

Ölziehen mit Sesam-Öl...

Entgiftet den gesamten Organismus!

Zutaten für 1 Person:

- 1 kleiner Esslöffel oder Teelöffel aus Silber
oder ein Zungenschaber
- 1 Flasche Sesam-Öl (Gute Qualität, d.h. kalt gepresst)

Anwendung:

Das gesamte Verfahren wird am besten morgens direkt nach dem Aufstehen vorgenommen. Um den Reinigungsprozess zu beschleunigen, kann der Vorgang 3 mal täglich vor dem Essen, also jeweils auf nüchternen Magen, wiederholt werden. Dadurch greift der Reinigungsprozess schneller und wird wirkungsvoller.

Mit dem Silber-Löffel (wegen der antibakteriellen Wirkung) die Zunge abschaben, so dass der grobe Belag von ihr entfernt wird.

Einen kleinen Schluck, aber minimal die Menge eines Teelöffels, vom Sesam-Öl in den Mund nehmen. Das Öl wird dann ca. 15 - 20 Minuten lang ohne Hast und Mühe im Mund gespült und durch die Zähne gezogen.

Das Öl darf nicht hinuntergeschluckt werden. Sollte das versehentlich geschehen, braucht man sich dennoch nicht zu beunruhigen, denn die gelösten Giftstoffe werden über die Verdauungswege wieder in den Körper zurückgeführt. Durch wiederholtes Ölziehen können sie erneut gelöst und dann ausgeschieden werden.

Das Öl ist zunächst dickflüssig, wird dann aber dünnflüssiger, wonach es ausgespuckt werden sollte. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte so weiss wie Milch sein. Ist sie noch gelb, dann war das Ölziehen von zu kurzer Dauer.

Nach dem Ausspucken muss die Mundhöhle gründlich mehrmals mit Wasser gespült und die Zähne mit der Zahnbürste geputzt werden.

Zentrum Adlerhorst

Lilian Hefti & Bernhard Engeloeh

Alpweg 35
CH-3076 Worb

Tel.: 0041 (0) 31 832 06 69

info@zentrum-adlerhorst.com
www.zentrum-adlerhorst.com

Wissenswertes:

In der ausgespuckten Flüssigkeit befinden sich grosse Mengen von Bakterien, verschiedenen Krankheitserregern und anderen schädlichen Substanzen (Schwermetalle). Während des Saugens und Spülens wirken die Stoffwechselfvorgänge im Organismus besser zusammen. So kann ein dauerhafter Gesundheitszustand erreicht werden.

Die grossartigen Erfolge beruhen auf der Tatsache, dass zwischen Zähnen sowie Mund- und Kieferbereich einerseits und dem gesamten übrigen Körper andererseits enge Verbindungen und Wechselbeziehungen bestehen. So werden die beim Ölziehen erzeugten Schwingungen - besonders über die Zähne - den mit ihnen jeweils in Verbindung stehenden Organen und Geweben mitgeteilt. Es kommt daher zu einer sehr intensiven Entgiftung dieser Körperbereiche. Auffälligste unmittelbare Wirkungen sind die Festigung der Zähne, das Unterbinden von Zahnfleischbluten und sichtbares weisser werden der Zähne.

Ablagerungen werden gelöst und den Organen und Drüsen zugeführt, welche in der Lage sind, diese auszuscheiden (Nieren, Darm, Haut, Rachenmandeln, Lymphe u.s.w.)
Man sollte das Ölziehen so lange praktizieren, bis sich im Körper die ursprüngliche Kraft, Frische und der ruhige Schlaf wieder eingestellt haben.

Die eigentliche Wirkung erfolgt während des Ölziehens. Wie oft am Tage man es praktiziert, sollte dem eigenen Gefühl überlassen werden.

Zentrum Adlerhorst

Lilian Hefti & Bernhard Engeloeh

Alpweg 35
CH-3076 Worb

Tel.: 0041 (0) 31 832 06 69

info@zentrum-adlerhorst.com
www.zentrum-adlerhorst.com

Ätherische Öle als Zusatz:

Dem Sesamöl können natürliche ätherische Öle beigefügt werden. Jeweils einen Tropfen davon zum Schluck oder Löffel Sesamöl hinzu geben. So entsteht ein angenehmer Geschmack und die Wirkung des Ölziehens wird unterstützt.

Beispiele von geeigneten Ölen mit ihren Eigenschaften:

Basilikum (*Ocimum basilicum*)
Wirkt belebend und keimtötend.

Grapefruit (*Citrus paradisi*)
Fördert die Entgiftung des Körpers.

Koriander (*Coriandrum sativum*)
Fördert die Entgiftung des Körpers.

Teebaum (*Melaleuca alternifolia*)
Bekämpft Pilze, Bakterien und Viren. Es ist geradezu die ideale Beimischung zum Ölziehen. Das gilt vor allem bei Entzündungen und Schwellungen im Mund- und Halsbereich sowie bei Mundgeruch. Auch gegen Karies ist dieses Öl einzusetzen.

Hinweis:

Die Informationen in diesem Rezept verstehen sich nicht als Ersatz für den Rat eines Arztes. Wer krank ist oder ärztliche Betreuung benötigt, sollte unbedingt den Rat eines kompetenten Arztes einholen. Die Herausgeber schliessen hiermit im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen jegliche Haftung für Schäden aller Art, die durch die Verwendung dieses Rezeptes geschehen, aus.

Zentrum Adlerhorst
Lilian Hefti & Bernhard Engeloeh

Alpweg 35
CH-3076 Worb

Tel.: 0041 (0) 31 832 06 69

info@zentrum-adlerhorst.com
www.zentrum-adlerhorst.com