

# PARA TU BUENA SALUD, VITAMINAS DE CALIDAD



# Sueño y Estrés



## MELATONINA

La melatonina, una hormona natural, es una buena elección si experimenta insomnio ocasional o desfase de horario (jet-lag), o si necesita mejorar su calidad de descanso.



---

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 tableta al día, una hora antes de acostarse

Presentación: Frasco de 60 tabletas.

---

## STRESS FORMULA

Stress Formula es una fórmula que modula la región calmante del cerebro, promoviendo la relajación general.



---

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 tableta al día

Presentación: Frasco de 60 tabletas.

---

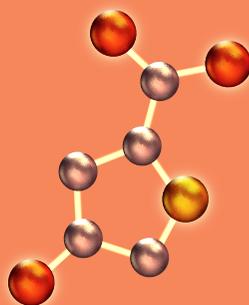




# VITAMINAS LIPOSOLUBLES



Las vitaminas liposolubles se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo, estas vitaminas se absorben fácilmente por el cuerpo.



# Aceite de Pescado y OMEGAS

Los suplementos de aceite de pescado Omega -3 contienen ácidos grasos docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA), nutrientes esenciales que son importantes y que pueden ayudar en la prevención y manejo de las enfermedades cardíacas.



## OMEGA 3

### ACEITES DE PESCADO, LINO Y BORRAJA

Contiene ácidos grasos esenciales y no esenciales que son necesarios para mantener un corazón saludable y una buena circulación.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Dosis: 3 cápsulas blandas al día.

Presentación: Frasco de 60 cápsulas blandas.



# Pasos para mantener un **Corazón Saludable**



• Alimentarte  
saludablemente



• Mantenerte activo  
físicamente



• Mantener un peso  
saludable



• Dejar de fumar y evitar  
el humo de otros  
fumadores



• Tomar vitaminas  
Mason Natural para  
la salud del corazón



• Controlar el estrés



• Controlar tu  
colesterol y la  
presión arterial



**OMEGA 3-6-9  
1000MG**

Suplemento alimenticio con semilla de linaza, ayuda a la salud cardíaca, ocular, articulaciones y la función cerebral normal, contiene una dosis de alta potencia de ácidos grasos sin azúcar, almidón, leche, lactosa, gluten, trigo, levadura o mariscos. Libre de sodio

## **DOSIS Y PRESENTACIÓN**

Adultos: 1 cápsula al día.

Presentación: Frasco de 60 cápsulas blandas.



# Ácido fólico

Varios estudios han confirmado que el ácido fólico ha demostrado ser exitoso en la prevención de algunos defectos de nacimiento.



## DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 tableta al día  
Frasco de 100 tabletas.

Una fórmula vitamínica cardiovascular estudiada científicamente que puede proteger contra los niveles altos de homocisteína y puede ayudar a un funcionamiento saludable del corazón.



## MAGNESIO 200MG

El magnesio es un mineral esencial que provee muchos beneficios.

La investigación ha demostrado que el magnesio puede prevenir la enfermedad cardiovascular, y puede reducir los niveles del colesterol.

## DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 tableta una o dos veces al día  
Presentación: Frasco de 100 y 60 tabletas.

# Colesterol Saludable

El colesterol alto, también conocido como hipercolesterolemia, es un factor importante de riesgo para la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular.



## LECITINA

La lecitina es un tipo especial de grasa modificada que actúa como un emulsionante, permitiendo que la grasa y el agua se mezclen. La lecitina puede ayudar a disolver la grasa y el colesterol en la sangre.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 cápsula blanda al día  
Frasco de 100 cápsulas blandas.



## GARLIC 1000MG

El ajo ayuda a prevenir la arterosclerosis a través de la acción de sus compuestos de azufre y su capacidad para reducir las sustancias grasosas como el colesterol, que se encuentra en el torrente sanguíneo.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Dosis: 1-2 cápsulas blandas al día.  
Frasco de 100 cápsulas blandas.



# ¿Sabías que?

Las **vitaminas y los minerales** estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen al crecimiento, al desarrollo normal, además que ---ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones.



# Soporte Inmunológico

Los radicales libres, son producidos externamente o incluso por su propio cuerpo, pueden contribuir al envejecimiento prematuro de las células. Para combatir esto, hay varios tipos de suplementos que puedan ayudar a estructurar un plan de envejecimiento saludable.

## ZINC 30MG

El zinc es un mineral que es importante para el cuerpo de muchas maneras, mantiene el sistema inmunológico fuerte, ayuda a curar heridas y promueve el crecimiento normal.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Dosis: 1 tableta al día.

