

# KOTVIČNÍK ZEMNÍ

---

*Tribulus terrestris*

Kotvičník zemný

Další jména:

al-gutub

quitba



## ÚČINNÉ LÁTKY

Fenolické látky, saponiny, steroly, alkaloidy.



## ÚČINKY

Zvyšuje libido (zatím neprokázáno spolehlivě u lidí), zvyšuje hladinu folikuly stimulujícího hormonu (FSH), proti mikrobům, močopudný, proti močovým kamenům, proti křečím, chrání srdce, snižuje hladinu cukru v krvi.



## POUŽITÍ

Při polycystických vaječnicích (zmenšuje počet cyst, stimuluje cyklus), zvýšení libida a podpora erekce (chybí ale kvalitní studie), podpora růstu svalové hmoty, ledvinové kameny, menopauza (chybí klinické studie), angina pectoris, zvětšená prostata.



## BEZPEČNOST

U ovcí spásajících kotvičník ve velkém množství a po dlouhou dobu se objevují záškuby svalů, změny v nervové a jaterní tkáni. Pozor na dodržování dávkování. Není vhodný v těhotenství (kategorie B3 dle FDA), při kojení lze užívat s opatrností. Nežádoucí účinky nejsou časté, může se objevit podráždění žaludku.



## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Sušená nať 2- 30 g denně. Erektlní dysfunkce: suchý extrakt (standardizovaný na furostanol 112,5 mg) 500 mg 3x denně. Libido u postmenopauzálních žen: 750 mg denně.

## Zdroje:

KAMENOV, Zdravko, et al. Evaluation of the efficacy and safety of Tribulus terrestris in male sexual dysfunction—a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Maturitas*, 2017, 99: 20-26.

DE SOUZA, Karla Zanolla Dias; VALE, Fabiene Bernardes Castro; GEBER, Selmo. Efficacy of Tribulus terrestris for the treatment of hypoactive sexual desire disorder in postmenopausal women: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *Menopause*, 2016, 23.11: 1252-1256.

ZHU, Wenyi, et al. A review of traditional pharmacological uses, phytochemistry, and pharmacological activities of Tribulus terrestris. *Chemistry Central Journal*, 2017, 11: 1-16.

SEMERDJIEVA, Ivanka B.; ZHELJAZKOV, Valtcho D. Chemical constituents, biological properties, and uses of Tribulus terrestris: A Review. *Natural Product Communications*, 2019, 14.8: 1934578X19868394.

VALE, Fabiene Bernardes Castro, et al. Effect of Tribulus Terrestris in the Treatment of Female Sexual Dysfunction and Clitoral Vascularization. Results of a Randomized Study Comparing Two Different Dosage Regimes. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2021, 47.7: 696-706.