

18. JANUAR 2017

Tipps von der SOS – Chefin

SCHÖN / 108 COMMENTS



Alle Fotos Copyright by Martina Goernemann

Alle noch mopsfidel, die beim SOS mitmachen?

Heute ist Obst und Gemüsetag! Ich finde, das ist der schönste Detox-Tag von allen. Gestern habe ich in den Kommentaren gesehen, dass je tiefer wir einsteigen, desto mehr Fragen poppen auf. Ich habe deshalb noch mal die Chefin um Rat gefragt. Denn obwohl ich jetzt bereits die dritte Detox-Runde drehe, bin ich immer noch kein SOS – Almanach. Wie gut, dass ich **Katharina Bachman** einfach anrufen darf und zack! haben wir kluge Antworten auf drängende Fragen.

M.G.

Die Raumseelen stecken mitten drin in der Entgiftungswoche. Ich hab ja durch die Runde davor Vorsprung und weiß, dass es ab dem zweiten Tag ein bisschen laut werden kann. Der Bauch knurrte, als wollte er mit mir reden. Nicht vor

Hunger. Einfach so! Nachts bin ich einmal aufgewacht, weil ich glaubte unten im Haus sei knarzend die Terrassentür geöffnet worden. Sind solche Nebenwirkungen normal?

K.B.

Ja! Es ist ein gutes Zeichen, der Darm hat seine Arbeit gestartet. Wie ich bereits geschrieben habe, kann es auch noch andere Begleiterscheinungen geben. Gerade in der kalten Jahreszeit frieren viele SOS-Anwender. Auch das ist normal. Der Organismus hat jetzt viel zu tun und benötigt seine Energie für die Entgiftung. Manche Menschen haben überhaupt keine Begleiterscheinungen.

M.G.

Du sagst, man muss nie Hunger haben während deines Programms, aber die Mengen in der Entgiftungswoche sind schon sehr sparsam. Ich bin schon ziemlich hungrig, wenn ich mir nur 8 Bananen über den ganzen Tag verteilen soll. Ist es erlaubt im Notfall die Menge zu erhöhen, wenn man genau bei den vorgeschriebenen Lebensmitteln bleibt?

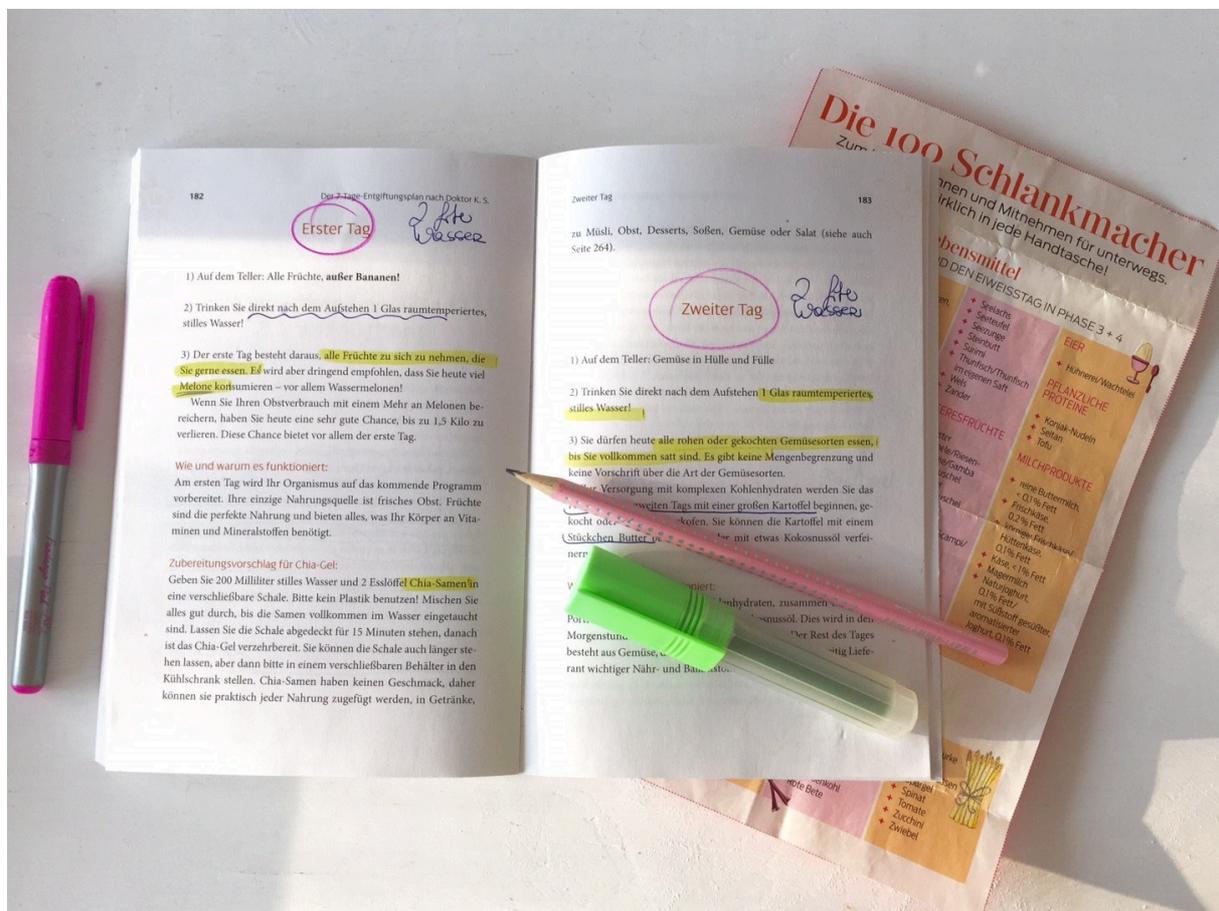
K.B.

