

1. Grunnopplysninger

Kjønn: Mann

Alder: 59 år

Dato: 21.02.2026

Yrke: Sjøfører

Førstegangskonsultasjon

2. Nåværende problemstilling

Pasienten oppsøker konsultasjon grunnet:

Ustabile og periodevis høye blodtrykksverdier (opptil 176/90)

Hodepine, vont i bak i hodet

Tretthet, særlig om morgenen

Redusert libido og ereksjonsproblemer

Fordøyelsesplager (oppblåsthet, illeluktende gass og avføring)

Tilbakevendende kløende hudutslett

Hyppig vannlating med illeluktende urin

Lumbale rygg smerter

3. Tidligere sykdommer og lidelser

Hypertensjon nå, noen gangen, ikke hele tiden

Trombose

Emboli (venstre ben)

Skiveprolaps i ryggen

Melanom fjernet fra venstre underarm

Midlertidig hørselstap (2 uker) i forbindelse med emboli

Trepanasjon av hodeskallen (16 år, etter ulykke)

Periodiske hudutslett

Familiehistorie:

Aterosklerose, hjerneslag, kreft, hypertensjon

4. Kosthold

3 måltider daglig

Frokost: eggerøre, brød med pålegg eller ris med frukt

Middag: kjøtt med poteter + råkost, supper

Kveldsmat: brødsiver med pålegg

Frukt av og til

Søtsaker av og til

Melk i kaffe

2 liter vann daglig

Te 4 ganger daglig

Alkohol av og til

Siste måltid varierer grunnet skiftarbeid

Livsstil:

Skiftarbeid

Stressende hjemmesituasjon

Går tur, jogger lett

5. Medisiner

Nåværende:

Blodtrykksmedisin (ikke spesifisert)

Apiksaban 2,5 mg

Halstabletter ved behov

Tidligere:

Kortison salve mot utslett, ikke effekt

6. Vurdering (biopatisk)

Adaptasjonsfase - Fase 6 – Depotdannelse

Begrunnelse:

Trombose og emboli med benødem, mangeårig hypertensjon samt diagnostisert prolaps viser strukturelle og kroniske forandringer i kretsløp og støttevev. Langvarige fordøyelses-, hud- og hormonelle symptomer bekrefter depotdannelse og vedvarende belastning.

Infeksjonsfokus (hypotese)

- Tarm – kroniske fordøyelsesplager (oppblåsthet, illeluktende gass og avføring, aftøse sår).
- Hals/tonsiller – gjentatt irritasjon og «rød hals» ved infeksjon.

Antihomeostatiske faktorer (AHF)

- Skiftarbeid og uregelmessige måltider
- Kronisk psykisk stress
- Tendens til overspising

TCM-balanse

Dominerende element: Jord

Begrunnelse: Tydelig belastning i fordøyelsessystemet – tyngdefornemmelse etter måltid, gassdannelse, endret avføringskvalitet samt ubalanse i sukker- og fettmetabolisme. Jord-elementet er ansvarlig for transformasjon og transport, og her sees tegn til stagnasjon og overbelastning.

Medvirkende element: Ild

Begrunnelse: Hypertensjon, trombose, episoder med forhøyet blodtrykk, tinnitus, spenning og stress. Ild-elementet er nært knyttet til hjerte og sirkulasjon.

Tilleggskomponent: Vann

Redusert libido, ereksjonsproblematikk, hyppig vannlating samt langvarig regenerativ utmattelse kan indikere en sekundær svekkelse av nyreaksen.

7. Analyser og tester

Polysantest:

Testen viser moderat reaksjon på **Polysan K**. Reaksjonsmønsteret retter oppmerksomheten mot områder relatert til sirkulasjon, fordøyelse og metabolisme, samt lever- og gallegangsfunksjon.

Registrerte fokusområder:

- Sirkulasjonssystemet
- Fordøyelsessystemet
- Lever
- Galleveier
- Metabolske prosesser

Funksjonelt kan dette indikere økt reguleringsbelastning innen:

- Sirkulasjonsproblematikk (inkludert trombosetendens)
- Fordøyelsedysregulering / mulig dysbiose
- Lever- og gallesystembelastning
- Metabolske ubalanser

Belastningskarakter vurderes som primært metabolsk samt sirkulatorisk-fordøyelsesrelatert (lever-galle).

