



# La Constancia

"La Constancia en calidad desde 1970"

# GUÍA PARA LA SALUD



## Encuentra nuestros productos

en farmacias, supermercados y centros de endocrinología y nutrición 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 exclusi-vos para la Rep. Dominicana de los productos Mason Natural, VIJOSA y Ana María Lajusticia.

Contamos con una amplia selección de vitaminas, minerales, herba-les y suplementos nutricionales. Nuestro interés de que la sociedad dominicana disfrute de una vida más saludable nos ha motiva-do a educarles sobre las cualidades y beneficios de los produc-tos naturales que ofrecemos a través de esta guía de nutrición.

## NUESTRAS MARCAS:

**MASON**  **natural**®

**VIJOSA**

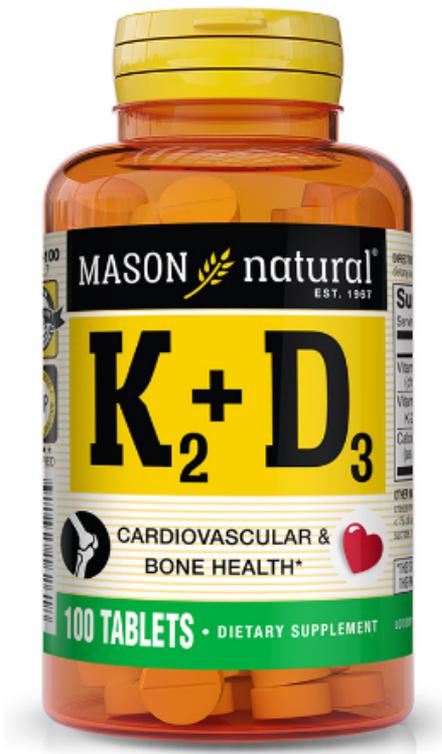
**ANA**  **MARIA**  
**LJUSTICIA**

POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

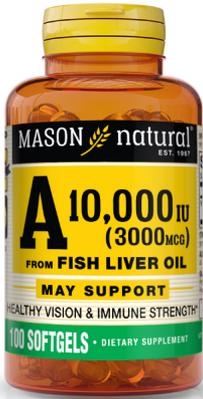
## Vitamina K2+D3

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.



# 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 1 softgel al día.

## 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.

## 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.

## Biotin (Vitamina B7)

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.



## Vitamina B12 (100mcg ó 1,000mcg)

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.



# Vitaminas Esenciales



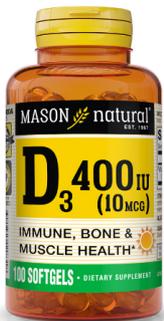
## Complejo B (B Complex)

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 .

## 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.



## Vitamina K2+D3



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.

## Vitamina E

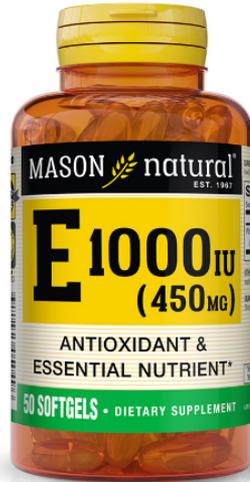
La vitamina E es un antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por sustancias inestables llamadas radicales libres.

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.



# Vitaminas Esenciales

## 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.



## 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)

## Cinc (ZINC)

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

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.

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)



# Minerales

## Magnesio

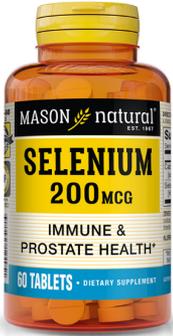
El magnesio es un mineral presente en la naturaleza. Es importante para muchos sistemas corporales, en especial los músculos y los nervios.

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:** 400mg-600mg diarios. (Una a dos pastillas)



## Selenio



**¡ Supplementarse con 200 mcg de Selenio diario puede reducir el riesgo de cancer de próstata!**

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. 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).

Se recomienda: Una tableta al día.

