

Branko M. Begović Bego


Eliksir života

Ginko

*Najčudotvorniji
lijek
današnjice*

Prirodno liječenje ginkom



The background of the image is a dense, close-up photograph of Ginkgo biloba leaves. The leaves are in various shades of green, from bright lime green to a darker forest green. Some leaves show signs of aging or damage, with yellowing edges and small brown spots. The leaves have a characteristic fan shape with visible veins. The text is overlaid on this background.

Uskoro!
Enciklopedija
(Vol. 1-2)
o ginku
na hrvatskom
jeziku!

Eliksir života

Ginko

Naj udotvorniji lijek današnjice

(Priručnik za prirodno liječenje ginkom)

Autor: *Branko M. Begović Bego*

Naslovna stranica: ljetno i jesenjsko lišće, zreli plodovi i sjemenke ginka
(*Ginkgo biloba* L. 1771.) - foto: B. M. Begović Bego 2013.

Desno: zreli plodovi i lišće ginka u listopadu.

Stranice 2-3: lišće u vrijeme najljekovitijeg perioda 3-4 godine stare biljke
- u kasnu jesen.

Stranice 92-93: lišće ginka koje ima samo estetsku vrijednost, ali ne i
ljekovitu.



Uredio:
Branko M. Begovi

Grafi ka priprema:
Branko M. Begovi

Stru ni suradnici:
Mr. sc. dr. Elvira Koi
Dr. med. Vlatka Janoševi

Lektura • Foto:
Branko M. Begovi & Ivona Pankaz

Korektura:
Ivona Pankaz & Źeljka Begovi

Vlastita naklada.
Branko M. Begovi
Otrovanec 60, 33405 Pitoma a - Hrvatska
CIP 131025002
ginkgo.begovic@gmail.com



ISBN 978-953-56963-1-5



Branko M. Begovi Bego

Eliksir života

Ginko

•

*Naj udotvorniji
lijeak današnjice*

*(Priručnik za prirodno
liječenje ginkom)*

2014.



Sadržaj

Uvodna rije - rije i suradnika 9

1. Upoznajmo ginko 13

- Opis biljke 13

- Ginko kao lijek u prošlosti i sadašnjosti 24

- Naj češća pitanja (i odgovori) o ginku 26

2. Što sve sadrži ginko (i što je ginkov ekstrakt)? 31

3. Bolesti koje liječi ginko - preventiva od bolesti 35

4. Izrada pripravaka od ginka za liječenje i preventivu 65

5. Osnovni izvori i literatura 81

- Pogovor 91

Uvodna rije

Danas, kao i tijekom prošlosti diljem svijeta razni narodi koristili su gotovo bezbrojne, danas poznate i nepoznate biljke u svrhu liječenja samoga sebe i pripadnika svojega naroda. U povijesnoj zbirci biljaka koje su ljudi koristili u svojim prirodnim ljekarnama još uvijek nalazimo biljke koje i najsuvremenija medicina ne može ignorirati već ih uvažava i uvršćuje u spektar onih biljaka koje mogu ljudima produžiti život, i koje mogu ljudima pomoći u njihovim zdravstvenim problemima, kao i zaštititi od raznih bolesti.

Nije potrebno spominjati kamilicu (*Matricaria recutita* ili *Chamomilla chamomilla*), majčinu dušicu (*Thymus serpyllum*), kadulju (*Salvia officinalis*), imelu (*Viscum*), ginseng (*Panax ginseng*) itd., a nadasve još brojne biljke koje su se upotrebljavale ili se još uvijek upotrebljavaju u medicini dalekog Istoka, Europe, ili pak starosjedioca Sjeverne i Južne Amerike, Afrike...

Ginkgo biloba, kako je ovu biljku u danas službenoj latinskoj nomenklaturi zaključno nazvao švedski znanstvenik Carl von Linné 1771. godine, a koja se u Hrvatskoj naziva dvorežnjasti ili dvolapi ginko, ili jednostavno ginko, jedna je od biljaka koja se u ljekarske svrhe koristila prije mnogo tisuć godina. Najviše, kako nekada tako i danas u ogromnoj i kulturno-znanstveno nekada i vrlo naprednim civilizacijama na području Kine i okolnih zemalja.

Ovdje ćemo u što jasnijem i jednostavnijem obliku prikazati što je i kako lije i još uvijek lije i list ginka, njegovi plodovi itd. Zašto su ga ljudi nekada koristili i protiv kojih bolesti, za što je bio preventiva, te kako su ga nekada pripravljali, odnosno kako to rade još i danas.

Ne smijemo zaobići i niti prisustvo ginka u službenoj današnjoj medicini, a koja na niti jedan način ne može, a niti ignorira pozitivne znanstvene pokuse i tisućljetnu tradiciju uporabe ove biljke u medicinske svrhe.

Ta je biljka nesumnjivo najvredotvornija biljka današnjice. Ginko je jedina biljka na svijetu koja je preživjela više od 200 milijuna godina i to nepromijenjena, a koja više nema živu ih srodnika. I ne samo to. Ova jedinstvena biljka u službi čovjeka je nekoliko tisućljeća, a to je ostala i danas.

Treba naglasiti!

Do danas je napisano i objavljeno mnogo literature i studija o ginku, najposlije njegovoj ljekovitosti. To nije nikakvo čudo jer se pokazao izrazito ljekovitim, pa nije nikakvo čudo da se svjetski prihvodi farmaceutske i druge vezane industrije koje se bave uzgojem i preradom ginka penju vrtoglavo i dosežu gotovo stotinjak milijardi eura ili dolara godišnje. Stoga spravljanje prirodnih preparata, a koji imaju istu, čak i bolju učinkovitost i nesumnjivo su prirodni - nedvojbeno je jeftinije, kvalitetnije i zdravije.

Rije i suradnika

Gospodin Branko Begovi , doista je neumoran u kreaciji novih sadržaja, vrijednih i dugovje nih poput udotvorne biljke Ginkgo biloba u koju je nesporno – zaljubljen. Nakon enciklopedije o udotvornom ginku, draži mi je ovaj priru nik „Eliksir života, ginko, naj udotvorniji lijek današnjice“.

U priru niku se govori o konkretnoj primjeni prirodnog životnog eliksira, a što je definitivno ono što svatko od nas obi nih ljudi, i obi nih lije nika, želi saznati. Samo e rijetki baš saditi ginko, a mnogi e prije pokušati upotrijebiti njegove blagodati za maksimalno produljenje svoga života i poboljšanje njegove kvalitete.

Kako sam ve jednom rekla, naš je Bego sada potvrdio da je prakti ar koji doista uspijeva primijeniti znanost u stvarnom životu, pomo i drugima i popraviti svijet. Samo oni koji poznaju napatke o prakti noj primjeni mogu doživjeti udo Ginkga biloba i njegovih plodova, ne samo za poboljšanje cirkulacije i pam enja, ve i za temeljitom promjenom svakodnevica. Znamo da ako promijenimo sadašnjost, to definitivno zna i promjenu naše budu nosti postavljanjem druk ijeg temelja. Tako er, onaj koji uspije

promijeniti sebe i sadašnjost, uspio je promijeniti povijest, jer sadašnjost je trenutak koji vrlo brzo postaje povijest. Tako je Bego postao povijesna osoba, koja je u naše živote unijela mali, udotvorni dio raja.

Priru nik sadrži pet osnovnih poglavlja, kroz koja upoznajemo ginko, saznajemo o njegovim osobinama i eliksiru, bolestima koje lije i i koje sprje ava, te kako se izra uju pripravci od Ginka. Moja majka ima posebnu platnenu vre icu u kojoj kao najve u dragocjenost uva liš e ginka. Odgovori na pitanja postavljena u priru niku „Eliksir života“, neprocjenjivi su njegov dio.

A cijeli priru nik, recepti i fotografije su neprocjenjivi sadržaj naše sadašnjosti, i budu nosti.

Dragi Bego, hvala Ti na beskrajnim satima koje si darovao našoj budu nosti. No, kako emo zbog ovog nauka svi dugo živjeti, nadam se da emo ih svi imati dovoljno, da itamo i neku novu knjigu.

Idem sada itati.

Prim. mr. sc. Elvira Koi , dr. med., specijalist psihijatar

Gosp. Branka poznajem ve 15 godina, kao pacijenta i divnog ovjeka. Pratila sam niz godina koliko se taj divni ovjek s velikom straš u bavi s prou avanjem i uzgojem te udesne drevne biljke ginka, eliksira života. S tolikom strasti mi je opisivao uzgoj, uvanje i blagodati te biljke. O blagodatima ginka sam nau ila u razgovorima s gosp. Brankom, znali smo se toliko zapri ati o toj udesnoj biljci, da nam je razgovor o ginku bio najbolja i najdjelotvornija terapija. Puno sam nau ila od svog pacijenta, pa sam i sama u svojoj praksi po ela prepisivati tu udesnu biljku i vidjela poboljšanje kod ve eg dijela mojih pacijenata. Hvala gosp. Branku, velikom umjetniku i dobrom ovjeku, koji me je uveo u taj svijet te udesne biljke, proširio moje vidike i pomogao mi da steknem nova i neprocjenjiva iskustva s eliksirom života-ginkom.

Vlatka Janošević , dr. med, spec. obiteljske medicine

1.



Upoznajmo ginko

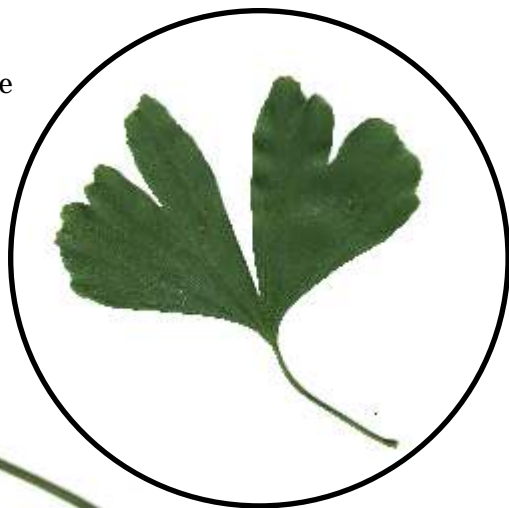
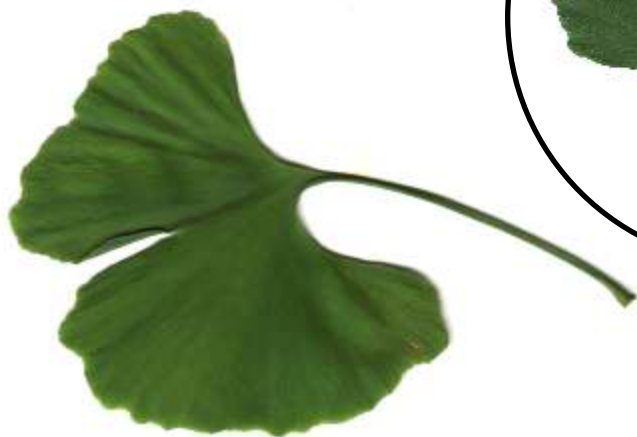
Opis biljke
































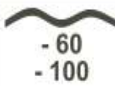


Ginko je dvodomno listopadno drvo (dakle postoje muške i ženske biljke) osnovnih karakteristika da ima lepezasto svilenkasto-voštano lišće na dugim stapkama, duge i kratke izbojke, a sjeme (plod-koštica) je obavijeno mesnatim ovojem poput šljive ili višnje. Dugog je životnog vijeka. Doživi i preko 4000 godina. Ginko znanstvenici u biti ne ubrajaju niti u četinjače niti u bjelogoričnu kategoriju, iako ga se najčešće svrstava u četinjače, a on je u biti intermedij između golosjemenjača i krito-sjemenjača. Ginko je vrlo ljekovita i "najvitalnija", te najstarija biljna vrsta na svijetu. Pronađeni su fosili ove vrste stari i preko 200 milijuna godina. On zadivljuje svojom rezistentnošću na otrove okoline (preživi sva moguća zagađenja uključujući i atomsku bombu) i zato je u velikim gradovima dalekog Istoka i Amerike najčešće stablo u uličnim drvodredima, a najviše se uzgaja u Kini koja

mu je ujedno i domovina, tj. još jedino u Kini postoje područja gdje ginko u šumama nekih područja raste kao prirodna sastojina. Atomska eksplozija u Hirošimi 1945. godine uništila je sveukupni biljni i životinjski svijet. Na isprženom tlu gotovo ništa više nije raslo s iznimkom: samo se šest stabala ginka vrlo brzo obnovilo na mjestima potpuno razorene vegetacije, dok se druge vrste nisu obnovile nikada ili vrlo sporo. U okvirima svjetske literature ginko se sasvim konkretno spominje u Kini već u 11. stoljeću, a naziva ga se srebrna marelica. No, postoje neki gotovo nevjerojatni podaci koji tu granicu pomiču i doslovno govore ovako: „U starom, kineskom medicinskom zapisu Pen T'sao Ching iz 2800. godine prije Krista navodi se primjena ginka u liječenju bolesti srca, pluća i bubrega, astme, za ozeblina.“

Sigurno je da su zapisi i opisi na Istoku o ginku proteklih tisuću i više godina vrlo brojni, a do kada sežu nikada ne možemo ustanoviti. U Europu, pa zatim u druge dijelove svijeta, nadasve Ameriku ginko dolazi prije oko tri stoljeća i od tada počinje priča o ginku sa Zapada.

Svježi ljekoviti list
ginka. Dvije najtipičnije forme
lista.



	Preci: stari više od 200 mil. godina		Mlade biljke vole: sjenu/sunce		Veličina stabla: velika
	Biljka cvjeta: muški i ženski cvjetovi		Starije biljke vole: sunce		Više od 200
	Dvodomna biljka: muško i žensko stablo		List tip: listopadno	Kultivari:	
	Preživi: < 45°C		Tolerancija: kiselost tla (pH<7.5)	Max. starost biljke:	Cca 4500 godina
	Preživi: < -30°C		Otrovnost: ne (sjeme da?!)		Proljeće i ljetu: zeleni list
	Podnosi snijeg		Otporan na zagađenja		Jesen: žuti list
	Odličan za bonsai		Orezivanje: podnosi odlično		Opseg debla: veliki
	Podnosi kontejnirani uzgoj		Zahtjevi za zalijevanjem: umjereno		Osjetljivost na vatru: ne
	Plodovi su slični breskvi ili marelici		Uspijeva na gotovo svim zemljištima		Opasnost radi velikog uzgoja muš- kih biljaka
	U plodu se nalazi po jedna sjemenka		Vrlo ljekovita biljka	Problem	Sve slabiji uzgoj ženskih biljaka
	Jestivo: sjemenke i lišće		Idealne klimatske zone: 4-8		Ženske biljke proizvode smrdljive plodove
	Insekti ga ne oprašuju		Voli: duboka	<p>Osnovne informacije o ginku (<i>Ginkgo biloba</i> L. 1771.)</p>	
	Oprašivanje se vrši: vjetrom		Rast stabla: dosta spor		



Jesenjski list ginka koji nema nikakva ljekovita svojstva. List dobije žutu boju i izgleda vrlo dekorativno na svakoj biljci ginka tijekom kasne jeseni i prvih dana zime. Tada ginko postaje jedna prekrasna žuta buketa, ali ne i ljekovita.

Dolje: ljekovite sjemenke ginka mnogo stolje a bile su alternativa u prehrani za opstanak naroda koji su živjeli diljem Kine, Japana i drugih okolnih zemalja dalekog Istoka. Danas je njihov sadržaj delikcija koja je cijenjena i na Zapadu - i kao lijek i kao hrana.



Op e informacije

Znanstveno ime: *Ginkgo biloba* L. 1771.
Izgovor na latinskom: ingo biloba.
Narodni nazivi: ginko, stablo vilinih
vlasi, dvorežnjasti ginko, dvolapi
ginko, japanska lijeska, dvokrpi
ginko.

Porodica: *Ginkgoaceae*.

Klimatske zone rasta: 4/5 - 8/9
(optimalno 6-9a).

Podrijetlo: Kina.

Koristi: pogodan za bonsai forme,
odli an za hortikulture svrhe,
uspješno uspijeva na gotovo svim
zemljištima i podru jima pa i tamo
gdje je zaga en zrak, npr. u urbanim
sredinama, vrlo je ljekovita cijela
biljka, drvo je pogodno za tehni ku
obradu.

Dostupnost: biljka kao sadnica je
dostupna u gotovo svim krajevima
svijeta.

OPIS

Visina: 15 do 25 m.

Površina: 15 do 20 m.

Krošnja: nepravilni obrisi ili silueta.

Krošnja oblik: okrugli; piramidalni.

Krošnja gusto a: prorije ena –
otvorena.

Brzina rasta: sporo.

Tekstura: srednja.

Liš e

List raspored: izmjeni an.

List tip: jednostavan.

List oblik: lepezast.

List kapilari: paralelni; prstasti.

List tip: listopadno.

List duljina: cca 5-12 cm.

List boja ljeta: zelena.

Jesenjska boja: žuta.

Jesenjska karakteristika: vrlo
upadljiv.

Ljekovitost: u jesen prije dobivanja
žute boje, najljekovitiji dio biljke.

Cvjetetovi

Boja cvjetetova: zelena.

Karakteristike cvjetetova: ugodan
miris; neprimjetni i ne upadljivi;
cvjetaju u prolje e.

Plodovi i sjemenke

Plodovi: ovalni; okrugli.

Duljina plodova: cca 2-3 cm.

Svježih plodova u 1 kg: cca 200.

Pokrov sjemenki - ploda:
mesnato.

Plod boja: zelena; žu kasta.

Karakteristike ploda: nije
privla an za životinjski svijet;
neugledan sa jakim neugodnim
mirisom kada je zreo.

Duljina sjemeni: >1.5 cm

Sjemeni u 1 kg: cca 600-1200 kom.

Deblo/kora/grane: biljka ima
centralno stablo/os, na koju se
granaju bo ne duge grane. Kora je
sa sve ve om starosti biljke sve
grublja i tamno sme e/sive boje.
Nema trnja.

Orezivanje: odli no podnosi
orezivanje i povremeno je
potrebno radi formiranja gusto e
krošnje.



Muški (gore) i ženski cvijetovi ginka (dolje).

Gore: jedna od dvije najstarije biljke
ginka u Hrvatskoj (Daruvar,
zasa eno 1777.) u ljetu i jeseni.
Dolje: oko 15 i 20 godina stare biljke
u SZ Hrvatskoj.





Lijevo: granica sa lišćem i zelenim plodovima ginka. U ovom periodu list je najljekovitiji (sredina rujna - kontinentalna Hrvatska).

Dolje: zreli plodovi sa zreloom sjemenkom (sredina listopada - kontinentalna Hrvatska). Mesnati dio ploda ima neugodan miris, međutim, također se koristi u ljekovite svrhe.





Spektar promjene boja lista ginka tijekom godine.

Dolje: dvije i tri godine stare biljke u cvjetnjaku (srpanj).
List biljke još uvijek nema maksimalne količine ljekovitih tvari.





Lijevo: nekoliko biljaka (2 i 3 godine starosti) u jednom kontejneru za kućnu uporabu lista (lipanj).

Dolje: lišće trogodišnjih biljaka u kontejnerima sa najvećom koncentracijom ljekovitih sastojaka (sredina rujna - kontinentalna Hrvatska).





Pet godina stara biljka
zasa ena u prostoru
(rujan) - desno: detalj.



Pet godina stara biljka
zasa ena u kontejneru
(rujan) - desno: detalj.



Ginko kao lijek u prošlosti i sadašnjosti

Ispitivanje kemijskog sastava ginka pošlo je 1930-ih godina. Ispitivao se itavi niz spojeva izoliranih iz biljnih vrsta tradicionalne kineske medicine, a tu je bio i ginko. Jedna od prvih i najznačajnijih svjetskih farmakoloških ispitivanja provedena su u laboratoriju dr. Willmara Schwabea u Njemačkoj. Godine 1965. obavio je J. Fisel prvu izolaciju spojeva iz listova ginka. Izolirao je kvercetin, izoramnetin i kemferol. Nadalje su slijedila mnogobrojna kemijska i farmakološka istraživanja, a paralelno se razvijala tehnologija dobivanja kvalitetnog ekstrakta ginka. Godine 1989. firma «Dr. Willmar Schwabe» registrirala je prvi ekstrakt ginka (Gbe). Vrlo brzo nakon toga postali su listovi ginka jedna od najvažnijih ljekovitih biljnih droga (preparata) za uporabu kod cerebralne i periferne smetnje u cirkulaciji, kao i nizu drugih vezanih bolesti koje prouzrokuju navedene smetnje.

