

# Ginkgo biloba, el árbol de la “inmortalidad” según la Medicina China Tradicional MTC

escrito por Ricardo Campuzano | 20 de noviembre de 2024



¿Sabías que el Ginkgo biloba ( Ginkgo biloba ) es la especie de árbol vivo más antigua que existe?

Este “fósil viviente” ha sobrevivido durante más de 200 millones de años, guardando secretos ancestrales de longevidad y bienestar.

El Ginkgo es más que una planta; es una pieza de historia natural que ha sido valorada por sus propiedades desde tiempos inmemoriales.

Vamos a hacer un viaje por el fascinante poder del Ginkgo biloba y descubriremos cómo puede convertirse en un aliado para tu vitalidad. Conoceremos la planta conocida en la Medicina Tradicional China (MTC) como “Yin Xing Ye”, 银杏叶 u “Hojas de Ginkgo”!



## **10 Beneficios del Ginkgo biloba**

1. Mejora la memoria y la concentración.
2. Promueve una circulación saludable.
3. Propiedades antioxidantes para proteger las células.
4. Apoyo en el manejo del estrés y la ansiedad.
5. Favorece la claridad mental en personas mayores.
6. Puede aliviar síntomas de vértigo.
7. Refuerza el sistema inmunológico.
8. Contribuye a la salud ocular.
9. Reduce la inflamación en el cuerpo.
10. Apoyo natural contra síntomas de depresión.



## **Formulaciones tradicionales con Ginkgo biloba**

### **1. Té para la memoria y concentración:**

Mezcla 1 g de hojas secas de Ginkgo con té verde en una infusión. Estudios como el publicado en la revista *Phytotherapy Research*, destacan esta combinación para la mejora de la memoria

### **2. Tónico de vitalidad para adultos mayores:**

Mezcla de Ginkgo biloba con jengibre y raíz de astrágalo en infusión. Esta fórmula se usa en la MTC para fortalecer el sistema circulatorio .

### **3. Bálsamo para las articulaciones:**

Hojas secas de Ginkgo biloba en aceite de sésamo, aplicado en áreas de dolor articular. Documentado en textos de herbolaria asiática tradicional como apoyo en la reducción de la inflamación.



## **Historia, botánica y usos históricos del Ginkgo biloba**

El Ginkgo biloba es uno de los árboles más fascinantes en la historia de las plantas medicinales. Originario de China, este árbol se ha mantenido sin cambios durante millones de años, sobreviviendo a eras de extinción. Fue cultivado y cuidado en templos budistas como símbolo de resistencia y longevidad. En la antigua China, los monjes usaban sus hojas y semillas en preparaciones tradicionales para mejorar la circulación y la memoria, un conocimiento transmitido de generación en generación.



## Fitoquímica y usos modernos

Hoy en día, el Ginkgo biloba es una de las plantas más estudiadas en la fitoterapia moderna. Su riqueza en flavonoides y terpenoides, conocidos antioxidantes, ayuda a combatir los efectos del envejecimiento y a mejorar la circulación sanguínea, especialmente en el cerebro. Estudios clínicos modernos han demostrado que puede ser un aliado natural en el tratamiento de problemas cognitivos y de memoria en personas de todas las edades, especialmente en mayores. El Ginkgo también es utilizado en suplementación para mejorar el bienestar general y el enfoque mental, respaldado por estudios que muestran efectos beneficiosos sobre el estrés y el sistema nervioso .



[Adquiere tu](#)

[Colección de hierbas ahora!](#)

## **10 Razones históricas por las cuales el Ginkgo biloba ha sido un aliado valioso**

1. China Antigua: Los monjes budistas usaban el Ginkgo como símbolo de paz y longevidad, cultivándolo en sus jardines sagrados.
2. Medicina Tradicional China (MTC): Utilizado para la memoria y la circulación desde hace más de 1,000 años.
3. Japón Imperial: Emperadores utilizaban Ginkgo para su salud mental y bienestar general.
4. Prácticas medievales europeas: Llegó a Europa en el siglo XVII y fue adoptado como suplemento cerebral.
5. Recuperación de la Segunda Guerra Mundial: Fue el primer árbol en florecer en Hiroshima tras el bombardeo, símbolo de renacimiento.
6. Tratados botánicos antiguos: Documentado como un “curador universal” en textos de la antigua Asia.
7. Pueblos de Siberia: Usado para soportar las bajas temperaturas y mejorar la circulación en extremidades.
8. Uso aristocrático europeo: Valorado en Europa como símbolo de resistencia y usado en herbolaria avanzada.
9. Simbología asiática: El Ginkgo es un símbolo de esperanza y

paz en las culturas asiáticas.

