



Gandhusa

Gandusha, das Ölziehen im Mundraum, ist ein Teil der sogenannten **Morgenroutine**, die im Ayurveda als tägliche **gesundheitserhaltende** Maßnahme empfohlen wird.

Hierfür werden **1- 2 Esslöffel Öl** in den Mund gegeben und für ca. **5-10 Minuten** gehalten. Gleichmäßiges Verteilen im Mundraum und leichte Bewegungen durch die Zähne sind günstig, bis das Öl weißlich bzw. leicht schaumig ist.

Verwendet wird im Regelfall reines **Sesamöl**, alternativ (besonders bei pitta-Symptomen der Mundschleimhaut wie Entzündungen, Aphthen, Blutungen) kann auch Olivenöl oder Ghee eingesetzt werden (ggf. auch medizinierte Spezialöle).

Nach dem Ölziehen **entfernen Sie das Öl aus** dem Mund und spülen ihn mit etwas lauwarmem Wasser. Schlucken Sie das Öl nicht runter!

Bei **regelmäßiger Anwendung** verbessert Gandusha den Geschmacksinn im Mund, stärkt Zähne, Zahnfleisch und Schleimhäute.

Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihren **Ayurveda-Arzt**. Diese Aufklärung ersetzt kein therapeutisches Gespräch.