

ZORA GIENGER

## Lupine

Die heimische Wellness-Wunder-Pflanze

- ❖ Eine uralte Pflanze neu entdeckt
- ❖ Zahlreiche Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag
- ❖ Alles Wissenswerte über die Lupine auf einen Blick



Zora Gienger  
**Lupine**

Die heimische Wellness-Wunder-Pflanze

96 Seiten | 9,95 €

Erscheinungstermin: März 2017

ISBN: 978-3-928430-81-4

### **GESUNDHEIT KANN MAN ESSEN!**

Schon die alten Ägypter und Griechen sowie die Indios in Südamerika wussten von der wohltuenden Wirkung der Lupinensamen. Die Pflanze, die zur Gattung der Hülsenfrüchte gehört, ist nicht nur besonders robust und wird regional und ökologisch angebaut, sondern sie enthält außerdem wertvolle Aminosäuren! Sie ist somit fähig den Bedarf des Menschen an Eiweiß zu decken - ohne die Zufuhr tierischer Produkte. Anders als beim Abbau tierischen Proteins fallen zudem bei der Verwertung der Lupine im Körper keine Säuren an. Ihr Proteinreichtum und der hohe Anteil an antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen macht das heimische „Superfood“ also nicht ausschließlich für Veganer zu einer hochattraktiven Pflanze. Für die Ernährung sind Lupinen eine schmackhafte und gesunde Alternative, die den Darm schützt sowie Haut und Haar zum Strahlen bringt.

### ÜBER DIE AUTORIN



#### ZORA GIENGER

hat bereits über 60 Bücher zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Babys und Yoga sowie einige Romane geschrieben. Sie war zwanzig Jahre in eigener Heilpraxis tätig und lebt heute abwechselnd im Großraum Stuttgart und am Bodensee.

[www.zora-gienger.de](http://www.zora-gienger.de)