

Helder, geconcentreerd en alert dankzij, ginkgo en bacopa



Een betrouwbaar geheugen, een sterk concentratievermogen, een goede opmerkzaamheid en het vermogen om nieuwe zaken aan te leren, zijn belangrijke hersenfuncties die we graag tot op een gezegende leeftijd zouden behouden. Hiervoor zijn uiteraard gezonde eet- en leefgewoonten een eerste vereiste. Als we steun willen krijgen van geneeskrachtige kruiden, dan denken we – mits gebruik van correcte verwerkingsvormen en doses – vooral aan ginkgo en kleinbladige bacopa. Ook de jongere student of wie veel geestelijke arbeid moet verrichten, kan ervan genieten.

Traditionele remedie

De ginkgo of Japanse tempelboom (*Ginkgo biloba*) is een majestueuze, oersterke loofboom die tot 35 à 40 meter groot en tot meer dan 2000 jaar oud kan worden. Het prachtige, tweelobbig en leerachtige blad ervan werd 5000 jaar geleden al in de Chinese geneeskunde ingezet om scherp van geest te blijven of om een beginnende achteruitgang van de hersenfuncties om te keren. Sinds arts-apotheker Wilmar Schwabe (1907-1983) de inhoudsstoffen onderzocht en testte en de vermaarde fytotherapeut Weiss zijn positieve ervaringen met ginkgo te boek stelde, gelden waardevolle ginkgo-extracten als een ideale steun voor geheugen, concentratie – en verstandelijk vermogen.

Werkingsmechanisme

De werkzaamheid van ginkgo wordt vooral bepaald door twee groepen inhoudsstoffen: flavenoiden en terpeenlactonen. Tot de flavenoiden behoren naast kaemferol-, quercetine- en rutine-afgeleiden (ook in andere planten aan te treffen) de voor *Ginkgo biloba* zeer specifieke biflavenoiden zoals amentoflavon, bilobetine, 5'-methoxybilobetine, ginkgetin en isoginkgetin. Deze flavenoiden beschermen als antioxidanten zowel de bloedvatwanden als het hersenweefsel tegen vrije radicalen, waardoor er zowel van een circulatiebevorderende als een zenuwbeschermende werking kan gesproken worden. Ook verminderen de flavenoiden als 'vitamine P' (P staat voor 'permeabiliteit') de fragiliteit en abnormale doorlaatbaarheid van haarvaten, wat eveneens de doorbloeding ten gunste komt. Maar ook de andere groep inhoudsstoffen, de terpeenlactonen, waaronder de ginkgoliden A, B en C en bilabolide dragen bij tot een betere bloedcirculatie en bescherming van het zenuwweefsel. Ze oefenen namelijk een natuurlijke bloedverdunnende werking uit (waarbij bloedplaatjes minder onderling en aan de vaatwanden kleven), verminderen vaatspasmen, beschermen het

zenuwweefsel tegen zuurstoftekort en verminderen de van oxidatie van hersenvetten.

Topper bij verminderde hersenbloedcirculatie

Ginkgo wordt in de eerste plaats ingezet bij milde tot matige vormen van 'cerebrovasculaire insufficiëntie' of verminderde hersendoorbloeding en bij tekenen van atherosclerose (slagaderverkalking) in de hersenen, zoals:

- ▶ bij een verhoogd risico op beroerte (herseninfect of hersenbloeding)
- ▶ om het herstel van een beroerte te bevorderen (de combinatie met bloedverdunners moet wel aan de arts worden overgelaten!)
- ▶ bij verminderde hersendoorbloeding door roken en een zittend leven
- ▶ bij duizeligheid, oorsuizingen, evenwichtsstoornissen, hoofdpijn, en ziekte van Menière... in zoverre deze te wijten zijn aan een verminderde hersendoorbloeding
- ▶ bij aantasting van de hersenbloedvaten door diabetes en bij diabetische retinopathie (afname gezichtsvermogen door verminderde doorbloeding van het netvlies)
- ▶ bij of ter preventie van maculaire degeneratie (leeftijdsgebonden achteruitgang van het gezichtsvermogen)
- ▶ ter ondersteuning van het herstel na een hoofdtrauma of hersenletsels (hersenschudding, hersenkneuzing, herstel na hersenoperatie)

Maar ook om de doorbloeding te verbeteren in de extremiteiten en in de geslachtsorganen, heeft ginkgo zijn nut bewezen. Zoals:

- ▶ bij 'etalagebeen' (claudicatio intermittens) met merkbare verbetering van de pijnvrije wandelafstand



- ▶ bij de Ziekte van Buërger, een bloedvatontsteking door roken
- ▶ bij verminderde potentie door slechte doorbloeding geslachtsorganen
- ▶ bij winterhanden en -voeten en bij de ziekte van Raynaud (wit verkleuren van de vingers door de kou)

