

Vitamin C-Bomb

NUTRICODE

Dr Tomasz Jeżewski MD, PhD Signature Series

Suplemento orgánico de vitamina C elaborado a partir de las fuentes naturales más puras.





NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

- Guía de Información para Socios Comerciales

C-Bomb es un suplemento orgánico de vitamina C elaborado a partir de las mas puras fuentes naturales, incluyendo acerola grosella espinosa india (amla), rosa silvestre y Camu-Camu. A diferencia de la vitamina C sintética nuestra fórmula natural ofrece biodisponibilidad, lo que significa que tu cuerpo la absorbe y utiliza con mayor eficacia. Esta absorción superior se debe a la presencia de bioflavonoides y fitonutrientes naturales que actúan sinérgicamente para maximizar los beneficios de la vitamina C para la salud.

Comparación de la vitamina C natural y sintética: Información importante

Al elegir un suplemento de vitamina C o evaluar sus fuentes en los alimentos, es importante comprender las diferencias entre las formas naturales y las formas sintéticas. Varios estudios destacan los beneficios superiores del ácido C sobre el ácido ascórbico sintético. He aquí algunos puntos clave:

1. Eficacia de la vitamina C natural frente a la sintética: Un estudio de Wolfe et al. (2008) demostró que 1.500 mg de ácido ascórbico sintético eran equivalentes en potencia antioxidante a sólo 5,7 mg de vitamina C natural derivada de la pulpa de manzana. Además, la forma natural no sólo tiene mayores efectos antioxidantes, sino que también presenta propiedades anticancerígenas y otros beneficios para la salud que no

se encuentran en las formas sintéticas.

2. Biodisponibilidad de la vitamina C natural: Las investigaciones llevadas a cabo por Carr y Vissers (2013) indican que la vitamina C natural cuando se combina con bioflavonoides (compuestos vegetales que se encuentran en los cítricos y otras fuentes), puede ser hasta un 35% más biodisponible que el ácido ascórbico sintético. Esto significa que el organismo absorbe y utiliza la vitamina C natural de forma más eficaz, aportando beneficios para la salud⁷.

3. Aumento de la capacidad antioxidante de los alimentos integrales: Cuando la vitamina C se consume como parte de un alimento integral, como la acerola o el Camu-Camu, su capacidad antioxidante puede ser hasta el doble que la vitamina C sintética tomada sola. Este efecto potenciado se atribuye a la acción sinérgica de los co-nutrientes naturales presentes en estos alimentos, que actúan conjuntamente para aumentar el potencial antioxidante global.

La Necesidad de Vitamina C

1. Nutriente esencial: La vitamina C es crucial para la producción de colágeno, la salud de la piel, la fortaleza de los huesos y la síntesis de neurotransmisores.

2. Necesidades diarias: El cuerpo no puede almacenar vitamina C, por lo que requiere una ingesta diaria constante. El requerimiento mínimo es de 100 mg, mientras que óptimo es de unos 200 mg.

3. Laguna nutricional: Muchas personas no alcanzan la ingesta recomendada sólo con la dieta, especialmente con la prevalencia de alimentos que degradan el contenido de vitamina C.

NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

- Guia de Informação para Parceiros de Negócio

¿Cómo Funciona la Vitamina C?

- **Síntesis de proteínas - Colágeno:** La vitamina C es esencial para la síntesis de colágeno, una proteína crucial para la salud de la piel, los huesos, los dientes, los cartílagos y los vasos sanguíneos. El colágeno proporciona soporte estructural y ayuda a reparar los tejidos.
- **Carencia y escorbuto:** La carencia de vitamina C conduce al escorbuto, caracterizado por la inflamación de las encías como uno de los signos más visibles. Sin embargo, el escorbuto también puede causar otras enfermedades graves como fatiga, dolores articulares y mala cicatrización de las heridas.
- **Síntesis y equilibrio de neurotransmisores:** La vitamina C es vital para la síntesis y regulación de neurotransmisores, como las catecolaminas, por ejemplo, la adrenalina. Estos neurotransmisores desempeñan un papel fundamental en la respuesta al estrés y la regulación del estado de ánimo.
- **Salud ósea:** La vitamina C es crucial para unos huesos fuertes ya que favorece la síntesis y el buen funcionamiento de la osteocalcina, una proteína que fija el calcio a los huesos. Una deficiencia de vitamina C puede debilitar los huesos y un mayor riesgo de fracturas.
- **Coagulación de la sangre:** La vitamina C es importante para la trombólisis, que es la capacidad del organismo para disolver los coágulos sanguíneos. Una deficiencia puede conducir a un mayor riesgo de hemorragias y a la aparición fácil de hematomas.
- **Absorción de minerales:** La vitamina C mejora la absorción de varios minerales, en particular el hierro no hemo (la forma de hierro que se encuentra en los alimentos de origen vegetal), aumentando su tasa de absorción hasta seis veces.
- **Potente antioxidante:** Como potente antioxidante la vitamina C ayuda a combatir la inflamación neutralizando los radicales libres, protegiendo así las células del daño oxidativo.
- **Respuesta inmunitaria:** La vitamina C es un potente estimulante inmunitario que mejora la respuesta del organismo a diversas enfermedades y favorece la función de las células inmunitarias.
- **Antiaterogénico:** La vitamina C previene la oxidación del colesterol LDL (el colesterol «malo»), reduciendo así el riesgo de aterosclerosis (la acumulación de grasas y colesterol en las paredes de las arterias).

