

PORADNIK ŚWIADOMEGO MĘŻCZYZNY

BADANIA DIAGNOSTYCZNE



Poradnik Świadomego Mężczyzny: Badania Diagnostyczne

1. Morfologia krwi

Opis: Morfologia to podstawowe badanie krwi, które ocenia ilość i jakość krwinek czerwonych, białych oraz płytek krwi. Dzięki temu można wykryć anemię, infekcje i inne stany zapalne, które ułatwiają dalszą diagnozę (jeśli wymagana).

Praktyczne wskazówki:

- Wykonuj jako badanie kontrolne.
 - Na badanie przyjdź na czczo (8-12 godzin bez jedzenia).
 - Zwróć uwagę na poziom hemoglobiny, hematokrytu i liczby białych krwinek.
-

2. Profil lipidowy (cholesterol, LDL, HDL, trójglicerydy)

Opis: Profil lipidowy to badanie oceniające gospodarkę tłuszczową organizmu. Analizuje poziom cholesterolu całkowitego, frakcji HDL ("dobry cholesterol"), LDL ("zły cholesterol") oraz trójglicerydów. Wyniki tego badania pozwalają ocenić ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycę, nadciśnienie czy zawał serca.

Praktyczne wskazówki:

- Unikaj alkoholu i tłustych potraw na 24 godziny przed badaniem.
 - Regularnie kontroluj profil lipidowy, zwłaszcza jeśli masz nadwagę, otyłość lub historię chorób sercowych w rodzinie.
 - Zwróć uwagę na stosunek HDL do LDL – im wyższy HDL, tym lepiej.
-

3. Tyreotropina (TSH) trzeciej generacji

Opis: TSH to hormon przysadki regulujący pracę tarczycy, odpowiedzialny za produkcję tyroksyny (T4) i trijodotyroniny (T3). Wysoki poziom TSH może świadczyć o niedoczynności tarczycy, a niski – o nadczynności. To podstawowe badanie do oceny funkcji tarczycy.

Praktyczne wskazówki:

- Wykonaj na czczo, najlepiej w godzinach porannych.
- Skonsultuj wyniki jeśli występują objawy zmęczenia, senności lub przyrostu masy ciała.

4. Tyroksyna wolna (FT4) i Trijodotyronina wolna (FT3)

Opis: FT4 i FT3 to aktywne hormony tarczycy, które kontrolują metabolizm, energię oraz wiele procesów fizjologicznych w organizmie. Badanie tych parametrów pozwala uzyskać pełny obraz funkcji tarczycy i ocenić, czy działa ona prawidłowo.

Praktyczne wskazówki:

- Zbadaj FT4 i FT3 wraz z TSH, aby uzyskać pełny obraz funkcji tarczycy.
 - Nie spożywaj suplementów jodu na 24 godziny przed badaniem.
-

5. Kwas moczowy

Opis: Kwas moczowy to produkt końcowy metabolizmu puryn, które znajdują się w niektórych pokarmach, takich jak mięso, podroby czy owoce morza. Nadmiar kwasu moczowego może odkładać się w postaci kryształów, co prowadzi do dny moczanowej oraz problemów z nerkami.

Praktyczne wskazówki:

- Unikaj produktów bogatych w puryny (mięso, podroby, owoce morza) na 24 godziny przed badaniem.
 - Wykonaj badanie, jeśli masz bóle stawów lub obrzęki.
-

6. Kreatynina w surowicy

Opis: Kreatynina to produkt uboczny metabolizmu mięśni, wydalany przez nerki. Jej poziom w surowicy jest wskaźnikiem funkcji nerek. Wysoki poziom kreatyniny może oznaczać, że nerki nie filtrują krwi prawidłowo. W diagnostyce często łączy się badanie kreatyniny z GFR (wskaźnik filtracji kłębuszkowej).

Praktyczne wskazówki:

- Unikaj intensywnego treningu dzień przed badaniem.
- Wykonaj badanie, jeśli stosujesz suplementy kreatynowe.