Nein, die Mengenangaben sollten nicht erhöht werden! Im Grunde essen wir an allen Tagen ja ziemlich viel. Zudem kann ab Tag 4, dem von Dir erwähnten Bananentag, die Gemüsesuppe in unbegrenzten Mengen dazu konsumiert werden. Wer also am Bananentag Hunger hat, ist selber schuld. Nein, Spaß! Stillen Sie Ihren Hunger mit der Suppe, die ab Tag 4 in unbegrenzten Mengen dazu gegessen werden kann. Ich habe die 8 Bananen und den Liter Mandelmilch übrigens nicht geschafft.

Beim Reis-Gemüse-Tag (Tag 7) heißt es, pro Mahlzeit maximal 1 Tasse Natur-Reis (bitte keinen weißen Reis!!!). Das ist ebenfalls viel. Denn hier bezieht sich die Mengenangabe auf eine Tasse (normale Kaffeetasse, bitte keinen Kaffeepott!) Reiskörner, also ungekocht. Wenn diese Menge gekocht wird, ist das ganz schön viel. Und an den Obst und Gemüsetagen kann jeweils so viel gegessen werden, bis der Hunger verschwunden ist.

M.G.

In der Detoxwoche kommen jede Menge Tomaten ins Spiel. Dürfen wir auch Dosentomaten nehmen. Wäre ein Dosentomatensüppchen notfalls erlaubt, auch wenn im Buch von rohen Tomaten die Rede ist?



K.B.

Nein, bitte nicht! **Bei der SOS-Ernährung** werden ausschließlich frische Lebensmittel verwendet. In allen Lebensmitteln aus dem Supermarkt, die sich in Dosen, Gläsern, Tetrapak oder Flaschen befinden, sind Konservierungsstoffe (also in der Regel Gifte) enthalten. Das ist bei industriell gefertigten Lebensmitteln so gut wie gar nicht zu vermeiden, damit sie auf diesem langen Weg nicht verderben.

M.G.

Wie viel Freiheit lässt du uns in der Detox-Woche? Ein klitzekleines bisschen? Ist zum Beispiel so ab und an eine Prise Meersalz erlaubt? Wochestershiresauce? Curry!

K.B.

Worcester-Sauce würde ich keinesfalls verwenden, und sie ist auch nicht SOS-konform! Sie wird industriell hergestellt und enthält u.a. in der Regel Zucker. Und bitte Himalaya-Salz anstatt Meersalz verwenden. Warum? Leider sind die Meere mittlerweile u.a. mit Schwermetallen etc. verseucht. All das befindet sich dann leider auch in unserem Meersalz. In der Entgiftungswoche darf natürlich auch gewürzt werden, aber in Maßen. Frische Kräuter, frisch gepresster Zitronensaft anstatt Essig, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Knoblauch usw.