Presentación: Frasco de 100 tabletas.



## VITAMINA C 500/1000mg

La vitamina C, el antioxidante de la naturaleza, se considera uno de los nutrientes más seguros y efectivos.

Dado que el cuerpo humano no produce ni almacena vitamina C, ésta se consume rápidamente en momentos de estrés, excitación, actividad física e incluso con los cambios extremos de temperatura.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 tableta al día

Frasco de 100 tabletas.





# Vitaminas hidrosolubles

Este grupo de vitaminas se disuelven en agua, por ello se eliminan a través de la orina. Es necesario consumirlas con mucha frecuencia ya que su eliminación es frecuente y no permanecen en nuestro organismo.



# Salud de los Huesos

Mantener unas articulaciones saludables permitirán una actividad física que ayudará a mejorar la salud general. Los suplementos para las articulaciones pueden promover la movilidad.

## GLUCOSAMINA / CONDROITINA

Dentro de las articulaciones, el cartílago sufre un proceso constante de descomposición y reparación. Al tomar los suplementos de glucosamina y condroitina, es posible que haya más bloques de construcción de los cartílagos-.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 3 cápsulas al día  
Frasco de 90 cápsulas.



# ¡Promueve la salud de tus articulaciones y cartílagos!

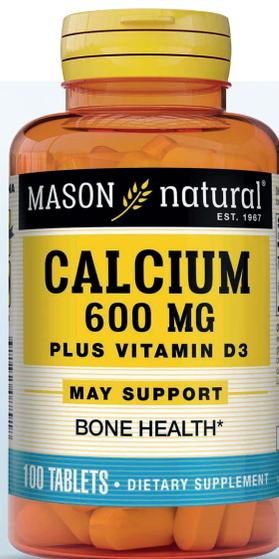


## CALCIO

El calcio fortalece el sistema óseo y también ayuda a mantener el ritmo cardíaco, la función muscular y más.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.  
Frasco de 100 tabletas.



# ¿Cuánto Calcio debo tomar?

Las dosis sugeridas de calcio elemental son las siguientes:

NIÑOS		
1 - 3 años		500mg
4 - 8 años		800mg
HOMBRES / MUJERES		
9 - 18 años		1,300mg
19 - 50 años		1,000mg
51 - 70+ años		1,200mg
50+ años (mujeres que no estén HRT)		1,500mg
EMBARAZADA & LACTANDO		
<18 años		1,300mg
19+		1,000mg



# Salud de La Mujer

Mason Natural ofrece una variedad de productos especialmente formulados para abordar estas inquietudes. Tome el control de su cuerpo hoy mismo comiendo más sano, haciendo ejercicio y agregando suplementos a su rutina diaria que promuevan una piel sana, un cabello suave y brillante, y unas uñas fuertes.

*¡Pensamos en ti!*

## MENOPAUSE TRIO



Fórmula de disolución lenta, administrada una vez al día, que puede ayudar a aliviar los sofocos y sudores nocturnos.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Dosis: 1 tableta al día.  
Frasco de 30 cápsulas.

## COLÁGENO

El colágeno es un tipo de proteína que mantienen unidos otros tejidos corporales, como la piel, los huesos, los tendones, los músculos y los cartílagos. Sin embargo, a medida que las personas envejecen se produce una degradación de esta proteína, que conduce a las arrugas o desgaste de articulaciones.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Dosis: 3 Cápsulas al día.  
Frasco de 120 cápsulas.





## ALOE VERA & VITAMINA E

El Aloe Vera y la Vitamina E son muy beneficiosas para la piel seca. Mantienen la piel del rostro más suave y tersa.

> Las hojas de Aloe vera contiene aminoácidos esenciales y no esenciales, vitaminas, minerales y enzimas.

> Ideal para piernas, brazos, cara y cuerpo.

---

Frasco de 60 cápsulas de crema

---



## ULTRA COLLAGEN

El colágeno puede ayudar a promover la elasticidad y fortalecer la piel y los tejidos conectivos. Un suplemento de colágeno puede ayudar a apoyar una piel sana y juvenil, y puede ayudar a reducir la apariencia de líneas de expresión y arrugas.

---

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

2 cápsulas al día.

Frasco de 100 cápsulas.

---



## CRANBERRY

El canberry promueve la salud del tracto urinario, los riñones y la vejiga. Este producto es un extracto de hierbas de calidad superior que se ha concentrado para asegurarse de obtener un equivalente de 3 oz de cóctel de jugo de arándano en la dosis diaria recomendada.

---

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 Cápsula blanda al día.

