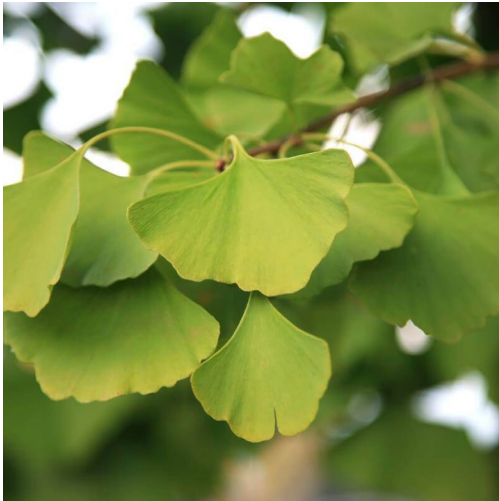




GINKBO BILOBA
EFFECTO PRINCIPAL: MEJORA PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN (VARICES, PIERNAS CANSADAS...)

OTROS BENEFICIOS: PROBLEMAS DE MEMORIA, HIPERTENSIÓN, VÉRTIGOS Y ZUMBIDOS EN OÍDOS, PROBLEMAS SEXUALES, SÍNDROME PREMENSTRUAL



IDEAL PARA:

- | |
|---|
| - CIRCULACIÓN (VARICES, PESADEZ DE PIERNAS) |
| - MEJORAR LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN |
| - MEJORA LA HIPERTENSIÓN |
| -VÉRTIGOS, ZUMBIDOS EN OÍDOS |
| -DISFUNCIÓN SEXUAL |
| -ALIVIA EL SÍNDROME PREMENSTRUAL |

INTRODUCCIÓN, EVIDENCIA, BENEFICIOS:

INTRODUCCIÓN:

-El ginkbo biloba es uno de los arboles más antiguos que existen en la tierra, ya existía en el periodo Jurásico en la época en la que los dinosaurios dominaban el planeta. Se descubrió en valles inaccesibles en China y Japón cuando se creía que la especie se había extinguido y a partir de entonces se introduce en Europa.

-La parte más importante del ginkbo biloba son sus hojas ya que en ellas están los principios activos que nos ofrecen sus beneficios, estos principios activos principales son dos, los flavonoides que son un **un tipo de antioxidantes** y por otro lado los gíngólidos que pertenecen a un tipo de sustancia que son los terpenos.

BENEFICIOS DEL GINKBO BILOBA:

PROBLEMAS CIRCULATORIOS.- El ginkbo biloba ayuda a mejorar nuestra circulación en todo nuestro organismo y esto se debe a varios efectos:

A) EFECTO VASODILATADOR: Ayudando a dilatar nuestros vasos sanguíneos como consecuencia de esto mejoramos la **hipertensión y también a que no se produzca arterosclerosis** (enfermedad que se produce cuando nuestras arterias pierden elasticidad y se vuelven rígidas).



GINKBO BILOBA
EFFECTO PRINCIPAL:MEJORA PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN (VARICES, PIERNAS CANSADAS...)
OTROS BENEFICIOS: PROBLEMAS DE MEMORIA, HIPERTENSIÓN, VÉRTIGOS Y ZUMBIDOS EN OÍDOS, PROBLEMAS SEXUALES, SÍNDROME PREMENSTRUAL

B) REDUCE LA SEDIMENTACIÓN DE PLAQUETAS SOBRE LAS PAREDES DE NUESTROS VASOS SANGUÍNEOS: Con esta disminución conseguimos reducir el riesgo de sufrir **trombosis**.

C) EFECTO VENOTÓNICO.- Mejorando la elasticidad y resistencia de los vasos capilares, esto es ideal para **nuestro cerebro que además se beneficia de un aumento del riego sanguíneo que genera el ginkbo biloba** y con ello conseguimos una prevención de derrames cerebrales, mejora en la **memoria y en la falta de concentración por ello es ideal para personas en épocas de exámenes o trabajo intelectual o en personas con problemas de memoria**.

