

# Kreatin



és

## tévhitek igazságok

vesen fogadják az újdonságokat; remélik, hogy létezik egy „csoda pirula”; illetve azt, hogy az olvasók a nyomtatott sajtóban írottakat igaz tényként kezelik, pedig nagyrészt félrevezetés, félinformáció és hazugság.

Leprezzük le tehát a hamis kreatin mítoszokat és szögezzük le a biokémiai tényeken alapuló igazságokat! Először is a kreatin hatóanyag a stabilitása érdekében kerül kémiai kötésben a termékekbe. Ezért találkozhatunk kreatin-monohidráttal, kreatin-foszfáttal, kreatin-citráttal, stb. Magyarországon, talán egyedül a világon, a félreértések és hazugságok a kreatin-monohidrát és a kreatin-foszfát viszonyában jelentkeznek. Nézzük először a két fajta összevetését, majd általában az igazságokat és tévedéseket.

**Kreatin-monohidrát:** Az összes vezető táplálékkiegészítő cég csak ezt forgalmazza.

**Kreatin-foszfát:** Egy-két kis cég forgalmazza csak, de kreatin-monohidrát is mindig van a kínálatukban.

**Kreatin-monohidrát:** Ez a kötés az aktív hatóanyagot, a kreatint, 88%-ban tartalmazza.

**Kreatin-foszfát:** Csak 62% kreatin tartalmaz. 100 grammból tehát 26 grammal van kevesebb kreatin a kreatin-foszfátban, ezért gyengébb!

**a kreatin az alaptápanyagokat** (fehérje, szénhidrát, zsír) nem tekintve a leghatásosabb és legkutatottabb táplálékkiegészítő. Nem ritka a 8-10 kilós tömegnövekedés és a 10 százalékos erőfokozódás sem egy kreatin kúra során (függően a kiindulási értékektől, főleg a testsúlytól). Nem csoda, hogy a kreatin népszerűsége nyomán szinte városi legendák és mítoszok alakultak ki róla. Az ezek által közvetített információk nagy része azonban hamis, köszönhetően a táplálékkiegészítő cégek egy-némelyikének és az informálatlan vásárlóknak, akik ezeket továbbadják.

Míg a kreatin valódi tulajdonságait biokémiai tények határozzák meg, addig a köztudatban forgó információk torzítottak a táplálékkiegészítő piac egyes szereplőinek üzleti érdekei miatt. Ezek a cégek kihasználják azt, hogy az emberek mindig szí-



# A kreatinok csúcsa!

**Kreatin-monohidrát:** Szinte az összes (sok száz) kreatin kutatás monohidrátot vizsgált.

**Kreatin-foszfát:** Szájon át szedett formában nem is vizsgálták a kutatók.

**Kreatin-monohidrát:** A legjobb minőségű kreatin-monohidrátok Creapure™ és Ultrapure™ márkanevek alatt szabadalmakkal vannak védve, ezek a legtisztább és legjobb kreatinok.

**Kreatin-foszfát:** Nincs ismert, megbízható márkanevvel és szabadalommal levédve.

**Hazugság:** A különböző kötésben lévő kreatinok egymástól nagyon eltérő hatással rendelkeznek.

**Igazság:** Bármilyen kötésben lévő kreatin forma (kreatin-monohidrát, kreatin-foszfát, kreatin-citrát, stb.) az emésztés során szétbomlik és szabad kreatinként szívódik fel, jut el a véráramba, majd ideális esetben az izomsejtekbe, ahol összekapcsolódhat kreatin-foszfáttá a már ott lévő foszfát csoportok segítségével vagy szabad kreatin marad.

**Hazugság:** A kreatin-foszfát háromszor hatékonyabb, mint a többi kreatin fajta, mert kreatin-foszfát adja le az energiát az izomban és mert „testazonos” anyag.

**Igazság:** A kreatin-foszfát megtalálható az izomsejtben, de ez nem az, amit szájon át szedve beviszünk, mert az lebomlik az emésztés során szabad kreatinná. Az izomban megtalálható kreatin-foszfát ott helyben keletkezik a jelenlévő foszfát csoportokkal való kötődés révén. A kreatin-foszfát forma a lényegesen alacsonyabb kreatin tartalma miatt (lásd előbb) kevésbé hatékony, mint a kreatin-monohidrát.

**Hazugság:** Van olyan kreatin fajta, amelyik vizesít és van, amelyik nem; illetve bizonyos típus inkább erőt hoz, míg a másik tömeget.

**Igazság:** Minden kreatin fajta hatásmechanizmusa az, hogy az emésztés során lebomlanak és a keletkező szabad kreatin részük bizonyos mennyiségben bejut az izomsejtekbe, ahol ennek egy része átalakul kreatin-foszfáttá és vizet vonz a sejt belsejébe. Ez elkerülhetetlen, szükséges és kívánatos hatás, ez biztosítja a kreatin eredményességét, mivel a jó folyadék ellátástól megduzzadt sejtekben nagyobb az anabolikus, izomépítő folyamatok sebessége (ez a sejttérfogat-növekedés). Minél nagyobb lesz a sejt víztartalma, annál nagyobb az izomtömeg- és az erő-fokozódás is! **FM**

**A végső ajánlatom a kreatin-monohidrát pezsgő formulában. Minden szempontot figyelembe véve – alapanyag, felszívódás, hasznosulás, íz, cukortartalom és a szükséges folyadékmennyiség – ez a legtökéletesebb és legpraktikusabb fogyasztási mód. Válaszd a Scitec Nutrition® PUMP pezsgő kreatinját!**



- 12 g kreatin-monohidrát
- 2.2 g ribóz
- 250 mg alfa-liponsav
- 1 g glutamin
- 1 g taurin
- 1 g arginin

Az akció időpontjáról érdeklődj a viszonteladónál!



Kapható a **FITNESS PONT** üzlethálózatban, a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban.

Infoline: (06-1) 222-6023 [www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)