

Ginkgo biloba, de geheugenboom

Ginkgo biloba verdween in Europa tijdens de IJstijd. In het Verre Oosten groeide hij verder als “Japanse Tempelboom” of “Boom der Wijsheid”. Nu wordt hij hier terug aangeplant. Hij geniet bijzondere aandacht voor zijn geneeskrachtige werking.

Een speciale boom

Ginkgo biloba is gemakkelijk te herkennen aan zijn blad. Bi-loba staat voor de gespleten vorm. Nerven zien we niet. Het blad draagt wel fijne strepen, net naalden aan elkaar gelijmd. Deze boom wordt beschouwd als de overgang van een naaldboom (zoals de den) naar een loofboom (zoals de eik).



Wat doet Ginkgo?

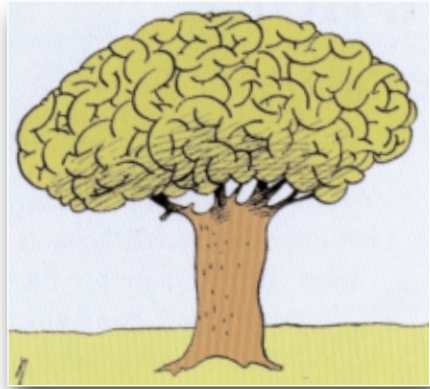
Extracten uit de bladeren van Ginkgo verbeteren de bloedsomloop in de hersenen. Dat verhoogt het aanbod aan zuurstof. Ook bepaalde zenuwprikkelers zouden versterkt worden. In hoeverre komt dit alles het denkwerk ten goede? Studies wijzen op een verbeterde geheugenfunctie. Ginkgo zorgt ook voor een betere doorbloeding van de onderste ledematen.

Leefgewoonten

Wat geldt voor de spieren geldt zeker voor het geheugen: oefenen maakt de meester. We doen aan hersengymnastiek met kaartspel, kruiswoordraadsels of door het lezen van boeken. We bekijken met aandacht onze omgeving. We proberen ordelijk te denken. Wat is belangrijk? Wat is bijzaak? We laten ons niet ontmoedigen wanneer een naam ons ontsnapt. Dat overkomt iedereen. We bedenken trucjes om dingen te onthouden. We beperken passief TV-kijken. Zolang we jong zijn gaat alles goed en *Ginkgo biloba* kan daar niet zoveel aan toevoegen. Een gezonde levenswijze is altijd meegenomen; alcohol en slaapmiddelen zijn boemannen voor het geheugen en de hersencellen.

Dementie en Ginkgo

België telt momenteel ongeveer 170.000 dementerende bejaarden. De helft daarvan zou lijden aan de ziekte van Alzheimer. Extracten uit het blad van Ginkgo werden met goed gevolg uitgetest bij Alzheimerpatiënten. Dagelijkse inname van 120 tot 240 mg gestandaardiseerd extract kon de evolutie van de ziekte vertragen. Er bestaat momenteel geen rechtstreekse vergelijking met de nieuwe middelen, die sinds kort terugbetaald worden bij de ziekte van Alzheimer.



Ginkgo in de apotheek

Memfit® en Tavonin® zijn geregistreerde geneesmiddelen met extracten van Ginkgo. Ze zijn uitsluitend te vinden in de apotheek. We lezen aandachtig de bijsluiter vooraleer de medicatie te gebruiken. De extracten kunnen namelijk verschillen van de ene firma tot de andere. Daarom informeren we ons bij de apotheker over de in te nemen dosis per dag.

Tal van andere preparaten met Ginkgo zijn in de voedings- en dieetsector verkrijgbaar. Het is aangeraden ook die niet onbezonnen te gebruiken.

We melden elk onverwacht effect aan de dokter of de apotheker. Ginkgo biloba is immers in de eerste plaats een geneeskrachtige plant.

Nevenwerkingen

Bijwerkingen zijn beperkt. De eerste dagen is een lichte hoofdpijn mogelijk. Die heeft te maken met het gering uitzetten van de bloedvaten in de hersenen. Ze verdwijnt meestal na enkele dagen.

Ginkgo remt het samenklonteren van de bloedplaatjes. Daarom is gelijktijdig gebruik met bloedverdunners niet aangeraden zonder controle van de dokter.

In volgende Geneesmiddelenwijzer: **Sint-Janskruid tegen neerslachtigheid**

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorzichting K.U. Leuven
Kava D/2002/3286/12

37

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen