

PROTOKÓŁ DŁUGOWIECZNOŚCI

# DESERT-F

Kompleksowa strategia **męskiego zdrowia, równowagi hormonalnej i wysokiego testosteronu** – oparta na diagnostyce, prewencji i pracy nad siedmioma filarami długowieczności.

**D**

DIETA

**E**

ŚRODOWISKO

**S**

STRES

**E**

EDUKACJA

**R**

REGENERACJA

**T**

TRENING

**F**PŁODNOŚĆ &  
LIBIDO

## WPROWADZENIE

# TESTOSTERON TO FUNDAMENT – ALE LICZY SIĘ CAŁOKSZTAŁT

Testosteron jest najważniejszym pojedynczym wskaźnikiem męskiego zdrowia. Wpływa na energię, masę i siłę mięśni, gęstość kości, nastrój, libido, metabolizm oraz ryzyko sercowo-naczyniowe. Jego poziom jest jednak **odbiciem całego organizmu** – dlatego w T-Clinic nie patrzymy na jeden wynik w oderwaniu od reszty.

Kluczowa jest ocena **całokszału** i poszczególnych parametrów zawartych w protokole **DESERT-F**. Terapia testosteronem (TRT/HTZ) jest **jednym z elementów długowieczności** – skutecznym, lecz wymagającym wsparcia innymi formami leczenia, profilaktyki i zmiany stylu życia. To właśnie połączenie terapii z pracą nad siedmioma filarami daje trwałe efekty.

## FILOZOFIA KLINIKI

Wysoki testosteron nie jest celem samym w sobie. Jest **narzędziem długowieczności**, które działa najlepiej, gdy zadbasz równolegle o dietę, środowisko, stres, wiedzę, regenerację, trening oraz zdrowie seksualne i płodność.

## SIEDEM FILARÓW

## NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA MODUŁÓW DESERT-F

**D****DIETA**

Odpowiednia podaż **białka i zdrowych tłuszczów** (cholesterol to substrat testosteronu), **cynk, witamina D3, magnez**. Ograniczenie alkoholu i cukrów prostych oraz utrzymanie prawidłowej masy ciała (nadmiar tkanki tłuszczowej nasila aromatyzację testosteronu do estradiolu).

**E****ŚRODOWISKO**

Ograniczenie **ksenoestrogenów i związków endokrynnie czynnych** (BPA, ftalany – plastik, paragony). Regularna ekspozycja na światło dzienne dla rytmu dobowego i witaminy D. Unikanie przewlekłego przegrzewania jąder.

**S****STRES**

Przewlekłe podwyższony **kortyzol obniża testosteron**. Techniki regulacji stresu (oddech, sen, mikroprzerwy), równowaga praca-życie oraz **wsparcie psychologiczne lub psychiatryczne**, gdy jest potrzebne.

**E****EDUKACJA**

Świadomy pacjent osiąga lepsze efekty. **Zrozumienie własnych wyników** i mechanizmów hormonalnych (m.in. szkolenie **Protokół T**) pozwala podejmować trafne decyzje i skraca drogę do równowagi.

**R****REGENERACJA**

**7-9 godzin snu** – większość dobowego wyrzutu testosteronu zachodzi podczas snu. Higiena snu, dni regeneracyjne oraz diagnostyka i leczenie **bezdechu sennego** realnie podnoszą poziom androgenów.

**T****TRENING**

Regularny **trening siłowy/oporowy** w połączeniu z aktywnością wytrzymałościową stymuluje testosteron i wrażliwość na insulinę. Ważne, by **unikać przetrenowania**, które działa odwrotnie i obniża hormony.

**F****PŁODNOŚĆ I LIBIDO**

Ocena androgenów, libido i parametrów nasienia. Część protokołów TRT wpływa na **płodność** – istnieją strategie jej ochrony (np. protokoły z hCG). **Zaburzenia erekcji** bywają wczesnym sygnałem problemów hormonalnych i sercowo-naczyniowych – warto je diagnozować odpowiednio wcześniej.