## 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.

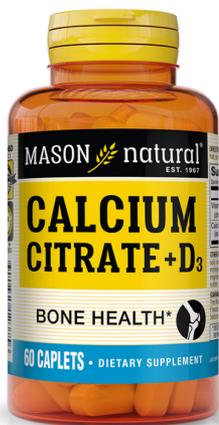
**Se recomienda:** Una tableta al día, con la comida.



# Osteoporosis

## ¿Cuánto calcio debo tomar?

Niños	Por día
1-3 años	500 mg
4-8 años	800 mg
<b>Hombres/Mujeres</b>	
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
<b>Mujeres embarazadas o lactando</b>	
Menores de 18 años	1,300 mg
19 años y mayor	1,000 mg



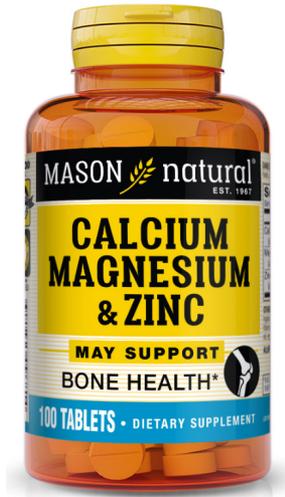
## Citrato de Calcio

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.

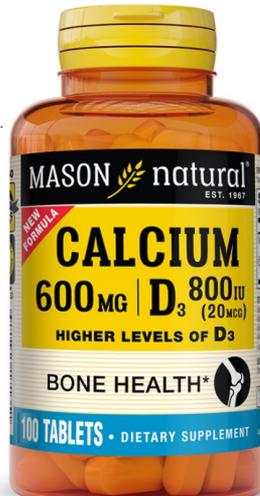
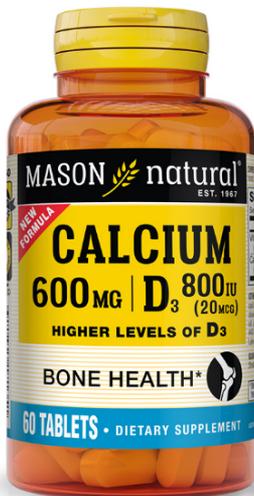
Una dieta que provea los niveles apropiados de calcio podría contribuir a evitar roturas y tensiones en sus huesos; así como prevenir la osteoporosis.

**Se recomienda:** Una capleta 2 ó 3 veces al día.

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



**El Calcio 600+D3**, provee 600mg de calcio (en forma de carbonato de calcio) y 800iu de vitamina D3 en una sola pastilla. Con solo dos tabletas obtendría 1,200mg de Calcio.



# Salud de las Articulaciones

## Glucosamina y Condroitina



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.

**Se recomienda:** Tomar una cápsula con cada comida. En 30 días de tratamiento notará como la mejoría en sus coyunturas.

## 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.

# Belleza/Salud para la mujer

## 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.

## 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.

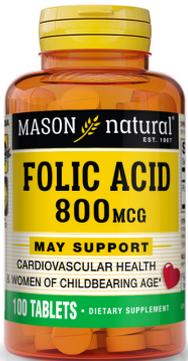
La mujer embarazada necesita mayor contenido de ácido fólico en su cuerpo pues es vital para el desarrollo eficiente de la placenta y el feto, reduciendo el riesgo de algunos defectos del cerebro y la médula espinal a la hora del nacimiento.

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.



# Corazón Saludable



## 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.



## 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 1,200, dos cápsulas 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 cápsula antes de cada comida.



## 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.



## 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 cápsulas diarias preferiblemente con una comida.

# Sueño

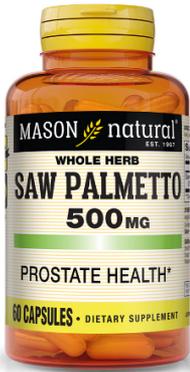
## Melatonina

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.





## Saw Palmetto

Este suplemento favorece la salud de la próstata y una respuesta antiinflamatoria 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.

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



## Ginseng Coreano (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 a responder al estrés. Múltiples estudios indican que el Ginseng posee propiedades que reducen la oxidación del colesterol lipoproteína de de baja densidad (LDL o "colesterol malo").