Análisis Científico de los Compuestos que Mejoran la Salud

Los extractos de frutas como acerola, amla, rosa silvestre y el camu-camu están ganando popularidad por sus potentes beneficios para la salud, en gran parte debido a su rico contenido en vitaminas antioxidantes y compuestos bioactivos.

1. Extracto del Fruto de la Acerola (Malpighia Emarginata)

La acerola es una fruta tropical conocida por su contenido excepcionalmente alto de vitamina C, lo que la convierte en una de las fuentes naturales más ricas de este nutriente esencial. El extracto de la fruta está repleto de antioxidantes, como polifenoles, flavonoides y carotenoides, que contribuyen a diversos beneficios para la salud.

- **Rica fuente de vitamina C:** la acerola contiene una alta concentración de vitamina C, que es crucial para la función inmunitaria, la síntesis de colágeno y la protección contra el estrés oxidativo. Aumenta las defensas antioxidantes del organismo, protegiendo las células de los daños causados por los radicales libres.
- **Propiedades antioxidantes:** Los polifenoles, carotenoides y antocianinas del extracto de acerola contribuyen a sus fuertes propiedades antioxidantes, reduciendo potencialmente el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares y el cáncer.
- **Apoyo inmunitario y efectos antiinflamatorios:** La acerola estimula la función inmunitaria gracias a su alto contenido en vitamina C, aumentando la actividad de los glóbulos blancos. También tiene importantes propiedades antiinflamatorias, útiles para controlar las afecciones inflamatorias.
- **Salud de la piel y antienvjecimiento:** El alto contenido de vitamina C de la acerola favorece la síntesis de colágeno, esencial para mantener la elasticidad y firmeza de la piel, mientras que sus propiedades antioxidantes ayudan a proteger la piel de los rayos UV y el envejecimiento prematuro.
- **Potenciales beneficios anticancerígenos y cardiovasculares:** Estudios preliminares sugieren que la acerola puede tener propiedades debido a su alto contenido en antioxidantes. También favorece la salud cardiovascular al reducir el estrés oxidativo y la inflamación, mejorando la función endotelial y reduciendo la presión arterial.

NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

- Guia de Informação para Parceiros de Negócio

2. Grosella Espinosa India (Amla, Emblica officinalis)

El amla es una piedra angular de la medicina ayurvédica, conocida por su alto contenido en vitamina C y una variedad de polifenoles, que aportan múltiples beneficios para la salud.

- **Alto contenido en vitamina C y actividad antioxidante:** El amla es una rica fuente de vitamina C estable y biodisponible, que estimula eficazmente el sistema inmunitario y proporciona una potente protección antioxidante ^{5,14}.

- **Antiinflamatorio y regulador del azúcar en sangre:** El amla tiene importantes efectos antiinflamatorios y se ha demostrado que regula los niveles de azúcar en sangre en estudios clínicos, por lo que resulta beneficioso para las personas con diabetes ^{20,27}.

- **Beneficios para la salud del corazón y el sistema digestivo:** El Amla mejora el perfil lipídico, reduce los niveles de colesterol y favorece la salud del corazón. También mejora la salud digestiva, reduciendo los síntomas de indigestión y favorece la salud intestinal en general.

- **Piel y función cognitiva:** Se ha demostrado que el Amla puede mejorar la elasticidad de la piel y reducir las arrugas. También tiene posibles beneficios cognitivos, mejorando la memoria y la atención en ancianos con deterioro cognitivo leve.

- **Potenciales propiedades anticancerígenas:** Los estudios sugieren el potencial del Amla en la prevención y el del cáncer debido a su capacidad para inducir la apoptosis e inhibir la proliferación de células cancerosas.

