

INDIVIDUELL BIOPATISK PROTOKOLL

Pasient: Jolanta Wojs

Varighet: 5 uker

Kontroll: etter 5–6 uker

Protokollen er utarbeidet på bakgrunn av anamnese, irisanalyse, Viena Vital Pro, CBM, Spenglersan-test og samlet regulativ vurdering. Tiltakene er planlagt trinnvis med fokus på stabilisering før spesifikk regulering.

FASE 1 – REGULERING AV INDRE MILJØ (ca. 14 dager)

Hovedmål:

- Stabilisering av pH-miljø
- Støtte av tarmbarriere og slimhinner
- Reduksjon av autonom spenning
- Optimalisering av lever–pankreas–metabolisme
- Antioksidativ støtte

MORGEN (fastende)

Sanuvis

<https://www.arnika.no/sanuvis-100ml-dil>

Dose: 60 dråper i vann

Begrunnelse: Støtter regulering av indre miljø og cellulær metabolisme. Valgt grunnet metabolsk belastningsakse, økt oksidativt stress og behov for stabilisering av syre-base-balansen.

L-glutamin (Longevity Molecules)

<https://detox.no/products/longevity-molecules-l-glutamin-tarmhelse-muskelrestitusjon-immunforsvar>

Dose: 1 måleskje i vann

Begrunnelse: Primært drivstoff for enterocytter. Valgt ved IBS, redusert kolonmotilitet og tegn til barrierepåvirkning. Støtter regenerasjon av tarmepitel.

20 minutter senere:

Regulatpro Metabolic

<https://www.arnika.no/regulatpro-metabolic-350ml>

Dose: 10 ml

Begrunnelse: Fermentert preparat for støtte av mikrobiota, metabolisme og avgiftning. Valgt ved dysbiose, postprandial tretthet og metabolsk reguleringsutfordring.

FØR FETTIG MÅLTID (2 x daglig)

Artichoke & Lipase Complex

<https://www.arnika.no/artichoke-lipase-complex>

Dose: 1 kapsel

Begrunnelse: Støtter gallesekresjon og fettfordøyelse. Valgt ved leverbelastning, lipidakse og tegn til redusert fettmetabolisme.

TIL FROKOST

Methyl-B Complex Nutrisorb

<https://www.arnika.no/methyl-b-complex-nutrisorb-15ml-draper>

Dose: 4 dråper

Begrunnelse: Aktivert B-kompleks for støtte av energiomsetning, metylasjon og nevroendokrin regulering. Valgt ved stressbelastning og metabolsk dysregulering.

OmniOmega Krill olje

<https://www.arnika.no/omniomega-krill-olje-100-kapsler>

Dose: 1 kapsel

Begrunnelse: Anti-inflammatorisk støtte, forbedrer membranfunksjon og vaskulær elastisitet. Valgt ved sirkulatorisk komponent og metabolsk belastning.

Zinc Carnosine Complex

<https://detox.no/products/mitolife-zinc-ca-complex-sink-60-kapsler>

Dose: 1 kapsel

Begrunnelse: Støtter slimhinneintegritet og immunrespons. Valgt ved gastrointestinal reaktivitet og tegn til kronisk inflammatorisk bakgrunn

ETTER FROKOST

NoordCode Complete Collagen

<https://detox.no/products/noordcode-complete-collagen-fullspektret-kollagen-450-g>

Dose: 1 måleskje

Vitamin C (Longevity Molecules)

<https://detox.no/products/longevity-molecules-vitamin-c-askorbinsyre-pulver-250-g>

Dose: ½ teskje

Begrunnelse: Kollagenstøtte ved redusert benmineraltetthet og lav regenerativ reserve. Vitamin C nødvendig for kollagensyntese og antioksidativ kapasitet.

TIL LUNSJ

OmniOmega Krill olje – 1 kapsel

Hagtorn (Crataegus)

<https://www.arnika.no/hagtorn-hvidtjorn-blad-og-blomst-okologisk-100g-torket-urt>

Begrunnelse: Støtter hjertefunksjon og mikrosirkulasjon. Valgt ved lav HRV, autonom spenning og vaskulær komponent.

KVELD

Citrokehl

<https://www.arnika.no/citrokehl-100ml-dil>

Dose: 60 dråper (30 min etter middag)

Begrunnelse: Støtter cellulær regulering og metabolsk avgiftning. Valgt som del av stabiliserende regulativ fase.

