



# EATING *clean*

Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen  
und für einen Neustart Ihres Körpers

*Amie Valpone*

VORWORT VON **MARK HYMAN**

riva

des WARUM, nicht des WAS. Anstatt also zu fragen, welche Krankheit Sie haben und welches Medikament Sie zur Behandlung einnehmen sollten, müssen wir fragen, WARUM diese Krankheit aufgetreten ist. Welche Ursachen haben zu dieser Erkrankung geführt, und wie können wir unter die Oberfläche blicken, um herauszufinden, was dort vor sich geht? Häufig entdecke ich mit meinen Patienten, dass Veränderungen in der Ernährung oder im Lebensstil – einschließlich eines Entgiftungsprogramms – ihre Gesundheit radikal verbessern. Diese Verbesserung tritt nicht über Nacht ein. Oft erfordert sie Herumprobieren und etwas Detektivarbeit. Letztlich fühlen sich diese Patienten jedoch besser, sehen besser aus und können ihr Risiko für *Diabetes* und andere chronische Krankheiten wieder aufheben.

Wenn auch Sie mit Toxizität zu kämpfen

haben, würde ich gerne mit Ihnen in meiner Praxis arbeiten, aber mir ist klar, dass dies nicht immer möglich ist. Daher möchte ich Ihnen Amie Valpones Buch *Eating Clean* »verordnen«. Es ist die zweitbeste Option nach einem Besuch bei einem Arzt, der Funktionelle Medizin praktiziert.

Amie hat einen authentischen Zugang zur Entgiftung und optimalen Gesundheit gefunden. Sie hat selbst mit der Toxinbelastung und vielen ihrer Auswirkungen zu kämpfen gehabt. Dabei hat sie eine Art »Fahrplan« entwickelt, den sie Ihnen in diesem bahnbrechenden Buch weitergibt. Dieses Buch kann auch Ihnen helfen, Ihre Gesundheit, Ihr Gewicht und Ihr Leben zu verbessern.

Ich war Zeuge ihrer Verwandlung und bin zuversichtlich, dass die Hilfsmittel, die in diesem Buch erläutert werden, auch Ihnen

helfen werden. Sie finden auf diesen Seiten einen wirksamen, einfach umsetzbaren »Fahrplan«, der Lebensmittelintoleranzen, industriell verarbeitete Lebensmittel, Zuckerzusätze und weitere minderwertige Zutaten reduziert, sodass Sie Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit wiedergewinnen können. Bei *Eating Clean* geht es vor allem um Selbsthilfe. Leckere, nahrhafte, leicht zubereitete Rezepte bilden das Kernstück dieses Buches. Neben Snacks, Vorspeisen und Beilagen, die mit Sicherheit auch den wählerischsten Esser zufriedenstellen werden, finden Sie erfrischende Getränke und sogar dekadente Desserts, die Ihren Körper nähren, entgiften und Ihnen helfen, schlank, vital und gesund zu werden. Diese Rezepte sind einfach lecker. Es ist gar nicht so leicht, ein Lieblingsrezept zu wählen, aber momentan liebe ich vor allem Amies Snacks

zum Mitnehmen wie ihre »Reichhaltigen Mango-Kardamom-Walnuss-Riegel«. Als äußerst beschäftigter Arzt schätze ich es sehr, gesunde Snacks zur Verfügung zu haben, die Hunger und Essensgelüste in Schach halten.

Dieses Buch ist jedoch mehr als ein Kochbuch, denn Amie skizziert einen umfassenden Plan, der Ihnen dabei helfen kann, wie Sie sich fühlen, wie Sie denken und leben. Amie schreibt: »In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie es schaffen können, sich nicht länger müde, schmerzgeplagt und elend zu fühlen, sondern besser als je zuvor. Mir ist es gelungen, und Ihnen kann es ebenso gelingen!« Entgiften, schlank werden und das Krankheitsrisiko senken – mit einem Leckerbissen nach dem anderen.

—*Mark Hyman, MD,*  
*neunfacher #1 New York Times Bestseller-*

