

Niniejsza lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa powstała w oparciu o wymagania Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR). Celem jest ochrona użytkowników przed potencjalnymi zagrożeniami wynikającymi z nieodpowiedniego użytkowania. Ostrzeżenia są sformułowane w prosty i zrozumiały sposób, aby były dostępne dla szerokiego grona odbiorców, w tym osób starszych oraz osób z ograniczeniami ruchowymi.

## **Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa użytkowania KREATYNY**

### **Ogólne zagrożenia i środki ostrożności**

#### **1. Zagrożenia wynikające z niewłaściwego dawkowania:**

- Nieprzekraczanie zalecanej dawki: Używaj produktu zgodnie z zaleceniami producenta. Nadmierne spożycie kreatyny może prowadzić do obciążenia nerek i wątroby.
- Konsultacja z lekarzem: Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, zwłaszcza jeśli cierpisz na choroby przewlekłe, takie jak nadciśnienie, cukrzyca czy problemy z nerkami.

#### **2. Zagrożenia dla specyficznych grup użytkowników:**

- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Nie stosuj kreatyny bez wyraźnej rekomendacji lekarskiej.
- Dzieci i młodzież: Suplementacja kreatyną nie jest zalecana dla osób poniżej 18 roku życia bez konsultacji z lekarzem.

#### **3. Zagrożenia związane z interakcjami:**

- Interakcje z lekami: Kreatyna może wpływać na działanie niektórych leków, w tym diuretyków. Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem, jeśli stosujesz jakiegokolwiek leki.
- Interakcje z innymi suplementami: Unikaj stosowania kreatyny jednocześnie z innymi suplementami bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

#### **4. Zagrożenia związane z przygotowaniem i przechowywaniem:**

- Przygotowanie: Rozpuszczaj kreatynę w odpowiedniej ilości wody lub innego płynu zgodnie z zaleceniami producenta. Unikaj pozostawiania gotowego roztworu na dłuższy czas, aby zapobiec zmianie jego właściwości chemicznych.
- Przechowywanie: Przechowuj kreatynę w suchym miejscu, z dala od wilgoci, wysokich temperatur i bezpośredniego światła słonecznego, aby zachować jej jakość.

#### **5. Zagrożenia związane z odwodnieniem:**

- Zwiększone zapotrzebowanie na wodę: Kreatyna może zwiększyć zapotrzebowanie organizmu na wodę. Pamiętaj o regularnym spożywaniu odpowiedniej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu.

#### **6. Możliwe skutki uboczne:**

- Problemy żołądkowe: Kreatyna może powodować bóle brzucha, biegunki lub nudności u niektórych osób. W przypadku wystąpienia takich objawów należy przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem.
- Przyrost masy ciała: Zwiększenie masy ciała może wynikać z zatrzymywania wody w organizmie.

#### **7. Instrukcje użytkowania:**

- Dokładne przestrzeganie etykiety: Zawsze przestrzegaj instrukcji podanych na opakowaniu przez producenta.
- Nie stosuj w celu zastąpienia diety: Kreatyna nie jest substytutem zrównoważonej diety i zdrowego stylu życia.

#### **Znaczenie stosowania się do ostrzeżeń**

Zastosowanie się do powyższych ostrzeżeń minimalizuje ryzyko uszkodzeń ciała, awarii urządzenia oraz strat materialnych. Ignorowanie zaleceń może prowadzić do poważnych zagrożeń zdrowotnych i materialnych. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, przestrzegając wskazanych środków ostrożności.