



Oslovil nás čitateľ s prosbou uviesť bližšie informácie o niektorých rastlinách. V tomto čísle sme sa rozhodli venovať pozornosť veľmi zaujímavej rastline s názvom *Tribulus terrestris*.

KOTVIČNÍK ZEMNÝ kotvičník zemný

Tribulus terrestris L.
Zygophyllaceae

Ide o rastlinu, ktorá sa v Indii a Číne využíva už niekoľko storočí a známa je tiež ako Ci Ji Li, Bai Ji Li alebo skrátene Ji Li. V tradičnej čínskej medicíne bola používaná ako liek pri ochoreniach obličiek, pečene, pri kardiovaskulárnych ochoreniach, ďalej ako diuretikum, antiseptikum, antiflogistikum (látka s protizápalovým účinkom), analgetikum. U nás sa do povedomia rastlina dostala v polovici 90-tych rokov, kedy východoeurópski olympijskí atléti vyhlásili, že zvyšuje ich výkonnosť a vedie ich k úspechu.

Stonka je plazivá, približne 2 m dlhá. Listy sú protistočné, zložené zo 4 – 8 párov kopijovitých lístkov, ktoré sú dlhé a ochlpené. Kvety sú žlté. Plod je zdrevnatený a má tvar orieška s pichľavkami. Rastlina obľubuje ľahšie zrnité pôdy, ale rastie aj na iných typoch pôd (nie je náročná na pestovanie). Rastie na celom svete od tropického po mierne pásmo. Drogu tvorí plod (fructus).

INDIKÁCIE:

Tribulus terrestris je známy aj pod názvom rastlinná viagra, pôsobí ako afrodisiakum, zvyšuje teda libido a sexuálnu aktivitu, napomáha pri erektilnej dysfunkcii, impotencii, neplodnosti a urologických problémoch.

Zvyšuje svalový výkon, používa sa v terapii kožného ochorenia známeho ako vitiligo. Je určený mužom aj ženám.

Výskumníci v Bulharsku zistili, že protodioscín extrahovaný z rastliny *Tribulus terrestris* zvyšuje hladinu DHEA (dihydroepiandrosterón), ktorý má súvis s erektilnou dysfunkciou. Protodioscín zvyšuje sexuálnu aktivitu u mužov a má proerektilný účinok. Rastlina taktiež zvyšuje hladinu luteinizačného hormónu a testosterónu a zlepšuje tvorbu a pohyblivosť spermíí. Napomáha zmierňovať príznaky klimaktéria (aj u mužov), redukuje zvýšenú hladinu cholesterolu, vysoký krvný tlak, zvyšuje silu kontrakcie srdcového svalu, pôsobí diureticky, používa sa ako prevencia vzniku obličkových kameňov. Kotvičník stimuluje funkcie imunitného systému, má antibakteriálny, antifungálny, protizápalový, analgetický

účinok. Tribulusamid A a B izolované z plodov rastliny majú hepatoprotektívny účinok, zabráňujú apoptóze hepatocytov.

NEŽIADUCE ÚČINKY:

Užívanie je relatívne bezpečné. U citlivejších osôb môže spôsobiť dýchacie problémy, pocit ťažoby a bolesť na hrudi, kožnú vyrážku, svrbenie, sčervenanie, pálenie na koži. Môže taktiež znížiť krvný tlak. Možná je tiež fotosenzibilita, preto pri užívaní prípravkov s obsahom rastliny je nutné použiť opaľovací krém s vyšším ochranným faktorom. Pozorovalo sa tiež zväčšenie prsníkov u mužov športovcov (gynekomastia), dlhodobo užívajúcich prípravky obsahujúce *Tribulus terrestris*.

KONTRAINDIKÁCIE:

Užívanie je kontraindikované v tehotenstve a počas dojčenia.

DÁVKOVANIE:

Odporúčané dávkovanie je 85 – 120 mg 3-krát denne súčasne s jedlom. Najčastejšie je v lekárni dostupný vo forme tabliet alebo kapsúl.

OBSAHOVÉ LÁTKY:

Hlavnými obsahovými látkami sú saponíny (najmä furostánové, ale aj spirostánové glykozidy).

- saponíny (protodioscín, ruskogenín, hekogenín, diosgenín, chlorogenín, gitogenín, tribulozín)
- alkaloidy (harmán, harmín)
- steroly (β -sitosterol, β -sitosteryl-D-glykozid, kampesterol)
- flavonoidy (kempferol, kempferol glykozid, kvercetín)
- masťné kyseliny (palmitová, stearová, olejová, linolénová)
- fenolové kyseliny (ferulová, p-hydroxybenzoová)
- triesloviny, polysacharidy