



## Ginkgo biloba – účinný lék nejen pro nemoci stáří

**Jinan dvoulaločný**, zvaný též **ginkgo biloba**, je prastarý strom, který se prý objevil na Zemi asi před 200 miliony lety. Dříve bývalo 15 druhů stromu ginkgo, ale dnešní ginkgo je jen jediným stromem druhu Ginkgoaceae, který přežil. V Evropě se tento strom vyskytuje především v parcích, roste velice pomalu.

Název *ginkgo* je japonské slovo nepřesně odvozené z čínského slova yinhsing a znamená „stříbrná meruňka“. Německý botanik koncem 18. století nazval tento strom *Ginkgo biloba* – „ginkgo se dvěma laloky“, protože jeho listy – laloky – jsou drážkou rozděleny na dvě části (*dále uvádíme jen ginkgo*).

### Ginkgo v čínské medicíně i dnes

Čiňané užívají ovoce, listy a kůru stromu ginkgo již více než pět tisíciletí. Cisař Shen Nung (2838 – 2698 př. n. l.), legendární osobnost čínské historie, je považován za prvního čínského sběratele bylin a autora starověkého textu o léčbě. V něm jsou listy stromu ginkgo popsány jako ty, které odstraňují potíže s pamětí ve stáří a zmiňují dýchací potíže.

Ke konci padesátých let minulého století oddělil a izoloval Silmar Schwabe, Ph.D., výtažky z listů ginkga a vytvořil z nich produkt, který nazýval Egb 761. Pro klinické studie všude ve světě je to jedna z nejčastěji užívaných forem ginkga. Moderní vědci akceptovali fakt, že ginkgo byl používán již po tisíciletí, ale chtěli vědět, proč a jak funguje. Od padesátých let minulého století začal intenzivněji probíhat výzkum lékařských aspektů ginkga. Existují stovky vydaných studií o ginkgu a jeho možnosti zlepšit krevní oběh a léčit nesčetné množství poruch krevního oběhu, ale i dalších nemocí a poruch především lidí ve stáří.

### Jak ginkgo funguje

Léky a vitaminy jsou schopny se vázat s určitými receptory v těle, čímž vytvářejí – nebo v některých případech blokují – specifické biochemické nebo fyziologické činnosti. Pojem „receptor“ znamená specifickou strukturu nebo oblast spojenou s buňkou, která má chemickou nebo fyziologickou strukturu, umožňující biochemickou vazbu s určitou látkou.

Ginkgo funguje nejen pomocí působení receptorů, ale také tlumením enzymů a dalších mechanismů, které oslabuje lidské tělo. Díky kombinaci různých schopností ginkga chránit, léčit a regulovat činnosti, které způsobují degenerační proces včetně stárnutí, má tato rostlina příznivý efekt na organismus.

**Ginkgo a mozek:** Základní předností ginkga je jeho schopnost zlepšovat

harmonii a elasticitu krevních cév a tím napomáhat k větší efektivitě oběhového systému. Udržováním zdravého oběhového systému pomáhá ginkgo přinášet uzdravující, čistící a obohacující kyslík do všech částí těla a především do mozku, jako nejdůležitějšího orgánu v nervovém systému. Proudění krve a kyslíku do mozku se zlepší a poškozené tkáně zásobované jemnými kapilárami, jako například oči a uši, se mohou uzdravit nebo se alespoň částečně dostat do původního stavu před poškozením. Správná funkce mozku závisí na stálém přísunu glukózy (cukru v krvi) a kyslíku, které jsou přiváděny do mozku – tak jako do všech tkání – krví, proudící v tepnách. Mozkové buňky potřebují velké množství kyslíku a glukózy, jelikož pracují nepřetržitě ve dne v noci. I když mozek zabírá pouze 2 procenta celkové váhy těla, spotřebuje jednu pětinu kyslíku v těle a nemá skoro žádné rezervy, ze kterých by mohl čerpat.

**Alzheimerova nemoc** je progresivní a nezvratná neurologická porucha, při které dochází k poškození mozkových buněk, mozek se časem zmenšuje a objevují se nežádoucí změny. I když proti této nemoci neexistuje žádný lék, lékaři se pokoušejí umožnit svým pacientům udržet si jistou kvalitu života. Bylo prokázáno, že ginkgo pomáhá zvláště v prvních fázích Alzheimerovy nemoci, kdy se začíná objevovat ztráta paměti, která vede k zármutkům a depresím. Ginkgo se neužívá ve velkých dávkách, aby se dosáhlo rychlého výsledku, ale v menších účinných dávkách, které dlouhodobě vylepšují funkce mozku, jako je například paměť.

