

# Nature's Three

## Satisfy Your Need for Fiber

*Adequate fiber intake should be a daily goal. As a society, Americans eat too many highly processed foods and not enough vegetables, fruits and whole grains—the best sources of dietary fiber.*

*Adding a fiber supplement—such as Nature's Three—to your diet and avoiding highly refined foods can help contribute to a healthier lifestyle. A diet high in fiber has been shown to help promote and maintain cardiovascular health and wellness and may even help with weight management.*



### **BENEFITS**

- Supports the digestive system.
- Provides both soluble and insoluble fiber from three sources.
- Promotes regularity in maintaining healthy bowel movements and relieves occasional constipation.

### **HOW IT WORKS**

There are two basic types of fiber: soluble and insoluble. Soluble fiber is found in foods such as fruits, seeds, brown rice, barley and oats. Soluble fiber works mainly by helping to produce a softer stool. It also chemically prevents or reduces the absorption of certain substances into the bloodstream. Insoluble fiber is found in whole grains, vegetables, legumes and the outside of seeds. This fiber works like a sponge, absorbing many times its weight in water and swelling up inside the intestines. The result is more efficient elimination.

Nature's Three provides soluble and insoluble fiber from three different sources:

- **Psyllium** – has the highest level of soluble fiber known—more than eight times that of oat bran.

- **Oat fiber** – this wholesome source of fiber is not only rich in water-soluble fiber but also helps maintain blood-sugar and cholesterol levels already within the normal range.
- **Apple fiber** – provides insoluble fiber, responsible for a host of health benefits.

### **NSP ADVANTAGE**

Each 10-calorie serving provides 2 grams of dietary fiber—1 g of soluble and 1 g of insoluble fiber—equal to one fresh apple without the extra calories.

### **SCIENTIFIC SUPPORT**

Healthy elimination is a part of good nutrition. Fiber aids in the healthy removal of waste products from the body.

### **INGREDIENTS**

Contains psyllium, oat fiber and apple fiber.

### **RECOMMENDED USE**

Mix 1 1/2 teaspoons with 8 oz. water or juice. Drink with one or two meals daily.

### **USER CARE**

May cause allergic reaction in persons sensitive to inhaled or ingested psyllium.

### **COMPLEMENTARY PRODUCTS**

- **Nutritional:** Food Enzymes, Super Supplemental, Omega 3 Hi EPA, Bifidophilus Flora Force®, Thai-Go.

*Nature's Three (12 oz.)*

*Stock No. 1345-0*



Contact your local NSP Herb Specialist:

# Nature's Three

## Satisface tu necesidad de fibra

*La ingestión adecuada de fibra debe ser una meta diaria. La sociedad estadounidense consume muchos alimentos procesados y se olvida de los vegetales, las frutas y los granos enteros—la mejor fuente de fibra alimenticia.*

*Al añadir fibra a tu alimentación por medio de una suplementación—como Nature's Three—y al evitar los alimentos altamente refinados, puedes ayudarte a tener un mejor modo de vida, más saludable. Se ha demostrado que una alimentación con alto contenido de fibra ayuda a promover y mantener la salud cardiovascular y el bienestar, y además puede ayudar con el control de peso.*



### BENEFICIOS

- Apoya el sistema digestivo.
- Provee fibra soluble e insoluble de tres fuentes alimenticias.
- Promueve la regularidad y mantiene saludables los movimientos intestinales saludables, aliviando el estreñimiento.

### CÓMO ACTÚA

Básicamente hay dos tipos de fibra: soluble e insoluble. La fibra soluble se encuentra en alimentos tales como las frutas, los vegetales, las semillas, el arroz integral, la cebada y la avena. Esta fibra actúa ayudando a producir una deposición más blanda. Además, previene o reduce químicamente la absorción de ciertas sustancias en el torrente sanguíneo. La fibra insoluble se encuentra en los granos, las verduras, las leguminosas y en la parte exterior de las semillas. Esta fibra actúa como esponja, absorbiendo muchas veces su peso en agua e hinchándose dentro de los intestinos, dando por resultado una eliminación más eficaz.

Nature's Three contiene fibras solubles e insolubles de tres fuentes diferentes:

- **Psyllium** – Tiene el más alto nivel de fibra

soluble que se conoce—ocho veces más que el de la avena integral.

- **Fibra de avena** – Esta fuente de fibra natural completa es rica en fibra soluble en el agua y ayuda a mantener los niveles normales de azúcar sanguíneos y de colesterol.
- **Fibra de manzana** – provee fibra insoluble, que contiene beneficios saludables para la digestión.

### LA VENTAJA DE NATURE'S THREE DE NSP

Cada porción de 10-calorías provee 2 gramos de fibra alimenticia—1 g de fibra soluble y 1 g de fibra insoluble—equivalente a una manzana fresca sin las calorías extras.

### APOYO CIENTÍFICO

Una eliminación saludable es parte de una buena nutrición. La fibra ayuda al desalojo saludable de desperdicios del cuerpo.

### INGREDIENTES

Contiene fibras de psyllium, de avena y de manzana.

### RECOMENDACIÓN

Mezcla 1 1/2 cucharaditas con 8 oz. de agua o jugo. Bébelo con una o dos comidas diarias.

### PRECAUCIÓN

Puede causar reacción alérgica en personas sensibles al psyllium, sea ingerido inhalado.

### PRODUCTOS COMPLEMENTARIOS

- **Nutritivos Food Enzymes, Super Supplemental, Omega 3 Hi EPA, Bifidophilus Flora Force®**, Thai-Go.

*Nature's Three (12 oz.)*

*No. de stock 1345-0*



Su Especialista en Hierbas es: