

جینکو ؛ دوست سالمندان



جینکو ضد آلزایمر بوده، برای تقویت حافظه و قوای جنسی مفید است و جلوی سکنه قلبی و مغزی را می‌گیرد. از این گذشته این گیاه پیری پوست را به تأخیر می‌اندازد.

جام جم آنلاین: جینکو یکی از قدیمی‌ترین گیاهان آسیایی است که خواص شگفت‌انگیز متعددی دارد. جینکو ضد آلزایمر بوده، برای تقویت حافظه و قوای جنسی مفید است و جلوی سکنه قلبی و مغزی را می‌گیرد. از این گذشته این گیاه پیری پوست را به تأخیر می‌اندازد.

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که جینکو قادر است جلوی پیشرفت بیماری آلزایمر را بگیرد و علائم آن را کمتر کند.

جینکو به صورت کپسول در داروخانه‌ها و عطاری‌ها موجود است. داروهای دیگری نیز وجود دارد که از این گیاه درست شده‌اند. با پزشک خود مشورت کنید و در صورت لزوم از خواص این گیاه بهره‌مند شوید. جینکو جریان خون در مویرگ‌ها را تحریک می‌کند و به این ترتیب می‌تواند باعث تسکین وزوز گوش شود.

جینکو برای سلامت رگ‌ها مفید است. اول به این دلیل که این گیاه حاوی ترکیباتی است که به افزایش قطر رگ‌ها کمک کرده و باعث گردش خون بهتری می‌شود.

دوم به این دلیل که ترکیبات موجود در این گیاه از انباشته شدن چربی‌ها و جرم‌ها در رگ‌ها که در نهایت به تصلب شرایین منجر می‌شود، پیشگیری می‌کند. نتیجه این می‌شود که این گیاه خطر تشکیل لخته و در نهایت سکنه قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد.

جینکو جریان خون رگ‌ها و حتی مویرگ‌های مغز را تحریک می‌کند و باعث بهبود عملکرد مغز شده و حافظه را تقویت می‌کند.

نتایج پژوهشی که روی 35 داوطلب بین 30 تا 59 ساله انجام شد نشان می‌دهد که مصرف جینکو به ویژه حافظه کوتاه‌مدت را تقویت می‌کند.

برای این منظور یک قاشق چای‌خوری برگ خشک گیاه جینکو را با یک فنجان آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کرده و میل کنید. هر روز سه فنجان از این جوشانده بنوشید.

معمولا گیاه جینکو عوارض خاصی ندارد، اما امکان دارد در بعضی‌ها مصرف این گیاه باعث سردرد، مشکلات دستگاه گوارش (مثل اسهال و نفخ) و آلرژی شود.

اگر داروهای ادرارآور یا ضد ریفلاکس معده یا داروی فشار خون و آنژین مصرف می‌کنید از خوردن جینکو صرف‌نظر کنید.

خوردن آسپیرین و داشتن بیماری هموفیلی و در بیش داشتن عمل جراحی نیز برای شما منع مصرف به دنبال دارد، زیرا این گیاه خون را روان می‌کند. (جام جم - ضمیمه چارودیواری)