



Le Ginkgo biloba

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Un lecteur demande s'il peut utiliser le ginkgo pour des problèmes de mémoire.

Des études ont démontré que certains principes actifs des extraits de feuilles de cet arbre exercent un effet sur la circulation sanguine générale, favorisent l'irrigation du cerveau et contribuent à la stimulation de la mémoire et de la concentration. Son mélange d'antioxydants a une action puissante sur les radicaux libres, neutralise les substances toxiques dans le corps et ralentit le processus de vieillissement.

Le ginkgo est donc recommandé pour améliorer les fonctions cognitives chez les personnes âgées et retarder la progression de l'Alzheimer, ainsi que pour prévenir les risques de maladies cardiovasculaires.

Cependant, des précautions s'imposent. Le ginkgo contient des substances actives qui contribuent à clarifier le sang et est généralement déconseillé aux hémophiles et aux personnes qui prennent des anticoagulants. Certains effets secondaires légers peuvent aussi se manifester quand on commence à le consommer : maux de tête, troubles digestifs ou cutanés. Si c'est le cas, réduire les doses pour les augmenter ensuite progressivement. Pour constater l'efficacité du ginkgo, il faut compter trois mois et plus.

On récolte les feuilles quand elles commencent à jaunir. Elles s'utilisent fraîches ou séchées en infusion, en décoction ou en teinture et s'achètent sous forme de comprimés et de gélules.



Pour constater l'efficacité du ginkgo, il faut compter trois mois et plus.

Mémoire et concentration

Décoction : Jeter 5 ml (1 c. à thé) de feuilles séchées broyées ou 10 ml (2 c. à thé) de feuilles fraîches déchiquetées dans 250 ml (1 tasse) d'eau. Porter à ébullition. Faire bouillir 10 minutes. Filtrer. Posologie : 2 à 3 fois par jour.

Infusion : Jeter 5 ml (1 c. à thé) de feuilles séchées broyées ou 10 ml (2 c. à thé) de feuilles fraîches déchiquetées dans 250 ml (1 tasse) d'eau. Chauffer jusqu'à ébullition. Retirer du feu. Infuser 20 minutes. Posologie : 2 à 3 fois par jour.

La décoction est plus concentrée en principes actifs que l'infusion. Cependant, comme les ginkgolides ne sont pas solubles dans l'eau, leur efficacité est incertaine.

Il est recommandé de prendre de 20 à 40 gouttes de teinture mère dans de l'eau 3 fois par jour, ou de 120 à 240 mg d'extrait normalisé par jour en capsules, en 2 ou 3 fois, au moment des repas.

La culture du ginkgo est facile. Sa croissance est rapide et il offre une grande résistance aux parasites, aux maladies et aux stress environnementaux. Il existe des arbres mâles et femelles. En règle générale, on privilégie les mâles plutôt que les femelles, qui produisent une grande quantité de fruits dégageant une très mauvaise odeur.

