LES BIENFAITS DU GINKGO BILBAO

LE GINGKO BILOBA est un arbre sacré originaire de chine. ces bienfaits sont multiples:

- . Mémoire et concentration: stimule l'oxygénation du cerveau
- .Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels
- .Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique
- .Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux
- .Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématuré des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés vasodilatatrices qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de jambes lourdes de mains froides ou pour soulager les symptômes du syndrome de Raynaud.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une infusion de ginkgo biloba peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les troubles anxieux légers. Il agit comme un équilibrant nerveux, favorisant une meilleure gestion des émotions et un mieux-être général.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion:

1 cuillère à café de feuilles de ginkgo séchées

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, en dehors des repas

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin...) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens** (AINS). Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation
- Avant une intervention chirurgicale
- Pendant la grossesse ou l'allaitement