M.G.

Der SOS – Energieschub ist enorm. Ich hab ja ungedetoxt schon reichlich

Power, aber was ab Tag 6 abgeht, ist der Hammer. Während ich mich verschlanke, macht sich meine Energie breiter. Hast du das auch so erlebt?

K.B.

Ja, und nicht nur wir zwei. Von dieser neuen Power und dem Wohlfühl-Booster berichten eigentlich alle die SOS bisher anwenden.

M.G.

Du empfiehlst täglich Kokosnussöl zu verwenden. Es gibt dutzende Sorten. Was ist gutes Kokosnussöl? Muss es das teuerste sein?

K.B.

Das ist eine sehr gute Frage, die mir die Gelegenheit gibt, endlich mal die Kriterien für ein gutes Kokosnussöl zu erläutern. Zunächst einmal sollte es Bio sein (auch wenn das Wort mittlerweile recht überstrapaziert wird). Achten Sie darauf, dass es qualitativ hochwertiges Öl ist. Mittlerweile wird viel Schrott angeboten, weil die Nachfrage so rasant gestiegen ist. Bei Kokosnussöl gilt wirklich die Devise „Geiz ist nicht Geil!“



Wirklich gutes Kokosnussöl ist für drei, vier Euro nicht zu haben.“ Abgesehen vom tropischen Rohstoff liegt das vor allem an der aufwändigen Verarbeitung. Um einen Liter gutes Kokosnussöl herzustellen, benötigt man zwischen 25 und 30 reife Kokosnüsse. Selbst hier bei uns in Malaysia (also direkt vor der Haustüre) kostet eine reife Kokosnuss auf dem heimischen Markt umgerechnet zwischen 35 und 40 Euro-Cent.

Achten Sie darauf natives, kaltgepresstes Bio-Kokosnussöl zu kaufen. In Deutschland ist das Öl aufgrund der niedrigeren Temperaturen fest und weiß. Das ist jedoch kein Zeichen für eine schlechte Qualität. Die kann sehr einfach geprüft werden: einen Esslöffel von dem festen Öl in der Pfanne erhitzt, sollte dabei keinerlei Rauch entstehen, ist es ein relativ gutes Öl. Wenn jedoch kaltgepresstes Kokosnussöl trotzdem in der Pfanne qualmt, ist das ein Zeichen dafür, dass es schlecht gefiltert wurde. Es befinden sich noch zu viele Rückstände darin. Wie man kaltgepresstes Kokosnussöl selbst herstellen kann, beschreibe ich im SOS-Buch.

M.G.

Wenn jemand mit dem Geschmack von Kokosöl gar nicht klar kommt, kann der dann Olivenöl nehmen?

K.B.

Olivenöl nur für die kalte Küche verwenden!!! Wer aber den Kokosnussgeschmack nicht mag, kann beim Braten Ghee (geklärte Butter) verwenden. Das ist auf alle Fälle besser. Sobald Olivenöl erhitzt wird, entstehen die gefährlichen Transfette. Für die kalte Küche empfehle ich auch gerne Arganöl – natürlich nativ, kaltgepresst. Aber auch bei Ghee auf die Qualität achten. Hier tummeln sich neuerdings auch schon einige „Geschäftemacher“.

M.G.

Gibt es so klitzekleine Sachen, die während der Detoxwoche links und rechts erlaubt sind? Gurkenwasser am Obst- und Bananentag? Kräuter? Basilikum zu den Tomaten am Fleisch-Fisch-Tofu-Tag?



K.B.

Da ja ohnehin sehr viel getrunken werden sollte, vorzugsweise stilles, raumtemperiertes Wasser, kann aber dieses Wasser sehr gerne mit Gurkenscheiben angereichert werden, oder mit Zitronenscheiben. Aber noch mal: Wer sich eng an den Plan hält, kann eigentlich gar nichts falsch machen und wird die Pfunde purzeln sehen.

