Birgit Frohn
Die Ölzieh-Kur. Einfach und wirksam entgiften

Extrait du livre

Die Ölzieh-Kur. Einfach und wirksam entgiften
de Birgit Frohn
Éditeur : Mankau Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b13116

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Ölziehen hat eine lange Tradition 5

Seit Generationen bewährt 5
Die Mutter der Medizin und das Ölziehen 6
Schlürfen für die Gesundheit 11

Rundum wirksam 13

Regelmäßig entrümpeln stärkt die Gesundheit 13
Die Putzkolonnen des Körpers 13
Mülldepot im Körper 15
Beeinträchtigende Altlasten 16

Gesund auf allen Ebenen 19
Effizientes Zusammenspiel 19
Die Wirkung im Mund 19
Öl zieht Schädliches aus dem Körper 20
Allianz zwischen Körper und Zähnen 23
„Zeitbomben“ im Mund entschärfen 25

Ölziehen ist in aller Munde 26
Ölziehen ist kein Wundermittel 27
Dagegen kann Ölziehen helfen 28

Sollte ich ölziehen? 29
Gesundheits-Check 30

Fünf Minuten für Ihr Wohlbefinden 33

Einmal täglich: Ihre Kur 33
Die beste Zeit 33
Mund auf 34
Fest ziehen und saugen 34
Nichts verschlucken 35
Weg mit Schaden 36
Die Dauer der Ölzieh-Kur 36
Das kann passieren 38

Die verschiedenen Ölsorten 40
Gesundheit löffelweise 40

Unbedingt kalt gepresst 42
Distelöl 42
Erdnussöl 44
Kürbiskernöl 46
Leinöl 48
Olivenöl 50
Rapsöl 54
Sesamöl 55
Sonnenblumenöl 56
Weizenkeimöl 57

Passende Begleitung 59

In guter Gesellschaft 59
Entlastung auf dem Teller 59
So kommen Sie ins Säure-Basen-Gleichgewicht 61
Entschlackungs-Kicks 63
Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit 63
Detoxing – Entgiften mit Genuss 64
Ihr Sieben-Tage-Plan 70

Natürlich entschlacken 73
Heilpflanzen 73
Artischocke (*Cynara scolymus*) 75
Brennnessel (*Urtica dioica, Urtica urens*) 76
Ingwer (*Zingiber officinale*) 77
Petersilie (*Petroselinum crispum*) 78
Kuren zur Entschlackung 80
Homöopathische Mittel 83
Schüßler-Salze 88
Fasten 94
Darmreinigung 99

Zur Autorin 103
Literatur 104
Weitere Bücher der Autorin 105
Impressum 106
Register 107

Ölziehen hat eine lange Tradition

Ölziehen kann auf eine sehr lange Geschichte zurückblicken: Es wird bereits seit über einem Jahrtausend praktiziert. Die Methode hat mithin wahrlich eine lange Tradition, was allerdings genau genommen wenig erstaunt. Denn das Wissen darum, dass unser Körper von Schlacken und Giftstoffen regelmäßig entlastet werden sollte, ist keineswegs neu. Daher haben Entschlackungs- und Entgiftungsmaßnahmen seit Anbeginn der Medizingeschichte einen festen Platz im Behandlungskanon der Heilkundigen.
Dieses Buch möchte Sie ins Ölziehen einführen und Ihnen dabei mit Rat und Hilfe zur Seite stehen.

Seit Generationen bewährt

Um gesund zu bleiben, muss unser Körper nicht nur von außen, sondern auch von innen gesäubert werden – wie erwähnt, ist dies keine Erkenntnis der Moderne. Die Ärzte des alten Ägypten haben schon lange vor Beginn unserer Zeitrechnung spezielle Reinigungstherapien verordnet, beispielsweise durch Abführen oder Kräuterzubereitungen zur innerlichen Einnahme.
So ist es wenig verwunderlich, dass auch das Ölziehen so früh mit zum Repertoire der großen Medizintraditionen gehörte. Ölziehen galt als umfassend wirksame Methode zur Reinigung und Entgiftung, daher war es selbstverständlich in der Materia medica jener heilkundlichen Systeme vertreten, auf denen unsere heutige Medizin aufbaut. Dieses Fundament stammt aus Indien, China sowie den Mittelmeerländern. Die Gründerväter der alten gelehrten Medizinsysteme sind *Charaka* und *Sush-*

ruta für den Ayurveda, der *Gelbe Kaiser* für die Traditionelle Chinesische Medizin und die *Hippokratiker* für die Heilkunde der griechischen und römischen Antike.