7. Glukoza

Opis: Glukoza to podstawowe źródło energii dla organizmu. Jej poziom we krwi jest kontrolowany przez insulinę. Nieprawidłowe wyniki mogą świadczyć o insulinooporności, stanie przedcukrzycowym lub cukrzycy. Regularne badanie glukozy pozwala na wczesne wykrycie tych problemów.

Praktyczne wskazówki:

- Badanie wykonaj na czczo.
 - Warto wprowadzić częstsze samobadanie z krwi kapilarnej - glukometrem
 - Jeśli masz skoki energii, uczucie senności po posiłkach lub nadmierny apetyt na słodkie, skontroluj poziom glukozy.
-

8. Odczyn Biernackiego (OB)

Opis: OB (Odczyn Biernackiego) to wskaźnik stanu zapalnego w organizmie. Mierzy szybkość opadania erytrocytów (krwinek czerwonych) w próbce krwi. Przyspieszone OB może świadczyć o infekcjach, stanach zapalnych, chorobach autoimmunologicznych lub nowotworach.

Praktyczne wskazówki:

- Badanie wykonuje się na czczo, zwykle razem z morfologią.
 - Jeśli masz objawy przewlekłego zmęczenia, rozważ zbadanie OB.
-

9. Badanie ogólne moczu

Opis: Badanie ogólne moczu to podstawowa ocena zdrowia nerek, pęcherza moczowego i dróg moczowych. Umożliwia wykrycie infekcji, zaburzeń metabolicznych, problemów z nerkami oraz równowagi elektrolitowej. To jedno z najprostszych i najtańszych badań, ale jednocześnie bardzo wartościowe diagnostycznie.

Praktyczne wskazówki:

- Skorzystaj z porannej próbki moczu (pierwsza poranna mikcja. Środkowy).
 - Stosuj **TYLKO** sterylne pojemniki dostępne w aptece.
-

10. AST i ALT (Aminotransferaza asparaginianowa i alaninowa)

Opis: AST (asparaginianowa) i ALT (alaninowa) to enzymy wątrobowe, które są uwalniane do krwi w przypadku uszkodzenia komórek wątroby. Badanie tych parametrów pozwala ocenić zdrowie wątroby, a podwyższone wartości mogą świadczyć o jej uszkodzeniu, np. w wyniku stłuszczenia wątroby, toksyczności leków, nadużywania alkoholu czy wirusowego zapalenia wątroby (WZW).

Praktyczne wskazówki:

- Ogranicz alkohol i ciężkostrawne jedzenie 48 godzin przed badaniem ale niezalecane jest całkowite odejście od "normalnego, codziennego" życia.
 - Jeśli stosujesz leki lub suplementy, skonsultuj to i poinformuj specjalistę przy interpretacji.
-

11. PSA całkowity (antygen specyficzny dla prostaty)

Opis: PSA (Prostate-Specific Antigen) to białko produkowane przez komórki prostaty. Podwyższony poziom PSA może świadczyć o przerostach prostaty, stanach zapalnych, infekcjach lub nowotworach. Badanie PSA jest podstawowym testem w diagnostyce zdrowia prostaty u mężczyzn.

Praktyczne wskazówki:

- Unikaj aktywności seksualnej 24 godziny przed badaniem.
 - Jeśli masz 40+ lat, rób badanie regularnie.
-

12. Testosteron

Opis: Testosteron to główny męski hormon płciowy odpowiedzialny za libido, masę mięśniową, gęstość kości, energię i nastrój. Jego poziom naturalnie spada z wiekiem, ale może również ulec obniżeniu z powodu stresu, złej diety, braku snu, a także stosowania sterydów anabolicznych. Badanie testosteronu jest kluczowe w diagnostyce hipogonadyzmu, zaburzeń płodności oraz oceny wydolności osi HPTA.

Praktyczne wskazówki:

- Wykonaj badanie rano (jego poziom może się zmieniać w ciągu dnia).
- Unikaj alkoholu i ponadnormatywnego wysiłku fizycznego 24 godziny przed badaniem.

