

Helianthus tuberosus (topinambour)

Une plante utile pour les intestins et le métabolisme

Au cours des siècles passés, le topinambour était un aliment et un fourrage important, riche en hydrates de carbone. En France notamment, on l'appréciait beaucoup, jusqu'à ce qu'il soit supplanté par la pomme de terre, au rendement bien plus élevé. Aujourd'hui, cette plante est redécouverte pour ses effets bénéfiques sur la santé.



La racine du topinambour (tubercule) regorge de substances précieuses qui stimulent surtout le métabolisme et sont bénéfiques pour l'intestin. Elle est très riche en fibres, l'inuline hydrosoluble jouant un rôle particulièrement important. Elle peut avoir un effet prébiotique sur les bactéries intestinales, c'est-à-dire qu'elle peut être digérée par celles-ci et utilisée pour produire de l'énergie. L'inuline sert donc de "nourriture" aux bactéries intestinales saines. Des études ont montré que l'influence positive sur les bactéries intestinales exerce un effet multiple sur l'ensemble de l'organisme et peut réguler de nombreux dysfonctionnements liés au métabolisme.

Les propriétés suivantes peuvent être attribuées à l'essence spagyrique d'*Helianthus tuberosus* :

- stimule le métabolisme
- harmonise le métabolisme du sucre
- réduit les sensations de faim excessives
- favorise la digestion
- régule le transit intestinal
- immunorégulatrice

Il en résulte les domaines d'application possibles suivants :

- Faiblesse métabolique
- faiblesse digestive
- métabolisme glucidique perturbé
- soutien en cas de diabète sucré
- soutien en cas de surpoids
- irritations de la muqueuse intestinale (flore intestinale, système immunitaire intestinal)