FØR SØVN

Magnesium Taurate

<https://www.arnika.no/magnesium-aurate-60-vegkapsler>

Dose: 2 kapsler

Begrunnelse: Regulerer autonom balanse, reduserer muskulær spenning og støtter kardiovaskulær stabilitet.

Melisse te

Begrunnelse: Mild sedativ støtte ved økt sympatisk aktivering.

FASE 2 – SPESIFIKK REGULERING (ca. 21 dager)

Alle tiltak fra fase 1 videreføres uendret.

Tillegg:

Fortakehl

<https://www.arnika.no/fortakehl-d5-10ml-dil>

Dose: 10 dråper kutant daglig

Begrunnelse: SANUM-immunmodulering ved kronisk belastningsmønster og mulig infeksjonsfokus.

Polysan A

<https://www.arnika.no/polysan-a-diagnosev-ske-10ml>

Dose: 10 dråper kutant daglig

Begrunnelse: Støtte av hormonell og metabolsk reguleringsakse, i samsvar med Spenglersan-test.

N-Acetylcystein (NAC)

<https://detox.no/products/n-acetyl-l-cysteine-nac>

Dose: 1 kapsel

Begrunnelse: Forløper til glutation. Støtter leverdetoks, antioksidativ kapasitet og slimhinnebalanse.

SAMLET TERAPEUTISK RETNING

Protokollen retter seg primært mot lever–pankreas–tarm-aksen, kolonmotilitet og metabolsk regulering. Sekundært støttes bindevev, benstruktur, vaskulær funksjon og autonom balanse. Tiltakene er valgt med fokus på funksjonell regulering før videre spesifikk belastningsreduksjon.

KOSTHOLDSRETNING – REGULERENDE MODELL

Målet er stabil fordøyelse, redusert inflammasjon, bedre absorpsjon og støtte av bindevev og hormonell balanse.

GRUNNPRINSIPPER

- 3 hovedmåltider daglig
- protein i hvert måltid
- minst 50 % grønnsaker på tallerkenen
- stabile måltider uten småspising
- god tyggetid og rolig spising
- siste måltid minst 3 timer før søvn

PROTEINKILDER (viktig for kollagen og ben)

- Egg (kokt, posjert, omelett)
- Hvit fisk (torsk, sei, lyr)
- Fet fisk (laks, makrell i moderate mengder)
- Kylling og kalkun
- Langkokt kjøtt eller kraft (gradvis introdusert)
- Naturell yoghurt eller kefir dersom tolerert

Protein er nødvendig for regenerasjon av slimhinner, kollagensyntese og stabil blodsukkerregulering.

ANBEFALTE SUPPER (kan brukes daglig i uke 1–2 og videre ved behov)

1. Alkaliserende grønnsakssuppe (Dr. Thomas Rau)

Gresskar, grønne bønner, selleri og gulrot i like deler.

Kokes langsomt til myke. Tilsett urtesalt og 1 ts kokosolje.

2. Antioksidant-rik grønnsakssuppe

Kål, grønnkål, brokkoli, blomkål, løk, purre, gulrot eller søtpotet.

Kokes langsomt. Tilsett olivenolje og sitronsaft.

GRØNNSAKER (daglig basis)

Målet er stabil regulering, ikke aggressiv rensing.

Spesielt anbefalt:

- Brokkoli
- Grønnskål
- Spinat
- Squash
- Gulrot
- Gresskar
- Rødbeter (moderate mengder)
- Fennikel
- Selleri
- Asparges
- Blomkål

Disse støtter leveravgiftning, fiberbalanse og mikrobiota.

KARBOHYDRATER (moderate mengder, stabile kilder)

- Quinoa
- Bokhvete
- Hirse
- Søtpotet
- Små mengder basmatiris

FETTKILDER (antiinflammatoriske)

- Olivenolje (kaldpresset)
- Ghee eller klaret smør
- Små mengder kokosolje
- Avokado
- Fet fisk

Disse støtter cellemembraner, hormonbalanse og absorpsjon av fettløselige vitaminer.