13. LH i FSH

Opis: LH (hormon luteinizujący) i FSH (hormon folikulotropowy) to hormony przysadki regulujące funkcje jąder. LH stymuluje komórki do produkcji testosteronu, a FSH pobudza komórki do produkcji plemników. Badanie tych hormonów jest niezbędne w diagnostyce hipogonadyzmu i problemów z płodnością.

Praktyczne wskazówki:

- Wykonaj badanie razem z testosteronem, estradiolem i prolaktyną, aby określić przyczynę ewentualnego niedoboru testosteronu.
-

14. GGTP

Opis: Wskaźnik zdrowia wątroby, szczególnie w kontekście spożywania alkoholu. GGTP to enzym, który odgrywa kluczową rolę w detoksykacji organizmu. Wzrasta w przypadku uszkodzenia dróg żółciowych, wątroby oraz w wyniku spożywania alkoholu. Jest bardziej czułym markerem niż ALT i AST w wykrywaniu problemów z wątrobą.

Praktyczne wskazówki:

- Unikaj alkoholu 48 godzin przed badaniem.
 - Skonsultuj wyniki, jeśli masz objawy zmęczenia lub bólu brzucha.
-

15. Elektrolity (sód i potas)

Opis: Wskaźniki równowagi wodno-elektrolitowej, wpływające na skurcze mięśni i ciśnienie krwi. Monitorowanie poziomu sodu i potasu jest istotne w ocenie nawodnienia, funkcji nerek, pracy serca oraz gospodarki hormonalnej.

Praktyczne wskazówki:

- Zbadaj poziom elektrolitów, jeśli czujesz skurcze mięśni lub masz zaburzenia rytmu serca.
-

16. Estradiol

Opis: Hormon kontrolujący równowagę hormonalną u mężczyzn. Jego poziom zależy od testosteronu i jego konwersji do estradiolu, co szczególnie nasila się u mężczyzn z nadwagą lub podczas stosowania egzogenego testosteronu.

Praktyczne wskazówki:

- Wykonaj badanie razem z testosteronem.
- Skontroluj poziom estradiolu, jeśli zauważasz zmiany w sylwetce (ginekomastia) lub problemy z libido.

Podsumowanie

Jako, że optymalizacja zdrowia to proces a nie wycieczka, lista będzie rozbudowywana w miarę upływu czasu.

Zrozumienie własnego zdrowia zaczyna się od podstawowych badań diagnostycznych. Ten poradnik pomoże ci lepiej kontrolować swoje zdrowie i uniknąć poważnych problemów w przyszłości. Regularne badania są kluczem do świadomego i optymalnego funkcjonowania.

 **Co dalej? NIE zgaduj, zrób z tego realną zmianę**

 **U mnie nie ma ogólników.**

 **Przejrysz badania → ja powiem Ci, co dalej.**

 **Konsultacja 1:1 = konkretna analiza, plan działania i odpowiedzi na Twoje pytania.**

 **Napisz w DM na Instagramie lub TikToku:**

„PDF + Konsultacja”



Chcesz szybciej? Umów się bezpośrednio:

<https://calendly.com/czernikiewicz-jakub/30min>



10 powodów, dlaczego warto się badać

1 Wczesne wykrycie problemów zdrowotnych

- **Dlaczego to ważne?**
 - Większość poważnych chorób, takich jak cukrzyca, choroby serca, rak prostaty czy choroby nerek, w początkowej fazie nie daje objawów. Wczesne wykrycie problemu pozwala na szybszą interwencję, zanim problem się pogłębi.
 - **Korzyść:** Im szybciej wykryjesz problem, tym mniej skomplikowane leczenie i większe szanse na pełne zdrowie.
-

2 Oszczędność czasu i pieniędzy

- **Dlaczego to ważne?**
 - Wczesna diagnoza zapobiega kosztownemu leczeniu w przyszłości. Leczenie przewlekłych chorób, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca, generuje ogromne koszty związane z lekami, wizytami lekarskimi i hospitalizacją.
 - **Korzyść:** Zamiast wydawać pieniądze na leczenie, możesz zainwestować je w prewencję.
-

