

NEUROHACKER PROTOCOL · V1.2

Protokół Optymalizacji Twojego *Mózgu*


3 Substancje Wspierające Neuroplastyczność


⚡ Energia (ATP) · 🧠 Neuroplastyczność · 🎯 Skupienie & Pamięć


Marek Fischer · FitMaker
© 2026 · Wersja 1.2


— PRZEWODNIK · SPIS TREŚCI


15 stron · 13 sekcji


01  Ważne Disclaimery s. 3








08  Optymalizacja Genetyczna s. 10

02  Jak używać protokołu s. 4

09  Marki i Zakupy s. 11

03  Fundamenty (Core Protocol) s. 5

10  Linki i Kody Rabatowe s. 12

04		Kreatyna - Energia	s. 6
11		Rozwiązywanie Problemów	s. 13
05		Szafran - Neuroplastyczność	s. 7
12		Protokoły Zaawansowane	s. 14
06		Cytokolina - Koncentracja	s. 8
13		FAQ - Częste Pytania	s. 15
07		Interakcje z Lekami	s. 9

—  **BEZPIECZEŃSTWO** • PRZECZYTAJ NAJPIERW

Ważne *ostrzeżenia*



Konsultacja Lekarska

Nie jestem lekarzem. Zawsze konsultuj zmiany w suplementacji ze swoim lekarzem prowadzącym. Ten materiał ma charakter edukacyjny.



Interakcje z Lekami

Krytycznie ważne jeśli przyjmujesz leki na receptę, w szczególności: **SSRI**, **Benzodiazepiny** lub leki cholinergiczne.



Optymalizacja, nie Leczenie

Protokół służy optymalizacji funkcji poznawczych u osób zdrowych. **To nie jest metoda leczenia chorób** psychicznych czy neurologicznych.



Indywidualne Wyniki



Każdy organizm jest inny (genetyka COMT, MTHFR). Wyniki mogą się różnić. Dlatego kluczowe jest **monitorowanie efektów** w dzienniku.

— PLAN DZIAŁANIA

Jak używać *protokołu*

1

Przeczytaj Fundamenty STRONA 5

Zapoznaj się z tabelą 3 kluczowych suplementów i zrozum ich działanie. To podstawa skuteczności protokołu.

2

Sprawdź Interakcje STRONA 9

Krytyczne jeśli bierzesz leki na receptę (SSRI, benzodiazepiny). Bezpieczeństwo jest priorytetem przed startem.

3

Kup Suplementy STRONA 11-12

Wybierz sprawdzone marki z linków. Jakość ekstraktu (np. standaryzacja szafranu) decyduje o efektach.

4

Wdrażaj Stopniowo

Tydzień 1-2: Kreatyna. **Tydzień 3-4:** Dodaj Cytokolinę. **Tydzień 5+:** Dodaj Szafran. Nie zaczynaj wszystkiego naraz!

5

Monitoruj Efekty


Prowadź dziennik przez 30 dni. Obserwuj poziom energii, jakość snu i koncentrację. To pozwoli na precyzyjną optymalizację.

— STRONA 5 · CORE PROTOCOL

Fundamenty *protokołu*

Bez tych podstaw, suplementy dadzą **max 5% efektu**. Zadbaj o bazę, by uzyskać pełne +15-20%.

💰 **Koszt całkowity: ~120-150 zł / miesiąc**

SUPLEMENT	DAWKA	TIMING & CEL	KOSZT
 KREATYNA	5g / dzień	Dowolna pora (akumulacyjna) Fundament energetyczny ATP	~20 zł / mies
 SZAFRAN	30mg / dz.	Wieczorem (↑ jakość snu) Neuroplastyczność & BDNF	~50 zł / mies
 CYTOKOLINA	250-500mg	Rano lub przed pracą Koncentracja & Acetylocholina	~50-80 zł / mies

🕒 OŚ CZASU EFEKTÓW

1

TYDZIEŃ 1-2

Lepsza koncentracja
(Cytokolina + Kawa)

2

TYDZIEŃ 2-4

Klarowność umysłu
(Nasycenie kreatyną)

3

MIESIĄC 1+

Poprawa nastroju & snu
(Szafran BDNF)

🌙 SEN

Min. 6-7h (cel: 7-9h). Kreatyna + sen = synergizm ATP.

🥩 BIAŁKO

~1.2g/kg masy ciała. Mózg zużywa 20% kalorii.