Frische Kräuter und frisch gepresster Zitronensaft (für ein Salatdressing), ist natürlich immer zu bevorzugen. Frische Basilikum-Blätter am Fleisch-Tag als Zugabe und etwas frischen Knoblauch, geben dem Menü eine köstliche Note. Die Speisen können immer gewürzt werden. Achten Sie dabei aber auf die hier bereits erwähnten Kriterien.

M.G.

Ich mag Chia sehr gern. Im Brot, als sättigender Schokopudding ... Manche sagen, Leinsamenschrot hätte eine ähnlich gute Wirkung. Was sagst du?

K.B.

Das stimmt. Jedoch haben Chia-Samen den höchsten Anteil an Omega 3, wenn es um Flohsamenschalen und auch Leinsamen geht. Zudem können Chia-Samen das Ungleichgewicht zwischen Omega 3 und Omega 6 in unserem Organismus wieder ausgleichen.

M.G.

Nachdem wir uns durch deinen Entgiftungsplan bis Ende der Woche durch geknabbert haben, wollen wir Raumseelen gesund weiter machen. Hast du ein paar „goldene“ Regeln, die uns in Sachen Ernährung in Fleisch und Blut übergehen sollten?

K.B.

Aber gerne doch! Hier in aller Kürze meine Empfehlungen:

- Jeden morgen direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas raumtemperiertes, stilles Wasser trinken.
- Keine Produkte mehr verzehren, die aus Kuhmilch hergestellt wurden.
- Nie wieder Kuhmilch trinken.
- Uneingeschränkt auf Produkte verzichten, die Weizenmehl enthalten.
- Möglichst frische Lebensmittel verzehren.
- Nie wieder Fast-Food essen, oder schon fix und fertig verpackte Lebensmittel aus dem Supermarkt.
- Nur noch mit Kokosnussöl braten (oder Ghee, wer kein Kokosnussöl mag).
- Kaltgepresste, qualitativ hochwertige Öle nur für die kalte Küche benutzen.
- Nie wieder Rapsöl (Canola) verwenden (lediglich zum Vernichten von Blattläusen)!!!

- Nicht zu spät zu Abend essen.
- Nach 16 Uhr keine Salate mehr verzehren.
- Plastik aus der Küche verbannen.

M.G.

Ich bin sicher, wir werden hier in den kommenden Wochen noch viel tüfteln und eine Menge Rezepte austauschen. Schaust du ab und zu in die Kommentare?

K.B.

Das mache ich gerne, Ihr Lieben! Bis dahin wünsche ich allen viel Erfolg und Durchhaltevermögen.

Herzliche Grüße aus Kuala Lumpur,
Katharina

Damit sollten eine Menge offener Fragen beantwortet sein, oder? Wer trotzdem noch „offene Baustellen“ hat sollte sich **das SOS – Programm als Buch besorgen**. Keine Sorge, das beißt kein großes Loch in die Haushaltskasse und viele leckere Rezepte sind auch drin! Außerdem habe ich ja versprochen jeden Tag einen Tipp gegen die abendliche Fressfalle von der Kette zu lassen.

Hier ist der Tipp für heute: Wir schreiben!

Warum? Weil wir nicht vergessen sollten wie gut es uns geht. Manchmal entfällt uns das nämlich wenn wir die kleinen süßen, leckeren Seelenschmeichler weglassen müssen und dann reagieren wir mit schlechter Laune. Deshalb stelle ich euch hier einen Satz auf den Tisch und jeder der mag schreibt ihn zu Ende!

Und es gibt bestimmt nicht nur ein Ende! Überlegt mal was alles schön ist in eurem Leben!



Ähnliche Beiträge

4,5 Kilos weg ohne Sport?
12. Januar 2017
In "Schlau"

Schnibbeln für die Zukunft!
19. Januar 2017
In "Schlau"

Stifte raus! Hier kommt der Plan!
13. Januar 2017
In "Schön"

ABNEHMEN, DETOX, ENTGIFTUNGSWOCHE, KATHARINA BACHMAN, SCHLANK DETOX, SCHWARMINTELLIGENZ, SOS

PREVIOUS POST
Gläserweise Gemüse!

NEXT POST
Schnibbeln für die Zukunft!