



Katharina Wolfram

Oil Pulling

I miracolosi
risciacqui orali
a base di olio



Katharina Wolfram

OIL PULLING

Per la salute e il benessere

I miracolosi risciacqui orali
a base di olio

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Katharina Wolfram

Oil pulling

Titolo originale: *Die Ölzieh-Kur*

Traduzione di Simone Crestanello

Copyright © 2008 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

Copyright © 2017 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale in lingua tedesca pubblicata nel 2008 da Schirner Verlag

Prima edizione italiana pubblicata nel marzo 2017 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel marzo 2017 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

Foto in copertina: Anna Ok/shutterstock.com; ifong/shutterstock.com; Africa Studio/shutterstock.com; spline_x/shutterstock.com; Casther/shutterstock.com; AXL/shutterstock.com. Altre immagini Shutterstock: p. 1 Sergio Stakhnyk; p. 2-3 stockcreations; p. 5 linnik; p. 14 Diana Taliun; p. 21 fotogiunta; p. 28 Africa Studio; p. 30 al1962; p. 38 casanisa; . p. 40 Lukiyanova Natalia frenta; p. 44 Local studio; p. 45 picturepartners; p. 46 Marko Poplasen; p. 48 Ravil Sayfullin; p. 52 crystalfoto; p. 58 Dream79; p. 63 Maryna Pleshkun; p. 72 Sjale; p. 86 Creative Travel Projects; p. 92 Javen; p. 100 PhotoMediaGroup; p. 104 Kotin; p. 119 Africa Studio; p. 121 Rawpixel.com; p. 123 everst; p. 126 Ursula Perreten; p. 134 Valentyn Volkov.



Indice

Introduzione	7
L'oil pulling	13
La forza guaritrice dell'olio di girasole.....	13
L'efficacia dell'olio di sesamo per la salute.....	29
Scegliere l'olio giusto	39
Risciacqui del cavo orale con aloe vera.....	53
Perché l'oil pulling è efficace?.....	59
Risultati.....	60
Testimonianze	64
Possibili spiegazioni.....	67
Principi fisici e spirituali	73
La cavità orale	73
Il metabolismo e le sostanze di scarto	83
Le sostanze nocive dal punto di vista fisico e spirituale....	87
La forza dell'immaginazione	91
Immaginazione guaritrice durante l'oil pulling.....	91
Ingoiare e sputare	95
L'oil pulling come rituale.....	101

Altri metodi semplici per la disintossicazione e la tonificazione	105
Raschiare la lingua.....	106
Pulire il naso	107
Bere acqua calda	108
Massaggiare il corpo.....	109
Digiunare	112
Altri metodi per rinforzare l'organismo.....	115
Mangiare correttamente	115
Movimento/sport.....	118
Purificazione interiore e modo nuovo di vedere le cose	122
Armonia con le fasi lunari e gli elementi	125
Conclusione	135
Bibliografia.....	137
Nota sull'autrice.....	141



Introduzione

L'*oil pulling*, ossia la pratica del risciacquo del cavo orale con olio vegetale per disintossicare l'organismo, è un metodo domestico di comprovata efficacia sempre più apprezzato e diffuso. Sebbene non esista ancora una spiegazione scientificamente chiara e univoca sulla sua efficacia, questo semplice rimedio per la disintossicazione viene praticato da molte persone con successi strepitosi e con estrema soddisfazione da parte di coloro che lo provano.

Un detto popolare recita: “chi guarisce ha ragione”. Chi ha provato l'effetto benefico, lenitivo e rinfrescante dell'*oil pulling* non ha difficoltà a riconoscerne l'enorme utilità nonostante non vi siano ancora ricerche e studi medico-scientifici a sostegno di ciò. L'ampia diffusione dell'*oil pulling* è dovuta soprattutto alle numerose esperienze positive maturate grazie a questo metodo di medicina “alternativa”. Oltre ai risultati estremamente incoraggianti su denti e gengive, l'*oil pulling* aiuta a sgomberare la mente, a mantenere sani

cavi orale e nasale e a contrastare le infezioni. Inoltre, è una tecnica che può essere eseguita comodamente a casa, che non richiede grande impegno né costi elevati e non presenta alcuna controindicazione.