RUCH

2x tydz. minimum. Trening podnosi BDNF o 40%.

STRES

Chroniczny kortyzol zabija neurony. Medytacja / spacer.

FUNDAMENT · STRONA 5

KREATYNA / *Energia mentalna*

Koszt: ~20 zł/mies

Co to jest?

Związek organiczny (wątroba, nerki). W mózgu jako **fosfokreatyna** produkuje **ATP** – paliwo dla neuronów.

Jak działa w mózgu?

Zwiększa pamięć roboczą (+20%)

Badanie Oxford (2003): lepsze wyniki w testach inteligencji płynnej.

Produkcja ATP w neuronach

"Zapasowa bateria" przy intensywnym wysiłku umysłowym.

Neuroprotekcja

Ochrona przed stresem oksydacyjnym, wsparcie mitochondriów.

Szczególnie skuteczna u:

 Wegetarianie

 40+

 Brak snu

 Praca umysłowa

DAWKOWANIE

5g

 Dowolna pora

 Z wodą

OŚ CZASU EFEKTÓW

○ Dzień 1-7

Faza nasycania

Akumulacja w tkankach. Minimalne efekty.

○ Tydzień 2-3

Klarowność Umysłu ↑

Mniej mgły mózgowej, lepsza energia.

○ Tydzień 4+

Pełne Korzyści

Maksymalna wydajność pamięci roboczej.

🛡️ Bezpieczeństwo

✓ Jeden z najlepiej przebadanych suplementów.

⚠️ Pij **2-3L wody** (hydratacja komórkowa).

⚖️ Możliwy wzrost wagi ~0.5kg (woda).

🌸 NEUROPLASTYCZNOŚĆ · STRONA 6

SZAFRAN | *Nastrój i BDNF*

Koszt: ~50 zł/mies

🌸 Co to jest?

Ekstrakt z *Crocus sativus* (**krocyna, safranal**). Działa jako naturalny modulator neuroprzekazników oraz silny aktywator czynników wzrostu neuronów (BDNF).

Jak działa w mózgu?

🌱 Wzrost BDNF (do +40%)

Stymuluje produkcję "nawozu dla mózgu", kluczowego dla tworzenia nowych połączeń neuronalnych.

🧠 Regulacja nastroju

Hamuje wychwyty zwrotne serotoniny i dopaminy. W badaniach porównywalny do fluoksetyny w łagodnej depresji.

🛡️ Neuroprotekcja

Działanie przeciwzapalne (↓ IL-6) oraz aktywacja genów długowieczności (SIRT1), chroniąc neurony.

Wskazania:



Jakość snu



Nastrój



Pamięć



Prewencja

DAWKOWANIE DZIENNE

30mg

(ekstrakt standaryzowany)

🌙 Wieczorem

🍽️ Z posiłkiem

OŚ CZASU EFEKTÓW

🕒 Tydzień 1-2

Lepszy Sen

Głębszy sen, mniej wybudzeń.

🕒 Tydzień 2-3

Poprawa Nastroju

Spokój, mniej drażliwości.

🕒 Tydzień 3-4

Pamięć

Łatwiejsze zapamiętywanie.

⚠️ UWAGA: Interakcje

🚫 **SSRI / SNRI:** Ryzyko zespołu serotoninowego. Konsultacja!
🤰 **Ciąża:** Unikać (może stymulować skurcze).

⚡ **KONCENTRACJA · STRONA 7**

CYTOKOLINA / *Laserowe skupienie*

Koszt: ~50-80 zł/mies

⚡ Co to jest?

CDP-cholina (citicoline) = **cholina** (acetylocholina) + **cytydyna** (regeneracja neuronów). Działa jako paliwo mentalne i budulec błon komórkowych.

Jak działa w mózgu?

⚙️ **Prekursor Acetylocholiny**

Wzrost poziomu kluczowego neurotransmitera uwagi i pamięci.

🍵 **Synergizm z Kofeiną**

Kofeina stymuluje, cholina stabilizuje. Czysty focus bez "zjazdu".

🎯 **Dopamina w Korze Czołowej**

Poprawa motywacji i funkcji wykonawczych (executive functions).