Beter geestelijk functioneren, preventie van dementie

Vermits ginkgo de hersendoorbloeding verbetert, worden er meer zuurstof en voedingsstoffen aangeboden aan de hersencellen (met een betere vorming van 'neurotransmitters' of signaalstoffen) en kunnen toxische stoffen beter worden afgevoerd. Tel daarbij de hoger opgesomde bescherming van het hersenweefsel tegen vrije radicalen en zuurstofgebrek, en je begrijpt dat ginkgo helpt de hersenfuncties te verbeteren. Uiteraard kunnen afgestorven hersencellen niet meer tot leven gewekt worden (ginkgo doet nauwelijks iets bij gevorderde dementie!) maar kan ginkgo wel met succes ingezet worden:

- ▶ bij geheugenzwakte, verminderd concentratie -, begrips - en denkvermogen, verminderde kenniswerving en aanleren, afgenomen helderheid van geest, slechte gedachteordering, verminderde alertheid, desoriëntatie, incoherentie (verwardheid), seniliteit...
- ▶ bij beginnende dementering: in de beginfase van vasculaire dementie (dementie door atherosclerose) en van de Ziekte van Alzheimer of bij mengvormen van beide: enkel bij milde tot zeer milde gevallen is er een verbetering van de hierboven opgenoemde klachten met globaal beter cognitief presteren en sociaal functioneren
- ▶ bij depressiviteit, zwartgalligheid, irritatie, slecht humeur, stemmingslabiliteit, lusteloosheid, angst en afgenomen sociaal gedrag... in zoverre die te wijten zijn aan een verminderde hersendoorbloeding
- ▶ bij zware studies: voor een beter geheugen, concentratievermogen, opmerkzaamheid en verbaal expressievermogen
- ▶ bij verminderd gehoor en gezichtsvermogen op oudere leeftijd

Beste werking

Er wordt geen thee of afkooksel gemaakt van de leerachtige bladeren. Wel kan van een moedertinctuur 3 maal daags 30 druppels aangeraden worden. Maar met droogextracten, gestandaardiseerd op flavonglycosiden en terpeenlactonen (ginkgoliden en bilobalide), kan nog meer wetenschappelijk gewerkt worden. Interessant zijn ook de 'fytosoompreparaten', waarbij dankzij fosfatidylcholine (uit lecithine) de opname van de inhoudsstoffen uit ginkgo drastisch verbeterd wordt. Voor een duidelijk effect moeten ginkgo-preparaten minimum 6 à 8 weken ingenomen worden, waarbij de verbetering meestal intreedt na een tweetal weken.

Waarschuwingen

Ginkgo biloba is een zeer veilig kruid. Bij minder dan 1 op 100 personen kunnen lichte maagdarfstoornissen optreden. Bij een zeer slechte hersendoorbloeding kan een lichte en snel voorbijgaande hoofdpijn optreden. Hou rekening met mogelijk wat verhoogde bloedingneiging (bij tanden poetsen, kwetsuren...) en vanwege het bloedverdunnende effect wordt ook aangeraden ginkgo niet te gebruiken de laatste 14 dagen (en zeker niet de laatste 36 uur) voor een chirurgische of tandheelkundige ingreep en het niet te geven aan personen met een actieve bloeding (bv. een bloedende maagzweer). Ten slotte wordt aangeraden enkel ginkgo te geven op voorschrift van een arts:



Broken cell wall CHLORELLA, de groene superalg, barstensvol antioxidanten, chlorofyl en essentiële voedingsstoffen:



- geeft meer energie en verhoogt de vitaliteit
- bevordert de lichaamsreiniging
- draagt bij tot de celregeneratie
- ondersteunt het immuunsysteem
- heeft een positieve invloed op de glucose- en cholesterolspiegel



PLATINUM

JUISTE

- ✓ KWALITEIT
- ✓ DOSIS
- ✓ PRIJS

MANNAVITAL

260 v-tabl.
€27,95

Chlorella Platinum

is "broken cell wall" chlorella: voor een maximale opname van de voedingsstoffen werden de harde celwanden zonder verlies aan voedingswaarde gebroken.