-Es por este beneficio venotónico por lo que es ideal para personas con problemas de las piernas como son por ejemplo **las varices ya que mejora la elasticidad de los capilares y eso hace mejorar el retorno venoso desde las piernas y observaremos una mejora en las varices**.



GINKBO BILOBA

EFFECTO PRINCIPAL: MEJORA PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN (VARICES, PIERNAS CANSADAS...)

OTROS BENEFICIOS: PROBLEMAS DE MEMORIA, HIPERTENSIÓN, VÉRTIGOS Y ZUMBIDOS EN OÍDOS, PROBLEMAS SEXUALES, SÍNDROME PREMENSTRUAL

DATOS CURIOSOS:



-Desde hace miles de años en Japón se le considera como un árbol sagrado por ello se encuentra en los alrededores de los centros budistas.

-Durante la segunda guerra mundial EEUU lanzó una bomba atómica sobre Hiroshima y la ciudad quedó totalmente destruida incluyendo todas las plantas y árboles quedando arrasados o carbonizados. Se pensó que no volvería haber vegetación durante muchos años. Sin embargo unos meses después en las ruinas de un templo budista un ginkbo biloba que se mantenía inusualmente en pie a pesar de la radiaciones y las explosiones volvía hacer brotar sus hojas, ESTO NOS DA UNA IDEA DE LA GRAN RESISTENCIA DE ESTE ÁRBOL EN CONDICIONES EXTREMAS.

El nombre Ginkbo viene de la palabra japonesa Ginkbyo que significa damasco plateado por el color plateado de sus frutos cuando no han madurado.



GINKBO BILOBA
EFFECTO PRINCIPAL: MEJORA PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN (VARICES, PIERNAS CANSADAS...)
OTROS BENEFICIOS: PROBLEMAS DE MEMORIA, HIPERTENSIÓN, VÉRTIGOS Y ZUMBIDOS EN OÍDOS, PROBLEMAS SEXUALES, SÍNDROME PREMENSTRUAL

POSOLOGÍA Y CUAL COMPRAR

-Se recomienda idealmente en **cápsulas de extracto seco** ya que tienen una alta concentración y es más eficiente que las infusiones (de 240 a 360 mg al día durante las comidas)

-También lo puedes ingerir en gotas (se tomaría aproximadamente unas 30 gotas de dos a tres veces al día diluida en agua, infusión o zumo).

-El mejor ginkbo biloba es el que tiene mayor concentración de glucósidos flavónicos y lactones de ginkbo. La mejor patente a día de hoy es la Ginkgoselect que es un ginkbo biloba fitosomado.

CONTRAINDICACIONES

-No recomendado en **embarazo y lactancia**.

-Tampoco está recomendado en caso de estar tomando **anticoagulantes por que puede incrementar el efecto de estos medicamentos**.

-Tampoco está indicado si se toman **antidepresivos y ansiolíticos**.

-No está indicado si se toma **ibuprofeno, estatinas o medicamentos para diabetes (metformina)**.

OTRAS INDICACIONES

-También mejora la **claudicación intermitente** (que es una patología circulatoria de las extremidades producida por un estrechamiento de las arterias hasta las piernas no llegando eficazmente el flujo sanguíneo (cuando después de hacer una actividad física leve como es caminar la **persona sufre dolor en las piernas, pesadez y la persona tiene que parar pues eso es la claudicación intermitente**). El ginkbo como vasodilatador consigue que el flujo sanguíneos llegue de forma efectiva a las extremidades.

-También está indicado para personas que sufran de **vértigo, mareos y zumbidos en oídos (acúfenos)**

-Tiene un efecto **antioxidante por sus flavonoides** que le confieren un efecto antienvjecimiento y neuroprotector.

-Indicado también en casos de **alergias y asma**, este efecto del ginkbo es menos conocido mejorando nuestras vías respiratorias actuando sobre nuestro sistema inmune.

-Ayuda en la **disfunción sexual** por su efecto vasodilatador y alivia el síndrome premenstrual (siendo muy utilizado para ello).