

Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

Le remède naturel N°1 en Allemagne

Beaucoup d'entre-vous sont probablement déjà adeptes du ginkgo biloba. Son efficacité n'est plus à prouver.

Le ginkgo biloba est surtout utilisé pour prévenir la maladie d'Alzheimer et la démence sénile. Il améliore le tonus, la mémoire et la capacité de concentration.

C'est ce qui en fait l'un des remèdes naturels les plus populaires qui soient.

Un arbre légendaire

Le ginkgo biloba est un arbre extraordinaire qui nous vient de la nuit des temps. Il est apparu il y a 300 millions d'années. Par comparaison, les premiers dinosaures sont apparus voilà 230 millions d'années, et l'homme il y a 5 millions d'années.

Charles Darwin appelait le ginkgo biloba « l'arbre fossile » car c'est la plus ancienne espèce d'arbre, dont les spécimens sont encore identiques à leurs ancêtres d'il y a 300 millions d'années.

Le ginkgo biloba peut mesurer 50 mètres de haut et vivre jusqu'à 1 000 ans.

Suite aux grandes glaciations, on ne trouvait plus du ginkgo biloba qu'en Chine. Attribué au légendaire empereur *Chen-Noung*, le *Traité sur les arbres et les racines* qui date de 2 600 ans avant notre ère mentionne déjà ses vertus. Ce sont les femmes chinoises qui ramassaient les fruits du ginkgo qui tombaient au sol à l'automne. Elles portaient des gants car la chair du fruit, toxique et fétide, peut causer des allergies cutanées. Le noyau du fruit était utilisé pour traiter l'asthme et les bronchites [1].

S'il a survécu tant de millénaires, c'est que le ginkgo biloba est un arbre très résistant aux changements environnementaux et à la pollution. Il est pratiquement indestructible : la première végétation qui a repoussé après le bombardement atomique d'Hiroshima de 1945 était un ginkgo biloba encore carbonisé !

Le ginkgo biloba est un arbre bien à part.

Le secret du ginkgo est dans ses feuilles

Les feuilles du ginkgo biloba agissent sur la circulation sanguine. Elles permettent de fluidifier le sang, d'améliorer son oxygénation et de dilater les vaisseaux sanguins pour augmenter leur débit. Ainsi le cerveau est mieux alimenté, ce qui a un effet positif sur les fonctions cognitives – mémoire, concentration [4-5].

Le ginkgo est aussi un antioxydant puissant qui permet de protéger les cellules nerveuses des radicaux libres. Ses effets neuroprotecteurs permettent de prévenir la maladie d'Alzheimer.

C'est très sérieux : la feuille de ginkgo est recommandée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et la commission allemande sur les thérapies à base de plantes (Commission E), contre la démence, les pertes de mémoire, les troubles de l'attention et la dépression [4].

C'est bien simple :

En Allemagne, le ginkgo est remboursé

Les médicaments sur ordonnance à base de ginkgo biloba sont les médicaments les plus prescrits en Allemagne depuis des décennies [4]. Et ils sont remboursés, ce qui confirme que les Allemands ont toujours eu une longueur d'avance sur les traitements naturels.

L'efficacité du ginkgo sur la mémoire a été démontrée dans de nombreuses études :

- Une synthèse de 8 études randomisées en double aveugle contrôlées par placebo a conclu que le ginkgo avait des effets contre les symptômes de la démence, de l'insuffisance cérébrale, semblables aux dihydroergotoxines d'un médicament comme l'Hydergine [6-7].
- Une synthèse d'études de plus de 6 mois contrôlées en double-aveugle contre placebo montra que l'extrait de ginkgo était aussi efficace contre la maladie d'Alzheimer dans sa forme modérée que les inhibiteurs de cholinestérase de deuxième génération [8].
- Une synthèse de 9 études parvint à la conclusion que le ginkgo était plus efficace qu'un placebo pour traiter la démence [9].
- Le groupe Cochrane, dans une synthèse de 33 essais cliniques, a confirmé une amélioration des fonctions cognitives chez les patients traités au ginkgo. Les chercheurs ont aussi observé que le traitement au ginkgo était facile à suivre pour les patients – peu d'effets indésirables [10-11].
- Un essai clinique contrôlé contre placebo a mis en évidence qu'un médicament à base de ginkgo biloba avait un effet positif sur les fonctions cognitives des sujets atteints de la maladie d'Alzheimer [12].
- Une synthèse faite en 2010 sur tous les essais cliniques supérieurs à 12 semaines a conclu que le ginkgo avait un effet significatif sur les fonctions cognitives dans tous les cas de démence [13].
- L'étude Epidos Study réalisée sur 7 500 sujets français et l'étude Paquid qui a suivi 4 000 patients pendant 15 ans a démontré l'efficacité d'une prise régulière de ginkgo sur la maladie d'Alzheimer [14].
- Un essai clinique a été mené durant 3 ans sur 118 sujets âgés de 85 ans et plus et qui n'avaient pas de problèmes de mémoire au préalable. Les chercheurs ont découvert que le groupe ayant pris du ginkgo avait 68 % de risque en moins de développer des problèmes de mémoire que le groupe ayant pris un placebo [15].
- Un essai clinique d'envergure a mis en évidence qu'un médicament à base de ginkgo biloba était aussi efficace que le médicament donépézil (Aricept) utilisé contre la maladie d'Alzheimer [16].