Die Mutter der Medizin und das Ölziehen

Eine ideale Medizin heilt nicht nur Krankheiten, sondern beugt ihnen wirksam und nachhaltig vor. Darin sind sich alle Medizintraditionen im asiatischen Raum einig. Deshalb stehen regelmäßige Reinigungsbehandlungen zur Gesundheitspflege bis heute fest auf dem Programm, ähnlich wie im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin, in der das Ölziehen zur Vorbeugung wie auch zur Behandlung eine zentrale Stellung innehat.
Die Wurzeln des Ayurveda reichen bis in das dritte Jahrtausend vor Christus zurück. Der Name setzt sich zusammen aus *ayus*, leben, und *veda*, Wissen. Daraus ergibt sich *Wissen vom Leben*, was exakt den Prinzipien der traditionellen indischen Medizin entspricht: Nämlich medizinische Lehre und Lebenskunst in einem zu sein. Denn die Konzepte des Ayurveda erfassen alle Aspekte des täglichen Lebens – demgemäß finden sie an gesunden wie kranken Tagen gleichermaßen Anwendung.
Ayurveda bildet die Basis vieler Heilsysteme außerhalb Indiens, auch der Traditionellen Chinesischen Medizin. Unsere abendländische Medizin wurde ebenfalls ganz entscheidend vom ayurvedischen Wissensgut beeinflusst: So ist von den Ärzten der Hippokratischen Schule überliefert, dass sie in enger Anlehnung an die ayurvedische Lehre behandelten. Nicht umsonst wird Ayurveda die *Mutter der Medizin* genannt. Diese hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Nachdem die traditionelle Medizin des Subkontinents im Zuge der britischen Kolonialherrschaft lange Zeit unterdrückt worden war, ist sie heute wieder fester Bestandteil des indischen Gesund-

heitswesens. Mit dem wachsenden Interesse an natürlichen Heilmethoden bekam die *Mutter der Medizin* schließlich auch in unserem Kulturkreis mehr und mehr Bedeutung. Dabei werden viele der ayurvedischen Therapien inzwischen auch nach heutigen naturwissenschaftlichen Kriterien überprüft. Die Ergebnisse belegen, dass Ayurveda ein enormes Potenzial in sich birgt. Als moderne Ganzheitsmedizin ist er beispielsweise bei einer Reihe von Erkrankungen erfolgreich, bei deren Behandlung unserer westlichen Medizin bislang Grenzen gesetzt sind.

Dr. Fedor Karach

Möchte man mehr übers Ölziehen wissen und begibt sich zu diesem Zweck ins *World Wide Web*, begegnet man immer wieder einem Namen, nämlich *Dr. Fedor Karach*, ein Arzt aus der Ukraine. Er soll zahlreichen Quellen zufolge Ende der 1980er-Jahre auf einer Tagung des *Allukrainischen Verbandes der Onkologen und Bakteriologen* vor der Akademie der Wissenschaften der UDSSR einen Vortrag über das Ölziehen gehalten haben: „Eine von vielen Möglichkeiten, einem kranken oder nicht mehr so gesunden Körper Hilfestellung zu geben", so der Titel seines Referates.
Die Resonanz darauf war überwältigend. Selbstverständlich fanden sich auch Kritiker, dennoch verhallte die Botschaft nicht ungehört. Bald kam auch im Westen diese Methode zur Gesundheitspflege an und fand immer mehr Anhänger. Dennoch: Der Ursprung des so lang bewährten Verfahrens liegt nicht in der russischen oder ukrainischen Volksmedizin. Ölziehen hat in diesen Ländern zwar ebenfalls eine jahrhundertealte Tradition, wurde jedoch von Indien und China übernommen. Insofern hat *Dr. Karach* mit seinem Vortrag einigen wieder ins Gedächtnis gerufen, was zwar schon lang bekannt, aber möglicherweise nicht mehr so geläufig war.

Fünf Elemente und drei Typen

Ayurveda basiert auf der Grundannahme, dass die gesamte Natur aus fünf Elementen – Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde – besteht. Angesichts dessen steht nach Auffassung der traditionellen Medizin Indiens auch alles in einer Wechselbeziehung miteinander. Demzufolge beschränkt sich die ayurvedische Diagnostik auch nicht nur auf die Untersuchung des Körpers, sondern schließt stets die psychische Verfassung, den Lebensstil und Beruf, die Ernährung und das klimatische Umfeld des Betreffenden mit ein.
Die zweite Säule, auf der das ayurvedische Konzept ruht, ist die Lehre von den drei Dosha *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Der Sanskrit-Begriff *Dosha* lässt sich übersetzen mit „Stütze", was auch schon die Funktion verdeutlicht: Dosha können als biologische Prinzipien oder Bioenergien verstanden werden, die sämtliche Vorgänge im Organismus unterstützen und steuern. Da die Dosha von Geburt an bei jedem Menschen in einem individuellen Verhältnis angelegt sind, geht man im Ayurveda von unterschiedlichen Konstitutions-Typen aus. Diese ermöglichen Aussagen über die individuellen gesundheitlichen Schwächen und Stärken.

Fünf Handlungen zur Pflege der Gesundheit

Alle Behandlungen im Ayurveda zielen darauf ab, die Balance der eben genannten Stützen, der Dosha, zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies geschieht zum einen durch pflanzliche Heilmittel. Die Phytotherapie spielt eine Schlüsselrolle im ayurvedischen Behandlungskanon. Die ayurvedischen Pflanzenheilmittel werden nach jahrhundertealten überlieferten Rezepten in traditionellen Verfahren hergestellt. Zum anderen sorgen Reinigungstherapien dafür, dass der Mensch gesund bleibt oder geheilt wird. Die größte Bedeutung haben dabei die Behandlungen des *Panchakarma*, zu Deutsch „fünf Handlungen". Diese mittlerweile auch in Europa etablier-

In der ayurvedischen Heilkunde spielen Kräuter und Öle eine wichtige Rolle in der spezifischen Behandlung.

ten und anerkannten Maßnahmen bestehen aus einem fein aufeinander abgestimmten System von Reinigungsbehandlungen und Ölmassagen. Eine davon ist die *Gandusha*, das ayurvedische Ölziehen.
Wie der Name schon sagt, gliedert sich Panchakarma in fünf Zyklen – jeweils unterteilt in Vorbereitungs- und Ausleitungsphase. Im Zuge der Anwendungen des Panchakarma werden Stoffwechselschlacken und Giftstoffe in den Geweben und Organen zunächst mobilisiert. Anschließend

können sie vom Körper ausgeschieden oder abgebaut werden. Dieses „Großreinemachen“ wirkt sich auf allen Ebenen – körperlich, geistig und seelisch – enorm positiv aus. So erhöht sich durch die intensive Entschlackung und Ausleitung schädlicher Rückstände und Schlackenstoffe die Aktivität des Immunsystems. Zudem werden Nerven- und Hormonsystem wieder ausgeglichen. Weiterhin verbessert Panchakarma Kreislauf und Durchblutung und stärkt die Funktionen der Organe. Das sind nur einige der Gründe, weshalb sich diese Behandlungen schon so lange und so gut in der Vorbeugung und Behandlung zahlreicher Erkrankungen bewähren. Warum Therapien zur Entschlackung und Reinigung wie die des Panchakarma und das Ölziehen so gute Wirkungen auf die Gesundheit haben, wird auf den Seiten 19ff. näher ausgeführt.

