

الدليل الشامل لكرياتين



..... ص 01	مقدمة
..... ص 02	شنو كيدير الكرياتين؟ / كيفاش كيخدم؟
..... ص 03	الكرياتين وزيادة السوائل داخل الخلايا + دورة ATP
..... ص 04	واش كينفع فشي حاجة من غير الجيم؟
..... ص 05	شنو هو أحسن نوع ديارل الكرياتين؟
..... ص 06	علash المونوهيدرات هو الأفضل (تفنيد الادعاءات)
..... ص 07	شحال خاّصك تاخذ؟ (الجرعة حسب الوزن)
..... ص 08	طرق الاستعمال: جرعة ثابتة ولا Loading
..... ص 09	شنو هو أحسن وقت فالنهار؟
..... ص 10	شنو نخلّطو معاه؟ (سوائل/كافيين/dry scoop)
..... ص 11	واش خاّصك تدير ليه سايكلينغ؟
..... ص 12	شنو غيوقع إلا نسيتي الجرعة اليومية؟
..... ص 13	واش تاخدو فمرحلة التنشيف (cutting)؟
..... ص 14	واش الكرياتين آمن على المدى الطويل؟
..... ص 15	آثار جانبية محتملة وكيفاش تتفاداها (نصائح عملية)
..... ص 16	واش الكرياتين كيسّب تساقط الشعر؟

السلام عليكم

من بين جميع المكملات الطبيعية ديال كمال الأجسام اللي كainة فالسوق، الكرياتين هو بلا منازع الملك.

يمكن ماشي هو اللي كيشدّ الانتباه بزاف ولا كيبان "ترند" ديمًا، ولكن هو أكثر مكمل مدروس علمياً والأكثر فعالية في تحسين الأداء فالجيم وزيادة الكتلة العضلية.

هاد الدليل غادي يجاوبك بشكل واضح على:

شنو هو الكرياتين، كيفاش كيخدم، شنو هي أحسن الأشكال/الأنواع ديالو، الجرعات الصحيحة، مخاوف السلامة، وزيد عليهم نصائح إضافية.

وفا آخر، غادي تكون عارف بالضبط كيفاش تستعمل الكرياتين باش تخرج بأقصى النتائج بلا ما تضيع فلوسك وبلا ما تطيح في خدع تسويقية.



شنو كيدير الكرياتين؟

الكرياتين كينتجو الجسم طبيعيا، وكاين حتى فالمأكولات بحال اللحم الاحمر والحوت.

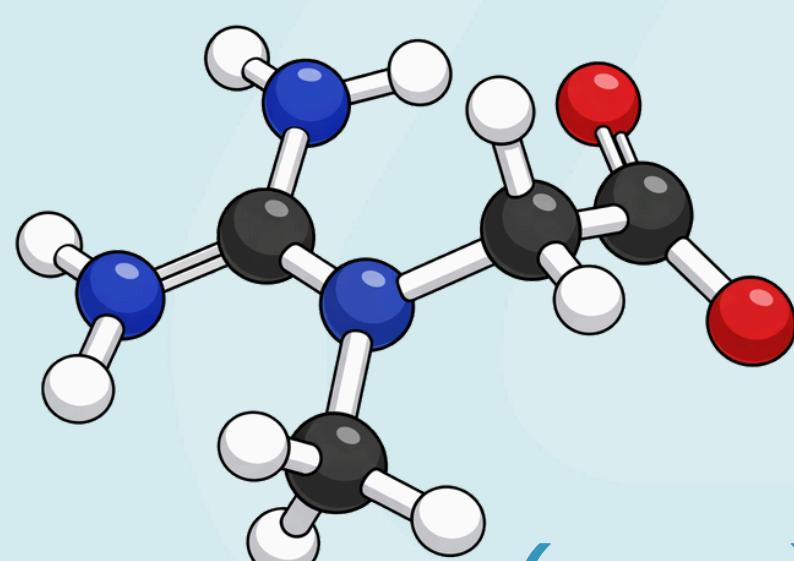
ولكن باش توصل للكمية اللي كتجيب **أفضل فائدة**، راه صعيب بزاف توصل ليها غير بالمأكولات حيت خاصك تأكل **عدة كيلووات** من هاد الاكل كل نهار، وهاد الشي عملياً ماشي ساهم.

لهذا، التكميل بالكرياتين كيبقى أبسط وأقوى طريقة باش تبقى العضلات ديالك **مشبعة** بالكرياتين وديما واجدة تعطي أحسن أداء.

كيفاش كيخدم؟

الكرياتين كيساعد فتوفير **ATP** (أدينوزين ثلاثي الفوسفات)، اللي هو مصدر الطاقة الأساسي ديال الجسم فالمجهودات القصيرة والقوية بحال رفع الأثقال.

