



[Shabnam Rebo](#)

Healing Kitchen – gesund mit anti-entzündlicher Ernährung

Essen für das Immunsystem mit über 80 Genussrezepten

Gesunder Darm, vitaler Körper, ausgeglichener Geist – mit der Influencerin The Hungry Warrior

Eine gesunde, vegane Ernährung kann Ihnen helfen, langfristig gegen Entzündungen im Körper vorzugehen. Die Autorin **Shabnam Rebo**, bei Instagram bekannt als "**The Hungry Warrior**", hat ihre Autoimmunerkrankung erfolgreich in den Griff bekommen und erzählt ihre bewegende und motivierende Geschichte. Der Genuss steht in ihrem Buch an erster Stelle, denn Rebo geht es nicht um Verzicht, sondern um den Einklang zwischen **anti-inflammatorischer, pflanzlicher Ernährung und tiefem Wohlbefinden**.



Das Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung

"Healing Kitchen" ist ein Kochbuch für alle, die ihre Ernährung, ihre Gesundheit und vielleicht auch festgefahrene Routinen in ihrem Leben optimieren möchten. Shabnam Rebo zeigt wie vielfältig und lecker eine ausgewogene pflanzliche Ernährung sein kann, die gleichzeitig

Darmkrankheiten vorbeugt und das Immunsystem stärkt. Dabei spricht die bekannte Influencerin aus Erfahrung, denn erst nach jahrelangem Kampf gegen ihre eigene Autoimmunkrankheit gelang ihr durch die Umstellung auf anti-entzündliche, pflanzenbasierte Ernährung die Rückkehr in ein genussreiches, gesundes Leben.

- **Hintergrundwissen rund um die Ernährung:** Was sind entzündungshemmende Lebensmittel und worauf muss ich bei einer ausgewogenen Ernährung achten? Worin stecken gesunde Omega-3-Fette und welche Nährstoffe benötigt mein Körper für ein gesundes Wohlbefinden? Leicht verständlich und kurzweilig beschreibt die Autorin **wissenschaftliche Hintergründe und Bestandteile** der anti-inflammatorischen Lebensmittel.
- **Praxistipps zur Ernährungsumstellung:** Wie kann eine dauerhafte Umstellung gelingen, um den Entzündungsherden im Körper entgegen zu wirken? **Quick-Tipps, Life-Hacks und Meal-Prep-Ideen** erleichtern die Umstellung und machen sie absolut alltagstauglich.
- **Die ganze Vielfalt der veganen Küche:** Von selbst fermentierten Lebensmitteln bis hin zur eigenen Sprossenzucht – mit Rezepten für Ratatouille-Shakshuka, Gekeimtes Mungbohnen-Daal, Kichererbsen-Omelette oder traumhaften Mandel-Pistazienkuchen mit Erdbeeren werden alle, die auf eine gesündere Ernährung Wert legen, glücklich satt.
- **Für jeden Anlass bereit:** Ob Frühstück, schnelle Mahlzeiten im Büro oder ausgefeilte Gerichte für Familie und Freunde, „Healing Kitchen“ bietet für jeden Anlass das passende Rezept.

Der perfekte Guide für eine entzündungshemmende, vegane Ernährung, die Autoimmunkrankheiten entgegenwirken kann, und fantastische, aromatische Rezepte für jeden Tag mit Motivationstipps und persönlichen Geschichten vereint.

[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, 197 x 253 mm

Über 150 farbige Fotos und Illustrationen



€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)