De façon générale, le ginkgo biloba est au moins aussi efficace que les médicaments classiques pour retarder la maladie d'Alzheimer et pour atténuer les troubles liés au déclin des fonctions cognitives.

Le ginkgo biloba n'agit pas seulement sur la mémoire

L'efficacité du ginkgo est également reconnue pour :

- la prévention des maladies cardiovasculaires [4],
- la claudication intermittente (douleurs aux jambes lors de la marche),
- la maladie de Raynaud,
- le vitiligo,
- le syndrome prémenstruel,
- le cancer des ovaires [17],

- le glaucome [18],
- l'impotence [19],
- et le mal des montagnes.

Il a aussi été démontré que le ginkgo biloba protégeait des radiations [20].

Complément de ginkgo biloba

Vous avez tout intérêt à profiter des vertus du ginkgo en prenant un complément alimentaire. Les feuilles sont ramassées à l'automne quand elles sont jaunes. Il faut 50 kg de feuilles pour obtenir 1 kg d'extrait de ginkgo.

Les médicaments à base du ginkgo ont souvent été accusés d'être placebo ces dernières années [21]. C'est pourquoi je vous recommande de prendre un complexe à base de ginkgo et qui contient d'autres principes actifs.

L'avantage du complexe est qu'il s'appuie sur plusieurs principes actifs complémentaires, ce qui permet de renforcer l'efficacité du ginkgo biloba.

Par exemple, [A40 Memory](#) est un complexe qui exploite la synergie du ginkgo biloba, de l'aubépine, de l'olivier et du basilic. C'est donc une formule entièrement naturelle.

Aubépine

L'aubépine a des propriétés semblables au ginkgo biloba : elle améliore la fonction cardiaque car elle rend la circulation cardiaque, la contraction cardiaque et l'oxygénation du cœur plus efficaces. C'est aussi un antioxydant reconnu. En plus l'aubépine atténue l'anxiété sans entraîner la somnolence [22].

Olivier

L'olivier est connu pour son efficacité contre l'hypertension. Il est donc complémentaire du ginkgo et de l'aubépine car il permet de faire diminuer la pression sanguine qui fatigue le cœur et menace le cerveau. Cela permet de soulager les vaisseaux sanguins.

Par conséquent il permet aussi de faire diminuer le risque de maladies cardiovasculaires.

On pense que l'olivier a également un effet antioxydant [23].

Basilic

Quant au basilic, il est reconnu comme antioxydant [24].

L'action conjointe du ginkgo, de l'aubépine, de l'olivier et du basilic vise à stimuler la mémoire et l'attention, améliorer la tonicité du système nerveux, fluidifier la circulation sanguine et mieux réguler le rythme du cœur pour maîtriser la nervosité et l'anxiété.

Il est été prouvé que grâce à son action anti-oxydante, [A40 Memory](#) augmente la résistance au radicaux libre de 450 % [25].

Une technologie révolutionnaire pour assimiler les principes actifs

Un autre avantage de ce produit est sa technologie d'orogranule. Grâce à 20 ans de recherche scientifique, l'équipe de chercheurs sous la direction du Dr Gaetano Zannini a réussi à mettre au point des granules qui permettent aux principes actifs d'agir directement sur les cellules.

Car le principe de l'orogranule est qu'il ne comporte aucune enveloppe. Résultat : pas de gélatine de porc ou de bœuf, pas de plastifiants, de cellulose (sucre), de colorants, d'antibactériens comme on en utilise pour fabriquer l'enveloppe des gélules. Pas non plus de conservateurs, d'alcool et autres excipients en tous genres [27].

Les granules comme A40 Memory combinent tous les actifs (ginkgo, aubépine, olivier, etc.) ensemble.

L'absence d'enveloppe autour de l'orogranule A40 Memory vous permet de le faire fondre sous la langue. Ainsi vous libérez les principes actifs directement dans votre bouche, bien avant qu'ils ne soient digérés par les enzymes de l'estomac.

Pour vous procurer A40 Memory, [rendez-vous ici](#).

Quatre boîtes vous suffiront pour un traitement complet (4 par jour pendant 20 jours, puis 2 par jour pendant 40 jours).

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Si vous prenez des anticoagulants ou que vous êtes hémophile, il est déconseillé de prendre du ginkgo biloba qui rendra le sang encore plus fluide.