El Ginseng puede estimular el sistema inmune 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 consultar con su médico, especialmente si esta utilizando medicamentos para bajar niveles de azúcar en la sangre.

**Se recomienda:** Una cápsula una o dos veces por día.

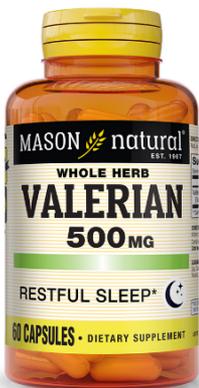
## Ginkgo Biloba



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.



## 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).



## 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. Alternar con un laxante distinto cada 3 meses.

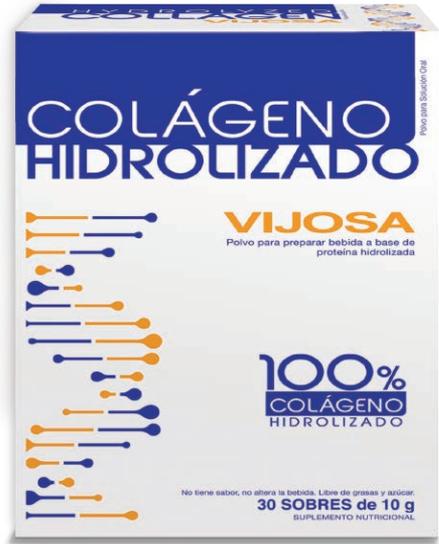
### Colágeno Hidrolizado 10g

Nuestro cuerpo lo utiliza para mejorar la elasticidad de la piel y a mantenerla en óptimas condiciones.

**Se recomienda:** un sobre diario diluido en bebida o comida favorita.

Valores nutricionales:

- Colágeno Hidrolizado 10 g.
- Calorías 40.
- Proteína 9.1 g.
- Sodio 30 mg.



### Griin Skin, Hair & Nails

Formulado para atender mantener el pelo, piel y uñas saludables.

Sabor a naranja!

**Se recomienda:** un sobre diario diluido en agua.

**Composición:**

- Colágeno 7g.
- Biotina 3000 mcg.
- Ácido Pantoténico 50 mg.



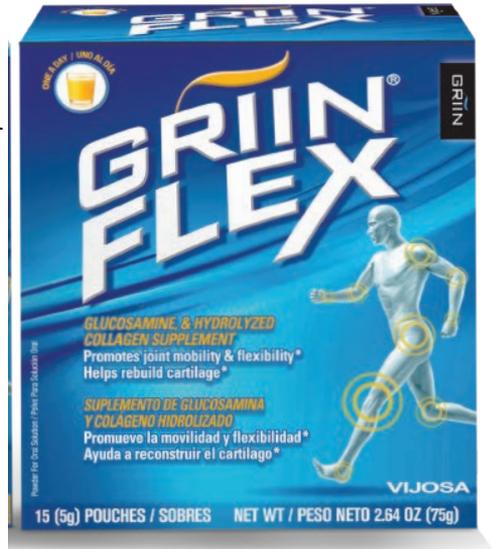
### Griin Flex

Formula diseñada para los nutrientes que necesitan tus coyunturas para tener cartilagos fuertes y coyunturas lubricadas.

**Se recomienda:** un sobre diario diluido en agua.

#### Composición:

- Glucosamina 1500 mg.
- Condroitina 1200 mg.
- MSM 500 mg.
- Colágeno Hidrolizado 500 mg.



## Suplementos líquidos

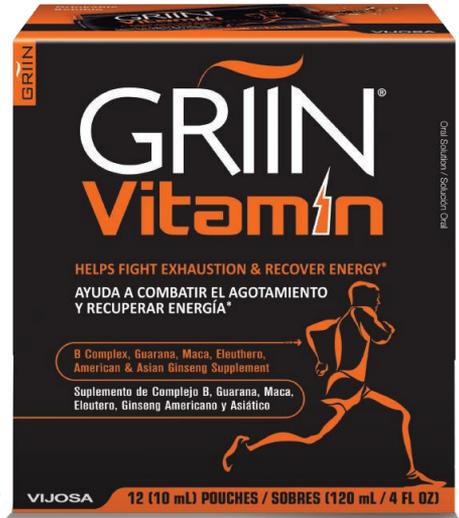
### Griin Vitamin

Formula diseñada para rápida recuperación de energía durante los entrenamientos.