JAK ZACZYNAMY WSPÓŁPRACĘ

# ŚCIEŻKA OBSŁUGI I HARMONOGRAM

Wdrożenie protokołu opieramy na trzech filarach diagnostycznych. Każdy etap prowadzi inny specjalista, a całość koordynuje Twój lekarz prowadzący.

1

## SPOTKANIE Z LEKARZEM MEDYCyny MĘSKIEJ

PEŁNA E-WIZYTA · DO 45 MIN

Omówienie wyników badań, diagnoza, indywidualny plan terapii, skierowania i recepty. W cenie autorskie szkolenie **Protokół T**.

499 zł / wizyta

2

## OCENA DIETY I SUPLEMENTACJI

DIETETYK · E-WIZYTA 50 MIN

Specjalista od żywienia w terapiach hormonalnych. Opcjonalnie **Plan**

**Testosterone PRO** (plan 7-dniowy + suplementacja, 390 zł).

320 zł / wizyta

3

## ZDROWIE PSYCHICZNE I PREWENCJA STRESU

PSYCHIATRA / PSYCHOTERAPEUTA · 50 MIN

Ocena nastroju, snu i stresu, terapia ED, libido, wypalenia i relacji. Stres i kortyzol bezpośrednio wpływają na poziom testosteronu.

295 zł / wizyta

## TWÓJ PLAN TERAPII TRT / HTZ

STABILIZACJA – 5 MIESIĘCY

1

WIZYTA

2

WIZYTA

3

WIZYTA

4

WIZYTA

5

WIZYTA

W okresie stabilizacji wizyty odbywają się **co miesiąc** – to newralgiczny etap poprawnego wdrożenia i ustabilizowania terapii. Harmonogram może być elastycznie dopasowany zgodnie z zaleceniami lekarza. Między wizytami masz stały kontakt z lekarzem i kliniką.

### PO 5. MIESIĄCU – WIZYTA CO KWARTAŁ

499 zł / kwartał

Po zakończeniu stabilizacji wizyty mogą odbywać się rzadziej, w celu utrzymania rezultatów. Płatność za każdą kolejną wizytę z lekarzem prowadzącym.

### REKOMENDOWANE DLA LONGEVITY

#### SUBSKRYPCJA „LONGEVITY +”

299 zł / miesiąc

Kwartalna wizyta z lekarzem (499 zł) + kwartalna wizyta z dietetykiem (320 zł), odnawianie recept mailiem bez wizyty oraz dostęp do zamkniętej **Grupy-T**.

## DIAGNOSTYKA I PREWENCJA

## HARMONOGRAM BADAŃ

Regularne badania to najprostsza forma profilaktyki – wykrywają problemy, zanim dadzą objawy. Poniższe częstotliwości to **ogólne wytyczne**; ostateczny plan ustala lekarz indywidualnie, w oparciu o wiek, wyniki i obciążenie rodzinne.

| BADANIE                                                 | CZĘSTOTLIWOŚĆ                                           | UWAGI                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Badania krwi</b><br>pakiet męski / hormonalny        | <b>co 6 miesięcy</b>                                    | Pełny pakiet warto wykonywać min. raz w roku, także bez terapii. Kontrolne w trakcie TRT ~200–300 zł; pakiet przed terapią ~500–650 zł. Lista badań – w skierowaniu kliniki.                                             |
| <b>Serce i ciśnienie</b><br>ciśnienie, lipidogram, EKG  | <b>ciśnienie – min. co rok</b><br>lipidogram co 1–5 lat | Kontrola ciśnienia tętniczego, lipidogramu i glukozy oraz ocena ryzyka sercowo-naczyniowego (SCORE2) – przesiew u mężczyzn od <b>40. r.ż.</b> EKG/echo wg wskazań. Szczególnie istotne w trakcie TRT i leczeniaotyłości. |
| <b>Prostata</b><br>PSA + badanie per rectum (DRE)       | <b>od 50 r.ż. – co rok</b>                              | Co 1–2 lata przy prawidłowych wynikach. Przy obciążeniu rodzinnym lub mutacjach BRCA1/2 – start już w <b>40.–45. r.ż.</b> Ocena opiera się na trendzie PSA w czasie.                                                     |
| <b>Kolonoskopia</b><br>profilaktyka raka jelita grubego | <b>od 45–50 r.ż.</b><br>co 10 lat                       | Jeśli wynik prawidłowy – kolejna po 10 latach. Przy obciążeniu rodzinnym wcześniej i częściej (często od 40. r.ż. lub 10 lat przed wiekiem zachorowania krewnego).                                                       |
| <b>Gastroskopia</b><br>górny odcinek przewodu pok.      | <b>indywidualnie</b><br>~co 5 lat (grupy ryzyka)        | Nie jest rutynowym badaniem przesiewowym – wykonywana przy objawach (zgaga, ból nadbrzusza, spadek masy) oraz profilaktycznie w grupach ryzyka. Umożliwia test na <b>H. pylori</b> .                                     |
| <b>Rezonans całego ciała</b><br>whole-body MRI          | <b>opcjonalnie</b><br>co 2–3 lata                       | Zaawansowany, bezinwazyjny przesiew onkologiczny i narządowy w podejściu longevity. Zakres i częstotliwość dobierane indywidualnie wg profilu ryzyka.                                                                    |

