

# TRIBULUS TERRESTRIS

Afrodisíaco Natural



## Tribulus Terrestris

**Nome científico:** Tribulus terrestris L.

**Família:** Zygophyllaceae.

**Parte utilizada:** Fruto.

**Sinonímia:** *Tribulus acanthococcus* F.Muell.; *Tribulus albus* Poir.; *Tribulus bicornutus* Fisch; *Tribulus bimucronatus* Kralik; *Tribulus excrucians* Wawra; *Tribulus gussonii* Tod; *Tribulus hispidus*; *Tribulus humifusus* Schum; *Tribulus kotschyanus* Boiss; *Tribulus lanuginosus* L.; *Tribulus micans* Welw.; *Tribulus mollis* Ehrenb.; *Tribulus murex*; *Tribulus muricatus* Stokes; *Tribulus parvispinus*; *Tribulus robustus* Boiss.

**NOME POPULAR:** Tribulus Terrestris e Cruz de Malta, em português; Abrojo, Abrojo Terrestre, em espanhol; Roseta, na Argentina; Land-caltrops, Ikshugandha e Puncture-vine, em inglês.

## DESCRIÇÃO

O **Extrato de *Tribulus terrestris*** é obtido das frutas dessa planta, que têm como princípio ativo principal a saponina. É rico também em esteróides, flavonóides, alcalóides, ácidos de óleos insaturados, cálcio, fósforo, ferro e proteína. A fruta contém resina, tanina, açúcares redutores, nitratos, peroxidase (estável abaixo de 50°), diastase e traços de um glucosídeo. A planta contém saponinas e sapogeninas: disogenina, gitogenina, clorogenina, ruscogenina, entre outros. Grandes quantidades de potássio e nitrato estão também presentes nas frutas.



O **Extrato Seco do *Tribulus terrestris*** deverá apresentar no mínimo 20%; 40% de Saponinas brutas.

## INTRODUÇÃO

O *Tribulus terrestris* é oriundo da Europa, mas atualmente habita quase todas as regiões do mundo. Floresce na primavera e verão, cresce facilmente em estradas, pastagens em todo tipo de terreno. É considerada frequentemente como planta invasora. Não existem muitas referências sobre o uso medicinal na história, devido à facilidade de acesso a seus espinhos e frutas se denominou **Tribulus**, que significa perseguido. Trata-se de uma planta herbácea caracterizada por apresentar grande quantidade de espinhos e frutos arredondados também espinhosos. Seus galhos podem alcançar um tamanho de 2 a 3 palmos. As folhas são pequenas compostas de cinco a oito pares encontrando umas com as outras. As flores são pequenas e nascem do encontro com as folhas, enquanto os frutos são secos e deprimidos ao amadurar bicornes e afiados. Em ocasiões toma um aspecto esbranquiçado devido aos pelos que pode apresentar (Alonso, 1998).

## PROPRIEDADES

*Tribulus terrestris* é um hormônio não-esteroidal que aumenta a testosterona e aumenta os níveis do hormônio luteinizante (LH). Estudos comprovam que quando administrado em homens saudáveis de 28 a 45 anos, em 3 doses de 250mg ao dia ocorre um aumento de 41% dos níveis de testosterona no decorrer de 5 dias. Além da elevação da testosterona, há um aumento da libido, frequência e força das ereções e recuperação da atividade sexual. Reduz os níveis de colesterol e melhora o humor. Em mulheres, diminui os sintomas da frigidez sexual, aumenta a libido e reduz os sintomas da menopausa.



Possui significativa atividade diurética e inibe a formação de pedras nos rins, bem como atua em casos de espermatorréia, fosfatúria, doenças genito-urinárias como disúria, gonorréia, cistite crônica, distúrbios urinários, incontinência urinária, gota e também em distúrbios uterinos após o parto. Útil em diabetes, infecções respiratórias do trato inferior e superior e problemas cardíacos. Também mostrou reduzir a pressão alta, como também sódio e mostrou um efeito analgésico.

Estudos *in vitro* realizados em animais de laboratório demonstraram que a planta inteira (incluindo as sementes) aumenta a força de contração do coração. Além disso, o extrato aquoso administrado juntamente com glicolato de sódio foi ensaiado com êxito em ratos avaliando a eliminação de oxalatos por via urinária (Suresh Kumar et al., 1983 apud Alonso, 1998). O mecanismo de ação estaria relacionado com a interferência ao nível hepático do complexo enzimático glicolato-oxidase, lactato desidrogenase e ácidoglicólico desidrogenase, responsáveis pelo aumento na síntese de oxalatos no organismo. A avaliação da concentração de creatinina na urina em um período de 24 horas não demonstrou alterações na função renal (Sangeeta D. et al., 1994 apud Alonso, 1998).



Recentemente foi publicada uma matéria sobre o ***Tribulus Terrestris*** que enfatiza a sua ação contra a falta de libido e a impotência. Assim, nesta matéria foi documentado que seus efeitos foram apresentados num congresso no Rio pelo ginecologista Décio Alves, coordenador do serviço de terapias naturais e acupuntura da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Pesquisas americanas já comprovaram a ação da planta nos casos de impotência. Alves está testando esta espécie para tratar a falta de desejo associada à menopausa – quando o nível de hormônios se altera, diminuindo a lubrificação genital, entre outros efeitos. Aparentemente, com sucesso. “Por meio de mecanismos complexos, o vegetal aumenta em 30% a produção de testosterona (hormônio presente em baixas doses na mulher). Ele modifica os níveis de neurotransmissores no cérebro, estimulando o desejo e o “bem-estar”, explica Alves (Revista Isto É).

## INDICAÇÕES

- ✓ Todas as desordens do trato genito-urinário
- ✓ Aumento da libido em homens e mulheres
- ✓ Redução dos níveis de colesterol
- ✓ Melhora do humor
- ✓ Impotência
- ✓ Aumento da massa muscular em atletas
- ✓ Estimulação do sistema imune
- ✓ Redução dos sintomas da menopausa
- ✓ Estímulo da ovulação

## CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

A dosagem do **Extrato Seco do *Tribulus terrestris*** pode variar de 750 a 1500mg ao dia, dependendo da necessidade individual.

Não precisa aplicar fator de correção.

**Pó:** 0,5 a 1g ao dia (Indian Herbal Pharmacopoea).

## CONTRAINDICAÇÕES

O uso como diurético por indivíduos hipertensos ou cardiopatas só deve ser feito sob controle médico devido à interação com cardiotônicos. Tem-se observado que os alcalóides (harmano e norharmano) exercem uma ação neurotóxica irreversível sobre animais que consomem de forma repetida. No mais, as saponinas



esteroidais apresentam uma ação hemolítica, demonstrada *in vivo* em cordeiros. É recomendado dose baixa e tratamento descontínuo (PR, 1998).

É contraindicado o uso durante a gravidez, a lactação e pacientes com hepatopatias (PR, 1998).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Literatura do fabricante 15.

ALON SO, J. R. **Tratado de Fitomedicina**. Isis Ediciones, 1998.

CAIRO, N. **Guia de Medicina Homeopática**. 21ª ed. Livraria Teixeira, 1983.

**Indian Herbal Pharmacopoea**. Vol. II. 1999.

**PR VADEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES**. CR-ROM. 3ª ed., 1998.

**Revista Isto É** nº 1653.

SOARES, A. D. **Dicionário de Medicamentos Homeopáticos**. Santos Livraria Editora, 2000.