**Se recomienda:** un sobre diario.

#### Composición:

- Vitamina B1 (Tiamina) 4.5 mg.
- Vitamina B2 (Riboflavina) 6.8 mg.
- Vitamina B3 (Niacina) 45 mg.
- Vitamina B5 (Ácido Pantoténico) 15 mg.
- Vitamina B6 (Piridoxina) 3 mg.
- Vitamina B12 (Cianocobalamina) 14 mcg.
- Mezcla propietario de Griin Vitamin
- Eleutero, Guarana, Maca, Ginseng Asiático
- kGinseng Americano



**Se recomienda:** 1 sobre al día diluido en una bebida o comida.

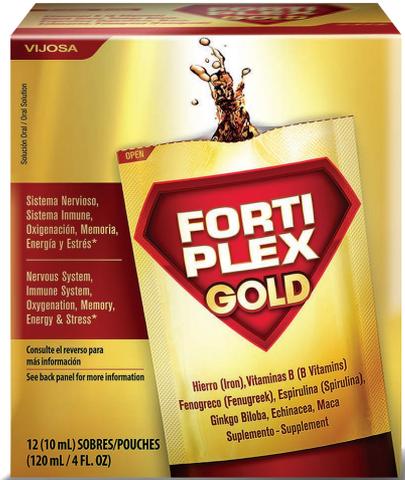
### Fortiplex Gold

Formula diseñada para subir las defensas del cuerpo.

**Se recomienda:** un sobre diario.

#### BENEFICIOS

- Apoya a la salud del sistema inmune.
- Promueve un sistema nervioso saludable.
- Ayuda a mejorar la memoria.
- Ayuda a reducir el estrés.
- Mejora la oxigenación celular.
- Promueve la producción de energía.



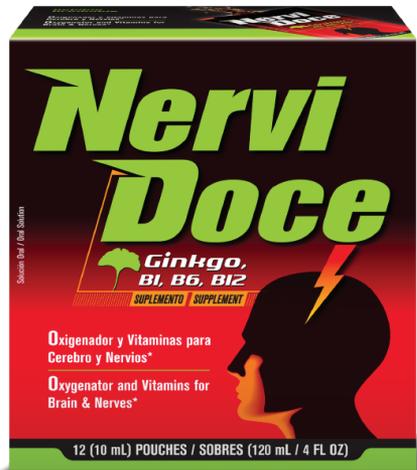
### Nervidoce Líquido

Formula diseñada para una oxigenación cerebral adecuada para mantener la concentración.

**Se recomienda:** un sobre diario.

#### BENEFICIOS

- Mejora la circulación incrementando la oxigenación.
- Ayuda a la concentración.
- Mejora la memoria.
- Ayuda a la reparación y función de nervios.





## COMPOSICIÓN

**Cada sobre de 10 ml contiene:**

- Vitamina B1 (Tiamina HCl) 4.5 mg.
- Vitamina B2 (Riboflavina Sodio 5' Fosfato) 1.7 mg.
- Niacina (Niacinamida) 20 mg.
- Ácido Pantoténico (D-Pantenol) 10 mg.
- Vitamina B6 (Piridoxina HCl) 3 mg.
- Vitamina B12 (Cianocobalamina) 18 mcg.
- N,N-Dimetilglicina HCl (DMG HCl) 100 mg.

### VIRO-GRIP

**COMPOSICIÓN (A.M) Cada cápsula contiene:**

- Acetaminofén 325 mg.
- Dextrometorfano 10 mg.
- Fenilefrina HCL 5 mg.



**COMPOSICIÓN (P.M) Cada cápsula contiene:**

- Acetaminofén 325 mg.
- Dextrometorfano 10 mg.
- Fenilefrina HCL 5 mg.
- Succinato de Doxilamina 6.25 mg.

