

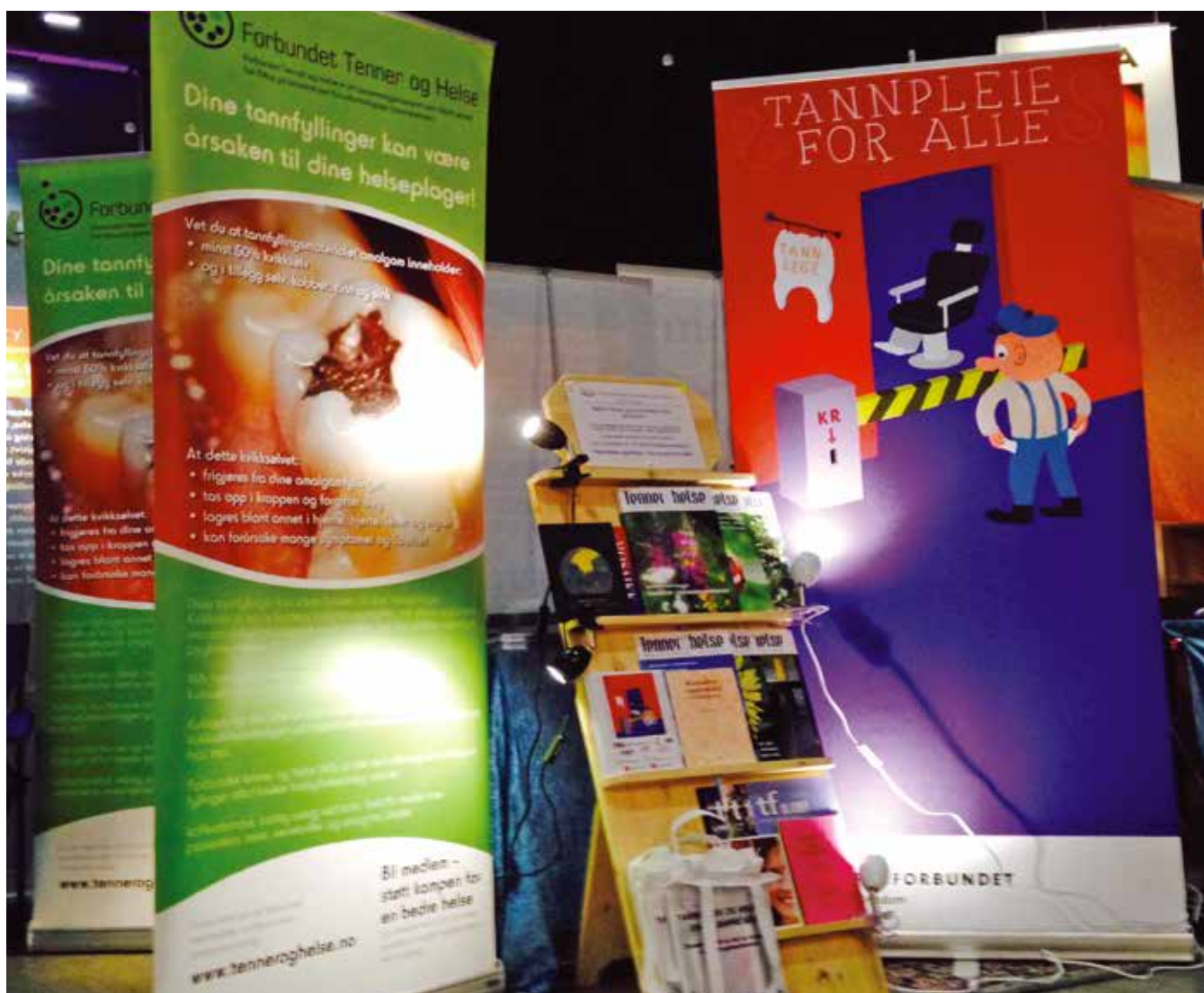
Helhetlig fokus på helse

Av Toril Sonja Gravdal



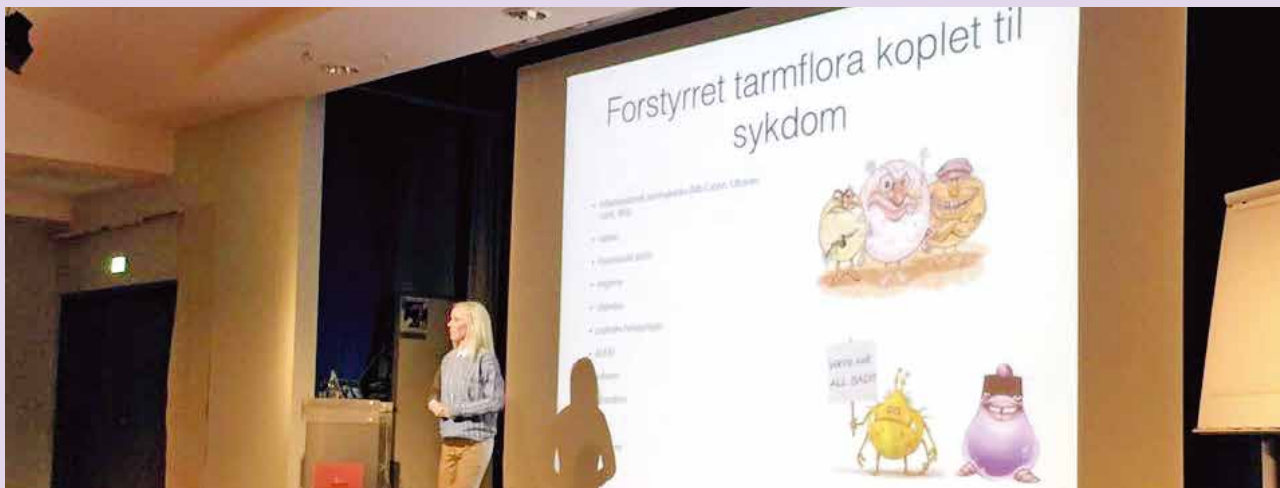
John Andreas Pandur hadde hovedansvar for FTHs stand.

FTH har gjennom flere år prioritert informasjonsarbeid. Helgen 6 - 8. november deltok lokallaget Oslo/Akershus på Alternativmessen på Lillestrøm. Det var godt besøk på standen, og samtaler om tannhelse var mange. Forbundet fikk også flere nye medlemmer. I mer enn 30 år har Forbundet Tenner og Helse arbeidet for en giftfri tannbehandling. Med det norske forbudet mot bruk av amalgam som tannfyllingsmateriale var en viktig milepæl nådd. Likevel gjenstår fremdeles mye. Enda er ikke et helhetlig rehabiliteringstilbud for amalgamskadede på plass, uforstand hersker fortsatt i forhold til amalgamsanering, og mangelen på kunnskap om kvikksølv relatert til helseproblemer er stor. Som pasientorganisasjon har vi derfor fortsatt viktige oppgaver foran oss. Vårt fokus er helhetlig helse. Derfor er det også viktig for oss å jobbe for at utgifter til tannhelse innlemmes i egenandelsordningen, på samme måte som annen legebekostelse. Vi slipper heller ikke av syne det faktum at amalgam fremdeles brukes av tannleger over størstedelen av verden.



Samme helg deltok representanter for sentralstyret på årets Høstkonferanse i Sandvika. Tema denne gangen var tarmhelse. Konferansen holdt et høyt faglig nivå, og utvalget av foredragsholdere representerte et bredt spekter innenfor temaet ernæring og helse. Salen var fullsatt av et engasjert publikum. Foredragene blir lagt ut på www.lillemaane.no.

FTH hadde også en egen stand på Høstkonferansen, og vår opplevelse var at vi hadde en viktig rolle å spille her. Riktig ernæring er viktig, men betydningen av skadevirkningene fra amalgamfyllinger må ikke glemmes. Så lenge kroppen lider under en kronisk kvikksølvforgiftning, vil mulighetene for å opprettholde god helse være betydelig redusert.



Berit Nordstrand holdt et inspirerende og innholdsrikt foredrag om ernæring. På en glimrende måte satte hun betydningen av et godt kosthold inn i et helhetlig perspektiv. Hun har gitt ut flere bøker om mat og helse. Berit, som er utdannet lege, har egen hjemmeside <http://beritnordstrand.no>. Hun er også aktivt tilstede på Facebook.



