

---

## Tribulus terrestris

Napsal Michael Moder

Než začnu popisovat tuto zajímavou bylinu a přípravky z ní ve formě faktů a její účinky ze své praxe, (mimoходом na internetu lze nalézt stovky kontroverzních, možná až zbytečně vyhraněných názorů), jedno je jisté. U starších (možná bych měl napsat pokročilých, ať si nepřipadám jako dědek :-)) cvičenců mezi 30 a 40 lety se účinky této rostliny s vysokým obsahem steroidních saponinů (rostlinných sterolů) podle mých poznatků rozhodně nějak více či méně projevují.

Sice různě, ale projevují. (Není divu, každý organismus je jedinečný a veškeré jeho reakce jsou proto originální a to co platí pro jednoho, může být nepoužitelné u druhého, což bez hlubšího zkoumání vede k pomýleným a unáhleným závěrům typu: „Je to bomba“ nebo „Je to na nic“). Vyzkoušel jsem to koneckonců i sám na sobě a stejně tak jsem požádal o názory, výsledky a pocity i další cvičence, včetně svých klientů, kteří se rozhodli pro užívání některých přípravků obsahujících tuto bylinu (zatím konzumace ve formě kapslí s různým obsahem byliny v dávkování 1-2 kapsle denně, odvar z sušené natě budu teprve testovat).

Tribulus Terrestris, česky „kotvičnick pozemní“ podle různých výzkumů zvyšuje u člověka hladinu luteinizačního hormonu, který přímo stimuluje produkci mužského pohlavního hormonu testosteronu. Výrobky obsahující tuto rostlinu jsou tedy jeho přírodními stimulanty. Tato zvýšená hladina testosteronu má pak údajně výrazný efekt na růst svalové hmoty, zvyšování fyzického i psychického výkonu v návaznosti na urychlení regenerace, pozitivně ovlivňuje obranyschopnost organismu, zlepšuje libido i sexuální funkce u obou pohlaví, a v neposlední řadě má díky lipotropním účinkům na svědomí dokonce i pokles podílu tělesného tuku. A to zdaleka ještě není všechno.

Technické údaje, všemožné klady, jakožto výskyt rostliny, popis přípravků, přípravu čaje z natě atd. nechám až na konec. Tohle není placená reklama. Všechny by nás mělo zajímat, zda, jestli vůbec a jak to funguje doopravdy. Co tedy můžeme čekat od rostliny, která je zde tisíce let, ale propagace se jí dostalo až v podobě komerčních přípravků s jediným cílem, tzn. vydělat peníze na nás, kteří odmítáme umělé steroidní přípravky?

Jednoznačně platí, že sexuální chuť a výdrž se projevovala po několika týdenní konzumaci kapslí u všech cvičenců nad 30 let. Nejsou to tedy až tak úplně vyhozené peníze a rozhodně se v tomto případě nejedná pouze o „placebo efekt“. Jeden cvičenec se rok pokoušel stát se otcem a měsíc po nasazení Tribulusu zjistil, že čeká dvojčata. Možná náhoda, možná ne. Dvojčata jsou ale realitou stejně jako to, že se na dítě čekalo rok marně. Tento i další cvičenci přibrali svalovou hmotu, ale a to důrazně upozorňuji v kombinaci se speciálním tréninkem a celou řadou dalších suplementů. Jiní, se stejným nebo podobným rozpisem tréninků a suplementací neměly kromě zvýšených sexuálních choutek nárůsty svalové hmoty žádné nebo minimální. Podle mě má tato bylina pouze (ale má) jen nepřímý vliv na tvorbu svalové hmoty. Takže závěr zní, jednoznačně tuto zajímavou bylinku neztracuji, ale chce to vyzkoušet. Suplementy, stejně jako různé cviky je nutno zkoušet, protože na nikoho nic nefunguje stejně. Kopírování osvědčených jídelníčků, suplementací a tréninkových metod může být pouze dobrým startem, nikoliv dogmatem. Každý z nás je jiný a to co funguje na jednoho na druhého zabrat nemusí. Zkušenosti je třeba nasbírat intenzivním zkoumáním v praxi.

