

¡GRATIS!

MASON natural®

Guía para La Salud



La Constancia

“Suplementos nutricionales para mantenerse saludable”

Encuentre nuestros productos en todas las Farmacias y Centros Nutricionales del país.



La Constancia

La Constancia es una empresa dedicada a la venta de Suplementos Alimenticios para toda República Dominicana desde 1978. Nuestros fuertes valores de responsabilidad y honestidad nos llevan a ofrecer productos de la más alta calidad siendo los representantes exclusivos para la Rep. Dominicana de los productos MASON y SOLGAR.

Contamos con una amplia selección de vitaminas, minerales, herbas y suplementos nutricionales. Nuestro interés de que la sociedad dominicana disfrute de una vida más saludable nos ha motivado a educarles sobre las cualidades y beneficios de los productos naturales que ofrecemos a través de esta guía de nutrición.



MASON  **natural**®

i Calidad en la que se puede confiar !

Mason Natural garantiza que todos sus productos son confeccionados en los Estados Unidos utilizando materias primas de la más alta calidad y en estricto cumplimiento de las buenas prácticas de manufactura (GMP), así como con las normas establecidas por la industria y por la FDA (Food and Drug Administration).



SOLGAR se caracteriza por manufacturar suplementos nutricionales de alta calidad desde hace más de 60 años. Su GOLD Standard promete entregar a los consumidores productos nutricionales de la más alta calidad, así como información para ayudarlos a promover una salud óptima.

Contenido

Reducción de Nutrientes por consumo de Medicina o Medicamentos	1
Nuevos Productos	2
Corazón Saludable	3
Colesterol Saludable	5
Salud de las Articulaciones	7
Osteoporosis	8
Digestión Saludable	11
Belleza/Salud de la mujer	12
Sistema Inmunológico	16
Antioxidantes	19
Multivitaminas	20
Vitaminas Esenciales	21
Minerales	25
Herbales	29
Condiciones específicas	31

Reducción de Nutrientes por consumo de Medicina o Medicamentos

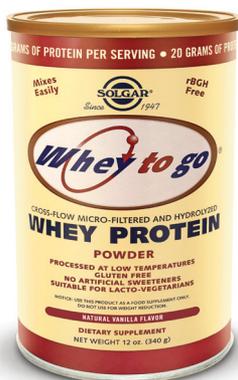
Cuando usted toma medicamentos, usted necesita más vitaminas de lo que usted cree. Algunos medicamentos nos pueden eliminar de nuestro cuerpo ciertos nutrientes que son de gran importancia en nuestro organismo. Sin estos nutrientes podemos padecer de fatiga, insomnio, pérdida de calcio, etc., por sólo citar algunas.

Si usted consume...	Los expertos recomiendan estos suplementos.	¿Por qué?
Prisolec, Prevacid, Nexium, o alguna otra medicina digestiva.	Acidófilos (Acidophilus)	Los Acidófilos contienen organismos bacteriales vivos muy beneficiosos presentes en el tracto intestinal del ser humano.
	Enzimas Digestivas (Digestive Enzymes)	Las Enzimas Digestivas es una combinación de múltiples enzimas que ayudan a una eficaz acción digestiva.
	Jengibre (Ginger)	El Jengibre ayuda a aliviar trastornos del estómago.
Antibióticos	Acidófilos (Acidophilus)	Los antibióticos matan las bacterias en su organismo, incluyendo la llamada bacteria "Buena" que es necesaria para una digestión normal adecuada.
Lipitor, Zocor, Vytorin, Crestor, o algún otro medicamento para tratar los problemas del colesterol.	Colesterol Trío (Cholesterol Trio)	El Colesterol Trío combina 3 importantes nutrientes en una fórmula que beneficia la salud del corazón y el nivel de colesterol en el cuerpo.
	Levadura de Arroz Rojo (Red Yeast Rice)	Un estudio conducido en la UCLA, Escuela de Medicina, concluyó que la Levadura de Arroz Rojo, reduce significativamente el nivel de colesterol LDL, así como también, la concentración de triglicéridos en la sangre.
	Co Q-10	Uno de los efectos causados por varios medicamentos que sirven para tratar el nivel de colesterol en el organismo es la disminución de la coenzima Co Q-10, la cual es un antioxidante vital para un mejor funcionamiento del corazón.
Medicamento para la salud cardiovascular que incluya Vasodilatadores, Bloqueadores Beta, Diuréticos y para bajar los niveles de Presión Arterial	Trío para el Corazón (Heart Trio)	El Ajo ayuda a mantener niveles normales de colesterol.
		Porque el Heart Trio combina 3 nutrientes importantes en una sola fórmula que beneficia la salud del corazón: La coenzima Co Q-10 es un antioxidante fuerte, sustancia natural que se encuentra en cada célula del cuerpo. La Vitamina E protege contra el daño de los radicales libres y protege las células y los órganos. Los radicales libres contribuyen al desarrollo del cáncer y otras enfermedades del corazón. El aceite de pescado, de alto contenido de ácidos grasos esenciales Omega 3 (EPA y DHA), es un suplemento natural que ayuda al corazón, al colesterol y a las articulaciones.

Nuevos Productos

WHEY TO GO PROTEIN

La proteína en polvo Whey To Go® de Solgar es un producto de refuerzo proteico de alta eficiencia y científicamente avanzado. Se formula con una mezcla de tres proteicos concentrados de lactosuero sometidos a un proceso específico. Todos estos procesos (intercambio iónico, microfiltración e hidrólisis) contribuyen a la disponibilidad de los aminoácidos, la absorción y la utilización proteica que caracterizan a la proteína en polvo Whey To Go®.



El lactosuero es la proteína de elección debido a que:

- El organismo lo usa con eficiencia debido a su alto valor biológico (VB)
- Es una fuente natural de aminoácidos de cadena ramificada
- Es una fuente potente de lactoalbúmina
- Es una fuente única de inmunoglobulinas

La proteína en polvo Whey To Go® se presenta en los sabores naturales vainilla y semilla de cacao y chocolate. Contiene además dos ingredientes beneficiosos: la L-glutamina libre y los aminoácidos de cadena ramificada (ACR) libres. La L-glutamina desempeña un papel importante en el refuerzo de la masa muscular. Los ACR contribuyen a fomentar la síntesis proteica que ayuda a reducir la degradación del músculo en condiciones de estrés. El tejido muscular usa la L-glutamina y los ACR como fuente energética.

