



## Beneficios, Usos y Precauciones



### B-COMPLEX+VITAMIN C +FOLIC ACID

## Introducción a la Fórmula Sinérgica

El **Complejo B** es un grupo de vitaminas que trabajan en conjunto para apoyar funciones esenciales del cuerpo, especialmente la **producción de energía celular** y el **funcionamiento del sistema nervioso**.

La fórmula de **VV Health B-Complex + Vitamin C** está diseñada con un enfoque integral que combina:

- Un complejo de vitaminas B en dosis de alto impacto
- Vitamina C (1350 mg) para soporte antioxidante y bienestar diario

Esta combinación crea una sinergia ideal para personas con **rutinas exigentes, alta carga mental, periodos de estrés**, o que desean mantener su **metabolismo y energía** en óptimas condiciones.

Este complejo incluye vitaminas clave como:

- Vitamina C (Ácido ascórbico) 1350 mg
- Vitamina B1 (Tiamina HCl) 10 mg
- Riboflavina (B2) 10 mg
- Niacina (Niacinamida, B3) 10 mg
- Vitamina B6 (Piridoxina HCl) 12 mg
- Folato (Ácido fólico) 400 mcg DFE
- Vitamina B12 (Metilcobalamina) 25 mcg
- Biotina (B7) 100 mcg
- Vitamina B5 (Pantotenato de calcio) 10 mg



## Comprendiendo la Sinergia

### ¿Por qué este combo funciona mejor?

Las **vitaminas B** actúan como cofactores en rutas metabólicas (procesos internos) que convierten alimentos en energía. Cuando se combinan correctamente:

- Se **apoya** el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas
- Se **optimiza** la **producción** de energía celular
- Se **refuerzan** funciones **neurológicas y cognitivas**
- Se **apoya** la formación normal de glóbulos rojos (B6, folato, B12)
- La Vitamina C complementa con soporte antioxidante y formación de colágeno

Característica	Complejo B del mercado	VV Health B-Complex + C
Dosis de Vitamina C	Ausente o baja	1350 mg (1500% DV)
Forma de B12	Frecuente: cianocobalamina	Metilcobalamina (activa)
Enfoque	"Energía general"	Energía + sistema nervioso + antioxidantes
Balance del complejo B	Variable	B1, B2, B6 en alto soporte
Folato	Variable	400 mcg DFE (100% DV)
Objetivo	Fórmula básica	Fórmula integral de alto rendimiento

**Apoyo Energético, Neurológico, Metabólico y Antioxidante**

## Beneficios

**Energía celular y metabolismo diario\***  
(B1, B2, B3, B5, B6)

**Sistema nervioso y función cognitiva\***  
(B1, B6, B12)

**Formación normal de glóbulos rojos y salud celular\*** (B6, folato, B12)

**Reducción del estrés oxidativo\***  
(Vitamina C)

**Salud de piel, cabello y uñas\***  
(Biotina)

**Soporte inmunológico\***  
(Vitamina C)

Este material es únicamente con fines educativos y no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. La información proporcionada no sustituye el consejo médico profesional. **Consulte siempre a un profesional de la salud calificado antes de iniciar cualquier régimen de suplementación, especialmente si tiene alguna condición médica o está tomando medicamentos.**

## Uso Correcto

Mejores Prácticas	Evitar estos errores
Tomarla con desayuno o almuerzo	Tomarla tarde en la noche si te activa
Tomarla con agua y alimentos	Tomarla en ayunas si causa náuseas
Ser constante por 30 días	Usarla solo "cuando me acuerdo"
Acompañar con buena hidratación	Mezclar con alcohol frecuentemente
Informar a tu médico si tomas medicamentos	Combinar sin revisar interacciones
Mejores Prácticas	Evitar estos errores

## Posibles Efectos Secundarios

Generalmente bien tolerado. Algunas personas pueden experimentar:

**Molestias digestivas leves o náuseas (si se toma en ayunas)**

**Sensación de energía/activación (por dosis altas de complejo B)**

**Cambios leves en el sueño si se toma muy tarde**

**En algunos casos: rubor leve (niacina), aunque aquí se usa niacinamida (generalmente más tolerable)**

Si los síntomas persisten o empeoran, suspenda el uso y consulte a su médico.

## Consulte a su médico antes de usar si usted:

Está embarazada, en período de lactancia o planifica quedar embarazada

Tiene enfermedad renal o historial de cálculos renales (por vitamina C alta)

Tiene condiciones hepáticas

Tiene anemia diagnosticada o trastornos de absorción

Padece neuropatías o está bajo evaluación neurológica

Está en tratamiento con medicamentos crónicos

Está realizando pruebas de laboratorio frecuentes (biotina puede interferir con algunos resultados)

Medicamento	Interacción potencial	Recomendación
Metformina	Puede reducir niveles de B12 a largo plazo	Monitoreo de B12 y seguimiento médico
Inhibidores de bomba de protones (omeprazol, etc.)	Pueden disminuir absorción de B12	Evaluar B12 periódicamente
Levodopa (sin carbidopa)	B6 puede reducir efecto de levodopa sola	Consultar médico antes de usar
Anticonvulsivos (fenitoína, carbamazepina, valproato)	Pueden afectar niveles de folato/B6	Supervisión médica y monitoreo
Warfarina/anticoagulantes	Cambios dietéticos/suplementos pueden influir en control	Consultar médico, no ajustar sin supervisión
Quimioterapia o terapias inmunomoduladoras	Requiere individualización	Usar solo con aprobación médica
Pruebas de laboratorio (biotina)	Puede alterar resultados (tiroides, troponina, etc.)	Suspender 48-72h antes de labs si médico lo indica