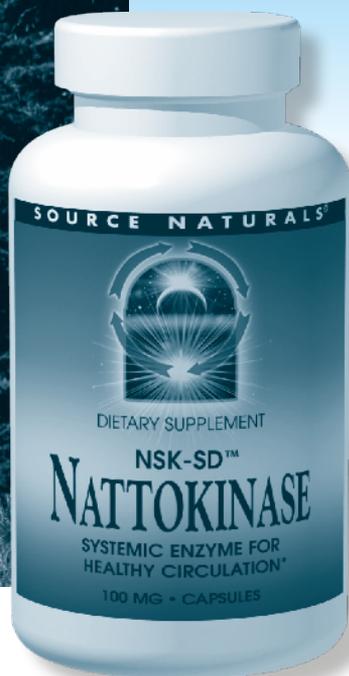


Nattokinase

Enzima Sistémica para una Buena Circulación



Es probable que de joven no te preocupan los efectos del envejecimiento. Pero ahora sí te interesa mantenerte en forma y el cuidado de la salud cardiovascular puede ser uno de los aspectos de mayor preocupación, tanto para las mujeres como para los hombres.

Todos y cada uno de los tejidos del organismo dependen de que el corazón haga circular la sangre a lo largo de unas 60,000 millas de vasos sanguíneos. Esta red compleja requiere un enfoque holístico de salud. Las enzimas, sustancias que aceleran las reacciones químicas, pueden ser de gran ayuda, y no solamente en la digestión. Las enzimas sistémicas son una clase especial de enzimas que afectan todos los sistemas del organismo para favorecer la salud general.

Source Naturals ha recorrido el mundo entero para poder traerte NATTOKINASE, una enzima sistémica del Japón que le da apoyo al sistema fibrinolítico de depuración de la sangre. Recurre hoy mismo a NATTOKINASE para una mejor salud cardiovascular.



Estrategias para el Bienestar SM

Favorece la Buena Circulación

Source Naturals presenta la ciencia de NAT-TOKINASE, la forma natural de promover una buena circulación sanguínea. El nattokinase es una enzima sistémica, derivada del natto—alimento de soja fermentado que fortalece el mecanismo de depuración de la sangre del organismo con el fin de poder mantener una buena salud cardiovascular.

Enzimas Sistémicas

Si eres una persona mayor, probablemente uno de los aspectos que más te preocupa sobre el envejecimiento sea el cuidado de la salud cardiovascular. Todos y cada uno de los tejidos del organismo dependen de que el corazón haga circular seis litros de sangre a lo largo de unas 60,000 millas de arterias, venas y capilares. Esta red compleja requiere un enfoque de salud holístico. Es probable que pienses que las enzimas son beneficiosas solamente para la digestión pero, en realidad, las enzimas aceleran miles de reacciones químicas en el organismo y las enzimas sistémicas son una clase especial de enzimas que afectan todos los sistemas del organismo para favorecer la salud general, o sistémica.

Cada una de las distintas enzimas sistémicas, como por ejemplo, la papaína, la bromelaína, la pancreatina y el nattokinase, funciona de manera diferente. Por ejemplo, pueden reducir la inflamación celular, propiciar un flujo sanguíneo sin obstrucciones y fomentar reacciones inmunológicas equilibradas para tu bienestar a corto plazo y tu salud a largo plazo.

Antiguo Secreto de Salud del Japón

Cuenta la leyenda que el descubrimiento del natto sucedió hace miles de años cuando Yoshiie Minamoto, famoso guerrero japonés, se vio obligado a empacar frijol de soja cocido y caliente en hojas de heno para uno de sus viajes. Más tarde, al abrir el envoltorio con la soja, se creyó que ese revoltijo pegajoso se había echado a perder. Pero cuando los cabal-

los, muy selectivos a la hora de escoger su alimento, prefirieron este alimento de soja, la gente comenzó a consumirlo y así comenzaron a descubrirse sus efectos beneficiosos para la salud.