Además, la proteína en polvo Whey To Go® de Solgar no contiene almidón ni lactosa, y tiene poca grasa. Su delicioso sabor se mezcla con facilidad y resulta excelente con agua, leche o su jugo preferido. Incluso se puede agregar a salsas, sopas, cereales, panqués, crepas y otras mezclas para hornear. Es un modo excelente de agregar proteína de alta calidad a su ingesta calórica diaria.

Corazón Saludable



¡Cuide su corazón de forma natural y sin efectos secundarios!

Las enfermedades cardíacas constituyen una de las principales causas de muerte en el mundo.

Niveles altos de los triglicéridos y el colesterol pueden bloquear sus arterias y ocasionar problemas graves de salud.



Omega 3 Aceite de Pescado 1000mg

El Omega-3 beneficia tanto el corazón de personas sanas como el de aquellas que sufren de enfermedades cardiovasculares.

Se ha demostrado que una alimentación con las cantidades recomendadas de DHA y EPA, presentes en los ácidos grasos del Omega 3, reduce el riesgo de sufrir arritmias cardíacas y ataques al corazón que pueden resultar en muerte súbita.

EL Omega-3 además reduce los niveles de triglicéridos, aminora la acumulación de plaquetas arterioscleróticas y reducen la presión sanguínea.

Y para los que sufren de reflujo, ofrecemos nuestro Omega 3 "NO BURP". Todos los beneficios del Omega 3 pero sin reflujo.

Se recomienda: Dos cápsulas diarias preferiblemente con una comida.



- | | |
|----------------|------------------------------------|
| → Cod 0217 | Omega 3 - 1,000 mg x 60 soft |
| → Cod 0227 | Omega 3 - 1,000 mg x 120 soft |
| → Cod 0054 | Omega 3 - 1,000 mg x 200 soft |
| → Cod 1581-100 | Omega 3 1,200 "NO BURP" x 100 soft |
| → Cod 1492-100 | Omega 3 - 1,200 mg x 120 soft |



Omega 3-6-9

Aceite de Semillas de Lino (Linaza)

Fuente vegetal de ácidos grasos Omega-3, Omega-6 y Omega-9 que proveen una respuesta saludable a la inflamación de las coyunturas y a la salud cardiovascular.

Se recomienda: Dos cáps diarias preferiblemente con una comida.

→ Cod 0286 Omega 3-6-9 (Flax Seed Oil) x 100 soft

Ácido Fólico

El Ácido Fólico (también conocido como Vitamina B9, Folate o Folacin) es una vitamina del grupo del complejo B que juega un papel esencial en el crecimiento humano y en el desarrollo, particularmente en la división de las células y en la síntesis del DNA.

Esta vitamina es esencial para la formación de los glóbulos rojos y ha sido demostrado que reduce los niveles del aminoácido (homocysteine), el cual está relacionado a un incremento del riesgo de problemas del corazón y ataques cardíacos.



El Ácido Fólico también puede jugar un papel importante en proteger contra algunas formas de cáncer, como lo es el cáncer en el colon. Es bueno aclarar que es un suplemento saludable que no produce toxicidad, aún tomándolo en grandes concentraciones.

Se recomienda: Una tableta por día.

→ Cod 0122 Ácido Fólico 800 mg x 100 tabs

Nota: Leer más sobre Ácido Fólico en la sección:

- [Belleza/Salud para la Mujer](#) (página 14).

Colesterol Saludable



El exceso de LDL (Colesterol Malo) puede ser un indicador del aumento del riesgo de padecer del corazón. Puede desatar serios problemas: Accidentes vasculocerebrales, insuficiencia renal, diabetes y hasta la muerte.

Mason les ofrece seguras y efectivas soluciones para mantener y regular los niveles saludables del colesterol sin efectos colaterales como los producidos por otros productos medicados.

Ajo

El ajo es considerado una medicina naturista y tiene una amplia utilización farmacológica. Es eficaz como antibiótico, combatiendo numerosos hongos, bacterias y virus. Reduce la presión arterial y el colesterol.

Incrementa el nivel de insulina en el cuerpo y controla los daños causados por la arteriosclerosis y el reumatismo.

El Ajo también se relaciona con la prevención de ciertos tipos de cáncer, ciertas complicaciones de la diabetes, en la reversión del estrés y la depresión.

Se recomienda: 1,000mg de Ajo, preferiblemente junto al desayuno.



- Cod 0262 Ajo 1,000 mg x 100 soft
- Cod 0048 Ajo sin olor 500 mg x 100 tabs
- Cod 0049 Ajo y Perejil 1,000mg x 100 soft

Colesterol Saludable

Lecitina de Soya



La Lecitina de Soya es un fosfolípido que ayuda a la solubilización de los ácidos biliares en la bilis. Este nutriente ayuda a proteger los órganos y las arterias de la acumulación de grasa, mejora el funcionamiento del cerebro y facilita la absorción de algunas vitaminas del complejo B y de la vitamina A. Promueve la reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.



La Lecitina de Soya es una excelente fuente de colina, nutriente vital para el cerebro y el sistema nervioso.

Se recomienda:

- Lecitina 3,500, una tableta dos veces por día.
- Lecitina 1,200, dos tabletas antes de cada comida

¿Quiere adelgazar?



Nuestra lecitina combinada con Kelp, vitamina B-6 y vinagre de cidra de manzana, promueve la utilización de los depósitos de grasa del organismo y facilita la digestión acelerando y mejorando la absorción intestinal.

Se recomienda:

- Lecitina Kelp,B-6, una tableta antes de cada comida.

- **Cod 0238** Lecitina 3,500 super x 60 tabs
- **Cod 0066** Lecitina de Soya 1200 x 100 tabs
- **Cod 0062** Lecitin, Kelp, B-6 x 100 tabs

Salud de las Articulaciones



Elimine el dolor en las coyunturas sin tomar analgésicos!

Glucosamina y Condroitina 3 por día de Mason provee la solución natural mejorando la movilidad y flexibilidad que tus coyunturas necesitan para sentirte bien.

