

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Nattokinase funciona.*

A enzima do natto japonês: anticoagulante natural — útil e perigoso na  
mesma medida.

---

2 CAPÍTULOS · CIRCULAÇÃO · ANTICOAGULAÇÃO · PRESSÃO

## *Por que este eBook.*

Nattokinase é uma enzima fibrinolítica extraída do natto (soja fermentada japonesa). Quebra fibrina (rede do coágulo), tem efeito antiplaquetário e leve hipotensor.

Útil para circulação periférica, pernas pesadas, hipertensão leve. Mas seu efeito anticoagulante exige monitoramento profissional — combinada com AAS, warfarina ou rivaroxabana, eleva risco de sangramento sério.

### Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

# 01

---

## O que faz *e quanto tomar.*

*Em poucas páginas: o que Nattokinase realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*

## Mecanismo — o que acontece no corpo

Nattokinase degrada fibrina diretamente (atividade fibrinolítica), aumenta produção de plasmina endógena, reduz agregação plaquetária e PAI-1 (inibidor da fibrinólise). Reduz pressão arterial em 5-10 mmHg em hipertensos leves (via redução de angiotensina II). Em modelos: reduz progressão de placas ateroscleróticas (controverso em humanos).

## Dose útil

Suporte circulatório / pernas pesadas	2.000 FU (Fibrinolytic Units), 1×/dia.
Hipertensão leve / cardiovascular	2.000-4.000 FU/dia, divididos.
Forma	Cápsula entérica padronizada em FU (Fibrinolytic Units) — exigir certificação.
Quando	Longe das refeições (estômago vazio).
Tempo mínimo	8-12 semanas para julgar.
Suspender	10-14 dias antes de qualquer cirurgia ou procedimento invasivo.

## Quando NÃO usar / cuidados

- Uso de anticoagulantes (warfarina, rivaroxabana, dabigatrana, apixabana, edoxabana).
- Uso de antiplaquetários (AAS, clopidogrel).
- Distúrbios hemorrágicos (hemofilia, von Willebrand).
- Úlcera péptica ativa, varizes esofágicas.
- Cirurgia em até 2 semanas, gravidez, lactação.
- Pré e pós-parto, AVC hemorrágico recente.

## Resumo do Capítulo 01

- Nattokinase: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria clínica/laboratorial, é palpite.
- Próximo capítulo: como saber se está funcionando em VOCÊ.

# 02

---

## Sinais & exames *que não mentem.*

*Sinais clínicos de funcionamento, sinais de fracasso e exames para confirmar.*

## Sinais de que ESTÁ funcionando

- Menos sensação de pernas pesadas e edema vespertino em 4-8 semanas.
- Melhor tolerância ao ortostatismo prolongado.
- Discreta queda de PA sistólica (5-10 mmHg) em hipertensos leves.
- D-dímero e fibrinogênio em queda em quem tinha valores elevados.
- Possível regressão de placas (controversa, em estudos).

## Sinais de que NÃO está funcionando

- Trombose venosa profunda ativa — não substitui anticoagulação plena.
- AVC isquêmico agudo — emergência.
- Sangramento espontâneo (gengival, hematomas) — REDUZA dose imediatamente.
- Sem alteração em D-dímero após 12 semanas.

## Exames / monitoramento

D-dímero / Fibrinogênio	Em queda em 60-90 dias · A cada 90 dias
PA + MAPA 24h	Discreta redução · A cada 90 dias
Coagulograma (TP, INR, TTPa)	Estáveis (não altera muito INR) · A cada 90 dias
Ecodoppler de carótidas/membros	Estabilização ou redução de placas · Anual
Hemograma + plaquetas	Estável · A cada 90 dias

## Sinais de excesso / efeito colateral

- Sangramento gengival, hematomas espontâneos, sangramento nasal.
- Sangue na urina ou fezes (procurar atendimento).
- Hipotensão leve (tontura ao levantar).
- Reação alérgica (em alérgicos a soja).
- Sangramento maior se combinado com AAS, warfarina, rivaroxabana, dabigatrana, ginkgo, alho em alta dose.

## Veredicto do Dr. PIN

Nattokinase é anticoagulante natural com efeito real — útil para circulação periférica, pernas pesadas e hipertensão leve em quem NÃO usa anticoagulante. Reduz D-dímero e modestamente a pressão arterial em 8-12 semanas. NÃO substitui warfarina ou rivaroxabana em FA, TVP ou TEP. NUNCA combine com anticoagulante ou antiplaquetário sem orientação. Sempre suspenda 10-14 dias antes de cirurgia. Em quem tem indicação real e não usa outros antitrombóticos, é coadjuvante interessante.

FIM DO GUIA

# Você chegou *ao final.*

Nattokinase 'afina o sangue' de verdade — por isso, não é inocente. Sangramento espontâneo é alerta vermelho. Coagulograma em dia, e jamais combine com anticoagulante.

---

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz