



# **Oil Pulling: Come Disintossicare il Tuo Corpo**

L'oil pulling è un antico rimedio della **medicina Ayurvedica**, usato in India sin dall'antichità, che consiste nell'utilizzo di oli naturali (come sesamo e cocco) per la cura e la salute del nostro organismo. E' da tempo che sperimento questa tecnica su me stessa ed è un vero toccasana per l'igiene della mia bocca e, anche se potrà sembrare strano, per la salute di tutto il mio corpo

# Benefici

La nostra bocca è continuamente a contatto con il mondo esterno e una scarsa igiene orale può comportare infezioni durature e dolorose. **L'oil pulling è una tecnica molto semplice** ed economica, in grado di apportare numerosi benefici: previene l'alito cattivo, elimina la placca, rimuove i batteri, disintossica dai metalli pesanti, riduce la sensibilità e rafforza denti e gengive.

Ma gli effetti miracolosi di questa terapia, sono nel fatto che non si limita a migliorare la nostra igiene orale, **ma estende i suoi benefici a tutto l'organismo**. Infatti, durante la notte, il corpo tenta di eliminare le tossine, accumulandole nella bocca, e attraverso l'oli pulling è possibile attirarle ed espellerle, evitando che creino danni. In questo modo, è possibile curare numerosi danni come quelli cutanei, il diabete, l'asma e l'insonnia.

## Effetti collaterali?

I benefici si possono riscontrare sin dai primi utilizzi ma, come qualsiasi disintossicazione, è possibile si presentino dei lievi effetti collaterali, come nausea e mal di testa. Io non ho riscontrato nessun disturbo, ma è giusto conoscere questa eventualità e restare tranquilli, perché i problemi spariranno velocemente, non appena il vostro organismo sarà più pulito.

## Che olio utilizzare?

In antichità, l'olio più utilizzato era quello di sesamo ma io preferisco quello di cocco, che ha un sapore più delicato e ha proprietà sbiancanti sui denti. Alcuni utilizzano anche quello di girasole, l'importante è selezionare oli commestibili, non

creati chimicamente, biologici e preferibilmente spremuti a freddo, per godere al massimo delle qualità degli ingredienti.

## In cosa consiste?

Come già detto, è una tecnica molto semplice. È consigliabile applicare questa terapia **a stomaco vuoto**, infatti, io lo faccio appena sveglia, prima di bere o mangiare qualunque cosa.

È necessario tenere in bocca un cucchiaino di olio per un massimo di 20 minuti, facendo in modo che raggiunga ogni punto della bocca ed evitando di ingerirlo. Poi, basta sputarlo (È importante non sputare nel lavandino in quanto l'olio intaserebbe il lavandino, e le tossine non sarebbero completamente eliminate dall'ambiente) sciacquare la bocca con acqua corrente e procedere con le abitudini mattutine.

Per esperienza personale, vi dico che all'inizio non sarà facile, perché l'olio tenderà ad aumentare di volume a causa della saliva e risulterà complicato tenerlo in bocca per il tempo indicato. Vi assicuro, però, che andrà sempre meglio e vi consiglio di iniziare con una minor quantità di olio e per un tempo leggermente ridotto.

Pochi minuti al giorno, i giusti prodotti e un po' di una buona volontà, possono evitarci lunghe ore dal dentista e l'utilizzo di farmaci inutili.

***Regalandoci un sorriso più sano e un organismo forte e depurato***



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**



**LEGGI ANCHE:**

Ridurre il rischio di malattie con l'alimentazione

Alimentazione come rimedio naturale contro lo stress