## **A teď slíbená fakta:**

- Tribulus Terrestris se vyskytuje i pěstuje na suchých slunných místech (stepi a písčiny)
- Tribulus Terrestris se „narodil“ zřejmě na písčinných mořských pobřežích Japonska a Číny
- Tribulus Terrestris se v současné době vyskytuje nejen ve střední Střední Asii, Indii a Číně, ale i na březích Černého, Azovského, Kaspického a Středozemního moře
- Tribulus Terrestris se dá pěstovat i u nás (to není špatná zpráva, musím zjistit podrobnosti, pak si otevřu farmu :-)
- Tribulus Terrestris se v současné době pěstuje většinou cíleně pro farmaceutické účely i když se na mnoha místech vyskytuje přirozeně jako součást přírody
- Tribulus Terrestris se prodává ve formě sušené natě ze které se připravuje odvar podobně jako běžný čaj, (jedná se jednoznačně o nejúčinnější, nejčistší a nejlevnější variantu)
- Tribulus Terrestris se dává (kapsle) různě podle doporučení toho či onoho výrobce např. 2-3 kapsle před spaním, nebo 2 kapsle denně libovolně, ale v celku se dá říct, že organismus přípravek resorbuje prakticky stejně dobře před jídlem, jako po jídle, čemuž lze napomoci zapitím kapsle větším množstvím tekutiny
- Tribulus Terrestris ve smyslu kontraindikace a interakce s dalšími látkami nebo léky se zatím doložitelně neprojevil
- Tribulus Terrestris pokud chtějí užívat v jakékoliv formě osoby s diagnostikovanou hormonální poruchou, (kdy při léčbě užívají nějaká léčiva), se musí o případném užívání poradit vždy s odborným lékařem
- Tribulus Terrestris je v řadě zemí světa registrován jako volně prodejný lék
- Tribulus Terrestris byl zkoušen, zkoumán a ověřován v rámci vědeckých studií mezi muži staršími 50ti let, kdy byla jednoznačně prokázána jeho zdravotní prospěšnost a celkově pozitivní účinky na mentální i tělesnou svěžest
- Tribulus Terrestris je světově nepochybně jeden z nejprodávanějších přípravků speciální doplňkové výživy
- Tribulus Terrestris je nazýván v některých publikacích pro své nesporné účinky jako „rostlinná viagra“
- Tribulus Terrestris má močopudné, antiseptické a protizánětlivé účinky
- Tribulus Terrestris zvyšuje potenci, pomáhá v léčbě při mužské neplodnosti, hypertrofii prostaty a léčbě zvýšeného obsahu cholesterolu
- Tribulus Terrestris a z něho koncentrovaný výtažek fytosterolů se užívá jako léčivo s indikací léčby premenstruačního a postmenopauzálního syndromu u žen a andropauzálního syndromu u mužů
- Tribulus Terrestris je běžně používán v různých formách v profesionálním sportu

- Tribulus Terrestris je bylina o které věděli naši předci mnohem více, než vyzkoumaly všechny vědecké týmy dohromady za posledních 30 let a zdaleka o ní ještě nevíme všechno
- Tribulus Terrestris s ohledem na obsah alkaloidů není vhodný pro osoby mladší 20 let a těhotné či kojící ženy
- Tribulus Terrestris se doporučuje jako stimulant napomáhající k nabírání svaloviny na úkor tuku, při tréninku zaměřenému na svalovou definici, k získání síly, energie, jako předsoutěžní strava a hlavně jako přípravek urychlující regeneraci
- Tribulus Terrestris se používá ve formě suplementů jako dietetický přípravek k vylučování LH-hormonů
- Tribulus Terrestris může více či méně eliminovat pokles hladiny testosteronu u mužů, který počíná klesat po dosažení věku cca. 35 let
- Tribulus Terrestris tedy může pomoci oddálit krizi tzv. středního věku, která se projevuje mimo jiné ztučněním postavy, ochabnutím sexuálního zájmu, ztrátou mladické vitality a vzhledu, což v konečném důsledku vede k menší atraktivnosti
- Tribulus Terrestris může do jisté míry zamezit i dalším projevům souvisejícím s poklesem hladiny testosteronu, což je změna chování projevující se typickou mrzutostí, podrážděností a depresemi
- Tribulus Terrestris pomáhá u žen v pozdějším věku k zmírnění negativních klimakterických příznaků a k redukci tuku, potlačení nespavosti, napětí, depresí, návalu horka, proměn nálad a podrážděnosti

#### **Příprava čaje z sušené natě Tribulus Terrestris:**

- nachystáme si jemně mletou nasušenou nat', cca 2-3 g, což jsou asi 2 čajové lžičky
- zalijeme 0,5 l vařící vody a cca 30 minut povaříme
- pak odvar přecedíme přes plátno
- odvar pijeme 2x denně mezi jídly

Přeji Vám hodně štěstí s Tribulus Terrestris. Až seženu nat', tak budu zkoumat účinky dál a výsledky zde opět popíšu....

