



Tovarna olja Gea d.d.

## Ajurvedska oljna terapija žvrkljanja s sezamovim oljem

Metoda žvrkljanja s sezamovim oljem je zelo preprosta in učinkovita.

Terapijo je najbolje izvajati zjutraj, na tešče, še preden si umijete zobe. Žličko segretega hladno stiskanega sezamovega olja vlijte v ustno votlino. Začnite s hitrim žvrkljanjem olja v ustih. Olje valjajte naprej in nazaj, levo in desno, sesajte in stiskajte med zobmi. To počnite 15 minut. Med tem se mora olje speniti in zgostiti, na koncu pa mora zaradi izvlečenih strupov postati kot mlečno bel izcedek. Olje izpljunite v straniščno školjko, saj se v njem nabere polno bakterij in drugih škodljivih snovi. Olja nikakor ne smete pogoltniti, ker je postalo strupeno. Temeljito si umijte zobe z zobno pasto. Usta si temeljito izperite z grgranjem vode. Nato popijte kozarček mlačne vode in počutili se boste prijetno in sveže.

Za tiste, ki želite z metodo skrbeti za svoje zdravje, jo lahko izvajate vsak dan. Če jo želite izvajati za zdravljenje, mora trajati več tednov oziroma mesecev, celo do enega leta.

Z žvrkljanjem lahko zdravimo mnogo različnih bolezni: glavobol, astmo, bronhitis, bolezni pljuč, alergije, ekceme, herpes, bolezni srca in ožilja, želodčne čire, tromboze, črevesna obolenja, krvne bolezni, ženske bolezni, artroze in revmatske spremembe. Metoda je zelo uspešna pri zdravljenju bolezni ustne votline, zob, kariesa, krvavitev iz dlesni, parodontoze ...

Zanesljivi znaki boljšega počutja so večja vitalnost, trden spanec in večja zbranost.

*Vir: Različni viri svetovnega spleta*