

## GINKGO BILOBA

**Nombre científico:** Ginkgo biloba L.



**Generalidades:** Se trata de un árbol dioico perteneciente a una familia, hoy día, casi extinguida. Su altura oscila entre los 13 y 17 metros. Es originario de China, Corea y Japón.

La parte utilizada son las hojas.

**Composición química:** contiene alrededor de un 24 % de flavonoides, entre ellos kaemferol y quercetina, bioflavonas, terpenos (6 %) y dentro de estos ginkgólidos A, B, C, J, M y bilobálicos, además de otros compuestos.

### Acciones farmacológicas:

- ❖ Estimula y tonifica la circulación
- ❖ Antioxidante
- ❖ Prevención de envejecimiento celular

El Ginkgo constituye uno de los mejores remedios para mejorar la circulación. Esto se debe a la capacidad que tienen los extractos de esta planta para dilatar los vasos sanguíneos y hacer que la sangre circule más fluidamente debido a la acción vasodilatadora de los flavonoides sobre las paredes de las arterias y capilares al mismo tiempo que impiden que las plaquetas sedimenten dentro de los vasos sanguíneos. Esta propiedad se puede aplicar para tratar una serie de enfermedades que se originan por la mala circulación. Entre ellas podemos mencionar arteriosclerosis e hipertensión así como la mala circulación en general.

Mala circulación en piernas: causa dolor y cansancio en las extremidades inferiores.

La claudicación intermitente que consiste en un estrechamiento de las arterias de las piernas hace que la circulación sanguínea sea pobre, llegue poco oxígeno a los músculos y las piernas duelan tras un ejercicio de poco esfuerzo.

También se pueden experimentar calambre en pantorrillas como consecuencia de la mala circulación. Es por este motivo que la asociación centella asiática y Ginkgo biloba es tan útil para el tratamiento de la celulitis.

Mala circulación en las arterias coronarias: la aportación de un caudal deficiente de sangre al músculo cardíaco puede producir arritmias, necesidad de una respiración más acelerada y dolor en el pecho.

Mala circulación en la cabeza: esta puede causar muchas enfermedades graves y paralizantes como los derrames cerebrales. El extracto de Ginkgo mejora la circulación de los capilares del cerebro, aumenta su resistencia y ayuda a que no se rompan. Evita una serie de síntomas asociados con una mala circulación en la cabeza como ser: mareos, pitidos en los oídos, habla deficiente, problemas de falta de memoria, mal de altura, demencia senil, falta de concentración, migraña, pérdida de audición, vértigo, etc.

Los ginkgólidos presentes en el Ginkgo poseen además la capacidad de inhibir el factor de activación plaquetaria (PAF), responsable de los procesos inflamatorios que desencadenan muchas enfermedades del sistema inmune como la alergia o el asma.

**Contraindicaciones:** La administración de ginkgo junto con otras medicinas que fluidifican la sangre, como las aspirinas, la warfarina o la heparina, podría producir problemas de sangrado. Por este motivo no deben ingerir extractos de Ginkgo durante unos días antes de una operación o durante un par de meses después. Tampoco deberían ingerirlo los hemofílicos o quienes presentan problemas de coagulación.

En caso de embarazo o lactancia consultar con su médico. No debe administrarse a menores de 6 años.

**Dosis recomendada:** 2 a 3 cápsulas diarias. Cada cápsula contiene 80 mg de Ginkgo biloba.