



ROZVOJ OSOBNOSTI 05. 01. 2016

Ginkgo biloba pomáhá zlepšovat paměť a podporuje léčbu celé řady nemocí

Ginkgo biloba neboli jinan dvoulaločný je strom z řádu jinanotvarých původem z východní Asie. Jeho listy jsou rozpoznatelné na první pohled - každý z...

Ginkgo biloba neboli jinan dvoulaločný je údajně nejstarší strom naší planety, o jehož pozitivním vlivu na lidský organismus věděli již lékaři ve staré Číně před více než pěti tisíci let. Pomáhá při problémech s pamětí i soustředěním, zlepšuje prokrvení tělesné tkáně a zmírňuje projevy celé řady nemocí nebo přímo pomáhá při léčbě.

Co je ginkgo biloba?

Ginkgo biloba neboli jinan dvoulaločný je strom z řádu jinanotvarých původem z východní Asie. Jeho listy jsou rozpoznatelné na první pohled - každý z nich má dva laloky (odtud název jinan dvoulaločný), připomínající vějíř. **Ginkgo biloba** roste velmi pomalu, v průměru 30cm ročně a jde o strom velmi odolný, který dobře snáší jak velké mrazy, tak i znečištěné ovzduší. Říká se, že právě díky své odolnosti je ginkgo biloba **jednou z nejstarších rostlin naší planety**. Je přímým potomkem kapradňorostů, a na Zemi se údajně vyskytoval v trochu jiné podobě již v dávném pravěku. Nejstarší prehistorické stopy po stromu podobnému jinanu dvoulaločnému totiž vedou až do geologického období prvohor přibližně před 300 až 270 miliony let.

U nás je ginkgo biloba neboli **jinan dvoulaločný**, posvátný čínský strom, velmi vzácný. Kromě toho, že jde o strom oblíbený díky svému vzhledu a netypickému tvaru listů, stojí za pozornost zejména

jeho **účinky na lidský organismus**. Tedy to, co ví čínská medicína již přes pět tisíc let. V poslední době se dostává ginkgo biloba do povědomí čím dál více lidí, a na trhu seženete celou řadu produktů obsahujících přírodní výtažky právě z jinanu dvoulaločného.

Extrakt z ginkgo biloba totiž **výrazně zlepšuje prokrvení mozku** i ostatních tkání, napomáhá nám při zlepšování paměti, zlepšuje schopnost soustředění a v neposlední řadě zvyšuje dodávku krve do všech částí našeho těla, což je podstatné zejména pro osoby trpící pocitem studených nohou či rukou, který je způsobený právě nedostatečným prokrvením. **Ginkgo biloba** tak tělesným tkáním zajišťuje vydatnější přístup živin, díky čemuž se mimo jiné z těla lépe odplavují škodliviny.

Ginkgo biloba jako léčivo

Blahodárných účinků ginkgo biloba využívá **tradiční čínská medicína** již přes pět tisíc let. V posledních letech však stoupá zájem o výtažky z listů této rostliny v nejrůznějších formách i mezi vyznavači klasické západní medicíny. Na trhu se produkty s účinnými látkami z **ginkgo biloba** vyskytují v nejrůznějších provedeních, od čajů až po kapsle a není se co divit, že ginkgo biloba momentálně patří k nejoblíbenějším přírodním produktům.

Po produktech z ginkgo biloba sahají studenti, kteří potřebují **podpořit paměť a zlepšit schopnost soustředění**, lidé které trápí studené končetiny, a produkty z této rostliny se doporučují i jako podpora léčby při nejrůznějších onemocněních a zdravotních potížích, od cukrovky až po nemoci srdce a cév i proti projevech stárnutí.

Výzkumy prokázaly pozitivní efekt na léčbu nemocí jako je Alzheimerova choroba, nádorová onemocnění, kardiovaskulární onemocnění, tinitus, závratě, ztráta paměti či schizofrenie, a pomáhá také při stresu nebo časté nevolnosti. Je však nutno říci, že je **ginkgo biloba** pouze doplněk stravy a přípravek, který je možno brát jako podpora další léčby, nikoli lék!

Díky čemu má jinan dvoulaločný tolik pozitivních účinků?

V listech ginkgo biloba je obsaženo velké množství flavonoidů, terpenů a organických kyselin, jejichž komplex se nazývá ginkgolides. Ten není obsažen v žádné jiné rostlině. Základním účinkem kombinace těchto látek z extraktu z listů je rozšiřování kapilár v periferním cévním řečišti a zlepšení průtokových vlastností krve. Zjednodušeně řečeno, látky obsažené v listech ginkgo biloba především **rozšiřují cévy a tím umožňují zlepšení průtoku krve** i těmi nejjemnějšími žilkami v našem těle. To znamená, že se díky tomuto působení zlepšuje zásobování všech částí těla kyslíkem a živinami - zejména glukózou, kterou po organismu transportuje krev. Díky dodání kyslíku a živin i do posledních článků našich končetin **ginkgo biloba** pomáhá při pocitu studených rukou i nohou, který je způsoben právě nedostatečným prokrvením.

Za zmínku stojí také to, že má ginkgo biloba **detoxikační schopnosti**. V mozkové tkáni dochází díky látkám z ginkgo biloba ke zlepšení využití kyslíku paměťovými buňkami, což znamená zvýšení koncentrace a celkovou mentální svěžest. Volné radikály v našem těle způsobují předčasné stárnutí - i proti tomu však **ginkgo biloba** umí bojovat, a to zachytáváním volných radikálů.

U diabetiků se díky extraktu z listů zlepšuje prokrvení oční sítnice, čímž se oddaluje vznik a zhoršení chorob oka souvisejících s cukrovkou. Pozitivní vliv má **jinan dvoulaločný** i na zásobení krví ve vnitřním uchu, kde dochází k odstranění nepříjemného hučení či pískání. A podstatné je zmínit také vliv ginkgo biloba na rekonvalescenci osob po mozkové mrtvici, kde umožňuje rychlejší zotavení.

Kdy a jak ginkgo biloba pomáhá?

- zlepšuje zásobování všech částí těla živinami a kyslíkem
- zlepšuje paměť
- může zpomalit průběh Alzheimerovy choroby
- při úzkosti
- při depresi
- při migrénách a bolestech hlavy
- při neschopnosti se déle soustředit
- zmírňuje pocit studených končetin
- tlumí křeče v lýtkách
- zlepšuje erekci
- u diabetiků oddaluje vznik a zhoršení chorob oka
- pomáhá proti projevům stárnutí

Produkty s výtažkem z ginkgo biloba

Nejběžnější je užívání **ginkgo biloba v podobě tablet**, což je nejen praktická, ale také finančně nenáročná možnost. Tablety s ginkgo biloba totiž seženete již za cenu kolem osmdesáti až sto korun. K sehnání jsou však i čaje s ginkgo biloba, sirup nebo i rozpustný nápoj. Mnohdy bývá ginkgo biloba kombinován s výtažky z dalších účinných přírodních zdrojů, jako je například guarana.

Aby však měl **jinan dvoulaločný** neboli ginkgo biloba na váš organismus pozitivní vliv, je třeba užívat tabletky či jiný produkt s výtažkem skutečně pravidelně. Nástup účinku lze očekávat teprve za 4 - 6 týdnů od zahájení pravidelného užívání. Užívání by také mělo být dlouhodobé.