



## TOPINAMBUR PRE ZDRAVIE KAŽDEJ VAŠEJ BUNKY

- ☀️ detoxikuje pečeň
- ☀️ chráni obličky
- ☀️ posilňuje imunitný systém
- ☀️ prevencia civilizačných ochorení
- ☀️ znižuje glykemický index potravín
- ☀️ prebiotikum (vytvára zdroj živín a optimálne podmienky pre bifidobaktérie)
- ☀️ prevencia reumy, dny osteoporózy
- ☀️ chráni hrubé črevo pred zápalovými a nádorovými ochoreniami
- ☀️ upravuje hladinu cukru v krvi
- ☀️ znižuje hladinu cholesterolu



Produkty z topinambura sa získavajú z hlúz topinambura, pestovaných špeciálnou agrotechnikou, pri ktorej sa vylučuje používanie umelých hnojív a chemických ochranných prostriedkov. Vyrábajú sa modernou technológiou, pri ktorej si zachovávajú všetky vzácne zložky ako čerstvá hľuza.

FYTOSAL, s.r.o.

Aleja Slobody 15, 026 01 Dolný Kubín

tel.: 043/5823690

e-mail: fytosal@fytoasal.sk, www.fytosal.sk

# TOPINAMBUR

bioenergetická kultúra 21. storočia



## *Helianthus tuberosus*, sladký alebo židovský zemiak, jeruzalemský artičok

Tri tisícročia pozná človek topinambur a oddávna ho lákala unikátna životná sila rastliny, umožňujúca prežiť jej v extrémnych podmienkach vonkajšieho prostredia a dávať omnoho väčšiu úrodu v porovnaní s inými rastlinami. Súčasnosť objavuje vlastnosti tejto takmer zabudnutej rastliny. Od iných druhov zeleniny sa topinambur odlišuje unikátnym sacharidovým systémom na podstate fruktózy a jej polymérov: fruktooligosacharidov a inulínu.

**INULÍN** je jedinečný prírodný polysacharid, ktorý sa skladá z 95% fruktózy.

Okrem inulínu obsahuje topinambur aj ďalšie biologicky aktívne látky, minerálne látky - železo, kremík, zinok, horčík, draslík, fosfor a vápnik, vitamíny skupiny B a C, pektíny -

vé látky, vlákninu, organické kyseliny a aminokyseliny.

Význam topinambura spočíva v prevencii a podpornej liečbe cukrovky, obezity, metabolizmu, vysokého cholesterolu, aj pri detoxikácii organizmu. Topinambur reguluje krvný tlak a tráviaci systém, chráni pečeň a obličky. Pomáha tiež zvyšovať odolnosť organizmu pri infekciách.

Pôsobí antistresovo, dodáva organizmu energiu, zvyšuje schopnosť koncentrácie.

Odporúča sa tiež pre rekonvalescentov, v prevencii proti artritíde, reume, osteoporóze.



www.herba.sk

## Uplatnenie topinambura v domácom liečení

Unikátne možnosti topinambura využívali ľudia na liečenie chorôb v praktickom domácom liečiteľstve, pri rôznych ochoreniach aj kozmetických problémoch. Tieto recepty vychádzajú zo základov starých tradícií a postupov ľudového liečiteľstva.

Pri cukrovke, arterioskleróze, hypertónii, trombóze, anémii, nachladnutí, zápche, strese, nedostatku energie, nespavosti, žalúdočno-črevných ochoreniach, chronickom zápale, bolestiach chrbtice a končatín, osteoporóze, reume, artritíde, dne, na detoxikáciu:

### RECEPT č.1

Hľuzy topinambura dôkladne umyť, konzumovať v surovom stave, najlepšie so šupkou, bez ochutenia, pred jedením po 50 gramov, 3-krát za deň.

### RECEPT č.2

Odšťaviť umyté hľuzy topinambura, čerstvú šťavu piť po 50 ml, 2-krát za deň, 10-15 minút pred jedlom.

