

Nattokináza: Super enzým pre zdravie srdca a rozpúšťanie krvných zrazenín po covidovom očkovaní

- editor007 | 26. června 2024

SVĚT: Možno ste ešte nepočuli o nattokináze. Ak ale máte nejaké obavy o zdravie svojho srdca, potom je to niečo, o čo by ste sa mali zaujímať, pretože tento enzým má silné účinky na krvné zrazeniny a iné kardiovaskulárne zdravotné hrozby.

Nachádza sa v natto, tradičnom japonskom jedle, ktoré sa vyrába zo sójových bôbov fermentovaných baktériou *Bacillus subtilis natto*. Sója je bohatá na živiny, ako sú zinok, vitamín C, horčík, vápnik, železo, draslík a meď.

(Poznámka redakcie: Pri sóji si dávajte pozor, lebo okrem prospešných látok obsahuje aj fytoestrogény, ktoré napodobňujú ženský pohlavný hormón estrogén a robia v tele hormonálnu šarapatu. Proces prírodnej fermentácie sóje tento problém odstraňuje.)

Na sóji si ľudia v Japonsku pochutnávajú už viac ako 1 200 rokov, ale na rozdiel od iných japonských jedál, ako je sushi alebo miso polievka, si natto na Západe vďaka svojim zdravotným vlastnostiam získalo širšiu pozornosť.

Natto sa v Japonsku bežne konzumuje pri raňajkách, často s ryžou a nakladanou zeleninou. Japonské obchody s potravinami ponúkajú množstvo jeho druhov, podobne ako sa západných krajinách ponúka množstvo jogurtov.

Existujú rôzne správy o jeho pôvode, pričom jedna z najčastejších teórií tvrdí, že ho možno vystopovať k vojakom konzumujúcim varené sójové bôby, ktoré boli niekoľko dní zabalené do zväzkov ryžovej slamy.

Vojaci údajne považovali výsledné jedlo za chutné a výživné a čoskoro sa ho začali dožadovať na pravidelnej báze. Ryžová slama totiž obsahuje baktériu *Bacillus subtilis natto*, ktorá spôsobila, že v nej zabalená sója začala fermentovať.

Natto bolo takto v podstate objavené náhodou.

Vedci neskôr zistili, že nattokináza dokáže degradovať fibrín, ktorý je dôležitou štruktúrnou zložkou krvných zrazenín. To znamená, že je užitočný pri prevencii krvných zrazenín, znižovaní krvného tlaku a potenciálne aj pri liečbe Alzheimerovej choroby.

Bližší pohľad na niektoré z hlavných zdravotných prínosov natta

- 1. Prevencia krvných zrazenín:** Krvná zrazenina je z veľkej časti tvorená fibrínom a fibrinolytické a antitrombolytické vlastnosti nattokinázy znamenajú, že okrem zabránenia tvorby zrazenín je dokonca schopná ich aj rozpustiť.
- 2. Zníženie cholesterolu:** Niektoré štúdie poukázali na schopnosť nattokinázy znižovať okrem škodlivých triglyceridov aj celkový a zlý LDL cholesterol (cholesterol nízkej hustoty).
- 3. Spomalenie aterosklerózy:** Ateroskleróza alebo kôrnatenie tepien je spojené s tvorbou krvných

zrazenín. Antikoagulačné a protidoštičkové vlastnosti nattokinázy znamenajú, že pomáha čistiť tepny a odvracia aterosklerózu.

4. Zníženie krvného tlaku: Vysoký krvný tlak je často spojený so závažnými srdcovými príhodami, ako sú mŕtvice a infarkty. Nattokináza preukázala schopnosť znižovať systolický a diastolický krvný tlak u jedincov s hypertenziou a jej účinky sú obzvlášť viditeľné u mužov.

5. Posilnenie zdravia mozgu: Štúdie na zvieratách ukázali, že nattokináza degraduje amyloidné fibrily. To sú proteíny, ktoré prispievajú k Alzheimerovej a Parkinsonovej chorobe, keď sa na seba naviažu. Ukázalo sa tiež, že zlepšuje funkciu mozgu u pacientov s mŕtvicou.

6. Rehabilitácia mŕtvice: Jedna relatívne malá štúdia ukázala, že ľudia zotavujúci sa z mŕtvice, ktorí užívali nattokinázu počas 60 dní, mali lepšie pod kontrolou svoj krvný tlak a hladinu cholesterolu.

7. Detoxikácia vakcínami proti Covidu-19: Počas pandémie niektorí odborníci, ako napríklad Dr. Peter McCullough, navrhli, že vzhľadom na schopnosť nattokinázy bojovať proti krvným zrazeninám by mohla pomôcť ľuďom detoxikovať a rozpúšťať krvné zrazeniny spôsobené vakcínami proti covidu.

Ako tradičné jedlo, ktoré si Japonci po stáročia vychutnávali, nemá natto vo všeobecnosti žiadne vedľajšie účinky. Avšak, podobne ako je tomu pri mnohých iných potravinách, niektorí ľudia môžu byť naň alergickí.

Vedci sa domnievajú, že u niektorých ľudí môže príliš znížiť krvný tlak a rozpúšťanie krvných zrazenín môže potenciálne spôsobiť ich premiestnenie do menej priaznivej polohy, ako napríklad do mozgu alebo do pľúc.

Natto nie je vhodné užívať spolu s liekmi na krvný tlak alebo s liekmi na riedenie krvi.

Kde nájdete nattokinázu?

Tradičné japonské jedlo natto je najzrejmším zdrojom nattokinázy.

Má však vôňu, ktorá pripomína vôňu syra Gorgonzola a tiež má výraznú chuť, ktorá nemusí osloviť každého, nehovoriac o lepkavej a mierne slizkej textúre.

Na trhu je viacero doplnkov, ktoré môžu byť užitočné pre tých, ktorí nemajú ľahký prístup k tejto potravine, alebo ktorým nechutí. Dôležité je však vyhľadať si dôveryhodného a kvalitného výrobcu doplnkov.

AUTOR: Cassie B.

Překlad: [Badatel.net](https://badatel.net)

[ZDROJ](#)