In Germania l'*oil pulling* è diventato famoso grazie a un articolo pubblicato nel 1991 su *Natur und Medizin*, la newsletter della Comunità di promozione della medicina esperienziale (Fondazione Karl und Veronica Carstens) che per la prima volta presentava a un ampio pubblico la tecnica dei risciacqui del cavo orale con olio di girasole, un rimedio popolare proveniente dall'Ucraina e dalla Bielorussia. La fondazione, che si occupa della promozione dell'omeopatia e della naturopatia presso le facoltà universitarie di medicina e a cui si devono varie attività di ricerca, riconoscimento e diffusione di metodi naturopatici alternativi, aveva pubblicato la traduzione di un discorso tenuto dal dott. F. Karach in occasione di una conferenza di oncologi e batteriologi ucraini, durante la quale si raccomandava l'*oil pulling* quale metodo terapeutico per disturbi come emopatie croniche, disfunzioni dello stomaco, dei polmoni e del fegato e in caso di patologie a carico del sistema nervoso.

Il metodo presentato risvegliò un grande interesse da parte del pubblico tedesco e ben presto la redazione iniziò a ricevere racconti di persone che con l'*oil pulling* erano riuscite a curare i più svariati disturbi

e che avevano sperimentato sulla loro pelle l'effetto benefico e rinvigorente di questo rimedio.

Dopo questa prima pubblicazione gli appassionati di salute continuano a scambiarsi copie dell'articolo originale e varie versioni e traduzioni delle indicazioni e dei consigli del dott. Karach. Durante le mie ricerche per la stesura di questo libro sono rimasto sbalordito dal numero di varianti esistenti di questa "ricetta base" (risciacqui con olio di girasole), presentata inizialmente su *Natur und Medizin* e successivamente sulla rivista tedesca *Natur und Heilen*. Inoltre, praticamente tutti coloro che conducevano una vita sana a cui chiesi se fossero a conoscenza di questo metodo mi risposero di conoscere l'*oil pulling*: quasi tutti o lo avevano già sperimentato e intendevano farvi nuovamente ricorso, oppure lo usavano regolarmente già da qualche tempo.

Come "I cinque tibetani", anche l'*oil pulling* sembra essere un metodo che risponde esattamente alle esigenze di un gran numero di persone attente al proprio corpo e alla propria salute, che sono "sulla strada giusta" e desiderano fare qualcosa per se stessi. E così come per l'autore de "I cinque tibetani", sappiamo poco anche di questo medico russo, il dott. Karach, il cui articolo scatenò una vera e propria esplosione di interesse per l'*oil pulling* – senza che per questo venisse meno la serietà e l'efficacia del rimedio da lui

proposto. Diversi tentativi di rintracciarlo in Russia per chiedergli ulteriori informazioni e spiegazioni sul metodo da lui suggerito sono rimasti a tutt'oggi senza esito positivo.

Disintossicare l'organismo tramite le mucose della bocca è una cura conosciuta anche nella medicina tradizionale indiana. Nelle antiche scritture ayurvediche si trovano diverse ricette e indicazioni: in generale, il trattamento interno ed esterno del corpo con olio rientra tra i principali metodi curativi dell'Ayurveda stessa, sebbene con altri oli rispetto a quello di girasole. Sicuramente qualsiasi medicina al mondo di tipo popolare conosce o ha conosciuto simili rimedi per la depurazione e la disintossicazione.

In quest'opera troverete le informazioni principali sull'uso di sostanze vegetali varie per il risciacquo della bocca e la disintossicazione tramite le mucose orali. L'accento viene posto soprattutto sul risciacquo con olio di girasole, olio di sesamo e gel di aloe vera. Vengono presentate le diverse tecniche per permettere a ciascuno di trovare, comodamente da casa, quale forma di disintossicazione sia più adatta alle proprie esigenze.

Una cura disintossicante presuppone che ci sia stata una forma di intossicazione. Nessuno potrà obiettare che al giorno d'oggi la maggior parte delle persone non viva in un mondo più o meno inquinato. Il corpo

viene continuamente attaccato da sostanze nocive disperse nell'aria, nell'acqua e nei terreni eccessivamente fertilizzati, e le assorbe tramite l'alimentazione o attraverso il contatto con abbigliamento contaminato. Molti materiali costruttivi, colori e vernici rilasciano vapori nocivi e possono causare reazioni allergiche o addirittura malattie croniche.