Cómo Funciona

Se considera que la circulación sanguínea es



saludable cuando la sangre circula con fluidez. Es necesaria toda una concatenación de circunstancias para mantener este equilibrio cardiovascular. NATTOKINASE de Source Naturals puede ayudar. **NATTOKINASE no inhibe la coagulación de la sangre—sino que propicia la buena circulación de tres maneras:**

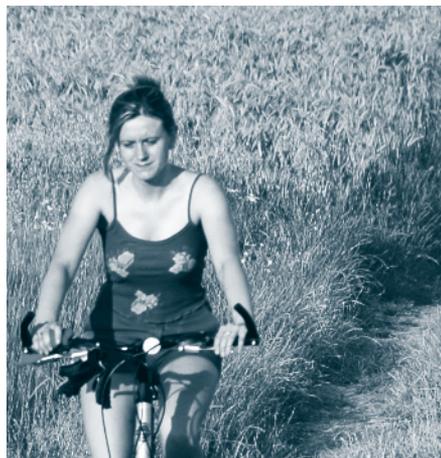
Primero, el nattokinase apoya el sistema fibrinolítico de depuración de la sangre ya que ayuda a disolver los depósitos de proteína y fibrina entrelazados en la sangre. **Segundo**, hay estudios preliminares que indican que el extracto de natto promueve la fluidez del torrente sanguíneo ya que disminuye el tiempo de lisis eritrocítica (ELT—por sus siglas en inglés). **Tercero**, el nattokinase apoya la purificación de la sangre puesto que descompone el inhibidor-1 del activador de plasminógeno (PAI-1—por sus siglas en inglés), que inhibe el efecto de la enzima que ayuda a que la sangre siga circulando. Algunas características del estilo de vida, como niveles altos de estrés y de glucosa y cantidades grandes de tejido adiposo, están vinculadas al aumento de los niveles de PAI-1.

La circulación saludable puede hacer maravillas para la salud en general. Si la circulación sanguínea no está equilibrada, los tejidos no reciben suficientes nutrientes y la sangre no elimina suficientemente las impurezas—todo esto puede llevar a que aumente la inflamación celular y disminuya la salud de las células. La alternativa está en las enzimas sistémicas, como el nattokinase, que favorecen la circulación saludable para que a los tejidos puedan llegar niveles óptimos de nutrientes y se eliminen las impurezas para que puedas gozar de una mejor salud.

Consejos para Mantener una Buena Salud Cardiovascular

Sigue un Régimen Alimenticio Saludable:

Un régimen alimenticio bajo en colesterol, grasas saturadas y ácidos grasos trans y a su vez rico en carbohidratos complejos y fibra es importante para la salud cardiovascular. Algunas buenas opciones son las frutas y verduras, granos enteros, carnes con poca grasa, pescado, aves sin piel (hasta 6 oz. por



día), lácteos bajos en grasa o descremados, frijoles, arvejas, y grasas saludables como el aceite de oliva en cantidades limitadas. Evita el azúcar, ya que se ha reportado que aumenta los factores de riesgo vinculados a las enfermedades cardíacas.

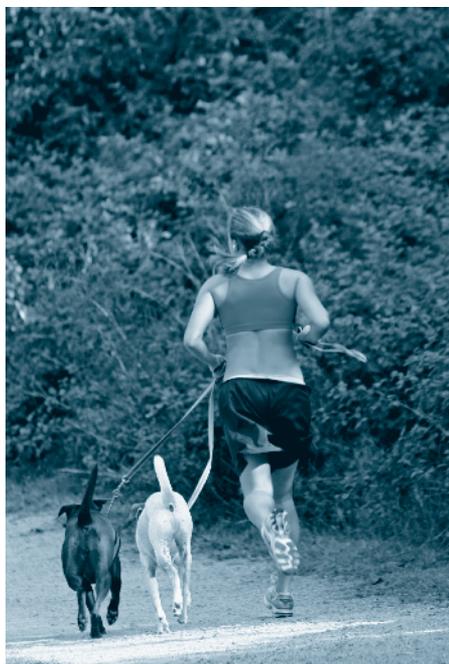
Algunos consejos de cocina saludables son: utiliza una parrilla o rejilla para escurrir la grasa al asar a la parrilla o al horno; utiliza vino, jugo de fruta o adobo para rociar durante la cocción; cocina al horno en lugar de freír; utiliza un spray de aceite vegetal para dorar o saltear los alimentos; y cocina con claras de huevo en lugar de yemas.

