



Ginkgo biloba - virker det?

Ekstrakter fra bladene til tresorten ginkgo biloba blir brukt for å lindre en rekke plager. Veksten kalles også for tempeltreet da det gjerne ble plantet utenfor buddhistiske templer.

Ginkgo biloba tilhører en planteslekt som har eksistert på jorden i mer enn 250 millioner år. Nære slektninger av tempeltreet hadde en framtrødende plass i skogene som dekket store deler av jorden den gang dinosaurene vandret omkring. Tresorten er meget robust og overlevde naturkatastrofen som utryddet disse store dyrene. Tempeltreet var visstnok også blant de få vekstene som sto igjen etter bombingene av Hiroshima.

Produkter som inneholder ekstrakter fra treet's blader er en bestselger i mange helsekostforretninger. De vanligste bruksområdene er bedring av hukommelsen og blodomløpet samt lindring av øresus. Det er gjort en rekke vitenskapelige studier som belyser effekten av ginkgo på disse lidelsene. Konklusjonen så langt er at middelet dessverre verken bedrer hukommelsen eller motvirker mental svekkelse (senil demens).

Resultatene er bedre ved trange blodårer i beina (såkalte "røykebein"). Personer kan i gjennomsnitt gå 34 meter lengre før de må stoppe hvis de tar tilskudd av ginkgo. Disse undersøkelsene er utført på en korrekt måte og kan derfor tillegges vekt. Virkningen av ginkgo er imidlertid relativt beskjeden sammenlignet med fysisk trening. Jevnlig mosjon øker den smertefrie gangdistansen med gjennomsnittlig 139 meter.

Undersøkelser tyder på at ginkgo også kan være til hjelp for personer som er rammet av kronisk øresus. Det er noe større usikkerhet knyttet til disse studiene. Jeg håper derfor det vil bli utført

mer forskning på denne effekten av ginkgo.

Kilder: Clinical Otolaryngology, British Medical Journal, Archives of Neurology, Journal of American Geriatric Society, JAMA og Archives of Internal Medicine 1999 - 2003.