Ataque el problema en la raíz, sin analgésicos y de forma natural.

Glucosamina y Condroitina Extra Fuerte



Reduce el dolor, la inflamación, y mejora el funcionamiento de las coyunturas. La Glucosamina es el mayor componente de los cartílagos de las coyunturas. Es conocido por ayudar a los cartílagos a retener agua y mantenerlos lubricados.

La Condroitina es un componente necesario para la elasticidad de los cartílagos.

Estudios han demostrado que el uso combinado de Glucosamina con Condroitina desacelera el deterioro de los cartílagos, alivia los dolores causados por la osteoartritis y mejora la movilidad de las coyunturas.

Los suplementos de Glucosamina son derivados del caparazón de crustáceos como cangrejos, langostas y camarones; por lo que no es recomendado para personas alérgicas a los mismos.

Se recomienda: Tomar una cápsula con cada comida.

La ingesta recomendada es de 1,000mg-1,500mg de Glucosamina y 800mg-1,200mg de Condroitina. Para notar una mejoría en sus coyunturas debe durar no menos de un mes tomando el producto.

Personas que padecen de osteoartritis pueden tomar la dosis máxima por tres o seis meses y luego reducir la dosificación a una cápsula al día (500mg de Glucosamina y 400mg de Condroitina).

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| → Cod 0096 | Glucosamina 1,500 Complex x 60 caps |
| → Cod 1303-180 | Glucosamina 1,500 Complex x 180 caps |
| → Cod 1263-90 | Glucosamina Complex + MSM x 90 caps |

Los médicos generales en Estados Unidos recomiendan que consumamos las cantidades adecuadas de Calcio y Vitamina D para ayudar a prevenir la Osteoporosis.

¡Nuevos datos científicos ahora revelan que este mismo mineral también puede promover apreciablemente la Salud del Colon!



Calcio: Mineral necesario para fortalecer los huesos



El tomar suplementos de calcio es una manera simple de asegurarse de que está recibiendo la cantidad suficiente de este mineral cuya función más importante es la de fortalecer los huesos.

El cuerpo necesita también la vitamina D para ayudar con la absorción del calcio, trasladándolo del intestino a la sangre y de ésta a los huesos, y también para mantener el nivel normal de calcio en la sangre.

El mantenimiento del nivel de calcio en la sangre es esencial para la vida, especialmente para la función cardíaca.

Además del calcio, nuestros huesos necesitan nutrientes presentes en los vegetales, por lo que se recomienda incluirlos en su dieta.

La dieta de las personas mayores por lo regular incluye menos calcio que el necesario, y la deficiencia del calcio afecta particularmente más a las mujeres después de la menopausia.

Adicionalmente, en general, la absorción del calcio disminuye con la edad, algunas veces después de los 30 años en las mujeres y a los 40 en los hombres.

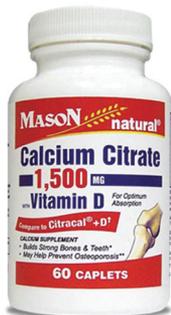
Los suplementos de calcio además de diferenciarse por la concentración y fuente de calcio, se diferencian por contener en su formulación otros nutrientes como la Vitamina D3 (provee una óptima absorción del calcio), el Magnesio (necesario para la formación de los huesos) y el Cinc (elemento que beneficia el Sistema Inmunológico).

Osteoporosis

¿Cuánto calcio debo tomar?

Niños	Por día
1-3 años	500 mg
4-8 años	800 mg
Hombres/Mujeres	
9-18 años	1,300 mg
19-50 años	1,000 mg
51-70 años y mayor	1,200 mg
Mujeres de 50 años o mayor que no estén tomando medicamentos para la menopausia	1,500 mg
Mujeres embarazadas o lactando	
Menores de 18 años	1,300 mg
19 años y mayor	1,000 mg

Citrato de Calcio



El Citrato de Calcio con Vitamina D3 es conocido por su magnífica absorción y fácil digestión. Puesto que el calcio es necesario para promover los huesos sanos y el cuerpo, tomar un suplemento del calcio como el citrato del calcio puede beneficiarle a largo plazo. Muchas veces usted no consigue las dosis recomendadas del calcio a través de los alimentos que consume, así que un suplemento de calcio es ideal para suplir esta deficiencia.

Una dieta que provea los niveles apropiados de calcio podría contribuir a evitar roturas y tensiones en sus huesos; así como prevenir la osteoporosis.

Se recomienda: Una tableta 2 ó 3 veces al día.

→ **Cod 0263** Citrato de Calcio 1,500+D3 x 60 tabs

Mason ofrece una selección completa de Suplementos de Calcio



El Calcio 500+D3, provee 500mg de calcio (en forma de calcio de concha de ostras) y 400iu de vitamina D3 para una óptima absorción. Se recomienda una tableta, una o dos veces por día, preferiblemente con una comida.

El Calcio Coral 1,500mg Plus, mezcla única de Calcio, Magnesio (250mg) y Vitamina D3 (400iu). Con 1,500mg de calcio de coral, además de aportar 500mg de calcio elemental, aporta trazas de más de 72 minerales beneficiosos para el corazón, los nervios y los músculos. Presentada en forma de cápsulas fácil de tragar o de diluir en una bebida o comida, se recomienda tomar dos cápsulas de una a tres veces por día.

El Calcio, Magnesio y Cinc, cada tableta provee 334mg de calcio (en forma de carbonato de calcio) y 134mg de magnesio y 5mg de Cinc. Con tomar una tableta con cada comida obtendríamos la cantidad diaria recomendada de estos nutrientes.

El Calcio 600+D3 Súper, provee 600mg de calcio (en forma de carbonato de calcio) y 400iu de vitamina D3 en una sola pastilla. Con solo dos tabletas obtendría 1,200mg de Calcio.

→ Cod 0100	Calcio de Ostras 500+D3 x 100 tabs
→ Cod 0266	Calcio Coral 1,500 Plus+D3 tabs
→ Cod 0098	Calcio-Magnesio-Zinc x 100 tabs
→ Cod 0051	Super Calcio 600 mg+D3 x 100 tabs
→ Cod 0045	Calcio 600 mg+D3 Super x 60 tabs
→ Cod 1403-100	Calcio 600 mg+D3 Masticable x 100 tabs

Digestión Saludable



Existen aproximadamente 44.9 millones de visitas anuales a los servicios ambulatorios de emergencia debido a enfermedades de sistema digestivo. Mason ofrece varios suplementos para complementar y ayudar a la digestión.