Die Gandusha

Im Ayurveda wird für das Ölziehen in der Regel erwärmtes Sesamöl oder Ghee, gekochtes Butterschmalz, verwendet. Ayurvedisches Ölziehen unterscheidet sich im Grunde nicht vom Ölziehen, wie wir es hierzulande kennen. Allerdings rät die traditionelle indische Medizin zu einigen Vorbereitungsmaßnahmen. Vor der Gandusha sollte man etwas von dem Sesamöl oder Ghee auf die Handflächen geben und sanft auf Wangen, Nacken und Hals einreiben. Anschließend tränkt man ein kleines Handtuch mit warmem Wasser und nimmt damit das Öl oder Ghee wieder von der Haut ab. Dies bereitet den Organismus auf die Gandusha vor, die so ihre Wirkung voll entfalten kann.
Die Dauer des ayurvedischen Ölziehens kann individuell sehr unterschiedlich sein. Denn als Zeichen dafür, dass es seine Wirkung getan hat, gilt das Tränen der Augen und das leichte Laufen der Nase – das ist beim einen früher und beim anderen später der Fall.

Schlürfen für die Gesundheit

Das Ölschlürfen, wie das Ölziehen auch genannt wird, wird seit langer Zeit auch jenseits der Grenzen Indiens praktiziert. So unter anderem in Tibet, dem Dach der Welt. Auch im Reich der Mitte, um bei den Metaphern zu bleiben, ist diese Behandlung bereits seit vielen Jahrhunderten bekannt und in Gebrauch. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzt das Ölziehen bis heute – ähnlich wie im Ayurveda – zur Vorbeugung wie zur Behandlung ein.
Die ölige Gesundheitspflege fand auch in die russische Volksmedizin Eingang, vor allem in Weißrussland sowie der Ukraine war und ist sie sehr geschätzt. Was ganz typisch für die Heiltradition in diesen Regionen ist: Gerade in den endlosen Weiten Russlands waren die Menschen seit jeher darauf angewiesen, sich mit einfachen Mitteln zu helfen. Zugang zu Ärzten und Apotheken hatten nur wenige. Darüber hinaus war dieser „Luxus“ ohnehin nur für die Oberschicht erschwinglich. So machte man sich auf die Suche nach anderen Heilmethoden und -mitteln, wobei man darauf achtete, dass diese für jeden leicht zugänglich und erschwinglich waren. Fündig wurden die russischen Heilkundigen wie auch die medizinischen Laien im Volk vor allem in der Natur: im Reich der Flora, der Bienenzucht und der Landwirtschaft wie auch im Erdreich. Daneben nutzte man auch Wasser und Steine sowie Sonne und Luft als „Medizin“. Der Großteil der russischen Volksheilmittel stammt jedoch aus den Küchen. Auf der Basis dessen ist es naheliegend, dass Speiseöle zur Gesundheitspflege herangezogen wurden. Zum Ölziehen steht in der russischen Volksmedizin bis heute das Sonnenblumenöl ganz oben auf der Liste. Doch auch andere Öle eignen sich gut dazu. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 40ff.

von über hundert Jahren, so glaubte er, sei durchaus möglich. Ob das jemals durch regelmäßiges Ölziehen gelungen ist, lässt sich nicht belegen. Was wir jedoch wissen, ist, dass das Ölziehen sehr vielen Menschen bei vielen Beeinträchtigungen ihres Befindens geholfen hat. Nicht umsonst kann es – wie eingangs dargestellt – auf eine so lange Geschichte seiner Anwendung zurückblicken. Wir wissen auch, dass das Ölziehen keinen Arzt und keinen Besuch bei ihm ersetzen kann. Auch das kann und soll nicht das Ziel dieser altbewährten Methode sein. Sie hat ihre Grenzen, ebenso wie jedes andere Behandlungsverfahren.

