



## Shabnam Rebo

# Healing Kitchen – gesund mit anti-entzündlicher Ernährung

## Essen für das Immunsystem mit über 80 Genussrezepten

Viele Menschen leiden unter versteckten Entzündungsherden im Körper, ob in Gelenken oder in Organen wie dem Darm. Und häufig ist es ein langer und schleppender Prozess, bis die Krankheit erkannt wird und die Auswirkungen, die damit in Zusammenhang stehen, können sich in alle Lebensbereiche ausbreiten.

Die Autorin Shabnam Rebo, auf Social media bekannt als "The Hungry Warrior", leidet unter der Autoimmunkrankheit Colitis Ulterosa. 2016 entschloss sie sich nach einem weiteren langen Krankenhaus-Aufenthalt, ihre Ernährung komplett umzustellen. Seither lebt sie nahezu beschwerdefrei und vor allem wieder mit sehr viel Lebenslust und Genuss.

Ihre über 70 Genussrezepte in diesem Buch machen Lust auf die Umstellung, zeigen wie vielfältig und lecker diese Ernährungsform sein kann und sind eine Bereicherung für jede Lebenslage. Vom Frühstück, bis zu Mahlzeiten im Büro oder der geselligen Runde mit Familie und Freunden – mit Rezepten für ein Kichererbsen-Omelette, Goldene Misosuppe, eine sommerliche Süßkartoffelpizza oder den traumhaften Mandel-Pistazienkuchen mit Erdbeeren werden alle, die auf eine gesündere Ernährung wertlegen, glücklich satt. *Healing Kitchen* ist ein Kochbuch für alle, die ihre Ernährung, ihre Gesundheit aber vielleicht auch festgefahrene Routinen in ihrem Leben optimieren möchten



**Über die Autorin: Shabnam Rebo**, die erfolgreiche Influencerin "The Hungry Warrior" erkrankte vor Jahren an einer schlimmen Darmerkrankung bei der das gesamte Immunsystem angegriffen wurde. Nach zahlreichen Krankenhausaufenthalten und künstlicher Ernährung, stellte sie ihre gesamte Ernährung auf eine pflanzenbasierte Kost um – das war ihre Rettung. Heute präsentiert sie auf ihrem Blog und auf Instagram farbenfrohe und ansprechende Rezepte und zeigt damit wie genussreich ihre anti-entzündliche Ernährung sein kann.

## Shabnam Rebo

# Healing Kitchen – gesund mit anti-entzündlicher Ernährung

## Essen für das Immunsystem mit über 80 Genussrezepten

ISBN 978-3-8310-4324-8  
192 Seiten, 198 x 256 mm  
Über 150 farbige Fotos und Illustrationen  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**