3 Świadomość własnego zdrowia

- **Dlaczego to ważne?**
 - Znając poziom swoich hormonów, witamin, elektrolitów czy cholesterolu, masz pełną kontrolę nad swoim zdrowiem.
 - **Korzyść:** Świadomy mężczyzna lepiej reaguje na zmiany w ciele, unika "ślepych strzałów" w leczeniu, a jego decyzje zdrowotne są bardziej trafne.
-

4 Kontrola poziomu hormonów (w tym testosteronu)

- **Dlaczego to ważne?**
 - Testosteron to kluczowy hormon dla męskiego zdrowia, który wpływa na libido, siłę mięśniową, nastrój i jakość życia. Zbyt niski poziom może prowadzić do depresji, zmęczenia i spadku libido.

- **Korzyść:** Kontrolując poziom testosteronu, możesz zrozumieć, dlaczego Twoje samopoczucie spada i co z tym zrobić. Utrzymanie optymalnego poziomu testosteronu wspiera sylwetkę, nastrój i pewność siebie.
-

5 Unikanie niepotrzebnych leków i suplementów

- **Dlaczego to ważne?**
 - Często ludzie sięgają po suplementy „na ślepo”, nie wiedząc, czy ich organizm rzeczywiście tego potrzebuje. Przykładem jest witamina D, której nadmiar może być równie szkodliwy co jej niedobór.
 - **Korzyść:** Dzięki badaniom możesz unikać niepotrzebnej suplementacji i skupić się tylko na tym, czego naprawdę potrzebujesz, co pozwala oszczędzić pieniądze i zmniejszyć ryzyko działań niepożądanych.
-

6 Poprawa wydajności fizycznej i psychicznej

- **Dlaczego to ważne?**
 - Niskie poziomy witamin, minerałów (np. magnezu, cynku) lub hormonów (np. testosteronu, estradiolu) mogą obniżyć wydajność fizyczną, regenerację oraz motywację do treningów.
 - **Korzyść:** Regularna kontrola kluczowych parametrów zdrowotnych pozwala zoptymalizować wydajność w sporcie, poprawić regenerację i przyspieszyć wyniki treningowe.
-

7 Zapobieganie powikłaniom związanym z TRT (terapia testosteronowa)

- **Dlaczego to ważne?**
 - Jeśli planujesz lub już stosujesz TRT, kontrola parametrów takich jak hematokryt, estradiol, SHBG czy DHT jest niezbędna, by uniknąć powikłań, takich jak zakrzepica, ginekomastia czy nadciśnienie.
 - **Korzyść:** Będziesz mógł bezpiecznie kontrolować poziom hormonów, unikać niepotrzebnych powikłań i cieszyć się pełnią korzyści z TRT.
-

8 Wykrycie stanów zapalnych w organizmie

- **Dlaczego to ważne?**
 - Przewlekłe stany zapalne są cichym zabójcą, który może prowadzić do otyłości, insulinooporności, problemów sercowo-naczyniowych i raka.

Parametry, takie jak CRP, OB czy ferrytyna, pozwalają wykryć stan zapalny we wczesnej fazie.