Dagegen kann Ölziehen helfen:

- Abwehrschwäche
- Akne
- Allergien
- Amalgambelastung
- Aphten
- Appetitlosigkeit
- Arthritis
- Arthrose
- Augenleiden
- Beschwerden in den Wechseljahren
- Bindehautentzündung
- Blähungen
- Blasenentzündung
- Blasenschwäche
- Blutarmut
- Bluterkrankungen
- Bronchitis
- Chronische Müdigkeit
- Darmerkrankungen
- Depressive Verstimmung
- Durchblutungsstörungen
- Ekzeme
- Entzugserscheinungen, vor allem von Nikotin
- Entzündungen
- Erschöpfungszustände
- Grippale Infekte
- Gynäkologische Erkrankungen
- Hals-Nasen-Ohren-Beschwerden
- Halsschmerzen
- Heiserkeit
- Herpes
- Herzleiden
- Husten
- Karies

Sollte ich ölziehen?

Irgendwie bin ich neuerdings oft müde und kann mich zu nichts aufraffen. Auch Kopfschmerzen treten wieder häufiger auf. Und wirklich gut schlafen kann ich zurzeit auch nicht. Vielleicht bin ich deshalb gerade so häufig schlechter Dinge und übermäßig gereizt ...

Kommt Ihnen das bekannt vor? Oder fallen Ihnen andere Dinge ein, die Sie an sich bemerken und die sich nicht gut anfühlen? Prinzipiell ist eine Ölzieh-Kur immer angezeigt.

- Kiefer- und Stirnhöhlenentzündung und -verschleimung
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Lähmungserscheinungen
- Leberleiden
- Lockere Zähne
- Lungenerkrankungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Magengeschwüre
- Magenschleimhautentzündung
- Mandelentzündung
- Menstruationsbeschwerden
- Migräne
- Nachlassende Sehfähigkeit
- Nervenerkrankungen
- Nervös bedingte Beschwerden
- Neurodermitis
- Nierenbeschwerden
- Ohrenschmerzen
- Parodontose
- Prämenstruelles Syndrom
- Probleme der Schleimhäute
- Rheumatische Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Schnupfen
- Schuppenflechte
- Schwächezustände
- Thrombosen
- Überreizung
- Unreine Haut
- Verdauungsstörungen
- Verstopfung
- Zahnfleischentzündungen
- Zahnschmerzen
- Zahnverfärbungen

Es gibt allerdings auch klare Hinweise darauf, dass sie bei Ihnen angezeigt wäre, wenn Sie einen Großteil der folgenden Fragen bejahen können:

Gesundheits-Check

- Haben Sie öfters Verstopfung?
- Neigen Sie zu Blähungen?
- Haben Sie Durchschlafprobleme?
- Sind sie infektanfälliger als sonst?
- Sind Ihre Atemwege oft entzündet?
- Haben Sie öfter trübe Gedanken und depressive Verstimmungen?
- Leiden Sie an Lippen-Herpes?
- Haben Sie Zahnfleischbluten?
- Sind Sie oftmals gereizt und aggressiv?
- Bereitet Ihnen der Magen immer wieder Probleme?
- Ist Ihre Haut unrein?
- Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen?
- Haben Sie Gelenkschmerzen?
- Sind Sie oft unkonzentriert?
- Haben Sie öfters Wadenkrämpfe?
- Leiden Sie häufig unter Verspannungen der Muskeln, vor allem am Nacken?
- Bildet sich bei Ihnen Zahnstein rasch neu?
- Sind Sie häufig erkältet?
- Fühlen Sie sich oft müde und schlapp?
- Belasten Sie stressige Situationen mehr, als Sie das von sich kennen?
- Bekommen Ihnen Nahrungsmittel nicht mehr gut, die früher kein Problem waren?
- Haben Sie Neurodermitis oder Schuppenflechte?
- Sehen Sie grundlos schlechter als früher?
- Haben Sie häufig keinen Appetit?

Auch zur Vorbeugung von grippalen Infekten leistet das Ölziehen wertvolle Dienste.

- Sind Sie nervös und angespannt?
- Bereitet Ihnen Ihr Herz Probleme?
- Leiden Sie immer wieder unter Blasenentzündungen?
- Wollen Sie das Rauchen aufhören?
- Haben Sie unschön verfärbte Zähne?
- Machen Ihnen lockere Zähne zu schaffen?

Birgit Frohn

Die Ölzieh-Kur. Einfach und wirksam entgiften

110 pages, broché
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr