



Die Topinambur
Manufaktur
Geschmack der ankommt...



Was ist Topinambur

Topinambur (Helianthus tuberosus) ist ein **Sonnenblumengewächs**. Statt einer großen Blüte bildet er viele kleine Blütenköpfe aus.

Unter der Erde entwickelt er die wertvollen und gesunden, **inulinhaltigen Knollen**.

Topinambur kann bis zu 4 m hoch werden und war bereits im 17. Jahrhundert bei uns bekannt.

zum Abnehmen

Topinambur vereinfacht die **Gewichtskontrolle**, da die Knolle appetitzügelnde Inhaltsstoffe enthält. Diese **stärken** die **Darmflora** und unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte.

Topinambur ist ein **prebiotisches** Lebensmittel und reich an **Vitalstoffen**. Die Pflanze kann optimal zum Abnehmen und bei Diäten verwendet werden.

Anwendung

- Diabetes
- Stoffwechselprobleme
- Magenbeschwerden
- Darmerkrankungen
- bei Hautirritationen
- Diäten
- zum Abnehmen

Topinambur im Überblick

- vielseitige Heilpflanze
- Verwendung: Stoffwechselerkrankungen, Darmgesundheit, Diät und Diabetes
- zum Abnehmen
- unterstützend gegen Hautirritationen
- prebiotisch, stärkt das Immunsystem
- reich an Inulin
- sättigt angenehm und schnell
- reich an wertvollen Vitaminen, Kalium, Eisen, Vitamin B1, Niacin, Ballaststoffen

Anwendungsformen

- als frisches oder getrocknetes Lebensmittel
- als Tee oder Aufguss
- als Creme
- in Kapseln oder Tabletten

Wir legen Wert auf Nachhaltigkeit
bewirtschaften unser Land in
kontrolliert biologischen Anbau



Bestellung...

Die Topinambur Manufaktur...
Riedhirsch 190
D-88178 Heimenkirch/Allgäu

Tel. +49(0)8381/405404
info@topinambur-manufaktur.de

www.topinambur-manufaktur.de



Judywie / photocase.de

Gesundheit

Topinambur
für das **Wohlbefinden**
die besondere Heilpflanze...



Die Topinambur Manufaktur

Geschmack der ankommt...

weitere Infos im Online Shop

Heilpflanze

In der Heilkunde ist Topinambur bekannt für seine **positive Wirkung bei Stoffwechsel-, Magen-Darm- Beschwerden** und Hautirritationen.

Neben dem Hauptwirkstoff **Inulin** sind die vielen Vitamine, Spurenelemente und Mineralien in der Knolle erwähnenswert. Topinambur enthält zudem viele wirksame Ballaststoffe.

Verwenden können Sie die gesamte Topinamburpflanze -frisch oder getrocknet, Blüten und Blätter als Tee oder in Auszügen.

Die **prebiotische** Wirkung von Topinambur kann sich vor allem bei regelmäßiger Einnahme bei Diabetes, Stoffwechselleiden und Darmproblemen einstellen.

Unser Topinambur Sortiment erhalten Sie über unseren Internet- Shop oder rufen Sie uns einfach an.



Tipp

Untersuchungen beschreiben eine Wirkung im Bereich zwischen **4-6g Inulin** pro Tag. Wir empfehlen eine möglichst regelmäßige Einnahme.

In getrocknetem Topinambur sind ca. **50% Inulin** enthalten.

Wussten Sie schon? Roh ist **Topinambur** besonders lecker und die frische Knolle gilt als Delikatesse.



Darmgesundheit

Topinambur enthält in hohem Maße das **Kohlenhydrat Inulin**. Dieser Mehrfachzucker wird vor allem im Dickdarm abgebaut. Die dort lebenden Bakterien können sich durch die moderne Ernährung nicht mehr optimal entwickeln.

Durch Topinambur ändert sich dieser Zustand. Die **Darmbakterien werden aktiviert** und die Darmflora kann ihr Potential besser entfalten und optimieren.

Eine aktive, gesunde und vielfältige Darmflora bedeutet einen verbesserten Stoffwechsel und damit verbunden eine ideale, harmonische Versorgung des Körpers. **Topinambur wirkt prebiotisch**, appetitzügelnd und optimierend.



für Diabetiker

Topinambur sättigt schnell und angenehm ohne den **Blutzuckerspiegel** wesentlich zu erhöhen.

Der hohe **Inulingehalt** im Topinambur belastet die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse kaum.

Inulin ist ein wertvoller Fett- und **Zuckerersatz** für die kalorienreduzierte Ernährung.

Topinambur ist daher ideal für **Diabetiker**. Im Volksmund ist die Pflanze auch als **Diabetikerkartoffel** bekannt.

Hausmittel

Topinambur Bad

Bei trockener Haut kann ein Bad mit dem Aufguss der getrockneten Topinamburpflanze Linderung verschaffen (150g getrocknetes Kraut in 3l heißem Wasser 1h ziehen lassen)

Topinambur Auflage

Bei Hautproblemen kann eine geriebene frische Knolle als Auflage zwei mal täglich für 20 Minuten hilfreich sein.



Topinambur - Kur

Bei Magen- Darm- Problemen, oder zur Appetitzügelung vor jeder Mahlzeit eine frische Knolle essen oder alternativ Kapseln bzw. Tabletten verwenden. Anwendungszeitraum 3 -4 Wochen.



www.topinambur-manufaktur.de