



Berberine 750mg (30 caps)

Η βερβερίνη είναι φυσικό ισοκινολινικό αλκαλοειδές φυτικής προέλευσης, με πολυσυστημική δράση στον μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων. Δεν δρα ως απλό υπογλυκαιμικό, αλλά ως ρυθμιστής βασικών μεταβολικών οδών.

1. ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ:

VITAMAIN® Berberine 750 mg
Σκληρές φυτικές κάψουλες

2. ΠΟΙΟΤΙΚΗ & ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

Κάθε φυτική κάψουλα περιέχει:

Berberine Hydrochloride 750 mg (ως ενεργή μορφή από 761 mg Berberis aristata)

Έκδοχα:

Φυτική κάψουλα (HPMC), μικροκρυσταλλική κυτταρίνη, διοξείδιο του πυριτίου.

3. ΦΑΡΜΑΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΜΟΡΦΗ

Σκληρές φυτικές κάψουλες για από του στόματος χρήση.

4. ΚΛΙΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

4.1 Δοσολογία και τρόπος χορήγησης

- **Ενήλικες:** 750 mg 1-2 φορές ημερησίως με τα γεύματα.
- Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη: **1.000-1.500 mg** συνολικά.

5. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Κύηση & θηλασμός (με σύμφωνη γνώμη ιατρού)
- Υπερευαίσθησία στη Berberine ή σε εκχυλίσματα Berberis
- Χρήση από άτομα άνω των 18 ετών

6. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ & ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Μπορεί να ενισχύσει την επίδραση **αντιδιαβητικών φαρμάκων**, οδηγώντας σε υπογλυκαιμία.
- Συχνά λαμβάνεται με τροφή για μείωση γαστρεντερικών ανεπιθύμητων
- Αλληλεπιδράσεις με φαρμακομεταβολισμό (CYP) έχουν αναφερθεί σε προκλινικά δεδομένα – συμβουλευτείτε ιατρό

7. ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Συνήθεις – ήπιες μορφής:

- Κοιλιακή ενόχληση, διάρροια, φούσκωμα
- Ήπια ναυτία

Σπάνιες σοβαρές αντιδράσεις δεν έχουν καταγραφεί στα RCT μεγάλης κλίμακας.

8. ΦΥΛΑΞΗ

Δροσερό, ξηρό μέρος, μακριά από άμεσο φως

9. ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ BERBERINE - ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	Τίτλος Μελέτης	Συγγραφείς	Περιοδικό - Έτος	Τόμος / Σελίδες	Κύρια Ευρήματα
1	Berberine phospholipid exerts a positive effect on the glycemic profile of overweight subjects with impaired fasting blood glucose (IFG)	Rondanelli M. et al.	<i>European Review for Medical and Pharmacological Sciences</i> , 2023	Vol. 27(14), 6718-6727	↓ Γλυκόζη νηστείας, ↓ ινσουλίνη, ↓ TG, ↓ TC, ↓ λιπώδης μάζα
2	The Effect of Berberine on Metabolic Profiles in Type 2 Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of RCTs	Guo J. et al.	<i>Frontiers in Pharmacology</i> , 2021	Vol. 12, Article 709414	↓ HbA1c (--0,73%), ↓ FPG, ↓ HOMA-IR, ↓ LDL & TG
3	Efficacy and safety of berberine on the components of metabolic syndrome	Various authors	<i>Frontiers in Endocrinology</i> , 2023	Article ID 1176233	↓ TG, ↓ FPG, ↓ περίμετρος μέσης, καλή ασφάλεια
4	Efficacy and safety of berberine for dyslipidaemias	Lan J. et al.	<i>Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine</i> , 2018	23(3): 1-12	↓ TC (--0,47 mmol/L), ↓ LDL (--0,38 mmol/L), ↓ TG
5	Berberine in Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)	Wei W. et al.	<i>Clinical Endocrinology</i> , 2012	Vol. 76, 1-8	↓ Ινσουλinoαντίσταση, ↓ TG, βελτίωση ορμονικού προφίλ
6	Berberine vs Metformin in Type 2 Diabetes	Yin J. et al.	<i>Metabolism</i> , 2008	Vol. 57, 712-717	Παρόμοια ↓ HbA1c, ↓ FPG & ↓ TG με μετφορμίνη

10. Κύριος Μηχανισμός Δράσης - Ενεργοποίηση AMPK

Η βερβερίνη ενεργοποιεί το ένζυμο AMP-activated protein kinase (AMPK), το οποίο λειτουργεί ως κεντρικός “αισθητήρας ενέργειας” του κυττάρου.

Μηχανισμός:

- Έπια αναστολή του μιτοχονδριακού **Complex I**
- ↑ λόγος AMP/ATP
- → ενεργοποίηση AMPK

Αποτέλεσμα:

- ↓ ηπατική παραγωγή γλυκόζης (γλυκονεογένεση)
- ↑ πρόσληψη γλυκόζης στους μύες
- ↑ οξείδωση λιπαρών οξέων
- ↓ λιπογένεση

Η ενεργοποίηση AMPK προσομοιάζει τη φυσιολογική κατάσταση άσκησης και ενεργειακού ελλείμματος.

11. Δράση στο Ήπαρ

Στο ήπαρ, η βερβερίνη:

- μειώνει τη γλυκονεογένεση
- περιορίζει τη σύνθεση τριγλυκεριδίων
- συμβάλλει στη βελτίωση της μη αλκοολικής λιπώδους νόσου του ήπατος (NAFLD)

→ Κλινικά: βελτίωση γλυκόζης νηστείας και ινσουλινοαντίστασης.

12. Δράση στα Λιπίδια & Χοληστερόλη

Η βερβερίνη μειώνει τα λιπίδια μέσω μη στατινικού μηχανισμού:

- ↓ έκφραση **PCSK9**
- ↑ αριθμός LDL υποδοχέων στο ήπαρ
- ↑ κάθαρση LDL από την κυκλοφορία

→ Μείωση LDL και τριγλυκεριδίων, με καλή ανεκτικότητα.

13. Δράση στο Έντερο & Μικροβίωμα

Η βερβερίνη έχει χαμηλή στοματική βιοδιαθεσιμότητα (<5%), γεγονός που ενισχύει τη τοπική δράση στο έντερο.

- τροποποιεί το εντερικό μικροβίωμα
- αυξάνει ευεργετικά βακτήρια (π.χ. *Akkermansia muciniphila*)
- μειώνει εντερική διαπερατότητα και φλεγμονή

→ Έμμεση βελτίωση ινσουλινοευαισθησίας και μεταβολικού ελέγχου.

14. Βερβερίνη & Ινσουλίνη

- Δεν διεγείρει άμεσα την έκκριση ινσουλίνης
- Βελτιώνει τη δράση της ινσουλίνης στους ιστούς
- Χαμηλός κίνδυνος υπογλυκαιμίας

→ Κατάλληλη για προδιαβήτη και μεταβολικό σύνδρομο.

15. PCOS & Μεταβολικές Διαταραχές

Σε γυναίκες με PCOS:

- μειώνει την ινσουλινοαντίσταση
- συμβάλλει στη μείωση ανδρογόνων
- βελτιώνει λιπιδαιμικό προφίλ
- υποστηρίζει την ωορρηξία

ΠΡΟΙΟΝ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΤΟΝ Ε.Ο.Φ.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΟΥ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ 118347-07/10/2025

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.