Frasco de 90 cápsulas blandas.

---



## PASOS PARA UNA

# Rutina de noche con crema



### PASO 1

Limpiar el rostro, tenga o no maquillaje



### PASO 2

Aplicar exfoliante/tónico ya que refuerza la limpieza y aporta hidratación.

El uso del tónico puede ser diario ya que sirve para preparar la piel para la absorción de principios activos.



### PASO 3

Aplicar contorno de ojos con masajes circulares y suaves toques con las yemas de los dedos, para suavizar finas líneas y arrugas.

### PASO 4

Aplicar



# Multivitaminas

Los productos multivitamínicos de Mason Natural son creados para las necesidades únicas de hombres, mujeres, adultos mayores y niños, y vienen en una variedad de fórmulas.

## VITATRUM

Fórmula completa de suplementos multivitamínicos y multiminerales para adultos y adultos mayores con niveles mejorados de nutrientes esenciales.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.  
Frasco de 100 tabletas.



## SUPER MULTIPLE

Proporciona mayor vitalidad, promueve el metabolismo energético, refuerza las defensas del organismo, fortalece el sistema inmunológico, combate la anemia, mejora el rendimiento deportivo, reduce fatiga y debilidad, tonifica la piel, favorece el crecimiento de adolescentes.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.  
Frasco de 100 tabletas.



## LITTLE ANIMALS

Contiene vitaminas esenciales para el desarrollo cerebral de los niños, fortalece el sistema inmunológico de los niños, mejora el apetito y combate la anemia, desarrolla la visión, estimula la reproducción de glóbulos rojos y ayuda a la formación de huesos y dientes.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.  
Frasco de 100 tabletas.

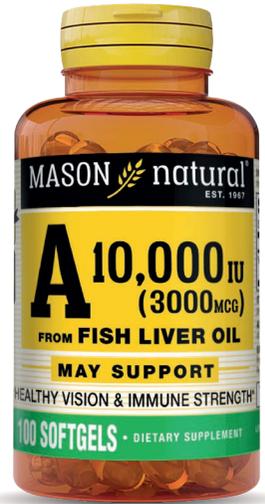


# VITAMINA A

La vitamina A es el nombre general de las sustancias que incluyen retinol, retina y carotenoides. La vitamina A es clave para una buena visión.

## DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 cápsula blanda al día.  
Frascos de 100 cápsulas blandas.



# VITAMINAS B6

Reduce el cansancio y la fatiga que no te deja realizar tus actividades cotidianas con tranquilidad. Esta vitamina ayuda a la producción de glóbulos rojos y fortalece la capacidad de tu cuerpo de mantener un metabolismo saludable con nutrientes.

## DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.  
Frascos de 60 tabletas.

# VITAMINAS B12

Es un nutriente vital para la salud del cuerpo que produce suficientes glóbulos rojos y mantiene un sistema nervioso saludable. La vitamina B12 promueve el crecimiento y desarrollo normales, apoya con la conversión de los alimentos en energía.

## DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.  
Frasco de 100 tabletas.



# Complejo B

Desempeña un papel clave en la conversión de alimentos en combustible, pero también participa en otras funciones metabólicas en el cuerpo humano, como la conversión de sustancias, desintoxicación, transmisión nerviosa, formación de sangre, síntesis de proteínas y grasas, mantenimiento de niveles saludables de azúcar en la sangre, mantenimiento del apetito, tonificación muscular, etc.



A

B1

C

B2

B6

B12

B2

B12

C

B6

# COMPLEJO B

El complejo B es una combinación de vitaminas B que son esenciales para el cuerpo. Este complejo incluye ocho de las vitaminas B: B1 (Tiamina), B2 (Ribo avina), B3 (Niacina), B5 (Ácido Pantoténico), B6 (Piridoxina), B7 (Biotina), B9 (Ácido Fólico) y B12 (Cianocobalamina).

## DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 tableta al día  
Frasco de 100 cápsulas blandas.



B2

A

¿Vitaminas que encontramos en las frutas cítricas?

¿Alimento que proporciona la Vitamina A?

Excelente vitamina para ala memoria

Cuidado del corazón

Si no comes carne puedes tomar...

B2

Vitaminas que ayudan al desarrollo del bebe



B6

C

# BIOTINA 800MG

La biotina, también conocida como vitamina H o B7, tiene la función principal de respaldar la salud de la piel, los nervios, el tracto digestivo, el metabolismo y las células.

## DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 tableta al día.  
Frasco de 60 tabletas.

B1



## VITAMINA D3 2000 IU

La vitamina D, "la vitamina del sol", se produce en la piel en respuesta a la exposición solar. Tiene varias funciones importantes. Quizás las más importantes sean regular la absorción de calcio y fósforo, y facilitar el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 cápsula al día.  
Frasco de 60 cápsulas blandas.

## VITAMINA E 400 IU

La vitamina E se considera clave para una inmunidad fuerte, y para una piel y ojos saludables. En los últimos años, la vitamina E se ha hecho popular como antioxidante.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Dosis: 1 Cápsula blanda al día.  
Frasco de 100 cápsulas blandas.

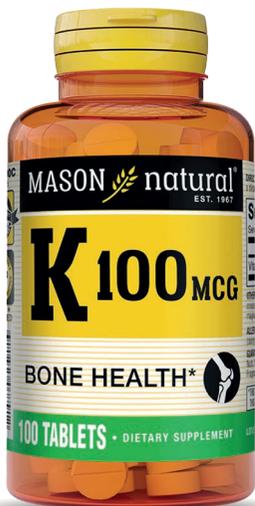


## VITAMINA K 100 MCG

La vitamina K es un grupo de vitaminas solubles en grasa estructuralmente similares que el cuerpo humano necesita para la síntesis completa de ciertas proteínas necesarias para una coagulación sanguínea normal y unos huesos sanos. La vitamina K también es una gran compañera de los suplementos de calcio y vitamina D.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

Adultos: 1 cápsula al día  
Frasco de 100 tabletas.



# Antioxidantes

Los antioxidantes son sustancias que protegen a las células de los daños causados por la oxidación, una reacción química, que puede producir moléculas inestables conocidas como radicales libres. Los radicales libres, provocados por la contaminación, el tabaquismo y el estrés ambiental cotidiano, pueden contribuir al envejecimiento prematuro de las células. Agregar antioxidantes a su dieta puede ayudar a mejorar su sistema inmune y prevenir el daño causado por estos radicales libres.

## ¿Sabías cuánta **vitamina C** necesita tu cuerpo?

Niños de 1 a 3 años de edad	15 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	75 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	65 mg
Adultos (hombres)	90 mg
Adultos (mujeres)	75 g



# Minerales

Los minerales son esenciales en la dieta para una variedad de funciones corporales. Son necesarios para la composición adecuada de los fluidos corporales, la formación de huesos y dientes, la función nerviosa y la regulación del tono muscular.



## MAGNESIO 200 MCG

Los niveles saludables de magnesio pueden promover la función nerviosa, la contracción muscular, los latidos del corazón y la formación ósea. Los estudios también han demostrado que las personas con problemas óseos deben complementar con magnesio adicional.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

2 tabletas al día.  
Frasco de 100 tabletas.



## CROMO 200 MCG

Es un mineral que forma un compuesto en el cuerpo que parece mejorar los efectos de la insulina y disminuir los niveles de glucosa. También se sabe que el cromo puede ayudar a combatir la ansiedad por los alimentos.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.  
Frasco de 100 tabletas.



## POTASSIUM GLUCONATE 595MG

El potasio es un elemento vital para el organismo humano que es necesario para que el corazón, los riñones y otros órganos funcionen normalmente, se pueden administrar para el estrés, el balance de azúcar en la sangre y la distribución del balance hídrico, la función de las células nerviosas y musculares, la función renal y suprarrenal.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.

Frasco de 100 tabletas.



# Suplementos Alimenticios

## ESPIRULINA

La espirulina es un polvo natural de "algas" (cianobacterias) que es increíblemente alto en proteínas y una buena fuente de antioxidantes, vitaminas B y otros nutrientes.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 tableta al día.  
Frasco de 100 tabletas.



## Aceite de Hígado de Bacalao

El aceite de hígado de bacalao promueve huesos fuertes, ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y apoya nutricionalmente a la salud de la piel y las articulaciones.

Además, estos aceites "buenos" protegen la visión y corazón, promueven una respuesta saludable y ayudan a estimular su sistema inmunológico.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 cápsula al día.  
Frasco de 100 tabletas.



# HIERBAS

## SAW PALMETTO 500MG

El Saw Palmetto ayuda al funcionamiento saludable de la próstata. A medida que los hombres envejecen, a veces experimentan problemas de salud relacionados con la misma.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 cápsula al día.  
Frasco de 60 cápsulas.



## GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba contiene potentes antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células cardiovasculares y cerebrales del daño de los radicales libres. Ayuda a la pérdida de memoria, brindando oxigenación al cerebro.

### DOSIS Y PRESENTACIÓN

1 cápsula al día.  
Frasco de 90 cápsulas.

