

Terapia olejem – skuteczna broń w walce z chorobą

written by Ewa Kozioł

Terapia olejem ma swoje korzenie w Ajurwedzie, medycynie starożytnych Indii zaś we współczesnym świecie medycyny konwencjonalnej. Jest to zabieg bardzo często pomijany ze względu na swoją prostotę.

Ponad 2000 lat przed naszą erą, po raz pierwszy wspomniano o zaletach płukania jamy ustnej olejem, w książkach medycznych Charaka Samahita i Sushruta Arthashastra. Terapii olejem przypisuje się wiele właściwości leczniczych, ten zabieg nie tylko oczyszcza usta, ale równocześnie przywraca zdrowie organizmowi. Ajurwedyczni lekarze tak bardzo doceniali efekty terapii, że znalazła ona swoje miejsce w prawidłowej codziennej rutynie zalecanej, aby utrzymać jak i odzyskać zdrowie. Uważa się, że sam proces jest w stanie wyleczyć około 30 różnych chorób, od tych drobnych, jak nieprzyjemny zapach z ust, do astmy, czy cukrzycy.

Współcześnie osobą, która przybliżyła ludziom zachodu tą terapię jest Dr. Karach, który po raz pierwszy zaprezentował dane ze swoich obserwacji w tej dziedzinie podczas swojego odczytu na zjeździe onkologów i bakteriologów. Opisywał on niezwykle wpływ terapii na zdrowie pacjentów, którzy zostali całkowicie wyleczeni ze swoich przypadłości bez konieczności ingerencji medycznej, sugerując podczas wykładu, że każdy z nas żyje jedynie połowę tego czasu, który mógłby przeżyć, gdyby stosował tą prostą terapię, na co dzień. Cały proces opisał w bardzo prosty sposób, a mianowicie doszedł on do wniosku, że płukanie i ssanie oleju wspomaga układ odpornościowy człowieka stymulując organizm do regeneracji. Sam proces „wyciąga” z organizmu wszelakie toksyny i bakterie, dzięki czemu nasze ciało nie musi z nimi walczyć. Zauważył on, że pacjenci poddani terapii odnotowali znaczącą poprawę

zdrowia. Do chorób, które leczy terapia przypisał: bóle głowy, zapalenie oskrzeli, bóle zębów, choroba wrzodowa, problemy z sercem i nerkami, bezsenność, problemy kobiece, choroby nerwowe, żołądka, wątroby, krwi czy płuc, a nawet raka. Jak zwykle w takich wypadkach, świat medycyny konwencjonalnej neguje wszelkie doniesienia na temat skuteczności takiego zjawiska, jak terapia olejem, która nie wymaga leczenia farmakologicznego. W związku z tym nie ma wielu badań w tradycyjnych dziennikach medycznych, potwierdzających skuteczność terapii dla wszystkich wymienionych przed dr. Karach przypadłościach. Jednakże jest wiele publikacji ukazujących pozytywny wpływ terapii na higienę jamy ustnej, walkę z próchnicą, czy paradontozą. Pamiętać należy, że bark artykułów naukowych nie świadczy o braku skuteczności terapii, a jedynie o konieczności badań w tym temacie. Każdego zachęcam, jak działa na niego terapia olejem, chociaż przez miesiąc, nic ona nie kosztuje, a wiele osób potwierdza jej świetny wpływ na zdrowie, łącznie ze mną.

Terapia olejem



Do wykonania terapii potrzebujesz pełną łyżkę oliwy z oliwek lub oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno. Pamiętaj, aby

czuć się komfortowo z ilością tłuszczu w ustach, jeśli wydaje Ci się, że jest go za dużo zmniejsz jego ilość. Oleju powinno być tyle żeby pozostawić miejsce na ślinę. Następnie przez 15 do 20 minut należy nieustannie płukać usta i pozwolić ślinie oraz oliwie mieszać się ze sobą. Pamiętaj, że najlepszy efekt otrzymuje się po 20 minutowym ssaniu oleju Nie płuczemy gardła, gdyż może to sprawić, iż część tłuszczu przedostanie się do wnętrza organizmu wraz z bakteriami i toksynami.

Terapia olejem powinna być przeprowadzona rano, na pusty żołądek jednakże, jeśli rano nie masz czasu lub po prostu wyleciało Ci to z głowy, możesz przeprowadzić zabieg o każdej porze dnia pamiętając jedynie, aby mieć pusty żołądek, czyli ok 4 godziny po ostatnim posiłku. Ślina i olej emulgują w twoich ustach, dlatego to, co wypłujesz powinno mieć biały kolor. Jeśli wypływany płyn jest przezroczysty widocznie za mało energii zostało włożone w proces płukania. Zawartość jamy ustnej należy wypłuć najlepiej do kosza, (aby nie zatykać rur). Należy pamiętać, że wypływany olej może zawierać w sobie różne bakterie, dlatego najlepiej wypłuć go w często opróżniane miejsce. Po zabiegu należy usta przepłukać wodą, następnie wypić troszkę wody. W ciągu płukania ust produkowana jest równocześnie ślina, dlatego może się zdarzyć, że nasze usta wypełnią się tak bardzo, iż nie będziemy w stanie kontynuować zabiegu. W takim wypadku należy wypłuć zawartość i ponownie wlać świeży olej do ust. Dodatkowo bardzo częstym efektem terapii jest gromadzenie się śluzu w gardle, co powinno nas skłonić do wypłucia oleju wraz ze śluzem i nabrania kolejnej łyżki. Po wypłuciu zawartości przystąp ponownie do płukania, jednakże odlicz czas, który już spędziłaś/eś na płukaniu. Jeśli masz bardzo zaognione problemy zdrowotne, terapię można przeprowadzać nawet kilka razy dziennie przed posiłkiem. Usta można płukać podczas oglądania telewizji lub czytania książki, warto jednak mieć przy sobie kubek, w razie konieczności nagłego wypłucia zawartości ust.

[mpp_inline id="55194"]