



GINKOL-BILOBA

ALIMENTO: "CIRCULACION - MEMORIA..."

ESTA POPULAR Y MILENARIA PLANTA AYUDA A MEJORAR LA MEMORIA Y LA CIRCULACION.

USOS.

Retarda el avance de los síntomas de Alzheimer; agudiza la memoria y la concentración, sobre todo en ancianos.

Disminuye la depresión y angustia en algunos ancianos

Disminuye la sensación de frío en las extremidades (enfermedad de Raynaud) y calambres dolorosos en las piernas (claudicación intermitente)

Alivia dolores de cabeza, zumbido de oídos (tinnitus) y mareos.

Facilita la erección en caso de impotencia

QUE ES.

Este suplemento alimenticio de origen vegetal se extrae de las hojas en forma de abanico del antiguo árbol llamado *ginkgo biloba*, una especie que ha sobrevivido en China durante más de 200 millones de años. Sus hojas son bilobuladas (dobles), de ahí el nombre "biloba". Se usa una presentación concentrada de la especie. Extracto del ginkgo biloba (EGB), para elaborar el suplemento. Comúnmente llamada ginkgo, el EGB se obtiene al secar, triturar y luego extraer los principios activos en una mezcla de acetona y agua.

COMO ACTÚA.

El ginkgo puede ser beneficioso para los sistemas circulatorios y nervioso central. Se le atribuye la capacidad de incrementar el flujo sanguíneo al cerebro y a las extremidades, controlando la tonicidad y elasticidad de los vasos sanguíneos, desde las arterias más grandes hasta los capilares más diminutos. Al igual que la aspirina, facilita el flujo sanguíneo, atenuando así el riesgo de coagulación. Parece ser que también tiene propiedades antioxidantes; neutraliza los compuestos nocivos conocidos como radicales libres y es útil para mantener la integridad de las células sanguíneas. Algunos investigadores han informado que mejora el sistema nervioso al fomentar un suministro adicional de oxígeno y glucosa a las células nerviosas.

MEDICINA PREVENTIVA.

El interés actual se centra en su posible función preventiva para la pérdida de memoria propia de la edad. Por desgracia, hay pocas pruebas científicas de que su uso ayude a recordar o a concentrarse mejor. Hasta la fecha. Sólo quienes padecen un escaso flujo sanguíneo cerebral se ha beneficiado más al tomar el suplemento. Hoy, las investigaciones intentan determinar si la capacidad del ginkgo para prevenir una coagulación excesiva de la sangre puede combatir infartos o derrames.

PRINCIPALES BENEFICIOS.

Al incrementar el flujo de sangre al cerebro, y así aumentar el oxígeno, el ginkgo tiene una importancia vital para los ancianos, cuyas arterias pueden haberse estrechadas por el colesterol acumulado u otras infecciones. Un flujo sanguíneo débil puede causar Alzheimer y pérdida de memoria, angustia, dolores de cabeza, depresión, confusión, zumbido de oídos y mareos. El ginkgo puede ayudar en estos casos.

LOTROS BENEFICIOS.

Como también activa el flujo sanguíneo en las extremidades, éste suplemento reduce dolores, calambres y debilidad causados por las arterias estrechas en las piernas, un trastorno llamado claudicación intermitente. Hay indicios de que puede mejorar la circulación en las extremidades en la enfermedad de Raynaud o ayudar a las personas que sufren de esclerodermia, un trastorno autoinmunitario poco común.

Algunos estudios indican que, debido al incremento del flujo sanguíneo en las fibras nerviosas de ojos y oídos, es útil para tratar la degeneración macular o la enfermedad ocular propia de la diabetes (ambas importantes causas de la ceguera), así como algunos tipos de sordera parcial. Investigaciones en curso evalúan su posible eficacia para activar la recuperación de ciertos derrames y lesiones cerebrales, así como para otras enfermedades relacionadas con el deterioro del sistema nervioso, como la impotencia, las esclerosis múltiple y el daño nervioso ocasionado por la diabetes. Los curanderos chinos han usado durante mucho tiempo el ginkgo biloba para el asma, pues parece calmar las sibilancias y otras afecciones respiratorias.

COMO TOMARLO

DOSIS. Use suplementos que tengan extracto de ginkgo biloba (o EGB), la presentación concentrada de la especie. *Como refuerzo general para la memoria y para circulación deficiente:* Tome 120 mg. de EGB a diario, dividido en 2 o tres dosis. *Para Alzheimer, depresión, zumbido de oídos, mareos, impotencia y otras enfermedades causadas por irrigación sanguínea deficiente al cerebro:* Tome máximo 240 mg. al día.

RECOMENDACIONES.

Suele tardar de 4 a 6 semanas, y en algunos casos hasta 12, en surtir efecto. En general, su uso prolongado a las dosis recomendadas se considera inocuo. Puede tomarlo con o sin alimentos. No se han recogido reacciones adversas en mujeres que han tomado la planta durante el embarazo o la lactancia.

ULTIMOS HALLAZGOS Un estudio de un año, publicado en el Journal of the American Medical Association, evaluó a 2020 pacientes con demencia y en su mayoría también con Alzheimer. Quienes tomaron 120 mg. de extracto de ginkgo biloba al día tuvieron más probabilidades de estabilizar o mejorar sus actividades mentales y sociales, a diferencia de los que recibieron un placebo. Los efectos fueron de duración limitada.

SABIA QUE

Los árboles de ginkgo tienen sexo masculino y sexo femenino. En China y Japón, las nueces del árbol hembra han sido consideradas durante mucho tiempo una exquisitez culinaria con propiedades curativas.

PRESENTACIONES. Envases de 90 cápsulas de 400 mg.

"La peor enfermedad es la ignorancia"
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

34
Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....