- **Mejora la función inmunitaria:** El amla se utiliza desde hace mucho tiempo en la medicina tradicional para reforzar el sistema inmunitario. Sus efectos inmunomoduladores se atribuyen a su alto contenido en potentes antioxidantes y vitamina C, que ayudan a aumentar la capacidad del organismo para combatir eficazmente infecciones y enfermedades.

3. Extracto de Frutos de Rosa Silvestre (Rosa Canina)

El fruto de la rosa silvestre, también conocido como escaramujo, es conocido por su alto contenido en vitamina C y otros muchos beneficios para la salud ²⁹.

- **Salud articular y efectos antiinflamatorios:** Se ha demostrado que el extracto de rosa mosqueta reduce significativamente el dolor y mejora la movilidad articular en pacientes con osteoartritis gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

- **Salud cardiovascular y beneficios antioxidantes:** El extracto de rosa mosqueta mejora la salud cardiovascular reduciendo los niveles de colesterol y la presión arterial aumentando la capacidad antioxidante del organismo ^{11,28}.

- **Salud de la piel y propiedades antibacterianas:** Las propiedades antioxidantes de la rosa mosqueta favorecen la salud de la piel al mejorar su elasticidad e hidratación. También tiene propiedades antimicrobianas, en particular contra bacterias como el Staphylococcus aureus ^{10,13}.

4. Extracto de fruta de Camu-Camu (Myrciaria Dubia)

El Camu-Camu es una pequeña baya del Amazonas conocida por su excepcionalmente alto de vitamina C y por sus propiedades antioxidantes.

- **Fuente superior de vitamina C:** el zumo de Camu-Camu es más eficaz que la vitamina C sintética a la hora de reducir el estrés oxidativo y los marcadores inflamatorios, ofreciendo beneficios sustanciales para la salud.

- **Beneficios antiinflamatorios y cardiovasculares:** El consumo regular de Camu-Camu reduce la inflamación sistémica y mejora la salud cardiovascular al reducir la rigidez arterial. Estos extractos de frutas ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud, principalmente debido a su rico contenido en vitamina C, antioxidantes y compuestos bioactivos. Los estudios científicos respaldan su potencial para reforzar la inmunidad, la inflamación, mejorar la piel y la salud cardiovascular, e incluso ofrecen efectos protectores contra el cáncer y el deterioro cognitivo.

NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

- Guia de Informação para Parceiros de Negócio

C-Bomb: Mucho más que ¡Vitamina C!

Además de su alto contenido en vitamina C, el suplemento C-Bomb, que contiene acerola, amla rosa, ofrece una amplia gama de vitaminas y minerales esenciales

Nutriente	Acerola (Malpighia emarginata)	Grosella Espinosa (Amla, Emblica officinalis)	Fruto de la Rosa Silvestre (Rosa canina)	Camu- Camu (Myrciaria Dubia)
Vitamina C	✓	✓	✓	✓
Vitamina A	✓	✓	✓	
Vitaminas B	B1, B2, B3, B5, B6	B1, B2, B3, B5, B6	B1, B2, B3	B2 (Riboflavin), B3 (Niacin)
Vitamina E	✓		✓	
Magnesio	✓		✓	✓
Potasio	✓		✓	✓
Calcio		✓	✓	
Hierro		✓		
Fósforo		✓		

¿Qué Hace Que Este Producto Sea Único?

1. Alta Potencia y Calidad: C-Bomb contiene una potente mezcla de extractos ricos en vitamina C de acerola, grosella espinosa india, rosa silvestre y Camu-Camu. Estas fuentes naturales proporcionan una alta concentración de vitamina C biodisponible, asegurando la máxima absorción y eficacia.

2. Orgánica y Natural: A diferencia de muchos suplementos que utilizan formas sintéticas de vitamina C, C-Bomb se elabora exclusivamente a partir de fuentes de alimentos orgánicos e integrales. Esta fórmula natural está libre de aditivos artificiales, lo que la convierte en una opción más segura y saludable.

3. Beneficios Sinérgicos: La combinación de extractos de acerola, amla, rosa silvestre y extractos de Camu-Camu ofrece una mezcla única de antioxidantes, bioflavonoides y fitonutrientes que actúan conjuntamente para potenciar los beneficios de la vitamina C para la salud. Esta sinergia se traduce en un mejor apoyo inmunitario,

protección antioxidante y efectos antiinflamatorios.

4. Apoyo Multifuncional a la Salud: C-Bomb no sólo fortalece el sistema inmunológico, sino que también la salud cardiovascular, de la piel, de las articulaciones y los niveles generales de energía. Ha sido diseñado para satisfacer las diversas necesidades de los individuos modernos, por lo que es un suplemento para todos, desde profesionales ocupados hasta adultos y entusiastas del fitness.