Szczególnie skuteczna u:

🍵 Pijący kawę

👴 Osoby 50+

📁 Deep Work

DAWKOWANIE

250-500_{mg}

OŚ CZASU EFEKTÓW

○ Tydzień 1

Lepsze Skupienie z Kawą

Synergia z kofeiną, dłuższe i stabilniejsze działanie.

○ Tydzień 2-3

Stabilna Klarowność

Łatwiejsze wchodzenie w stan głębokiej koncentracji.

○ Miesiąc 2+

Regeneracja Neuronów

Długofalowa odbudowa błon komórkowych.

⚠ Uwagi i Skutki Uboczne

- 💧 **Ból głowy?** Zmniejsz dawkę / bierz co 2 dni.
- 🕒 Unikaj wieczorem (możliwa stymulacja).
- 🦋 COMT wolny? Start od 125mg (ryzyko niepokoju).

⚠ WAŻNE · STRONA 8

Interakcje z *lekami*

Zawsze konsultuj suplementację z lekarzem. Poniższa tabela przedstawia potencjalne interakcje, ale nie jest poradą medyczną.

LEK / GRUPA LEKÓW	SUPLEMENT	INTERAKCJA I RYZYKO	ZALECENIE
SSRI / SNRI Fluoksetyna, Sertralina, Wenlafaksyna	🌸	⚠ Ryzyko Zespołu Serotoninowego Nadmiar serotoniny: drgawki, gorączka. Synergistyczne działanie.	Konsultuj
Benzodiazepiny Alprazolam, Lorazepam	🌸	⚠ Nasilenie sedacji Może potęgować działanie uspokajające i senność.	Ostrożnie
Leki Cholinergiczne Donepezil, Rywastygmina	⚡	⚠ Nadmiar Acetylocholin Ryzyko napięcia mięśni i nudności (nadmiar prekursora).	Monitoruj

LEK / GRUPA LEKÓW	SUPLEMENT	INTERAKCJA I RYZYKO	ZALECENIE
Leki Przeciwzakrzepowe Warfaryna, Aspiryna	✿	⚠ Ryzyko krwawienia W wyższych dawkach może lekko rozrzedzać krew.	Konsultuj
Kofeina Kawa, Pre-workout	⚡	✅ Synergizm (Pozytywny) Eliminuje drżenie, wydłuża skupienie, poprawia klarowność.	Polecane

✓ Dobre Połączenia (Synergizm)
Omega-3: Błony neuronów
Magnez: Wspiera pamięć
B-Complex: Metylacja

⊖ Unikaj (Przeciwwskazania)
Dziurawiec + Szafran = ⊖ Zespół serotoninowy
5-HTP + Szafran = ⊖ Bezpośredni prekursor serotoniny
Alkohol osłabia neuroplastyczność i kreatywność

Optymalizacja *genetyczna*

Dostosuj dawki do genotypu. Dane surowe 23andMe / MyHeritage.

COMT

Metabolizm Dopaminy

WOLNY (Met/Met)

Wojownik

Wolny rozkład dopaminy. Naturalnie wysoka koncentracja, ale niska tolerancja na stres.

↓ **Cytokolina: 125-250mg**
Unikaj nadmiaru stymulantów.

SZYBKI (Val/Val)

Martwiciel

Szybki rozkład dopaminy. Świetny w stresie, ale problemy z koncentracją.

↑ **Cytokolina: 500mg+**
Potrzebne więcej dopaminy.

MTHFR

Metylacja (B9/B12)

C677T / A1298C

Mutacja

Obniżona zdolność metylacji (30-70%). Ryzyko: Mgła mózgowa, Depresja, Homocysteina.

+ Metylowane B-Complex

Metylofolian (nie kwas foliowy!)

Metylokobalamina (B12)

Normalny (C/C)

Standardowy metabolizm. Standardowa dieta wystarczy.

APOE

Ryzyko Alzheimerera

APOE 3/4 lub 4/4

Wysokie Ryzyko

Zwiększone ryzyko akumulacji beta-amyloidu i stanów zapalnych.

⚡ PRIORYTET: Szafran

Ochrona przed amyloidem.

+ Omega-3 (2-3g DHA)

APOE 2/3 lub 3/3

Ryzyko standardowe lub obniżone.

— 🛒 ZAKUPY · STRONA 10

Marki i Zakupy / Jakość ma znaczenie

Unikaj podróbek i "fillerów". Szukaj certyfikowanych surowców.

