



## Gandusha: Sesamöl schützt vor Karies und Parodontose

**Gandusha ist das ayurvedische Wort für Ölziehen, Ölgurgeln oder Ölkauen. Dazu möchte ich dir eine kleine lustige Geschichte erzählen: Hubsie, mein alter Motorradkumpel fragte mich: „Sag mal, hast du so einen Ölkaugummi für mich?“**

Hm, ich rätselte, was er mit Ölkaugummi meinen könnte. „Na ja, meine Zahnärztin sagte, ich hätte Parodontose und da schaute ich mal im Internet nach, was helfen könnte. Da las ich dann etwas von ayurvedischem Ölkauen.“ Ah, jetzt wurde es mir allmählich klar! Er meinte das Ölziehen, Gandusha, das auch manchmal als Ölkauen bezeichnet wird. Aber dass Hubsie, mein alter Motorradkumpel, jemals freiwillig etwas über Ayurveda lesen würde, haute mich dann doch vom Hocker. Für Hubsie ist Ayurveda eher Spinnkram und Spökenkiekerelei.

### **Gandusha – so geht’s**

Ich nehme immer einen Esslöffel gereiftes Sesamöl in den Mund und dann geht die Gesichtsgymnastik ab. Das Öl wird im Mund hin- und hergezogen, gesaugt und gedrückt, bis es überall hingekommen ist. Ungefähr 3 Minuten lang. Dann noch kurz damit gurgeln und raus damit! Das Sesamöl ist jetzt weiß und schaumig. Am besten spuckst du es in ein Haushaltspapier und entsorgst es im Hausmüll. Oder du spuckst es in einen kleinen Pappbecher. Wenn ich es ins Abwasser entsorge, dann aber nur, wenn ohnehin viel heißes Wasser nachläuft, wie beim Duschen und Haarewaschen. Sonst verstopft es irgendwann den Abfluss.



## Vorteile von Gandusha

- wirkt entzündungshemmend auf das Zahnfleisch
- löst Ama und Toxine aus der Schleimhaut
- kräftigt das Zahnfleisch
- hält Mund- und Rachenraum gesund
- hat eine antibakterielle, antivirale und fungizide Wirkung
- kann vor Parodontose schützen
- stärkt die Kieferknochen
- stärkt die Stimme
- kann vor Karies schützen
- ist für alle drei Doshas ideal



## Schau nicht in den Spiegel

Beim Ölziehen vermeide ich es, in den Spiegel zu schauen. Ich finde den Anblick von den wandernden Beulen im Gesicht so doof, dass ich es meistens unter der Dusche mache oder mich dabei eincreme.

- Die richtige Reihenfolge geht so:
- 1. Zähneputzen
- 2. Zungenreinigung
- 3. Gandusha

Nach dem Gandusha empfehle ich dir das köstliche Zitronen-Honigwasser zu trinken.

## Das Öl schützt dich

In einer neueren, wissenschaftlichen Studie wurde bewiesen, dass Menschen, die morgens Gandusha durchführen, am Abend noch deutlich weniger Bakterien, Viren und Pilze im Mund hatten, als die Vergleichspersonen ohne Gandusha. Denn in dem Öl können sich die kleinen Übertäter nicht vermehren. Gandusha ist also der beste Schutz vor Karies und Parodontose. Außerdem kräftigt es das Zahnfleisch und schützt vor Schleimhautentzündungen und Hautpilzkrankungen in der Mundhöhle. Es stärkt die Stimme und erhöht die Geschmackswahrnehmung.

Da die Zähne auch eine Wechselbeziehung zu den Organen haben, ist es besonders wichtig, den Mundraum und die Zähne mit Gandusha gut zu pflegen.

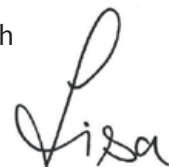
## Nimm nur gereiftes Sesamöl

In Frage kommt nur hochwertiges Sesamöl, das vorher gereift werden muss. Dazu wird das Öl auf 108 °C erhitzt. Das macht es dünnflüssiger und zieht leichter in die Haut ein. Dies ist vor allem für Abhyanga ganz wichtig. Durch die Erwärmung entstehen mehr antioxidative Substanzen, die freie Radikale auffangen sollen.

Wenn du das Öl erhitzt, dann nimmst du am besten ein Bratenthermometer, um die Temperatur zu kontrollieren. Wenn du das nicht besitzt, dann tropfe, solange das Öl noch kalt ist, zwei, drei Wassertropfen auf die Oberfläche. Wenn sie mit einem feinen Knall zerplatzen, ist das Öl heiß genug und du lässt es abkühlen.

Du kannst es selbst herstellen, oder mache es wie ich, ich bestelle es bequem im Internet.

Bleibe gesund und fröhlich

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.