

Kako ostati čil in zdrav

Življenje postaja hitrejše. Obveznosti v službi vse bolj pritiskajo na delavca, pa tudi družina zahteva cele starše. Bog ne daj, da bi v teh okoliščinah človek zbolel. Stres se kot senca lepi celo na dopust, če si ga lahko privoščimo. Ljudje z urejeno prekrvitvijo so v boljšem položaju, ker se lahko bolje ubranijo stresa in ostanejo dlje zdravi in sposobni premagovati vsakdanje napore.

Naše ožilje sestavljajo kilometri arterij in milijarde manjših žilic, kjer se pretaka kri s kisikom in hranilnimi snovmi za vsako posamezno celico. Ta anatomski čudež je s sodobnim življenjskim slogom vsekakor zelo ogrožen. Kajti stres, kajenje, zvišan krvni tlak in napačno prehranjevanje nenehno kvarijo naše žilje. Pri arteriosklerozi se velike žile zamašijo in pri moteni mikrocirkulaciji se krvni pretok v najmanjših žilicah ustavi. Sledi pomanjkanje kisika v vseh organih. Popustita sposobnost miselne koncentracije in pomnenja, oslabita vid in sluh, težje premagujemo razdalje, v najslabšem primeru pa pride do srčnega infarkta ali možganske kapi.

Pomoč iz narave

Presenetljivo je, da v sintetičnem svetu pomoč za boljšo prekrvitev prihaja iz narave.

Če bodo kadar koli naredili "Jurški park", bo Ginko gotovo rasel v njem. Je najstarejša še živeča vrsta drevesa na svetu, fosili njegovih sorodnikov izvirajo izpred več kot 200 milijonov let. Lahko živi dolgo, tudi čez 600 let, v višino pa zraste do 40 metrov. Pred ledeno dobo je bil razširjen v Evropi in Severni Ameriki, med njo pa je preživel le v nekaterih predelih Kitajske. Do današnjih dni se je ohranil predvsem po zaslugi budističnih duhovnikov, ki so ga gojili kot sveto drevo v parkih svojih templjev. Danes je priljubljen v parkih po vsem svetu. Je dvodomna rastlina, ženski in moški cvetovi ne domujejo na istih drevesih.

Izvlački iz listov ginko bilobe izboljšajo prekrvitev v manjših žilah in s tem okrepijo delovanje vseh organov. To je dobra podlaga za večjo duševno in telesno – tudi spolno – sposobnost in za zvečano odpornost za stres. Poleg tega to naravno zdravilo varuje srčno in možgansko ožilje pred arteriosklerozo, ker zavira lipoprotein A, ki je sicer glavni dejavnik tveganja za okvaro žil z neljubimi posledicami za kakovost in dolgotrajno življenje.

O zdravilnosti ginkovih listov pišejo Kitajci že 2800 pred Kristusom. Cesar in modrec Shen Nung je opazil, da se je njegovim dvorjanom izpridil um v zlatih letih cesarstva. Ko je zamišljen zrl skozi okno, mu je prišepnil glas: "Gledaš v drevo, ki lahko pomladi misli tvojih sorodnikov in prijateljev." Cesar je prisluhnil neznanemu šepetu in po večtedenskem pitju čajnega napitka iz ginkovih listov naj bi se dvorjanom popravil spomin.

Pri ponovnem odkrivanju Kitajske je treba dodati, da pri skrbi za svojo vitalnost ne sledite napotkom kitajskega cesarja, ampak rajši prisluhnite svojemu farmacevtu ali zdravniku. Izvlački iz ginkovih listov, ki so na voljo v lekarnah v obliki kapsul, ustrezajo zdravilskim kriterijem za kakovost, varnost in učinkovitost, ker so prečiščeni, zgoščeni in znanega odmerka. Čajni napitek, pripravljen kot

poparek iz ginkovih listov, pa bi bil povsem druge sestave in prej omenjenim kriterijem ne bi ustrezal. Pomagati si ne moremo niti s tradicionalnim evropskim zdravilstvom, ker nima o ginku nobenih izkušenj. Predvsem pa nakup zdravil sodi v lekarno, kjer lahko omogočimo za posameznega bolnika izbor najboljšega zdravila v danem trenutku. Če je to ginko, ga počastite s kakšno mislijo, kot je, denimo, tale: »Mladost ostane, le da spomin ne zbledi s slovesom od mladoletja.«

Janez Špringer, mag. farm., spec