Haz ejercicio con regularidad: Para un sistema cardiovascular sano es importante mantener valores normales de colesterol. El ejercicio puede aumentar los valores del colesterol HDL, bueno para el corazón, y disminuir los triglicéridos (grasas), en parte debido a que el ejercicio generalmente reduce la grasa total del cuerpo y aumenta la masa muscular. Un estudio reciente revela que un cambio en el régimen alimenticio afecta favorablemente los valores de colesterol solo si va acompañado de un programa de ejercicio aeróbico. Los ejercicios aeróbicos regulares—caminatas a paso rápido, jogging, natación, ciclismo, danza aeróbica, y deportes de raqueta—son los mejores ejercicios para reducir los valores LDL y aumentar los de HDL. Los expertos recomiendan establecer una rutina de caminatas de 30 minutos a paso rápido casi todos los días de la semana; recorrer de 20 a 25 millas por semana es una meta excelente, pero cuando se trata de aumentar los valores del HDL... cuanto más, mejor. Los ejercicios con resistencia (pesas) complementan el ejercicio aeróbico ya que reducen los valores del LDL.

Deja de Fumar: El tabaquismo reduce los valores del colesterol HDL y es directamente responsable de casi el 20% de todas las muertes a causa de enfermedades cardíacas. Los efectos tóxicos del humo de cigarrillo son perjudiciales para los vasos sanguíneos del corazón y las piernas. Lo cierto es que el tabaquismo duplica el riesgo de infarto, independientemente de los valores de colesterol en la sangre que tenga la persona. No se puede enfatizar lo suficiente la importancia de dejar de fumar.

Bebe Alcohol con Moderación Solamente: Hay muchos estudios que reportan que el consumo moderado de alcohol aumenta los valores HDL y protege contra las enfermedades cardíacas y posiblemente contra los derrames cerebrales. Pero en vista de que el consumo de alcohol puede ser causa de otras enfermedades, debes consultar con un profesional de la salud en lo referente a la ingesta de alcohol. Se ha sugerido que los antioxidantes presentes en el vino tinto, como los flavonoides y los polifenoles, contribuyen a las propiedades protectoras del alcohol.

Toma los suplementos correctos: Muchos suplementos pueden beneficiar a la salud del corazón. El ácido fólico, una de las vitaminas B, favorece la salud de las



arterias al equilibrar los niveles de homocisteína. El magnesio, el potasio, y el calcio ayudan a mantener la salud del músculo cardíaco. Los antioxidantes, como el betacaroteno, la vitamina C, la vitamina E y los que se encuentran en los extractos de té verde son beneficiosos para la integridad de los vasos sanguíneos. Y los ácidos grasos omega-3, como los que se encuentran en la semilla de linaza, el aceite de hígado de bacalao, y otros suplementos dietéticos, favorecen la buena circulación sanguínea. Además, puedes tomar LIFE FORCE, el suplemento múltiple de mayor venta de Source Naturals.

Las enzimas sistémicas, como el nattokinase, son un tipo nuevo de compuestos naturales que pueden tener un impacto significativo en la salud cardiovascular, la salud de las articulaciones y del sistema inmunológico. Para Source Naturals es un placer asociarse con tu tienda de alimentos naturales—los únicos lugares donde se encuentran estos productos avanzados en salud natural— y con los profesionales de la salud que participan, para ofrecer NAT-TOKINASE. Prueba hoy mismo este antiguo secreto japonés para el fortalecimiento de tu salud cardiovascular.

Referencias

- Sumi, H. et al. (1990). Enhancement of the fibrinolytic activity in plasma by oral administration of nattokinase. *Acta Haematologica*. (84): 139-143.
- Fujita, M. et al. (1995) Transport of nattokinase across the rat intestinal tract. *Biological and Pharmaceutical Bulletin* 18(9): 1194-1196.
- Yamamoto, K. et al. (2002). Plasminogen activator inhibitor-1 is a major stress-regulated gene: implications for stress-induced thrombosis in aged individuals. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 99(2): 890-895.



Estrategias para el BienestarSM

www.sourcenaturals.com

La información anterior no ha sido evaluada por el Organismo Gubernamental de Drogas y Alimentos (FDA—por sus siglas en inglés). Este producto no pretende diagnosticar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

©2008 Source Naturals, Inc., P.O. Box 2118, Santa Cruz, CA 95062



REVA0808 LC3457