**Michael Moder**

([www.michaelmoder.com](http://www.michaelmoder.com))

Komentáře:

2010-09-12 15:44

Když jsem psal tento článek, byla zde na tomto místě věta: „Až seženu nat', tak budu zkoumat účinky dál a výsledky zde opět popíšu....“ Nuže stalo se. Obešel jsem několik obchodů, přičemž z některých mě vyhodili hned, někde nevěděli co to je a v jednom se paní otočila ke kolegyni a pošeptala jí: „to je určitě nějaký

narkoman“... a pak mi řekla, že se podívá do katalogu, ať jí řeknu která firma to vyrábí a že to určitě někdy objedná a přitom spiklenecky mrkala na stejně přiblblou kolegyni.....Odbornice každým coulem....možná ta paní dříve prodával v papírnictví..... No, nakonec jsem to koupil v jedné „vyhlášené“ speciálce v Ostravě. Chvíli se paní prodavačka hádala s kolegyní (přede mnou a zákazníky), zda mi to prodají za 60 nebo za 80 Kč (10 dkg), samozřejmě to nakonec vyhrála ta mladší dračice s vyšší cenou. Po tom veřejném dohadování o ceně mi pak specialistky tvrdily, že ten Kotvičnick je dovezený z Maďarska. I přes to, že ani tento obchůdek moji důvěru nezískal, jsem koupil 300 g sušené natě za 240 Kč. Odvar si už dělám skoro týden a kromě bolení hlavy nepozoruji žádné účinky. Naprosto žádné. Otázkou tedy je, zda si dělám odvar opravdu z Kotvičnicku, nebo jsem si koupil nějakou směsku sena za drahé peníze. Ono to jde totiž těžko zkontrolovat. To ty kapsle byly sice drahé, ale účinky se projevovaly docela zřetelně. Zkusím tedy ještě pár týdnů vydržet a pak zde napíšu konečný verdikt.

2010-09-12 15:45

kde mam kupit rastlinu tribulus terretris

2010-09-12 15:47

Jiří Klušák Martínkov 105, 675 44 Lesonice tel : 568 446 104 mob.: +420 723 340 844 e-mail : jikl@jikl.cz  
www.Jikl.cz

#Rambík

2010-09-12 15:48

Zbytečně předražené. Osobně to беру [www.prodejbylin.cz](http://www.prodejbylin.cz) a musím říct, že účinek je stejný jak ten od Jiklu (s tím jsem začínal, ale cena je přemrštěná).

# Kotvičnick — Bohdan

2010-11-30 20:14

Jsem také spokojený s kotvičnickem. používám obchod [www.prodejbylin.cz/.../index.html](http://www.prodejbylin.cz/.../index.html)

# Kotvičnick — Alena

2017-01-17 12:09

Kotvičnick se pěstuje na malé farmě ve Václavovicích u Ostravy. Dá se koupit v podnikové prodejně Návrat ke kořenům na ulici Bendlova 10 v Mariánských Horách nebo i na objednávku [info@solertus.cz](mailto:info@solertus.cz)

# Doslov k článku — Michael Moder

2010-09-12 15:52

Takže po více než měsíci mohu s klidem konstatovat, že po konzumaci byliny v podobě čaje jsem měl minimálně větší chuť do cvičení a cítil jsem se lépe. Zda to bylo způsobeno psychikou nebo účinky byliny ale těžko posoudím.

# Super článek — Marek

2010-09-12 16:00

Tak to je ale novinek najednou. Tomu kdo to zjišťoval děkuji za nečekané, ale pravdivé informace.

# kde nakoupit nat' — Andy

2010-09-12 16:01

koupil sem to tady na dobírku(poštovné cca 100kč) [www.bylinymikes.cz](http://www.bylinymikes.cz) je to asi nejlevnější co se dá sehnat, vařím to 14 dní ráno a večer a možná je to jen subjektivní ale po tréninku se cítím mnohem lépe ale výkon to asi neovlivnilo(zatím)

# :-) — jomo

2010-09-12 16:02

Jen si špekulujte, já mám po sklizni. První semena jsem koupil od pana Klušáka a teď už mám vlastní. Není nad vlastní vypěstovaný kotvičnick. Lístky a měkkou část stonku za čerstva zmačkat do něco jako koule a rozstříhat na kousky. Zalít horkou vodou, vypít a zelený materiál sníst. Vlastní výrobek je silnější než rozesílaná produkce pana Klušáka. Nic proti němu ovšem, musí vyrábět v určitém množství a používá sušičku. Já nikoliv. Doporučuji k tomu koupit pytlík 5g obyč žen-šenu 5g/cca50kč. 1/ranní erekce jak řemen 2/přirozená chuť plnit vlastní cíle 3/pocit "energie" dobré nálady 4/lepší prostorová koordinace a reakce n apodněty 5/z předchozího vyplývá pocit zvýšené sebedůvěry. Nejlepší receptura i výtěžnost by mohla být takhle: Extrakce alespoň 60% alkoholem z těchto tří surovin 1/Eleutherococcus Maximus - Sibiřský Žen Šen 2/Tribulus terrestris - Kotvičnick zemní 3/Gingko biloba - jinan dvouločný 33:33:33, hm a gramáž? Hm třeba 20/20/20 na půl litru lihu. Nejlepší je k tomu 80% rum STROH, je vnikající i chuťově. Se zlomkem nákladů můžete vyrobit opravdu LUXUSNÍ a účinnou věc. A jak jsem se k tomu postupu dostal? To víte, když v 80.letech vaříte drogy, tak kolem 40 se musíte sakra otáčet v bylinách. Louhujte to alespoň 14 dní. Stačí položit v plastové láhvi od mléka na radiátor a jednou denně protřepat. Opravdu luxus a likviduje to kocoviny z večírků.

