



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

GİNGKO BİLOBA ÇAYININ FAYDALARI

Ginkgo biloba bitkisi, antioksidan özelliği sayesinde beyin ve sinir hücrelerinin yapısını stabilize edebiliyor. Bu sayede serbest radikallere karşı vücudu savunuyor. Kan dolaşımını iyileştiriyor ve beyne giden kan akışını destekliyor. Ayrıca ginkgo biloba bitkisinin hafızayı güçlendirdiği ifade ediliyor.

Ginkgo biloba, geleneksel Uzakdoğu tıbbında ve kültüründe en önemli bitkilerden biri olarak gösteriliyor.

Dünyada en fazla kullanılan bitkisel ilaçlardan biri olarak belirtiliyor. Hafızaya faydalı olduğu belirtilen ginkgo biloba bitkisinin unutkanlığa engel olduğu açıklanıyor.

Ginkgo biloba bitkisinin yapraklarından elde edilen çay pek çok fayda sağlıyor. İşte söz konusu faydalardan bazıları şu şekilde;

Kalbin korunmasını sağlar.

Hafızaya faydalı olur.

Baş ağrısı ve migrene iyi gelir.

Kan dolaşımını artırır.

Depresyona iyi gelir.

Parkinson hastalığına iyi gelir.