### TRIMETOSE

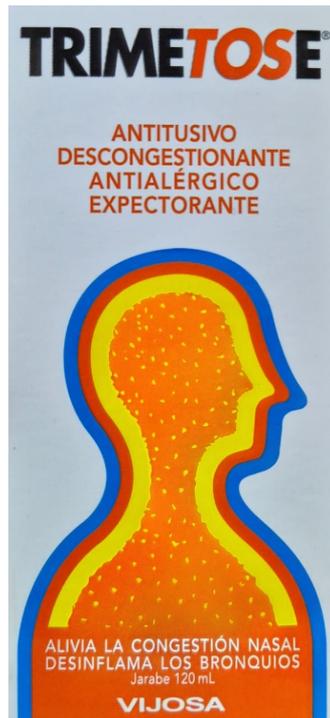
#### COMPOSICIÓN

**Cada 5 ml contiene:**

- Clorfeniramina Maleato 1 mg.
- Dextrometorfano HBr 3.25 mg.
- Fenilefrina HCl 2.5 mg.
- Guayacolato de Glicerilo 90 mg.
- Cloruro de Amonio 100 mg.
- Mentol 0.5 mg.

#### BENEFICIOS

- Tratamiento de los síntomas de resfriado, catarro y gripe.
- Reduce el flujo nasal y estornudos.
- Disminuye la tos seca e irritante, tos espasmódica.
- Despeja las vías respiratorias.





# ANA MARÍA LAJUSTICIA

POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## COLÁGENO CON MAGNESIO

COMPRIMIDOS

### MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar de 6 a 9 comprimidos al día, repartidos en el desayuno y la cena.

Se recomienda ingerir los comprimidos junto con alimentos ricos en vitamina C.

### Contenidos medios por dosis diaria de:

**6 comprimidos (4,3 g):** colágeno hidrolizado 3,6 g, magnesio 169 mg (45% VRN\*).

**9 comprimidos (6,5 g):** colágeno hidrolizado 5,4 g, magnesio 254 mg (68% VRN\*).

### INGREDIENTES

Colágeno hidrolizado, carbonato de magnesio, hidróxido de magnesio, antiaglomerantes (talco, sales magnésicas de ácidos grasos).

A base de colágeno hidrolizado de fácil asimilación.

### PRESENTACIÓN

Bote de 75 comprimidos

Bote de 450 comprimidos

\*VRN: valores de referencia de nutrientes





# ANA MARIA LAJUSTICIA

POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## COLÁGENO CON MAGNESIO sabor fresa

STICKS

### MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar de 1 a 2 sticks al día, repartidos en el desayuno y la cena. Mezclados con yogur, agua o cualquier otro líquido. Se recomienda ingerir los sticks junto con alimentos ricos en vitamina C.

### Contenidos medios por dosis diaria de:

**1 stick (5 g):** colágeno hidrolizado 3,4 g y magnesio 143 mg (38% VRN\*).

**2 sticks (10 g):** colágeno hidrolizado 6,9 g y magnesio 286 mg (76% VRN\*).

**1 stick equivale a 6 comprimidos de colágeno con magnesio.**

### INGREDIENTES

Colágeno hidrolizado, aroma natural de fresa, carbonato de magnesio, acidulantes (ácido cítrico, ácido tartárico [L(+)-]), edulcorante (glucósidos de esteviol), antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos).

A base de colágeno hidrolizado de fácil asimilación.

### PRESENTACIÓN

Estuche de 20 sticks de 5g **CN 186374.4**

\*VRN: valores de referencia de nutrientes



# AÇEITE DE HÍGADO DE BACALAO



POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## PROPIEDADES

El aceite de hígado de bacalao es un suplemento de **vitamina D, A y ácidos grasos omega-3**, especialmente **EPA** y **DHA**. Los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) contribuyen al **funcionamiento normal del corazón**.

La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo, que favorecen la **regeneración de tejido óseo**.

## INDICACIONES

Indicado para el control del colesterol y placas de ateroma. Estados de raquitismo, ceguera nocturna y cataratas.

