

## Ölziehen – Uralte Praxis neu entdeckt

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Ob jung oder alt, ob sportlich aktiv oder gemütlich, ob gesund oder krank – jeder Mensch braucht eine gesunde Ernährung. Sie ist die Basis für alle Körperfunktionen, eine gesunde Entwicklung, für Wohlbefinden, Schönheit und Leistungsfähigkeit. Unser modernes Leben erzeugt unzählige Umstände, die den Vitalstoffbedarf des Menschen zusätzlich erhöhen. Die Gründe dafür liegen in unserer beschleunigten, stressreichen Lebensweise mit oft überhöhten Erwartungen, persönlichen Gewohnheiten und vielen äußeren Einflüssen. Nährstoffe können in vielen Fällen ausgleichend wirken.

Unser Angebot an qualitativ hochwertigen Nährstoffen ist auch von der Fülle der Produkte bemerkenswert. Da kann es leicht passieren, dass Sie als Verbraucher nicht wissen, was denn nun für die eine oder andere Anwendung das passende Produkt wäre.

**Mit einer neuen Seite unseres Shops wollen wir Hilfestellung geben. Dort finden Sie unsere Empfehlungen für die Anwendung spezifischer Produkte für viele unterschiedlichen Lebenssituationen.**

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auch auf unsere Sonderangebote aus Anlass unseres 10jährigen Jubiläums lenken:

### **Unsere Sonderangebote im Jubiläumsjahr 2015**

Wissenschaftliche Studien bestätigen es: Die Mundgesundheit ist für die Gesundheit des gesamten Körpers von größter Bedeutung. Eine Störung der Mundflora erhöht das Risiko für die Entwicklung chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Demenz. Das Ölziehen ist eine einfache, kostengünstige Methode, das Gleichgewicht der Mikroorganismen im Mund und damit die Gesundheit zu stabilisieren.

Ölziehen ist die uralte ayurvedische Praxis, ein reines Öl im Mund hin- und herzubewegen, um Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen. Es wirkt umgehend gegen Mundgeruch, aber auch gegen Zahnfleischentzündung und Plaque. Bei regelmäßiger Anwendung wird das Haar glänzender, die Haut glatter, die Zähne werden weißer, Parasiten werden ausgeschieden, Gelenkschmerzen gelindert und der Körpergeruch verbessert.

## **Die Bedeutung guter Mundhygiene**

---

Das Gleichgewicht von Mikroorganismen ist für die Gesundheit des ganzen Körpers ungeheuer wichtig. Zahlreiche Studien, darunter eine umfassende Untersuchung von Wissenschaftlern der University of Alabama School of Dentistry, zeigen eine Verbindung zwischen Parodontose und dem erhöhten Risiko von Schlaganfall oder dem Verlust kognitiver Fähigkeiten.

Zu den wichtigsten Mundbakterien zählt Streptococcus mutans, das sich, wenn nichts unternommen wird, im Mund vermehrt und Giftstoffe an das Blut abgibt. Diese Giftstoffe regen entzündliche Prozesse im Zusammenhang mit dem Zytokin Interleukin 2 (IL-2) an, das zur Entwicklung chronischer Krankheiten beiträgt. Erhöhte IL-2-Werte werden insbesondere mit einer endothelialen Dysfunktion (Endothel = Innenauskleidung der Blutgefäße) in Verbindung gebracht, die ihrerseits zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Demenz führen kann.

## Ölziehen ist mehr als Zahnbürste und Zahnseide

---

Zähneputzen und die Reinigung mit Zahnseide sind natürlich wichtig für die Mundhygiene, aber Ölziehen ist auf ganz besondere Weise gesund. Nachweislich bindet und entfernt es mehr Mikroorganismen und gelangt tiefer in Taschen zwischen den Zähnen und in einige Regionen um den Wurzelkanal.

Die Wurzelkanäle sind eine ständige Brutstätte für Bakterien, denn dort findet sich im Wesentlichen totes Gewebe, von dem sich Bakterien ernähren.

So viel Sie auch bürsten und mit Zahnseide hantieren, Sie können die Infektion nicht aus dem Wurzelkanal entfernen. Aber ein- bis zweimal täglich zehn Minuten Ölziehen kann extrem wichtig sein, die Zahl infektiöser Bakterien im Wurzelkanal und in der gesamten Mundhöhle zu minimieren.

## Und so geht das Ölziehen

---

Wählen Sie ein hochwertiges Öl wie Bio-Kokosöl, Bio-Olivenöl oder Bio-Sesamöl. Morgens nach dem Aufwachen bewegen Sie das Öl zehn Minuten lang (wenn Sie möchten, auch 15 bis 20 Minuten lang) hin und her. Gurgeln Sie nicht mit dem Öl, sondern bewegen Sie es ruhig im Mund und achten Sie darauf, dass es in alle Regionen gelangt. Meistens fühlt sich das Öl nach den zehn Minuten dünner an. Schlucken Sie nichts von dem Öl, es ist voller Giftstoffe und Mikroben.

