



PROPRIETÀ DEL TOPINAMBUR

Il topinambur, detto anche tartufo di canna o patata del Canada, è una pianta che spesso si confonde col Girasole, i suoi fiori, però, sono più piccoli. E' una pianta erbacea, perenne, che resiste molto bene al freddo, originaria dell'America settentrionale ma, dopo il viaggio di Colombo, diffusamente coltivata anche in Europa a scopo ornamentale e alimentare.

I tuberi radicali, nodosi, con buccia rossastra, polpa bianca, di sapore simile al carciofo, sono usati per l'alimentazione umana.

Il topinambur è costituito principalmente da glucidi per il 15%-20%; proteine 2%; acqua 80%; vitamina A, vitamine del gruppo B, ferro e potassio.

Contiene inoltre:

- Asparagina, un aminoacido necessario nel metabolismo dell'alcol.
- Arginina, un aminoacido molto diffuso in natura che partecipa ad importanti funzioni nel metabolismo cellulare. È un immunostimolante, aiuta le ferite a rimarginarsi, rigenera il tessuto del fegato.
- Colina, che protegge le cellule contro i danni da ossidazione e svolge un'azione protettiva contro le patologie cardiovascolari.

Il topinambur è un tubero dotato di preziose **virtù nutrizionali**.

Innanzitutto ha un gustoso sapore, misto tra patata e carciofo ed è indicato a chi vuole **dimagrire e pulire il proprio intestino**.

È un ortaggio davvero utile per la salute e il benessere intestinale.

Pochi lo conoscono come alimento e ancora meno come rimedio terapeutico, ma il topinambur grazie a un altissimo contenuto di una eccellente molecola nutritiva, l'inulina (una particolare fibra altamente solubile) è il migliore **alleato alimentare dei diabetici**.

Il primo consiglio a chi mangia il topinambur è di bere acqua in buona quantità prima di mangiarlo e dopo la sua ingestione. L'unione tra acqua e l'inulina del topinambur crea una appagante sensazione di sazietà e determina un aumento del volume fecale con **facilitazione del transito intestinale** e, per tale ragione, è consigliato a chi soffre di stitichezza.

Il topinambur, come accennato, è indicato anche per i diabetici che devono controllare la quantità di glucosio assorbito dall'intestino; infatti regolarizza e rallenta l'assorbimento intestinale del glucosio con il risultato che la glicemia non subisce bruschi rialzi dopo il pasto.

Il topinambur è indicato anche in soffre di livelli elevati di colesterolo perché rallenta il suo assorbimento a livello intestinale.

Inoltre favorisce la secrezione latte e **contrastata la ritenzione idrica**.

***Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo**
Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it*