Problemas en la piel y toda clase de mucosas (garganta, pulmones, tracto digestivo, vejiga, etc.).

Esencial para el crecimiento y mantenimiento de los huesos, principalmente en casos de riesgo de osteoporosis. Controla y regula las menstruaciones abundantes.

Se recomienda en invierno cuando la producción de vitamina D a través del sol es menor.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar 1-3 perlas al día, repartidas en las tres principales comidas.

### Contenidos medios por dosis diaria de 3 perlas (2,16 g):

Aceite de hígado de bacalao 1500 mg (del cual EPA + DHA 255 mg, del cual Vitamina A 270 µg RE -34% VRN\*-, del cual Vitamina D 3,2 µg -64% VRN\*-), Vitamina E 30 mg α-TE (250% VRN\*).

## INGREDIENTES

Aceite de hígado de **BACALAO** (*Gadus spp*), gelatina, humectante (glicerina), D-alfa-tocoferol (vitamina E), antioxidantes (E 306, E 310, E 304i).

## PRESENTACIÓN

Bote de 90 perlas **CN 189320.8**

PERLAS





# ANA MARIA LAJUSTICIA

POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## TRIPTÓFANO CON MAGNESIO + VITAMINA B6 COMPRIMIDOS

El Triptófano con Magnesio y vitamina B6 actúa como **pre-cursor de la “hormona de la felicidad”**, ayudando a mejorar el estado de ánimo y la concentración, así como a reducir el cansancio y la ansiedad.

### INDICACIONES

Recomendado en épocas “en que nos sentimos superados” por las tareas del día a día; en puntas de **estrés, cansancio, decaimiento y/o apatía**. También en épocas de exámenes por falta de concentración o bien en dietas de adelgazamiento, ya que contribuye a reducir la **ansiedad** y, por tanto, el deseo de picar entre horas.

### MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar 2 comprimidos al día, repartidos entre la mañana y la tarde.

**Contenidos medios por dosis diaria de 2 comprimidos (1,71 g):** L-triptófano 570 mg, magnesio 145 mg (39% VRN\*), vitamina B6 1,4 mg (99% VRN\*)

### INGREDIENTES

Carbonato de magnesio, L-triptófano, agente de carga (celulosa microcristalina), antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos), clorhidrato de piridoxina (vitamina B6).

### PRESENTACIÓN

Bote de 60 comprimidos

\*VRN: valores de referencia de nutrientes

No debe ser consumido por mujeres embarazadas, ni por aquellas personas que estén siendo tratadas con antidepresivos o que padezcan insuficiencia renal.



# TRIPTÓFANO CON MELATONINA + MAGNESIO Y VITAMINA B6

COMPRIMIDOS

Complemento alimenticio que contribuye a regular **los ciclos circadianos y a facilitar la conciliación del sueño**. Se trata de una combinación de nutrientes ideal para el descanso, pues ayuda a relajar cuerpo y mente cuando llega la noche.

## INDICACIONES

Indicado en situaciones de **insomnio, desfase horario (jet lag)**, irritabilidad y cansancio. También indicado para personas que quieran una alternativa a un medicamento para conciliar el sueño.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

tomar de 1 a 2 comprimidos al día, después de la cena o entre 30 y 60 minutos antes de ir a dormir.

## Contenidos medios por dosis diaria de:

**1 comprimido (0,856 g):** L-triptófano 285 mg, melatonina 0,89 mg, magnesio 72,6 mg (19% VRN\*) y vitamina B6 0,69 mg (50% VRN\*).

**2 comprimidos (1,71 g):** L-triptófano 570 mg, melatonina 1,78 mg, magnesio 145 mg (39% VRN\*) y vitamina B6 1,4 mg (99% VRN\*).

## INGREDIENTES

Carbonato de magnesio, L-triptófano, agente de carga (celulosa microcristalina), antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos), melatonina, clorhidrato de piridoxina (vitamina B6).