Od tada pa do danas vršeno je bezbroj znanstvenih istraživanja o učinkovitosti ginka u medicini, a na temeljima poznate tradicionalne kineske medicine. Stoga je već 1999. godine skup najvrsnijih svjetskih znanstvenika ustanovio da je ginko nesporno izvrstan prirodni lijek, te ga uvrstio na službenu listu Svjetske zdravstvene organizacije. Stoga danas brojne zemlje diljem svijeta lijekove pripremljene na bazi ginkovog ekstrakta (Gbe) uvažavaju zavodi za zdravstveno osiguranje.

Uzimajući u obzir najrašireniju uporabu preparata na bazi ginka, a to je područje Kine i okolnih zemalja, tada lako možemo ustanoviti da se oni koriste na bezbrojne načine i u liječenju i preventivi protiv niza bolesti. U svjetskim razmjerima najistaknutije mjesto ginko zauzima u općem poboljšanju cirkulacije, značajnom poboljšanju imuniteta, te liječenju i sprežavanju brojnih bolesti.

U nastavku ćemo izdvojiti jedan niz bolesti koje se tradicionalno liječe ginkom na dalekom Istoku, međutim, budući da je posljednjih stoljeća ginko vrlo dostupan diljem svijeta, do danas njegova se uporaba proširila (i još uvijek se širi) u značajnim razmjerima i nezaobilazan je dio kada govorimo o prirodnim načinima liječenja brojnih bolesti.

Ginko je od davnina poznat diljem dalekog Istoka kao eliksir dugovječnosti ili eliksir života.



U Kini, Južnoj Koreji, Japanu i okolnim zemljama od davnina, a posljednjih godina i u SAD-u i diljem Europe popularan je hladni (ali i topli) čaj od ginkovog lista. Najčešće je zaslađen raznim prirodnim šećerima ili medom, a osim osvježanja ujedno je i ljekoviti prirodni pripravak kojega ljudi naivno i zatim uvaju na hladnom mjestu. Najčešće ga se radi od dosta malih količina ginkovog lista, u odnosu na uobičajeni čaj od ginka (svega oko nekoliko %) - kako bi se mogao konzumirati u većim količinama.

Naj eš a pitanja (i odgovori) o ginku

- Što je najljekovitije kod ginka?
- Najljekovitiji je list, a zatim slijedi sjeme, odnosno sjemenke ploda.
- Kada je list ginka najljekovitiji i najpovoljniji za berbu?
- Nekoliko tjedana prije promjene boje u jesen, a to je naj eš e rujan, a što ovisi o klimatskim uvjetima odre ene godine i podru ju gdje biljka raste.
- Kako raspoznati ljekovito bezvrijedan list i ljekovito vrijedan list?
- Dosta teško. Me utim, u vrijeme kada list ima najviše ljekovitih svojstava on djeluje “puno” i “teško”, ima otvorenu zelenu boju, a najvažnije je da se radi o vremenu prije promjene zelene boje u žutu. To je naj eš e u mjesecu rujnu. Ako imate mogućnost ubrati list sa spolno zrelih biljaka tada je to razdoblje kada je kod ženskih jedinki plod ve potpuno razvijeni još uvijek zelen, ali i po inje dobivati žu kasto bjelkastu boju.
- Kako osušiti i sa uvati list do slijede e berbe?
- List je najbolje osušiti što prije na temp. oko 80 stup. C. Može se osušiti kao i sve drugo ljekovito bilje, ali ipak na malo toplijem i sušem mjestu. Najidealnije je kada list ima do oko 12% vlage. List se treba uvati na hladnom, mra nom i suhom mjestu.
- Da li je ljekovit samo osušeni ili i svježi list?
- Ljekovit je i suhi i svježi list. List se suši zbog lakšeg uvanja i prerade.
- Koje je boje osušeni list?
- Blijedo zelene boje.
- Da li ima razlike u ljekovitosti lista muške biljke u odnosu na

žensku biljku, odnosno list koje jedinke je ljekovitiji?

- Jednako je ljekovit list ako je ubran u pravo vrijeme.

- Kako raspoznati spolno ne zrelu biljku da li je muška ili ženska?

- Teško. Potrebna je pomna analiza biljaka.

- Osim lista, što je još ljekovito kod ginka?

- Sve. Sjeme, plod, kora, korijen. Međutim, list je najdostupniji.

- Da li imaju kakvu vrijednost, ljekovitu ili drugačiju muški ili ženski cvijetovi u vrijeme cvatnje i oprašivanja?

- U ljekovite svrhe ne. Ali za razmnožavanje biljke - da.

- Kada se bere sjeme, odnosno plodovi ginka?

- U kasnu jesen, a ponekad i početkom zime. Kada plodovi počinju sami otpadati sa stabla i mekani su, to je znak da su plodovi potpuno zreli.

- Kako raspoznati zrele plodove i sjeme od zelenog?

- Zeleni plodovi su u osnovi i zelene boje, te tvrdi. Zreli plodovi dobivaju žućkastu boju i mekani su, a sjeme gotovo ispadne iz ovojnice (mesnatog dijela) prilikom padanja na zemlju.

- Kako sakupiti sjeme ginka tijekom naredne godine?

- Sjeme za konzumaciju (lijek ili jelo) najbolje je sakupiti na hladnom i suhom mjestu ili ga zamrznuti. Ako ga se želi koristiti za razmnožavanje sjeme se mora stratificirati sve do proljeća.

- Kako uzgojiti jednu ili nekoliko biljaka za vlastite potrebe u stanu ili kući?

- Ginkgo odlično podnosi kontejnerski uzgoj. Stoga ga se može držati u stanu ili kući tijekom cijele godine i više godina. Još je bolje, ako postoje uvjeti, biljku tijekom godine držati na balkonu ili negdje na zraku i povremeno zalijati, a kada naraste presaditi u veću i kontejner/cvijetnjak.

- Kako uzgojiti biljku ginka u vrtu za vlastite potrebe ubiranja lista?
- Kada nabavite sadnicu ginka možete ju tijekom cijele godine posaditi u svojem vrtu. Biljka nije zahtjevnja, ali ju je odli no povremeno zalijati.
- Na što moram posebno paziti ako želim uzgajati jednu ili nekoliko biljaka u stanu, ku i ili vrtu?
- Kako je ve spomenuto. Ginko nije zahtjevnja biljka za održavanje. Me utim, treba se prema njoj odnositi kao i prema svakoj drugoj biljci koja se drži u ku i. Važno je spomenuti da nije dobro biljku orezivati tijekom vegetacije, a nadasve mlade biljke.
- Da li postoje i otrovni dijelovi biljke?
- Otrovnja je konzumacija sjemena u velikim koli inama, a nadasve svježeg. Takvo sjeme ne smiju jesti djeca i trudnice.
- Kako se manifestira trovanje sjemenom?
- Pojavljuje se mu nina, proljev ili vrtoglavica.
- Kako se izlije iti od trovanja prekomjernim konzumiranjem svježeg sjemena?
- Najbolje je oti i do lije nika i objasniti mu što se dogodilo.
- Da li je bolje imati mušku ili žensku biljku u svojem dvorištu?
- Budu i da ginko dosta kasno spolno sazrijeva (nakon 20-ak godina starosti) obi no nije važno kojeg e spola biti biljka. Neki ne vole ženske biljke radi plodova koji imaju neugodan miris kada su zreli, me utim bez toga ne možete imati sjeme. Niti za razmnožavanje, a niti za konzumaciju.
- Kako brzo naraste stablo ginka u mojem dvorištu ako ga posadim?
- Dosta sporo. etiri ili pet godina stara biljka može biti visoka oko 2-3 metra, ali kasnije biljka se grana, ispunjava i formira svoju standardnu formu - naravno, ako se ne orezuje.
- Koliko je svježeg lista potrebno za 1 kilogram suhog lista?

- Oko 35-40 kg i potrebno ga je što brže osušiti. Ova količina lista dostatna je u ljekovite svrhe za mnogo obitelji tijekom cijele godine.

- Koliko količinski mogu nabrati lista ginka od biljke stare 2, 3, 4 ili 5 godina?

- Sve ovisi u kakvim uvjetima raste. Ako biljka raste vani, u vrtu i redovito se prihranjuje i zalijeva, čak i petogodišnja biljka može dati i do 5 kg svježeg lista. A to je otprilike oko 150-200 grama suhog lista. Značajno da niti 100 grama suhog lista nije mala količina.

- Koje temperature može podnesti mlado stablo ginka u mojem vrtu?

- Biljka stara 2-4 godine bez brige u kontejneru podnese i do minus 25 stupnjeva C, a preko ljeta je dobro držati ju u hladu jer visoke temperature i direktno sunce spržiti će djelomično ili čak i uništiti biljku. Ako je biljka posađena u prostoru tada ima bolje uvjete za život samo ju treba povremeno zalijati i prihraniti. U tom slučaju i brže napredovati i imati više lišća.

- Kako najjednostavnije osušiti svježi ljekoviti list ginka?

- List uberite sa peteljkom, sad da li od vlastite biljke ili od neke biljke koju ste našli negdje u parku i jednostavno ga stavite u hlad ali tamo gdje mislite da je dosta velika temperatura. Najvažnije je da se list što prije osuši. Po mogućnosti u tijeku narednog dana ili nekoliko dana, jer tako će izgubiti najmanje ljekovitih svojstava. Rasprostrite svježi list negdje u hladu i nekoliko puta na dan ga preokrenite. Možete ga staviti i direktno na sunce ali i na malu sjenu i nekoliko puta ga izmješati. Potom ga pospremite u neprozirnu staklenu, glinenu ili kakvu sličnu posudu. Možete ga staviti i u vrećicu, a još je bolje kada bi ga se vakumiralo. List se može odlično osušiti i u mikrovalnoj pećnici i to tako da se zamota u suhu pamučnu krpu koja upija vlagu. Dobro i pravilno osušeni list treba biti hrskav, ali i žilav.

- Da li smije biljka ginka preko zime ostati u kući ili stanu?

- Da. Međutim, radi povišene temperature biljka će vrlo brzo

krenuti u vegetaciju i dogoditi se to da do prirodnog početka vegetacije već ima mnogo listova i grana, a što nije dobro. Nije dobro stoga što se novoizrasli i relativno dugi izbojci bit predugački i ne se odrvenijeti pa se lako pucati. Jer u svakom slučaju, kada dođe lijepo proljetno vrijeme biljku morate jednog dana ipak iznijeti van, a ona ne se biti prilagođena na velike promjene pa se sigurno mogu lomi, a možda i uginuti. Stoga, biljku koju ste držali tijekom zime u stanu u proljeće ne orezujte i nastavite ju držati na istome mjestu, a u tijeku slijedeće sezone ostavite ju negdje na balkonu, terasi ili u dvorištu i to tijekom cijele zime i godine. Biljke koje ranije krenu u vegetaciju vrlo su osjetljive, a grane se lome i iako se se lomi (ali samo prividno) da se dati mnogo više lista. Takve biljke imaju se vrlo dugačke grane koje se teško odrvenijeti.

Osušeni i ljekoviti list ginka (listopad/studenj).



2.

Što sve sadrži ginko?

U današnjoj farmaceutskoj industriji najznačajnije mjesto kod proizvodnje i uporabe biljnih preparata zauzima poznati ginkov ekstrakt (Gbe) koji se proizvodi od sušenog ginkovog lista. Ovdje ćemo u što jednostavnijem i što kraćem obliku objasniti što je, i zašto ljekovito kod udesnog ginka.

Ginko je specifična biljka koja sadrži vrlo važne spojeve koji koriste u zdravlju uvijek, a nadasve jedinstvene ginko(l)ide (A, B, C, J i M) i bilobalide koji se nalaze samo u ginku. Najudotvorijim se smatra ginko(l)id B. Osim toga u njemu ima mnogo flavonoida (to su glikozidni spojevi prvenstveno derivati kvarcetina i kemferola) koji djeluju i antioksidativno, dok su ginko(l)idi odgovorni za cirkulaciju i pravilni protok krvi u cijelom organizmu (najvažniji biljni lijek kod cerebralne i periferne smetnje u cirkulaciji). Svi, ovi i ostali ovdje i ne spomenuti spojevi zajedno koje sadrži ova biljka djeluju i kao antipiretici, antidepresivi, antialergenti, antibakterijski,

antikoagulantno itd. Važno je naglasiti da uporaba preparata od ginka djeluje izuzetno antioksidativno i to nadasve koristi kod liječenja, ali i kao preventiva kod raka dojke, debelog crijeva, tumora na mozgu, želucu itd. Dokazan je pozitivan učinak i kod liječenja i prevencije Parkinsonove bolesti.

List ginka sadrži široku paletu fitokemikalija, uključujući i alkane, lipide, sterole, benzenoide, karotenoide, fenilpropanoide, ugljikohidrate, flavonoide i terpenoide. Moramo spomenuti navedeni i poznati ginkov ekstrakt od lista koji prema pravilima svjetskih nadležnih službi i organizacija mora imati obavezno 24% ginkoflavonoidglikozida i 6% terpena. Ovaj ekstrakt se radi isključivo od lista ginka koji ujedno i ima najviše ljekovitih spojeva, te ga je i Svjetska zdravstvena organizacija (1999.) uvrstila u monografiju prirodnih vrlo ljekovitih dijelova biljaka. Međutim, radi svoje skupne danas se rade i razne kopije ovog ekstrakta, tako da imamo mnoštvo nekvalitetnih i štetnih patvorina u lijekovima i drugim preparatima koji se nude u ljekarnama.

Npr. koliko je skup isti ginkov ekstrakt dovoljno govori podatak da je za 100 gr. ekstrakta potrebno je (ekvivalentno) = 3,5 – 6,75 kg. suhog lista
 - 1000 gr. ginko ekstrakta ekvivalent = 35 – 67,5 kg. suhog lista (prema preporuci «WHO monographs on selected medicinal plants», Vol. 1, World Health Organization, Geneva 1999., str. 154-168.).

- za jedan kg suhog lista za izradu ekstrakta, ali i za svu ostalu uporabu potrebno je oko 36-40 kg zelenog lista (100 gr. suhog lista = oko 3,6 do 4 kg zelenog lista ubranog krajem ljeta ili početkom jeseni). Količina vlage za duži period sušenja i za uporabu ne smije prelaziti 12 % vlage.

Navedeni ekstrakt prema preporukama SZO (WHO) koristi se u omjeru 50:1, i to najviše 120 mg na dan i najviše 3 tjedna uzastopno. Zatim se mora naći i otprilike isto toliko duga pauza od konzumiranja bilo kojih preparata na bazi ginka. Međutim, ako

ograničen, posebno ako se ne radi o ekstraktu već o prirodnim ne destiliranim preparatima (čaj, termički obrađeno sjeme, tinkture...).

Svi dijelovi ginka (list, sjeme, mesnati dio ploda, kora, drvo, korijen) sadrže i navedene vrlo vrijedne ginko(l)ide, među ostalim najkompleksnije i najbolje kombinacije svih ljekovito vrijednih spojeva se nalaze upravo u listu. Kažimo da je iz ginka do danas izolirano ukupno preko 50 različitih kemijskih spojeva.

Prema SZO (WHO) list koji se koristi u ljekovite svrhe ne smije imati manje od 0,5 % flavonoida, ginko(l)ida 0,06-0,23 %, a bilobalida do 0,26 %. Ovo su vrijednosti najvrijednijih sastojaka koje je odredila ova organizacija mjerenjem sastojaka u prahu ili usitnjenom suhom listu ginka. Osim ova tri osnovna sastojka određene su i brojne druge vrijednosti koje nisu ili jesu štetne za zdravlje ljudi, npr. pepela (ne više od 11 %), radioaktivnih tvari itd. No, sve se to odnosi na masovnu industrijsku proizvodnju.

Nešto manje navedenih važnih i ljekovitih spojeva i elemenata imaju ostali dijelovi biljke. Nakon lista najinteresantnije je sjeme koje je u prošlosti u Kini i okolnim zemljama bilo važna alternativa u prehrani, dok se i danas koristi u gastronomiji Istoka (a sve više i Zapada), a ujedno odlično djeluje na zdravlje. Osnovni podaci: 100 gr. svježeg sjemena ima: 403 kalorije, 10,2-10,5% bjelanjčevina, 3,1-3,5% masti, 83,0% ugljikohidrata, 1,3 g. vlakana, 3,1 do 3,8 g pepela, 11 mg. Ca, 327 mg. P, 2,6 mg. Fe, 15,3 mg. Na, 1139 mg. K, 392 mg. beta-karotena itd. Suho sjeme (oko 59% od svježe mase) ima: 6% saharoze, 67,9% škroba, 13,1% bjelanjčevina, 2,9% masti itd. Svježe sjemenke u osnovi nisu otrovne ako ih se jede u malim količinama, ali kada su te količine veće, posebno kod djece, tada jesu. Ta otrovnost se pripisuje prisustvu 4-metoksi piridoksina, no on nije termostabilan pa se kuhanjem, prženjem ili pečenjem sjemenke mogu koristiti za jelo bez nekih posljedica.

Plod ginka izgleda poput šljive, ali je vrlo neugodnog mirisa radi određenog prisustva butanilne ili maslačne kiseline u

mesnatom dijelu ploda. Ovaj neugodan miris razlog je što ljudi ne vole ženske biljke ginka u parkovima i vrtovima iako i taj dio biljke ima svoje određene vrijednosti. Osim toga ne bi bilo sjemena da nema plodova. Spomenuto je razlog i tome što se posljednjih desetljeća nastoji razmnožiti sve više muških biljaka, pa stoga, u doglednoj budućnosti prijeti izumiranje ili istrebljivanje ženskih jedinki vrste *Ginkgo biloba*, odnosno prestanak postojanja prirodne reprodukcije ove vrste.

Što se tiče kore, drveća i korijena oni su u osnovi vrlo slabo dostupni iz razumljivih razloga - biljka je diljem svijeta uglavnom zaštićena i teško se može doći do tih dijelova biljke. U literaturi o kineskoj medicini često se navode ljekoviti korijen i kora, a i stručne kemijske/farmaceutske analize su pokazale da i taj dio biljke sadrži vrlo kvalitetne ljekovite sastojke, a nadasve i ginkgolide i bilobalide.



Korijen ginka
- biljke stare 5 godina
(dolje lijevo: nasjeckani korijen
za uporabu).

Kora i drvo ginka.



3.

Bolesti koje lije i ginko

Ako vam se jave nuspojave koje ne možete objasniti i koje vam se nisu dogdale do uzimanja preparata od ginka (kao npr. mučnina, povraćanje, temperatura, proljev, neobjašnjivo jako povišeni ili sniženi krvni tlak i sl.) prvo prestanite nekoliko dana uzimati lijekove-preparate na bazi ginka, a ako se stanje ne smiri ili ne stabilizira potražite savjet liječnika ili ljekarnika. Osim ovdje navedenih bolesti ili preventive od nekih bolesti u stručnoj i drugoj literaturi i studijama navodi se još mnogo mjesta u medicini gdje je ginko nesumnjivo od pomoći. Ovdje je navedena najosnovnija i dokazana u kliničkoj praksi, a za više podataka potražite u literaturi i izvorima, te na web i blog stranicama prikazanim na kraju ove knjige. Redoslijed u nastavku temelji se na dokazanoj učinkovitosti ginka prema literaturi, raznim iskustvima iz Dalekog Istoka, SAD-a itd. Sve preparate (čaj-infuz, tinkture itd.) na bazi ginka ne smiju koristiti bolesnici koji boluju od epilepsije, zatim djeca, te trudnice. Ne koristite ginko ako idete na kirurški zahvat bilo koje vrste, ako ste podložni većim nekontroliranim krvarenjima

smanjuju zgrušavanje krvi, ako bolujete od bilo kojeg tipa epilepsije (ponavljam).

