

INDIVIDUELL BIOPATISK PROTOKOLL

Pasient: Anna Stępień

Varighet: 5 uker

Kontroll: etter 5–6 uker

TERAPEUTISK STRUKTUR

Behandlingen er delt i to faser for å sikre gradvis regulering uten overbelastning av organismen.

FASE 1 (UKE 1–2)

Stabilisering av tarm, slimhinner og regulativ balanse

Hovedmål:

- stabilisere fordøyelse og motilitet
- støtte tarmbarriere
- redusere oksidativ belastning
- støtte kollagen- og vevsregenerasjon
- dempe autonom spenning

MORGEN – FASTENDE

2 glass lunkent vann

Sanuvis – 60 dråper i vann

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

Valgt for regulering av syre-base-miljø og cellulær oksygenutnyttelse.

L-glutamin – 1 måleskje i vann

Link:

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

Støtter regenerasjon av tarmslimhinne og integritet i tarmbarrieren.

FØR FROKOST (10 min før måltid med fett)

Artichoke & Lipase Complex – 1 kapsel

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

Støtter gallesekresjon og fettfordøyelse.

TIL FROKOST

Menopause Multinutrient – 2 kapsler

Link: <https://www.arnika.no/menopause-multinutrient-90-kapsler>

Støtter hormonell regulering og benhelse.

OmniOmega Krill olje – 1 kapsel

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

Reduserer inflammasjon og støtter kar-elastisitet.

Quercetin Complex – 1 kapsel

Link: <https://www.arnika.no/quercetin-plus-co-vegkapsler>

Modulerer histaminreaksjoner og støtter slimhinner.

ETTER FROKOST

NoordCode Complete Collagen – 1 måleskje

Link:

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

Vitamin C pulver – ½ teskje

Link:

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

Støtter kollagensyntese og vevsregenerasjon.

TIL LUNSJ

OmniOmega Krill olje – 1 kapsel

Menopause Multinutrient – 1 kapsel

Vitamin E – 1 kapsel

Link:

<https://www.vitaminx.no/products/life-extension-gamma-e-med-tokoferoler-og-tokotrienoler>

Beskytter cellemembraner mot oksidativ belastning.

TIL KVELDSMÅLTID

Sodium Butyrate (Gutmax) – 2 kapsler

Link:

<https://detox.no/products/objective-nutrients-gutmax-60-kapsler-tarmhelse-lekk-tarm>

Støtter kolon og mikrobiota.

FØR SENGETID

Magnesium Taurate – 2 kapsler

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

Støtter søvn og autonom regulering.

Melisse-te

FASE 2 (UKE 3–5)

Spesifikk regulering og immunmodulering

Alle preparater fra fase 1 videreføres uendret.

Tillegg i fase 2:

MORGEN – FASTENDE

Fortakehl – 10 dråper på albuebøy

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

Fortakehl er valgt på bakgrunn av mulig kronisk immunologisk belastning i slimhinner og tarmakse. Preparatet brukes regulativt for å modulere immunrespons ved langvarig bakteriell påvirkning og støtte balansen mellom tarm og immunsystem. I denne fasen introduseres det etter stabilisering av slimhinner og fordøyelse for å unngå overreaksjon.

Polysan A – 10 dråper på albuebøy

Link: <https://www.arnika.no/polysan-a-diagnosevske-10ml>

Polysan A er valgt grunnet tydelig allergisk og slimhinnekomponent i analyser og anamnese. Det virker regulerende på hormonell og autonom akse, samt ved overreaktivitet i luftveier og tarm. Særlig relevant i menopausal fase med samtidig immunologisk sensitivitet.

Polysan K – 10 dråper på albuebøy

Link: <https://www.arnika.no/polysan-k-diagnosevske-10ml>

Polysan K er valgt på bakgrunn av belastning i lever–tarm-aksen og metabolsk komponent. Preparatet støtter leverfunksjon, galleveier og omsetning av hormoner, inkludert østrogenmetabolisme. Dette er særlig relevant ved torbielstrukturer og behov for bedre avgiftning og metabolsk regulering.

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
- Grønncål
- 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 BEGRENSEES 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 vegetabiliske 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.

VÆSKEREGULERING

- 1,5–2 liter vann daglig
- Ett glass varmt vann om morgenen (kan videreføres)
- Begrense kaffe til 2 kopper før kl. 12

Formål: støtte tarmmotilitet, redusere obstipasjon og avlaste slimhinner.

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.

HORMONELL STØTTE I MENOPAUSAL FASE

- Stabil døgnrytme
- Regelmessig bevegelse
- Stabilt blodsukker (unngå lange fasteperioder)
- Redusere alkohol

Formål: støtte østrogenmetabolisme, redusere inflammatorisk belastning og bevare benstruktur.

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.