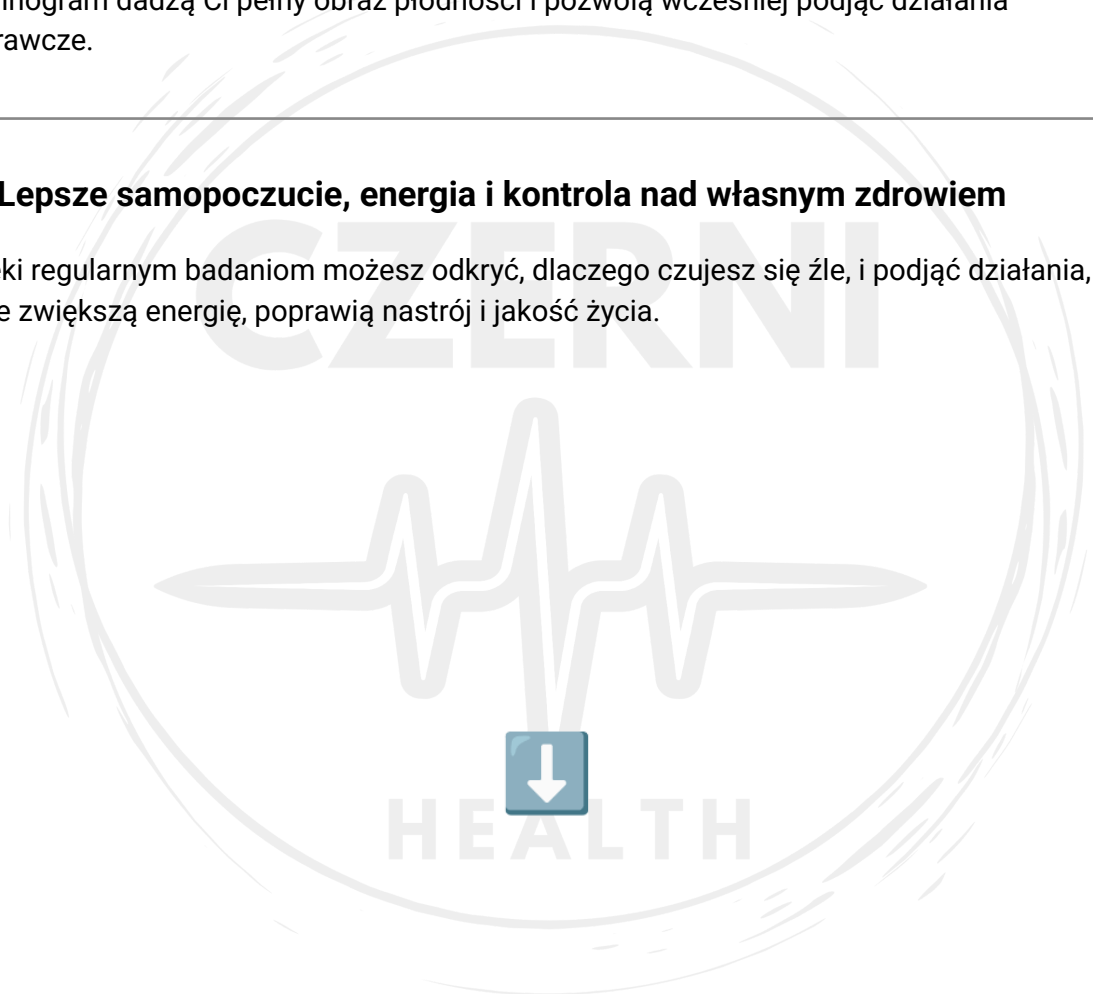
- **Korzyść:** Wczesne wykrycie stanu zapalnego pozwala podjąć działania przeciwzapalne (dieta, suplementacja, zmiana stylu życia) i zapobiegać rozwojowi poważnych chorób.
-

9 Ocena płodności i funkcji układu rozrodczego

Jeśli w przyszłości planujesz mieć dzieci, badania takie jak LH, FSH, testosteron, prolaktyna i seminogram dadzą Ci pełny obraz płodności i pozwolą wcześniej podjąć działania naprawcze.

10 Lepsze samopoczucie, energia i kontrola nad własnym zdrowiem

Dzięki regularnym badaniom możesz odkryć, dlaczego czujesz się źle, i podjąć działania, które zwiększą energię, poprawią nastrój i jakość życia.



Lista podstawowych suplementów podczas cyklu SAA

Ochrona serca i układu krążenia

- **Omega-3 (EPA/DHA)**
- **Koenzym Q10 (Ubiquinol)** wsparcie mitochondriów
- **NAC (N-acetylocysteina)** antyoksydacja
- **Tadalafil (opcjonalnie)** – ciśnienie, tlenek azotu
- **Citrulina / Arginina** – poprawa przepływu krwi
- **Aspiryna** jeśli hematokryt rośnie za wysoko

Wsparcie wątroby

- **TUDCA (kwas tauroursodeoksycholowy)**
- **NAC (jak wyżej)**
- **SAMe (S-adenozylometionina)**
- **Sylimaryna / Ostropest plamisty**
- **Cholina i inozytol** – wsparcie regeneracji hepatocytów

Regulacja lipidów

- **Berberyna lub Metformina** – na poprawę insulinooporności
- **Niacyna (wit. B3, forma flush-free)**
- **Policosanol**
- **Resweratrol / Pterostilben**

Kontrola estrogenu i prolaktyny

- **Cynk** naturalny inhibitor aromatazy
- **Bor** redukcja SHBG, kontrola E2
- **P5P (aktywna wit. B6)** –
- **DIM / Indolo-3-karbinol** – regulacja estrogenów
- **Jeśli E2 za wysokie → inhibitory aromatazy (Arimidex, Aromasin)**
- **Jeśli prolaktyna skacze → Dostinex (kabergolina), ale tylko jeśli jest potrzeba**

Wsparcie nerek

- **Ekstrakt z żurawiny** – ochrona nerek
- **Cystone** – ajurwedyjski preparat wspierający nerki
- **CoQ10 (jak wyżej)** – ochrona mitochondrialna
- **Duża ilość wody + elektrolity** – sód, potas, magnez

Wsparcie układu nerwowego

- **Magnez treonian / glicynian**

- **L-Tyrozyna** (dopamina)
- **Inozytol** (serotonina, redukcja lęku)
- **Ashwagandha (KSM-66)** (kortyzol, stres)

Ochrona prostaty i włosów (jeśli masz genetykę do łysienia)

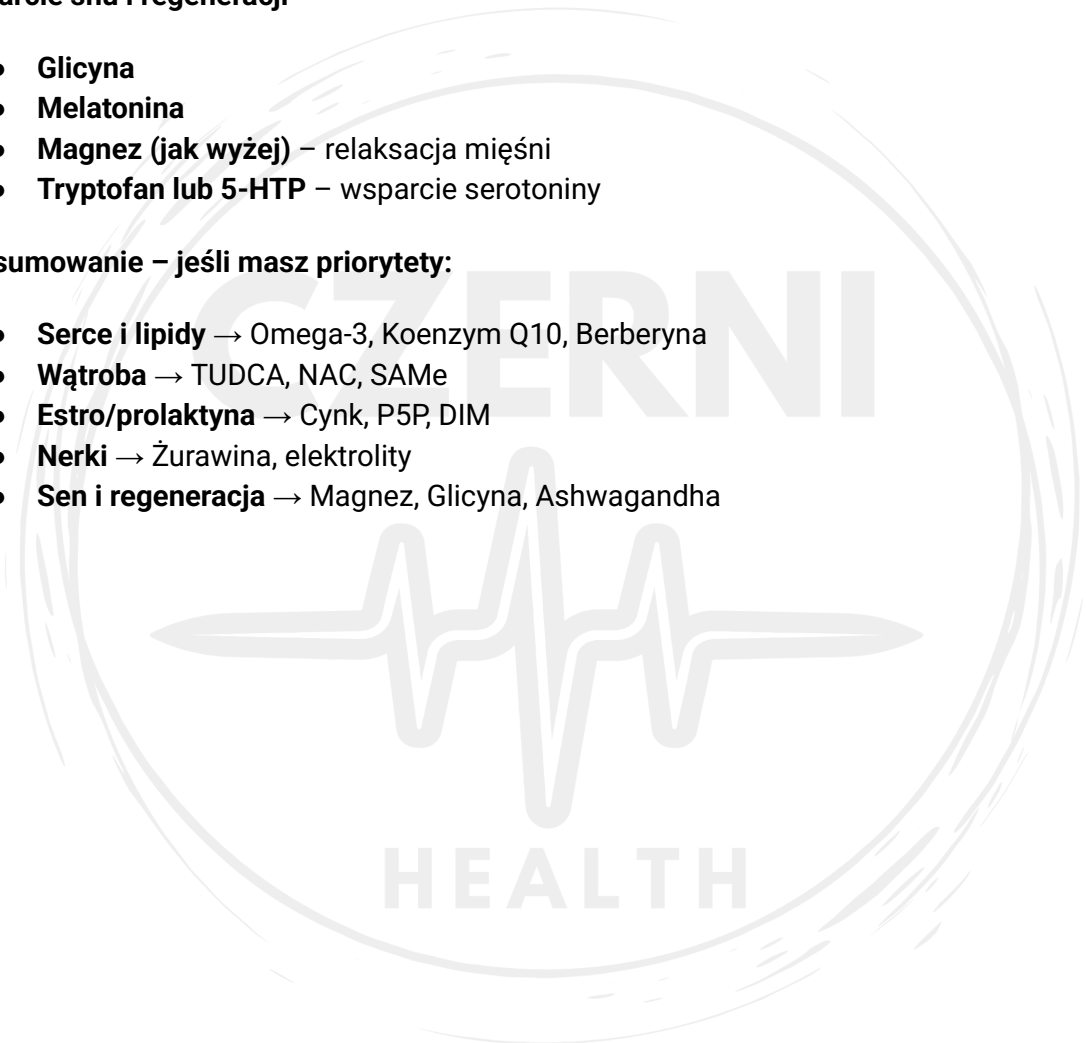
- **Saw Palmetto (ekstrakt)** – hamowanie 5-AR
- **Beta-sitosterol** – wsparcie prostaty
- **Ketokonazol (szampon 2%)** – redukcja DHT w skórze głowy