Hierbas para la limpieza del Colon (Colon Herbal Cleanser)

Una combinación de fibras naturales, prebióticos e hierbas que suave y naturalmente ayudan con la salud y funcionamiento del colon, en cápsulas fáciles de ingerir.

Se recomienda: Cuatro cápsulas a la hora de dormirse.



→ Cod 0095 Colon Herbal Cleanser x 100 caps

Enzimas Digestivas (Digestive Enzymes)

Una combinación especial de enzimas naturales que ayudan a una digestión apropiada. Su función es acelerar las reacciones químicas del aparato digestivo.

Se recomienda: Una tableta al día preferiblemente con una comida.

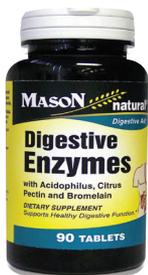
→ Cod 1186-90 Enzimas Digestivas x 90 tabs

Papaya Complex Masticable

La papaya ayuda a disgregar las proteínas y favorece la digestión, evitando la gastritis y la formación de gases.

Se recomienda: Dos tabletas con o inmediatamente después de una comida.

→ Cod 547-100 Papaya Enzimas Masticables x 100



Estreñimiento

Para tratar el trastorno del estreñimiento se recomienda tomar mucha agua (al menos ocho vasos de agua al día), hacer ejercicio e ingerir una dieta rica en fibras.

Para aquellas personas que esto no resulte suficiente, Mason ofrece una variedad de laxantes naturales que ayudan a una evacuación regular y el buen funcionamiento del colon. El producto adecuado para usted dependerá de su organismo, puesto que la efectividad de estos laxantes naturales varía de individuo a individuo.

Cascara Sagrada 450 mg

Su intenso efecto laxante se debe a la combinación de principios activos, así como a otros glucósidos. Se utiliza para estreñimiento ocasional, disquinesias biliares y preparación para exploraciones radiológicas.

Se recomienda: Una tableta con un vaso de agua.

→ Cod 0245 Cascara Sagrada 450 mg x 100 tabs



Aloe Vera (SABILA)

Ayuda con los dolores estomacales y facilita la evacuación de toxinas y material fecal de forma regular. Provee beneficios para el cuidado y protección de la piel.

Se recomienda: Una cápsula, una a tres veces al día (preferiblemente con una comida).

→ Cod 0182 Aloe Vera 5,000 x 60 soft

Laxante Natural Vegetal

Suave y efectivo. Formula natural para fomentar la regularidad y la salud. Contiene extracto de Senna y semillas de Fennel (Hinojo).

Se recomienda: Una tableta con un vaso de agua a la hora de acostarse. Esperar resultados entre 6 a 10 horas. Niños mayores de 12 años, 1/2 tableta al día.

→ Cod 0295 Ciruela Hojassen x 100 caps



Belleza/Salud para la mujer



Todas las mujeres quieren estar saludables y por tanto están siendo proactivas en cuanto a su salud se refiere.



Masonatal (Fórmula Prenatal)

Las vitaminas prenatales son esenciales para las mujeres embarazadas y que estén lactando, además de ser obligatorias para la salud de la madre y el bebé.

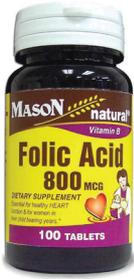
Esta fórmula está diseñada con la cantidad diaria de nutrientes recomendada para mujeres antes y durante el embarazo, para reducir el riesgo de que su hijo padezca de enfermedades congénitas; tanto del cerebro como de la médula espinal. Esta fórmula contiene:

	% Valor diario
Vitamina A (Beta Carotene) -- 4,000 IU --	156%
Vitamina C (Ascorbic Acid) -- 120mg --	141%
Vitamina D-3 (Cholecalciferol) -- 400 IU --	200%
Vitamina E (dl-Alpha Tocopheryl Acetate) - 30 IU -	200%
Vitamina B-1 (Thiamin Mononitrate) -- 1.8 mg --	129%
Vitamina B-2 (Riboflavin) -- 1.7 mg --	121%
Niacinamide (Vitamin B-3) -- 20 mg --	111%
Vitamina B-6 (Pyridoxine HCl) -- 2.6 mg --	137%
Acido Fólico -- 800 mcg --	133%
Vitamina B-12 (Cyanocobalamin) -- 8 mcg --	308%
Calcio (Calcium Carbonate) -- 200 mg --	20%
Hierro (Ferrous Fumarate) -- 28 mg --	104%
Zinc (Zinc Oxide) -- 25 mg --	227%

Se recomienda: Una tableta diaria.

→ Cod 0283 Mason Natal x 100 tabs

Belleza/Salud para la mujer



Acido Fólico (Folic Acid)

Esta vitamina es indicada en la prevención de algunos defectos relacionados con el desarrollo del feto y se relaciona con la protección contra enfermedades cardiovasculares y algunas formas de cáncer.

La mujer embarazada necesita mayor contenido de ácido fólico en su cuerpo pues es vital para el desarrollo eficiente de la placenta y el feto, reduciendo el riesgo de algunos defectos del cerebro y la médula espinal a la hora del nacimiento.

Mujeres embarazadas con deficiencia de ácido fólico son más propensas a dar a luz prematuramente o provocar que su bebé nazca con bajo peso o con problemas neurales (NTD).

Tomar un suplemento de ácido fólico en el momento en que se está formando el tubo neurálgico del bebe (entre 17 y 30 días a partir de la concepción) reduce la probabilidad de que el bebe desarrolle problemas de este tipo.

Es recomendado que las mujeres tomen ácido fólico previo a la concepción y continúen tomándolo hasta la 12ava semana de embarazo.

Se recomienda: Una tableta por día.

→ Cod 0122 Acido fólico 800 mg x 100

Nota: Leer más sobre Acido Fólico en la sección:

- **Corazón** página 4



Trío para la Menopausia

Fórmula de disolución paulatina, una dosis diaria, que proporciona confort en la Menopausia así como en los huesos y ayuda a un Sistema Inmunológico saludable.