Napomena: ako koristite neke od dolje navedenih lijekova, ili neke druge lijekove iz ovih grupa obavezno se konzultirajte sa svojim liječnikom ili ljekarnikom, jer se njihovo djelovanje u kombinaciji s uporabom preparata na bazi ginka može pojačati ili smanjiti. Brojne studije i analize dokazale su da treba biti oprezan prilikom uzimanja ginkgo preparata ako se u liječenju već koristite, i to prvenstveno: antikoagulatori-antidepresivi, antipsihotici, antiupalni lijekovi, antineurotici, neuroleptici, antidiabetici, imunosupresivni lijekovi, antiepileptici, antikoagulanti, antiaritmici, antibiotici, antihistaminici, imunosupresivi, narkotici, stimulansi, antikonvulzivi, antitrombotici, antipiretici, analgetici i još neki.

Na primjer to je (konkretno): alprazolam, buspiron, efavirenz, fluoksetin, klopazam, ciklobenzaprin, fluvoksamin, haloperidol, imipramin, meksiletin, olanzapin, pentazocin, propranolol, takrin, teofilin, zileuton, zolmitriptan, karisoprodol, citalopram, diazepam, lansoprazol, omeprazol, fenitoin, varfarin,



čaj (infuz) od ginka uvijek je najbolje zasladiti, ako nije drugačije propisano - medom.

amitriptilin, zileuton, celekoksini, diklofenak, fluvastatin, glipizid, ibuprofen, irbesartan, losartan, fenitoin, piroksikam, tamoksifen, tolbutamid, torsemid, amitrifilin, klopazamin, kodein, desipramin, donepezil, fentanil, flekainid, fluoksetin, meperidin, metadon, metoprolol, olanzapin, ondansetron, tramadol, trazodon, lovastatin, klarithromicin, ciklosporin, diltiazem, estrogen, indinavir, triazolam, glimepirid, gliburid, inzulin, pioglitazon, rosiglitazon, klorpropamid, glipizid, tolbutamid, aspirin, klopidogetil, dalteparin, enoksaparin, heparin, indometacin, tiklopidin, varfarin, primidon, valproat na kiselinu, gabapentin, karbamazepin, fenitoin, hidroklodiazid, omeprazol i još neki.

Stoga, ako se želite liječiti prirodno i učinkovito sa lijekovima i preparatima na bazi ginka kojima se ljudi liječe više od 5300 godina, prekinite uporabu lijekova (ako ih trošite) koje vam je "prepisala" službena medicina. Odnosno morate odabrati jednu od ovih alternativa.

1. Liječenje Alzheimerove bolesti - preventiva

Najviše prašine u zapadnom svijetu digle su razne znanstveno-medicinske studije koje su na temelju dugih istraživanja posljednjih desetljeća ustanovile da je najbolji lijek, kao i preventiva za Alzheimerovu bolest od koje danas boluju milijuni ljudi uglavnom starije dobi upravo ekstrakt ginka odnosno preparati od ginka. Stoga je bezbroj farmaceutskih tvrtki krenulo u izradu raznih preparata na osnovi ginkovog ekstrakta, tj. destilatima dobivenim od mljevenog lišća ginka. Uglavnom ih farmaceutske tvrtke reklamiraju kao preparat koji poboljšava cirkulaciju krvi, međutim ti su preparati najčešće vrlo skupi, a preventiva i liječenje iste bolesti može se rješavati i drugom liječenjem, odnosno isti se efekt tih skupih preparata može dobiti pripremom čajeva (infuza) ili tinktura na injenih od lista najčešće osušenog lista ginka.

Najjednostavnije je svaki dan kuhati čaj ili koristiti tinkturu od lista ginka, a što uopće nije komplicirano. A i prirodno je.

Dovoljno je od bilo koje opisane tinkture u dijelu o izradi pripravaka od ginka, nakapati 5-6 kapi u žlicu meda, na kocku šećera, ili pak u vodu ili kakav sok i popiti jednom do tri puta dnevno (dopodne, u podne i popodne/večer). Osim toga odlično je, kod ovakve dijagnoze (ili kao preventivu) bolesniku svaki dan ujutro (sad da li on bio od kamilice ili kakve druge aromatične i općenito ljekovite biljke kao što je npr. kadulja, majčina dušica ili menta), kojega ćete mu dati toplog ili hladnog (2-3 dcl dnevno) staviti dnevno i osrednje veliki list ili dva suhog ili svježeg lista ginka ubranog krajem jeseni (dati ujutro dva do tri puta dnevno). Osim toga dobro je takvom bolesniku dnevno u hranu dodati 5-6 sjemenki ginka (kuhanih, prženih ili sl.). Uostalom ne može izostati. Stoga, radi brojnih studija i nedoumica, te skeptičnosti je uporaba ginka, kao lijeka, vrlo često zastupljena kod liječenja i prevencije od Alzheimerove bolesti, i to je razlog što se ona nalazi prva na ovoj listi.

Valja napomenuti da su brojni pokusi dokazali da ginkgolidi, bilobalidi i drugi kemijski spojevi koji se nalaze samo u ginku pozitivno utječu na ljudske stanice ne samo kao zaštita od oštećenja, već i za regeneraciju oštećenih stanica. Pozitivne učinke ovi sastojci imaju na polju psihičkih performansi koje se temelje na poboljšanju energetskog metabolizma neurona.

2. Protiv demencija poboljšanje pamćenja i koncentracije

Ovo što smo naveli vezano za Alzheimerovu bolest može se neupitno odnositi i na liječenje i prevenciju od demencije, odnosno za poboljšanje pamćenja i koncentracije općenito. Važno je koristiti kontinuirano ginko preparate, a to je u ovom slučaju ujutro (infuz) ili tinktura (koji su najdostupniji), te konzumiranje nekoliko sjemenki ginka tijekom dana. U manjim dozama ginko se na ovakve načine može bez ikakvih ili značajnih posljedica (nuspojava) koristiti dugi vremenski period. Povremeno (svakih dva-tri tjedna) pokušajte takvim bolesnicima ispržiti ili na koji drugi način (npr. kuhanjem)

prirediti 5-6 sjemenki ginka (max.) dnevno, neznatno ih posoliti (ali i nije potrebno) i servirati uz uobičajene obroke kao dodatak hrani ili ih stavite u sastav hrane. Nesumnjivo će se svima onima koji su poželjeli zaboravljati i gubiti koncentraciju (i starijim osobama, a i mladima - kao npr. studentima i sl.) stanje poboljšati. A svidjet će se svima okus prženih sjemenki. Kada se to dogodi, a dogoditi će se možda već za nekoliko tjedana, ili najkasnije za mjesec-dva, pokušajte za oko 10% smanjiti koncentraciju ginka u čaj, kao i u svim ostalim pripravcima. Nakon kure od oko 4-6 tjedana i ustanovljenih rezultata prekinite terapiju sa ginkom na neko vrijeme (oko 2-3 tjedna) bez obzira na dobre ili osrednje dobre rezultate. Ako već nakon nekoliko dana od početka terapije ginkom kod bolesnika primijetite neobične nuspojave prekinite terapiju. Ako se one ne jave, najvažnije je da su pripravci od ginka kontinuirani i u malim količinama prisutni u prehrani, odnosno uporabi pića i jela (da li hladan ili topli čaj, pokoja sjemenka ginka i sl.).

Ovo je bolest kojom se postupno gubi mentalna sposobnost, što rezultira gubitkom memorije, promjenama osobnosti, te gubitku socijalnih sposobnosti. To nije normalan dio starenja. Demencija je uzrokovana stanjima koja oštećuju mišljenje, pamćenje, zaključivanje i jezik. Ima mnogo takvih stanja, neki su češći i od drugih, primjerice: bolesti i infekcije koje utječu na mozak, kao što je Alzheimerova bolest ili meningitis, zatim pritisak na mozak, na primjer od tumora mozga, nedostatak krvi i kisika u mozgu, primjerice zbog moždanog udara, razne ozljede glave i sl.

Javlja se najčešće kod ljudi od preko 60 godina starosti. Otprilike 6% ljudi u dobi iznad 65 godina razviti će demenciju, a ovaj broj se penje na oko 20% od u dobi od preko 80 godina ili više. Kod mlađih osoba ova je bolest vrlo rijetka. Poznate su brojne vrste demencije, ali sve imaju slične simptome: zbunjenost, gubitak interesa, pamćenja, razne promjene u ponašanju, raspoloženju, osobnosti i sl. Brojne studije i istraživanja diljem svijeta dokazale su da ginko povoljno djeluje na liječenje ove bolesti.



U preko 80% slu ajeva aj od liš a je naj eš e upotrebljavani priprava od ove ljekovite biljke. Sve ostalo uglavnom se odnosi na konzumaciju sjemenki prire enih na razne na ine.

3. Liječenje kardiovaskularnih bolesti - poboljšanje cirkulacije i prokrvljenosti općenito

O liječenju bolesti srca i kardiovaskularnog sistema ginkom nalazimo i u ovdje često spominjanom kineskom rukopisu iz 2800. godine prije Krista. Dakle prije više od 5300 godina. Elasticitet krvnih žila, odličan protok krvi u cijelom organizmu i još mnogo faktora olakšava radu srca, pospješuje cirkulaciju, brzu opskrbu svih organa krvlju i potrebitim sastojcima. Liječenje, odnosno poboljšanje kod liječenja kardiovaskularnih bolesti, poboljšanja cirkulacije itd. se provodi najčešće tako vrlo jednostavno, a to je pijenje čaja, tinkture, macerata i sl. 2-3 puta dnevno (po 1-2 dcl.), te konzumiranja 5-10 sjemenki ginka koje su termobrazne.

4. Poboljšanje cirkulacije krvi u mozak

U medicini je poznato da dobar dotok krvi u mozak, a time i kisika i svih drugih korisnih i neophodnih sastojaka rezultira poboljšanjem svih psihofizičkih sposobnosti čovjeka. Nadasve pomaže kod razmišljanja, koncentracije, pomlađivanja neuronskih stanica, poboljšanja pamćenja i sl. Potrebno je, u stvari svakodnevno koristiti neki od pripravaka ginka, a to je najpogodniji čaj ili 5-6 kapi tinkture u neko piće i to minimalno 1-2 (3) puta dnevno.

5. Prevencija od moždanog udara

Kontinuirana uporaba ginkovih preparata, da li čaj, tinktura 1-2 puta na dan ili sjemenki dokazana je preventiva od moždanog i srčanog udara. Dovoljno je dnevno minimalno popiti jednu šalicu čaja ili pojesti 5-10 sjemenki ginka, ili pak nakapati 5-6 kapi tinkture u neko svakodnevno piće. Poznato je da u područjima Kine i okolnim zemljama i gdje ljudi kontinuirano u svojoj prehrani koriste ginkove sjemenke i list ginka dožive često i preko sto godina, a najmanji neprijatelj im je moždani ili srčani udar. To značajno govori ginku u prilog.

6. Prevencija srčanog udara

Vidi br. 5 i 12.

7. Liječenje stanja nakon moždanog ili srčanog udara

Brzi protok krvi u mozak, kroz kardiovaskularni sustav i brzi dotok svježeg kisika i ostalih tvari što uzrokuju pripravci od ginka, vrlo značajno doprinose oporavku organizma nakon moždanog ili srčanog udara/infarkta. Valja postupati isto kao i kod br. 3-5.

8. Liječenje tromboze i prevencija

Vidi br. 17.

9. Dijabetes – smanjenje i reguliranje šećera u krvi

Kontinuirana uporaba preparata od ginka koji se koriste oralno (preko usta – piju ili jedu), a ako se ne koriste lijekovi navedeni u uvodu „Bolesti koje liječi ginko“, mogu pomoći kod stabilizacije i reguliranja količine šećera u krvi, odnosno čak mogu liječiti neke tipove dijabetesa. Ako se sumnja na povišenu količinu šećera u krvi, a koja se manifestira i esto ni im izazvanom žeđi, estim mokrenjem, voćnim mirisom daha, gubitkom na težini, čak i ako više jedete, malaksalosti, umorom, ponekad gubitkom svijesti bez razloga, promjene vida, česte infekcije, obamrlost u šakama, stopalima, rukama i sl. moguće je da zaista imate povišeni šećer u krvi. Nesumnjivo je potrebno, ako sumnjate u pojavljivanje „šećerne bolesti“ ili dijabetesa konzultirati se sa liječnikom, ali i pribaviti aparat za mjerenje šećera. Valja pokušati piti ginkov čaj ili druge pripravke od ginka 2-3 puta dnevno i to narednih 3-5 tjedana, ali i kontrolirati prehranu i mjeriti vrijednosti nekoliko puta dnevno. Ako u slučaju da se dijabetes uopće nije pojavio dobro je kao

preventivu koristiti na ve navedeni na in (ak i manje puta, npr. 1 šalica aja od ginka na dan) što e u svakom slu aju smanjiti mogu nosti pojave dijabetesa bilo kojih tipova. Osim toga dovoljno je dnevno pojesti i 4-6 sjemenki ginka prire enih na bilo koji na in. Rezultat ne e izostati.

Poznato je da su (na tašte) vrijednosti glukoze u krvi optimalne ili normalne do 7 mmol/L (ina e 6,1), ukupni kolesterol 6,5 mmol/L (ina e 5,6 mmol/l) itd. Normalna vrijednost še era prilikom mjerenja tijekom dana treba biti prije jela oko 5, a uzimaju i period nakon jela može se pove ati za oko 20 %, pa i 30 %, a što je sasvim normalno.

10. Reguliranje masno e u krvi

Kao što smo spomenuli za preventivu dijabetesa i drugih prevencija isto možemo kazati i za reguliranje masno e u krvi (kolesterola). Postupite isto kao i kod br. 9 ili 12.

11. Reguliranje krvnog tlaka (hipertenzija...)

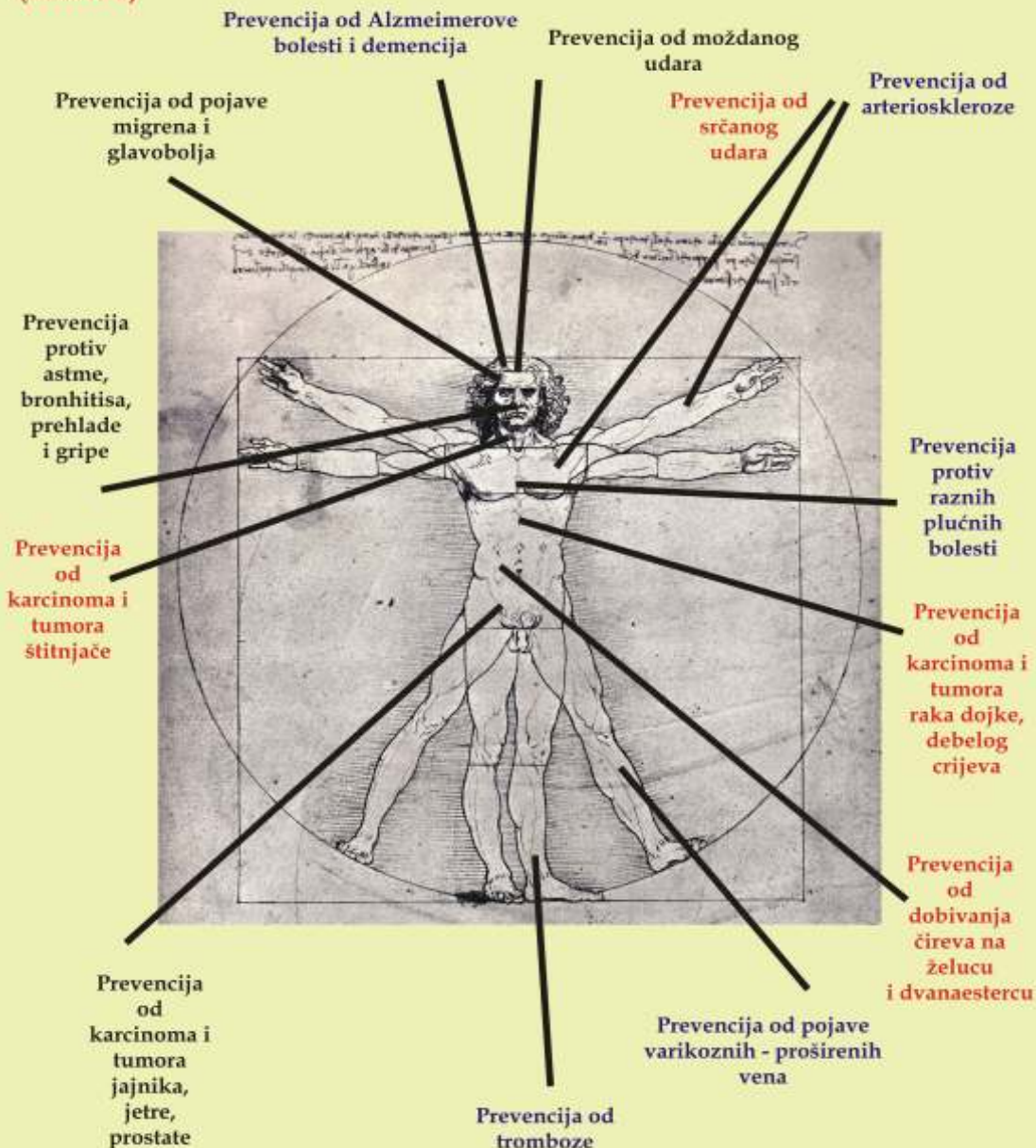
Postupite isto kao i kod br. 9 i 10.

12. Prevencija od arterioskleroze – vrlo este moderne bolesti krvožilnog sustava

Postupite isto kao i kod br. 9, 10 i 11. Arterioskleroza zove se i „stvrđnjavanje arterija“, odnosno arterije gube elasticitet, a što uzrokuje poja ano sakupljanje kolesterola (ako se ne kontroliraju i ne optimaliziraju masno e u krvi uglavnom prehranom) na stjenkama arterija pa dolazi i to za epljenja. Ako se ništa ne poduzima te se naslage pove avaju (stvrđnjavanju doprinosi posljedno pove anje krvog tlaka, zatim še erna bolest i pušenje), a arterije postaju krute i za epljene, pa esto dolazi do sr anog infarkta, angine pectoris, vrtoglavice, ošte enja bubrega, gr enja

Ginko kao preventiva!

(sažetak)



Što ginko liječi? (sažetak)

Poboljšava pamćenje, liječi migrene, poboljšava dotok krvi u mozak, poboljšava koncentraciju, vrtoglavice, nesanice, depresije

Liječi kardiovaskularne bolesti i prokrvljenost općenito, bolesti srca, regulira krvni tlak, smanjuje šećer u krvi, regulira masnoće u krvi

Liječi oslabljeni vid i sluh

Alzheimerovu bolest i demencije

Liječi opekline, otekline, ozeblin, upala

Liječi astmu i bronhitis, prehladu i gripu, kašalj

Liječi razne plućne bolesti, upalu pluća, skida visoku tjelesnu temperaturu

Liječi hemoroide

Poboljšava funkciju bubrega i mokraćnog mjehura i otklanja urinarne smetnje

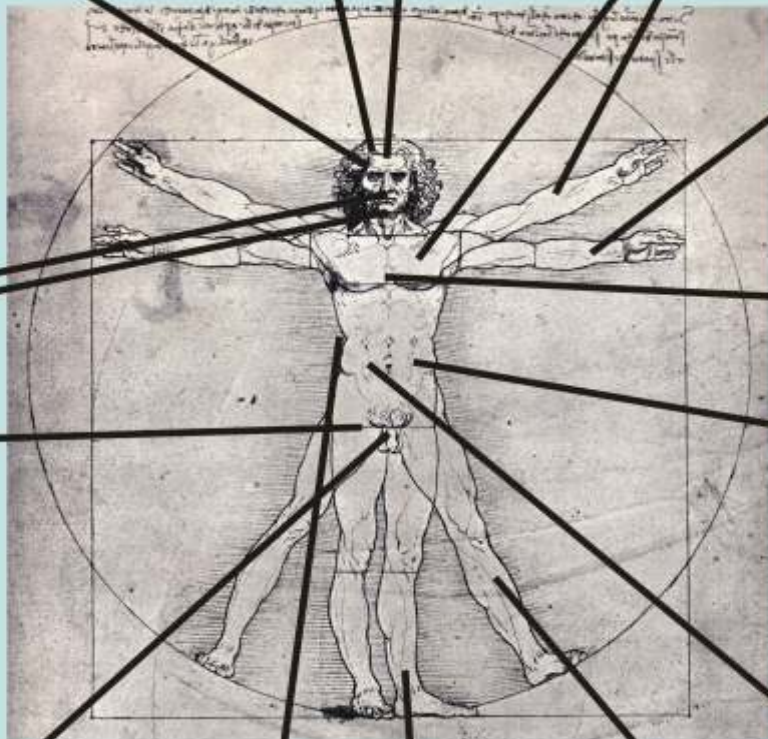
Liječi impotenciju i poremećaje erekcije

Liječi bolove u želucu, čireve na želucu i dvanaesteru

Liječi proširene vene

Liječi bolove u leđima

Liječi ako su vam hladne noge ili ruke, ili vas bole i trga vam u rukama i nogama ili imate nervozu u rukama i nogama



miši a u ekstremitetima itd. Stoga kontinuirana uporaba prirodnih preparata od ginka (aj, tinkture itd.) smanjuje ove opasnosti. Vidi br. 6.

