



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

GINKGO BILOBA



En este ebook sobre el **Ginkgo Biloba**, vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Ginkgo?

Propiedades y beneficios del Ginkgo Biloba

Cómo tomar Ginkgo Biloba

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Ginkgo Biloba

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Ginkgo?

El extracto de las hojas del árbol Ginkgo Biloba se considera uno de los mejores remedios naturales por sus propiedades terapéuticas entorno a la circulación sanguínea, la agregación plaquetaria y los procesos oxidativos.

Asimismo, el Ginkgo Biloba favorece la resistencia mental, por lo que tomar Ginkgo equivale a mejorar la capacidad de concentración y la memoria.

La planta del árbol Ginkgo Biloba es una de las más antiguas del mundo y resistente a los factores climáticos más adversos. Es originaria de China, Japón y Corea, pero se adapta a variados climas y terrenos.

También es conocido por los nombres de Ginkgo, Nogal del Japón, Árbol de los Cuarenta Escudos o Árbol Sagrado, por sus propiedades curativas y medicinales.

Entre sus muchas propiedades, las más destacables son que favorece el funcionamiento de la circulación sanguínea y aumenta la concentración.

Propiedades y beneficios del Ginkgo Biloba

Los principios activos que contiene el Ginkgo Biloba hacen que esta planta medicinal se utilice para el tratamiento de múltiples patologías.

- Enfermedades cardiovasculares
- Problemas de memoria
- Enfermedades oclusivas arteriales
- Alzheimer y la demencia senil
- Trastornos circulatorios
- Problemas de zumbidos en los oídos (Tinnitus)

El Ginkgo Biloba contiene flavonoides y terpenoides, extraídos de las hojas del Ginkgo Biloba. En torno al 0,1% de su contenido son diterpenos, que incluyen los ginkgólidos.

Aparte, contiene una pequeña proporción, de entre 0,03 y 0,06% de sesquiterpenos, entre los que se encuentran los bilobálidos.

Otras sustancias que contiene son la quercetina y el kaempferol.

Gracias a estos principios activos el Ginkgo Biloba destaca por:

- Tener propiedades anti-aging.
- Mejorar la circulación y el funcionamiento del corazón.
- Contribuir a reducir el estrés.
- Mejorar los ojos cansados.
- Reducir el daño en caso de accidente cerebrovascular.

Veamos en detalle los beneficios y usos más destacados de esta planta medicinal:

Para el funcionamiento óptimo del torrente sanguíneo

Se ha demostrado que el Ginkgo Biloba cuenta con propiedades antioxidantes que flexibilizan la membrana de los glóbulos rojos. Esta circunstancia mejora la circulación y viscosidad de la sangre y con ello asegura el adecuado suministro permanente de oxígeno a todas las partes del cuerpo como músculos, corazón y cerebro.

Para el rendimiento cerebral y la concentración

A la hora de mejorar la microcirculación sanguínea, el Ginkgo es un estupendo remedio, al aumentar la cantidad de oxígeno disponible en distintas zonas del cuerpo, especialmente en el cerebro.

Por esta razón, el Ginkgo Biloba facilita el pensamiento y aumenta la concentración, al suministrar más sangre al cerebro para su adecuado funcionamiento.

Además, debido a que también funciona como agente antiinflamatorio y antioxidante, su uso continuo puede evitar que surja el cansancio mental, sobre todo en las personas activas.

Contra el Tinnitus

Las personas que sufren Tinnitus están sometidas a la constante incomodidad de notar zumbidos en los oídos a intervalos regulares. Pues bien, el Ginkgo Biloba favorece la reducción de estos molestos ruidos y promueve una mejor audición.

Los últimos estudios clínicos indican que el Ginkgo cuenta con las suficientes propiedades terapéuticas para reducir, hasta en un 50%, los síntomas padecidos por las personas afectadas por Tinnitus.