Koagulert blodtest:

Analysen viser et mønster forenlig med vedvarende reguleringsbelastning. Forandringer er observert i flere dråper (1–6), noe som indikerer en mer kronisk.

Aktive soner: Ring 4 og Ring 5, som funksjonelt relateres til hormonell regulering samt fordøyelses- og metabolsk område.

Funnene beskrives som:

- Tegn på forhøyet oksidativt stress med mulig inflammatorisk komponent (ROS-relaterte strukturer i flere dråper)
- Mønster forenlig med aktivering av stressaksen (sympatikus/adrenalinrelatert respons)
- Tegn som tolkes som belastning i fordøyelses-metabolsk område samt mulig lever- og nyrebelastning (inkludert beskrivelse av «blodtoksiner»)
- Sentrale strukturer beskrevet som relatert til urogenitalt område (prostata hos mann)

- Enkeltstående observasjon i første dråpe tolket som mulig parasittindikasjon (ikke gjentatt i øvrige prøver)

Samlet vurderes funnene å indikere et generalisert systemisk stressbilde med særlig belastning innen hormonell regulering og fordøyelses-metabolsk funksjon.

Irisanalyse:

Konstitusjonstype: Biliary

Betydning: Generell tendens til belastning av lever, galleblære og pankreas samt forstyrrelser i fett- og sukkeromsetning.

Subtype: Uric Acid

Betydning: Uttalt tendens til opphopning av urinsyre i vev (kronisk metabolsk disposisjon).

Struktur subtype: Polyglandular

Betydning: Tendens til hormonelle ubalanser, binyretretthet og energisvingninger; langsommere regenerasjon.

Hydrogenoid type: Nei

Kollarett og tarmregulering

Kollarett er:

- gul-grå
- tykk og delvis tauformet
- mer firkantet enn rund
- kombinert med stor pupill

Dette bildet indikerer økt sensitivitet i tarm og fordøyelsessystem.

Gulgrå farge forbindes med fordøyelsesbelastning.

Tykk og tauformet struktur tyder på høy nervøs energi med tendens til spenning.

Firkantet form indikerer rigid reguleringsmønster og langsommere tilbakevending til balanse etter belastning.

Funksjonelt kan dette sees i sammenheng med:

- metthetsfølelse etter måltid
- oppblåsthet
- stresspåvirket tarm
- redusert toleranse ved uregelmessig døgnrytme

Pigmentering og lokalisasjoner

Høyre øye

Sone 4 | 02:00–03:00 (hals/svelg)

Mørk brun pigmentering.

Indikerer kronisk metabolsk belastningsretning (lever/pankreas).

Sone 5 | 04:30–05:00 (bekken/urinblære)

Mørk brun og rustfarget pigment.

Rustfarget pigment forbindes med karbohydratmetabolisme og regulering av blodsukker.

Sone 2 | 06:00–06:30 (nedre abdomen)

Rustfarget pigment – metabolsk retning relatert til sukkerregulering.

Sone 3 | 11:30–12:30 (sentral regulasjon)

Skittengul pigmentering samt transversaler.

Transversaler indikerer økt reaktivitet i området. Stress kan påvirke metabolsk regulering direkte.

Sclera

Gule lipiddeponier.

Forbindes med fettmetabolisme og regulering av lipider, samt hepatobiliær belastning.

Venstre øye

Sone 4 | 10:00–10:30 (øvre strukturer)

Mørk brun pigmentering – kronisk metabolsk belastningsretning.

Sone 3–5 | 04:30–06:30 (nedre bekken)

Rustfarget pigment – sensitivitet i sukker- og karbohydratregulering.

Sone 4 | 07:30–08:00 (leverprojeksjon)

Åpen lacuna.

Indikerer konstitusjonell sensitivitet i leverområdet – området kan reagere raskere ved belastning.