5. Ingredientes Clínicamente Probados: Cada ingrediente en C-Bomb ha sido cuidadosamente seleccionado basado en la investigación científica que apoya los beneficios para la salud. La fórmula está respaldada por estudios que demuestran la superior biodisponibilidad y eficacia de la vitamina C natural en comparación con las alternativas sintéticas.

¿Quién Debería Usar la C-Bomb?

- **Todos:** Especialmente aquellos que quieren un suplemento natural y completo para mejorar su salud.
- **Profesionales Ocupados:** Que necesitan un impulso de energía.
- **Mujeres:** Que buscan un equilibrio hormonal y la salud de la piel.
- **Adultos en Envejecimiento:** Buscan mantener la elasticidad de la piel, la flexibilidad de las articulaciones y la salud cardiovascular.
- **Aficionados al Fitness:** Que necesitan una mejor recuperación y un potente apoyo antioxidante.
- **Personas con Deficiencias Nutricionales:** Que necesitan cubrir carencias en su dieta, especialmente en vitaminas C, A, B y minerales esenciales.

NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

- Guia de Informação para Parceiros de Negócio

Seguridad & Interacciones

Al considerar un suplemento que combina acerola, amla, rosa silvestre y camu-Camu, es importante ser consciente de las posibles interacciones con medicamentos, otros suplementos y ciertas condiciones de salud. Aquí algunas posibles interacciones:

1. Anticoagulantes (Anticoagulantes y Antiplaquetarios)

- **Interacción:** El alto contenido en vitamina C de estas frutas puede afectar a la coagulación de la sangre y puede interactuar con medicamentos anticoagulantes como la warfarina aspirina y clopidogrel.
- **Efecto:** Esta interacción puede aumentar o disminuir la eficacia de estos medicamentos, aumentando el riesgo de hemorragia o formación de coágulos.
- **Advertencia:** Las personas que toman anticoagulantes deben consultar a su médico antes de tomar este suplemento.

2. Medicamentos para la Tensión Arterial

- **Interacción:** El fruto del rosal silvestre y el amla tienen efectos hipotensores, bajan la tensión arterial. Cuando se combinan con medicamentos antihipertensivos (por ejemplo inhibidores de la ECA, betabloqueantes, diuréticos), esto puede dar lugar a una presión arterial excesivamente baja.
- **Efecto:** Hipotensión, mareos o desmayos.
- **Advertencia:** Las personas que toman medicamentos para la tensión arterial deben controlar cuidadosamente su tensión arterial y consultar a su médico.

3. Medicamentos para la Diabetes

- **Interacción:** El Amla y el Camu-Camu pueden reducir los niveles de azúcar en sangre, aumentando potencialmente niveles de azúcar en sangre, aumentando potencialmente el efecto de los medicamentos antidiabéticos (p.ej, insulina, metformina).
- **Efecto:** Mayor riesgo de hipoglucemia, con síntomas como mareos, sudoración y desmayos.
- **Advertencia:** Los diabéticos deben controlar sus niveles de glucosa en sangre y consultar a su nivel de glucosa en sangre y consultar a su profesional sanitario antes de utilizar este suplemento.

4. Absorción del Hierro

- **Interacción:** las dosis elevadas de vitamina C pueden aumentar la absorción de hierro no hemo, lo que puede ser problemático para individuos con enfermedades como la hemocromatosis.
- **Efecto:** Absorción excesiva de hierro, lo que puede provocar toxicidad y daño orgánico.
- **Advertencia:** Las personas con condiciones de sobrecarga de hierro deben evitar dosis elevadas de vitamina C.

5. Terapias Hormonales a Base de Estrógenos

- **Interacción:** La vitamina C puede aumentar los niveles de estrógeno cuando se toma con medicamentos que contienen estrógenos como los anticonceptivos orales o la terapia hormonal sustitutiva (THS).
- **Efecto:** Esto puede amplificar los efectos secundarios como náuseas, dolores de cabeza o un mayor riesgo de coágulos sanguíneos.
- **Advertencia:** Las mujeres que estén tomando terapia hormonal deben consultar a su profesional sanitario antes de tomar este suplemento.

6. Fármacos de Quimioterapia

- **Interacción:** Los antioxidantes como la vitamina C pueden interferir potencialmente con ciertos medicamentos, que dependen de los radicales libres para destruir las células cancerosas.
- **Efecto:** Reducción de la eficacia de la quimioterapia.
- **Advertencia:** Los pacientes con cáncer sometidos a quimioterapia deben discutir el uso de suplementos con su oncólogo.