13. Poboljšanje funkcije bubrega i mokra nog mjechura – otklanjanje urinarnih smetnji

Od davnina je poznato da ginko pomaže kod poboljšanja funkcije bubrega u zreloj i starijoj dobi, kao i kod poboljšanja funkcije mokra nog mjechura, tj. uravnoteženosti rada bubrega, mokra nog mjechura i otklanjanja urinarnih smetnji kako kod muškaraca tako i kod žena. Dovoljno je postupiti ili postupati kao i kod br. 9-12.

14. Obnova jetre i stavljanje jetre u punu funkciju

Jetra kao generalni filter toksina u organizmu iz raznih razloga (konzumiranja alkohola, masno a, soli, nezdrave hrane, gaziranih i drugih pi a itd.) esto je preoptere ena i esto do e do ošte enja ovog izuzetno važnog organa u ljudskom organizmu. Na sre u, jetra se vrlo brzo obnavlja, a tome e nesumnjivo pridonijeti uporaba preparata od ginka. Od davnina su ljudi u Kini i okolnim zemljama koristili aj od ginka ili sjemenke ginka kako bi pokrenuli



Salix (vrba) = aspirin
(acetilsalicilna kiselina).

Isti u inak ima *Ginkgo biloba*
(osušeni list - prire en u
bilo kojem obliku).

obnovu jetre oštećene na neke od navedenih načina. Jedan od razloga zašto je to tako je brzi dotok svjež krvi i u jetru, a kojega pospješuju ginkolidi i ostali, samo u ginku postoje i sastojci. Najjednostavnije je upotrijebiti svakodnevno manje količine čaja (1-3 šalice standardnog čaja), tinkture (2-3 x 5-6 kapi) ili sjemenki ginka, macerate ili dekoktea (poput čaja), a ako ste ustanovili da su jetra jako oštećena iz bilo kojih razloga pokušajte pokusnu kuru od 3-5 tjedana koristeći 2-3 puta isključivo preparate od ginka koje ćete izabrati po volji. Ako nakon nekoliko dana ili tjedana se ne javi nikakve nuspojave nakon navedenog perioda prekinite kuru na tjedan ili dva, pa zatim opet nastavite na nekoliko tjedana.

15. Ginko = aspirin

Poznato je da je aspirin u stvari acetilsalicilna kiselina koja se proizvodi od vrbine kore, ali i na umjetne načine. Brojni kemijski sastojci u ginkovom listu djeluju slično, dakle protiv upala, boli, za sniženje tjelesne temperature. Stoga, ako vam se pojavi potreba za uzimanjem aspirina (koji se danas proizvodi uglavnom industrijski) pokušajte ga zamijeniti sa kojom šalicom čaja ili sa nekoliko kapi tinkture od ginkovog lista. Valja pokušati sa standardnom dozom čaja od 2 do 3 puta na dan. Rezultat neće izostati.

16. Liječenje impotencije i poremećaja erekcije

Danas je u svijetu poznata stvar da ginko liječi i poremećaje erekcije i impotenciju kod muškaraca, najčešće kod muškaraca srednjih godina ili izazvanih uporabom raznih lijekova. Valja postupiti isto kao i kod br. 9-13, 14.

17. Liječenje hemoroida i varikoznih-proširenih vena, te sprečavanje tromboze

Budući da razni kemijski sastojci ginkovog lista, ali i sjemenki djeluju na prokrvljenost kapilara i krvnih žila jer šire sve

krve sudove, te ih čine elastičnim, povećavaju osnovni tonus kapilara, reguliraju krvni tlak itd., pripravci od ginka, nadasve čaj (infuz) i tinkture djeluju vrlo pozitivno kod liječenja hemoroida i proširenih vena, te sprečavanja tromboze. Ako ne koristite nikakve lijekove koji se unose oralno tada možete piti standardni (u ovoj knjizi opisani) čaj od ginkovog lista ili koristiti tinkturu. Kako se moglo vidjeti da je kod uporabe ginkovih preparata najčešća uporaba ginkovog čaja i to 1-2 (3) puta na dan (koja ne može naštetiti niti u kojem slučaju, već samo pomoći i pri pojačavanju imuniteta i preventivi od mnogih bolesti) tako se treba ponašati i kod liječenja ovih bolesti. Već nakon oko 2-3 tjedna rezultati će se vidjeti kod liječenja hemoroida i proširenih vena. Kontinuirana uporaba ginkovog čaja (1 šalica na dan) ili tinkture (5-6 kapi dnevno) u svakom slučaju će utjecati kod pojave, odnosno sprečavanja pojave tromboza (krvnih ugrušaka) koji putuju krvnim sudovima i dovode do teške tromboze koja se kasnije teško liječi jer je krvne ugruške u organizmu teško locirati budući da stalno putuju. Krvni ugrušci su vrlo česti uzrok srčanog ili moždanog udara, a to se može spriječiti uporabom ginkovih preparata. Kod liječenja tromboze ginko ima dobar učinak jer on djeluje i kao antikoagulant.

18. Liječenje migrene i kroničnih glavobolja

Kontinuirano pijenje jednom ili dva puta dnevno (standardno pripremljenog čaja – vidi dio o izradi pripravaka), dajući samo od ginka ili u raznim kombinacijama sa drugim ljekovitim biljkama pomoći će svima osobama koje pate od glavobolje ili migrene izazvanih iz raznih razloga/ čisto neobjašnjivih. Onaj koji dnevno popije i samo jednu šalicu čaja ginka ili pak pojede nekoliko sjemenki ginka nesumnjivo će imati mnogo manje ovakvih problema.

19. Djelovanje protiv raznih alergija

Mnogo medicinskih studija, kao i uporaba u narodnoj

medicini dokazano je da je ginko antialergent. Nije potpuno definirano koje alergije lije i ili pomaže protiv njih, ali je poznato da na Istoku koriste ginko preparate kada se pojavi kihanje, šmrcaње, suženje o iju itd. izazvano kao alergijska reakcija. Obi no se koristi aj ginkovog lista i to u vrijeme kada se ustanovi da se radi o alergijskoj reakciji organizma (npr. u vrijeme cvatnje breze, lješnjaka, jasena, vrbe, lipe, raznih vo aka itd.). Kako ginko djeluje na poboljšanje imuniteta postoje slu ajevi da se odli no lije e neke alergije. Ako se kod nekih vrsta alergija ne pojavi pozitivan rezultat u roku nekoliko dana valja potražiti pomo lije nika ili ljekarnika.

20. Lije enje astme i bronhitisa

Još prije više od 5000 godina u kineskim zapisima navodi se uporaba ginka za lije enje astme i bronhitisa. Naravno, te se bolesti tada nisu nazivale današnjim rije nikom, me utim opisi se odnose upravo na njih. Danas se i na Zapadu u inhalatore za lije enje protiv astme, odnosno i za ublažavanje tegoba dodaje prah ginkovog lista, a u prirodnoj medicini te dvije bolesti lije e se inhaliranjem pare aja od ginka, ali i pijenjem aja 1-2 (3) puta na dan u tijeku 2-3 tjedna i više. Terapiju treba prekinuti na neko vrijeme, te ju ponoviti. Osim toga ove bolesti se lije e i konzumiranjem sjemenki ginka i to po 5-6 sjemenki 2 puta na dan (pržene, kuhane i sl.) ili u sastavu jela ili samostalno. Ako se ginko u bilo kojem obliku unosi u organizam povremeno, tada djeluje preventivno protiv astme i bronhitisa. Za lije enje ovih bolesti navodi se i ušmrkavanje (1-2 puta dnevno) mljevenog suhog lista (u po etku do oko mjesec dana), ili dodavanje sitno mljevenog lista u med.

21. Lije enje raznih bakterijskih infekcija

Vidi br. 38.

22. Preventiva protiv karcinoma i tumora – ginko je antioksidans - lije enje raka dojke, raka debelog

crijeva, raka jajnika, raka jetre, raka štitnja e

Op e je poznato da oralna uporaba ginka na bilo koji na in djeluje kao preventiva, a kada se bolest pojavi i kao lijek. Ginko je poznati antioksidans i bilo bi dobro da ga sve rizi ne skupine (npr. nasljedno) upotrebljavaju svakodnevno makar i u najmanjim koli inama (ovisno o mogu nostima i prilikama). Valja napomenuti, da u fazama u kojima je bolest ve dosta napredovala treba pri i tretmanu od 30 ili više dana i to na na in da se kontinuirano u organizam unosi odre ena koli ina ljekovitih sastojaka koje nudi samo ginko. Optimalna uporaba je 2-3 puta dnevno (i kao lijek i kao preventiva) aja (infuza), tinkture (5-6 kapi x 3 dnevno). Ovo su najdostupniji i najjeftiniji pripravci koji imaju jako antioksidantno djelovanje.

23. Lije enje opeklina

Sli no kao što se radi u slu aju ozeblina i oteklina ginko može poslužiti i za lije enje opeklina, oteklina ili ozeblina. Treba postupiti na isti na in kao i kod ozeblina, oteklina, upala i sl.

24. Skidanje temperature

Budu i da ginko ima i antipireti ka svojstva može se koristiti za skidanje pove ane tjelesne temperature izazvane raznim faktorima. To se ne odnosi na djecu i trudnice, odnosno nije preporu ljivo kod trudnica i djece koristiti bilo kakve pripravke na bazi ginka. Najbolje je koristiti standardni opisani aj ili tinkturu i to 2-3 puta dnevno ili pak ohla eni aj ili dekokt ili macerat i sl. - za obloge sve dok se temperatura ne smanji.

25. Lije enje raznih oteklina

Budu i da su razne otekline na ekstremitetima ili tijelu proizašle od upala izazvanim naj eš e udarcima ili ubodima npr.

p elu, osu i sl. u tim slu ajevima ginko može dosta pomo i. Na otekline stavite obloge od aja ginkovog lista bez še era ili pak obloge od prokuhane kore ili korijena stabla ginka (ako možete do njih). U narednih nekoliko dana popijte po 1-2 šalice aja ginka ili 2-3 puta na dan koristite 5-6 kapi tinkture ginka. Ako se radi o periodu kada ginko ima najviše ljekovitih svojstava (prije po etka dobivanja žute boje lista) tada možete stavite kao oblog svjež list i to 3-4 puta dnevno. Na otekline se može staviti i oblog od svježeg lista, ali i suhog lista koji je prelijan kipu om vodom. Osim toga možete koristiti macerate i tonike i to u obliku obloga. Otekline e u svakom slu aju splasnuti.

26. Kako brzo i na prirodan na in smršavjeti?

Na temelju brojnih iskustava, kao i osobnih dovoljno je oko pola sata do 1 sat prije jela popiti šalicu aja (bez še era ili meda i sl.) od ginkovog lista. Prvih nekoliko dana dovoljno je to u initi prije ve ere, a nakon oko tjedan dana i prije ru ka oko podneva. Unos kemijskih sastojaka koje sadržava ginkov list umanjuje potražnju za hranom i nakon oko mjesec dana uvidjet e se gubitak kilograma – i to bez posljedica. Ako ne trošite nikakve lijekove, a problem vam je pretilost (debljina) popijte svaki dan, bez obzira kada jedete, jednu do dvije šalice ginkovog aja bez sladora. Rezultat ne e izostati.

27. Hladne su vam noge ili ruke? Bole vas ruke ili noge? Trga vam u rukama i nogama?

Dakle imate slabu cirkulaciju. Pokušali ste sa debelim arapama, termoforima i sl. me utim nije pomoglo. Uzmite dva puta dnevno tijekom tjedan dana svaki dan 1-2 osrednje velika lista ginka na 2-3 dcl vrele vode, napravite standardni aj (možete složiti odmah i za cijeli tjedan i ohladiti ga, te piti oko 2-3 dcl dnevno kao hladni aj – tzv. „Ice tea“). Možete da zasladiti medom ili kakvim še erom. Ve za dan dva ne e vam trebati arape niti termofori. Možete, umjesto ispijanja aja svaki dan pojesti 3-4 pržene, pe ene ili

kuhane sjemenke ginka ili 5-6 kapi tinkture od ginkovog lista stavljene na kocku šećera, u neki sok, na žlicu meda i sl. dva puta na dan. Već nakon nekoliko dana također ćete osjetiti uinkovitost. Osim toga odlično je stavljati obloge od rakije dobivene od mesnatog dijela plodova na mjesta gdje je slaba cirkulacija, odnosno gdje su noge hladne i nema cirkulacije. Isto uinite ako vas bole ruke ili noge ili imate neurozu u rukama i nogama. Pozitivan učinak je dokazan u bezbroj slučajeva. Vidi dio o izradi pripravaka od ginka.

28. Liječenje ozeblina

Prije oko 5000 godina ljudi su liječili ozeblina na tijelu i to ginkom. Nadasve dijelova ekstremiteta. Budući da ginko pojačava cirkulaciju krvi, odnosno donosi svježu krv u sve dijelove tijela, pomoć kod oporavka dijelova tijela koji su pretrpjeli ozeblina brže će se oporaviti. Stoga se preporučuje u tim slučajevima pijenje toplog čaja od ginkovog lista nekoliko puta na dan, a na ozeblina je dobro stavljati obloge od ginkovog čaja bez šećera ili prokuhane kore ili korijena ginka. Ozeblina će se postupno regenerirati. Na ozeblina se može staviti i oblog od svježeg lista, ali i suhog lista koji je prelijan vrućom vodom. Sasvim sigurno će pomoći.

29. Liječenje raznih plućnih bolesti i preventiva od raznih plućnih bolesti

U već navedenom najstarijem poznatom zapisu od prije više od 5000 godina o ljekovitosti ginka spominje se i liječenje raznih plućnih bolesti. Pojačavanje protoka krvi i kroz pluća vrlo brzo će pomoći kod obnove stanica, smanjenja upale i slično. I ovdje je nesumnjivo najdjelotvorniji čaj kojega treba koristiti najmanje nekoliko dana 1 do 3 puta na dan kako bi se vidjeli rezultati. Nekada su ratnicima u Kini koji su zadobili oštećenja pluća od uboda obavezno davali napitak od ginka, kako ne bi došlo do infekcije, ili stavljali obloge na rane od raznih dostupnih preparata od ginka. U raznim priručnicima Istoka, a posljednje vrijeme i Zapada navodi se



Na oko 100 grama bilo kojeg prirodnog p elinjeg meda dovoljno je umješati jednu malu žli icu praha suhog lista ginka (oko 2-3 gr.). To e biti odli an lijek i za razne plu ne bolesti, kao i za bronhitis, astmu, gripu i sl. Koristiti 2-3 puta dnevno nekoliko tjedana.

odli an efekt ginkovih preparata od suhog lista kod lije enja upale plu a i drugih bolesti plu a nastalih kao posljedica upale i sl..

30. Poboljšanje rasta kose ili potpuna regeneracija otpale kose

U mnogo slu ajeva je dokazano da razne kreme, šamponi i sl. na bazi ginka regeneriraju korijen kose, te pospješuju rast kose ošte ene na razne na ine. Vidi dio o izradi preparata od ginka. Nevjerojatno je, ali je i istinito da nekoliko mjese nih tretmana kod osoba od oko 30 do 65 godina života nesumnjivo pomaže kod elavosti, odnosno obnove korijena kose te dosta brzim rastom novih vlasi.

31. Protiv peruti

Djelovanje protiv peruti ginkovih preparata danas je ve dobro poznata stvar. Pokušajte na initi šampon u kojem se nalaze i sastojci koje sadrži jedino ginko, te 2-3 puta tjedno dobro utrljajte

šampon i ostavite 10-ak minuta, te zatim dobro isperite (vidi i dio o izradi preparata od ginka). Protiv peruti u nekim kineskim receptima spominje se i utrljavanje u vlasište suhog ili vlažnog sitno mljevenog praha suhog ginkovog lista (u oko 2-3 litre vode dodati oko 5-10 grama praha, ostaviti da odstoji 15-ak minuta i zatim utrljati u vlasište kose) i nakon oko 15-ak minuta dobro isprati vodom ili šamponom od ginka ili kakvim prirodnim vitaminskim šamponom. Sve treba ponavljati svaki drugi dan desetak dana, sve dok se ne pojave zadovoljavaju i rezultati. Nakon toga valja preparat koristiti 1-2 puta tjedno. Peruti, odnosno ljuštenje stare obamrle kože e nestati, a koža e se regenerirati. Za rješavanje ovog problema dobro je koristiti i ohla eni standardni aja od suhog lista ginka. Odnosno njime oprati kosu nekoliko puta tjedno.

32. Ja anje vlasišta kose

Isto kao kod br. 30 i 31.

33. Nervoza u nogama i rukama

Vidi br. 27.

34. Zujanje u ušima

Ovaj problem uglavnom je povezan sa cirkulacijom krvi organizmom, a nadasve u mozak. Budu i da, kako smo ve vidjeli ginko pospješuje cirkulaciju krvi u mozak ginkovi pripravci e u svakom slu aju pomo i redovitom, ekspeditivnom i nesumnjivo efektnom dotoku svježe krvi (i sve što ona sadrži) u mozak. Zujanje u ušima naj eš e se povezuje sa niskim ili visokim krvnim tlakom, a nadasve slabim dotokom kisika u mozak. U ovakvim slu ajevima dovoljno je nekoliko dana piti dva puta na dan standardni aj od ginkovog lista, a treba ga piti i po potrebi. Umjesto aja možete koristiti tinkturu od ginka (5-6 kapi) i to 1-3 puta na dan.

35. Oslabljani sluh

Koristiti ginko preparate kao i kod br. 36.

36. Oslabljani vid - poboljšanje vida (liječenje glaukoma)

Postoje i brojni dokazi službene medicine da čaj ili drugi pripravci od ginkovog lišća pomažu kod poboljšanja vida izazvanim glaukomom (to je skupina bolesti vidnog živca koja dovodi do gubitka i oštećenja mrežnih stanica ganglija) ili drugim bolestima. Obično se preferira uzimanje 1-2 (3) šalice čaja ili 5-6 kapi tinkture na kocku šećera, u med, neki neutralan čaj, kavu i sl. dva puta na dan tijekom dva do tri tjedna.

37. Neobjašnjive vrtoglavice

Događaju se uglavnom radi loše cirkulacije krvi u mozak. Da bi se to spriječilo dovoljno je jednom ili dva puta dnevno popiti čaj od ginka ili kakav drugi napitak (sok, mineralnu vodu, vodu i sl.) sa 5-6 kapi tinkture na bazi ginka.

38. Liječenje raznih upala i infekcija

Sastojci ginka djeluju na ljudski organizam i kao antibiotik. Stoga, ako imate bilo koje probleme koji se liječe antibioticima, a to su najčešće razne upale i infekcije. Umjesto antibiotika koji se koriste u službenoj medicini i za koje je poznato da su nakon duže uporabe bez učinka (jer organizam postane imun), pokušajte i štetni, prionite uporabi pripravaka od ginka. Koja god se infekcija ili upala dijagnosticirala nastojte koristiti infuze (čajevе), dekokte, tinkture ili macerate u startu (cca 5-10 dana) 3-4 puta dnevno standardne doze koje su opisane u dijelu o izradi pripravaka. Nakon tog perioda (nakon oko 5-6 dana) smanjite dozu na 2-3 puta na dan, i to narednih tjedan dana. Naredni period nastojte povremeno koristiti

pripravke od ginka u bilo kojem obliku, kako je navedeno npr. kod br. 41.

