



ПОЛЬЗА ТОПИНАМБУРА ПРИ ДИАБЕТЕ

Для некоторых название топинамбур может быть не знакомо, но такие, как «земляная груша» и «солнечный корень» уже более близкие и понятные. Это растение состоит из высокого цветка, который поминает подсолнух и корня, которых похож на имбирь. К сожалению

земляная груша не получила сельскохозяйственного распространения и массового выращивания в России, но ее можно найти на грядках у дачников и травников. А вот в Америке топинамбур — это очень популярный продукт.

Земляную грушу еще называют «природным инсулином», т.к. в нем содержится большое количество инулина, который снижает уровень сахара в крови. Часть инулина в организме перерабатывается в фруктозу, а другая часть очищает организм от токсинов и холестерина.

Из питательных веществ в этом растении содержится в большом количестве витамины С, группы В, а также кремний, калий, кальций, магний, фосфор, железо и инулин. Наличие большого количества витамина С делает этот овощ идеальным средством для

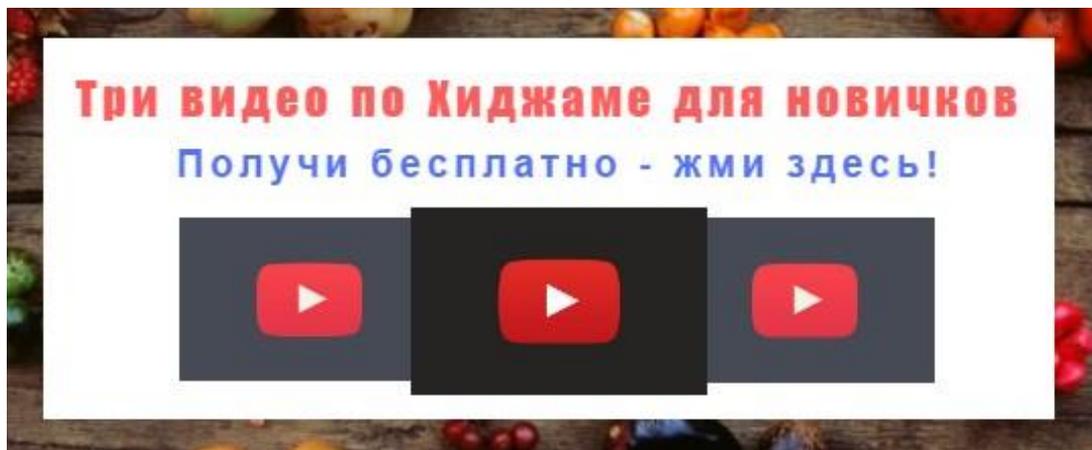
укрепления иммунитета весной и зимой, когда особенно в организме мало витаминов.

Топинамбур уникален еще тем, что в его составе есть достаточное количество кремния, который способствует усвоению кальция в организме. Получается, что это растение отличный продукт для укрепления костей, зубов, ногтей и волос.

Противопоказания к употреблению земляной груши встречаются редко, но все равно, если вы раньше его не ели, то стоит начать кушать с малого количества.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru



Получи три бесплатных видео по хиджаме для начинающих.

С этих видео Вы узнаете:

1. Сколько брать крови за один раз?
2. Как правильно делать надрезы?
3. Как выстроить план идеального здоровья?

Подробнее здесь: [Ссылка на видео](#)