## DODATEK – DIAGNOSTYKA NOWEJ GENERACJI

## TESTY GENETYCZNE (OPCJONALNIE)

## LONGEVITY

## TRUE AGE COMPLETE

ZEGAR EPIGENETYCZNY · METYLACJA DNA

Określa **wiek biologiczny** i tempo starzenia organizmu (oraz poszczególnych układów). Pozwala obiektywnie monitorować efekty terapii i zmian stylu życia. Dostępny w Polsce z konsultacją wyniku.

## ONKOPREWENCJA

## PANEL ONKO-MAX

SEKWENCJONOWANIE NGS · PREDYSPOZYCJE

Ocena **dziedzicznych predyspozycji do nowotworów** (m.in. prostaty, jelita). Wynik pozwala spersonalizować kalendarz badań przesiewowych i wcześniej objąć pacjenta czujnością onkologiczną.

**Ważne:** powyższe zakresy mają charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępują indywidualnej oceny lekarza. Konkretny harmonogram badań, ich zakres oraz wskazania do badań obrazowych i genetycznych ustala lekarz prowadzący w T-Clinic na podstawie Twojej sytuacji zdrowotnej.

## ŚCIEŻKA BADAŃ I WIZYT W CZASIE

## OŚ ŻYCIA PACJENTA – BADANIA I WIZYTY

Protokół czytamy na dwóch osiach. Pierwsza pokazuje **rytm badań profilaktycznych** (co i jak często), druga – **liczbę wizyt** w przypadku skierowania na terapię. Po fazie wdrożenia całość wchodzi w rytm cykliczny – to praca na lata.

## OŚ 1 DIAGNOSTYKA I BADANIA PROFILAKTYCZNE

rosnące interwały – od kontroli do przesiewów

CO 6 MIES.

CO ROK

CO 2-3 LATA

CO 5 LAT

CO 10 LAT

**Badania krwi** (pakiet hormonalny/męski) + pomiar ciśnienia

**Pełny pakiet roczny**, lipidogram / EKG, PSA (od 50. r.ż.)

**Rezonans całego ciała** + test epigenetyczny (opcjonalnie)

**Gastroskopia** – grupy ryzyka, od ~40–45. r.ż.

**Kolonoskopia** – od 45–50. r.ż. (przy prawidłowym wyniku)

## OŚ 2 WIZYTY W TRAKCIE TERAPII

TRT / HTZ oraz leczenie otyłości (GLP-1)

|                                          | 1. MIES. | 2. MIES. | 3. MIES. | 4. MIES. | 5. MIES. | DALEJ      |
|------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| <b>TRT / HTZ</b><br>stabilizacja terapii | WIZYTA   | WIZYTA   | WIZYTA   | WIZYTA   | WIZYTA   | CO KWARTAŁ |
| <b>OTYŁOŚĆ · GLP-1</b><br>titracja dawki | WIZYTA   | WIZYTA   | WIZYTA   | WIZYTA   | WIZYTA   | CO KWARTAŁ |

**Jak to działa:** pierwsza wizyta obejmuje plan terapii i skierowanie na dedykowane badania. W obu ścieżkach wizyty co miesiąc dotyczą fazy wdrożenia (stabilizacja TRT / titracja dawki GLP-1). Później wizyty odbywają się **co kwartał** – pojedynczo lub w ramach subskrypcji „Longevity +”.

## RYTM NA LATA

Obie osie spotykają się w jednym celu – **długowieczności w dobrym zdrowiu**. Badania przesiewowe (prostata, jelito grube, żołądek, serce) włączamy zgodnie z wiekiem i indywidualnym ryzykiem. **Konsekwencja jest ważniejsza niż intensywność.**

## SPECJALIŚCI T-CLINIC

# KTO POMOŻE CI W DANYM OBSZARZE

Protokół DESERT-F realizuje zespół współpracujących specjalistów. Poniżej — kto odpowiada za który obszar Twojego zdrowia.



**LEK. RADOŚLAW KUŁAKOWSKI**  
CHOROBY WEWNĘTRZNE · ZDROWIE  
MĘŻCZYZN

**Prowadzi terapię**, interpretuje badania i buduje plan długowieczności (Krok 1).



**LEK. PAWEŁ MUSIAŁ**  
ZDROWIE MĘŻCZYZN (HTZ/TRT/PCT)

**Wdrożenie i stabilizacja TRT**, kontrola hormonalna i prowadzenie terapii.



**LEK. TOMASZ MUZYKA**  
UROLOG FEBU · ANDROLOG KLINICZNY

**Prostata, płodność, andrologia** — moduł F oraz badania urologiczne.



**LEK. MICHAŁ CEBULA**  
CHIRURG · ZDROWIE MĘŻCZYZN

**Prowadzenie terapii TRT/HTZ** i konsultacje zdrowia mężczyzn.



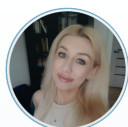
**LEK. ŁUKASZ SZYDŁOWSKI**  
PSYCHIATRA · ZDROWIE MĘŻCZYZN

**Zdrowie psychiczne, stres i sen** — moduły S i R (Krok 3).



**MGR TOMASZ PIEKARSKI**  
DIETETYK

**Dieta i suplementacja** pod testosteron — moduł D (Krok 2).



**MARTA GRODZISKA**  
SEKSUOLOG

**Libido, zaburzenia erekcji i relacje** — moduł F (Krok 3).



**MGR MAGDALENA KOWAL-GARBACZ**  
SEKSUOLOG · TERAPEUTA PAR

**Terapia par, libido i bliskość w związku** — moduł F.



**KONRAD DĘBKOWSKI**  
CERT. TRENER WYPALENIA ZAWODOWEGO

**Profilaktyka wypalenia**, motywacja i odporność psychiczna — moduł S.

## DŁUGOWIECZNOŚĆ TO PROCES — ZACZNIJ JUŻ DZIŚ

Wdrożenie protokołu długowieczności T-Clinic to **proces długotrwały, wymagający motywacji i konsekwencji**. Testosteron jest fundamentem, ale prawdziwe efekty daje praca nad całością DESERT-F. Jeśli chcesz wdrożyć protokół — **zaczynij od rejestracji na badania**, które znajdziesz na naszej stronie.

**ZAREJESTRUJ SIĘ NA BADANIA**

t-clinic.pl/jakie-badania · t-clinic.pl/zaczynij-teraz  
administracja@t-clinic.pl · +48 732 145 711

## POZDRAWIAMY, ZESPÓŁ T-CLINIC

Niniejszy dokument ma charakter informacyjno-edukacyjny i nie stanowi indywidualnej porady medycznej ani diagnozy. Przedstawione częstotliwości badań są ogólnymi wytycznymi — ostateczny zakres diagnostyki, terapii i harmonogram wizyt ustala lekarz w trakcie konsultacji, na podstawie indywidualnej sytuacji zdrowotnej pacjenta. T-Clinic Sp. z o.o. · KRS 0001169606 · NIP 5862416853 · REGON 541559560-00013 · RPWDL 000000290065.