

Ginkgo biloba en druivenpitten OPC's, ideale synergie voor een sterk geheugen en optimaal concentratievermogen

Op gevorderde leeftijd nog helder kunnen nadenken, over een goed functionerend geheugen beschikken, zich vlot kunnen concentreren en nog nieuwe zaken kunnen aanleren: vooral een gezonde levensstijl met voldoende bewegen en een onbewerkte, gevarieerde voeding helpen daarvoor zorgen. Daarnaast kunnen ook goed gekozen planten een ideale impuls geven, zoals ginkgo biloba en druivenpitten. Die helpen trouwens ook jongere personen die geestelijk sterk moeten presteren.

Traditionele remedie

In de traditionele Aziatische geneeskunde worden al meer dan 2000 jaar de tweelobbig bladeren van de majestueuze, eeuwen oud wordende loofboom Ginkgo biloba of Japanse tempelboom ingezet: vooral om scherp van geest te blijven, verstandelijk vlot te functioneren of om een beginnende achteruitgang van de hersenfuncties om te keren. Inmiddels gelden ginkgo-extracten ook in de westerse fytotherapie als een ideale steun voor geheugen, concentratie – en verstandelijk vermogen.

Dubbel werkingsmechanisme

De werkzaamheid van ginkgo wordt bepaald door twee groepen inhoudsstoffen: flavonoïden en terpeenlactonen. In synergie oefenen deze stoffen op twee manieren een gunstige werking uit op de hersenfuncties. In de eerste plaats beschermen ze als antioxidanten de hersencellen, waardoor deze minder snel aangetast worden of afsterven door toxische stoffen en andere schadelijke vrije radicalen. Minstens even belangrijk is het feit dat ze ook de bloedcirculatie in de hersenen bevorderen: door de abnormale permeabiliteit en fragiliteit van de kleinere, delicate bloedvaten te herstellen en door als natuurlijke 'bloedverdunners' te voorkomen dat zich bloedstolseltjes zouden vormen op de vaatwanden die de bloedcirculatie kunnen belemmeren. Op die manier krijgen hersencellen meer zuurstof en voedingsstoffen en kunnen hun afvalstoffen beter verwijderd worden.

Bewezen werking

Inmiddels is via correcte 'placebogecontroleerde' studies bewezen dat een ginkgo-extract van een juiste kwaliteit en in de correcte dosis inderdaad de hersenprestaties kan verbeteren en ouderdomsgerelateerde achteruitgang van geheugen, concentratievermogen en verstandelijk functioneren kan afremmen, weliswaar in zoverre dat er nog geen sprake is van dementie. In België zitten we helaas met een probleem: volgens het KB Kruiden mogen we in een voedingssupplement maximaal 75 % van de werkzame dagdosis van ginkgo stoppen.

Fytosoom: betere opname

Gelukkig kan toch een efficiënt werkend ginkgo-supplement in België aangeboden worden. De opname van de inhoudsstoffen van ginkgo kan namelijk zeer significant verbeterd worden door ze te omhullen met zonnebloemlecithine. Dergelijk 'fytoosoom' met 75 % van de normale werkzame dagdosis evenaart qua werking moeiteloos een normaal ginkgo-extract met 100 % van de werkzame dagdosis.

OPC's: geschikte partners

Er is nog een manier om ginkgo beter te doen werken: het koppelen aan een druivenpittenextract, rijk aan oligomere procyanidines of OPC's. Want ook van die bijzondere inhoudsstoffen is aangetoond dat ze twee cruciale werkingen vertonen die bijdragen tot normale hersenfuncties: ze oefenen een brede celbeschermende werking uit op de zenuwcellen en ze bevorderen de microcirculatie in de hersenbloedvaten.

De kracht van de combinatie

Zowel voor de rijpere persoon die scherp van geest wil blijven als voor de jongere persoon die zwaar geestelijk wordt belast, is de synergie van ginkgo en druivenpitten OPC's sterk aan te bevelen. Denk hiernaast ook aan een optimalisatie van de bloedspiegel van cruciale voedingsstoffen zoals omega-3-vetzuren, magnesium, vitamine B-complex en vitamine D.