# cože? — jezinka

2010-09-12 16:03

človče co to tady radíš?? kombinovat kotvičnick s masivníma dávkama alkoholu nebo Strohem je největší pitomost !! jsem už nějakou dobu uživatelem kotvičnicku a musel jsem kvůli tomu přestat pít, protože to prostě nesedí dohromady. tvoje rady jsou dobrý tak pro někoho kdo si chce úplně rozesrat zdraví. vypadá to že ti to smažení za mlada nestačilo.) podotýkám teda že mám problémy se štítnou žlázou, euthyrozou, to má možná na věc taky vliv, ale když během užívání kotvičnicku piju alkohol, kocoviny mám naopak horší, horší se mi nálada, motá se mi hlava a je mi na omdlení.

# o erekci -tribulus — BORIS

2012-08-06 17:21

já mám ranní erekci každé ráno-pochopitelně že nemůže být večer když je ranní- když se vymočím tak klesne a je hotovo a tribulus nějak ani po ročním užívání nepomohl--lepší když do sebe nacpeš 4 gramy l-argininu-dvakrát denně--tribulus je oproti tomu o ničem--zdravím-nebo si nech poslat dhea z ameriky a to aspoň na něco doopravdy je--akorát nevím kolik tě je roků-mě 66-čau

# Zkušenosti s kotvičnickem — Foxy

2010-09-12 16:05

Popis kotvičnicku, jeho chemické složení a účinky, plus zkušenosti uživatelů jsou na [www.biotox.cz/enpsyro](http://www.biotox.cz/enpsyro). Jsem dlouholetý uživatel kotvičnicku a zkušenosti s ním mám velmi dobré. Stejně dobrý ohlas mám i od jiných uživatelů této drogy. Pro kotvičnick je typické to, že čím je člověk starší, tím pozitivnější účinky má jeho užívání. Je mi 62, kotvičnick aktuálně užívám v trojnásobku doporučené dávky jako podpůrnou medikaci při rehabilitaci po několikaměsíčním nemocničním povalečství (anabolický účinek při cvičení, regenerace atrofované svaloviny). Nejstarší mi známý pravidelný uživatel kotvičnicku je 90letý. Kromě celkového zlepšení vitality a restituace fyzické síly si chválí i jeho působení na úrazem způsobené parestézie.

# Levnější? — Radek

2014-07-25 23:42

Někdo tu doporučoval prodejbylin.cz, že to mají levně (700kč za 1kg), my máme 550Kč za 1kg  
www.zdravi-strava.cz

Jezinko

Tinktura z kotvičnicku, k které Jomo doporučuje se užívat například 3x 20 kapek, to nejsou masivní dávky alkoholu a když si to nakapete do vtrochy vody, tak v tom alkohol skoro necítíte.

Jinak sám teď jdu do zkoušení tablet + občas odvar (moc mi nechutná). Tak uvidím jak to dopadne :)

# mužný vous — holobrádek

2015-11-07 10:15

Krom toho že aktivně cvičím a snažím se pozvednout kulturu svého těla mám v tomto směru ještě jeden problém. Je mi 28 a nerostou mi vousy (rostou velmi řídko a nepravidelně). Myslíte že bych mohl touto bylinou dosáhnout krom jiného i hustšího vousu?

# RE: mužný vous — Musculus

2015-11-07 10:22

Pokud máš obavu, že máš příliš nízkou hladinu testosteronu, tak prostě zajdi za svým lékařem a požádej jej o krevní rozbor na zjištění množství testosteronu. Teprve při zjištění nestandardně nízké hodnoty to má smysl začít řešit. A i tehdy by bylo rozumnější spolehnout se na testosteron (na vousy je potřeba jeho androgenní efekt) než na Tribulus.

# dotaz — JV

2015-12-22 09:46

Ahoj, chtěl bych se zeptat...byl mi doporučen tento bulharský, že je nejlepší - fitnessprotebe.cz/.../...  
Nemáte s ním někdo zkušenosti? Díky