Av Toril Sonja Gravdal

SYK ELLER FRISK

Hvorvidt vi holder oss friske eller blir syke handler om et omfattende samspill. Kropp og sjel er som tusenvis av brikker i ett og samme puslespill. Enhver brikke som mangler, eller er blitt slitt eller frynsete, påvirker hele bildet. Hele vår samlede livssituasjon spiller sin rolle. Medfødte disposisjoner, fysisk og psykososialt stress, miljøgifter, næringsstoffmangler, og næringsstoffoverskudd, alt virker inn, og er blant annet med å bestemme hvordan vi evner å forsvare oss mot ulike bakterier, virus og parasitter. Et sunt kosthold, som inneholder alle de viktige ingrediensene kroppen trenger for å holde sitt kompliserte "maskineri" i orden, danner på en måte grunnmuren for god helse.

La oss også være enige om at mosjon er viktig. Menneskekroppen er skapt for et liv i bevegelse, og det å bli sittende for mye i ro er slett ikke bra. Bare det å gå en liten tur, helst daglig, kan gjøre underverker om man kjenner seg i dårlig form. Er man så heldig at man kan gå tur i skog og natur får man frisk luft og naturopplevelser på kjøpet.

BETYDNINGEN AV ET SUNDT KOSTHOLD

De fleste av oss som bor i den vestlige verden bestemmer selv hva vi vil spise og drikke. Vi har tilgang på rent vann, eller muligheten til å rense vannet for skadelige stoffer, og vi har friheten til å sette sammen et kosthold som er bra for oss. Det er her vi kan gjøre ett av de virkelig store grepene i forhold til å ta vare på egen helse. Derfor bør kunnskap om mat relatert til helse ha

høy prioritet i alt forebyggende helsearbeid, også i forhold til mental helse. Stadig mer forskning viser at det finnes klare forbindelser mellom psyke og ernæring.

Så det er slett ikke likegyldig hva vi spiser. Det er ikke slik at all mat er bra mat. Det er heller ikke slik at alle mennesker nyter godt av samme type mat. Det som er sunn mat for ett menneske kan være skadelig for ett annet. Vi må finne vår egen vei. Enkelte ting kan imidlertid være særlig viktig å vite:

SYMBIOSE - ET GRUNNLEGGENDE PRINSIPP

Huden, slimhinnene i luftveiene, fordøyelseskana-lene og kjønnsorganene er tilholdssted for et stort antall mikroorganismer. Disse utgjør menneskets mikroflora. Menneskekroppen er en helt nødvendig vert for disse mikroorganismene, som i sin tur tjener oss ved å produsere vitaminer og enzymer som er helt nødvendige for stoffskiftet, og ved å fortrenge andre og sykdomsfremkallende mikroorganismer. Dette gjensidig nyttige samspillet kalles en symbiose. Symbiose er et grunnleggende prinsipp for alt liv i naturen.

Hele 80 % av menneskets immunforsvar finnes i veggene i tynntarmen og tykktarmen. Foruten huden, er slimhinnene på innsiden av tarmene kroppens første og derfor, på en måte, vårt viktigste forsvarsverk mot giftstoffer, virus og uønskede bakterier. Tarmfloraen - alle mikroorganismene i tarmene - er uerstattelige hjelpere i dette forsvarsarbeidet. En balansert og sunn tarmflora er derfor helt nødvendig for at resten av kroppen skal ha det bra. Av flere forskjellige årsaker kan imidlertid tarmfloraen bli forstyrret. Stress, ensidig kosthold, infeksjoner, allergener, stråling, giftstoffer, for mye eller for lite magesyre, legemidler - alle er de faktorer som kan ha negativ innvirkning på det fine og følsomme samspillet mellom bakteriene i tarmene våre. Antibiotika er en "versting" i denne sammenhengen, fordi den dreper de snille bakteriene først, og derfor gjør at de mer ugunstige bakteriene kommer i flertall. Kronisk kvikksølvforgiftning fra amalgam stiller også i "verstingklassen". Fordøyelsesproblematikk er velkjent for de fleste som er amalgamskadet.