Am Ende spucken Sie das Öl in die Toilette aus. Geben Sie eine Deckelkappe Wasserstoffperoxid oder einen Teelöffel Himalaja-Salz in etwas sauberes Wasser und spülen Sie damit den Mund aus, um noch vorhandene Giftstoffreste auszuwaschen. Anschließend putzen Sie sich gründlich die Zähne, damit werden endgültig alle Toxine entfernt.

Die meisten Menschen bemerken schon nach zwei Wochen Ölziehen eine deutliche Verbesserung. In der Regel bedeutet das weißere Zähne, reineren Atem, besseren Körpergeruch, weniger Gelenkschmerzen und mehr Energie. Die langfristigen Vorzüge sind unermesslich, es ist vielleicht die beste Strategie, das Risiko chronischer Erkrankungen zu senken. Dabei ist es einfach und preiswert.

## Unsere Empfehlungen: Nährstoffe für das Gedächtnis

---

Das Gedächtnis speichert Informationen im Gehirn und ruft sie wieder ab, wenn wir sie benötigen.

Dabei unterliegt die geistige Leistungsfähigkeit Schwankungen. Das Vergessen erfüllt zunächst wichtige Funktionen für die Gedächtnisleistung. Denn das Gehirn filtert aus der Flut der Daten die wesentlichen Informationen, Unwichtiges wird aussortiert. Eine zunehmende Vergesslichkeit stellt jedoch eine große Belastung dar. Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit können trainiert und unterstützt werden und müssen nicht zwangsläufig mit den Lebensjahren abnehmen.

**Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.**

## **Unsere Empfehlungen: Nährstoffe für die Gefäße**

---

Die Hauptaufgabe der Gefäße im menschlichen Körper ist der Transport von Blut und Nährstoffen. Angetrieben wird dieser Transport durch das Herz, unser zentralen Pumpe. Unsere Gefäße unterliegen einem natürlichen Alterungsprozess, der bereits in jungen Jahren einsetzt. Das Ausmaß dieses Prozesses hängt jedoch wesentlich von den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ab und ist daher beeinflussbar. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

**Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.**

## **Unsere Empfehlungen: Nährstoffe für das Herz-Kreislauf-System**

---

Das Herz-Kreislauf-System besteht aus dem Herz und den Blutgefäßen. Es handelt sich um das Transportsystem des Körpers, das mit dem Blut Sauerstoff und Nährstoffe in jede Körperzelle transportiert und deren Stoffwechselprodukte entfernt. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zählen zu den häufigsten Krankheiten und sind in Deutschland die Todesursache Nr. 1. Deshalb sind die rechtzeitige Vorbeugung, Erkennung und Behandlung besonders wichtig. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und spezielle Mikronährstoffe sind dazu geeignet, das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen.

**Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.**

## **Empfehlungen für das Immunsystem und die Abwehrkräfte**

---

Das Immunsystem hat die Aufgabe, körperfremde Substanzen und Eindringlinge zu erkennen und abzuwehren. Nicht nur in der Erkältungszeit sondern auch in Belastungssituationen (z.B. Stress und Schlafmangel) ist das Immunsystem enorm gefordert. Mikronährstoffe wie z.B. **Vitamin C** und **Zink** tragen zu einer normalen Immunfunktion bei und leisten somit einen entscheidenden Beitrag für die Gesundheit. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

**Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.**

## Unsere Empfehlungen: Nährstoffe für das Nervensystem

---

Das Nervensystem dient der Reizwahrnehmung, der Reizverarbeitung und der Reaktionssteuerung. Es handelt sich um ein sehr effizientes Steuerungssystem physischer und psychischer Reize, der Motorik sowie unzähliger Abläufe in den Organsystemen. Stress, Krankheiten und eine unzureichende Mikronährstoffversorgung können das Nervensystem in seiner Funktion stören.

**Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.**

## Unsere Empfehlungen: Nährstoffe für die Grundversorgung

---

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unser Körper ist nicht nur in Situationen eines erhöhten Bedarfs (z.B. Stress, Sport, Krankheiten), sondern täglich auf die ausreichende Zufuhr unterschiedlicher Nährstoffe angewiesen. Sie liefern Energie und sind unerlässlich für die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

**Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.**

## Unsere Empfehlungen: Nährstoffe bei Schlafstörungen

---

Ohne Schlaf geht es nicht – auch wenn es Menschen gibt, die in allerlei Experimenten das Gegenteil beweisen wollen. Irgendwann fallen auch ihnen die Augen zu. Auf Schlafentzug reagieren Menschen nicht nur mit nachlassender Konzentration und verminderter geistiger Leistungsfähigkeit, sie werden mit Dauer des Schlafmangels zunehmend gereizter, launischer und haben Trugwahrnehmungen bis hin zu Persönlichkeitsstörungen. Muskelspannung, Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur und viele andere Funktionen geraten durcheinander, wenn der natürliche Rhythmus von Schlafen und Wachen längerfristig gestört wird.

**Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die

Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln