



## GINGKO BILOBA

*Jinan dvoulaločný*

Ginkgo biloba je považována za jednu z nejstarších rostlin na světě. Má velké množství cenných látek a využívá ji nejen lidové léčitelství, ale už přes pět tisíc let i tradiční čínská medicína. Známa je především pro účinky na posilování paměti, činnosti mozku a na koncentraci.



### Ginkgo biloba – strom plný síly

Ginkgo bilobu známe také pod názvem jinan dvoulaločný. Jedná se o velmi odolný strom nejen vůči klimatickým změnám, ale také nejrůznějším žvlům. Právě pro jeho sílu dokázal tento rod přežít už 100 miliónů let.

Dvoudomý opadavý strom je velmi cenný, protože ve složení jeho listů nechybí látky, které mu dodávají řadu schopností. Konkrétně se jedná o flavonoidy, terpeny – především ginkgolidy (komplex látek, které se vyskytují jen u této rostliny), organické kyseliny a další látky.

### Ginkgo biloba léčivé účinky

Terpenlaktony a flavonoglykosidy jsou biologicky aktivní látky, které působí především příznivě na zlepšení přísunu krve do mozku a ochranu mozkových buněk. Mezi další přínosy těchto látek patří lepší zásobování kyslíkem a cukrem do buněk. To má za následek zvýšení potenciálu energie. Terpenlaktony a flavonoglykosidy brání seskupování krevních destiček.

Protože se s rostoucím věkem zhoršuje krevní oběh, pleteň nejtenčích krevních cév se postupně ucpává sklerotickými nánosy, důsledkem je pak špatný přísunu krve a tudíž také kyslíku, cukru a živin do mozku a dalších částí těla.

Proto se Ginkgo velmi často užívá k **posílení** paměti a růstu mozkové aktivity. Sázejí na něj především starší lidé a osoby s psychicky náročnou prací.

Paměťové buňky váží více kyslíku a člověk se svěže a mladistvě. Jestliže vznikají problémy se zapomínáním, často lidé spoléhají právě na tuto rostlinku a přípravky z ní. V tomto ohledu se doporučuje především pro produktivní osoby ve věku nad 45 let.

Rostlina také pomáhá se **vyrovnat se stresem a depresemi**. Dodává pocit větší energie a pozitivní náladu.

Protože jinan dvoulaločný obsahuje flavonoidy, což jsou antioxidanty, působí rostlina také na **boj s volnými radikály** a pomáhá lépe zvládat nástrahy moderního života.

### **Ginkgo biloba je prospěšná při následujících zdravotních problémech**

- Poruchy paměti a koncentrace,
- prevence infarktu a mozkových příhod,
- prokrvení mozku, paměti a koncentrace,
- Parkinsonova a Alzheimerova choroba,
- nepravidelná činnost srdce a krevního tlaku,
- odolnost cév a usazování cholesterolu,
- špatné prokrvení končetin, pocit chladných končetin,
- dlouhověkost, anti-aging,
- potíže se zrakem a sluchem,
- **astma** a různé choroby průdušek a plic,
- alergické reakce,
- problémy s játry a ledvinami,
- nestálá hladina glukózy,
- zlepšení imunity,
- pocitu únavy,
- vznik krevních sraženin,
- hojení ran.

*Zdroj informací: internet*