10. Documentación moderna: Estudios recientes han reconfirmado muchos de sus beneficios para la memoria y la circulación.

[“COLECCIÓN DE HIERBAS” SE CONVIRTIÓ EN UNA SERIE DE LIBROS! ☐](#)

[VOLUMEN 1: 15 PLANTAS PARA FORTALECER LA INMUNIDAD Y MUCHO MAS!](#)

[\(INCLUYE EL GINKGO BILOBA\)](#)

## **Uso de Yin Xing Ye (hojas de ginkgo) en la MTC**

- **Preparación:** Recolecta las hojas y sécalas.
- **Dosis:** 9 – 12 gramos de hoja seca en decocción, o 500 mg de extracto de hoja pulverizada en infusión o añadida a comidas o bebidas. Usualmente se tomaba 2 o 3 veces la semana para tonificar y fortalecer la memoria. Nunca se tomaba continuamente.
- **Principales acciones según la MTC:**
  - Ayuda al Qi del Pulmón.
  - Alivia la disnea y detiene la tos.
  - Activa la circulación sanguínea y elimina la estasis de Sangre.
  - Alivia dolores.

[DALE UNA MIRADA:](#)

[COLECCIÓN DE HIERBAS VOLUMEN 2:](#)

[RECUPERANDO LOS SABERES ANCESTRALES DE LA CONSUELDA](#)

[UNA PLANTA UTIL PARA ARTICULACIONES Y HUESOS](#)

**Principales condiciones o síntomas para los que Yin Xing Ye puede ser prescrito por médicos de MTC:**

- Disnea.

- Tos.
- Hiperlipidemia.
- Angina.

### **Contraindicaciones:**

No debe consumirse junto con mariscos o pescado.

No deben usarlo personas con problemas hepáticos.

No deben usarlo embarazadas.

No deben usarlo personas que tomen anticoagulantes.

---

### **Conceptos clave de la MTC sobre las propiedades de Yin Xing Ye**

En la Medicina Tradicional China (MTC), Yin Xing Ye pertenece a la categoría de **“hierbas que alivian la tos y la sibilancia”**. En la MTC, la Flema es una condición de estancamiento de Fluidos que tiende a comenzar en el Bazo y luego pasa a los Pulmones. Si esta se acumula en exceso, se espesa y se convierte en Flema patológica. La Flema, al ser una forma de Estancamiento, a menudo comienza siendo Fría y se transforma en Caliente a medida que la condición progresa. Las hierbas que alivian la tos y la sibilancia tratan los síntomas derivados de este Estancamiento y tienden a tener propiedades antitusivas, expectorantes, diuréticas o laxantes.

Además, **Yin Xing Ye es Neutro por naturaleza**. Esto significa que Yin Xing Ye típicamente no afecta el equilibrio en tu cuerpo. El equilibrio entre el Yin y el Yang es un concepto clave de salud en la MTC. Consumir demasiados ingredientes “Calientes” (Yang) puede conducir a un desequilibrio en el que se tiene un Exceso de Yang. Lo mismo ocurre al revés: consumir demasiados

ingredientes “Fríos” (Yin) puede llevar a un Exceso de Yin. La naturaleza Neutra de Yin Xing Ye significa que no tienes que preocuparte por esto.



[Pide tu Ginkgo para infusion ahora!](#)

Yin Xing Ye también tiene un sabor **Amargo y Dulce**. La llamada **teoría de las “Cinco Fases”** en la Medicina China establece que el sabor de los ingredientes de la MTC es un determinante clave de su acción en el cuerpo. Los ingredientes amargos como Yin Xing Ye tienden a tener una acción limpiadora en el cuerpo al eliminar el Calor, secar la Humedad y promover la eliminación a través de la orina o los movimientos intestinales. Por otro lado, los ingredientes dulces tienden a ralentizar las reacciones agudas y desintoxicar el cuerpo. También tienen un efecto tónico porque reponen el Qi y la Sangre.