### RECEPT č.3

1 polievkovú lyžicu prášku z hlúz topinambura zaliať 2 pohármi vriacej vody, ochladiť, precediť cez gázu a piť 1 pohár, 2-krát za deň, 15 minút pred jedením.

### RECEPT č.4

Na tenko narezanú stonku aj s listami - zelenú masu (možno použiť čerstvú alebo sušenú) z vrchnej časti rastliny zaliať vriacou vodou - 2 polievkové lyžice zelenej masy na 0,5 litra vriacej vody, nechať vylúhovať cez noc. Ráno precediť cez sitko a piť po 0,5 pohára, 4-krát za deň.

### RECEPT č.5

Kvet topinambura (v septembri) čerstvo odtrhnutý alebo vysušený v tieni zaliať vriacou vodou - 1 polievková lyžica kvetov na 0,5 litra vriacej vody, nechať vylúhovať cez noc, precediť cez gázu alebo sitko. Piť po 0,5 pohára, 4-krát za deň.

Pri strese, nespavosti, bolestiach chrbtice a končatín, osteoporóze, reume, artritíde, pri kozmetických problémoch - suchá, ochabnutá pokožka, vrásky :

### RECEPT č.6

Zelenú masu (čerstvú alebo sušenú) zaliať vriacou vodou - 1 diel zelenej masy na 3 diely vody. Vylúhovať cez noc. Precediť cez sito. Vliať do vane 10 litrov získaného extraktu a doliať teplou vodou - 38 - 40° C. Kúpať sa v tejto kúre 15 - 20 minút, 2-krát za týždeň.

Náš čitateľ Š. Nižnan z Trnavy nás poprosil o odpoveď na otázku:

## či je topinambur liek alebo len potravinová?

### Slnčnica hlúznatá (topinambur)

*Helianthus tuberosus* L.

#### ODPOVEDÁME ČITATEĽOM



Patrí medzi astrovité rastliny. Jej mocné drsné stonky dorastajú do výšky 300 cm. Na vrchole má na jeseň do 8 cm veľké žlté kvety, ktoré v našich podmienkach nestačia dozrieť do semien, preto sa šíri vegetatívne z hlúz vyrastajúcich z koreňov. Pôvodná domovina rastliny je v Severnej Amerike. Do Európy sa dostala v 17. storočí.

Hľuzy obsahujú 17% sacharidov s hlavnou zásobnou látkou - **inulínom**, ktorý predstavuje polysacharid fruktózo-veho typu. Okrem toho má aj 2,5% proteínov z minerálnych látok, najmä **vápnik, draslík a železo**. Z vitamínov je prítomný aj **provitámín A a vitamín C**.

Užitočnosť hlúz pre cukrovkárov podmieňuje najmä prítomnosť inulínu. Jeho konečným vstrebateľným substrátom je fruktóza, ktorá nekladie nároky na inzulínovú energetickú premenu, ako sa to odohráva pri glukóze. Ďalšou prednosťou hlúz v ľudskej výžive je ich evidentná podpora množenia a kolonizácie **probiotických bakteriálnych kultúr**, ktoré zabezpečujú fyziologickú činnosť tráviacich orgánov a pomáhajú zvyšovať imunitné procesy celého organizmu. Diabetici a tiež zdraví ľudia, môžu prijímať tieto užitočné hľuzy v akejkolvek podobe a kulinárskej príprave. Jedia sa surové, varené, pripravujú sa z nich placky, posúchy a pod. Zaujímavosťou je, že hľuzy možno konzumovať a vykopávať počas celého roka, ale najviac užitočných substancií majú po zaschnutí byle v neskorej jeseni.

Na úvodnú otázku možno odpovedať: topinambury sú liekom, dietetickým prostriedkom a aj potravinou.

MUDr. K. Mika