## PRESENTACIÓN

Bote de 60 comprimidos





# ANA MARÍA LAJUSTICIA

POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## MAGNESIO TOTAL® 5

COMPRIMIDOS

### INDICACIONES

Conjunto de 5 fuentes de Magnesio, entre ellas **citrató de magnesio** y **bisglicinato de magnesio**, lo que confiere una alta biodisponibilidad y mejor absorción. Esta combinación hace que sea el producto ideal para el aporte diario necesario en **estados carentes de Magnesio** (deportistas, vejez, embarazo, malabsorción intestinal, dietas de adelgazamiento o en aparición de calambres, tics y contracturas) y para un buen funcionamiento del sistema osteo y neuromuscular.

La ingesta adecuada de magnesio **evita problemas musculares y facilita la relajación muscular.**

### MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar 2 comprimidos al día, preferiblemente en el desayuno y la cena.

**Contenidos medios por dosis diaria de 2 comprimidos (1,56 g): magnesio 369 mg (98% VRN\*\*).**

### INGREDIENTES

Agente de carga (celulosa microcristalina), óxido de magnesio, bisglicinato de magnesio, carbonato de magnesio, hidróxido de magnesio, citrató de magnesio, antiaglomerantes (dióxido de silicio, sales magnésicas de ácidos grasos).

### PRESENTACIÓN

Bote de 100 comprimidos

\* VRN: valores de referencia de nutrientes





# ANA MARIA LAJUSTICIA

POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## CORURO DE MAGNESIO

Se recomienda para suplementar las dietas pobres en este elemento, para la salud del esqueleto y de la musculatura (calambres, tics, contracturas) y especialmente recomendado para población con **carencia de magnesio y estreñimiento** crónico y ocasional. Ideal para baños de magnesio<sup>1</sup>.

MODO DE EMPLEO, según VRN\*

**COMPRIMIDOS:** tomar 4 comprimidos al día, repartidos en las tres principales comidas.

Contenidos medios por dosis diaria de 4 comprimidos (2,2 g): magnesio 328 mg (88% VRN\*).

### INGREDIENTES

**COMPRIMIDOS:** cloruro de magnesio, carbonato de magnesio, antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos).

### PRESENTACIÓN

Bote de 147 comprimidos

\*VRN: valores de referencia de nutrientes

Asegúrese que el envase queda bien cerrado y en un lugar fresco y seco, para evitar que el producto cambie su aspecto (a líquido o apelmazado).

Si esto ocurre, las características organolépticas y terapéuticas del producto siguen siendo las mismas.

No indicado para personas con acidez de estómago, reflujo, etc. En estos casos, se recomienda tomar el Carbonato de Magnesio.

## COMPRIMIDOS



## NUEVA PRESENTACION





# ANA MARÍA LAJUSTICIA

POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## CARBONATO DE MAGNESIO

Se recomienda para **contrarrestar la acidez**, en el tratamiento de la hernia de Hiato y en molestias digestivas durante el embarazo.

También está indicado en casos de mayor riesgo de déficit de magnesio (embarazo, lactancia, pubertad, ansiedad, etc.), para suplementar las dietas pobres en este elemento, para la salud del esqueleto y de la musculatura (calambres, tics, contracturas) y especialmente recomendado para población con **carencia de magnesio y sensibilidad digestiva**.

MODO DE EMPLEO, según VRN\*

**COMPRIMIDOS:** tomar de 2 a 3 comprimidos al día, repartidos en las principales comidas.

Contenidos medios por dosis diaria de

2 comprimidos (1,5 g): magnesio 249 mg (66% VRN\*).

3 comprimidos (2,25 g): magnesio 374 mg (100% VRN\*).

### INGREDIENTES

**COMPRIMIDOS:** carbonato de magnesio, agente de carga (celulosa microcristalina), antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos).

### PRESENTACIÓN

Bote de 75 comprimidos

\*VRN: valores de referencia de nutrientes

Si no se tiene acidez, se recomienda tomar con zumos de limón, naranja, yogur o cualquier alimento ácido.

## COMPRIMIDOS





La Constancia

Para Nosotros la Salud  
es lo Primero

Distribuye:



MASON natural®



☎ (809) 567-3783 y (809) 567-2351

🌐 [www.laconstancia.com.do](http://www.laconstancia.com.do)