شنو كيعني هاد الشي فالجييم؟



- تكرار زايد ولا جوج

- شوية دالوزن زايد فالبار

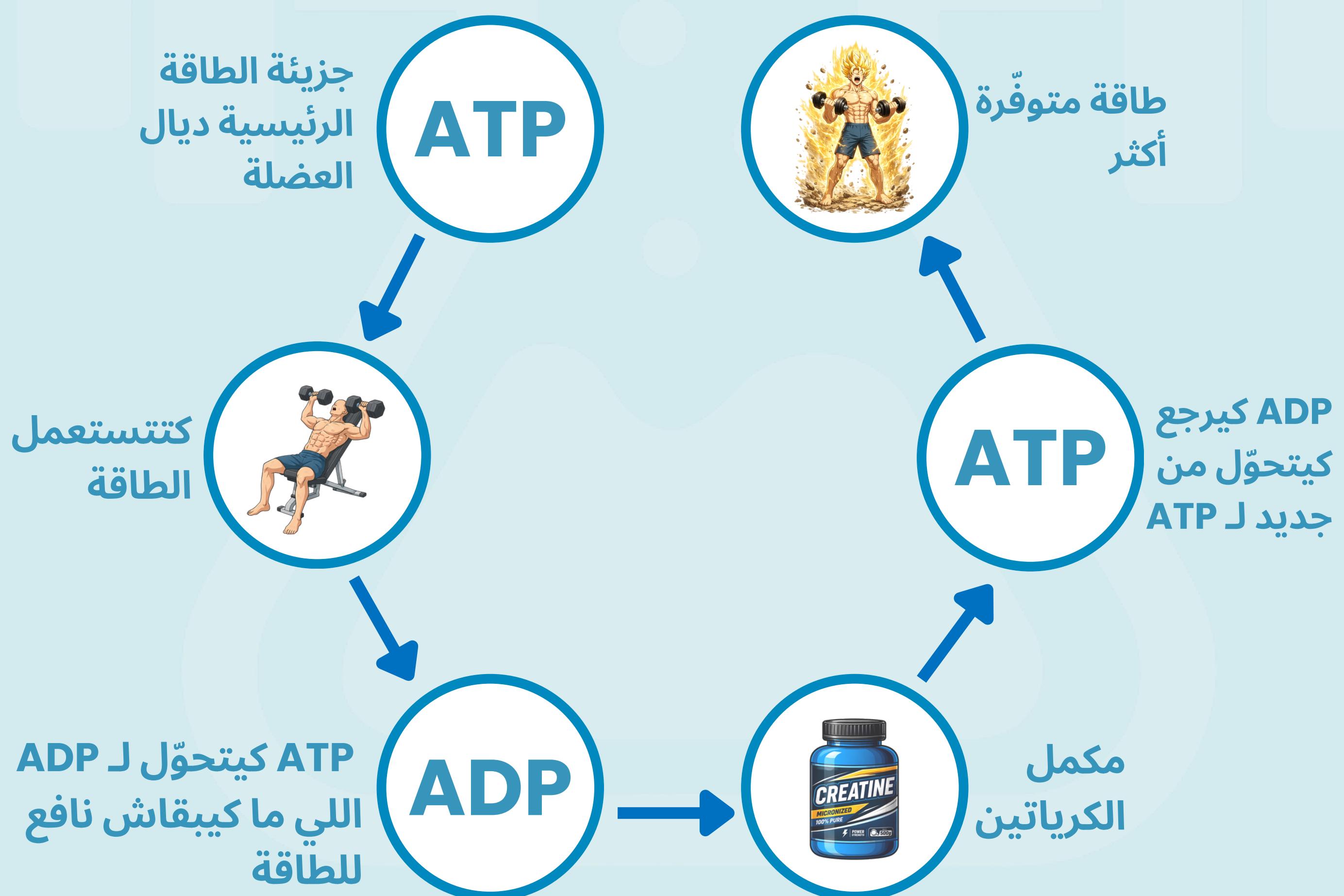
- واستشفاء أحسن بين السيريات (sets)

وهاد المزايا الصغيرة ملي كتجمعها مع الوقت، كتولي كترجم لـ قوة أكثر ونمو عضلي أكبر.

الكرياتين كيزيد حتى نسبة السوائل داخل الخلايا
ديال العضلة.

هاد الشي كيدير زيادة خفيفة فحجم العضلة بشكل عام، وكيخليها تبان عامرة شوية ومحددة أكثر.

وهاد الشي ماشي "انتفاخ/bloating)"، حيث هاد الماء كيتخزن داخل الخلية (intracellularly) ماشي تحت الجلد.



واش كينفع فشي حاجة من غير الجيم؟

الكرياتين معروف بزاف بالفوائد ديالو فالتدريب، ولكن الأبحاث بذات كتبّين أنه ممكّن يعاون حتى الدماغ. بعض الدراسات لقات تحسّن ف:

- الذاكرة
- صفاء الذهن
- وسرعة ردّ الفعل
- وخاصة فالأوقات ديال الضغط ولا ملي كتكون ناقص فالنّعاس.

حيث حتى الدماغ كيحرق كمية كبيرة ديال ATP بحال العضلات تماماً، وهاد الشي كيزيد كثر ملي ك تكون عيان ولا خدام على شي حاجة كتطلب مجهد ذهني كبير. وفاش الكرياتين كيزيد توفر الطاقة فالدماغ، ممكّن يعاونك تبقى مرّكّز أحسن.

كайн حتى دلائل أنه يقدر يكون عندو تأثيرات واقية للأعصاب (neuroprotective) اللي كتدعم صحة الدماغ على المدى الطويل.

