

Helder, geconcentreerd en alert dankzij **ginkgo** (Japanse tempelboom)



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. Als we hiervoor steun willen krijgen van geneeskrachtige kruiden, ook als jeugdige student, dan denken we in de eerste plaats aan ginkgo.

⋮ *Van de meidoorn, met zijn 5- tot 7-maal gelobde bladeren, worden in de kruidengeneeskunde vooral de bloeiende toppen ingezet*

Oersterk

De 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, tweelobbige 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.

Werkingsmechanisme

Ginkgo dankt zijn werkzaamheid aan flavonoiden en terpeenlactonen. Naast klassieke flavonoiden zoals kaemferol-, quercetine- en rutine-afgeleiden, bezit ginkgo specifieke biflavonoiden zoals amentoflavon, bilobetine, 5'-methoxybilobetine, ginkgetin en isoginkgetin. Tot de terpeenlactonen behoren ginkgoliden A, B en C en bilabolide. Het is de synergie van deze twee groepen die ervoor zorgt dat ginkgo zowel mild bloedverduunnend werkt, de bloedcirculatie verbetert als het zenuwweefsel beschermt tegen vrije radicalen en zuurstofgebrek.

Topper bij verminderde hersenbloedcirculatie

Ginkgo wordt vooral ingezet bij milde tot matige vormen van verminderde hersendoorbloeding en bij tekenen van atherosclerose (slagaderverkalking) in de hersenen zoals:

- bij verhoogd risico op beroerte (herseninfect of hersenbloeding) of om het herstel na een beroerte te bevorderen (combinatie met bloedverduunners aan de arts overlaten!)
- bij verminderde hersendoorbloeding door roken en zittend leven
- bij duizeligheid, oorsuizingen, evenwichtsstoornissen, hoofdpijn, ziekte van Menière..... als 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 (leeftijdsgelaten achteruitgang van het gezichtsvermogen)
- ter ondersteuning van het herstel na een hoofdtrauma of hersenletsel (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*): 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 zowel de hersendoorbloeding verbetert (meer aanvoer zuurstof en voedingsstoffen, betere afvoer toxische stoffen) als het hersenweefsel beschermt tegen vrije radicalen en zuurstofgebrek, kan het helpen de hersenfuncties te verbeteren. Uiteraard kunnen dode hersencellen niet 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 gedachteordening, verminderde alertheid.....
- in de beginfasen van vasculaire dementie (dementie door atherosclerose), van de Ziekte van Alzheimer of mengvormen van beide: enkel bij milde gevallen is er een verbetering met beter verstandelijk 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

Vers plantenextract

Er wordt geen thee of afkooksel gemaakt van de leerachtige ginkgobladeren. Maar in een vers plantenextract komen de inhoudsstoffen wel zeer goed tot hun recht. Er bestaan ook droogextracten, gestandaardiseerd op flavonglycosiden en terpeenlactonen. Bij ernstige aandoeningen: ginkgo enkel op voorschrift gebruiken.