Oltre ai veleni presenti nell'ambiente nel quale viviamo, molte persone presentano anche forme di intossicazione le cui origini sono da ricercare nell'ambito spirituale. Esattamente come ci intossichiamo mangiando cibo avvelenato e snaturato, anche i pensieri e le parole possono avere effetti negativi sul nostro organismo. Parole dure possono essere nocive tanto quanto verdura contaminata. La disintossicazione riguarda quindi entrambe le sfere, fisica e psichica-mentale. In realtà, anche la sola intossicazione materiale dovuta a determinate sostanze non è altro che lo specchio di processi e stati mentali presenti nella nostra società e a livello personale.

Quando siamo intossicati e le cellule, il cuore e la mente sono appesantiti, ci sentiamo stanchi e spossati. Anche intensi processi psichici e sforzi mentali debilitano l'organismo e lo fanno con una rapidità superiore al tempo che le cellule impiegano per rigenerarsi. Perciò proprio in periodi di grande pressione mentale e psicologica è importante rischiarare e depurare non

solo la sfera psichica, ma intervenire concretamente anche sul piano materiale e fisico cercando di alleggerirlo. Viceversa, le cure depurative che permettano di disintossicare l'organismo possono essere coadiuvate da immagini mentali e modelli di pensiero costruttivi.

Alle cavità orali e nasali trattabili con l'*oil pulling* possiamo associare un significato simbolico: attraverso la bocca esprimiamo noi stessi (l'interno che va verso l'esterno) e attraverso la bocca l'esterno entra dentro di noi (alimentazione), per cui le funzioni principali che andremo così a stimolare e riequilibrare sono quelle dell'espressione del sé, lo "sputare il rospo", e/o l'interiorizzazione.

L'*oil pulling* rappresenta, quindi, una pratica che non solo migliora la salute, ma che stimola l'osservazione attenta di cosa entra e di cosa viene scartato dall'organismo per interagire in modo più consapevole e comunicare con maggior chiarezza con se stessi e col resto del mondo.



L'oil pulling

L'*oil pulling* è una tecnica disintossicante: a stomaco vuoto si mette in bocca un cucchiaino da tavola di olio vegetale spremuto a freddo, se ne fanno dei risciacqui per circa quindici minuti e infine lo si sputa, risciacquando accuratamente il cavo orale con dell'acqua. È davvero semplice.

Nelle prossime pagine scopriremo come funziona nel dettaglio questa cura, a quali aspetti si deve prestare attenzione, quali alternative esistono e, soprattutto, quali effetti ha l'*oil pulling* sul nostro corpo e sulla nostra anima.

La forza guaritrice dell'olio di girasole

Quando si parla di olio di girasole, la maggior parte delle persone pensano innanzitutto alla cucina, probabilmente soprattutto al condimento per l'insalata. Forse associamo a questi oli ad alto contenuto di acidi



grassi insaturi anche l'idea di alimentazione sana. Chi penserebbe che l'olio di girasole può avere anche capacità curative?

Quando i tedeschi hanno sentito per la prima volta dei grandi successi ottenuti con la cura di *oil pulling* a base di olio di girasole, molti erano scettici e si chiedevano se davvero un metodo così semplice potesse avere effetti così benefici. Tuttavia, molti furono anche disposti a provare questa cura, presentata dal dott. F. Karach a una conferenza di oncologi e batteriologi ucraini. Il medico russo aveva fatto molte promesse sugli effetti benefici dell'*oil pulling*: grazie all'olio di girasole sarebbe stato possibile curare efficacemente varie patologie tra cui artrosi, bronchite, patologie ematiche croniche, malattie dell'apparato digestivo, eczemi, encefalite, malattie femminili, disfunzioni cardiache, cefalea, ulcere intestinali, disturbi renali, paralisi, trombosi e mal di denti.

L'*oil pulling* avrebbe anche effetti preventivi. Secondo il dott. Karach, infatti, permetterebbe di prevenire, per esempio, paralisi, patologie neurologiche, dello stomaco, del fegato e dei polmoni. Inoltre, l'*oil pulling* rinforzerebbe il sistema immunitario dell'organismo prevenendo neoplasie maligne e riducendo il rischio di infarto del miocardio. Nel complesso, in caso di malattie acute e croniche questa tecnica sarebbe quindi in grado di rimettere in moto le forze di au-