وزيد على هاد الشي، أبحاث أخرى ربطات بين استعمال الكرياتين وتحسّن فالمزاج ونقصان فأعراض الاكتئاب، خصوصاً عند الناس اللي عندهم المستوى الأساسي ديال الكرياتين منخفض.

شنو هو أحسن نوع ديال الكرياتين؟

كايينين بزاف ديال منتجات الكرياتين فالسوق، وكل واحد كيدّعي أنه هو الأحسن.

ولكن الحقيقة هي أن **الكرياتين مونوهيدرات (Creatine Monohydrate)** العادي كيبيقى هو أحسن اختيار علاش؟

- هو الشكل اللي تستعمل ف تقريرياً كل الدراسات الكبيرة.
- وديما النتائج كتبين انه فعال بزاف.
- وكيعطي نسبة امتصاص قريبة لـ 100%.

وغادي تلقى حتى أشكال أخرى كيتسوقو بزاف بحال:

- Creatine Hydrochloride (HCL)
- Buffered Creatine
- Creatine Ethyl Ester
- Liquid Creatine

وغالباً كيديرو ليهم تسويق بحال:

"امتصاص أعلى (bioavailability)" و "أعراض جانبية أقل".



ولكن الأبحاث ما كتساندش هاد الادعاءات، مع أن هاد الأنواع كاملين غالباً كيكونو أغلى فالثمن.

مثال:

- **Buffered creatine** تبيّن فالدراسات أنه ماشي أحسن من المونوهيدرات.
 - **Creatine ethyl ester** تبيّن حتى أنه أقل فعالية.
- شركات المكملات كيعجبها تدفع ديمما نحو تركيبات "جديدة ومحسنة"، ولكن فالأخير الكرياتين مونوهيدرات كيعطي جميع الفوائد اللي كيعطيها الكرياتين، وهو أكثر خيار اقتصادي (أفضل قيمة مقابل الثمن).

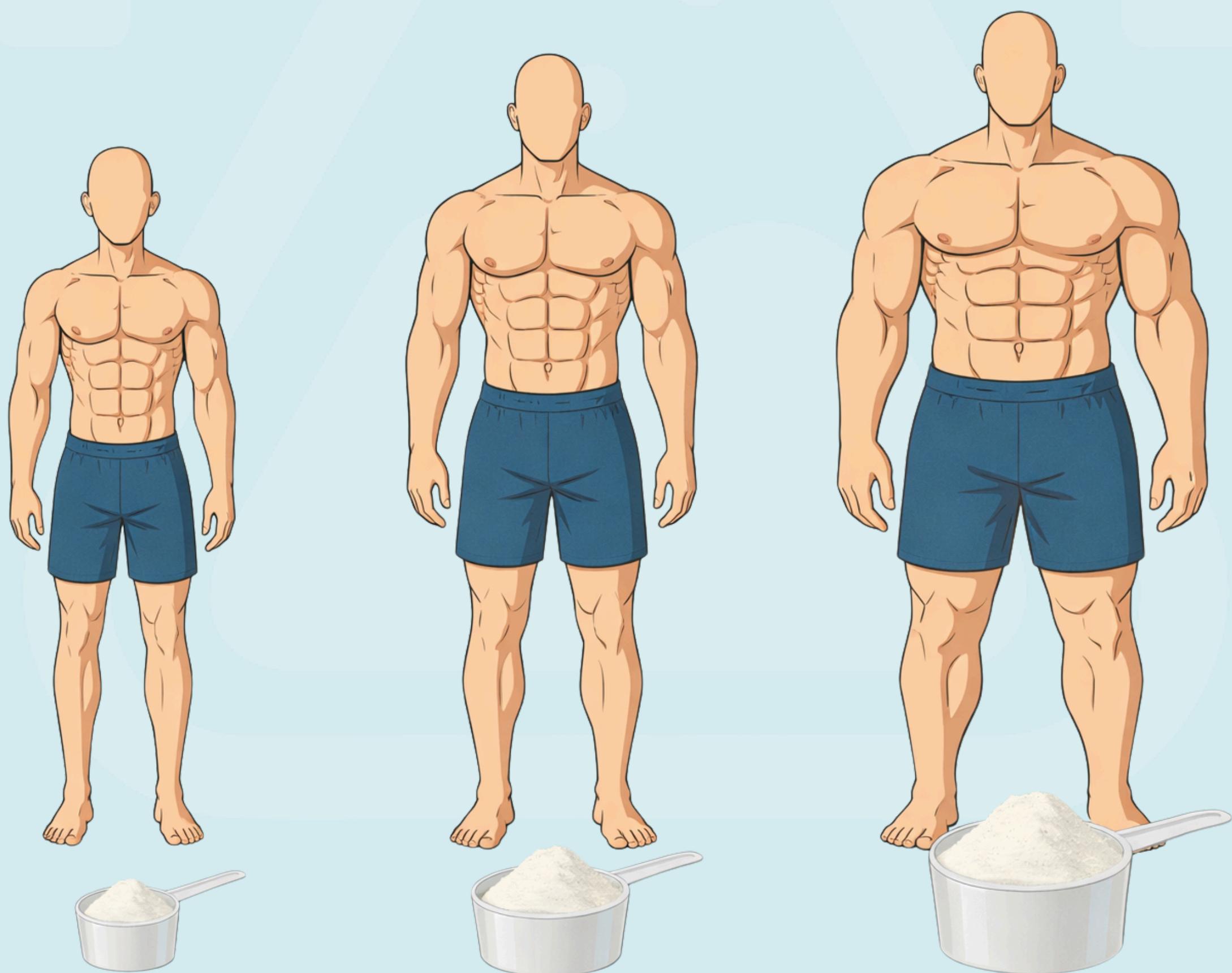


شحال خاّصك تاخد؟

الجرعة المعروفة ديال الكرياتين هي **5 غرام فال يوم**، وهاد الكمية كافية عند أغلب الناس باش يوصلو ل التشبّع الكامل ديال العضلات ويحافظو عليه.

ولكن الوزن كيأثر شوية:

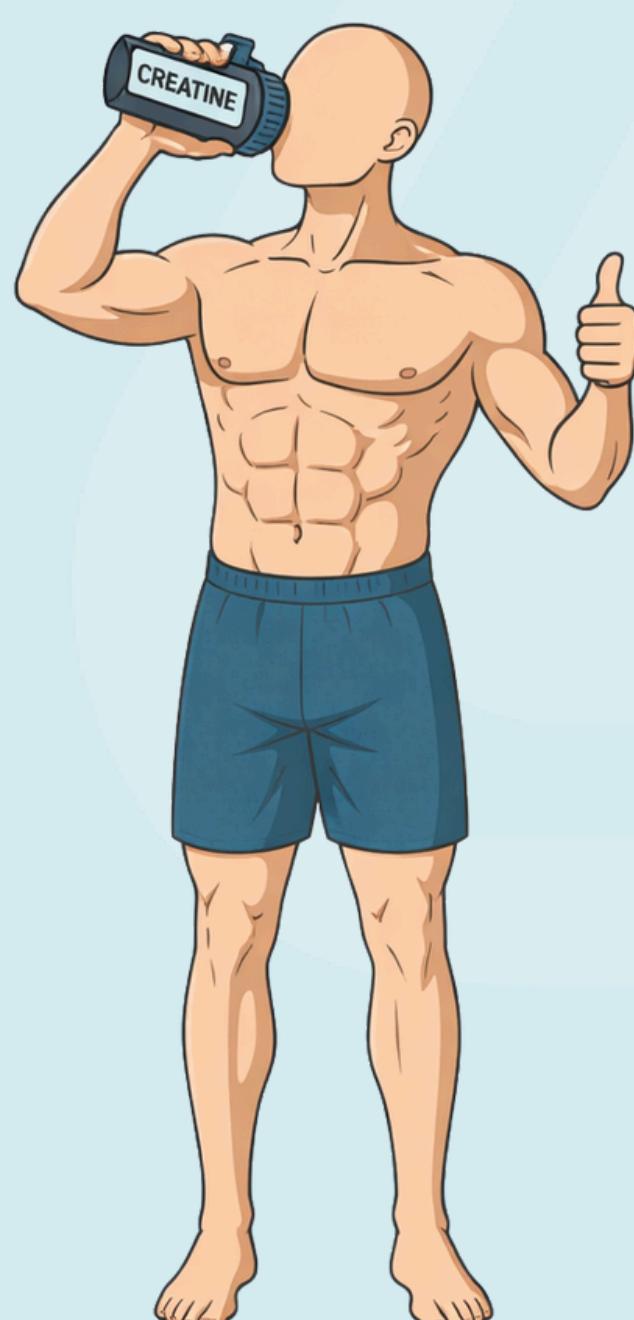
- إلا كنتي أقل من **55 كغ: 3g غالباً كافية.**
- إلا كنتي قريب لـ **91 كغ: 8g** ممكن تكون أكثر فعالية بشوية.



كايّنن جوج طرق رئيسيّة باش تاخدو:

- جرعة يومية ثابتة (Straight daily dosing): كتخد جرعة الصيانة ديالك مرة وحدة فالنهار. كتحتاج تقريباً 3 أسابيع باش توصل للتشبّع الكامل، ولكن هادي هي أسهـل وأبـسط طـرـيقـة.
- مرحلة التشبّع السريع (Loading phase): كتخد الجرعة العاديـة 4 مرات فالنهار فـأول 5-7 أيام. هـاد الشـيـ كـيـشـبـعـ العـضـلـاتـ بـسـرـعـةـ،ـ وـلـكـنـ أـقـلـ رـاحـةـ فـالـتـطـبـيقـ وـمـمـكـنـ يـسـبـبـ اـنـزـعـاجـ/ـمـغـصـ فـالـمـعـدـةـ عـنـدـ بـعـضـ النـاسـ.