7. Antiácidos

- **Interacción:** La vitamina C puede aumentar la acidez de la orina, afectando potencialmente a la excreción de ciertos medicamentos, incluidos los antiácidos que contienen aluminio.
- **Efecto:** Esto puede dar lugar a niveles sanguíneos más elevados de aluminio, que pueden ser tóxicos.
- **Advertencia:** Las personas que utilicen antiácidos deben consultar a su médico.

NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

- Guia de Informação para Parceiros de Negócio

8. Salud Renal

- **Interacción:** Las dosis elevadas de vitamina C pueden aumentar el riesgo de cálculos renales, especialmente en individuos propensos a la formación de cálculos de oxalato.
- **Efecto:** Aumento del riesgo de cálculos renales, que provocan dolor y problemas urinarios.
- **Advertencia:** Las personas con antecedentes de cálculos renales deben utilizar este suplemento con precaución y consultar a su médico.

Ingredientes Activos

Ingrediente	Una cápsula	Dosis diaria 4 cápsulas
Extracto de Acerola	125 mg (**)	500 mg (**)
Extracto del fruto de la grosella espinosa de la India (Emblica officinalis, también conocida como extracto de amla)	250 mg (**)	1000 mg (**)
Extracto del fruto de la rosa silvestre	50 mg (**)	200 mg (**)
Extracto de fruta de camu-camu	50 mg (**)	200 mg (**)
Vitamina C (procedente de las fuentes mencionadas)	176.25 mg (220%*)	705 mg (881%*)

Notas:

*Valores de referencia de nutrientes para la ingesta diaria.

**No se ha establecido el valor de ingesta de referencia.

Lista Completa de Ingredientes

Extracto de grosella espinosa estandarizado al 50% de vitamina C; extracto de acerola estandarizado al 25% de vitamina C; hidroxipropilmetilcelulosa (cápsula); extracto de rosa silvestre; extracto de fruto de camu-camu estandarizado al 40% de vitamina C; antiaglomerante: estearato de magnesio.

Modo de Empleo:

Adultos: Tomar 2 cápsulas dos veces al día con un vaso de agua y una comida. La dosis diaria recomendada no debe superarse.

Recomendaciones adicionales de dosificación por el Dr. Tomasz Jeżewski MD, PhD:
CONSULTA UN PROFESIONAL DE SALUD ANTES DE SEGUÍR ESTÁS RECOMENDACIONES ADICIONALES

- **Adolescentes:** 1 cápsula al día. Aumentar a 2 cápsulas durante las infecciones generales, como los resfriados.
- **Niños (de 4 a 12 años):** 1 cápsula en días alternos.
- **Advertencia:** Limitar a 1 cápsula al día para las personas con antecedentes de cálculos de oxalato.

Condiciones de Conservación:

Conservar en un recipiente bien cerrado, en un lugar seco y alejado de la luz solar directa. Conservar a una temperatura inferior a 25°C. Mantener fuera del alcance de los niños.

Preguntas Frecuentes

¿La C-Bomb es apta para vegetarianos y veganos?

Sí, C-Bomb es apta para vegetarianos y veganos. Las cápsulas están hechas de hidroxipropilmetilcelulosa, un material de origen vegetal, y no contienen ingredientes de origen animal.

¿Cuánto dura un envase de C-Bomb?

Un envase de C-Bomb contiene 120 cápsulas. Si sigues la dosis recomendada de 2 cápsulas dos veces al día, el producto durará 30 días.

¿Puedo tomar el suplemento si soy alérgico a uno de los ingredientes de la vitamina C?

No, si se tiene una alergia conocida a cualquiera de los ingredientes de C-Bomb, como la acerola, la grosella espinosa india (amlá), la rosa silvestre o el Camu-Camu, no se debe tomar el suplemento. Leer siempre la lista de ingredientes y consultar a un profesional de la salud si preocupan las alergias.

¿Qué es la biodisponibilidad?

La biodisponibilidad se refiere a la proporción de un nutriente que es absorbido y utilizado por el organismo. C-Bomb utiliza fuentes naturales de vitamina C, que han demostrado ofrecer una mayor biodisponibilidad, en comparación con las sintéticas. Esto significa que su cuerpo puede absorber y utilizar la vitamina C de C-Bomb con mayor eficacia.

NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

- Guia de Informação para Parceiros de Negócio

¿Qué es el estrés oxidativo y cómo ayuda este suplemento a combatirlo en comparación otras formas de vitamina C?

El estrés oxidativo se produce cuando hay un desequilibrio entre los radicales libres y los antioxidantes en el cuerpo, lo que provoca daños en las células. La vitamina C es un antioxidante que ayuda a neutralizar los radicales libres, reduciendo el estrés oxidativo.

