

Как приготовить чай из гинкго билоба?

Листья Гинкго можно заваривать как обычный чай. Лучше использовать не крутой кипяток, а градусов 80-90. Прогреть чайник или кружку, поместить туда листья из расчета около 1 чайной ложки на стакан жидкости, залить водой и настоять 3-5 минут. Заваривать повторно не стоит, ни аромата, ни полезных свойств после первого заваривания почти не остается. Употребляя гинкго вместо чая каждый день, делайте перерывы на несколько недель.

Лечебный настой (водный экстракт) из Гинкго Билоба

Залить 1 ст. ложку измельченных листьев гинкго билоба стаканом (200-250мл) горячей воды температуры примерно от 80 до 90 °C. Настоять в термосе 50-60 минут или варить на водяной бане 15 минут и потом 30 минут настаивать, затем процедить. Принимать от 1 ст. ложки до 1/3 стакана (в зависимости от цели и переносимости) 3 раза в день за полчаса до еды. Курс приема 3-4 недели и 1-2 недели перерыв. Для достижения терапевтического результата курс рекомендуется повторить 3-4 раза.

Спиртовая настойка из Гинкго Билоба в домашних условиях

Сухие листья гинкго билоба залить 40% спиртом или водкой в пропорции 1:10 (100 грамм листьев на литр). Настаивать 2 недели в темном прохладном месте, ежедневно взбалтывая. Через 2 недели процедить и принимать по 10 капель настойки