



CHECKLISTA RECEPTOR

Dlaczego nie rośniesz, mimo że robisz wszystko dobrze?

IGF-1 to nie opcjonalny hormon – to silnik regeneracji i progresu.

1. Sprawdź czy problem dotyczy Ciebie:

Zaznacz, jeśli masz ≥ 2 :

- Masz T całkowity powyżej 800 ng/dl lub wolny powyżej 200, **ale nadal:**
 - Libido = słabe
 - Napęd = leży
 - Sen = płytki
 - Trening = bez efektu
 - Pompa = słaba, mimo stacków
- Uczucie „nieczucia” mimo wyników „jak byk”
- Czujesz się jak zombie albo ciało działa, ale głowa nie „czuje”
- Potrzeba ciągłego „boostowania” dopaminy (kawa, stymulanty, scrolling, porno)

Jeśli tak – to możliwe, że masz zaburzoną odpowiedź receptorową.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.



CHECKLISTA RECEPTOR

⚠ 2. Typowe blokery receptorów androgenowych (RA):

Zidentyfikuj minimum 1–2 z poniższych czynników:

 CZYNNIK	CO ROBI?
 Stres przewlekły	↑ kortyzol → ↓ ekspresja AR
 Prolaktyna > 15 ng/ml	Blokuje dopaminę → zmniejsza sygnał
 Niski sen REM	↓ neuroplastyczność → gorszy odbiór sygnału T
 THC / SSRI / stymulanty	↓ dopaminergia → słabszy efekt działania androgenów
 Insulinooporność / wysoka insulina	AR ulega desensytyzacji (brak sygnału pomimo obecności liganda)
 Zbyt niska dopamina (lub wypalona przez porno / stymulanty)	Mózg nie potrafi przetworzyć sygnału „drive”

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody.

Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.



CHECKLISTA RECEPTOR



3. BIOCHEMIA: ODBLOKOWANIE ANDROGENÓW



Jeśli Twoje receptory androgenowe nie reagują, spójrz w badania. Nie tylko na „T”, ale na to, **czy T w ogóle ma jak działać**:

- **Testosteron wolny:**
 - **>10–15 pg/ml** (lub **>180 ng/dl**)
 - niższe poziomy mimo wysokiego T całkowitego = alarm – może być winne SHBG, insulina, kortyzol lub stan zapalny
- **SHBG:**
 - zakres funkcjonalny: **18–35 nmol/l**
 - powyżej 45–50? Testosteron związany i niedostępny
- **Prolaktyna:**
 - zakres funkcjonalny: **5–12 ng/ml**
 - **>15 ng/ml** – może blokować dopaminę i hamować ekspresję AR
 - **>20 ng/ml**? Istnieje ryzyko negatywnego wpływu na libido, drive, regenerację
- **IGF-1:**
 - zakres funkcjonalny: **250–350 ng/ml** (zależnie od wieku)
 - **<200 ng/ml**? – oznaka, że brakuje regeneracji, neurogenezy i naprawy receptorów

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.



CHECKLISTA RECEPTOR

- ♦ **Kortyzol (poranny, 8:00):**
 - zakres funkcjonalny: 13–18 $\mu\text{g/dl}$
 - >20 $\mu\text{g/dl}$ – katabolizm, hamowanie receptorów AR i sygnału T
- ♦ **Głukoza na czczo:**
 - 70–85 mg/dl
 - powyżej 90–95 mg/dl ? Możliwa insulinooporność
- ♦ **Insulina na czczo:**
 - 2–6 $\mu\text{IU/ml}$
 - >10 $\mu\text{IU/ml}$ – ryzyko spadku liczby i wrażliwości receptorów
- ♦ **HOMA-IR:**
 - 0,5–1,3 (w zależności od poziomu aktywności)
 - >1,8? Już może wpływać negatywnie na androgeny

Nawet wysoki testosteron nic nie da, jeśli środowisko hormonalne i metaboliczne go **tłumi**.

Chcesz, żeby działał? **Usuń przeszkody, nie tylko dawkuj więcej.**

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.