¿Puedo abrir la cápsula y mezclar su contenido con agua si tengo dificultades para tragar comprimidos? En caso afirmativo, ¿qué cantidad de agua debo utilizar?, y ¿afecta la disolución del contenido en agua a la absorción de los nutrientes?

Sí, el contenido de la cápsula C-Bomb puede mezclarse con agua si tiene dificultad para tragar cápsulas. Para ello, abra con cuidado la cápsula y vacíe su contenido en un vaso de agua. Lo mejor es utilizar una pequeña cantidad de agua, unos 100-150ml (medio vaso), para poder beberlo todo de una vez ya que esto ayuda a mantener la concentración del suplemento. Abrir la cápsula y disolver su contenido en agua no debería afectar significativamente a la absorción de la vitamina C y otros nutrientes. Sin embargo, es esencial consumir la mezcla inmediatamente después de su preparación para preservar la potencia y eficacia de los ingredientes. Algunos componentes pueden empezar a degradarse si se dejan expuestos al aire o a la luz durante largos periodos de tiempo por eso se debe beber inmediatamente para garantizar el máximo beneficio.

¿Por qué la etiqueta indica que el suplemento es para adultos, mientras que en la guía del producto se indica para adolescentes y niños de 4 a 12 años?

La etiqueta de C-Bomb indica que el suplemento está destinado para adultos porque la dosis estándar proporcionada en la etiqueta se basa en las necesidades nutricionales y los niveles de tolerancia de un adulto medio. La etiqueta está para garantizar la claridad y la

seguridad para uso general, especialmente porque los adultos son los principales consumidores de la mayoría de los suplementos alimenticios. No obstante, la guía del producto incluye recomendaciones de dosificación para adolescentes y niños de entre 4 y 12 años, reconociendo que los individuos más jóvenes pueden beneficiarse de la suplementación con vitamina C en determinadas condiciones. La guía ofrece dosis más bajas y adecuadas a la edad para garantizar la seguridad y eficacia para los usuarios más jóvenes. Esto se basa en el entendimiento de que los niños y adolescentes tienen necesidades nutricionales diferentes y pueden necesitar una cantidad diferente de vitamina C para favorecer su crecimiento y su función inmunitaria sin exceder los niveles de seguridad. Además, proporcionar directrices de dosificación para los grupos de edad más jóvenes permite flexibilidad y ayuda a los padres a tomar decisiones informadas sobre la salud de sus hijos, especialmente en consulta con los profesionales sanitarios. Es importante señalar que estas dosis ajustadas se ofrecen como recomendaciones generales y deben consultarse siempre con un profesional sanitario para asegurarse de que son adecuadas a las necesidades individuales y el estado de salud del niño.

¿Por qué Vitamin C-Bomb sólo contiene 176,25 mg de vitamina C por cápsula, mientras que otros suplementos disponibles en farmacias contienen 1000 mg o más por cápsula?

La diferencia de dosis entre la Vitamina C-Bomb orgánica y otros suplementos de vitamina C no orgánicos de alta dosis está principalmente relacionado con la velocidad de absorción, la biodisponibilidad y la forma en que el organismo procesa la vitamina C. Con una dosis menor pero más potente y eficaz de vitamina C biológica, se obtendrá mayores beneficios en comparación con la sintética, al tiempo que se beneficia de un perfil de seguridad significativamente mejor, especialmente en la reducción del riesgo cálculos de oxalato.

NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

-Guia de Informação para Parceiros de Negócio

Velocidad de Absorción y Biodisponibilidad

Vitamin C-Bomb utiliza fuentes naturales y orgánicas de vitamina C, como la acerola, la grosella espinosa india (amla) rosa silvestre y Camu-Camu. Estas formas naturales de vitamina C se combinan con bioflavonoides y fitonutrientes que mejoran su absorción y biodisponibilidad. Los estudios han demostrado que la vitamina C procedente de alimentos integrales puede ser hasta 35% más biodisponible que el ácido ascórbico sintético de los suplementos en dosis elevadas. Esto significa que una mayor proporción de vitamina C de la Vitamina C-Bomb es absorbida y utilizada por el organismo en comparación con las formas sintéticas.

Por otra parte, los suplementos de vitamina C en dosis altas, que contienen 1000 mg o más por cápsula utilizan normalmente ácido ascórbico sintético. Aunque aportan una gran cantidad de vitamina C, sólo se absorbe una pequeña parte. El organismo puede absorber hasta 200 mg de vitamina C de una sola vez; a partir de este valor, la tasa de absorción disminuye significativamente, y el exceso de vitamina C simplemente se excreta por la orina. Por ejemplo, con una dosis de 1000 mg de vitamina C, el cuerpo sólo puede absorber una pequeña porción (alrededor de 200-250 mg), y el resto se eliminaría como desecho.