Los sabores de los ingredientes en la MTC también determinan qué órganos y meridianos son su objetivo. En este sentido, **se considera que Yin Xing Ye apunta al Corazón y a los Pulmones**. Además de regular el flujo sanguíneo, en la MTC se cree que el Corazón es el almacén de la **“Mente”**, que básicamente se refiere

a la vitalidad de una persona. Además de realizar la respiración, se considera que los Pulmones son una parte clave de la cadena de producción de Qi y de los Fluidos Corporales que nutren el cuerpo.

---

## **Investigaciones sobre Yin Xing Ye**

**1. Las tabletas de hojas de Ginkgo biloba mostraron buena eficacia en la mejora de la función de memoria episódica en pacientes con deterioro cognitivo leve.**

▪ Zhao MX, Dong ZH, Yu ZH, Xiao SY, Li YM. (2012). *Effects of Ginkgo biloba extract in improving episodic memory of patients with mild cognitive impairment: a randomized controlled trial.* Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao., 10(6):628-34.

**2. El extracto de hoja de Ginkgo biloba L. se ha utilizado durante años para tratar problemas de memoria relacionados con la edad, incluyendo el Alzheimer y la demencia. Estudios experimentales y clínicos han revelado sus efectos beneficiosos en una amplia gama de condiciones patológicas, incluyendo efectos hepatoprotectores, fotoprotectores, mecanismos de reparación del ADN, actividades antioxidantes y antiinflamatorias. Estudios recientes también han sugerido que el extracto de hoja de G. biloba L. puede ejercer efectos beneficiosos en el cáncer.**

▪ Mohanta TK, Tamboli Y, Zubaidha PK. (2014). *Phytochemical and medicinal importance of Ginkgo biloba L.* Nat Prod Res., 28(10):746-52.

**3. Numerosos estudios preclínicos han mostrado los efectos neuroprotectores del extracto estandarizado de las hojas del árbol Ginkgo biloba y apoyan la noción de que puede ser efectivo en el tratamiento y la prevención de**

**trastornos neurodegenerativos como el Alzheimer.**

- Shi C, Liu J, Wu F, Yew DT. (2010). *Ginkgo biloba extract in Alzheimer's disease: from action mechanisms to medical practice*. Int J Mol Sci., 11(1):107-23.

**4. Estudios clínicos han mostrado que los extractos de ginkgo exhiben actividad terapéutica en una variedad de trastornos, incluyendo la enfermedad de Alzheimer, pérdida de memoria, demencias relacionadas con la edad, flujo sanguíneo cerebral y ocular deficiente, síntomas congestivos del síndrome premenstrual, y la prevención del mal de altura.**

- McKenna DJ, Jones K, Hughes K. (2001). *Efficacy, safety, and use of ginkgo biloba in clinical and preclinical applications*. Altern Ther Health Med., 7(5):70-86, 88-90.

---

## **Uso de Yin Xing Ye como alimento**

Yin Xing Ye también se consumía y consume hasta la actualidad en Asia, como alimento que hace parte de ensaladas, salsas y sopas gracias a su sabor amargo-agrio-dulce.



[Pide tu Ginkgo para infusion!](#)

*DISCLAIMER: Ninguno de los datos o productos ofrecidos en esta página, reemplazan de ninguna manera el diagnostico y tratamiento médico. Estos datos y plantas constituyen solo recursos tradicionales pertenecientes al patrimonio inmaterial de la humanidad, y constituyen un material valioso para coleccionistas, herbolarios, investigadores, y en general, personas interesadas en apoyar su bienestar con beneficios naturales que brindan las plantas a través de sus mecanismos de nutrición celular, lo que optimiza los mecanismos de autoreparación del cuerpo. Estos procesos naturales brindan propiedades benéficas para el organismo, no obstante, en ningún momento reemplazan o deben ser entendidos como “medicamentos”.*

[#alimentosfuncionales#alimentosfuncionalesmedellin#Beneficiosginseng#ginseng#ginsenosidos#herbologiaenmedellin#Herbologo#herbolgoenmedellin#herbologomedellin#herbologymedellin#HierbasCurativas#hierbasmedicinales#medellin#MedicinaTradicional#medicinatradicionalchina#nutricion#Panaxginseng#plantasanticancerigenas#PlantasBeneficas#PlantasBeneficiosas#plantasmedicinales#plantasmedicin](#)

[alesmedellinherbology](#)