



## Traditionele Chinese Geneeskunde: Acupunctuur, Ooracupunctuur, Kleurenacupunctuur, SIVAS-test

### Oil-pulling: werkt preventief en ondersteunend bij restverschijnselen na infectie

Oil pulling is een mondverzorgings-techniek uit de Ayurvedische geneeskunde die ongeveer 3000 jaar oud is. Er wordt gebruik gemaakt van zuivere oliën om schadelijke bacteriën, schimmels en andere organismen en hun toxinen te onttrekken aan de mond, de tanden, het tandvlees, de tong en zelfs de keel. Hierdoor kan het mondslijmvlies zich herstellen (vaak al binnen een week). Beschadigd mondslijmvlies is als een open deur voor ziekteverwekkers als het corona virus.

Meer dan 30 % van de mensen heeft tandvleesproblemen waardoor het lichaam continu druk is ziekteverwekkers buiten de deur te houden. Door het mondslijmvlies te herstellen sluit je de deur en kan het van nature aanwezige zelfgenezend vermogen zich richten op andere zaken. Dit is de verklaring waarom zelfs chronische aandoeningen kunnen verdwijnen door oil pulling.

Spoel (het liefst meteen na het opstaan) je mond met een flinke theelepels kokosolie of een eetlepel vloeibare plantaardige olie. Oil pulling trekt als een magneet vetten in het celmembraan aan en verwijdert zelfs bacteriën die zich verstopt hebben in beschadigingen van het tandvlees en in de tubuli (kleine kanaaltjes in de tanden en kiezen). Ze worden uit hun schuilplaats gezogen en opgenomen in de vetoplossing.

Als je begint met oil pulling kan het even wennen zijn. Begin met 5 tot 10 minuten en bouw dit op tot 15 minuten. Laat de olie door je hele mond gaan. Doordat de olie ontgift kan er de eerste tijd wat hoofdpijn, huiduitslag, misselijkheid of vermoeidheid ontstaan. In dit ontgiftend proces kan het lichaam slijm produceren, spuug dit uit en probeer met nog een hapje olie de 15 minuten vol te maken. Intussen kun je bijvoorbeeld even gaan douchen, wat oefeningen gaan doen, een ontbijt maken of de krant lezen zodat je niet aan het wachten bent. Na het spoelen spuug je de olie uit (i.v.m. verstopping niet in de wasbak of toilet) en spoel daarna je mond goed met water om alle achtergebleven olie te verwijderen.

Oil pulling zorgt in de mond voor een gezond basisch milieu. Door het eten van veel groenten, fruit en voeding waar veel mineralen in zitten zoals zaden, noten, gedroogde zuidvruchten (vijgen, rozijnen, abrikozen) ontzuur je ook het lichaam. Mineralen binden zich aan zuren waardoor ze uitgescheiden kunnen worden.

Tip: ga een poosje over op een plantaardige voeding en probeer stress te vermijden want ook stress is verzurend.

Bron:

Oil Pulling, Alle ziekten ontstaan in de mond Dr. Bruce Fife ISBN: 9789079872909

Link: uitleg en mijn ervaring met oil pulling <https://youtu.be/B6vLHDtLs8g>

Link: uitleg van tandarts Marjolein van Dijk <https://youtu.be/7pMjE5nQQes>