For at vi skal holde oss friskest mulig bør vi spise mat som opprettholder en sunn tarmbakterieflora. Grønnsaker som er særlig god mat for nyttige tarmbakterier, og som derfor virker prebiotisk, stimulerende for tarmens egne godartede bakterier, er blant annet purre, løk, erter, bønner og linser, jordskokk, artiskokker, hvitløk, asparges og tomater. For mange vil det også være nyttig (for enkelte helt nødvendig) å innta probiotika, snille tarmbakterier. Dersom man blir syk på en måte som gjør at man må bruke antibiotika bør man alltid sørge for å reparere og bygge opp igjen tarmfloraen ved hjelp av probiotika etter en slik kur.

SYRE- BASEBALANSE

I utgangspunktet har kroppen evnen til å skille ut syre. Imidlertid kan de organene som skal gjøre denne

jobben bli overbelastet fordi mengden av syrer blir for stor. Det som da skjer er at syren deponeres i ikke-vitalt vev, som bindevev, muskler, sener og ledd. Dette gir seg til kjenne som for eksempel revmatisme, muskelsmerter og gikt.

Dersom man vil forbygge slik oversyring bør man passe på at man har et kosthold i balanse. For veldig mange i vår vestlige del av verden, vil det bety økt bruk av frukt og grønnsaker. Grønnsaker, nøtter og frisk frukt virker basedannende, mens kjøtt, korn, melkeprodukter, fisk og skalldyr er syredannende. En diett som er i hovedvekt syredannende vil, i tillegg til smerter i muskler og ledd, også kunne være medvirkende årsak til hodepine, hjerte-karsykdommer, benskjørhet, overvekt, opphopning av væske i kroppen og kronisk utmattelse. Stadig tilbakevendende infeksjoner og forkjølelse kan også ha sin årsak i oversyring.

For den som ønsker utfyllende kunnskap om dette, anbefales boken "pH-mirakelet: balanser kostholdet, gjenvinn helsen" av Robert O. Young og Shelley Redford.

TANNHELSE OG TUNGMETALLFORGIFTNING

Kvikksølv som lekker fra amalgamfyllinger i tennene er med å forstyrre bakteriefloraen i tarmene. Blant annet spiller kvikksølvforgiftning en sentral rolle i utviklingen av candida relatert sykdom, som krever omfattende behandling dersom man skal bli frisk. For dem som ønsker mer informasjon om candidaproblematikk anbefales hjemmesiden til Dr. Heiko Santelmann.⁽¹⁾ Han er en foregangsmann på dette området her i Norge. Santelmann var også tidlig ute med å behandle mennesker med kvikksølvforgiftning, og har hjulpet mange tilbake til god helse. Blant sine pasienter har han sett at de aller mest omfattende helseproblemene, relatert til amalgamfyllinger, finnes hos dem som i tillegg har utviklet allergi mot kvikksølv.

De fleste av oss fikk fylt tennene med amalgam uten at vi fikk muligheten til å gi et informert samtykke. Det var ingen som fortalte oss om tungmetaller og helseskader da vi var barn og satt i stolen hos skoletannlegen. Heller ikke fikk vi informasjon om hvordan ulik tannbehandling kan påvirke resten av kroppen. Informasjon om denne siden av tannhelse får vi, for øvrig, fremdeles lite av, til tross for at det er lite tvil om at munn- og tannhelse er av største betydning for menneskers totalhelse. Her gjenstår et stort og viktig informasjonsarbeid, som, forhåpentligvis, vil føre til at tannhelse blir en del av offentlige støtteordninger, på lik linje med øvrig helse, og at man får et mer helhetlig fokus på tannbehandling. Det er mange som har opplevd hvordan riktig behandling i forhold til tann- kjeve- og munnproblemer kan fjerne plager og smerter ulike steder i kroppen. Det handler i mange tilfeller rett og slett om å komme til roten av problemet, bokstavelig talt.



