

## Onderzoeken & reacties van onze Beerliefhebbers:

- Positief effect op hormonen: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19741313/>
- IQ testen vega(n): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1691485/>
- Meer creatine in hersenen: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10484486/>
- Tegen Depressie: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31450809/>
- Tegen negatieve effecten van slaapschuld:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16416332/>
- Biobeschikbaarheid Creatine monohydraat, 100%:  
<https://link.springer.com/article/10.1186/1550-2783-4-17>
- Veilig voor nieren, mits je geen nier patient bent:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21399917/>, dan alsnog zijn onderzoeken veilig bij niet te hoge inname.
- Nog andere, deze onder sporters voor mogelijke nieren/leverschade :  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28615996/>
- Creatine zorgt niet voor kramp:  
[https://www.researchgate.net/publication/10798698\\_Creatine\\_supplementation\\_during\\_college\\_football\\_training\\_does\\_not\\_increase\\_the\\_incidence\\_of\\_cramping\\_or\\_injury](https://www.researchgate.net/publication/10798698_Creatine_supplementation_during_college_football_training_does_not_increase_the_incidence_of_cramping_or_injury)
- Extra voordelig voor ouderen(55+): Claimt EFSA (The European Food Safety Authority)
- Zijn onderzoeken tegen neurologische ziekten zoals : ALS, Parkinson, Ziekte van Alzheimer, Herseninfarct, epilepsie, hersen- of ruggenmergletsel. Alleen dit is nog te weinig onderzocht om daadwerkelijk te claimen, maar wel interessant voor de toekomst. Gezien de onderzoeken positief zijn. Enigste conclusie die we nu kunnen trekken is dat kans groot is dat het ziekte proces vertraagt & daarnaast levensduur kan vergroten hierdoor! Hierbij enkele onderzoeken:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10086395/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1510941/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16773141/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19393274/>

## Eigen ervaring met mensen die beertjes nemen:

- Verbetering slaapkwaliteit & in slaap vallen (Waarschijnlijk door extra ATP)
- Fysieke resultaten (kracht, energie, uithoudingsvermogen & fysieke groei)
- Gebruiksvriendelijk bij lever patiënt (hebben 1 cliënt met lever schade die structureel neemt, na overleg met zijn arts.)
- Cognitief verbeteringen, meestal in Zien. (kan door verbeterde slaapkwaliteit komen)