Sone 4 | 11:00–12:30 (sentral regulasjon)

Flere transversaler – økt stressreaktivitet i reguleringsområdet.

Følgende tegn er tilstede:

- Sirkulasjonsring
- Indikerer sensitivitet i det vaskulære systemet og behov for stabil regulering av sirkulasjon og blodtrykk.
-
- Transversaler
- Viser at stress kan gi direkte fysisk respons, særlig i fordøyelse og metabolisme.
- Radiale furer
- Forbindes med påvirkning av autonom regulering.
- Åpen lacuna

Konstitusjonell svakhet i aktuelt område, økt følsomhet ved belastning.

Samlet vurdering

Dominerende retninger:

- metabolsk belastning (særlig fett- og karbohydratomsetning)
- hepatobiliær sensitivitet
- sirkulatorisk komponent
- tydelig stresspåvirkning på regulasjon

Tester utført hos lege (blodprøver, bildediagnostikk, annet):

Lav ferritin (14), S-vitamin D: 44 nmol/L, S-alkalisk fosfatase (ALP): 109.
Diagnostisert hypertensjon og emboli i venstre ben.

8. Kostholdsendringer under kuren

Målet med kostholdsendringene er å avlaste lever, galle og tarm, stabilisere blodsukker og redusere metabolsk og sirkulatorisk belastning.

- Regelmessige måltider til faste tider, også ved skiftarbeid (unngå sen og tung kveldsmat)
- Redusere inntak av raffinert sukker og søtsaker
- Begrense hvitt brød og raffinerte karbohydrater
- Øke inntak av grønnsaker, spesielt bitre grønnsaker (ruccola, endivie, brokkoli)
- Moderat fruktinntak, spesielt redusere store mengder frukt om gangen
- Midlertidig unngå hasselnøtter og redusere sitrus for å observere hudrespons
- Redusere meieriinntak dersom fordøyelsen bedres ved dette
- Øke fiberinntak fra grønnsaker og evt. linfrø for å støtte tarmfunksjon
- Begrense te til 1–2 kopper daglig
- Tilstrekkelig proteininntak av god kvalitet, men redusere tung og fet kjøttmat
- Øke inntak av fet fisk (omega-3)
- Sikre tilstrekkelig væskeinntak (min. 2 liter vann daglig)

7–14 dagers regulerende kosthold – vurder et grønnsaksbasert kosthold i denne perioden for å bidra til å balansere syre-base-balansen i kroppen.

- Unngå helt matvarer som kan utløse allergiske reaksjoner og/eller matintoleranser.
- Drikk tilstrekkelig med væske gjennom dagen.
- I løpet av den første uken anbefales det å unngå protein. I de påfølgende ukene kan protein gradvis introduseres i moderate mengder.
- Spis hovedsakelig matvarer som virker alkaliserende i kroppen, noe som kan støtte utskillelse av syredannende avfallsstoffer. Fokuser spesielt på grønne grønnsaker, grønnsakssmoothies, grønnsaksjuicer, grønnsakssupper og buljonger.
- Inkluder også rå produkter i kostholdet (fiber-rike grønnsaker og gode fettkilder som for eksempel avokado). Disse kan bidra til å regulere

tarmfloraen og styrke immunforsvaret, mens fiber støtter rensing av tarmen for matrester.

- Sørg for tilstrekkelig tilførsel av vitaminer og mineraler som støtter kroppens naturlige evne til regenerasjon. Moderne frukt og grønnsaker inneholder ofte lavere nivåer av mikronæringsstoffer, derfor kan målrettet tilskudd være nyttig.

Forslag til mat i den første uken

1. Alkaliserende grønnsakssuppe (Dr. Thomas Rau)

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

Vask og rens grønnsakene, skjær dem i biter og legg dem i en gryte. Hell på vann slik at grønnsakene er dekket, og kok på svak varme til de blir myke. Tilsett litt urtesalt og 1 teskje kokosolje.

Alternativt kan du bruke:

2. Antioksidantrik grønnsakssuppe

Kål, grønnkål, brokkoli, blomkål, løk (gul og/eller rød), vårløk eller purre, gulrot eller søtpotet.