Para favorecer el bienestar emocional

En la medida que ayuda a reducir la ansiedad y el estrés, favorece la motivación. Su efecto sobre el receptor de la serotonina se asemeja al de los antidepresivos, en torno a un 80%.

Quienes padecen depresión han comprobado, tras la toma de Ginkgo, una notable mejoría en su bienestar y una reducción en el malestar y la fatiga.

El Ginkgo Biloba ayuda a reducir el estrés oxidativo dados sus principios activos, quercetina y kaempferol.

Para mejorar la salud de los ojos

Dada su capacidad para la mejora de la circulación sanguínea y la eliminación de los radicales libres del organismo, el Ginkgo Biloba evita daños en los lugares más delicados de los ojos, como la mácula, la retina o la córnea.

El Ginkgo Biloba ayuda a preservar la visión, circunstancia que cobra especial importancia en aquellas personas que padecen glaucoma o degeneración macular, entre otras graves patologías oculares.

Para evitar la pérdida de memoria

El Ginkgo Biloba tiene la capacidad de evitar daños neuronales y combatir la pérdida de memoria, sobre todo en los ancianos, ayudando a prevenir el Alzheimer.

Incluso en aquellos pacientes que ya experimentan esta enfermedad, el Ginkgo Biloba puede formar parte de su tratamiento, mejorando la capacidad mental y la de socializar.

Para aumentar la libido

Parece que existen suficientes evidencias para afirmar que el Ginkgo Biloba aumenta la libido a través del equilibrio hormonal que provoca y del incremento de la circulación sanguínea hacia la región genital, por lo que sirve de inestimable ayuda para los hombres que sufren de disfunción eréctil.

Para mejorar la salud del corazón

El Ginkgo Biloba disminuye la presión arterial al mejorar la circulación sanguínea, evitando la formación de coágulos sanguíneos. Así, el corazón se encuentra más relajado y mejora su funcionamiento. Al mismo tiempo y, dado que existe menos riesgo de trombosis, también se reducen las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio.

Cómo tomar Ginkgo Biloba

Durante cientos de años se han masticado las hojas crudas de Ginkgo Biloba, si bien esta práctica ha caído en desuso puesto que se ha comprobado que su ingesta en crudo no es beneficiosa para la salud.

Por ello, en la actualidad el Ginkgo Biloba se toma en forma de suplementos de extractos concentrados que se obtienen mediante un proceso consistente en aplastar las hojas de la planta, filtrando sus ingredientes activos y medicinales, y desechando y eliminando las sustancias nocivas causantes de alergias e irritaciones dérmicas.

El extracto de Ginkgo Biloba es caro, por el hecho de que la obtención de 100 kg de extracto requiere de cinco toneladas de hojas. En virtud de esta proporción, tan solo el 2% de la planta del Ginkgo se aprovecha para la consecución del extracto final.

La dosis diaria recomendada es de 6000 mg de planta en forma de extracto concentrado.

Los efectos de Ginkgo Biloba no son rápidos. Se debe tomar de forma constante durante varios meses para experimentar sus beneficios.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Ginkgo Biloba

El Ginkgo Biloba sí cuenta con algunas contraindicaciones, por lo que existen ciertas personas que no pueden tomarlo.

No se puede tomar Ginkgo Biloba si:

- Estás embarazada o en período de lactancia
- Sufres frecuentes sangrados o ingieres medicamentos para fluidificar la sangre.
- Has sufrido convulsiones o ataques epilépticos.

Tampoco se puede administrar este suplemento a niños menores de cinco años.

En principio, si no te encuentras en ninguno de los casos indicados anteriormente, la ingesta de esta planta es segura y no provoca ningún efecto secundario grave, pero sí pueden darse algunos efectos leves si se ingiere en exceso:

- Molestias estomacales
- Mareos y dolor de cabeza
- Palpitaciones
- Estreñimiento
- Reacciones alérgicas en la piel

Como siempre indicamos, antes de tomar cualquier tipo de suplemento, se debe consultar con un especialista.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com