39. Nesanica – sredstvo za smirenje

Budu i da radi brojnih drugih kemijskih sastojaka (osim ginko(l)ida i dr. sastojaka) koji djeluju i na drugi način osim pokretanja cirkulacije ginko op enito koji djeluju i smiruju e. Stoga se preporučuje, i u prilikama kada uvijek pati od nesanice iz bilo kojih razloga prije spavanja popiti standardni ginkov čaj sa kamilicom ili mati njakom (melisom, npr.) i medom. Ako je nesanica kronična tada je potrebno piti takav čaj nekoliko večeri (prije spavanja). Dovoljno je na 2 do 3 dcl staviti žličicu cvijeta kamilice i jedan osrednje veliki list ginka, te ga nakon 10-ak minuta ocijediti i dodati žličicu meda. Sigurno će djelovati. Na isti način treba popiti čaj od jednog ili dva lista ginka (sa ili bez kamilice ili kakve druge mirišljave biljke kako bi čaj bio ukusniji) ako uvijek osjeća uznemirenost iz bilo kojih razloga. Nesanica i uznemirenost može biti znak da imate neki anksiozni poremećaj. Vidi br. 42.

40. Prehlada – gripa – kašalj

Postoji niz prirodnih ljekovitih biljaka koje mogu pomoći kod prehlade ili čak gripe. No, čaj od ginkovog lista (2 do 3 puta dnevno jedna šalica), kao i tinktura od ginka koja se nakapa dva do tri puta dnevno (5-7 kapi) u čaj od kamilice ili kakav drugi čaj, na kocku šećera, u med sa propolisom nesumnjivo će doprinijeti da ove tegobe vrlo brzo nestanu. Vrući ginkov čaj pomoći će kod iskašljavanja i liječenja prehlade, te gripe.

Pijenje čaja od ginka (1 ili 2 puta dnevno) pomoći će kod mnogo vrsta kašlja, a poslužiti će i kao sredstvo za iskašljavanje. Ako se ginko u bilo kojem obliku unosi u organizam povremeno u većim količinama, tada djeluje preventivno protiv prehlade i gripe.

41. Pojaćavanje imuniteta

Kontinuirana i svakodnevna uporaba preparata od ginka (čaj, tinktura, konzumacija sjemenki) i to u malim količinama jača imunitet. U Kini i drugim zemljama Dalekog Istoka ljudi koriste u sastavu prehrane na razne načine sjemenke ginka (do najviše oko 10 na dan) ili list-dva ginka. Na ovako diskretan način povećava se organizmu imunitet (otpornost na razne bolesti), a time i dugovječnost.

42. Depresija – vraćanje boljeg raspoloženja – liječenje anksioznih poremećaja

Ako ste depresivni i lošeg raspoloženja tada popijte dnevno jednu ili dvije šalice čaja od ginka. Pozitivan rezultat neće izostati već za nekoliko dana. Ako patite od kroničnog depresivnog stanja, tada pijte do 3 puta dnevno standardni čaj (infuz) od ginkovog lista (u tijeku 30-ak dana), a povremeno u prehranu uvrstite po nekoliko sjemenki ginka. Umjesto čaja možete dnevno 3 puta na dan koristiti 5-6 kapi tinkture, što je dosta jednostavnije jer ne morate uvijek nanovo kuhati svježiju infuziju (čaj), a mogu se koristiti i macerati od ginka. Ako uvidite da se stanje poboljšava nakon kure od oko mjesec dana valja nastaviti terapiju još toliko i zatim na mjesec dana prekinuti terapiju, te ju obnoviti.

Na isti način odlično se liječe i razni anksiozni poremećaji koji se manifestiraju kao tjeskoba, nelagoda, strepnja, zabrinutost, stres i napetost, a što najčešće proizlazi iz prekomjerne ili nerealne zabrinutosti, a u stvari možda takve osobe vode sasvim uspješan život. Ovakvi slučajevi su dosta česti, a najčešće i su fizički simptomi vrtoglavica, suha usta, nesvjestica, znojenje, drhtanje, osjećaj obamrlosti, napadaji vrućine ili zimice i sl. Osim ovih kratkotrajnih simptoma, kod dugoročne bolesti javlja se glavobolja, ulkus (čir na želucu), jaki umor, gubitak teka ili pojačani tek, nesanica itd. Kronična anksioznost može poremetiti društvene veze, ometati

koncentraciju, smanjiti produktivnost i kreativnost. Iako se događa i da oni koji pate od ove vrste bolesti ne osjećaju bol u škripi zubima, pa nakon nekog vremena dolazi i do oštećenja zubi i gubitka elastičnosti.

43. Bolovi u želucu - iritacija na želucu i dvanaesteru - gastritis

Pijenje čaja od ginka (standardna priprema – vidi dio o izradi pripravaka) i tinktura pomaže kod liječenja i ublažavanja bolova kod iritacije na želucu i dvanaesteru. Osim toga ublažava nervozu u želucu i kod pojave gastritisa. Liječenje je ginkom vrlo jednostavno, kako je već mnogo puta spomenuto. Potrebno je izuzeti sve lijekove koji se koriste i na početku jednu kuru od 4-8 tjedana i to pijenjem isključivo standardnog čaja od oko 2-3 gr. suhog lista ginka na oko 2 dcl. vode. I to tri puta na dan. Već nakon oko desetak dana pojaviti će se pozitivni rezultati, odnosno počinju se zarađivati rane na želucu, odnosno počinje regeneracija sluznice, a ujedno i prestajati bolovi.

Osim uporabe čaja, mogu se upotrebljavati u istim dozama i svi ostali pripravci koji se koriste oralno. Odnosno svi oni koji su vam dostupni. Pozitivno djelovanje također se pripisuje i brzom protoku svježije krvi i pozitivnim djelovanjem brojnih kemijskih sastojaka koji se nalaze u ginku. Povoljno djelovanje na liječenje ovih bolesti pokazalo se još bolje u kombinaciji infuza od ginka sa prirodnim propolisom.

44. Umorne osobe i podjednaci

Budući da pojačavanjem cirkulacije krvi u organizmu uz razna druga pozitivna djelovanja ginkolida i drugih spojeva u ginku organizam doživljava stanovitu regeneraciju, pa tako djeluje osvježavajuće i na umor obično izazvan dugotrajnim poslom, odnosno velikim opterećenjima osobe živaca. U takvim slučajevima potrebno je u 2-3 navrata u tijeku dana popiti šalicu čaja zaslaženog medom ili

kakvim drugim prirodnim sladilima. Osim toga dobro je staviti obloge na kapke od istog aja (infuza) i to dva do tri puta po 10-ak minuta u roku nekoliko sati.

45. Njega suhe i ošte ene kože – lije enje psorijaze

Za njegovanje suhe i ošte ene kože preporu uje se uporaba prirodnih sapuna sa dodatkom ginkovog aja ili samljevenih prokuhanih sjemenki ginka. Umjesto obi nog sapuna kojega možete kupiti u svakoj trgovini, pokušajte nabaviti i pripremiti sapun kako je navedeno u dijelu koji govori o izradi pripravaka od ginka. Osim sapuna može se koristiti i navedena krema, kao i rakija dobivena od mesnatog dijela ploda, kao ona od sjemenki ginka (vidi dio o izradi pripravaka). Ako nakon jednog ili dva nanošenja osjetite bilo kakvu alergijsku reakciju prekinite sa uporabom navedenih preparata. Ako ne, možete ih povremeno koristiti i rezultati e biti iznena uju e dobri.

Uporabom preparata od ginka koža e biti mekana i nježna, sjajna i osvježena. Djeluje protiv bora, odnosno zateže kožu pa se bore u poodmakloj starosnoj dobi smanjuju. Ginko regulira i vlažnost kože. Potrebno je oprati kožu barem jednom dnevno u pripravku bez sladora (standardnim ajem ili infuzom). Na oko 2 litre vode stavite desetak listova ginka (vidi dio o izradi pripravaka). I zalijte vrelom vodom. Neka odstoji oko 15 min, zatim procijedite i ohladite na sobnu temperaturu. Tada je spremno za uporabu. To je u stvari jedna vrsta tonika za lice i kožu, ali ju je potrebno raditi svaki dan iznova. Ova koli ina (ali ak i dupla) može se koristiti na na in da se u kadu, u toplu vodu doda zajedno sa istom koli inom tonika od cvijeta kamilice. Nakon oko 20-ak minuta namakanja u kadi ovo e sjajno djelovati na cijeli organizam, a nadasve kožu. Najbolje je kupanje ponoviti dva do tri puta tjedno. Može se koristiti i tonik u kojem je dodan glicerol (glicerol), i tada se tonik ne mora raditi svaki dan iznova (vidi dio o izradi pripravaka u ovoj knjizi). Mogu se

koristiti, kako je spomenuto i prirodne kreme i sapuni kojih je na in izrade prikazan u ve navedenom dijelu o izradi pripravaka. Psorijaza - neki stru njaci iz Kine tvrde da uporabom ginkovih preparata može se poboljšati ublažavanje tegoba koje donosi psorijaza, jer sam ginko zna ajno obnavlja imunološki sustav. Potreban je zaseban tretman samo ginkovim ajem ili tinkturom i to pijenjem 2-3 puta na dan aja ginka (pokusno 2 tjedna) s time da se ne koristi nikakva druga terapija. Osim toga umjesto aja može se terapija vršiti i uporabom 5-6 kapi tinkture ginka tako er (pokusno) u razdoblju od 2 tjedna, 3 puta dnevno. Ako se po inju javljati promjene, odnosno povla enje osipa i sl. ili pak se po inju javljati neobjašnjive nuspojave kojih do tada nije bilo prekinite terapiju (ili ju nastavite), odnosno konzultirajte se sa svojim lije nikom ili ljekarnikom.

Osim uporabe oralnih preparata neki preporu aju ispiranje zaraženih mjesta (2-3 puta dnevno u probnoj opciji od 10-ak dana) teku inom sli nom aju (tonik – vidi dio o izradi pripravaka). Može se koristiti i obi an ginkov aj koji je ohla en i kojime je potrebno oprati lice i ruke i sl. 1-2 puta dnevno.

46. Lije enje boli u le ima ili vratu

Ako vas bole le a ili vrat, pa se teško možete sagnuti, a što može biti posljedica upale nekog živca ili miši a u tom e slu aju nesumnjivo pomo i ispijanje dvije-tri šalice aja od ginka tijekom nekoliko dana. Ako bol ne prestane pokušajte stavljati jedan ili dva dana obloge od istog aja, macerata ili dekokta kore, korijena ili lista ginka.

47. Lije enje Raynaudovog sindroma ili fenomena i preventiva

Ovaj sindrom je definiran kao stezanje malih arterijskih krvnih žila (neobjašnjivog uzroka) naj eš e u prstima ruku ili nogu,

a ponekad i u drugim perifernim dijelovima tijela, kao npr. ušnim školjkama, nosu, jeziku itd. U stvari niska temperatura ili jake emocije izazivaju prolazne napade gr eva malih miši nih arterija koji blokiraju protok krvi, pa se navedeni sindrom manifestira bljedilom i plavkastom bojom kože (cijanozom), a kasnije i crvenilom i oteklinama. Ovaj sindrom je u osnovi sekundarno stanje povezano s drugim bolestima kao što je reumati ni artritis, arterioskleroza, razne arterijske bolesti i sl. a pojavljuje se naj eš e kod žena (70-90 % slu ajeva). Budu i da ginkolidi, bilobalidi i drugi kemijski sastojci koje sadrži isklju ivo ginko djeluju pozitivno na protok krvi u svim kardiovaskularnim segmentima, zatim na elasticitet i širenje svih krvnih sudova itd. dokazano je da kontinuirana uporaba aja od ginka ili drugih preparata od ginka smanjuje mogu nosti pojave ovog sindroma, a nakon pojave smanjuje izazivanje napada gr eva, te cijanoze. Kao preventiva dovoljno je (odnosi se najviše na žene) dnevno popiti jednu šalicu aja od ginkovog lista ili povremeno u sastavu raznih jela pojesti nekoliko sjemenki ginka ili pak svaki dan u razne napitke i sl. unijeti 5-10 kapi tinkture od ginka, ime e se i op enito oja ati imunitet organizma.

48. PMS (Predmenstrualni sindrom)

Tegobe koje se pojavljuju kod žena starosti od oko 20 do 40-ak godina i koje se deklariraju kao PMS naj eš e se pojavljuju 7-10 dana prije mjese nice, odnosno oko 16 dana nakon prestanka prethodne. U tom periodu javlja se kod žena razdražljivost, nesanica, promjena raspoloženja, nervoza, nekomunikativnost, mu nine, glavobolje itd. Ako žene u tom periodu starosti prate menstrualne cikluse, odli no je oko 5-6 dana ranije (od po etka mjese nice – tj. oko 16 dana od po etka) po eti piti neki od preparata na bazi ginka. Najbolje je dnevno popiti 1-3 puta dnevno standardnog aja ginka (oko 2 gr. suhog lista na 2 dcl. vode) zasla enog medom ili kakvim drugim sladorom ili tri puta dnevno koristiti 3 puta po 2-3 sjemenke ginka u prehrani ili pak 3 puta po

nekoliko kapi tinkture od ginkovog lista. Dokazano je da se uporabom ginkovih preparata u tom periodu PMS-a znatno smanjuju tegobe i to na vrlo jednostavan način. U Kini i okolnim zemljama žene si olakšavaju PMS tegobe na ovaj način i stoljećima, a taj trend već se dosta dugo prenosi i na Zapad.

49. Lijek protiv kroničnog umora

Ako patite od kroničnog umora izazvanog nepoznatim uzrokom popijte u tjeku tjedan dana svaki dan po 1-2 šalice čaja od ginka ili u sok, kavu i slane napitke dodajte 2 puta dnevno po 5-6 kapi tinkture od ginkovog lista (nije bitno koje ste starosne dobi).

50. Lijek protiv velike izloženosti radijaciji

U raznoj kineskoj i japanskoj literaturi o narodnoj medicini, ali i u službenim medicinskim istraživanjima navode se podaci koji govore o tome da je uporaba ginka u prehrani i uporabi ginkovih preparata pokazala dobre rezultate u slučajevima izloženosti radioaktivnim materijalima. Nakon atomskih eksplozija 1945. u Hirošimi i Nagasakiju u Japanu na kraju drugog svjetskog rata i jake izloženosti radijaciji tisuće stanovnika ovih gradova i okolnih mjesta ljudi su pokušavali, i to uspješno liječiti posljedice izazvane radijacijom, visokim temperaturama i svime onime što donosi atomska bomba - oblozima i drugim preparatima pripremljenih od suhog ginkovog lišća, kore, korijena, sjemena, te ispijanjem čajeva na bazi ginka, lišća kojega su im donosili stanovnici sa područja koja nisu bila kontaminirana. Prema nekim studijama i istraživanjima sastojci ginka u ljudskom organizmu u bilo kojem obliku u određenoj mjeri smanjuju radioaktivne tvari, te regeneriraju organizam općenito.

51. Lijek nakon prevelike konzumacije alkohola

U Japanu, Kini i okolnim zemljama pržene, pečene ili kuhane

sjemenke ginka stolje ima se koriste kao prirodni lijek nakon prevelike konzumacije alkohola. Posljednjih godina u tu svrhu ginko se koristi i na Zapadu. Osim toga poznato je i to da se prilikom konzumacije sjemenki ginka stvara i određena otpornost organizma na alkohol. Sjemenke se najčešće pripremaju kao dodatak nekim uobičajenim jelima. Efekt povoljnog djelovanja na alkoholni mamurluk pripisuje se dosta velikom prisustvu vitamina iz grupe B (-kompleksa). U svakom slučaju je djelotvoran. Potrebno je paziti da se ne konzumira više od desetak sjemenki pripremljenih na bilo koji od navedenih načina.

Osim navedenih bolesti koje ginko nesumnjivo liječi, ili je kao preventiva protiv njih postoji još niz bolesti kod kojih preparati od ginka mogu biti od pomoći. Ali u svakom slučaju nikada neće odmoći.



List ginka u vrijeme kada
ima najviše ljekovitih
sastojaka (u podlozi).

Desno: oko 7 godina
stara biljka ginka u
periodu kada ima
najkvalitetnije
ljekovite sastojke.



4.

Izrada pripravaka od ginka

Jedan vrhunski hrvatski liječnik priznat diljem svijeta i sa dugogodišnjim iskustvom je na pitanje: „što sve u stvari liječi ginkgo“, je odgovorio vrlo kratko, ali jasno • : „SVE“.

Izrada osnovnih pripravaka od ginka za liječenje i preventivu od raznih bolesti

Izrada raznih ljekovitih pripravaka od ginka temelji se uglavnom na iskustvima i receptima sa područja Kine i dalekog Istoka (Japan, Koreja itd.). Dio tih iskustava posljednjih desetljeća preuzeti su i na Zapadu, a vrlo rijetko sa malim ili gotovo

nezna ajnim promjenama. Jedan veliki dio preparata danas se proizvodi u cijelom svijetu i industrijski, npr. ajevi, razni energetski napitci, tinkture, sokovi, zatim su vrlo popularni razni oblici tableta sa raznim koncentracijama ginkovog ekstrakta, razne rakije i vina, pa ak i viski, šamponi, sapuni itd. Najve i dio takvih proizvoda bazira se na ve spomenutom ginkovom ekstraktu, ali zbog njegove skupo e u svim tim proizvodima je relativno mala koncentracija sastojaka koje ima samo ginko ili je upitne kvalitete.

Zato treba koristiti prirodne dijelove ove biljke i tada emo biti sigurni da e svaka uporaba odre enih preparata biti djelotvorna i imati efekta. List ginka danas se diljem Hrvatske može ubrati bez ikakve na injene štete biljkama na stotinjak mjesta po raznim perivojima i parkovima – ako nemate svoju biljku negdje u vrtu ili cvijetnjaku.

Najzdravije što priroda može dati je aj od ginka sa prirodnim medom. To ne može nitko osporiti.

1. udotvorni aj (infuz) od ginkovog lista

Nesumnjivo je u prirodnoj medicini op enito najpopularniji i najprakti niji aj (ili tzv. infuz). aj od ginka može se na initi ili samo od svježeg ili suhog lista ubranog u najpovoljnijem periodu ili u kombinaciji sa nekim drugim biljkama koje imaju ja a eteri na, te ljekovita svojstva. Taj dodatak ginku je naj eš e iz razloga što ginkov aj nema neki posebno specifi an miris i okus, pa se stoga naj eš e dodaje u vrlo malim koli inama mirišljava kadulja, hibiskus, ružmarin, šumsko vo e, lavanda, menta, kamilica ili kakva sli na aromati na i ljekovita biljka. isti aj od ginka je gotovo proziran ili blijedo žu kasto zelenkaste boje, a što ovisi koliko je dugo stajao u kipu oj/vru oj vodi. Najbolje ga je piti bez še era ili sa medom ili nekim prirodnim še erima, što ovisi zašto ga se pije. U Kini, Japanu i okolnim zemljama pije se tradicionalno i gotovo svaki dan ali sa malim dozama ginka, ponekad i u raznim kombinacijama

sa drugim biljkama ali naj eš e samog. aj za pjenje kao preventiva od velikog broja bolesti uglavnom se koristi 1-2 (3) puta dnevno a kure za lije enje bolesti koje lije i ginko naj eš e traju od dva do tri tjedna, a ponekad i mnogo dulje, i do 3 mjeseca, ali je u svakom sluaju nakon tog vremena potrebno prekinuti terapiju.



Gore: suhi kvalitetan list za pripremu infuza (aja). Lijevo: mala ajna žlica usitnjenog suhog lista = cca 2 gr. • velika žlica = cca 5 gr. uvanje suhog lista ginka, odnosno uvanje njegovih kemijski aktivnih i ljekovitih sastojaka najbolje se izvodi uvanjem suhog lista u staklenim, kerami kim i sli nim posudama, ali u svakom sluaju na hladnom i tamnom mjestu.



Naj eš e se aj ili infuz radi na slijede i na in, a uglavnom kao takav koristi se za lijek ispijanjem, stavljanjem obloga, razna ispiranja (npr. uha, grla, nosa, kose) izrade kupki, za inhalaciju itd. Na jednu litru ključale vode stavlja se prstohvat lista ginka (suhog ili svježeg – ako je suh može biti i usitnjen i treba ga oko 4-5 puta manje) ili se prstohvat (otprilike oko 5-6 listova osrednje veličine (jer ginkov list može biti jako velik, i do 15 x 15 cm, pa se tada količina znatno mijenja), cijelih ili usitnjenih – oko 2-3 gr. (ili jednu čajnu žličicu) prelije sa 0,2 do 0,3 litre kipuće vode i ostavi da odstoji (poklopljeno) oko 10-20 minuta, a zatim procijedi.

Naj eš e se, za kontinuirano pijenje čaja 1 do 3 puta dnevno na ovu (ukupnu) količinu vode (oko 6-9 dcl) potroši dnevno ukupno do 10 gr. grama osušenog lista. Ovisno o primijenjenom načinu doza lista treba se korigirati (povećati ili smanjiti). Pravljenje čaja od svježeg lista ginka razlikuje se samo u doziranju, tj. potrebno je oko četiri-pet puta više lista u odnosu na suhi list. Čajevi se uvijek iznova, prilikom svakog kuhanja pripremaju svježi.

Imamo i raznih drugih doziranja (npr.):

- 1-2 osrednje velika (suha) lista ginka prelijte sa kipućom vodom (oko 2-3 dcl) i ostavite oko 15 minuta da odstoji, zatim ga treba odcijediti ili pak neocijenog pijte nakon što se dovoljno ohladio.
- U nekim kineskim receptima navodi se da je dobro ostaviti lišće, nakon prelijevanja kipućom vodom i do 30 min. I zatim ocijediti i piti po potrebi (1-3 puta dnevno)
- Ako namjeravate nainiti čaj (infuz) koji će se piti hladan i to više puta dnevno ili pomiješan sa drugim hladnim čajevima, tada je preporučljivo (za spremanje čaja za oko 3-4 dana – odnosno oko 3-4 litre) na oko 1 litru kipuće vode staviti svega 15-ak (suhih) listova osrednje veličine (oko 8-10 gr. ili oko 3-4 čajne žličice) i po želji ga zasladiti medom, smećim ili običnim šećerom, ili čak samljevenim listom stevije (*Stevia rebaudiana*).

Treba napomenuti da su ajevi u stvari na ini ekstrakcije ljekovitih tvari vodom. Ova ekstrakcija vru om vodom (u stvari aj) naziva se infuz, a postoji i ekstrakcija hladnom vodom (dekokt) i priprema se naj eš e od tvrdih dijelova biljke (kora, korijen). Dekokt se radi tako da se jedna velika žlica suhog korijena ili kore ginka (oko 5 gr.) prelije hladnom vodom (oko 2 dcl.) i polagano zagrijava sve dok ne zakuha. Potrebno je kuhati oko 15 minuta i zatim pri ekati da se ohladi. Isto ocijedimo i pijemo nezasla eno ili zasla eno 1-3 puta dnevno. Tzv. dekokt u stvari može se raditi i od suhog lista i tada je djelovanje znatno ja e. Dekokt od kore i korijena može dobro poslužiti za obloge kod oteklina, opeklina, ozeblina, upala i sl., umivanje itd.



Otprilike: 1 mala ajna žlica jako usitnjenog suhog lista = oko 2 gr.; 1 velika žlica prelomljenog suhog lista = oko 5 gr.; velika žlica korijena, kore ili sjemena = oko 5 gr.; 1 velika žlica sitno nasjeckanog svježeg lista = oko 5 gr. ekvivalentno oko 1,5 gr. suhog lista.

2. Tinktura

Tinkture su pripravci koji se rade sa ciljem da se što više ljekovitih sastojaka biljke koncentrira u što manju količinu. To se uglavnom radi stavljanjem određenih dijelova ljekovitih biljaka u etanol (etilni alkohol, špirit, rakije, škrobni alkohol i dr.), a u iznimnim slučajevima i u vodu ili glicerol (tj. glicerol). Za izradu tinktura rabi se najčešće isti škrobni alkohol (do max. 60-70 % alkohola) ili razne domaće rakije koje sadrže 40 ili više % alkohola (najčešće komovača ili lozovača ili votka). Najučinkovitije izvlačenje vrijednih sastojaka iz biljaka vrši se otprilike nakon oko 15 do 20



Srednje usitnjeno suho lišće ginka koje se uglavnom koristi za spravljanje infuza, ali na kontrolirani način - moraju se koristiti dobra sita ili se kao takvo lišće pakira u filter vrećice.

dana. U stvari kod tinktura se radi o nekoliko (najčešće 5-6/7) kapi koje imaju odličnu učinkovitost „u malom“. Tinktura se najčešće koristi stavljanjem (kapanjem) u med, u šećer, u čaj, kakav sok i sl. ako ju se pije. Međutim, ona može poslužiti i za izradu raznih losiona ili krema, za obloge. Neki smatraju da je jednostavnije nakapati 5-6 kapi tinkture nego kuhati čaj ili raditi kakve druge pripravke. Tinkture zadržavaju i više godina ljekovita svojstva neke biljke, u ovom slučaju od udotvornog ginkovog lista. Danas na tržištu već postoje gotove tinkture na bazi ginka, međutim izrađene kod kuće ne sumnjivo su kvalitetnije jer znamo od čega su i kako su načinjene.

Tinkture se izrađuju najčešće u omjerima 1:5 do 1:10, tj. 10 gr. suhog lista ginka na 50-100 ml alkohola, s time da se povećanje omjera odnosi na jakost alkohola, tj. što je alkohol jači omjer je veći (od oko 40-50 do 70 % alk.). Dakle, na oko 1 litru 40-ak % domaćeg alkohola (npr. rakije komova) potrebno je staviti oko 30-70 listova

Ovdje možete vidjeti sitno samljeveni običan šećer (lijevo) i kvalitetni suhi list (desno) ginka.



svježeg lista (što ovisi o veličini lista) ili oko 150-300 grama. Ili - suhog lista je potrebno do oko 50 grama. Ako je list prevelik dobro ga je usitniti ili pretrgnuti na manje dijelove. Narednih 15 do 20-ak dana tinkturu treba držati negdje u hladovini (svaki dan ju 1-2 puta protresti), a nakon toga procijediti ju i spremiti u dobro zatvorenu bocu negdje na mračno i hladno mjesto. Ostatak tvari je tzv. balastni materijal i više nema nikakvih vrijednosti, poput ostataka koje dobivamo cijepljenjem aja. Tinkture se najčešće stavljaju u manje plastične ili staklene boce (od 10 ili 20 ml) na kojima se nalazi kapaljka (vidi slikovne priloge). Ovako se radi standardna tinktura od suhog ginkovog lista, a koja je ujedno i najučinkovitija i najjeftinija.

3. Prah od osušenog ginkovog lista

Poznati industrijski proizveden ginkov ekstrakt u osnovi radi se od usitnjenih suhih mljevenih listova ginka. Osim za tu svrhu sitno (poput sitno mljevenog šećera) mljeveni suhi list koristi se za olakšavanje tegoba kod mnogo bolesti. Npr. ušmrkavanje praha kod astme i bronhitisa, stavljanje praha u obliku obloga na otekline, upaljena mjesta oko rana, opekline ili utrljavanje praha u vlasište kose protiv peruti ili radi jačanja korijena kose. Najbolje je, kako bi se dobio prah, da se dobro osušeni list, koji je ubran u pravo vrijeme (najčešće rujan-listopad) samelje u mlincu za kavu (npr.) ili se usitni u mesinganom ili kamenom mužaru - kako bi bio poput brašna ili mljevenog šećera. Prah se može koristiti i prilikom izrade raznih krema, a može se koristiti i u hrani kojoj se dodaje poput, npr. soli, bibera ili šećera...

4. Kreme i ulja, tonici, macerati...

Kreme za razne uporabe načinjene od ginkovog sjemena i lista isključivo su za vanjsku uporabu. Najčešće se rade na način da

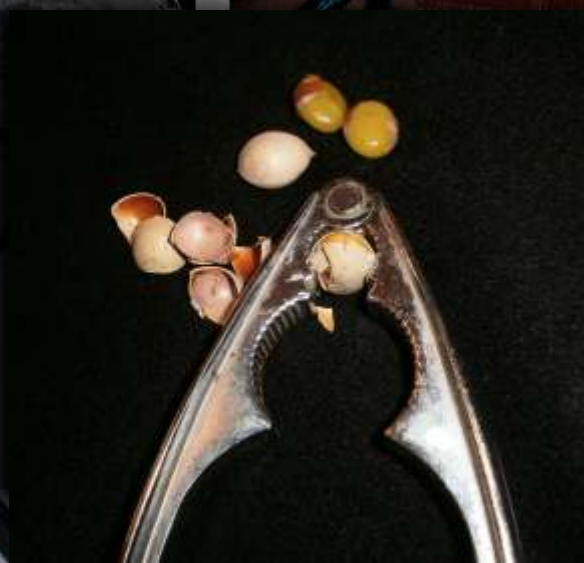
se jako usitnjena jezgra svježeg sjemena prokuha ili ne prokuha i miksa do te mjere da izgleda poput kreme i doda mješanjem u svinjsku mast u omjeru cca 1-2:4. Ovo je prastari na in uporabe ginka u kozmetici (i lije enja opekline, ozeblina, upala itd.). Osim ovog na ina može se u miksantu gustu masu ginka dodati oko 20-50% maslinovog, eukaliptusovog, konopljinog, parafinskog ili drugog ulja. Ovo su najjednostavniji na ini kojima se ginko može koristiti za vanjsku uporabu i to vrlo djelotvorno. uva se na hladnom mjestu.

Postoji još jedan odli an recept za izradu kreme za kozmeti ku uporabu, ili za uporabu kod opekline, oteklina, ozeblina, upaljenih dijelova dijelova tijela i sl. može se dosta jednostavno napraviti kod ku e, a preparat e biti vrlo djelotvoran. Potrebno je u vodi namo iti oko 24 sata (za dobivanje oko 2 dcl. kreme) 20-30-ak sjemenki ginka, kako bi nabubrile. Odvojite ih od vode i dodajte oko 2 dcl standardnog aja od ginka (bez sladila) ili oko 2 dcl macerata od ginkovog liš a ili sjemenki. Sve ovo miksajte kako bi dobili odre enu rijetku pastu te stavite „kuhati“ na paru sve dok ne ispari oko 30% teku ine. U tu vru u teku inu dodajte oko 50 grama najbolje istog p elinjeg voska (ili parafina – ako nemate voska) te nastojte kuhati i miješati sve dok se ne dobije gusta masa. Budu i da ništa od ovih sastojaka nema aromati an miris možete dodati kakav prirodan miris u periodu hla enja (lavanda, menta, melisa, eukaliptus, kamilica i sl.), te jednu ajnu žli icu meda. Vosak ili parafin djelovati e kao emulgator, a kako bi potpuno povezali sve sastojke još jednom dobro miksajte i zatim prebacite gotovu kremu u posudu. Ovakva krema može se uvati nekoliko tjedana, ali ju je potrebno držati na hladnom (npr. u frižideru).

Ako se rade preparati za tretiranje kose tada se dodaje miksana masa sjemenki ginka u razne prirodno na injene vitaminske šampone ili šampone ku ne izrade. Osim miksanog sjemena može se u ulja i masti dodati prah osušenog lista (koji je poput mljevenog še era) i to do 20% od ukupne koli ine.

Treba spomenuti i tonik od ginka koji se od davnina koristi u Kini i okolnim zemljama, a najviše je to u stvari „arobna vodica“ kojom su se žene umivale, tretirale-prale ruke, noge, lice itd. a bio je to ništa drugo ve ohla eni nezasla eni aj (infuz) od suhog lista, koji se morao raditi (kuhati) svaki dan iznova. Kao dodatak ovoj bazi tonika od prije oko dva stolje a po inje se dodavati glicerol (ili glicerol) što je vrsta alkohola koji se nalazi u sastavu masti i ulja.

Jednostavan na in prženja sjemena ginka u alu foliji na plinskoj pe i.



Pojavljuje se i kao produkt saponifikacije (kod izrade sapuna), a izgledom i konzistencijom podsjeća na med, ali nema mirisa i slatkog je okusa. U vodi poboljšava topivost ljekovitih tvari iz raznih razloga, te služi kao stabilizator. Najčešće se dodaje navedenom „aj“ od ginka u koncentraciji oko 2-4 %. Glicerol je vrlo koristan u kozmetici, a u kombinaciji sa ginkom (odnosno ginkolidima, bilobalidima i dr.) još korisniji. Kada se u navedeni „aj“ doda glicerol tada je tonik za vanjsku uporabu stabilniji i može stajati više dana, odnosno ne mora se raditi svaki dan iznova. Najbolje je na oko 1000 ml (1 l.) ohlaćenog aj-a dodati oko 20-40 ml. glicerola od biljnih masti i sve to skupa pomiješati. Iako se ovakvi tonici koriste najčešće za vanjsku uporabu, kao što je obnova (regeneracija) kože, reguliranje suhoće kože, protiv akni, pa čak i pomaže kod psorijaze, ponekad se koristi i za oralnu uporabu poput „eliksira“.

Osim navedenih preparata od ginkovog lista ili sjemena može se napraviti i tzv. macerat na bazi vode. Macerat se radi na taj način da se usitnjeno ili cijelo sušeno lišće (oko 5 gr. – ili jedna velika kuhinjska žlica) prelije hladnom vodom (oko 2 dcl.) i ostavi minimalno sat, a maksimalno 24 sata. Nakon toga tekućina se procijedi i može povremeno piti poput aj-a ili se koristiti kod izrade krema na bazi ginka ili pak za obloge. Ako se radi o sjemenkama ginka tada je sjemenke potrebno usitniti i zatim ih zalijati hladnom vodom. Ostali postupak je isto kao i sa listom. Kod ovog načina izvlačenja korisnih sastojaka preparat se ne smije zagrijavati na visokoj temperaturi.

5. Prženje, pečenje, kuhanje i sl. sjemena ginka

Priprema sjemena za konzumaciju i ujedno za lijek može se napraviti na brojne načine. Ovom prilikom objasniti ćemo nekoliko vrlo jednostavnih i učinkovitih načina. Na Istoku (Kina, Južna Koreja, Japan itd.) vrlo su popularne i omiljene na žaru pržene sjemenke ginka, otprilike poput kestena ili kikirikija. Nakon prženja i iscjeljenja

obi no se posole i koriste se kao grickalice ali vrlo zdrave i ljekovite. Oprane i osušene sjemenke mogu se kuhati u slanoj, zasla enoj ili obi noj vodi budu i da se mogu servirati i konzumirati i kao slane ili slatke, odnosno stavljati kao dodatak ili u sastavu raznih jela za injene bezbrojnim vrstama za ina. Budu i da je koštica, odnosno sjemenka u kojoj se nalazi jezgra koja je ina e bogata i ugljikohidratima dosta tvrda poput lješnjaka ili koštice šljive (npr.) najjednostavnije ju je o istiti stiskom kliještima, najbolje onih za orahe ili lješnjake ili pak kakvim obi nim kliještima. Od sjemenki se može na inititi pire, sosovi, osušene se mogu naribati poput oraaha ili lješnjaka, mogu se koristiti u sastavu raznih gulaša, paprikaša, juha, salata, kola a, raznih pi a itd.

Osim kuhanja u ku noj upotrebi najlakše je sjemenke ispe i u aluminijskoj foliji na plinskoj vatri (vidi slikovni prilog). Osim toga sjemenke se mogu ispe i u kakvoj emajliranoj posudi sa poklopcem (kako se to radi na primjer sa kukuruznim kokicama) ili ih kuhati desetak minuta u slanoj ili slatkoj vodi. U stvari gotovo da nema na ina na koji se sjemenke ginka ne mogu prirediti.

U kuharicama kineske, japanske i korejske kuhinje navodi se preko 1000 jela koja se rade na bazi sjemenki ginka ili moraju obavezno sadržavati sjemenke ginka. No, ovom prilikom izrada jela od ginka nije tema.

Konzumacija sjemenki ginka u stvari je spoj izvrsnih nutricionisti kih i medicinskih osobina ove jedinstvene biljke.

6. Dobivanje rakije (destilacijom) i vina

Mesnati dio plodova ginka nema ugodan miris, me utim taj dio ove biljke ima svoju uporabnu vrijednost na nekoliko na ina. Od njega se može na inititi rakija (destilat), losion za ruke i sl. Rakija se radi tako da se zreli mesnati dio odvoji, izgnje i i ostavi da

fermentira. Nakon fermentacije na ini se destilacija fermentiranog masulja. Nakon fermentacije masulj ima još uvijek ak oko 20% sladora (po Baboou), me utim za masažu, obloge i drugo prilikom destilacije potrebna je koli ina od oko 5-7% alkohola. Takva rakija ima specifi an, ali ugodan miris i nije za pi e. Uporaba, odnosno pranje ruku i nogu barem jednom dnevno pomo i e kod slu ajeva nerveze, utrnulosti, i sl u nogama i rukama, a koža e biti glatka, vlažna i sjajna.

Osim ovog na ina rakija se može na initi i od sjemenki, te lista ginka. Razbijenim i usitnjenim svježim sjemenkama (ili samo jezgrom) dodaje se še er i kvaš anim gljivicama potakne fermentacija. Isto se može u initi i sa suhim ili svježim liš em. Dodaje se še er i kvaš ane gljivice, a nakon fermentacije destilira se rakija. Ovakve rakije imaju mnogo više alkohola od prethodno navedene i može se povremeno ili svakodnevno popiti 10-20 ml. Istim na inom dobiva se vino, samo što se ne vrši destilacija. Dodavanjem še era i vode u usitnjenu masu od sjemenki ginka ili pak usitnjenog suhog ili svježeg lista dobit emo nešto poput masulja kod grož a. Kada se dosegne otprilike oko 20% sladora (po Baboou) dodaju se kvaš ane gljivice kako bi se pokrenulo vrenje-fermentacija. Završetkom fermentacije i kada se koli ina še era spusti na oko 5-8% potrebno je prekinuti vrenje kalijevim metabisulfitom (oko 15 gr. na 100 lit.) i nakon desetak dana preto iti vino ginka u drugu posudu. Na oko 100 litara vode dovoljno je dodati oko 5 kg samljevenih ili sitno sjeckanih svježih sjemenki ginka ili oko 2 kg suhog lista (odnosno oko 8-10 kg svježeg lista). Ovi omjeri ipak mogu biti i mnogo manji, a što ovisi o mogu nostima nabave sjemenki i lista. Še era se dodaje sve dok se ne izmjeri cca 20 %. Zatim se stavljaju kvaš ane gljivice. Ovakvo vino može se piti razrije eno sa obi nom vodom u omjerima 3:7 ili ak i 2:8 (vino : voda). Okus je relativno neutralan, ali u svakom slu aju radi se o zdravom napitku.

7. Razni ostali pripravci

Osim osnovnih navedenih pripravaka od ginkovog lista i sjemena imamo još niz pripravaka i na ina uporabe ginka. Nadasve je tu važan sam list koji se svjež ili osušen (ali oparen vru om vodom), npr. može stavljati kao oblog na opekline, otekline, razna upaljena (ili inficirana) i bolna mjesta na tijelu, ozeblina. Salata od svježeg lista u kombinacijama sa drugim salatama odli an je na in unošenja ginko(l)ida i drugih ljekovitih sastojaka u organizam, me utim kao takav može se koristiti godišnje svega 30 do 45 dana – odnosno sezonski (rujan/listopad).

Šampon od ginka za kosu u ku noj uporabi naj eš e se radi na taj na in da se standardni aj (infuz) od ginka pomiješa u kipu oj vodi sa usitnjenim prirodnim sapunom i miješa i rastopi sve dok ne postane gust poput svakog drugog šampona. Osim toga šamponi iz ku ne proizvodnje i na bazi ginka mogu se raditi i na na in da se u standardne kupovne vitaminske šampone doda oko 20 % gusto prekuhanih i samljevenih sjemenki ginka. Šamponi na bazi ginka koriste se naj eš e za oporavak ošte enog vlasišta kose, protiv ispadanja kose, regeneraciju kose op enito, poticanje rasta otpale kose iz raznih razloga, protiv prhuti. Doziranje i na ini uporabe ovise od slu aja do slu aja. U zamjenu za sjemenke može se u navedenim omjerima dodati u prah samljeveni suhi listovi ginka. Poput aja od lista ginka aj se može na init i od korijena i kore ginka. Njih je teško nabaviti, me utim, njihova u inkovitost je dosta sli na aju od lista, iako dosta slabija. Na 2 dcl kipu e vode potrebno je staviti jednu jeda u žlicu nasjeckanog korijena i to se može piti, a od korijena nije preporu ljivo piti infuz, ve ga treba koristiti za razne obloge.

