



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

TRIBULUS TERRESTRIS



En este ebook sobre el **Tribulus Terrestris**, vamos a desgarnar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Tribulus Terrestris?

Propiedades del Tribulus Terrestris

Beneficios del Tribulus Terrestris

Cómo tomar Tribulus Terrestris

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Tribulus Terrestris

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Tribulus Terrestris?

El Tribulus Terrestris es una planta muy valorada en la medicina ayurvédica utilizada desde hace cientos de años con el fin de energizar, vitalizar y potenciar el rendimiento físico del hombre.

Tradicionalmente se ha utilizado también para el tratamiento de afecciones, relacionadas sobre todo con problemas urinarios, renales o de próstata.

Los principios activos que contiene el Tribulus son las saponinas esteroidales, como la dioscina, diosgenina, o protodioscina. Dichas sustancias son componentes con estructura molecular similar a la testosterona, por lo que se conoce al Tribulus Terrestris como anabólico natural.

Propiedades del Tribulus Terrestris

El Tribulus Terrestris fomenta el entorno metabólico y endocrino para el incremento y la aceleración de las reacciones tendentes a la síntesis de nuevas proteínas, es decir, favorece el anabolismo.

Si eres una persona activa o un deportista, el Tribulus es un gran aliado puesto que en cada sesión de entrenamiento se producen gran cantidad de reacciones en el interior del organismo, tanto a nivel fisiológico, por la vía de la secreción hormonal, como a nivel físico, por la vía de la degradación de la masa muscular.

En tales circunstancias, el Tribulus suministra al organismo las sustancias necesarias para favorecer la regeneración, recuperación y crecimiento muscular.

El Tribulus Terrestris interviene en el proceso de liberación de las hormonas anabólicas, como la testosterona, amplificando su producción natural.

El Tribulus se utiliza comúnmente como un remedio natural para el tratamiento de la infertilidad, la disfunción eréctil y la libido baja.

Por último, el Tribulus Terrestris como buena planta adaptógena que es, ayuda a combatir el estrés, reduciendo la ansiedad, el mal humor y la irritación.

Beneficios del Tribulus Terrestris

A nivel hormonal

- Es capaz de optimizar los niveles hormonales de testosterona.
- Actúa como afrodisíaco natural, estimulando la libido en hombres y mujeres.
- Contribuye a la fase de crecimiento muscular.
- Ayuda en la disfunción eréctil.
- Incrementa la fertilidad, al mejorar la producción de espermatozoides.
- Aumenta la concentración de hormonas femeninas relacionadas con la ovulación.
- Alivia los problemas relacionados con la menopausia.

En el estado de ánimo

- Regula el sistema nervioso.
- Promueve un descanso nocturno reparador y reduce el insomnio.
- Interviene para calmar la ansiedad, la agitación o nerviosismo y la irritabilidad.
- Mejora el estado de ánimo.
- Reduce los síntomas típicos de la depresión leve.

A nivel cardiovascular

- Apoya al buen funcionamiento del músculo cardíaco.
- Reduce potenciales problemas de corazón que derivan de una presión sanguínea elevada.
- Colabora en la reducción del colesterol malo (LDL).
- Mejora el riego sanguíneo.

En el sistema inmunológico

- Estimula y fortalece el sistema inmune.
- Ayuda a combatir la fatiga crónica.
- Contribuye a aumentar los niveles energía.
- Protege la función hepática y renal.
- Protege la próstata y el sistema urinario.

Entremos más en detalle en los principales beneficios que conseguiremos en nuestro organismo si decidimos tomar Tribulus Terrestris:

Aumentar los niveles de testosterona

El Tribulus Terrestris tiene la capacidad de incrementar la secreción endógena de testosterona, la hormona masculina por excelencia.

Su mecanismo de acción se lleva a cabo gracias al contenido en saponinas, unas sustancias que una vez en el organismo estimulan la producción de la hormona luteinizante, responsable de indicar a los testículos que produzcan testosterona.

La testosterona cuenta con dos propiedades muy importantes, las andrógenas y las anabólicas, siendo estas últimas las encargadas del aumento de la fuerza y del crecimiento muscular.

Además, la testosterona es la hormona encargada de regular la conducta sexual masculina, al contribuir a la producción del esperma.

Niveles bajos de testosterona afectan de modo negativo a la función sexual y provocan la excesiva acumulación de grasa corporal así como la disminución de la masa muscular.

Mantiene la salud del tracto urinario

La actividad antibacteriana y antifúngica del Tribulus Terrestris impide que hongos o bacterias crezcan en demasía en el interior de las vías del tracto urinario. Además, el Tribulus tiene efecto diurético que permite la excreción de los microbios y toxinas del tracto urinario.

Aumenta el deseo sexual

El Tribulus ayuda a aumentar el apetito sexual.

Y no solo eso, sino que también ayuda a mejorar la calidad de las relaciones sexuales.

La combinación de Tribulus con otros productos naturales como la Maca o la L-Arginina potenciará aún más el incremento del deseo sexual.

Cómo tomar Tribulus Terrestris

La dosis media estandarizada que se recomienda tomar de Tribulus Terrestris se cifra en 2000-3000 mg diarios. No obstante, lo más importante es el porcentaje en principio activo (saponinas) que contiene el producto, estando normalmente en el rango del 80-90%. Es importante no tomar Tribulus continuamente durante largos períodos de tiempo. Se recomienda un máximo de 2 meses y descansar la mitad de ese tiempo. Después de la pausa en la ingesta, se puede volver a consumir sin problema.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Tribulus Terrestris

El consumo de Tribulus Terrestris es seguro y no causa efectos secundarios de consideración.

El Tribulus puede ser tomado por la mayoría de las personas sin riesgo alguno, siempre que se ingiera en las cantidades recomendadas, por vía oral y durante un período corto de tiempo.

Efectos secundarios

Si se consume Tribulus en dosis altas o en períodos largos de tiempo pueden aparecer efectos secundarios leves como dolor de estómago, diarrea, calambres, vómitos, náuseas, estreñimiento, dificultad para dormir o abundante sangrado menstrual.

El consumo directo del fruto del Tribulus es perjudicial para la salud, no es seguro ni recomendable. Por lo tanto, en el caso de necesitar esta sustancia, se debe de tomar siempre en forma de suplemento.

Contraindicaciones

La ingesta de Tribulus Terrestris está contraindicada para las siguientes personas:

- **Mujeres embarazadas y en período de lactancia.**

Hay investigaciones que sugieren que la ingesta de Tribulus durante el embarazo puede dañar al feto.

En cuanto al período de lactancia, no existen suficientes estudios para determinar su nivel de seguridad durante ese período, por lo que tampoco se recomienda su ingesta.

- **Personas diabéticas.**

El Tribulus Terrestris puede llegar a disminuir los niveles de azúcar en sangre, interfiriendo con la medicación para tal efecto.

- **Personas que vayan a someterse a una intervención quirúrgica.**

En la medida que puede llegar a afectar a los niveles de azúcar en sangre, como acabamos de indicar, se recomienda dejar de tomar Tribulus al menos 2-3 semanas antes de una cirugía programada. De otro modo, podría interferir con el control de la presión arterial durante y después de la cirugía.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com