuten zu steigern. Um die Kiefermuskulatur nicht zu verkrampfen, empfehlen wir zwischen Ziehen, Schlürfen und Kauen abzuwechseln.

Auf diese Weise wird das Ölziehen schnell zu einer Gesundheits- und Schönheitsroutine, die die Mund- und Zahngesundheit sowie das Immunsystem nachhaltig stärkt.

Stand 03/2021