

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

## Plant Sterols



- ) Proporciona apoyo para la salud cardiovascular en general.
- ) Ayuda a mantener niveles saludables de colesterol.

## Plant Sterols

Los **esteroles** son moléculas orgánicas más importantes. El **esterol** más común en los seres humanos y animales es el *colesterol*, que está presente en las membranas de las células eucariotas y micoplasmas.

La **función de los esteroles** radica en que son un precursor de las vitaminas liposolubles (se disuelven en grasas y aceites, como las vitaminas A, D, E y K) y las hormonas esteroides. La importancia de los esteroles vegetales es que se parecen al colesterol, la mayor diferencia es que tienen un origen vegetal. Los **esteroles vegetales** o fitoesteroles (Plant Sterols, en inglés) limitan la absorción del colesterol

en el intestino, de tal manera, que, si se consumen regularmente, reducen la absorción del colesterol. Esto favorece su eliminación y disminuye la tasa sanguínea de colesterol. Una parte importante es eliminada por el organismo y una parte más pequeña pasa al flujo sanguíneo.

Los **esteroles** poseen una estructura química próxima a la del colesterol. Este parecido les permite engañar al organismo para limitar el paso del colesterol desde el intestino hacia la sangre. En el intestino delgado, el colesterol y los esteroides compiten para ser absorbidos por el organismo.

*El consumo diario de esteroides logra disminuir el colesterol LDL (colesterol "malo", que en niveles altos se acumulan en las arterias). La ingesta de 2 gramos al día de esteroides vegetales ayuda a disminuir las concentraciones elevadas de colesterol. En una dieta normal consumimos entre 100 mg y 300 mg de esteroides cada día. Esta ingesta es mayor en las personas que siguen una dieta vegetariana (de 300 mg a 500 mg). Pero es importante tener en cuenta que la ingesta diaria no es suficiente para reducir significativamente el colesterol.*

Los **esteroides vegetales** o **fitoesteroides**, se encuentran de forma natural en las plantas, los animales y los hongos. No pueden ser fabricados por el organismo humano, por lo que es necesario consumir alimentos que los contengan. Destacan los aceites vegetales, legumbres, cereales, frutos secos, frutas y verduras, además de hortalizas.

**Plant Sterols** de Swanson, proporciona apoyo para la salud cardiovascular en general, ayuda a mantener niveles saludables de colesterol, apoya la salud inmune.

Los alimentos que contienen al menos 0,4 gramos por ración de esteroides vegetales consumidos dos veces al día con las comidas por un consumo diario total de al menos 0,8 gramos como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. **Plant Sterols** suministra 0,4 gramos de esteroides vegetales, una porción de los esteroides vegetales de fuerza máxima de apoyo al sistema cardiovascular.

## Supplement Facts

Serving Size 1 Capsule

	Amount Per Serving	% Daily Value
CardioAid® Phytosterols	400 mg	*
Beta-Sitosterol	160-232 mg	*
Campesterol	80-120 mg	*
Stigmasterol	56-88 mg	*
Brassicasterol	0-24 mg	*
Sitosterol	0-20 mg	*

\*Daily Value not established.

Otros ingredientes: Harina de arroz, gelatina, estearato de magnesio.

Sugerencias de Uso: Como un suplemento dietario, tomar una capsula dos veces al día con alimentos y agua, o como recomiende su médico.

**Observaciones:** Consulte con su médico antes de usarlo si usted está embarazada, amamantando o tomando medicamentos por prescripción.



Visite nuestra

# Tienda Natural



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

**José Eduardo Pedraza**

**Factores de Transferencia y Medicina Holística**

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

[www.colombialomejor.com/transferfactor](http://www.colombialomejor.com/transferfactor)

Bogotá, D.C., Colombia.

**Tels. y WhatsApp: 310 337 7049 –301 742 0520**

Mail:

[eduardo.pedraza@colombialomejor.com](mailto:eduardo.pedraza@colombialomejor.com)

[epedraza@colombialomejor.com](mailto:epedraza@colombialomejor.com)

[epedraza2006@gmail.com](mailto:epedraza2006@gmail.com)