Se recomienda: Una tableta diaria preferiblemente con una comida.

→ Cod 0274 Trío Menopausia x 30

Belleza/Salud para la mujer



Colágeno

El colágeno es una proteína dura, parecida a la goma, que representa el 30% de la proteína corporal y forma la estructura de tendones, huesos y tejidos conectivos.

Cuando envejecemos, nuestros niveles de colágeno disminuyen y traen como consecuencia pérdida de elasticidad de nuestra piel y la aparición de arrugas.

El Colágeno de MASON contiene además vitamina C, que ayuda al cuerpo a producir más colágeno, y puede ayudar a retrasar la aparición de estas arrugas en la piel.

Se recomienda: Dos cápsulas diarias con la comida. Crema humectante, aplicar en las mañanas.

- **Cod 0299** Colágeno 1480 mg x 120 caps
- **Cod 1475-2oz** Colágeno en crema 2 oz



Body, Hair, Skin & Nails

Fórmula especialmente diseñada que ayuda a mantener una piel saludable, un pelo fuerte y brillante, y un crecimiento apropiado de las uñas.

Sus principales ingredientes son: biotina, calcio, antioxidantes y vitaminas del complejo B.

Se recomienda: Tres cápsulas diarias, una con cada comida.

- **Cod 0280** Body Hair Skin & Nails x 60 caps

!Fortalece tu sistema inmunológico!

La defensa inmunológica puede ser apoyada con varios tipos de suplementos, particularmente antioxidantes, que lo pueden ayudar a estructurar un saludable plan de acción que corresponda con sus necesidades.



Vitamina C

De acuerdo a las investigaciones, tomando una tableta de Vitamina C al primer síntoma de catarro se puede tener un efecto lo suficientemente rápido como para evitarlo.

Además, la Vitamina C interviene en la formación del colágeno, proteína que alimenta, refuerza y mantiene unidos los tejidos del cuerpo.

Por esta razón, también ayuda a que nuestros huesos, dientes y tejidos sean fuertes y sanos, y con más razón en el caso de los niños, cuyos huesos y tejidos están en formación.

Algunas personas que pueden necesitar extra vitamina C son: Mujeres embarazadas/lactantes, fumadores, personas recuperándose de cirugía y víctimas de quemaduras.



Se recomienda: Una pastilla de 500mg dos veces por día.
1,000mg dos veces por día si se está resfriado.

Sistema Inmunológico

Vitamina C

La Vitamina C promueve una protección antioxidante y es una de las vitaminas líderes en la ayuda a la defensa inmunológica.



→ Cod 1177-90	Vitamina Super C 500mg x 90 tabs
→ Cod 0016	Vitamina C 500 mg x 100 tabs
→ Cod 0020	Vitamina C 1,000 mg x 100 tabs
→ Cod 0118	Vitamina C 1,000 mg x 60 natural
→ Cod 132	Vitamina C 1,000 mg x 90 natural
→ Cod 130	Vitamina C 500 x 90 natural

Aceite de Hígado de Bacalao (Cod Liver Oil)

El aceite de hígado de bacalao promueve huesos fuertes, ayuda a mantener los niveles sanos del colesterol, coyunturas y una piel saludable.

Además, estos aceites “buenos” protegen la vista y el corazón y beneficia a un sistema inmunológico saludable.

Un sistema inmunológico saludable ayuda a evitar que le den esas gripes que son tan frecuentes en nuestro país. Combine este producto con la Vit. C 500mg y estará mejor protegido contra la gripe.

Se recomienda: Una cápsula blanda al día.

→ Cod 0230 Aceite de Hígado de Bacalao x 100 soft



Echinacea (Equinacea)



La echinacea es una planta de origen norteamericano que estimula el sistema inmunológico y que combinado con la vitamina C, es excelente para combatir la gripe o infecciones respiratorias.

Se recomienda: Entre 500mg a 1,000 mg diarios. (Una o dos pastillas)

→ Cod 0059 Equinacea 500 mg X 60 tabs

Cinc (ZINC)

El cinc ha demostrado un rol de importancia en la cicatrización de heridas, particularmente después de quemaduras o incisiones quirúrgicas.

El gluconato de cinc parece ejercer efectos benéficos en las células inmunes, mejorar los niveles de CD3 y CD4, aumentar las proporciones de CD4/CD8 en niños.

Según evidencia científica disponible, el cinc podría ser eficaz en el tratamiento de la desnutrición (infantil), acné común, úlceras pépticas, úlceras en las piernas, infertilidad, enfermedad de Wilson, herpes y trastornos en el gusto y olfatos.

Se recomienda: 50mg-100mg diarios. (Una a dos pastillas)

→ Cod 0285 Zin 50 mg x 100 tabs



Nota: Leer más:

- **Sistema Inmunológico** página 25

Antioxidantes



Los antioxidantes son sustancias que ayudan a proteger las células dañadas a causa de las moléculas no estables conocidas como radicales libres.

Fórmula Ultra Antioxidante

Los antioxidantes protegen las células del daño causado por sustancias inestables llamadas radicales libres, los cuales se cree contribuyen al desarrollo de ciertas enfermedades crónicas y juegan un papel en los procesos degenerativos que se observan con el envejecimiento. Contiene: Vit. A, C, E, Calcio y Selenio.

Se recomienda: Una tableta con cada comida.



→ Cod 0127 Ultra Antioxidante X 60 tabs

Coenzima Q-10



La Coenzima Q10 es un componente que produce nuestro cuerpo y que es necesario para las funciones básicas de las células. Nuestros niveles de CO-Q-10 se reducen con la edad y están usualmente bajos en personas con altos niveles de colesterol y problemas del corazón.

Este producto es recomendado especialmente para personas que toman medicamentos recetados para bajar los niveles de colesterol (conocidos como “statins”).

Se recomienda: Una cápsula diaria con una comida preferiblemente.

