

Tribulus Terrestris



Tribulus terrestris é uma erva daninha da família Zygophyllaceae e nativa de regiões quentes. Ela é muito usada como estimulante sexual e também acredita-se que ela pode ajudar a controlar a pressão arterial, reduzir os níveis de triglicérides e ajudar no ganho de massa muscular. Descubra o que realmente já foi comprovado sobre o Tribulus terrestris e o que ainda está em estudos.

O tribulus terrestris conta com a substância protodioscina, que será a responsável por todos os benefícios atribuídos à planta. Estudos apontam que a protodioscina estimula uma outra substância chamada óxido nítrico que por sua vez tem um efeito vasodilatador. Por isso, alguns estudos em animais apontaram que o tribulus terrestris seria capaz de reduzir a pressão arterial e estudos em humanos mostraram que a planta contribui para uma ereção mais prolongada.

A protodioscina presente na planta ainda inibe a enzima conversora de angiotensina que quando produzida em grandes quantidades leva ao aumento da pressão arterial. Além disso, a protodioscina presente no tribulus terrestris pode estimular o hormônio LH localizado no testículo do homem. Quando este hormônio é estimulado há um aumento na produção de testosterona.

Benefícios em estudo

Proporciona uma ereção mais duradoura: Um dos poucos benefícios do tribulus terrestris comprovado em humanos por meio de estudos é o de proporcionar uma ereção mais duradoura. Isto provavelmente ocorre porque a planta contribui para a vasodilatação por conter protodioscina. Essa mesma substância pode aumentar levemente os níveis de testosterona que também contribuiria para a ereção mais duradoura. Contudo, o aumento da testosterona só foi observado em pesquisas com animais, em humanos este benefício ainda não foi constatado.

Aumenta a libido: Outro ponto observado nas pesquisas com seres humanos é que o tribulus terrestris contribui para o aumento da libido. Apesar de não ter sido constatado uma elevação da testosterona nas pesquisas realizadas em humanos, acredita-se que esta libido elevada ocorra porque a planta levaria a um crescimento transitório deste hormônio. Assim, seria difícil observar uma elevação da testosterona em humanos nas pesquisas.

Reduz a pressão arterial: Estudos em animais observaram que o tribulus terrestris contribui para a redução da pressão arterial. Este benefício ocorreria por dois motivos. A protodioscina estimula uma outra substância chamada óxido nítrico que por sua vez tem um efeito vasodilatador. Ela também inibe a enzima conversora de angiotensina que quando produzida em grandes quantidades leva ao aumento da pressão arterial.

Controla o triglicédeos: As pesquisas realizadas em animais também notaram que o tribulus terrestris contribuiria para a redução da glicose em ratos. Contudo, os pesquisadores não entenderam qual mecanismo proporcionou isso.

Tribulus terrestris e o ganho de massa muscular



Apesar de ser muito conhecida por contribuir para o ganho de massa muscular, as pesquisas realizadas em humanos não constataram que o tribulus terrestris proporciona o aumento da massa muscular. Apenas os estudos realizados em animais observaram um leve crescimento dos músculos.

O tribulus terrestris normalmente é ingerido na forma de extrato ou cápsula. Não se deve pegar sua planta na forma in natura e tentar preparar um chá. É interessante ingerir cada dose do tribulus durante as principais refeições.

Para os homens a orientação é tomar o tribulus por quatro a seis semanas e depois fazer uma pausa de mesmo tempo.

Tribulus terrestris e as mulheres: Todas as pesquisas realizadas em seres humanos com o tribulus terrestris foram em homens. Por isso, os cientistas concluíram que benefícios como aumento da libido poderiam ocorrer em mulheres também, mas não há uma comprovação. Caso as mulheres queiram ingerir o tribulus terrestris, devem sempre parar com o consumo cinco dias antes de menstruarem e só retomar após o fim da menstruação.

Cuidados ao consumir

O tribulus terrestris é indicado para homens com problemas de ereção e também para pessoas que tiverem uma queda hormonal. O tribulus terrestris só pode ser ingerido após a orientação médica.