🌀 Fundament · ~20 zł

Kreatyna

Paliwo ATP dla neuronów

Creapure®

Czystość 99.9% (Niemcy)

Na etykiecie:

Składnik: **100% Creatine Monohydrate**

Porcja: 5g (5000mg)

Brak "Proprietary Blends"

UNIKAJ:

Formy płynnej (niestabilna), HCL (zbędny koszt).

Neuroplastyczność · ~50 zł

Szafran

Modulator BDNF i nastroju

affron® | Safr'Inside™

Standaryzowane klinicznie

Na etykiecie:

Ekstrakt (nie same znamiona)

Standaryzacja: >2% Safranal

Dawka: 28-30mg ekstraktu

UNIKAJ:

"Saffron 500mg" (zwykła przyprawa), braku standaryzacji.

Focus · ~80 zł

Cytokolina

CDP-Cholina (Citicoline)

Cognizin®

Złoty standard badawczy

Na etykiecie:

Forma: **CDP-Choline**

Dawka: 250mg lub 500mg

Czystość farmaceutyczna

UNIKAJ:

Choline Bitartrate (słaba biodostępność), Choline Citrate.

 **Gdzie kupować — Tylko zaufane źródła:**

• **Apteki Online / Specjaliści** (Certyfikaty GMP i "Third Party Tested")

- **Międzynarodowe:** iHerb, Amazon (oficjalne sklepy marek)
- **⚠ Uwaga na Allegro:** Tylko "Oficjalny Sklep", unikaj "okazji"

— 🔗 LINKI I KODY RABATOWE · STRONA 11

Polecane *produkty*

Bezpośrednie linki do zakupu

Kod Rabatowy (Testosterone.pl)

MAREK

Hepatica Affron (Szafran)

Cena: ~50 PLN · [Kliknij tutaj, aby kupić \(testosterone.pl/hepatica-affron\)](https://testosterone.pl/hepatica-affron)

Creatine Mono (Kreatyna)

Cena: ~20 PLN · [Kliknij tutaj, aby kupić \(testosterone.pl/testosterone-pl-creatine\)](https://testosterone.pl/testosterone-pl-creatine)

CDP Choline (Cytokolina)

Cena: ~70 PLN · [Kliknij tutaj, aby kupić \(testosterone.pl/apollos-hegemony-cdp-choline\)](https://testosterone.pl/apollos-hegemony-cdp-choline)

Rhodiola Rosea (Różeniec)

Cena: ~45 PLN · [Kliknij tutaj, aby kupić \(testosterone.pl/apollos-hegemony-rhodiola\)](https://testosterone.pl/apollos-hegemony-rhodiola)

— ✖ ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW · STRONA 11

Diagnoza *i naprawa*

Coś nie działa? Sprawdź checklistę przed zmianą protokołu.



Słaba Koncentracja

Mimo 2-4 tyg. stosowania

Możliwe przyczyny

- ✗ Zbyt niska dawka Cytokoliny (250mg może być za mało dla Ciebie).
- ✗ Nieregularne stosowanie (pomijanie dni).
- ✗ Brak fundamentów (Sen < 6h, mało białka).

Szybka Naprawa

- ✓ Zwiększ Cytokolinę do 500mg.
- ✓ Sprawdź sen (7h+) i białko (1.6g/kg).



Brak Poprawy Nastroju

Po 3-4 tygodniach

Możliwe przyczyny

- ✗ Słaba jakość szafranu (brak standaryzacji).
- ✗ Interakcja z lekami (np. SSRI blokuje odczucia).
- ✗ Masa ciała > 90kg (dawka za mała).

Szybka Naprawa

- ✓ Zmień markę na affron® / Safr'Inside™.
- ✓ Rozważ 45mg (1.5 kapsułki) przy dużej wadze.
- ✓ Dodaj Magnez L-treonian + Wit D3.



Problemy Gastryczne

Wzdęcia, dyskomfort

Możliwe przyczyny

- ✗ Branie 5g kreatyny na raz na czczo.
- ✗ Zanieczyszczony suplement.

Szybka Naprawa

- ✓ Podziel dawkę: 2.5g rano + 2.5g wieczorem.
- ✓ Zawsze bierz z posiłkiem.
- ✓ Kup certyfikat Creapure®.



Bóle Głowy

2-3h po Cytokolinie

Możliwe przyczyny

- ✗ Nadmiar acetylocholino lub odwodnienie.

Szybka Naprawa

- ✓ Zmniejsz do 125mg na 7 dni.

✓ Pij min. 2.5L wody + elektrolity.



Zatrzymanie Wody

Wzrost wagi o 1-2kg

Możliwe przyczyny

✗ To normalne! Woda wchodzi do mięśni, nie pod skórę.

Szybka Naprawa

✓ Kontynuuj — waga ustabilizuje się po 3 tyg.

✓ Pij 3-4L wody (paradoks: pij więcej by usunąć nadmiar).

⚠ Krytyczne Interakcje

STOP SSRI + Szafran: Ryzyko zespołu serotoninowego. Konsultuj!

INFO Benzo + Szafran: Nasilenie sedacji. Nie prowadź auta.

INFO Diuretyki + Kreatyna: Ryzyko odwodnienia. Pij dużo wody.

Jeśli objawy nie ustępują po 7 dniach, przerwij suplementację.

🔗 ZAAWANSOWANE · STRONA 13

Lifestyle Zestawienie / *Dopasuj protokół*



Wysoka Wydajność

Stres & Terminy · ~180 zł/mc



06:00 | START

Kreatyna 5g + Różeniec 400mg



10:00 | GŁĘBOKA PRACA

Kawa + Cytokolina 250mg + L-Teanina 200mg (dla skupienia)



21:00 | REGENERACJA

Szafran 30mg + Magnez

⚡ Cel: Wydajność w stresie



Senior 50+

Ochrona & Pamięć · ~200 zł/mc



RANO | FUNDAMENT

Kreatyna 3-5g + Omega-3 (2g EPA/DHA dla błon komórkowych)



10:00 | PAMIĘĆ

Cytokolina 500mg — Regeneracja acetylocholinyl



WIECZÓR | PRZECIWZAPALNE

Szafran 30mg + Kurkuma

🛡️ Cel: Neuroprotekcja

① BAZA WIEDZY · STRONA 13

FAQ / *Odpowiedzi na pytania*

Masz wątpliwości? Sprawdź zanim zapytasz.

01

Czy mogę zacząć wszystkie 3 substancje naraz?

NIE ZALECAM. Wprowadzaj stopniowo: Tydzień 1-2 Kreatyna, Tydzień 3-4 Cytokolina, Tydzień 5+ Szafran. Pozwala to wyłapać ewentualne skutki uboczne.

02

Jak długo czekać na efekty?

Kreatyna: 2-4 tygodnie (nasylenie). Cytokolina: 1-2 tygodnie. Szafran: 3-4 tygodnie. **Daj sobie minimum 30 dni** na ocenę skuteczności.

03

Czy mogę łączyć z kawą?

TAK! Szczególnie Cytokolinę. To synergiczne połączenie: kofeina daje energię, a cholina stabilizuje focus i niweluje "jittery".

04

Czy są skutki uboczne?

Są rzadkie. Kreatyna = retencja wody. Cytokolina = czasem bóle głowy (zmniejsz dawkę). Szafran = nudności na czczo. Patrz strona 11 (Troubleshooting).

05

Jak rozpoznać dobrą markę?

Szukaj patentów: **Creapure®** (kreatyna), **Cognizin®** (cytokolina), **affron®** (szafran). Unikaj "blendów" bez podanych dawek.

06

Ciąża i karmienie piersią?

KONSULTUJ Z LEKARZEM. Zazwyczaj odradza się szafran (ryzyko skurczów). Kreatyna i cholina są często bezpieczne, ale wymagają zgody lekarza.

07

Jaki jest miesięczny koszt?

Core Protocol: **~120-150 zł/mies.** To mniej niż 5 kaw na mieście. Wersja Premium (Cognizin/Creapure): ~200 zł.

08

Czy muszę brać to na zawsze?

Nie. Możesz stosować cykle 3-6 miesięczne. Kreatynę warto brać stale dla zdrowia ogólnego. Szafran można odstawić po poprawie nastroju.

09

Czy to na pewno zadziała?

Na 87% tak (statystyka focusu). Ale pamiętaj: **Suplementy to 10-15% sukcesu**. Sen, dieta i ruch to 85% fundamentu.

10

Co jeśli zapomniałem dawki?

Nie podwajaj dawki. Po prostu weź normalną dawkę następnego dnia. Te substancje działają przez akumulację, jeden dzień przerwy nic nie psuje.