

DARIUSZ KAŁKA

MĘŻCZYZNA POD PRESJĄ



**Jak odzyskać testosteron,
sprawność seksualną,
i kontrolę nad swoim ciałem**

Praktyczny przewodnik oparty
na wiedzy medycznej

DARIUSZ KAŁKA

MĘŻCZYŻNA POD PRESJĄ

Jak odzyskać testosteron, sprawność seksualną
i kontrolę nad swoim ciałem

Praktyczny przewodnik oparty na wiedzy medycznej

Copyright © Dariusz Kałka 2026

Skład: www.apostrophe.pl

Redakcja: Agata Grzeleńska

Korekta: Monika Tańska

Graphic design: **apostrophe'**

Ilustracje: Michał Wrabec, www.apostrophe.pl

Druk: Abedik

ISBN 978-83-7931-012-8



@pantestosteron

www.dariuszkalka.pl

www.pantestosteron.pl

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne na dzień jej publikacji. Wydawca ani autorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie mu przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub znanym Ci osobiście. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A gdy zechcesz ją skopiować – to jedynie na użytek własny.

Mojej dzielnej Mamie

Podziękowania

Jest bardzo wielu ludzi, którym coś zawdzięczam, i nie sposób ich wszystkich tutaj wymienić.

Jednak są i tacy, którzy w moim życiu zajmują szczególne miejsce. Chciałbym ich wyróżnić i serdecznie im podziękować!



Mojej Rodzinie – za nieustające wsparcie.



Monice – za energię i mądrość.



Małgosi – za wiele lat wspólnej pracy
i za bycie ekspertką od rzeczy ekstremalnie trudnych,
a często wręcz niemożliwych!



Kalince i Michałowi – za utrwalenie świadomości,
że świat się zmienia.



Panu Marianowi, Krzyśkowi, Bogdanowi, Gieniowi,
Sławkowi, Pawłowi, Norbiemu, Michałowi i Maćkowi – za
serce, życzliwość i przyjaźń.



Moim Nauczycielom – za zaszczepienie pasji
do medycyny i rozbudzenie niewyczerpanej
ciekawości.



Wiesławowi – za kierowanie się zasadą
„zło dobrem zwyciężaj”.



Panu Prezesowi – za to, że się nie ugiął.



Moim Przyjaciołom lekarzom i fizjoterapeutom – za
wspólne dzielenie codziennego trudu.



Moim Przyjaciołom z Polskiego Towarzystwa Medycyny
Seksualnej, Polskiego Towarzystwa Andrologicznego
i Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości
– za inspirujące spotkania, naukę i ciągłe
doskonalenie zawodowe.



Moim Pacjentom – za zaufanie i dostarczanie
kolejnych wyzwań.



Profesjonalistom zaangażowanym w wydanie
tej książki – za to, że projekt znalazł szczęśliwy finał.

Wstęp

Podziwiam mędrców. Znawców kosmosu, matematyki, ekonomii czy literatury. Fascynuje mnie to, że ktoś w przypływie natchnienia potrafi stworzyć wiersz, namalować obraz, napisać książkę albo skomponować tekst i muzykę do piosenki, która stanie się przebojem. Korzystam z każdej nadarzającej się okazji, by choć na chwilę zajrzeć do mojej ulubionej Galerii M w centrum Wrocławia. Lubię obcować z tym, co powstaje z niezwykłego melanzu inteligencji, fantazji, smaku, wrażliwości i zgrabnych dłoni.

Największy podziw budzi we mnie jednak Matka Natura i jej konsekwencja w tworzeniu najdoskonalszego dzieła – życia. Pasjonuje mnie odkrywanie mechanizmów, które każdego dnia sprawiają, że po prostu jesteśmy. Możliwość poznawania tych procesów traktuję jak szczególny dar. Lubię rozmawiać o tej niezwyklej złożoności zarówno ze studentami, jak i z pacjentami. Zawsze, gdy tylko jest to możliwe, staram się tłumaczyć im przyczyny zaburzeń, z którymi się mierzymy, oraz racjonalność wyboru konkretnej terapii.

Z pewną satysfakcją obserwuję miny pacjentów, gdy mówię, że zastosowane leczenie będzie wpływać na

pompę protonową albo symporter sodowo-glukozowy. Czasem słyszę komentarz, że kiedy tego słuchają, czują się tak, jakby nosili w sobie superreaktor atomowy. I bardzo dobrze. Warto odczuwać zdrowy podziw i szacunek dla własnego organizmu – dla jego złożoności, precyzji i harmonii działania.

Jako seksuolog stoję na stanowisku, że zdrowie seksualne jest nierozdzielnie związane z biologią, a także z naszą ewolucyjną przeszłością, w której kształtowaliśmy się jako gatunek. Stąd moje zainteresowania naukowe koncentrują się na wpływie chorób przewlekłych oraz zaburzeń funkcji mięśni dna miednicy na rozwój zaburzeń seksualnych u mężczyzn. Szczególnie dużo miejsca poświęcam w tej pracy Świętemu Graalowi mężczyzn – TESTOSTERONOWI – oraz katastrofalnym skutkom jego niedoboru, które mają swój udział w rozwoju epidemii otyłości wśród mężczyzn.

Istotnym elementem mojej działalności, będącym jednocześnie kontynuacją rodzinnej tradycji, jest praca edukacyjna skierowana do studentów, lekarzy i pacjentów. Głęboko wierzę, że tylko wiedza o zdrowiu jest w stanie powstrzymać nadciągającą katastrofę zdrowotną współczesnych społeczeństw. Z tej właśnie potrzeby zrodził się pomysł na książkę, opartą na wieloletnim doświadczeniu klinicznym oraz na najnowszych doniesieniach naukowych.

Ostatnie jej rozdziały powstały w miesiącu poświęconym akcji Movember – międzynarodowej kampanii promującej zdrowie mężczyzn. Jest ono moją prawdziwą pasją, rozwijaną od wielu lat. Ta książka ma być wsparciem dla wszystkich tych, którzy widzą życie w soczystych

barwach i nie chcą przy łopocie białych flag „schodzić z barykady”.

Jej treść podsumuję cytatem z „Mistrza i Małgorzaty” Michaiła Bułhakowa:

– To wódka? – słabym głosem zapytała Małgorzata. [...]

– Na litość boską, królowo – zachrypiał – czy ośmieliłbym się nalać damie wódki? To czysty spirytus.

Dlaczego coraz więcej mężczyzn **traci testosteron, energię i sprawność?**

Współczesny mężczyzna mierzy się z wyzwaniami,
o których rzadko mówi się wprost:

spadkiem testosteronu, chronicznym brakiem energii, otyłością i zaburzeniami erekcji.

Ta książka pokazuje:

- Co naprawdę niszczy Twoją sprawność seksualną i dobre samopoczucie.
- Dlaczego należy niezwłocznie podjąć terapię, która przywróci prawidłowy poziom testosteronu i twardą erekcję.
- Co konkretnie można zrobić w celu powrotu sprawności organizmu z czasów młodości.

To praktyczny przewodnik oparty na wiedzy medycznej i wieloletnim doświadczeniu klinicznym eksperta w dziedzinie zdrowia męskiego.



Prof. dr hab. n. med. Dariusz Kałka
specjalista chorób wewnętrznych,
kardiolog, androlog, seksuolog i obesitolog.
Autor licznych publikacji naukowych
i międzynarodowy autorytet w dziedzinie
zdrowia mężczyzn.

