


Ginko, Ginkgo, Jinan - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 05.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  Zobrazeno: 7789



Ginkgo biloba
Jinan dvoulaločný

Ginkgo (nesprávně ginko) - jinan dvoulaločný (latinsky ginkgo biloba) uvolňuje a rozšiřuje cévy, léčí poruchy mozku, Alzheimerovu chorobu, astma. Je to opadavý, až 30 metrů vysoký strom. Má šedou borku. Zprvu štíhlou, později větvenou korunu. Listy dlouze řapíkaté, tuhé, vějířovité, široké 5-8 cm, se dvěma laloky. Listy jsou v mládí živě světle zelené, později tmavé a před opadáním žluté.

Účinky rostliny:

- rozšiřuje cévy - vazodilatační účinek
- tinitus, pískání či hučení v uchu - u některých lidí může pomoci
- astma, bronchiální astma
- Alzheimerova choroba - pomalejší průběh
- kardiovaskulární nemoci (nemoci srdce a cév)
- cévní mozková příhoda, mrtvice - prevence
- infarkt myokardu - prevence
- zlepšení paměti
- psychické síly
- závratí
- poranění mozku - zlepšení zotavení, rychlejší rekonvalescence duševních schopností a hybnosti
- nedokrvení končetin - ischemická choroba dolních končetin ICHDKK
- krvácení z nosu, epistaxe
- praskání cév, fragidita kapilár
- hemeroidy, hemoroidy, zlatá žíla
- ateroskleróza, arterioskleróza, kornatění tepen
- bércové vředy
- zahlenění

- prsní kašel

Semenem je zdánlivý plod vypadající jako žlutá švestka. Dozrává na podzim a silně páchne. Stromy jsou samčí a samičí.

Používané části:

List a někdy i plod.

Léčivé vlastnosti:

Ginkgo se užívá zejména při problémech **kardiovaskulárních (srdečně-cévních)**. Poněvadž **rozšiřuje a zpružňuje cévy**, hodí se jako lék i **prevence mozkové mrtvice i infarktu myokardu**. Dále se používá při různých **mozkových problémech - zlepšuje paměť, dodává psychických sil, při hučení v uších, závratích** atd. Zlepšuje **neuronové spoje po úrazech mozku** atd.

Užívá se i při **Alzheimerově chorobě**. Rovněž i při **nedokrvení končetin, náchylnosti na krvácení z nosu, žilních problémech, praskání cévek (fragilita kapilár), hemoroidech, arteroskleróze, bércových vředech**. Semena se taktéž užívají při **astmatu, prsním kašli a zahlenění**.

Způsob použití:

Z listů se vyrábí tinktura, která se dává 3x denně 30 kapek (tinktura se vyrábí z litru [alkoholu](#), do kterého dáte 25 listů ze stromu jinanu dvoulaločného). Z listů je možné vařit nálev, ale i krátce vařený odvar. Ze semen se dělá odvar. Ginkgo je vhodný do cévních směsí (s komonicí, rourou, kaštanem, zeleným [čajem](#)). Jako léčivo srdeční arytmie se kombinuje s hlohem, který sám snižuje [tlak](#). Na zlepšení paměti a odstranění duševní [únavy](#) je dobrý se světlíkem. Obvykle se spolu míchají tinktury jednotlivých bylin (gingko, kaštan, roura), (gingko, hloh), (gingko, světlík).

Kontraindikace:

U listu ginkgo nebyly zjištěny žádné kontraindikace a droga je velmi vhodná i jako [prevence](#). U plodu by se neměly překračovat doporučené dávky.

Rozšíření a výskyt:

Jinan dvoulaločný pochází z jihovýchodní Číny, nyní je však jako okrasný či parkový strom rozšířen po celém světě. Je to světlomilný strom, který není náročný na půdu.

Sběr:

Sbírají se listy, nejlépe na jaře poté, co dorostou do konečné velikosti. Sběr provádět nejlépe brzy po poledni. Plod se sbírá na podzim.

Možnost záměny:

Ginkgo má tak charakteristické listy, že není možné si jej splést.

Pěstování:

Strom se dá snadno vypěstovat ze semen. Jediné, co vyžaduje, je dost místa a v počátku růstu běžnou péči. Nyní se jinan stal módním hitem a prodává se v mnoha zahradnictvích v různých variantách, včetně zakrslých. Podle všeho jsou obsahové látky v listech všech odrůd stejné.

Jaké látky obsahuje jinan, ginkgo:

Listy obsahují tlavonové glykosidy (ginkgolidl, biotlavony, laktony, sacharidy, fenoly, organické kyseliny). Plody obsahují mastné kyseliny, minerály, biotlavony.

Zajímavosti:

Jinan je považován za živou fosilii. Jeho příbuzní rostli před více než 100 miliony let. I když se říká, že ginkgo má "listy", jsou to v podstatě k sobě přirostlé jehličky. Takže ginkgo je opadavý **jehličnatý strom**.

Poznámky:

První strom jinanu byl do Evropy přivezen v roce 1730. Do Ameriky ještě o půl století později. Poněvadž plod ginkgo páchne jako hnilé maso, pěstují se spíše samčí [rostliny](#).