بـجـوـجـ الـطـرـقـ كـيـوـصـلـوكـ لـنـفـسـ النـتـيـجـةـ فـالـأـخـيرـ،ـ غـيـرـ إـلـاـ loadingـ كـيـخـلـيـكـ تـوـصـلـ لـلـفـوـائـدـ الـكـامـلـةـ فـأـيـامـ بـدـلـ أـسـابـعـ.ـ وـمـاـ كـايـنـاشـ طـرـيقـةـ "ـصـحـيـحةـ"ـ وـوـحدـةـ "ـغـالـطـةـ"ـ الـاـخـتـيـارـ كـيـرـجـعـ غـيـرـ لـ التـفـضـيـلـ الشـخـصـيـ دـيـالـكـ.



شنو هو أحسن وقت فالنهار؟

التوقيت ماشي ضروري بزاف، حيث الكرياتين ماكيعطيش تأثير فوري على الأداء.

ملي كتولي العضلات ديالك **مشبّعة**، داك الكرياتين اللي مخزن كيبقى ديماء حاضر باش يتسعمل.

إذن أحسن وقت باش تاخدو هو ببساطة: **الوقت اللي كيكون مناسب ليك**، سواء:

الصباح مع الفطور, قبل التمرين (pre-workout), من **بعد التمرين** (post-workout), ولا فالليل

المهم هو تلقي وقت داخل الروتين ديالك **وتداوم عليه**. وممكن من بعد التمرين يكون **امتصاص أسرع شوية**,

ولكن سرعة الامتصاص ماشي هي اللي كتحدد فعالية الكرياتين لانه الكرياتين غادي يعاونك... ولكن النتائج كيتحكموا فيهم **3 دالعوامل**: **برنامج تدريب متكمال**, **تغذية محسوبة**, **مكملات كتخدم الخطة ديالك**

التفاصيل والثمن كاينين فالموقع
• **الموقع:** (قسم الكتاب)

أو تواصل معايا مباشرة:

• **واتساب:** (اضغط هنا)



شنو نخلّطو معاه؟

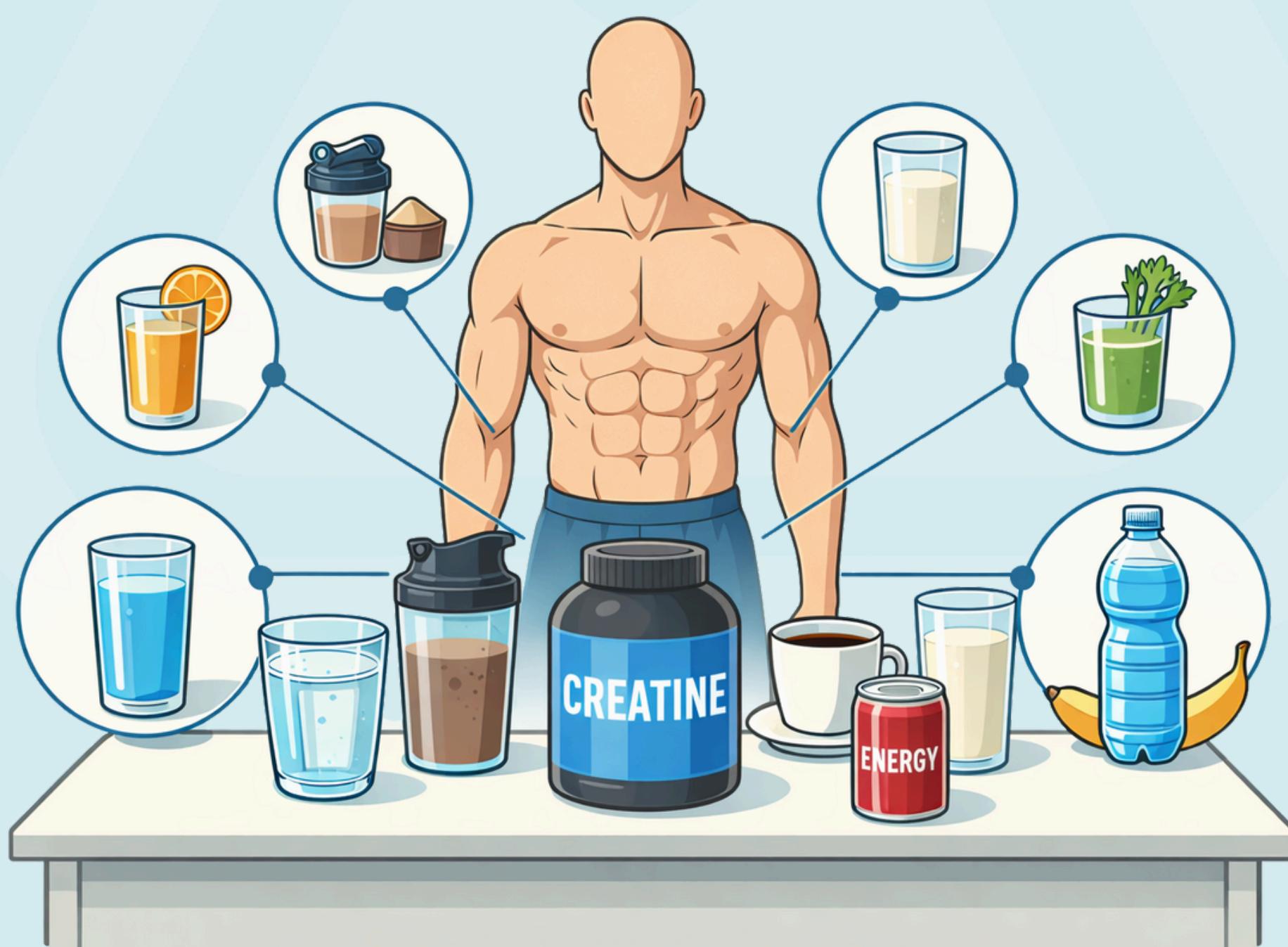
تقدر تخلّط الكرياتين مع أي سائل اللي بغيتي.
العصير، شيك البروتين، بري-وركاوت، ولا فقط الماء...
كاملين مناسبين.

