

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# TOPINAMBUR

Die wohlschmeckende Knolle der Topinambur- Pflanze (*Helianthus tuberosus*) ist als sättigendes Nahrungsmittel fast in Vergessenheit geraten. Die Pflanze, die zur Gattung der Sonnenblumen zählt, war bereits bei den alten Indianern bekannt und kam im Mittelalter nach Europa. Die Topinambur- Knolle enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essentielle Aminosäuren. Wissenschaftliche Studien belegen, dass durch die Topinambur- Knolle die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm gesteigert wird. Das Kalzium gelangt über das Blut tatsächlich in die **Knochen und die Knochendichte wird gefördert**. Dadurch kann sogar Osteoporose verhindert werden.

Ein Inhaltsstoff aber macht die Pflanze zum Diät- Wundermittel: Der Ballaststoff Inulin, der nicht verdaut werden kann. Er kommt in sehr großen Mengen vor, wirkt als Ballaststoff und quillt im Magen und Darmtrakt auf. Dadurch entsteht ein angenehmes Sättigungsgefühl, der Insulin-Teufelskreis wird durchbrochen und Heißhungerattacken können vermieden werden. Durch jahrelange Überernährung produziert die Bauchspeicheldrüse oft nicht mehr genügend Insulin und es kommt zu Übergewicht und auch zum Diabetes. Die Knolle liefert nur eine geringe Menge an verdaulichen Kohlenhydraten. Schon nach kurzer Zeit meldet sie Signale an die Sättigungs- Nervenzentren: ich bin satt! Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel unverändert und der Körper wird wieder an niedrigere Insulinspiegel gewöhnt. Und genau das verhindert das durch Insulinschwankungen ausgelöste starke Hungergefühl.

Zudem hat das Inulin in der Topinambur- Knolle hervorragende **prebiotische Eigenschaften** und fördert bzw. **stärkt eine gesunde Darmflora**. Inulin ist sozusagen Nahrung für die gesunden Darmbakterien. Von diesen positiven Darmbakterien wird das Inulin dann zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut. Das wieder fördert den Stuhlgang. Damit wird auch ein wertvoller und wesentlicher Beitrag zur Stärkung der körpereigenen Immunkraft geleistet. Wer abnehmen oder seinen **Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen** will und wer seine Darmflora verbessern möchte, der sollte unbedingt einmal eine Kur mit Topinambur durchführen.

Topinambur gibt es als Gemüseknolle oder als Naturarzneimittel in Form von Saft in ihrem Reformhaus.

Für welches Topinambur- Produkt man sich auch entscheidet, es lohnt sich auf jeden Fall, diese Wunderknolle einmal auszuprobieren. Topinambur **macht auf natürliche Weise satt**, verringert so den Appetit und erleichtert damit das Abnehmen. Da die Topinambur- Knolle ja eigentlich ein Grundnahrungsmittel ist, gibt es auch bei regelmäßigem Verzehr keine Nebenwirkungen. Deshalb ist Topinambur auch zur dauerhaften Verwendung sehr gut geeignet.



*Mit uns bleiben Sie gesund!*