

ÖLZIEHEN NACH DR. KARACH

Über die Mundschleimhaut und über den Speichel kann ein hervorragender Entgiftungseffekt erzielt werden, der auf den gesamten Organismus eine heilsame Wirkung ausübt.

Ein Teelöffel bis ein Eßlöffel Sonnenblumenöl (oder ein anderes kaltgepresstes Öl) wird morgens vor dem Frühstück in den Mund genommen, ohne es zu schlucken. Das Öl ist ohne Anstrengung und ohne Hast im Mund zu saugen, zu spülen, durch die Zähne zu ziehen, auch zu kauen, wobei das Kinn bewegt und bei stets geschlossenem Mund viel Speichel gezogen wird.

Erst nach **10 bis 15 Minuten** ist es auszuspucken.

Anfangs ist das Öl noch dickflüssig, später dünnflüssig und weiß wie Milch. Sollte die Flüssigkeit jedoch gelb geblieben sein, wurde das Öl nicht lange und gründlich genug gezogen. Da die Flüssigkeit nun **giftig** geworden ist, soll sie in das WC und **nicht in das Waschbecken** entleert werden. Unmittelbar danach soll die Mundhöhle gründlich und **mehrere Male mit Wasser gespült** werden und eine **gründliche Reinigung mit der Zahnbürste** erfolgen.

Durch das Ölziehen werden offenbar Schadstoffe und Krankheitsgifte aus Blut und Lymphe abgezogen, weshalb auch das Öl auf keinen Fall geschluckt werden darf. Nach den Untersuchungen von Dr. Karach befinden sich in der ausgespuckten Flüssigkeit große Mengen von Toxinen, Bakterien und anderen schädlichen Stoffen. Schon in einem Tropfen dieser Flüssigkeit zeigen sich unter dem Mikroskop mit 600-facher Vergrößerung bewegliche Fasern, die als Mikroben im ersten Entwicklungsstadium aufgefaßt werden.

Eine der auffallendsten Wirkungen des Ölziehens ist die **Festigung lockerer Zähne**, das **Unterbinden von Zahnfleischbluten** und sichtbares **Weißwerden der Zähne**.

Das Ölziehen wird am besten morgens vor dem Frühstück durchgeführt. Um die Heilvorgänge zu beschleunigen, kann man es auch dreimal täglich, immer **vor dem Essen** und mit **leerem Magen** durchführen.

ÖLZIEHEN BEI CANDIDA-BEFALL:

Zur Anti-Pilztherapie kann das Sonnenblumenöl gemischt werden mit ätherischen Ölen, z.B.

Mixtura Thymi.

Rezept:	Zimtöl	1,25 g
	Rotes Thymianöl	1,25 g
	Teebaumöl	1,00 g
	Mandelöl	ad 50,00 g

Mischen sie dazu ca. $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Teelöffel der Mixtura Thymi mit dem Sonnenblumenöl.