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannavita.be - www.mannavita.be



⋮ *Minder gekend dan ginkgo, maar eveneens zeer nuttig om het geheugen en concentratievermogen te ondersteunen en om eventueel te combineren met ginkgo.*

- bij een voorgeschiedenis van bloedingen of bij een maagaandoening
- bij patiënten met een hoog risico op CVA (hersenvloeding of –infarct)
- bij het nemen van medicijnen zoals anticoagulantia (bloedverdunders), antidepressiva, anti-epileptica, antihypertensiva (bloeddrukverlagende medicijnen), immunosuppressiva (tegen afstotingsverschijnselen)

Kleinbladige bacopa, een goede metgezel

Minder gekend dan ginkgo, maar eveneens zeer nuttig om het geheugen en concentratievermogen te ondersteunen en om eventueel te combineren met ginkgo, is de kleinbladige bacopa of kortweg bacopa (*Bacopa monnieri*). Deze plant wordt onder de naam ‘brahmi’ al eeuwen ingezet in de Indische Ayurveda om ondermeer het aanlerend vermogen en redeneringscapaciteit bij kinderen en volwassen te verbeteren en om het geheugen aan te scherpen. Het blad van deze plant dankt zijn werking vooral aan de synergie van de bijzondere bacosiden (vnl. bacosiden A en B), alkaloiden (brahmine, herpestine) en bacosaponinen (hersaponine, zuur A, monnierine).

Betere geestelijke functie, minder angst

De werking van kleinbladige bacopa is wetenschappelijk onderbouwd. Ze kan worden ingezet om de geestelijke functie te verbeteren bij geheugen- en concentratiestoornissen en bij verminderd aanleervermogen, die optreden als ouderdomsverschijnsel of in de beginfase van seniele dementie en de ziekte van Alzheimer. De plant werkt hierbij niet acuut, maar er is een significante verbetering merkbaar na enkele weken, die geleidelijk toeneemt. Het gunstige effect zou vooral steunen op een positieve werking op het cholinerge systeem (afgifte van de neurotransmitter acetylcholine) en op een antioxidante bescherming van het hersenweefsel, die zich vooral situeert ter hoogte van een specifieke hersengebied, de hippocampus. Kleinbladige bacopa kan ook helpen bij kinderen met ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder): geheugen, logisch denkvermogen en aanleervermogen nemen toe. In dierenproeven is van kleinbladige bacopa aangetoond dat ze even goed angst vermindert als lorazepam (valiumachtige stof), evenwel zonder de nevenwerkingen daarvan. In klinisch onderzoek bij mensen met angst is er een significante afname van angstgevoelens, ernst van de angst, mentale vermoeidheid, transpiratie en systolische bloeddruk. Men meldt ook een antidepressief effect.



⋮ *De ginkgo of Japanse tempelboom is een majestueuze, oersterke loofboom die tot 35 à 40 meter groot en tot meer dan 2000 jaar oud kan worden.*

Voorwaarden en waarschuwingen

Gebruik enkel een volwaardig bacopa-extract, gestandaardiseerd op bacosiden A en B, zodat voldoende werkzame stoffen aangevoerd worden. Verder wordt kleinbladige bacopa goed verdragen. Er zijn wel mogelijke interacties met sedativa (kalmeermiddelen), anti-epileptica, medicijnen tegen de ziekte van Alzheimer en medicijnen voor de schildklier: gebruik dan enkel kleinbladige bacopa op voorschrift van een arts.

Bijkomende hulpmiddelen

Uiteraard bestaan er buiten ginkgo en bacopa in de complementaire geneeskunde nog andere voedingssupplementen, die onze hersenprestaties verbeteren en helpen beschermen tegen dementie :

- Curcuma (*Curcuma longa/xanthorrhiza*) en Groene thee (*Camellia sinensis*), beschermen het hersenweefsel met hun sterke antioxidanten
- Lecithine en/of de eruit geconcentreerde voedingssupplementen fosfatidylserine, fosfatidylcholine, choline en inositol: zijn elementaire voedingsstoffen voor een goed functionerend zenuwstelsel
- Omega-3-vetzuren van een goede kwaliteit: EPA (jongere leeftijd) en DHA (preventie van dementie op rijpere leeftijd): elementaire bestanddelen voor een goed functionerend zenuwstelsel
- Vitamines B, voorop foliumzuur, vitamine B12 (methylcobalamine), vitamine B5 (panthoeteenzuur) en vitamine B6 (pyridoxine): onder andere voor een betere aanmaak van neurotransmitters (signaalstoffen)
- L-carnitine of acetyl-L-carnitine: bevordert de vetstofwisseling en derhalve de energieproductie in de hersenen
- Kleine maagdenpalm (*Vinca minor*) of de eruit geconcentreerde vinpocetine: voor een beter microcirculatie
- Wijnpittenextract of Zeedenextract, gestandaardiseerd op oligomere procyaniden (OPC): voor een betere microcirculatie
- Astaxanthine: topantioxidans voor de bescherming van hersenweefsel
- Ginseng, Ashwaganda... : ‘adaptogene’ middelen die de ouder wordende mens helpen beter te functioneren