CHECKLISTA RECEPTOR

⚙️ 4. CO ROBIĆ – Krok po kroku:

To nie „magiczne pigułki” tylko ukierunkowane działania.
Wdrażaj stopniowo.



RESET SNU I STRESU:

- Minimum 7,5h snu, **preferencyjnie z 2 cyklami REM (ok. 90 minut)**
- Światło dzienne do 30 min od przebudzenia (reset rytmu dobowego)
- Redukcja scrolla, porno, chaosu → neurohigiena
- Adaptogeny: **Ashwagandha, Rhodiola, Reishi**



DOPAMINA & DRIVE:

- Codzienny cel + rytuał działania (nie tylko siłownia)
- Suple: **Mucuna, Alpha-GPC, Tyrozyna (rano i przed aktywnością)**
- Ogranicz SSRI, THC, stymulanty → jeśli obecne – rozważ tapering



Adnotacja:

Nie odstawiaj leków psychiatrycznych samodzielnie.

Konsultacja z lekarzem prowadzącym to fundament.

Jeśli stosujesz SSRI / medyczną marihuanę z powodów zdrowotnych – celem **nie jest ich eliminacja, ale minimalizacja wpływu na dopaminę i receptory** przez:

- ✓ wspieranie neuroplastyczności (np. urydyna, omega-3, Lion's Mane)
- ✓ optymalizację światła dziennego i snu (melatonina → dopamina)
- ✓ fizyczną aktywność → naturalne BDNF + wzrost ekspresji AR
- ✓ modulację osi HPA (kortyzol!) → adaptogeny / cold exposure

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.



CHECKLISTA RECEPTOR



AKTYWACJA RECEPTORÓW:

- Trening siłowy 3–4x/tydzień, z dużymi grupami mięśniowymi (FBW, push-pull)
- Interwały / sprinty → wzrost BDNF, IGF-1 i AR
Zimne ekspozycje (zimny prysznic, zimna kąpiel) → +RA density



OPCJONALNE STACKI:

(dla osób z doświadczeniem i po konsultacji)

Suplement	Działanie
Mucuna pruriens	↑ dopamina / ↓ prolaktyna
Alpha-GPC	wspiera sygnał acetylcholiny i „ostrzenie” sygnału
Urydyna + CDP-Cholina	neuroplastyczność + rewitalizacja

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.



CHECKLISTA RECEPTOR

✓ L-Carnityna Tartrate (1–2g)	może poprawić gęstość receptorów androgenowych
✓ Forskolina + ALA (cyklicznie)	pomocne przy insulinooporności i AMPK
✓ Tadalafil 2,5-5	poprawa krążenia i eNOS → lepszy transport androgenów lokalnie

🚨 UWAGA: 🚨

Jeśli **niszczyłeś dopaminę przez lata** (np. uzależnienie od porno, kokaina, mefedron, klefedron, amfetaminy) – potrzebna jest osobna interwencja.

Tu mechanizmy są inne: mówimy o **receptorach dopaminowych**, a nie androgenowych – i powrót do normalności to miesiące, nie dni.

Wtedy pracujemy nad:

- Wrażliwością na naturalne bodźce
- Regeneracją dopaminowych ścieżek (głównie D2R)
- Rewiring, rytm, brak pętli gratyfikacyjnych

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.



CHECKLISTA RECEPTOR

Masz wszystko oprócz efektów?

Jeśli masz już badania – albo dopiero je zrobisz – mogę Ci pomóc je **zinterpretować i przetłumaczyć na konkretne kroki.**

W ramach konsultacji:

- analizuję wyniki i objawy w kontekście IGF-1 i regeneracji,
- wskazuję, **co konkretnie może blokować progres,**
- tworzę plan: regeneracja, hormony, sen, styl życia, suplementy,
- wszystko omawiamy online,
- po spotkaniu dostajesz ode mnie **plan w PDF.**



Bez zgadywania. Bez błędzenia.



Jeśli czujesz, że to moment, żeby w końcu pchnąć regenerację i wyniki do przodu – daj znać.

Podeślę szczegóły i zaczynamy działać.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.