¿Necesitamos 1000 mg de Vitamina C?

Para la mayoría de las personas, consumir 1000 mg de vitamina C en una sola dosis es innecesario. El organismo no almacena vitamina C y excreta el exceso a través de la orina cuando se alcanza la capacidad máxima de absorción. Por lo tanto, un suplemento de dosis elevada no se traduce necesariamente en mayores beneficios para la salud y puede conducir al desperdicio de nutrientes. La dosis de 176,25 mg por cápsula de Vitamin C-Bomb cápsula está diseñada para proporcionar una cantidad efectiva de vitamina C biodisponible que el organismo puede absorber y utilizar eficazmente. Esta dosis combinada con ingredientes naturales, favorece una salud óptima sin sobrecargar el organismo con un exceso que simplemente se excretaría.

Dosis Equilibrada para una Máxima Eficacia

Al ofrecer una dosis menor de vitamina C altamente biodisponible, Vitamin C-Bomb garantiza que el organismo reciba un suministro constante de este nutriente esencial en una forma que pueda utilizar eficazmente. Este enfoque se alinea con la capacidad natural del organismo para absorber y beneficiarse de la vitamina C sin sobrecargar el sistema, convirtiéndola en una opción más eficiente y eficaz para la suplementación diaria.

Referencias | Estudios Científicos

1. Akhtar, M. S., et al. (2011). „Hypolipidemic Effect of Amla (Emblca officinalis) in Normal and Hypercholesterolemic Men.” *Indian Journal of Pharmacology*, 43(2), 176-179. doi:10.4103/0253-7613.77344.
2. Andersson, S. C., et al. (2012). „Rose Hip Intake Reduces Cholesterol and Blood Pressure, and Inhibits Obesity in Obese Subjects: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial.” *European Journal of Clinical Nutrition*, 66(5), 585-590. doi:10.1038/ejcn.2011.195.
3. Arai, Y., et al. (2016). „Consumption of Polyphenol-Rich Acerola Juice Modulates Postprandial Endothelial Function in Healthy Young Men: A Randomized Controlled Trial.” *European Journal of Clinical Nutrition*, 70(7), 797-802. doi:10.1038/ejcn.2016.18.
4. Assis, R. V., et al. (2017). „Acerola as a Source of Bioactive Compounds.” *Journal of Food Science*, 82(9), 2147-2155. doi:10.1111/1750-3841.13834.
5. Baliga, M. S., et al. (2011). „Phytochemistry, Traditional Uses and Pharmacology of Emblica officinalis (Amla): A Review.” *Food Research International*, 44(7), 1762-1767. doi:10.1016/j.foodres.2011.02.009.
6. Campos, P. M. B. G. M., et al. (2017). „The Use of Natural Ingredients to Augment the Skin's Antioxidant Capacity.” *Journal of Cosmetic Dermatology*, 16(1), 12-20. doi:10.1111/jocd.12285.
7. Carr, A. C., & Vissers, M. C. (2013). „Synthetic or Food-Derived Vitamin C—Are They Equally Bioavailable?” *Nutrients*.
8. Chatterjee, A., et al. (2011). „Effect of Phyllanthus emblica Fruit on Gastric Mucosal Injury Induced by Aspirin in Albino Rats and in Human Volunteers.” *Phytomedicine*, 18(3-4), 143-149. doi:10.1016/j.phymed.2010.06.011.
9. Chen, L., et al. (2020). „Anticancer Effects of Acerola Cherry (Malpighia emarginata) Extract in Human Gastric Carcinoma Cells via Apoptosis Induction and Autophagy Modulation.” *Journal of Functional Foods*, 73, 104117. doi:10.1016/j.jff.2020.104117.
10. Chrubasik, C., et al. (2008). „Rose Hip—Herbal Medicine or Functional Food?” *Phytotherapy Research*, 22(5), 725-733. doi:10.1002/ptr.2392.
11. Christensen, R., et al. (2008). „A Meta-Analysis of the Efficacy of Rosehip Powder in the Treatment of Osteoarthritis.” *Osteoarthritis and Cartilage*, 16(9), 965-972. doi:10.1016/j.joca.2008.02.008.
12. de Souza, V. R., et al. (2014). „Phenolic Antioxidants of Acerola (Malpighia emarginata DC.)—A Native Brazilian Fruit.” *Food Research International*, 65, 527-533. doi:10.1016/j.foodres.2014.02.049.
13. Ercişli, S., & Orhan, E. (2007). „Chemical Composition of Fruits in Some Rose (Rosa spp.) Species.” *Food Chemistry*, 104(4), 1379-

NUTRICODE VITAMIN C-BOMB

- Guia de Informação para Parceiros de Negócio

14. Ghosh, S., et al. (2010). „Antioxidant and Free-Radical Scavenging Activity of Emblica officinalis Extracts and Its Effect on Chemically Induced Oxidative Stress in Rat Brain.” *Journal of Ethnopharmacology*, 123(2), 310-318. doi:10.1016/j.jep.2009.12.034.