Největší předností ginkga je jeho schopnost působit proti **mozkové nedostatečnosti**. Ta se projevuje více symptomy spojenými s věkem, jako jsou potíže v koncentraci a paměti, duševní poruchy, zmatenost, apatie, únava, slabost, deprese, závratě, hučení v uších a bolesti hlavy. V Německu prováděli výzkum pacientů trpícími mozkovou nedostatečností a depresí, kteří dostávali denně po šest týdnů malou dávku ginkga. Pacienti, kteří dostávali placebo sice také vykazovali malé zlepšení, ale u těch, kterým byl podáván extrakt z ginkga, byl výsledek mnohem lepší. Některé ze symptomů onemocnění po dvou týdnech zmizely.

**Tinnitus a ginkgo:** Tinnitus je hučení v uších – problém obzvláště u starších lidí. Nezahrnuje pouze zvonění v uších, ale také bzučení, syčení a pískání. Akustický nerv přenáší venkovní zvukové vlny. Při tinnitusu je reakce na určité podněty nebo stimuly přicházející zevnitř hlavy. Tyto reakce se přisuzují špatné cirkulaci krve v mozku.

Léčba ginkgem se prokázala jako účinná. Francouzští vědci zahrnuli tinnitus mezi „mozkové poruchy“, které ginkgo efektivně léčí. Vědci, kteří se zaměřili pouze na zvonění v uších, přišli s mnohem významnějším výsledkem. V polovině 80. let min. stol. provedli evropské vědci tříměsíční studii se 103 pacienty, kteří měli tinnitus nejméně jeden rok. Pacientům v první skupině bylo podáváno ginkgo v 320 mg dávkách denně po dobu 30 dnů, kdežto jedinci ve druhé skupině dostávali placebo. Intenzita a stádium tinnitu u pacientů byly různé, ale ve skupině léčené ginkgem se po dobu jednoho měsíce prokázalo značné zlepšení ve srovnání s druhou skupinou (placebo).

### Ginkgo a radioaktivní ozáření:

Neuvěřitelná schopnost ginkga bojovat proti volným radikálům pomáhá zakročit také proti radiaci. Například po katastrofě v Černobylu na Ukrajině roku 1986 se objevily u 33 ze 47 lidí, kteří čistili a uzavírali Černobyl po jeho poruše, chromozomální nebo genetické vady. Toto chromozomální poškození vystavilo pracovníky riziku vzniku rakoviny.

Ve studii, sponzorované Francií, dávali výzkumní pracovníci třikrát denně 40 mg ginkga pracovníkům v Černobylu po dobu osmi týdnů. Po skončení léčebného procesu se chromozomální poškození snížilo na „kontrolovatelnou hranici“, na hranici vykytující se u lidí, kteří nejsou vystavováni nadměrnému záření a na této hranici se udrželi po dobu sedmi měsíců bez dalšího léčení. U třetiny pracovníků, kteří přestali brát ginkgo, se po dvanácti měsících znovu objevila nebezpečná hranice chromozomálního poškození, jelikož jejich organismus začal znovu produkovat volné radikály.

**Ginkgo a sluneční záření:** Ginkgo jako preventivní lék může také pomoci proti poškození nadměrným slunečním zářením. Je důležité, aby lidé pohybující se často venku, a to jak při práci, tak i na dovolené, užívali ginkgo a pomohli tak kožním buňkám k ochraně před poškozením. Existuje experimentální důkaz o tom, že ginkgo pomáhá zkrátit dobu potřebnou pro uzdravení a snižuje bolest po spálení pokožky sluncem. Také pomáhá zabránit dlouhodobému poškození od slunce, nejen pokožky, ale také oční sítnice.

Tracy Smith v knize

### VŠE O GINKGO BILOBA

**Základní otázky o ginkgo biloba, jak podporuje paměť, zrak, imunitní systém a mnohem více.** Vydalo ji nakladatelství Pragma, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4, [www.pragma.cz](http://www.pragma.cz)