→ Cod 1232-30 Co-Q-10 30mg X 30 soft

→ Cod 1319-30 Co-Q-10 100mg X 30 soft

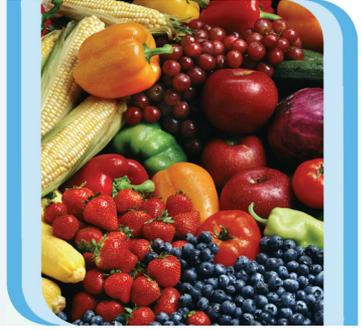
Nota: Ver más antioxidantes en las secciones:

Sistema Inmunológico y **Vitaminas Esenciales**

!Supleméntese con un multivitamínico todos los días y sentirá la diferencia!

Nuestro cuerpo requiere de vitaminas y minerales para realizar sus funciones diarias. Deficiencia de vitaminas ocasiona fatiga y debilita nuestro sistema inmunológico.

Médicos de todo el mundo recomiendan tomar un multivitamínico para mantenernos saludables.



Mason Ofrece una variedad de Multivitamínicos, de manera que cada miembro de la familia tome el suplemento que su cuerpo necesita.

Nuestras fórmula de vitaminas y minerales te brindan un buen balance nutricional que te ayudará a sentirte bien todos los días. Algunos de sus componentes son: Vitaminas A, B, C, D, E, K, Acido Fólico, Acido Pantotérico, Calcio, Hierro, Magnesio, Cinc, Selenio, Potasio, Luteína y Lycopene.

Se recomienda: Una pastilla multivitamínica diaria junto una comida.



Vita Trum

Para personas entre 18 a 49 años de edad que buscan sentirse enérgicos y estar siempre saludables.

VitTrum 50+ Senior

Para personas mayores de 50 años de edad. No contiene Hierro.

Megavite

Para personas entre 10 a 49 años de edad. Fórmula de alta potencia que contiene vitamina D3 1200, Magnesio 100mg, Omega-3 y una mezcla de frutas y vegetales necesarias para suplementar una dieta sana y balanceada.



Multivitaminas Animalitos

Multivitamina masticable para los pequeños de 2 años en adelante.

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| → Cod 0271 | Vita Trum x 130 tabs |
| → Cod 1413-100 | Vita Trum 50+ x 100 tabs |
| → Cod 1627-60 | Megavite x 60 caplets |
| → Cod 0271 | Multivit. Animalitos x 60 tabs |

Vitaminas Esenciales

Vitamina A



Promueve la buena visión, ayuda a la formación y mantenimiento de dientes sanos, tejidos blandos y óseos, de las membranas mucosas y de la piel. Es utilizada para el tratamiento de trastornos oculares que incluyen la degeneración macular debida al envejecimiento, el glaucoma y las cataratas.

Las mujeres usan la vitamina A para los períodos menstruales masivos, para el síndrome premenstrual (SPM), las infecciones vaginales, para las protuberancias en los pechos (enfermedad fibrocística de los senos) y para prevenir el cáncer de mama.

Se recomienda: Tomar de 5,000 UI a 10,000 UI/día. Un softgel al día.

→ **Cod 0002** Vitamina A 10,000 x 100 soft

→ **Cod 531-100** Vitamina A 5,000 IU + D3 400IU soft

Vitamina B

Las vitaminas B están compuestas de varios nutrientes que trabajan en conjunto para reducir los efectos negativos del estrés diario.

Vitamina B1



Ayuda a mejorar el funcionamiento cerebral y reduce los efectos negativos de la depresión, estabilizando y equilibrando emocionalmente a la persona. También beneficiosa en situaciones de estrés.

Se recomienda: Una tableta diaria.

→ **Cod 0005** Vitamina B-1 x 100 tabs

Vitamina B6



La vitamina B6 ayuda al sistema inmunológico a producir anticuerpos, los cuales son necesarios para combatir muchas enfermedades. Asimismo, esta vitamina ayuda a mantener la función neurológica normal y a formar glóbulos rojos.

El cuerpo la utiliza para ayudar a descomponer las proteínas y, por lo tanto, cuanto mayor sea el consumo de proteínas, mayor será la necesidad de vitamina B6.

Se recomienda: Una tableta diaria.

→ Cod 0006 Vitamina B6 100 mg x 100 tabs

Vitamina B7 (Biotina)

La biotina se usa para prevenir y tratar la deficiencia de biotina asociada con el embarazo, con la alimentación por sonda a largo plazo, la desnutrición y la pérdida rápida de peso. También se usa por vía oral para la pérdida de cabello, las uñas quebradizas, la erupción de la piel en bebés (dermatitis seborreica), la diabetes y para la depresión leve.



Se recomienda: Una tableta diaria.

→ 0011 Vit. B- 7 (Biotina) 800mcg x 60 tabs

Vitamina B12



Esencial para la síntesis de la hemoglobina y la elaboración de células, como también, para el buen estado del sistema nervioso. La carencia de esta vitamina se ve reflejada en anemias con debilitamiento.

Se recomienda: Una tableta diaria.

→ Cod 0130 Vitamina B-12 1,000 mg x 60 tabs

→ Cod 0007 Vitamina B-12 100 mg x 100 tabs

Vitaminas Esenciales

Complejo B (B Complex)



Los complejos de la vitamina B son esenciales para mantener en balance las funciones del cerebro y la presión de la sangre. Las vitaminas B son coenzimas activas en la producción de la energía y ayudan con el estrés. Usted necesita todas las vitaminas del complejo B para mantenerse saludable.

Se recomienda: Una cápsula blanda al día .

- **Cod 0010** Vitamina B complex x 100 soft
- **Cod 128** Vitamina B-100 complex x 60 soft

Vitamina D3

Estudios recientes sugieren que la Vit. D es un potente modulador del sistema inmunológico y además es necesaria para el desarrollo y salud de los dientes, huesos y cartílagos. Mantener los niveles adecuados de Vit. D nos ayudará a mantener los huesos saludables, reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como influenza (gripe), diabetes, esclerosis múltiple, artritis, cáncer del colon y muchas más.



Se recomienda: Una o dos tableta por día .

- **Cod 0279** Vitamina D3 400 IU x 100 soft
- **Cod 1477-60** Vitamina D3 1,000 IU x 60 soft
- **Cod 1501-60** Vitamina D3 2,000 IU x 60 soft

Vitamina K



Es una vitamina liposoluble que juega un papel importante en la coagulación de la sangre. Es utilizada para espesar la sangre revirtiendo los efectos causados por un suministro excesivo de anticoagulantes. Se utiliza para tratar el sangrado producido por medicamentos como los salicilatos, las sulfonamidas, la quinina, la quinidina o los antibióticos. Después de la cirugía, la vitamina K se utiliza para acelerar la cicatrización de la piel y disminuir los moretones y la hinchazón.

