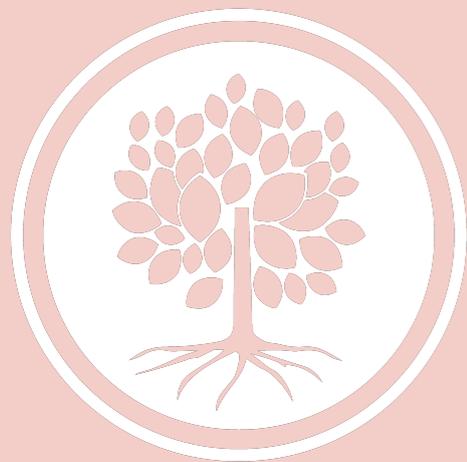


OIL PULLING

“El comportamiento es un espejo en el que cada uno muestra su imagen”



Angie Salazar
Salud y Nutrición Integrativa

Oil pulling:

Es una tradición ayurvédica con más de 5000 años de antigüedad. Es un hábito que ayuda a mantener la higiene dental, remover y desintoxicar nuestra boca de las toxinas acumuladas durante la noche que se depositan en nuestra lengua, encías y dientes. El oil pulling estimula el sistema inmune para luchar contra las toxinas de la boca y previene la migración de bacterias a la sangre. Esta práctica fácil y segura, es absolutamente esencial si tienes algún tratamiento de endodoncia, implante o infección en la boca. El Oil pulling no solo elimina las bacterias y los hongos, ayuda a hacer tus dientes más blancos, tus encías más brillantes y tu aliento más fresco.

Cómo hacerlo:

Al despertarte por la mañana, con el estómago vacío antes de cepillarte los dientes, coloca una cucharada de aceite de coco virgen no refinado en tu boca por 15 a 20 minutos y enjuágala haciendo pasar el aceite entre los dientes, lengua y toda la boca sin engullir. Puedes comenzar con 5 minutos e ir incrementando con el tiempo. Es más fácil si realizas el oil pulling mientras haces otra actividad como ducharte, preparar el desayuno u organizar la agenda para el día.

Si te molesta la textura o el sabor, puedes añadir aceite esencial de limón. Después escúpelo en la basura (no lo engullas ni lo tires en el desagüe)

Si te moleste la textura o el sabor, puedes añadir aceite esencial de limón o menta. Después escúpelo en la basura (no lo engullas ni o tires en el desagüe) enjuaga la boca con agua tibia salada y cepilla tus dientes. Con una pasta de dientes ecológica o con menos carga de químicos que encuentres.

Beneficios:

- Blanqueará tus dientes
- Ayuda a prevenir caries y gingivitis (encías inflamadas)
- Mata las bacterias que causan el mal aliento
- Reduce la inflamación y sangrado de los dientes
- Mejora el metabolismo y la desintoxicación
- Reduce la sensibilidad y dolor de los dientes
- Mejora condiciones de la piel como acné, eczema
- Mejora condiciones respiratorias como congestión de los senos nasales
- Reduce y/o elimina dolores de cabeza

Puedes utilizar también aloe vera tal cual sale de la planta, si es muy grande quita la aloina (deja remojar en un vaso de agua toda la noche sin las espinas) para que no te amargue.

Aceites para hacer oil pulling

<u>Aceite base 100% ecológico</u>	<u>AE Clavo</u>	<u>AE árbol de te</u>	<u>AE Menta</u>	<u>AE Lavanda</u>	<u>AE Geranio</u>	<u>AE Maelisa</u>	<u>Eucalipto</u>
Aceite de oliva puro							
Aceite de coco sin refinar							
Aceite de sésamo							
Aceite de aguacate							
Aceite de Jojoba							
Aceite de semilla de uva							
Aceite de almendras dulces							
Aceite de mostaza. Destruye las bacterias de la boca que causan la gingivitis y reduce el dolor gracias a sus agentes antibacterianos y antimicrobianos.							
Par el enjuague bucal: 1 taza de Agua tibia con bicarbonato o sal y 10 a 25 gotas aceite esencial de: (Escoge una opción)	# 1. Lima, limón y pomelo	#2. Naranja, clavo y menta	#3. Canela, clavo y naranja	#4. Manzanilla y wintergreen	#5. Incienso y mirra	#6. Eucalipto, romero y lavanda (dientes blancos)	

Prueba los diferentes aceites esenciales y anota cuáles te has notado mejor. Combina en un aceite portador, un aceite esencial.

Come frutas con la piel, también ayudan a limpiar los dientes. La vitamina C y antioxidantes que contienen ayuda a evitar la formación de la placa bacteriana.

Puedes cepillarte después los dientes con una pasta de aceite de coco, cúrcuma en polvo y ajo chafado, otra receta es carbón activado con aceite de coco.