وحتى السوائل **الباردة ولا الدافئة** بجوج مزيانين.
وكاينة واحد الخرافة قديمة كتقول الكافيين كينقص مفعول
الكرياتين، ولكن فالحقيقة ما كاين حتى تأثير مهم يقدر ييدلّ
النتيجة ديالو.

كايدين ناس كيفضّلو يديرو **dry scoop** (ياخدو البدرة
بوحدتها) ومن بعد كيشربو شي سائل موراها.

ماشي مشكل، غير:

- حركها مزيان ففمك باش ما تبقاش كتلة كبيرة،
- وشرب شي حاجة سائلة موراها باش تنقص احتمال اي
انزعاج فالمعدة.



واش خاّصك تدير ليه سايكلينغ؟ (قطع وتعاود)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

لا، ما كain حتى شي داعي باش تدير سايكلينغ للكرياتين
(يعني تاخدو مدة وتحبسو مدة).

الفكرة اللي كتقول الجسم ماغاييقاش ينتج الكرياتين طبيعيا ولا غادي يولي كيتعود عليه ما كainaش عليها شي دعم من الأبحاث.

صحيح أن الإنتاج الطبيعي ديار الكرياتين كينقص شوية ملي كتكون كتمّل به، ولكن كيعاود كيرجع لل الطبيعي بسرعة منين كتوقف.

وما كain حتى دليل علمي اللي كيقول خاّصك توقف من الكرياتين باش "يرتاح الجسم"، ولا باش "تریح الكلاوي" شوية.

فّكّر فالكرياتين بحال فيتامين يومي كتاخدو باستمرار، ماشي بحال دواء خاصّو دورات (on/off).

شنو غيوقع إلا نسيتي الجرعة اليومية؟

نسيان جرعة وحدة ديار الكرياتين ماشي مشكل.
الكرياتين كيخدم على أساس أنه كيشبّع العضلات مع
الوقت، يعني التغييرات الصغيرة من نهار لنهار ما
كتأثرش بزاف على النتيجة.

- إلا نسيته نهار:
- غير رجّع لجرعتك العادية فالنهار اللي من بعد.
- وتقدر حتى:
- تزيد جرعة إضافية نهار من بعد إلا بغيتي تبقى "100%" منضبط.

ولكن فالغالب الفرق فالنتيجة غادي يكون بسيط
بزاف.



واش تاخدو فمرحلة التنشيف (cutting)؟

نعم، الكرياتين كيعونك تحافظ على الأداء فالتدريب فالفترات اللي تكون ناقص فالكالوري (calorie)، وهادشي كيقدر يعاونك حتى في الحفاظ على العضلات وانت كتنشف.

وزيد ممكن يعاون في:

- ينقص العباء
- وتحسين الريكاڤري/الاستشفاء

وبحوجهم مهمّين بزاف ملي كتكون الطاقة قليلة. الكرياتين كيخلي العضلات تشدّ ماء أكثر، ولكن هاد الشي ما كيأثرش سلباً على حرق الدهون نهائياً. بالعكس، يقدر يخلّي الفيزيك ديالك بيان عامر أكثر وعضلي أكثر وانت كتنقص من الدهون.

غير تفّكر:

إلا بديتي الكرياتين وانت فمرحلة خسارة الدهون، ممكن تشوف قفزة صغيرة فالميزان بسبب داك الماء الزايد اللي تشدّاتو العضلات.