Se recomienda: Una tableta por día con la comida. No se use junto a medicamentos como Coumadin o Heparin.

- **Cod 779-100** Vitamina K 100 mcg x 100 tabs

Vitamina E

La vitamina E es un antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por sustancias inestables llamadas radicales libres.

Estos radicales pueden dañar células, tejidos y órganos, y se cree que juegan un papel en ciertas afecciones asociadas con el envejecimiento.

De acuerdo a estudios recientes, los adultos mayores que consumen vitamina E tendrían menos riesgo de desarrollar demencia que el resto de los adultos.

- Ayuda al funcionamiento de un sistema circulatorio saludable.
- Es importante en la formación de glóbulos rojos
- Ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K.

Se recomienda: Tomar entre 100 UI y 1000 UI p/día. No existen efectos tóxicos por mega-dosis.



→ Cod 0030	Vitamina E 1,000 X 50
→ Cod 505-250	Vitamina E 400 X 250
→ Cod 0029	Vitamina E 400 X 100
→ Cod 0028	Vitamina E 400 X 30

Vitaminas C

Información disponible en la sección:

- **Sistema Inmunológico** página 16

Minerales



Cada célula viva en este planeta depende de los minerales para su correcta estructura y para funcionar apropiadamente. Los minerales son necesarios para el balance apropiado de los líquidos en el cuerpo, la formación de la sangre y los huesos, el mantenimiento y una correcta función del sistema nervioso, y de la regulación del tono muscular. Los minerales son también esenciales para la utilización apropiada de vitaminas y otros alimentos nutritivos.

Cinc (ZINC)



El cinc es un elemento necesario para el funcionamiento de más de 300 enzimas diferentes y tiene un papel vital en un gran número de procesos biológicos.

Está presente en un número de reacciones enzimáticas que participan en el metabolismo de carbohidratos y proteínas.

El cinc es necesario para la maduración del esperma y el desarrollo normal del feto.

Participa en la percepción sensorial (gusto, olor y vista) y controla la liberación desde el hígado de la vitamina A almacenada.

Al interior del sistema endocrino, se ha demostrado que el cinc regula la actividad de la insulina y promueve la conversión de hormonas tiroideas en triyodotironina.

Se recomienda: 50mg-100mg diarios. (Una a dos pastillas)

→ Cod 0285 Zinc 50 mg x 100

Nota: Leer más:

- **Sistema Inmunológico** página 18

Calcios

Información disponible en la sección:

- **Osteoporosis** página 8

Magnesio



El magnesio es un mineral presente en la naturaleza. Es importante para muchos sistemas corporales, en especial los músculos y los nervios.

El gluconato de magnesio se usa para tratar la disminución del nivel de magnesio en la sangre. Esta condición es provocada por trastornos del aparato digestivo, vómitos o diarrea por un período prolongado de tiempo, enfermedades al riñón u otras afecciones.

Se recomienda: Una pastilla con el estómago vacío, una hora antes de la comida

→ **Cod 0201** Magnesio 200 mg x 100 tabs

→ **Cod 0281** Magnesio 550 mg x 100 tabs

Selenio

¡ Suplementarse con 200 mcg de Selenio diarios reduce el riesgo de cancer de prostata!

Es un oligomineral que posee una gran propiedad antioxidante, ayuda al organismo a fijar la vitamina E y lo protege de severos problemas de salud, entre ellos el cáncer.

El selenio se clasifica entre los agentes quimiopreventivos, dado que parece detener el cáncer antes de que este golpee. Deficiencias de selenio podrían reducir la producción de células supresoras naturales (células inmunes que se abalanzan sobre células tumorales o infectadas por virus y las destruyen).

Numerosos estudios muestran que el selenio fortalece el sistema inmune, bloquea virus dañinos y puede ser beneficioso en la prevención y tratamiento de varios tipos de infecciones.

Se recomienda: Una tableta al día.

→ **Cod 0104** Selenium 200 mcg x 60 tabs



Hierro



El hierro es un mineral que se encuentra en cada célula del cuerpo y se lo considera un mineral esencial debido a que se necesita para la formación de hemoglobina en la sangre. La hemoglobina es una proteína rica en hierro que da a la sangre su color rojo y transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo.

Suplementos de hierro son utilizados para prevenir y tratar la anemia por deficiencia de hierro. Esta condición ocurre cuando se padece de bajos niveles glóbulos rojos en la sangre, usualmente provocados por un embarazo, un régimen alimenticio deficiente, hemorragia severa, u otros problemas médicos. El sulfato de hierro proporciona el hierro que necesita el cuerpo para producir glóbulos rojos.

El hierro se usa también para mejorar el rendimiento atlético y para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y las aftas.

Algunas personas también utilizan hierro para la enfermedad de Crohn, la depresión, la fatiga, y la incapacidad para quedar embarazada.

Se recomienda: Hierro Elemental 18mg/día (Una cápsula).
Para mujeres embarazadas, 27 mg/día.

Tomarse con el estómago vacío, al menos 1 hora antes ó 2 horas después de comer.

→ **Cod 1497-100** Hierro 65mg (Sulfato) x 100 tabs

Potasio



El potasio es un mineral muy importante para el cuerpo humano.

Éste cumple diversos papeles en el metabolismo y funciones corporales y es esencial para el funcionamiento apropiado de todas las células, tejidos y órganos:

-Ayuda en la regulación del equilibrio ácido-básico.

-Ayuda en la síntesis de las proteínas a partir de los aminoácidos y en el metabolismo de los carbohidratos.

-Es necesario para la formación de los músculos y el crecimiento normal del cuerpo.

-Es esencial para la actividad eléctrica normal del corazón.

Se recomienda: Una tableta al día, con la comida.

→ **Cod 804-100** Potasio Gluconate 595mg x 100 tabs

Picolinato de Cromio/KELP/B-6/Extracto de Uva



Ayuda a reducir el riesgo de padecer de Diabetes Tipo 2 !