Sapun u osnovi nastaje tzv. saponifikacijom, tj. reakcijom izme u masno e i lužine. Masno e mogu biti biljnog ili životinjskog porijekla, a lužina se nekada dobivala kuhanjem pepela. U novije vrijeme i danas kao lužina koristi se natrijev hidroksid ili kausti na

soda (NaOH), a masti su najčešće biljnog porijekla. Navedenom reakcijom nastaje sol masnih kiselina (sapun), te vrlo cijenjeni



No na
idila
ispod
starog
stabla
ginka
pored
dvorca u
Virovitici.

Ova
biljka je
zasa ena
sredinom
19. st. i
gra ani
još uvijek
ubiru list
za lijek.

Ginko, njegov list i plod nešto je najljekovitije, i
gotovo naj udesnije što priroda može ovjeku dati!



5.

Osnovni izvori i literatura

<http://baike.baidu.com/view/92542.htm>

<http://tinktura.com/tinktura-od-ginka/>

<http://www.gazdarica.com/stranice/sapuni/izrada-sapuna/Tinktura>

<http://wellpilot.com/treatments/ginkgo-biloba>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/333.html#Interactions>

<http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/ginkgo-biloba#ixzz2ku5o6Xxo>

<http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/ginkgo-biloba>

<http://www.drugs.com/npp/ginkgo-biloba.html>

http://www.zgyx.com/news_type.asp?id=27034

<http://ginkgo-biloba1771ginkgoeu.blogspot.com/>

<http://ginkgo-naturesmiracle1.weebly.com/>

<http://baike.baidu.com/view/754001.htm?func=retitle>

<http://www.shzxy.com/html/20110917/26655.html>

<http://www.scribd.com/doc/123606338/Ginkgo-encyclopedia-full-version-%E2%80%A2-Begovi%C4%87-Branko-M-B-12-2011-Nature-s-Miracle-Ginkgo-Biloba-Book-1-Vol-1-2-Croatia-Zagreb-Pitoma%C4%8Da>

<http://www.scribd.com/doc/74555470/Nature-s-Miracle-Ginkgo-Biloba-Book-1-Vol-1-2-B-M-Begovic-Bego>

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ginkgo_biloba_%E2%80%A2_Nature%27s_Miracle_Book_1_%28Vol_1-2%29_-_by_B._M._Begovic_Bego.pdf

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ginkgo_biloba_%E2%80%A2_Nature%27s_Miracle_Book_1_%28Vol_1-2%29_-_by_B._M._Begovic_Bego.pdf

(Posljednji uvid 19. 12. 2013.)

1. National Toxicology Program. Technical report on the toxicology and carcinogenesis studies of Ginkgo biloba extract in F344/N rats and B6C3F1/N mice. Research Triangle Park, NC. March 2013. NIH publication number 13-5920. Available at: http://ntp.niehs.nih.gov/ntp/htdocs/LT_rpts/TR578_508.pdf (Accessed 9 May 2013).
2. Emerit I, Ogansian N, Sarkisian T, et al. Clastogenic factors in the plasma of Chernobyl accident recovery workers: anticlastogenic effect of Ginkgo biloba extract. *Radiat Res* 1995;144:198-205.
3. Szczurko O, Shear N, Taddio A, Boon H. Ginkgo biloba for the treatment of vitiligo vulgaris: an open label pilot clinical trial. *BMC Complement Altern Med* 2011;11:21.
4. Ihl R, Tribanek M, Bachinskaya N. Baseline neuropsychiatric symptoms are effect modifiers in Ginkgo biloba extract (EGb 761) treatment of dementia with neuropsychiatric features. Retrospective data analyses of a randomized controlled trial. *J Neurol Sci* 2010;299:184-7.
5. B. M. Begovi , Ginkgo biloba – Nature's Miracle, Vols 1-2, Book 1, Croatia 11/2011.
6. Lister RE. An open, pilot study to evaluate the potential benefits of coenzyme Q10 combined with Ginkgo biloba extract in fibromyalgia syndrome. *J Int Med Res* 2002;30:195-9.
7. Kuller LH, Ives DG, Fitzpatrick AL, et al. Does Ginkgo biloba reduce the risk of cardiovascular events? *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* 2010;3:41-7.
8. Yoshitake T, Yoshitake S, Kehr J. The Ginkgo biloba extract EGb 761 and its main constituent flavonoids and ginkgolides increase extracellular dopamine levels in the rat prefrontal cortex. *Br J Pharmacol* 2010;159:659-68.
9. Fehske CJ, Leuner K, Muller WE. Ginkgo biloba extract (EGb761) influences monoaminergic neurotransmission via inhibition of NE uptake, but not MAO activity after chronic treatment. *Pharmacol Res* 2009;60:68-73.
10. Ihl R, Tribanek M, Bachinskaya N; GOTADAY Study Group. Efficacy and tolerability of a once daily formulation of Ginkgo biloba extract EGb761 in Alzheimer's disease and vascular dementia: results from a randomised controlled trial. *Pharmacopsychiatry* 2012;45:41-6.
11. Kellermann AJ, Kloft C. Is there a risk of bleeding associated with standardized ginkgo biloba extract therapy? A systematic review and meta-analysis. *Pharmacotherapy* 2011;31:490-502.
12. Amieva H, Meillon C, Helmer C, Barberger-Gateau P, Dartigues JF. Ginkgo biloba extract and long-term cognitive decline: a 20-year follow-up population-based study. *PLoS One*. 2013;8(1):e52755. doi: 10.1371/journal.pone.0052755. Epub 2013 Jan 11.
13. Aruna D, Naidu MU. Pharmacodynamic interaction studies of Ginkgo biloba with cilostazol and clopidogrel in healthy human subjects. *Br J Clin Pharmacol*. 2006 Sep 29; [Epub ahead of print].
14. Ashton, A. K., Ahrens, K., Gupta, S., and Masand, P. S. Antidepressant-induced sexual dysfunction and Ginkgo Biloba. *Am J Psychiatry*. 2000;157(5):836-837.
15. Birks J, Grimley Evans J. Ginkgo biloba for cognitive impairment and dementia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2009 Jan 21;(1):CD003120. Review.
16. Cheuvront, S. N. and Carter, R., III. Ginkgo and memory. *JAMA*. 2-5-2003;289(5):547-548.

17. Christen Y. Oxidative stress and Alzheimer's disease. *Am J Clin Nutr.* 2000;71(suppl):621S-629S.
18. Choi WS, Choi CJ, Kim KS, Lee JH, Song CH, Chung JH, et al. To compare the efficacy and safety of nifedipine sustained release with Ginkgo biloba extract to treat patients with primary Raynaud's phenomenon in South Korea; Korean Raynaud study (KOARA study). *Clin Rheumatol.* 2009 Jan 22. [Epub ahead of print]
19. Cieza, A., Maier, P., and Poppel, E. Effects of Ginkgo biloba on mental functioning in healthy volunteers. *Arch Med Res.* 2003;34(5):373-381.
20. Davydov L and Stirling AL. Stevens-Johnson syndrome with Ginkgo biloba. *J Herbal Pharmacother.* 2001;1(3):65-69.
21. DeKosky ST, Williamson JD, Fitzpatrick AL, Kronmal RA, Ives DG, Saxton JA, et al; Ginkgo Evaluation of Memory (GEM) Study Investigators. Ginkgo biloba for prevention of dementia: a randomized controlled trial. *JAMA.* 2008 Nov 19;300(19):2253-62. Erratum in: *JAMA.* 2008 Dec 17;300(23):2730.
22. Diamond BJ, Shiflett SC, Feiwei N, et al. Ginkgo biloba extract: mechanisms and clinical indications. *Arch Phys Med Rehabil.* 2000;81:669-678.
23. Drew S, Davies E. Effectiveness of Ginkgo biloba in treating tinnitus: double blind, placebo controlled trial. *BMJ.* 2001;322(7278):73.
24. Engelsens, J., Nielsen, J. D., and Hansen, K. F. [Effect of Coenzyme Q10 and Ginkgo biloba on warfarin dosage in patients on long-term warfarin treatment. A randomized, double-blind, placebo-controlled cross-over trial]. *Ugeskr.Laeger.* 4-28-2003;165(18):1868-1871.
25. Evans JR. Ginkgo biloba extract for age-related macular degeneration. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013 Jan 31;1:CD001775. doi: 10.1002/14651858.CD001775.pub2. Review.
26. Hartley, D. E., Elsabagh, S., and File, S. E. Gincosan (a combination of Ginkgo biloba and Panax ginseng): the effects on mood and cognition of 6 and 12 weeks' treatment in post-menopausal women. *Nutr Neurosci.* 2004;7(5-6):325-333.
27. Hilton, M. and Stuart, E. Ginkgo biloba for tinnitus. *Cochrane Database Syst Rev.* 2004;(2):CD003852.
28. Horsch, S. and Walther, C. Ginkgo biloba special extract Egb 761 in the treatment of peripheral arterial occlusive disease (PAOD)--a review based on randomized, controlled studies. *Int.J Clin Pharmacol Ther.* 2004;42(2):63-72.
29. Huang, S. Y., Jeng, C., Kao, S. C., Yu, J. J., and Liu, D. Z. Improved haemorrhological properties by Ginkgo biloba extract (Egb 761) in type 2 diabetes mellitus complicated with retinopathy. *Clin.Nutr.* 2004;23(4):615-621.
30. Johnson SK, Diamond BJ, Rausch S, Kaufman M, Shiflett SC, Graves L. The effect of Ginkgo biloba on functional measures in multiple sclerosis: a pilot randomized controlled trial. *Explore (NY).* 2006;2(1):19-24.
31. Kenney C, Norman M, Jacobson M, and et al. A double-blind, placebo-controlled, modified crossover pilot study of the effects of Ginkgo biloba on cognitive and functional abilities in multiple sclerosis. American Academy of Neurology 54th Annual Meeting. April 13-20 2002;P06.081.
32. Kohler, S., Funk, P., and Kieser, M. Influence of a 7-day treatment with Ginkgo biloba special extract EGb 761 on bleeding time and coagulation: a randomized, placebo-controlled, double-blind study in healthy volunteers. *Blood Coagul.Fibrinolysis.* 2004;15(4):303-309.
33. Le Bars PL, Kieser M, Itil KZ. A 26-week analysis of a double-blind, placebo-controlled trial of the Ginkgo biloba extract EGb761 in dementia. *Dement Geriatr Cogn Disord.* 2000;11:230-237.
34. Mantle D, Pickering AT, Perry AK. Medicinal plant extracts for the treatment of dementia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. *CNS Drugs.* 2000;13:201-213.
35. Mauro, V. F., Mauro, L. S., Kleshinski, J. F., Khuder, S. A., Wang, Y., and Erhardt, P. W. Impact of ginkgo biloba on the pharmacokinetics of digoxin. *Am.J Ther* 2003;10(4):247-251.
36. May BH, Lit M, Xue CC, Yang AW, Zhang AL, Owens MD, et al. Herbal medicine for dementia:

- a systematic review. *Phytother Res.* 2008 Dec 11;23(4):447-459.
37. May BH, Yang AW, Zhang AL, Owens MD, Bennett L, Head R, et al. Chinese herbal medicine for Mild Cognitive Impairment and Age Associated Memory Impairment: a review of randomised controlled trials. *Biogerontology.* 2009 Apr;10(2):109-23. Epub 2008 Aug 21.
 38. Mazza M, Capuano A, Bria P, Mazza S. Ginkgo biloba and donepezil: a comparison in the treatment of Alzheimer's dementia in a randomized placebo-controlled double-blind study. *Eur J Neurol.* 2006;13(9):981-5.
 39. McCarney R, Fisher P, Iliffe S, van Haselen R, Griffin M, van der Meulen J, Warner J. Ginkgo biloba for mild to moderate dementia in a community setting: a pragmatic, randomised, parallel-group, double-blind, placebo-controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry.* 2008 Dec;23(12):1222-30.
 40. Moher D, Pham B, Aulsejo M, Saenz A, Hood S, Barber GG. Pharmacological management of intermittent claudication: a meta-analysis of randomised trials. *Drugs.* 2000;59(5):1057-1070.
 41. Nathan, P. J., Harrison, B. J., and Bartholomeusz, C. Ginkgo and memory. *JAMA.* 2-5-2003;289(5):546-548.
 42. Oh SM, Chung KH. Antiestrogenic activities of Ginkgo biloba extracts. *J Steroid Biochem Mol Biol.* 2006;100(4-5):167-76.
 43. Persson, J., Bringlov, E., Nilsson, L. G., and Nyberg, L. The memory-enhancing effects of Ginseng and Ginkgo biloba in healthy volunteers. *Psychopharmacology (Berl)* 2004;172(4):430-434.
 44. Pittler MH, Ernst E. Ginkgo biloba extract for the treatment of intermittent claudication: a meta-analysis of randomized trials. *Am J Med.* 2000;108(4):276-281.
 45. Schneider LS, DeKosky ST, Farlow MR, Tariot PN, Hoerr R, Kieser M. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of two doses of Ginkgo biloba extract in dementia of the Alzheimer's type. *Curr Alzheimer Res.* 2005;2(5):541-51.
 46. Snitz BE, et al; Ginkgo Evaluation of Memory (GEM) Study Investigators. Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial. *JAMA.* 2009 Dec 23;302(24):2663-70.
 47. Trick, L., Boyle, J., and Hindmarch, I. The effects of Ginkgo biloba extract (LI 1370) supplementation and discontinuation on activities of daily living and mood in free living older volunteers. *Phytother Res.* 2004;18(7):531-537.
 48. Van Dongen, M., van Rossum, E., Kessels, A., Sielhorst, H., and Knipschild, P. Ginkgo for elderly people with dementia and age-associated memory impairment: a randomized clinical trial. *J Clin Epidemiol.* 2003;56(4):367-376.
 49. Vellas, B., and Grandjean, H. Association of Alzheimer's disease onset with ginkgo biloba and other symptomatic cognitive treatments in a population of women aged 75 years and older from the EPIDOS study. *J Gerontol A Biol.Sci.Med.Sci.* 2003;58(4):372-377.
 50. Vellas B, Coley N, Ousset PJ, et al.; GuidAge Study Group. Long-term use of standardised Ginkgo biloba extract for the prevention of Alzheimer's disease (GuidAge): a randomised placebo-controlled trial. *Lancet Neurol.* 2012 Oct;11(10):851-9. doi: 10.1016/S1474-4422(12)70206-5. Review.
 51. Wang BS, Wang H, Song YY, Qi H, Rong ZX, Wang BS, Zhang L, Chen HZ. Effectiveness of standardized ginkgo biloba extract on cognitive symptoms of dementia with a six-month treatment: a bivariate random effect meta-analysis. *Pharmacopsychiatry.* 2010 May;43(3):86-91.
 52. Zhang L, Mao W, Guo X, Wu Y, Li C, Lu Z, Su G, Li X, Liu Z, Guo R, Jie X, Wen Z, Liu X. Ginkgo biloba Extract for Patients with Early Diabetic Nephropathy: A Systematic Review. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013;2013:689142. doi: 10.1155/2013/689142. Epub 2013 Feb 24.
 53. Ginkgo biloba L. USDA, NRCS, 2011. The PLANTS Database (<http://plants.usda.gov> , January 2011). National Plant Data Team, Greensboro, NC 27401-4901 USA.
 54. Folium Ginkgo. In: WHO Monographs on Selected Medicinal Plants . Vol. 1. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 1999.
<http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js2200e/18#Js2200e.18>.

55. Ginkgo biloba . In: De Smet PA, et al, eds. Adverse Effects of Herbal Drugs. New York, NY: Springer-Verlag; 1997:51-66.
56. van Beek TA, Bombardelli E, Morazzoni P, Peterlongo F. Ginkgo biloba L. Fitoterapia . 1998;69(8):195-244.
57. van Beek TA, Lelyveld GP. Concentration of ginkgolides and bilobalide in Ginkgo biloba leaves in relation to the time of year. Planta Med . 1992;58(5):413-416.
58. Newall CA, Anderson LA, Phillipson JD. Herbal Medicines: A Guide for Health-Care Professionals . London, England: Pharmaceutical Press; 1996:138-140.
59. Briançon-Scheid F, Lobstein-Guth A, Anton R. HPLC separation and quantitative determination of biflavones in leaves from Ginkgo biloba . Planta Med . 1983;49(12):204-207.
60. Jaggy H, Koch E. Chemistry and biology of alkylphenols from Ginkgo biloba L. Pharmazie . 1997;52(10):735-738.
61. Steinke B, Müller B, Wagner H. Biological standardization of Ginkgo extracts [in German]. Planta Med . 1993;59(2):155-160.
62. Oyama Y, Chikahisa L, Ueha T, Kanemaru K, Noda K. Ginkgo biloba extract protects brain neurons against oxidative stress induced by hydrogen peroxide. Brain Res . 1996;712(2):349-352.
63. Kobuchi H, Droy-Lefaix MT, Christen Y, Packer L. Ginkgo biloba extract (EGb 761): inhibitory effect on nitric oxide production in the macrophage cell line RAW 264.7. Biochem Pharmacol . 1997;53(6):897-903.
64. Köse K, Do an P. Lipoperoxidation induced by hydrogen peroxide in human erythrocyte membranes. 2. Comparison of the antioxidant effect of Ginkgo biloba extract (EGb 761) with those of water-soluble and lipid-soluble antioxidants. J Int Med Res . 1995;23(1):9-18.
65. Yan LJ, Droy-Lefaix MT, Packer L. Ginkgo biloba extract (EGb 761) protects human low density lipoproteins against oxidative modification mediated by copper. Biochem Biophys Res Commun . 1995;212(2):360-366.
66. Birks J, Grimley Evans J. Ginkgo biloba for cognitive impairment and dementia. Cochrane Database Syst Rev . 2009;(1):CD003120.
67. Weinmann S, Roll S, Schwarzbach C, Vauth C, Willich SN. Effects of Ginkgo biloba in dementia: systematic review and meta-analysis. BMC Geriatr . 2010;10:14.
68. DeKosky ST, Williamson JD, Fitzpatrick AL, et al; Ginkgo Evaluation of Memory (GEM) Study Investigators. Ginkgo biloba for prevention of dementia: a randomized controlled trial [published correction appears in JAMA . 2008;300(23):2730]. JAMA . 2008;300(19):2253-2262.
69. Snitz BE, O'Meara ES, Carlson MC, et al; Ginkgo Evaluation of Memory (GEM) Study Investigators. Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial. JAMA . 2009;302(24):2663-2670.
70. Encouraging results from Ipsens GuidAge study of EGb 761 in the prevention of Alzheimers dementia. The PharmaLetter . 23 June 2010. <http://www.thepharmaletter.com/file/96083/encouraging-results-from-ipsens-guidage-study-of-egb-761-in-the-prevention-of-alzheimers-dementia.html>.
71. Napryeyenko O, Borzenko I; GINDEM-NP Study Group. Ginkgo biloba special extract in dementia with neuropsychiatric features. A randomised, placebo-controlled, double-blind clinical trial. Arzneimittelforschung . 2007;57(1):4-11.
72. Yancheva S, Ihl R, Nikolova G, Panayotov P, Schlaefke S, Hoerr R; GINDON Study Group. Ginkgo biloba extract EGb 761(R), donepezil or both combined in the treatment of Alzheimer's disease with neuropsychiatric features: a randomised, double-blind, exploratory trial. Aging Ment Health . 2009;13(2):183-190.
73. Salehi B, Imani R, Mohammadi MR, et al. Ginkgo biloba for attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents: a double blind, randomized controlled trial. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry . 2010;34(1):76-80.
74. Donfrancesco R, Ferrante L. Ginkgo biloba in dyslexia: a pilot study. Phytomedicine .

