



# Ginkgo

**Les principales propriétés du Ginkgo sont les suivantes :**

**Aide à une bonne circulation cérébrale. Améliore les performances cognitives (mémoire et concentration) Diminue les pertes de mémoire passagères. Possède un effet antioxydant.**

**Qu'est-ce que le Ginkgo Biloba ?**

Le Ginkgo Biloba est un arbre de la famille des Ginkgoaceae mesurant jusqu'à 30 mètres de haut. Originaire du sud-est de la Chine, il est désormais cultivé dans de nombreuses régions du monde, notamment en Corée, au Japon, dans le sud de la France et aux Etats-Unis. Ses feuilles sont utilisées pour leurs propriétés médicinales depuis des siècles. Les extraits de Ginkgo Biloba sont souvent préparés à partir des fruits et des feuilles de l'arbre et utilisés sous forme de compléments alimentaires, de teintures mères ou d'extraits liquides.

**Pourquoi utiliser le Ginkgo biloba ?**

Le Ginkgo Biloba peut être utilisé pour de multiples raisons, **notamment pour améliorer la mémoire et la concentration, favoriser une bonne circulation sanguine, réduire l'anxiété et les symptômes de la démence sénile et soutenir la santé oculaire.** Il est particulièrement utilisé chez les personnes âgées à la recherche de solutions naturelles pour maintenir leur bien-être cognitif.

**Quels sont les bienfaits du Ginkgo Biloba ?**

Les substances actives du Ginkgo Biloba offrent de multiples bienfaits pour la santé :

- **Amélioration de la circulation sanguine** : en tant que tonique veineux, le Ginkgo Biloba contribue à l'augmentation de la circulation sanguine. Il facilite l'oxygénation des tissus et peut améliorer les symptômes de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes, varices, hémorroïdes).
- **Soutien des fonctions cognitives** : le Ginkgo Biloba est souvent utilisé pour les pertes de mémoire, le manque de concentration et les troubles de l'attention car il soutient la circulation cérébrale. Il a un effet positif sur la baisse de l'audition et les **acouphènes**. De plus, il peut améliorer l'état des personnes atteintes de troubles cognitifs liés à l'âge, tels que la démence et la maladie d'Alzheimer.
- **Antioxydant puissant** : riche en antioxydants, notamment en polyphénol et en flavonoïdes, il aide à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Considéré comme un élixir de vie, il contribue à ralentir le processus de vieillissement.
- **Soutien de la vitalité** : il renforce l'énergie vitale des personnes affaiblies ou en convalescence ainsi que celle des femmes en post-accouchement.



- **Réduction de l'anxiété** : des recherches ont mis en évidence l'effet positif du Ginkgo Biloba sur les symptômes de l'anxiété chez les adultes et les personnes âgées.
- **Soutien du système immunitaire** : ses propriétés antivirales contribuent à renforcer les défenses naturelles et à prévenir les infections hivernales (maux de gorge, rhume, fièvre...)
- **Régulation du transit intestinal** : en stimulant les fonctions de la vésicule biliaire et du foie, le Ginkgo Biloba améliore la digestion et contribue à une meilleure élimination des déchets de l'organisme.
- **Soutien aux problèmes oculaires** : le Ginkgo Biloba contribue à améliorer la vision en favorisant la circulation sanguine vers les yeux. Des études ont mis en évidence l'efficacité de Ginkgo Biloba chez les personnes atteintes de glaucome ou de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

#### Comment consommer le Ginkgo Biloba ?

Le Ginkgo Biloba est couramment disponible sous forme de gélules végétales, de poudre, de suspension intégrale de plante fraîche (SIPF), d'extraits aqueux en ampoule, de macérât, de tisanes ou de décoctions. La posologie recommandée peut varier en fonction des besoins individuels et des recommandations de votre professionnel de la santé:

- Si vous optez pour une consommation **sous forme de tisane ou de décoction**, nous vous conseillons d'utiliser 1 cuillère à soupe de feuilles de Ginkgo Biloba séchées pour une tasse d'eau frémissante.
- Le **macérât de Ginkgo Biloba** s'utilise à raison de 10 à 15 gouttes par jour.
- Pour les **formes à diluer** (ampoule, SIPF, extrait de Ginkgo Biloba), nous vous recommandons de vous référer aux instructions inscrites sur l'emballage de votre produits ou de prendre conseil auprès de votre spécialiste (herboriste, naturopathe)
- **Sous forme de poudre**, nous conseillons la prise d' $\frac{1}{2}$  cuillère à café par jour dans votre boisson, votre compote ou votre plat.

Il est important de suivre les instructions sur l'emballage du produit choisi et de ne pas dépasser les doses recommandées.

#### Quelles sont les contre-indications du Ginkgo biloba ?

Bien que le Ginkgo Biloba présente de nombreux avantages pour la santé, sa consommation nécessite tout de même une certaine prudence dans certains cas :

- **Les personnes hémophiles** : les personnes souffrant de problèmes de saignement doivent s'abstenir de prendre du Ginkgo Biloba en raison de ses propriétés anticoagulantes.

<https://www.aroma-zone.com/page/ginkgo-biloba-se>



Ginkgo Biloba Poudre  
<https://www.ruedesplantes.com/>



Nature's Answer, Extrait liquide de feuille de ginkgo biloba, Sans alcool, 2000 mg, 30 ml  
<https://fr.iherb.com/>