

SOO GESUND

Sonnenblumenöl enthält erstaunlich viel Vitamin E und nur bei kaltgepresstem Sonnenblumenöl, Beta-Karotin und andere Farbstoffe. Der besonders hohe Vitamin E Gehalt des Öls bewahrt vor vorzeitigen Alterserscheinungen und möglicherweise beugt es sogar Angina pectoris und Krebs vor.

Bedeutung hat es neuerdings durch das Ölziehen gewonnen. Der Pflanze, ihren Samen und dem daraus gewonnenen Öl kommt in diesem Zusammenhang eine stark entgiftende, entschlackende Wirkung zu. Praktische Erfahrungen haben gezeigt, dass viele positive Effekte dieser neu entdeckten volksmedizinischen Heilmethoden nur mit Sonnenblumenöl erzielt werden können und nicht durch das "Kauen" anderer Ölsorten. Sonnenblumenöl enthält zudem ausgesprochen hohe Anteile an essentiellen, (hoch-) ungesättigten Fettsäuren und reichlich Lecithin (bis zu einem Prozent).

DIE ÖL - THERAPIE

Seit undenklichen Zeiten reinigen Schamanen der Sibirischen Taiga ihren Körper mit Hilfe einer Sonnenblumen-Ölziehkur.

Im letzten Jahrhundert wurde diese Ölziehkur durch den russischen Arzt Dr. F. Karach, der die Kur anlässlich einer Tagung des allukrainischen Verbandes der Onkologen und Bakteriologen präsentierte, weltbekannt. Diese völlig unschädliche, dabei aber hochwirksame Anwendung bewirkt eine weitgehende Befreiung des Körpers von Krankheitskeimen und Schlacken über die Mundschleimhaut. Mit dieser Selbstheilmethode werden bei den verschiedensten Beschwerden(z.B. Magengeschwüre, Ekzeme, Zahnweh, Nierenbeschwerden, Leberkrankheiten, Arthrosen, Darmkrankheiten, Enzephalitis) ausgezeichnete Erfolge erzielt.

Und die Anwendung ist ganz einfach.

Man nehme maximal einen Esslöffel, minimal einen Teelöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl in den Mund. Das Öl wird dann ohne Hast und ohne besondere Mühe bei geschlossenem Mund über die Dauer von 15 bis 20 Minuten gesaugt, gespült, und immer wieder durch die Zähne gesogen (Zahnersatz sollte vorher entfernt werden). Auf keinen Fall darf das Öl geschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, aber dann wird es dünnflüssig, wonach es ausgespuckt werden soll. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte dann so weiß wie

Milch sein, ist sie noch gelb, dann ist dies ein Zeichen, dass das Mundspülen von zu kurzer Dauer war.

Nach dem Ausspucken sollte die Mundhöhle gründlich gereinigt und mehrere Male mit Wasser gespült und die Zähne mit der Zahnbürste gereinigt werden. Die Ölspülung wird am besten morgens noch vor dem Frühstück vorgenommen und kann abends wiederholt werden. Immer jedoch vor dem Essen und mit leerem Magen. . Es spricht nichts dagegen, diese Kur ständig durchzuführen da sie einfach, preiswert und wenig zeitaufwendig ist.

Um dem positiven Wirkmechanismus der Öltherapie, den mittlerweile sehr viele Patienten bestätigt haben, auf die Spur zu kommen, hat sich der Forscher Gerd Ebeling bemüht. Seine Forschung zeigt, dass jede Form von Materie aus Schwingungen besteht und die verschiedenen Ölsorten unterschiedliche Frequenzen erzeugen. Beim Ölziehen entstehen auch Schwingungen, die über die Zahnenden ihnen jeweils zugeordneten Organen mitgeteilt werden. Es kommt dadurch zu einer intensiven Entgiftung dieser Körperbereiche. Es werden Ablagerungen gelöst und ausgeschieden. Diese Wirkung hält nicht nur über den Zeitraum des Ölschlürfens an, sondern die Impulse können sich etwa 5 Stunden fortsetzen.

„Die Nahrung soll Deine Medizin sein und nicht die Medizin Deine Nahrung.“ (Hippokrates von Kos)