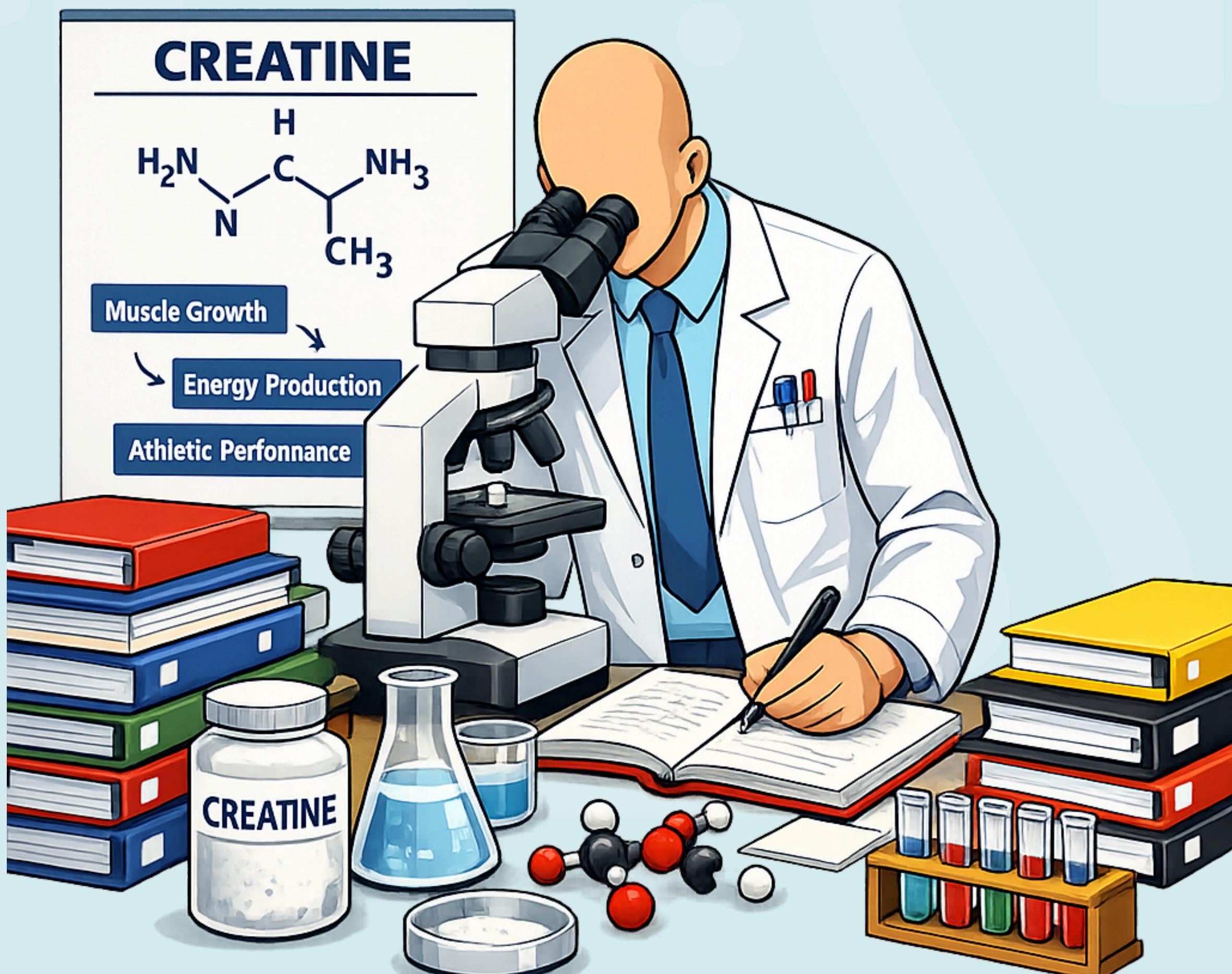
ما تخلعشن هادشي غير كي يعني باللي الكرياتين خدام.

واش الكرياتين آمن على المدى الطويل؟

نعم. الكرياتين تدرس بشكل كبير لعقود وكيتعتبر من أكثر المكملات أماناً إلا خديته بالجرعات الموصى بها.

تستعمل عند فئات مختلفة بزاف:

من رياضيين محترفين حتى لمرض فالسياق العلاجي، وما تبيّن أنه كيسّب شيء آثار خالية عند الناس الأصحاء.



وزيد على هاد الشي، ميتا-أناлиيس (مراجعة علمية كبيرة) حديثة قلبت على أكثر من 600 دراسة وخرجت بنتيجة أن الاستعمال الطويل دياں الكرياتين ماكيديرش ضرر لا لوظائف الكلاوي لا الكبد عند المستعملين الأصحاء.

ممكن غير بعض الناس يحسو ب انزعاج خفيف فالمعدة فالبداية، خصوصاً إلا دارو مرحلة التشبع السريع (loading).

وغالباً كتقدر تتفادي هاد الشي بـ:

- تقسيم الجرعة على النهار (جرعات صغار)
- تاخدو مع الماكلة
- اختيار نوع micronized مزيان
- وتشرب الماء مزيان

Research Article

Safety of creatine supplementation: analysis of the prevalence of reported side effects in clinical trials and adverse event reports

Richard B. Kreider , Drew E. Gonzalez , Kelly Hines, Adriana Gil & Diego A. Bonilla 

Article: 2488937 | Received 19 Feb 2025, Accepted 28 Mar 2025, Published online: 08 Apr 2025

 Cite this article

 <https://doi.org/10.1080/15502783.2025.2488937>

 Check for updates

 Full Article

 Figures & data

 References

 Supplemental

 Citations

 Metrics

 Licensing

 Reprints & Permissions

 View PDF

 View EPUB

Related research 

واش الكرياتين كيسّب تساقط الشعر؟

الهدرة ديال "الكرياتين كيطّح الشعر" خرجات من دراسة **صغيرة ف 2009** لقات احتمال ارتفاع ف DHT عند شيرياضيين ذكور. و DHT هو هورمون اللي مرتبط بضعف الشعر عند الناس اللي عندهم **قابلية وراثية** لهاد الشي. ولكن من بعد:

- حتى بحث آخر ما قدرش يكرّر نفس النتيجة ديال ديك الدراسة.
- وزيد، **دراسة حديثة** قاست تساقط الشعر مباشرة عند مستعملين الكرياتين **وما لقات حتى تأثير سلبي.**

الخلاصة:

إلا كان الصلع الوراثي قوي فالعائلة ديالك وكتشوف دابا راسك كيبدا يطيح ليك الشعر، ممكن تختار تكون حذر. أما بالنسبة لأغلب الناس، فبناءً على العلم اللي كاين دابا، ما كاينش سبب قوي باش تقلق من هاد الناحية.