Wsparcie snu i regeneracji

- **Glicyna**
- **Melatonina**
- **Magnez (jak wyżej)** – relaksacja mięśni
- **Tryptofan lub 5-HTP** – wsparcie serotoniny

Podsumowanie – jeśli masz priorytety:

- **Serce i lipidy** → Omega-3, Koenzym Q10, Berberyna
- **Wątroba** → TUDCA, NAC, SAMe
- **Estro/prolaktyna** → Cynk, P5P, DIM
- **Nerki** → Żurawina, elektrolity
- **Sen i regeneracja** → Magnez, Glicyna, Ashwagandha



Lista podstawowych suplementów podczas cyklu SAA

Ochrona serca i układu krążenia

- Omega-3 (EPA/DHA)
- Koenzym Q10 (Ubiquinol)
- NAC (N-acetylocysteina)
- Tadalafil (opcjonalnie)
- Citrulina / Arginina
- Aspiryna

Wsparcie wątroby

- TUDCA (kwas tauroursodeoksycholowy)
- NAC (jak wyżej)
- SAdMe (S-adenozylometionina)
- Sylimaryna / Ostropest plamisty
- Cholina i inozytol

Regulacja lipidów

- Berberyna lub Metformina
- Niacyna (wit. B3, forma flush-free)
- Policosanol
- Resweratrol / Pterostilben

Kontrola estrogenu i prolaktyny

- Cynk
- Bor
- P5P (aktywna wit. B6)
- DIM / Indolo-3-karbinol
- Inhibitory aromatazy (Arimidex, Aromasin) - jeśli E2 za wysokie
- Dostinex (kabergolina) - jeśli prolaktyna skacze, tylko przy potrzebie

Wsparcie nerek

- Ekstrakt z żurawiny
- Cystone
- CoQ10
- Duża ilość wody + elektrolity

Lista podstawowych suplementów podczas cyklu SAA

Wsparcie układu nerwowego

- Magnez treonian / glicynian
- L-Tyrozyna
- Inozytol
- Ashwagandha (KSM-66)

Ochrona prostaty i włosów

- Saw Palmetto
- Beta-sitosterol
- Ketokonazol (szampon)

Wsparcie snu i regeneracji

- Glicyna
- Melatonina
- Magnez
- Tryptofan lub 5-HTP

Podsumowanie – priorytety:

- **Serce i lipidy** → Omega-3, Koenzym Q10, Berberyna
- **Wątroba** → TUDCA, NAC, SAmE
- **Estro/prolaktyna** → Cynk, P5P, DIM
- **Nerki** → Żurawina, elektrolity
- **Sen i regeneracja** → Magnez, Glicyna, Ashwagandha