**КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ КРЕАТИН**

Профессиональные спортсмены, приверженцы фитнеса и регулярных тренировок, а также спортсмены-любители отлично знают, что при больших нагрузках телу необходимо помогать в синтезе нужных ему веществ. Креатин – именно такое химическое соединение. **Прием креатина** – это один из самых распространенных и безопасных способов увеличить мышечную массу, повысить интенсивность тренировок, увеличить мышечную силу.

Прием креатина не может считаться искусственным воздействием на тело, поскольку у каждого человека он уже имеется. Другое дело, что при регулярных тренировках с высокой нагрузкой организм не в состоянии выработать нужный объем, и прием креатина попросту необходим.

Чтобы **правильно принимать кератин**, нужно знать, в чем суть действия и что это вообще такое. Это химическое соединение с содержанием азота, которое заставляет наш организм перерабатывать содержимое и калорийность углеводов в энергию для движений, работы организма. Креатин на этапе энергетического обмена является буквально «главным действующим» лицом, без него энергия не будет вырабатываться.



Когда количество креатина становится меньше необходимого при данных нагрузках, человек чувствует отсутствие сил, часто даже не способен выполнить простейшее упражнение. Правильный прием препарата поможет избежать негативных последствий.

Тебе нужно знать, **как принимать креатин**, поэтому придется разобраться и с механизмом его действия. Существует множество верных ложных предположений относительно правильности приема данного вещества, но все они сходятся в том, что креатин сам по себе имеет слишком низкую эффективность, а потому правильно принимать креатин можно только с некоторыми добавками.

Действие препарата проходит в мышцах организма, но из крови туда еще нужно добраться. Чтобы ускорить действие креатина нужно как минимум обеспечить его сопровождение необходимым количеством жидкости. Подойдет простая холодная вода в объеме около трехсот миллилитров.

На пути к мышцам вещество должно будет преодолеть барьер в виде мембраны клетки, серьезное препятствие, которое способно задержать до 60-ти процентов всего принятого креатина. Лучший способ как принимать креатин, при этом усиливая проницаемость клеток – заставить тело вырабатывать инсулин и побольше.

Для этого вместе с креатином тебе потребуются быстрые углеводы, например, сладкий сок, быстрый протеин, как в протеиновых коктейлях, аминокислоты, которые необходимы при спортивном образе жизни. Если ты принимаешь гормоны роста, стероиды, это тоже поможет усвоить инсулин, но и первых трех добавок вполне достаточно.



**Действие креатина** зависит и от дозировок. Тебе следует избегать двух главных ошибок: излишнее усердие и передозировка, а так же слишком низкая дозировка. Первое обычно делается в попытке достичь скорейшего результата. Передозировка не только может вызвать побочные действия креатина, но даже попросту бесполезна.

Если принимать креатин в количестве свыше 25-ти грамм в день, это будет бесполезной тратой денег. Усвоится максимум 20-ть грамм, а все остальное, минуя процессы синтеза и транспортировки, попадет сразу в мочу и будет выведено из организма. Если же **побочные действия креатина** тебя очень пугают, и ты решаешь принимать минимум вещества, лучше откажись от креатина вообще.

Экспериментально было доказано, что при приеме в сутки двух граммов креатина без предшествующей загрузки никаких изменений в мышечной структуре и в спортивных результатах нет.

Существует две научно обоснованные и эффективные схемы, **как принимать креатин**. Первая – без загрузки, равномерная. Креатин принимается ежедневно по пять или шесть грамм в сутки за один прием. В дни без тренировок употребление вещества должно прийтись на утренние часы, в спортивные дни – на время после тренировки.

В другое время креатин усваивается гораздо хуже, а эффект от него значительно снижается. Так же не забывай о полезных добавках для усиления и ускорения эффекта. Такую дозу вещества принимаешь два месяца, а затем делаешь перерыв на месяц, чтобы восстановить чувствительность организма к креатину.

Вторая схема – с загрузкой. Первые семь дней нужно принимать по двадцать грамм креатина в сутки за четыре приема с перерывами. **Действие креатина** носит накопительный характер — после насыщения мышц веществом остается только поддержать концентрацию: для этого принимай по два грамма в день согласно описанным выше правилам.

После курса длинной в один месяц следует сделать перерыв на три недели. **Принимать креатин** без отдыха тоже бессмысленно: постепенно все количество употребляемого вещества будет выводиться из организма сразу, а содержание креатина в мышцах начнет постепенно падать. Зато после перерыва все процессы приходят в норму.



**Побочные действия креатина** по сравнению со многими аналогичными препаратами крайне немногочисленны. Отказаться от креатина необходимо беременным и кормящим женщинам. Вред для ребенка не доказан, но и точные эксперименты не проводились, а потому лучше не рисковать.

Найти замену креатину придется и людям с астмой или с подозрением на это заболевание. Могут возникнуть проблемы с пищеварением в виде тошноты, диареи или расстройства желудка, но это редкие случаи. Если ты страдаешь хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, болезнями почек и печени — откажись от кератина. Остатки его усвоения и синтеза должны эффективно выводиться из организма не задерживаясь там, что невозможно при подобных заболеваниях.

Во время приема креатина тебе следует исключить еще три фактора: алкоголь, кофеин, перегрузки. Первое не совместимо с препаратами любого типа вообще. Но бокал красного вина, например, вреда не нанесет. Кофеин, вопреки распространенному мнению, замедляет транспортные процессы в организме и не позволяет веществам усваиваться в полном объеме.

Перегрузки при приеме кератина опасны, поскольку на подъеме сил и энергии ты этого не почувствуешь, но весь организм, мышцы и скелет получат вредную нагрузку, которая недопустима, если ты решил **правильно принимать креатин** и добиться позитивных результатов.