15. Inoue, T., et al. (2008). „Comparison of the Antioxidant Effects of a Single Intake of Vitamin C from Camu-Camu Juice and from Synthetic Vitamin C.” *Journal of Cardiology*, 52(2), 142-146. doi:10.1016/j.jjcc.2008.04.003.

16. Jeena, K., et al. (2013). „Anti-Tumor Activity of Phyllanthus emblica Linn. (Indian Gooseberry): In Vitro and In Vivo Studies.” *Journal of Ethnopharmacology*, 146(3), 676-685. doi:10.1016/j.jep.2013.02.025.

17. Junior, A. G. O., et al. (2019). „Acerola (Malpighia emarginata DC) Extracts Rich in Polyphenols and Flavonoids Modulate Inflammatory Mediators in LPS-Stimulated RAW 264.7 Macrophages.” *Food Chemistry*, 281, 49-58. doi:10.1016/j.foodchem.2018.12.107.

18. Karthikeyan, A., et al. (2013). „Evaluation of the Efficacy of Emblica officinalis (Amla) in the Management of Oral Submucous Fibrosis – A Clinical Study.” *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7(2), 371-375. doi:10.7860/JCDR/2013/5257.2760.

19. Lee, J., Koo, N., & Min, D. B. (2004). „Reactive Oxygen Species, Aging, and Antioxidative Nutraceuticals.” *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*.

20. Mahajan, U., et al. (2018). „Emblica officinalis Gaertn. Fruit Extract Mitigates Experimental Arthritis in Rats by Inhibiting Inflammatory Mediators.” *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 8(1), 96-102. doi:10.1016/j.jtcme.2017.04.006.

21. Nagayama, S., et al. (2010). „Camu-Camu Juice Reduces Postprandial Hyperglycemia and Postprandial Inflammatory Response in Healthy Human Subjects.” *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 58(9), 6104-6109. doi:10.1021/jf100304b.

22. Nawathe, A., et al. (2016). „Evaluation of Oral Amla Supplementation on Skin Elasticity and Other Skin Parameters: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study.” *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 9, 277-283. doi:10.2147/CCID.S109794.

23. Padayatty, S. J., & Levine, M. (2016). „Vitamin C: The Known and the Unknown and Goldilocks.” *Oral Diseases*, 22(6), 463-493. doi:10.1111/odi.12446.

24. Scartezzini, P., & Speroni, E. (2000). „Review on Some Plants of Indian Traditional Medicine with Antioxidant Activity.” *Journal of Ethnopharmacology*, 71(1-2), 23-43. doi:10.1016/S0378-8741(99)00189-0.

25. Shahnawaz, M., et al. (2020). „The Efficacy of Emblica officinalis (Amla) in Cognitive Improvement: A Randomized Controlled Trial.” *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*. doi:10.1016/j.jaim.2020.07.004.

26. Sharma, M., et al. (2009). „Immunomodulatory Effects of Emblica officinalis in Healthy Adults.” *Journal of Ethnopharmacology*, 121(3), 419-424. doi:10.1016/j.jep.2008.10.039.

27. Usharani, P., et al. (2013). „A Comparative Clinical Study on the Effect of Amla (Emblica officinalis) on Type 2 Diabetes Mellitus.” *International Journal of Ayurveda Research*, 1(1), 37-42. doi:10.4103/0974-7788.59943.

28. Winther, K., et al. (2005). „Bioavailability and Antioxidant Effects of Rose Hip (Rosa canina L.) Powder in Healthy Humans.” *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(1), 131-136. doi:10.1038/sj.ejcn.1602044.

29. Wittenauer, J., et al. (2015). „Vitamin C Content in Wild Rosehips (Rosa spp.) and Its Use in Food Supplementation: A Study on Healthy Human Volunteers.” *Journal of Ethnopharmacology*, 174, 217-223. doi:10.1016/j.jep.2015.08.035.

30. Wolfe, K. L., Kang, X., He, X., et al. (2008). „Cellular Antioxidant Activity of Common Fruits.” *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

31. Yuyama, K., et al. (2002). „Effect of Camu-Camu Extract on Arterial Stiffness and Blood Pressure in Human Subjects: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial.” *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition*, 31(1), 55-61. doi:10.3164/jcbrn.2002.55.