Vask og rens grønnsakene, skjær dem i biter i passende størrelse og legg dem i en gryte. Hell på vann slik at grønnsakene er dekket, og la det småkoke på lav varme til de er myke. Tilsett litt urtesalt og 1 teskje kokosolje.

Du kan også velge andre grønnsaker enn de som er foreslått.

Frokost

Start dagen med:

- Et halvt glass økologisk grapefrukt- og eplejuice (Helios) med 1–2 teskjeer psyllium (loppefrøskall).
- 1 kopp alkaliserende grønnsakssuppe etter oppskriften til Dr. Thomas Rau eller den antioksidantrike grønnsakssuppen.
- 1 kopp bær.
- 1 kopp urtete, for eksempel fennikelte.

Lunsj

Velg forskjellige grønnsaker hver dag, gjerne i ulike farger, slik at kroppen får et bredt spekter av næringsstoffer.

Unngå å spise det samme hver dag. Velg i stedet fra forslagene nedenfor:

- ½ kopp quinoa eller hirse
- 1 porsjon rå grønnsaker, for eksempel:
 - babyspinat, revet gresskar og revet gulrot. Tilsett olivenolje og litt presset sitronsaft.
 - grønn salat, agurk, selleristang og reddiker, samt ½ avokado. Tilsett olivenolje og litt presset sitronsaft.
 - revet gresskar, revet rødbete og gulrot. Tilsett olivenolje og litt presset sitronsaft.
- Eller 1 porsjon dampede eller ovnsbakte grønnsaker, for eksempel:
 - brokkoli, grønne bønner og rødbeter. Tilsett olivenolje og litt sitronsaft.
 - gulrot, rødbeter og vårløk. Tilsett olivenolje og litt sitronsaft.
 - søtpotet, fennikel og brokkoli. Tilsett olivenolje og litt sitronsaft.
- Tilsett gjerne litt økologisk kokosolje (kaldpresset) i måltidet.

Middag

Juice (valgfritt)

- ½ glass fersk rødbetejuice
- juice av grønne grønnsaker (selleristang, agurk og lime)

Grønnsaker

- 1 kopp grønnsakssuppe basert på oppskriften til Dr. Thomas Rau
- 1 tallerken dampede eller ovnsbakte grønnsaker: fennikel, asparges og blomkål. Tilsett olivenolje og litt sitronsaft.

- Økologisk kokosolje (kaldpresset) kan også tilsettes i maten.
- 1 kopp urtete (fennikelte anbefales, da den støtter fordøyelsen).
Om kvelden kan du drikke kamillete, som virker beroligende.

Husk å tygge maten grundig, slik at den blir nesten flytende før du svelger. Dette støtter både fordøyelsen og opptaket av næringsstoffer.

Matvarer som bør unngås

- sterkt bearbeidede matvarer og ferdigretter som kun trenger oppvarming
- sukker og matvarer med tilsatt sukker, glukose-fruktosesirup
- hvetemel og alle produkter laget av hvete, inkludert brød, kaker, dumplings og pasta
- hvit ris, riskaker og rismel
- pasteuriserte meieriprodukter, inkludert melk og smaksatte yoghurter
- margarin
- fruktjuice, siruper og syltetøy
- plantebaserte drikker, smakstilsatt vann, samt søte kullsyreholdige og ikke-kullsyreholdige drikker
- havregrøt og havrebaserte produkter
- soya og produkter laget av soya, for eksempel tofu
- raffinerte vegetabilske oljer
- lagrede og mugne oster, for eksempel camembert og parmesan
- korn og kornprodukter
- mais
- hermetikk og produkter på boks
- ketchup, eddik, majones, ferdige sauser på glass samt supper og sauser i pulverform
- bearbeidede kjøttprodukter som pålegg, pølser og butikkkjøpte kjøttprodukter

- stekt mat
- røkt fisk og oppdrettsfisk
- kaffe, svart te og alkohol
- matvarer som inneholder lektiner: belgfrukter, nøtter og frø (med mindre de er bløtlagt eller spiret), korn og enkelte grønnsaker som tomat, squash, paprika, aubergine og poteter.

Etter to uker med grønnsaksbasert kosthold, eller etter omtrent én uke, kan protein gradvis introduseres i kostholdet.

Hva du kan spise

Supper og buljonger:

grønnsakssupper, kraft (beinbuljong – introduseres gradvis), kyllingbuljong.

Kokte eller lett stuede grønnsaker:

gulrot, gresskar, søtpotet, squash, brokkoli (i moderate mengder), rødbeter (i små mengder), spinat.

Varme grøter:

risgrøt eller hirsegrøt.

Proteinkilder:

hvit fisk (torsk, sei, laks), kokte egg, kylling eller kalkun (kokt eller lett stuet).

Fettkilder:

olivenolje (kaldpresset, brukt kald), ghee, klarnet smør, kokosolje (i små mengder).

Mat som støtter slimhinnene:

supper, varme og lettfordøyelige retter, grønnsaksjuice, grønne smoothies, ferske og kokte grønnsaker, egg og kokt kjøtt.

Frukt som kan støtte fordøyelsen:

ananas, papaya, bringebær, jordbær, kirsebær og granateple.

Retter kan gjerne krydres med milde krydder, og bruk gjerne rikelig med koriander og persille.

Eksempel på måltidsstruktur

Frokost: protein + fett + grønnsaker

Lunsj: protein + fett + grønnsaker

Middag: karbohydrater + grønnsaker

Eksempel på dagsmeny i henhold til prinsippene

Frokost

- Frittata med grønne grønnsaker – spinat og grønnkål
- Omelett med grønnsaker
- Chiapudding med bær, kokosmelk, nøtter og gresskarkjerner
- Økologisk pølse (98 % kjøtt) servert med salat
- Shakshuka med tofu

Lunsj

- Ovnsstekt svinenakke med grillede grønnsaker – gulrot, pastinakk og selleri
- Kyllingcurry med grønnsaker
- Squashpasta i kokossaos med fisk
- Kokos- og spinatmuffins
- Avokado fylt med ferskost eller kjøttdeig, gratinert i tomatsaus

Middag / kveldsmåltid

- Ovnsbakte grønnsakskaker servert med tomatsaus og kokosolje
- Bokhvete med grønnsaker
- Hirsepudding (med dadler, hirse og vann eller kokosmelk)
- Linse- og tomatsuppe
- Salat med rødbeter, quinoa, valnøtter og eple

Noter nøye når du føler deg dårligere etter måltider, men også etter bruk av kosttilskudd.

Måltidsrytme

- Spis **3 måltider daglig til faste tider**, for eksempel kl. 08.00, 13.00 og 18.00.

Fastsett måltidstidene og hold pauser mellom måltidene – unngå småspising mellom måltidene.

- Det siste måltidet bør inntas **minst 3 timer før leggetid**.
- Spis langsomt og tygg maten grundig.

Kaffe:

Maksimalt **1 kopp om morgenen** (i stedet for 2–3).

Livsstil

For å få mest mulig ut av tiden og ressursene du bruker på kosttilskudd og konsultasjoner, er det viktig å følge kostholdsanbefalingene i denne perioden. Jo flere riktige «nøkler» kroppen får samtidig, desto flere reguleringsprosesser kan aktiveres.

Sørg for **minst 8 timers søvn hver natt**. Unngå skjermer før leggetid og sov i et kjølig og mørkt rom.

Støtt kroppen i å kvitte seg med avfallsstoffer og metabolitter ved å stimulere svette og bevegelse. Regelmessig fysisk aktivitet, yoga, badstue, trening og daglige gåturer kan være nyttig. Tørrbørsting av huden daglig kan også bidra til å stimulere lymfesystemet. Aktiver gjerne sirkulasjon og lymfedrenasje om morgenen.

Bli oppmerksom på når nervesystemet ditt er aktivert og når kroppen er i hvilemodus (kamp-eller-flukt vs. hvile og fordøyelse). Når kroppen befinner seg i «kamp eller flukt»-modus, blir mange viktige kroppsfunksjoner midlertidig nedprioritert. Lær å observere og forstå signalene fra kroppen din.