- 2007;14(6):367-370.
75. Lovera J, Bagert B, Smoot K, et al. Ginkgo biloba for the improvement of cognitive performance in multiple sclerosis: a randomized, placebo-controlled trial. *Mult Scler* . 2007;13(3):376-385.
76. Woelk H, Arnoldt KH, Kieser M, Hoerr R. Ginkgo biloba special extract EGb 761 in generalized anxiety disorder and adjustment disorder with anxious mood: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Psychiatr Res* . 2007;41(6):472-480.
77. D'Andrea G, Bussone G, Allais G, et al. Efficacy of Ginkgolide B in the prophylaxis of migraine with aura. *Neurol Sci* . 2009;30(suppl 1):S121-S124.
78. Singh V, Singh SP, Chan K. Review and meta-analysis of usage of ginkgo as an adjunct therapy in chronic schizophrenia. *Int J Neuropsychopharmacol* . 2010;13(2):257-271.
79. Li W, Pretner E, Shen L, Drieu K, Papadopoulos V. Common gene targets of Ginkgo biloba extract (EGb 761) in human tumor cells: relation to cell growth. *Cell Mol Biol (Noisy-le-grand)* . 2002;48(6):655-662.
80. Eli R, Fasciano JA. An adjunctive preventive treatment for cancer: ultraviolet light and ginkgo biloba , together with other antioxidants, are a safe and powerful, but largely ignored, treatment option for the prevention of cancer. *Med Hypotheses* . 2006;66(6):1152-1156.
81. Pretner E, Amri H, Li W, et al. Cancer-related overexpression of the peripheral-type benzodiazepine receptor and cytostatic anticancer effects of Ginkgo biloba extract (EGb 761). *Anticancer Res* . 2006;26(1A):9-22.
82. Kim KS, Rhee KH, Yoon JH, Lee JG, Lee JH, Yoo JB. Ginkgo biloba extract (EGb 761) induces apoptosis by the activation of caspase-3 in oral cavity cancer cells. *Oral Oncol* . 2005;41(4):383-389.
83. Wang Q, Zhao WZ, Ma CG. Protective effects of Ginkgo biloba extract on gastric mucosa. *Acta Pharmacol Sin* . 2000;21(12):1153-1156.
84. Chen SH, Liang YC, Chao JC, et al. Protective effects of Ginkgo biloba extract on the ethanol-induced gastric ulcer in rats. *World J Gastroenterol* . 2005;11(24):3746-3750.
85. Iraz M, Erdogan H, Kotuk M, et al. Ginkgo biloba inhibits bleomycin-induced lung fibrosis in rats. *Pharmacol Res* . 2006;53(3):310-316.
86. Xu AH, Chen HS, Sun BC, et al. Therapeutic mechanism of ginkgo biloba exocarp polysaccharides on gastric cancer. *World J Gastroenterol* . 2003;9(11):2424-2427.
87. Hauns B, Häring B, Köhler S, Mross K, Unger C. Phase II study of combined 5-fluorouracil/ Ginkgo biloba extract (GBE 761 ONC) therapy in 5-fluorouracil pretreated patients with advanced colorectal cancer. *Phytother Res* . 2001;15(1):34-38.
88. Ye B, Aponte M, Dai Y, et al. Ginkgo biloba and ovarian cancer prevention: epidemiological and biological evidence. *Cancer Lett* . 2007;251(1):43-52.
89. Emerit I, Oganessian N, Sarkisian T, et al. Clastogenic factors in the plasma of Chernobyl accident recovery workers: anticlastogenic effect of Ginkgo biloba extract. *Radiat Res* . 1995;144(2):198-205.
90. Dardano A, Ballardin M, Ferdeghini M, et al. Anticlastogenic effect of Ginkgo biloba extract in Graves' disease patients receiving radioiodine therapy. *J Clin Endocrinol Metab* . 2007;92(11):4286-4289.
91. Kuller LH, Ives DG, Fitzpatrick AL, et al; Ginkgo Evaluation of Memory Study Investigators. Does Ginkgo biloba reduce the risk of cardiovascular events? *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* . 2010;3(1):41-47.
92. Brinkley TE, Lovato JF, Arnold AM, et al; Ginkgo Evaluation of Memory (GEM) Study Investigators. Effect of Ginkgo biloba on blood pressure and incidence of hypertension in elderly men and women. *Am J Hypertens* . 2010;23(5):528-533.
93. Nicolai SP, Kruidenier LM, Bendermacher BL, Prins MH, Teijink JA. Ginkgo biloba for intermittent claudication. *Cochrane Database Syst Rev* . 2009;(2):CD006888.

94. Leadbetter G, Keyes LE, Maakestad KM, Olson S, Tissot van Patot MC, Hackett PH. Ginkgo biloba does—and does not—prevent acute mountain sickness. *Wilderness Environ Med* . 2009;20(1):66-71.
95. Moraga FA, Flores A, Serra J, Esnaola C, Barriento C. Ginkgo biloba decreases acute mountain sickness in people ascending to high altitude at Ollagüe (3696 m) in northern Chile [published correction appears in *Wilderness Environ Med* . 2008;19(1):51]. *Wilderness Environ Med* . 2007;18(4):251-257.
96. Kudolo GB. The effect of 3-month ingestion of Ginkgo biloba extract on pancreatic beta-cell function in response to glucose loading in normal glucose tolerant individuals. *J Clin Pharmacol* . 2000;40(6):647-654.
97. Kudolo GB. The effect of 3-month ingestion of Ginkgo biloba extract (EGb 761) on pancreatic beta-cell function in response to glucose loading in individuals with non-insulin-dependent diabetes mellitus. *J Clin Pharmacol* . 2001;41(6):600-611.
98. Kudolo GB, Wang W, Javors M, Blodgett J. The effect of the ingestion of Ginkgo biloba extract (EGb 761) on the pharmacokinetics of metformin in non-diabetic and type 2 diabetic subjects—a double blind placebo-controlled, crossover study. *Clin Nutr* . 2006;25(4):606-616.
99. Kudolo GB, Wang W, Elrod R, Barrientos J, Haase A, Blodgett J. Short-term ingestion of Ginkgo biloba extract does not alter whole body insulin sensitivity in non-diabetic, pre-diabetic or type 2 diabetic subjects—a randomized double-blind placebo-controlled crossover study. *Clin Nutr* . 2006;25(1):123-134.
100. Ashton AK, Ahrens K, Gupta S, Masand PS. Antidepressant-induced sexual dysfunction and Ginkgo Biloba . *Am J Psychiatry* . 2000;157(5):836-837.
101. Boone SA, Shields KM. Dietary supplements for female sexual dysfunction. *Am J Health Syst Pharm* . 2005;62(6):574-580.
102. Wheatley D. Ginkgo Biloba relieves sexual dysfunction due to antidepressant drugs. *Eur Neuropsychopharmacol* . 1999;9(suppl 5):S253-S254.
103. Wheatley D. Triple-blind, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba in sexual dysfunction due to antidepressant drugs. *Hum Psychopharmacol* . 2004;19(8):545-548.
104. Meston CM, Rellini AH, Telch MJ. Short- and long-term effects of Ginkgo biloba extract on sexual dysfunction in women. *Arch Sex Behav* . 2008;37(4):530-547.
105. EGb 761: ginkgo biloba extract, Ginkor. *Drugs R D* . 2003;4(3):188-193.
106. Zeng X, Liu M, Yang Y, Li Y, Asplund K. Ginkgo biloba for acute ischaemic stroke. *Cochrane Database Syst Rev* . 2005;(4):CD003691.
107. Hirooka K, Tokuda M, Miyamoto O, Itano T, Baba T, Shiraga F. The Ginkgo biloba extract (EGb 761) provides a neuroprotective effect on retinal ganglion cells in a rat model of chronic glaucoma. *Curr Eye Res* . 2004;28(3):153-157.
108. Ritch R. Complementary therapy for the treatment of glaucoma: a perspective. *Ophthalmol Clin North Am* . 2005;18(4):597-609.
109. Wimpissinger B, Berisha F, Garhoefer G, Polak K, Schmetterer L. Influence of Ginkgo biloba on ocular blood flow. *Acta Ophthalmol Scand* . 2007;85(4):445-449.
110. Johnson SK, Diamond BJ, Rausch S, Kaufman M, Shiflett SC, Graves L. The effect of Ginkgo biloba on functional measures in multiple sclerosis: a pilot randomized controlled trial. *Explore (NY)* . 2006;2(1):19-24.
111. Niederhofer H. First preliminary results of an observation of Ginkgo Biloba treating patients with autistic disorder. *Phytother Res* . 2009;23(11):1645-1646.
112. Seo BS, Lee HJ, Mo JH, Lee CH, Rhee CS, Kim JW. Treatment of postviral olfactory loss with glucocorticoids, Ginkgo biloba , and mometasone nasal spray. *Arch Otolaryngol Head Neck Surg* . 2009;135(10):1000-1004.
113. Holgers KM, Axelsson A, Pringle I. Ginkgo biloba extract for the treatment of tinnitus. *Audiology* . 1994;33(2):85-92.

114. Nazzaro P, Di Carlo A. Treatment of angiodystrophic skin diseases with ginkgo-biloba [in Italian]. *Minerva Med.* . 1973;64(79)(suppl):4198-4200.
115. Oh SM, Chung KH. Antiestrogenic activities of Ginkgo biloba extracts. *J Steroid Biochem Mol Biol.* . 2006;100(4-5):167-176.
116. Ozgoli G, Selselei EA, Mojab F, Majd HA. A randomized, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba L. in treatment of premenstrual syndrome. *J Altern Complement Med.* . 2009;15(8):845-851.
117. Malenfant D, Catton M, Pope JE. The efficacy of complementary and alternative medicine in the treatment of Raynaud's phenomenon: a literature review and meta-analysis. *Rheumatology (Oxford).* . 2009;48(7):791-795.
118. Li XS, Zheng WY, Lou SX, Lu XW, Ye SH. Effect of Ginkgo leaf extract on vascular endothelial function in patients with early stage diabetic nephropathy. *Chin J Integr Med.* . 2009;15(1):26-29.
119. Wu Y, Li S, Cui W, Zu X, Du J, Wang F. Ginkgo biloba extract improves coronary blood flow in healthy elderly adults: role of endothelium-dependent vasodilation. *Phytomedicine.* . 2008;15(3):164-169.
120. Wójcicki J, Gawrońska-Szklarz B, Bieganski W, et al. Comparative pharmacokinetics and bioavailability of flavonoid glycosides of Ginkgo biloba after a single oral administration of three formulations to healthy volunteers. *Mater Med Pol.* . 1995;27(4):141-146.
121. Fourtillan JB, Brisson AM, Girault J, et al. Pharmacokinetic properties of Bilobalide and Ginkgolides A and B in healthy subjects after intravenous and oral administration of Ginkgo biloba extract (EGb 761) [in French]. *Thérapie.* . 1995;50(2):137-144.
122. Woelkart K, Feilzmayr E, Dittrich P, et al. Pharmacokinetics of bilobalide, ginkgolide A and B after administration of three different Ginkgo biloba L. preparations in humans. *Phytother Res.* . 2010;24(3):445-450.
123. Dugoua JJ, Mills E, Perri D, Koren G. Safety and efficacy of ginkgo (Ginkgo biloba) during pregnancy and lactation. *Can J Clin Pharmacol.* . 2006;13(3):e277-e284.
124. Pinto RM, Fernandes ES, Reis JE, Peters VM, Guerra Mde O. Intra-uterine growth retardation after prenatal administration of Ginkgo biloba to rats. *Reprod Toxicol.* . 2007;23(4):480-485.
125. Fernandes ES, Pinto RM, de Paula Reis JE, de Oliveira Guerra M, Peters VM. Effects of Ginkgo biloba extract on the embryo-fetal development in Wistar rats. *Birth Defects Res B Dev Reprod Toxicol.* . 2010;89(2):133-138.
126. von Moltke LL, Weemhoff JL, Bedir E, et al. Inhibition of human cytochromes P450 by components of Ginkgo biloba. *J Pharm Pharmacol.* . 2004;56(8):1039-1044.
127. Chang TK, Chen J, Yeung EY. Effect of Ginkgo biloba extract on procarcinogen-bioactivating human CYP1 enzymes: identification of isorhamnetin, kaempferol, and quercetin as potent inhibitors of CYP1B1. *Toxicol Appl Pharmacol.* . 2006;213(1):18-26.
128. Hu Z, Yang X, Ho PC, et al. Herb-drug interactions: a literature review. *Drugs.* . 2005;65(9):1239-1282.
129. Chavez ML, Jordan MA, Chavez PI. Evidence-based drug—herbal interactions. *Life Sci.* . 2006;78(18):2146-2157.
130. Abad MJ, Bedoya LM, Bermejo P. An update on drug interactions with the herbal medicine Ginkgo biloba. *Curr Drug Metab.* . 2010;11(2):171-181.
131. Izzo AA, Ernst E. Interactions between herbal medicines and prescribed drugs: an updated systematic review. *Drugs.* . 2009;69(13):1777-1798.
132. Bone KM. Potential interaction of Ginkgo biloba leaf with antiplatelet or anticoagulant drugs: what is the evidence? *Mol Nutr Food Res.* . 2008;52(7):764-771.
133. Gardner CD, Zehnder JL, Rigby AJ, Nicholas JR, Farquhar JW. Effect of Ginkgo biloba (EGb 761) and aspirin on platelet aggregation and platelet function analysis among older adults at risk of cardiovascular disease: a randomized clinical trial. *Blood Coagul Fibrinolysis.* . 2007;18(8):787-793.

134. Engelsen J, Nielsen JD, Winther K. Effect of coenzyme Q10 and Ginkgo biloba on warfarin dosage in stable, long-term warfarin treated outpatients. A randomised, double blind, placebo-crossover trial. *Thromb Haemost* . 2002;87(6):1075-1076.
135. Kupiec T, Raj V. Fatal seizures due to potential herb-drug interactions with Ginkgo biloba . *J Anal Toxicol* . 2005;29(7):755-758.
136. Foroughinia F, Sabayan B. Ginkgo biloba extract: as a novel agent in prevention of valproic acid hepatotoxicity. *Med Hypotheses* . 2007;68(4):918-919.
137. Ilhan A, Iraz M, Kamisli S, Yigitoglu R. Pentylentetrazol-induced kindling seizure attenuated by Ginkgo biloba extract (EGb 761) in mice. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry* . 2006;30(8):1504-1510.
138. Smith M, Lin KM, Zheng YP. An open trial of nifedipine-herb interactions: nifedipine with St. John's Wort, ginseng or Ginkgo biloba . *Clin Pharmacol Ther* . 2001;69(2):P86.
<http://www.nature.com/clpt/journal/v69/n2/pdf/clpt200111a.pdf>.
139. Zhao LZ, Huang M, Chen J, et al. Induction of propranolol metabolism by Ginkgo biloba extract EGb 761 in rats. *Curr Drug Metab* . 2006;7(6):577-587.
140. Markowitz JS, Donovan JL, Lindsay DeVane C, Sipkes L, Chavin KD. Multiple-dose administration of Ginkgo biloba did not affect cytochrome P-450 2D6 or 3A4 activity in normal volunteers. *J Clin Psychopharmacol* . 2003;23(6):576-581.
141. Uchida S, Yamada H, Li XD, et al. Effects of Ginkgo biloba extract on pharmacokinetics and pharmacodynamics of tolbutamide and midazolam in healthy volunteers. *J Clin Pharmacol* . 2006;46(11):1290-1298.
142. Yang CY, Chao PD, Hou YC, Tsai SY, Wen KC, Hsiu SL. Marked decrease of cyclosporin bioavailability caused by coadministration of ginkgo and onion in rats. *Food Chem Toxicol* . 2006;44(9):1572-1578.
143. Mauro VF, Mauro LS, Kleshinski JF, Khuder SA, Wang Y, Erhardt PW. Impact of ginkgo biloba on the pharmacokinetics of digoxin. *Am J Ther* . 2003;10(4):247-251.
144. Zhang XY, Zhou DF, Zhang PY, Wu GY, Su JM, Cao LY. A double-blind, placebo-controlled trial of extract of Ginkgo biloba added to haloperidol in treatment-resistant patients with schizophrenia. *J Clin Psychiatry* . 2001;62(11):878-883.
145. Meisel C, Johnne A, Roots I. Fatal intracerebral mass bleeding associated with Ginkgo biloba and ibuprofen. *Atherosclerosis* . 2003;167(2):367.
146. Yin OQ, Tomlinson B, Chow MS. Prediction and mechanism of herb-drug interaction: effect of Ginkgo biloba on omeprazole in Chinese subjects. *Clin Pharmacol Ther* . 2003;73(2):P94.
147. Spinella M, Eaton LA. Hypomania induced by herbal and pharmaceutical psychotropic medicines following mild traumatic brain injury. *Brain Inj* . 2002;16(4):359-367.
148. Galluzzi S, Zanetti O, Binetti G, Trabucchi M, Frisoni GB. Coma in a patient with Alzheimer's disease taking low dose trazodone and ginkgo biloba . *J Neurol Neurosurg Psychiatry* . 2000;68(5):679-680.
149. Cianfrocca C, Pelliccia F, Auriti A, Santini M. Ginkgo biloba -induced frequent ventricular arrhythmia. *Ital Heart J* . 2002;3(11):689-691.
150. Napryeyenko O, Sonnik G, Tartakovsky I. Efficacy and tolerability of Ginkgo biloba extract EGb 761 by type of dementia: analyses of a randomised controlled trial. *J Neurol Sci* . 2009;283(1-2):224-229.
151. Carlson JJ, Farquhar JW, DiNucci E, et al. Safety and efficacy of a ginkgo biloba-containing dietary supplement on cognitive function, quality of life, and platelet function in healthy, cognitively intact older adults. *J Am Diet Assoc* . 2007;107(3):422-432.
152. Hasegawa S, Oda Y, Ichiyama T, Hori Y, Furukawa S. Ginkgo nut intoxication in a 2-year-old male. *Pediatr Neurol* . 2006;35(4):275-276.
153. Miwa H, Iijima M, Tanaka S, Mizuno Y. Generalized convulsions after consuming a large amount of ginkgo nuts. *Epilepsia* . 2001;42(2):280-281.

Dolje: evolucija vrste *Ginkgo biloba* (od *Ginkgo yimaensis*, do *G. biloba*).
Ciklus ovdje prikazanog razvoja trajao je oko 200 mil. godina.

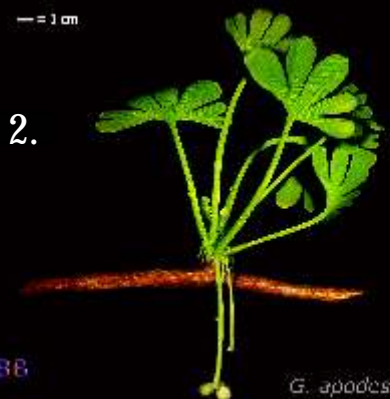
— = 1 cm



1.

BB

— = 1 cm



2.

BB

G. apodes

— = 1 cm



3.

G. adiantoides
New = *G. crani*

BB

— = 1 cm



4.

G. biloba

BB


Pogovor

Budući da je prikaz o ginku kao što je ovaj na području Republike Hrvatske velika novost (ali ipak samo isključivo informativnog karaktera kako se liječiti ginkom iz prirode), i iako se u raznim medijima dosta govori o biljci *Ginkgo biloba* ali površno, nadam se da sam vam u ovim kratkim crtama uspio približiti sve ono važno o toj biljci, a što možda i niste znali. Ginko je zaista čudesna biljka u svijetu ljekovitog bilja i teško se može naći u prirodnoj medicini neka slična biljka koja ima svoja iznimno ljekovita svojstva zamijeniti upravo ovu biljku - u danas velikom svijetu raznog ljekovitog bilja.

Stoga se nadam da sam ovom prigodom barem u osnovnim crtama uspio predstaviti ovu čudesno ljekovitu biljku koja se dosta lako uzgaja i u našim krajevima, a pored toga ima gotovo ekstremno odlična ljekovita svojstva. Danas gotovo da i nema područja medicinskih znanosti gdje ginko i preparati od ginka ne mogu biti zastupljeni radi svoje učinkovitosti. Nedvojbeno privlači pozornost znanstvenika, a nesumnjivo će doprinjeti i razvoju medicinskih znanosti u mnogo segmenata.

Mnogo tisuća studija, rasprava itd. veliki su dokaz zašto je ginko zauzeo prvo mjesto u današnjoj aktualnoj farmakopeji, a njegova prisutnost u liječenju ljudi (kako barem govore pisani dokazi) još od prije više od 5300 godina - je zaista neupitna i ne treba komentara.





Uskoro!
Enciklopedija
(Vol. 1-2)
o ginku
na hrvatskom
jeziku!