Acelera el metabolismo y disminuye la absorción de grasas y carbohidratos. Ayuda a mantener niveles de azúcar saludables y combate el apetito.

Se recomienda: Una tableta media hora antes de cada comida.

→ **Cod 1184-100** Picolinato de Cromio x 100 tabs



Extractos de Hierbas Estandarizadas son aquellos productos en donde la ciencia ha identificado y aislado ciertos ingredientes activos beneficiosos en una concentración específica.

La estandarización minimiza la variabilidad en el contenido de la hierba, su calidad y actividad, además garantiza que cada dosis ofrezca un nivel consistente del componente activo y sus beneficios.

Ginkgo Biloba



El ginkgo es usado para el tratamiento de numerosas afecciones. La evidencia disponible demuestra la eficacia del ginkgo en el tratamiento de dolor en las piernas por obstrucción de las arterias, demencia por Alzheimer, múltiples infartos e “insuficiencia cerebral”.

Existe evidencia anterior prometedora aunque no definitiva que favorece el uso del ginkgo para mejorar la memoria en personas saludables, mal de altura (montaña), síntomas del síndrome premenstrual y reducción de la lesión vascular de órgano final inducida por quimioterapia.

Se recomienda: Una cápsula diaria.

- **Cod 0131** Ginkgo Biloba 500 mg x 60 caps
- **Cod 129** Ginkgo Biloba 500 mg x 90 caps

Raíz de Valeriana (Valerian Root)



La valeriana es una hierba usada ampliamente en Norte América, Europa y Asia que mejora la calidad del sueño y reduce el tiempo necesario para dormirse. Además ayuda a relajar los músculos y a calmar la mente de la hiperactividad y del estrés.

Se recomienda: Dos cápsulas, una o dos veces por día (Preferiblemente con las comidas).

- **Cod 0115** Raíz Valeriana 500 x 60 caps

Saw Palmetto



Este suplemento favorece la salud de la próstata y a una respuesta anti-inflamatoria de la misma.

Ayuda a mantener la frecuencia y una corriente urinaria saludable. Sus propiedades medicinales son utilizadas para mejorar los síntomas de la hipertrofia benigna de la próstata (agrandamiento de la próstata): micción nocturna, flujo de la orina y la calidad de vida en general.

El uso de este suplemento puede ser tan efectivo como otros medicamentos, pero con menos efectos secundarios (posible malestar estomacal o dolor de cabeza).

Se recomienda: Una cápsula blanda una o dos veces al día.

→ **Cod 0067** Saw Palmeto 500 mg x 60 caps

Ginseng Koreano (Panax Ginseng)



La raíz del Ginseng ayuda a restablecer la vitalidad, los niveles de energía, el buen funcionamiento físico y mental a la vez que incrementa la capacidad del organismo para responder al estrés. Varios estudios indican que el Ginseng posee propiedades que reducen la oxidación del colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL o “colesterol malo”).

El Ginseng puede estimular el sistema inmunológico y mejorar la efectividad de los antibióticos en personas con bronquitis aguda. Otros estudios indican que en personas con diabetes tipo 2, el Ginseng puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre, por lo que se recomienda extra precaución, especialmente si están usando medicamentos para bajar el nivel de azúcar en la sangre.

Se recomienda: Una cápsula una o dos veces por día. También puede disolver el contenido en un líquido para producir un té de Ginseng.

→ **Cod 0057** Ginseng 518 mg x 50 caps

Condiciones específicas



Prepárese...Prevenga...Protéjase...

Estas fórmulas de Mason están diseñadas para que usted pueda escoger suplementos herbarios de calidad para sus necesidades específicas. Estas fórmulas avanzadas contienen uno o más extractos herbarios estandarizados que han sido el enfoque de mucha atención científica y hasta avalados por autoridades en medicinas alternativa alrededor del mundo.



Diabetes Trío

Fórmula de disolución paulatina con tres nutrientes esenciales que han mostrado en estudios científicos beneficios para el control de la diabetes.

Se recomienda: Una tableta diaria, preferiblemente con una comida.

→ Cod 0273 Trio Diabetes x 60 tabs

Trío para el Corazón (Heart Trio)

Presenta los tres principales nutrientes para un corazón saludable, el colesterol y las articulaciones: Co Q-10, Vitamina E y Omega 3.

Se recomienda: Una tableta diaria, preferiblemente con una comida.



→ Cod 0265 Trío del Corazón x 60 caps



Trío para la Menopausia

Fórmula de disolución paulatina, una dosis diaria, que proporciona confort en la Menopausia así como en los huesos y ayuda a un Sistema Inmunológico saludable.

Se recomienda: Una tableta diaria, preferiblemente con una comida.

→ Cod 0274 Trío Menopausia x 30 tabs

Condiciones específicas

Equilibrio del Nivel de Azúcar en la Sangre (Blood Sugar Balance)



Promueve los niveles razonables de azúcar en la sangre. Contiene el fuerte antioxidante Acido Alpha Lipoico, combinado con las hierbas *Gymnema sylvestre* y Bitter Melón, muy conocidas en la regulación de los niveles estables de azúcar en la sangre. También incluido en esta fórmula está el mineral Cromio, reconocido por ayudar con la tolerancia de la glucosa, el bioflavonoide Quercetin para la vista, y la hierba popular *Ginkgo Biloba* para la circulación.

Se recomienda: Dos tabletas diarias, preferiblemente con una comida.

→ Cod 0294 Blood Sugar Balance tabs

Melatonina



La melatonina es una hormona que produce una parte del cerebro llamada glándula pineal. La melatonina puede ayudar a nuestros cuerpos a saber cuándo es hora de ir a dormir y cuándo es hora de despertarse. Suplementarse con melatonina sintética puede ayudar a tratar el insomnio, así como para prevenir la alteración del ritmo circadiano que se conoce con el nombre de “jet lag”.

Se recomienda: Una tableta a la hora de dormir.

→ Cod 1114-60 Melatonina 5 mg x 60 tabs

→ Cod 1128-60 Melatonina 3 mg x 60 tabs

Para Nosotros la Salud es lo primero

Distribuye:
La Constancia.

www.laconstancia.com.do

Tel. (809) 567-3783 y (809) 200-3784



La Constancia