MAT SOM STØTTER SLIMHINNER

- Grønnsakssupper
- Kraft (etter toleranse)
- Kokte grønnsaker
- Litt fermentert mat dersom godt tolerert
- Bær med lav glykemisk belastning (blåbær, bringebær)

MÅLTIDSSTRUKTUR

Frokost: protein + fett + grønnsaker

Lunsj: protein + fett + grønnsaker

Middag: lettere måltid, evt. karbohydrat + grønnsaker

EKSEMPLER PÅ FROKOST

- Omelett med spinat og grønnkål
- Frittata med grønnsaker og olivenolje
- Egg med avokado og salat
- Chia-pudding med bær og kokosmelk (tilsatt protein)
- Økologisk kjøttpølse (høy kjøttandel) med salat

EKSEMPLER PÅ LUNSJ

- Kylling med ovnsbakte rotgrønnsaker
- Fisk (torsk/laks) med dampede grønnsaker
- Kalkun med quinoa og grønn salat
- Zucchini-pasta med fisk og olivenolje
- Avokado fylt med kjøtt eller egg

EKSEMPLER PÅ MIDDAG (lettere måltid)

- Bokhvete med grønnsaker
- Hirsegrøt med kanel og bær
- Grønnsakssuppe + litt ris
- Salat med rødbeter, quinoa og nøtter
- Dampede grønnsaker med litt søtpotet

VÆSKE

- 1,5–2 liter vann daglig

- Urte-te
- 2 kopper kaffe før kl. 12 dersom godt tolerert

PRODUKTER SOM BØR BEGRENSSES ELLER UNNGÅS I REGULERINGSFASEN

For å redusere belastning på tarm, lever og hormonell regulering anbefales midlertidig begrensning av følgende:

- Raffinert sukker og søtsaker
- Produkter med glukose-fruktosesirup
- Hvete og sterkt bearbeidede hvetebaserte produkter (brød, bakverk, pasta)
- Sterkt prosesserte matvarer og ferdigretter
- Røkt og sterkt bearbeidet kjøtt
- Store mengder raske karbohydrater (hvit ris, lyst brød)
- Smaksatt yoghurt og pasteuriserte søte meieriprodukter
- Søte drikker, brus og kunstig søtet drikke
- Overdreven bruk av vegetabilske raffinerte oljer
- Fritert mat
- Alkohol

Ved uttalt slimhinne- og allergikomponent kan det i en periode være hensiktsmessig å redusere:

- Modne og lagrede oster
- Sterkt fermenterte produkter (hvis de gir symptomer)
- Store mengder tomat, paprika og aubergine (ved individuell reaksjon)

LIVSSTILSANBEFALINGER – REGULERINGSSTØTTE

SØVN OG RESTITUSJON

- Regelmessig døgnrytme (leggetid før kl. 23)
- Unngå skjermbruk siste 60 minutter før søvn
- Rolig kveldsrutine (lesing, pustearbeid, lett tøying)
- Soverom med god ventilasjon og lav temperatur
- Unngå tunge måltider sent på kvelden

Formål: støtte autonom regulering, redusere sympatisk aktivering og fremme hormonell balanse.

STRESSREGULERING

- 5–10 minutter daglig pusteregulering (rolig, diafragmatisk pust)
- Rolig gåtur utendørs daglig (20–30 minutter)
- Bevisst pauser i løpet av arbeidsdagen
- Redusere multitasking under måltider

Formål: dempe autonom spenning, støtte tarm–nerve-aksen og bedre fordøyelsesrespons.

BEVEGELSE

- Moderat styrketrening 2 ganger per uke (lett belastning)
- Rolig mobilitetstrening for hofter, rygg og skuldre
- Unngå høyintensiv trening i startfasen
- Daglig naturlig bevegelse (gåing, lett aktivitet)

Formål: støtte benmineraltetthet, sirkulasjon og bindevev uten å øke stressbelastning.

DIGESTIV STØTTE

- Spis i rolig tempo
- Tygge maten grundig
- Sittende stilling under måltid
- 5–10 minutter ro etter måltid

Formål: optimalisere magesyreproduksjon og redusere postprandial belastning.

MILJØBELASTNING

- Redusere eksponering for plast (særlig ved varm mat)
- Unngå oppvarming av mat i plastbeholdere
- Prioritere naturlige hud- og rengjøringsprodukter

Formål: redusere hormonforstyrrende påvirkning og støtte lever–avgiftningsakse.

SAMLET TERAPEUTISK RETNING

- ✓ Tarm og absorpsjon
- ✓ Lever–metabolsk regulering
- ✓ Hormonell balanse i menopausal fase
- ✓ Bindevev og kollagenstøtte
- ✓ Reduksjon av oksidativ belastning
- ✓ Autonom regulering

Protokollen er regulativ og kan justeres etter respons.