الخطوة الجاية باش توصل للجسم لي بغيتي

دابا ولات عندك الصورة كاملة على الكرياتين: شنو هو،

كيفاش كيخدم، الجرعة والتوقيت...

ولكن باش تشوف نتائج واضحة فالبناء العضلي ولا فخسارة

الدهون، خاصك نظام كامل:

تدريب مضبوط + تغذية محسوبة + مكملاً كتخدم

الهدف

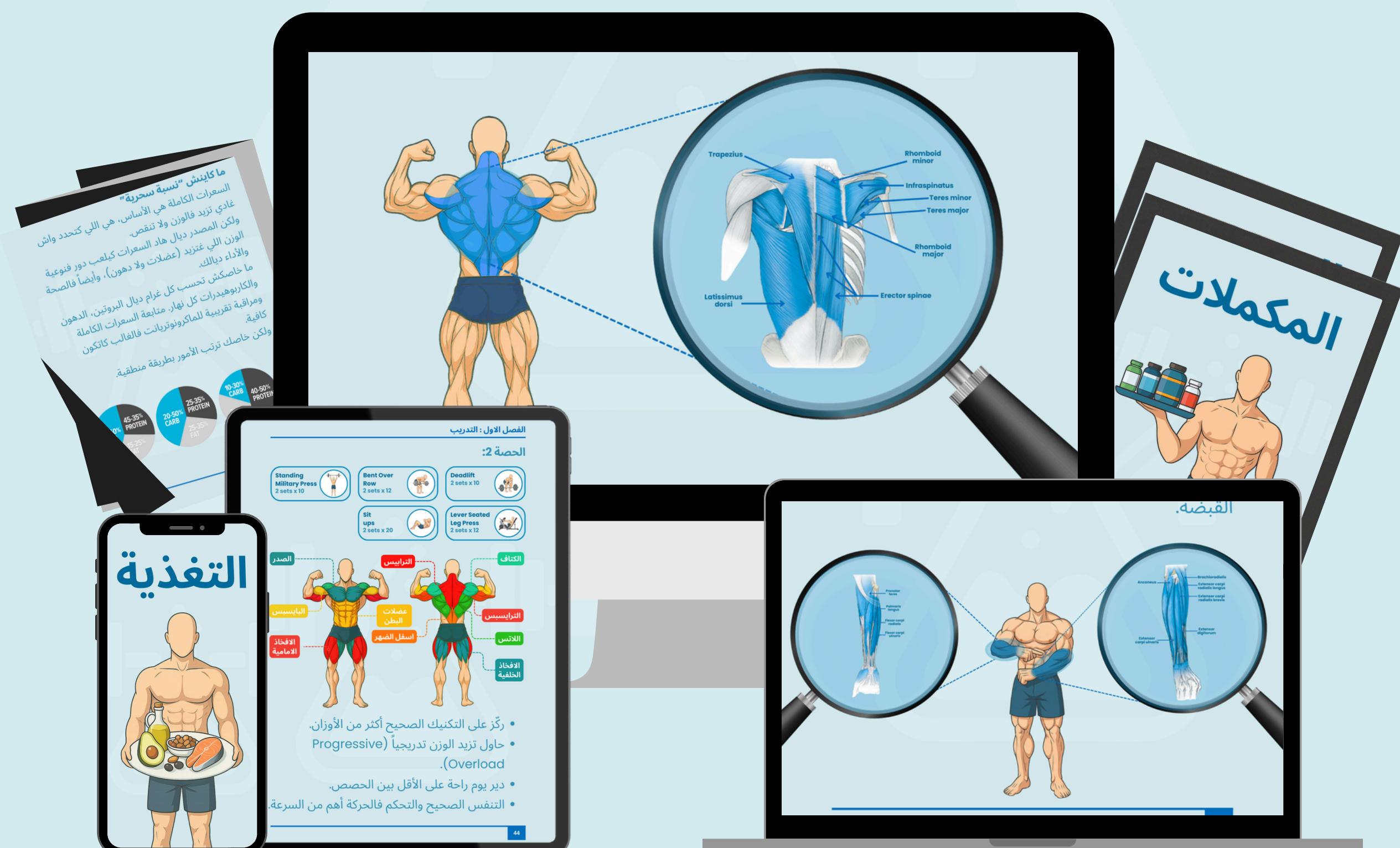
هو الكتاب الرئيسي اللي كيجمع هاد

الشي كامل بخطوات عملية. كاين جوج نسخ:

✓ نسخة بالعربية الفصحي ✓ نسخة بالدارجة المغربية

التفاصيل والثمن كاينين فالموقع

• الموقع: [\(قسم الكتاب\)](#)



ماتنساش تتابعنا فالحسابات

الرسمية ديالنا باش تستفدي اكثير

