

Morgenroutine

“Gandusha” - Ölziehen



Gandusha oder Ölziehen ist eine Ayurvedische Tagesroutine (Dinacarya). Schon in der Charaka Samhita wurde Gandusha beschrieben und seine Wirkung gelobt. Ich selbst liebe und praktiziere das morgendliche Ölziehen regelmässig. Es hinterlässt ein unglaublich frisches Gefühl im Mund und meine Zähne fühlen sich glatter an.

Warum ist Ölziehen so wertvoll?

Nachts, wenn wir schlafen, arbeitet unser Körper und erneuert, verdaut und repariert auf Hochtouren. Dabei wird vieles in unseren Geweben gelöst und diese Stoffe (Ama) sollten danach ausgeschieden werden. Unsere natürliche Ausscheidung funktioniert über die Haut, den Urin, die Atmung - sowie über die Mundhöhle. Während der Nacht ist die Speichelproduktion jedoch reduzierter als tagsüber und somit sammeln sich Bakterien, Toxine etc. bis zum Morgen in der Mundschleimhaut. Durch das Ölziehen werden Enzyme im Mundraum aktiviert, welche Toxine ins Öl ziehen, respektive aufspalten. Die Fans des Mundbads mit Öl trauen dem morgendlichen Reinigungsritual viel zu! Plaque und Krankheitserreger auf und zwischen den Zähnen sowie Zahnfleischentzündungen sollen bei regelmässiger Anwendung gemindert werden.

Das Zahnfleisch wird kräftiger und widerstandsfähiger und auch bei Mundgeruch soll es Abhilfe schaffen.

Dabei ist von entscheidender Bedeutung, dass man sich Zeit nimmt. Die Mundhöhle wird durch regelmässiges Ölziehen nicht nur entlastet und gereinigt, sondern die Schleimhaut wird auch geschmeidig gehalten und somit gegen Erreger widerstandsfähiger.

Anleitung zum Ölziehen

Grundsätzlich eignet sich jedes kaltgepresste, unbehandelte Öl vorzugsweise in Bioqualität. Ich habe gute Erfahrungen gemacht mit klassischem Sesamöl. Es ist eigentlich ganz unkompliziert. Morgens nach dem Aufwachen und auf nüchternen Magen ist die beste Zeit. Als erstes empfehle ich die Zunge mit dem Zungenschaber zu reinigen, danach folgt bei mir das Ölziehen.



- 1 Teelöffel Öl in den Mund nehmen (durch die angeregten Speicheldrüsen nimmt die Menge der Öflüssigkeit zu)
- Bewege das Öl nun kräftig hin und her (wie bei einem Mundwasser), ziehe es auch durch die Zahnzwischenräume
- Praktiziere dies für einige Minuten (ich nutze die Zeit meist, während dem Duschen und meiner Körperpflege)
- Spucke danach das Öl in ein Papiertuch; nicht schlucken. Das Öl wird sich sowohl in der Farbe als auch Konsistenz verändern. Es sollte leicht milchig sein, als Zeichen, dass sich Stoffe mit dem Öl verbunden haben.
- Spüle danach deinen Mund mit Wasser oder vielleicht magst du die Zahnpflege anzuschliessen.
- Ich trinke im Anschluss mein heisses Zitronenwasser