MILØPÅKJENNINGER OG COCTAILEFFEKTEN

Ansvar for egen helse er imidlertid ikke individets alene. En rekke av de skadelige påkjenninger vi lever med, kan bare minskes ved større endringer som ligger utenfor den enkeltes styringsområde. Kontinuerlig utsettes vi for så mange belastende faktorer, at summen av det hele rett og slett kan bli større enn vi takler. Det blir som en slags cocktail, der de ulike faktorene ikke lengre virker hver for seg, men også innbyrdes og i felleskap. Effektene av en slik cocktail er ikke alltid lett å forutsi. Det vi selv kan gjøre er å luke vekk så mange av disse faktorene som mulig. Det kan for eksempel være lurt å unngå ulike fremmedstoffer i maten, og å lese den varedeklarasjonen som finnes på matvarene. Det kan vise seg å være litt av et detektivarbeid å finne ut hva de ulike stoffene faktisk er, og noen ganger kan man få nokså ubehagelige overraskelser. Er man allergiker vil man finne ut at mye mat inneholder ting man ikke tåler, selv om navnet på matvaren slett ikke skulle tilsi det.

Men mennesket lever ikke av mat alene. Vi trenger luft. Mye luft. Vi kan ikke velge om vi vil puste eller ikke, og forbruket vårt av luft er stort; et voksent menneske bruker omkring 15 kg luft i døgnet. Til sammenligning er døgnetforbruket av mat ca 1 kg og av vann ca 2 kg. I løpet av ett par generasjoner har giftige utslipp til luft økt betraktelig, og lufta rundt oss er ikke lengre den rene og livgivende elixir som den er ment å være. I begynnelsen av oktober i år ble Norge dømt for brudd på EUs luftkvalitetsdirektiv⁽²⁾, og i en ny rapport om luftkvalitet har Riksrevisjonen slått fast at nivåene av svevestøv og nitrogendioksid er langt over det tillatte i flere norske byer. Så mange som 11 av de 14 kommunene som overvåker svevestøvnivåene, er langt unna å nå det nasjonale målet, mens byene Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger og Drammen gjentatte ganger har overskredet grenseverdien for nitrogendioksid, NO₂⁽³⁾. En ting er at vi puster inn luft, men faktisk "spiser" vi den på en måte også. Mange som har levd

med kjemisk overfølsomhet beskriver hvordan luft kan smake "surt". Det kan skyldes at det rett og slett dannes ulike syrer når bestanddeler i eksos reagerer med spyttet i munnen. Blant annet danner Nitrogenoksid, NO_x, som er den dominerende gassen i eksos, salpetersyre når den blandes med vann. Dette kan også være noe å tenke på i forbindelse med oversyring av kroppen.

Når NO_x blander seg med oksygenet i lufta, dannes NO₂. Dette skriver Wikipedia: "*Ved innånding vil 80-90 % av NO₂ tas opp i blodsirkulasjonen. På grunn av den relativt lave vannløseligheten tas lite opp i de øvre luftveiene og mesteparten av gassen trenger derfor ned i de dypere lungeavsnitt og kan forårsake skade der. Større mengder NO₂ vil således reagere med vann i lungene og danne salpetersyre, noe som kan føre til lungeødem.*"⁽⁴⁾ Nitrogenoksid har også den tvilsomme egenskapen at den, når den virker sammen med sollys, gir en økt produksjon av bakkenær ozon, som har vist å ha en rekke uønskede helseeffekter. Høye konsentrasjoner av ozon kan føre til nedsatt lungefunksjon, bronkitt og astma, hodepine og irritasjon på øyne og slimhinner.⁽⁵⁾

I Europa er det omfanget av bil-, båt- og flytrafikk som styrer utslippene av NO_x⁽⁶⁾. Sånn sett, kan man jo si at hver og en av oss har en slags innvirkning, og et slags ansvar, styrt av hvor mye vi reiser med disse transportmidlene. Lokal og langtransportert luftforurensning kan gi mange ulike helseeffekter. NO_x var her bare ment som et eksempel. Lufta rundt oss kan by på et rikt utvalg av stoffer som er lite gunstige for helsa vår. Inne-lufta fylles i tillegg av det vi bringer inn i hjemmene våre; rengjøringsmidler, kroppspieprodukter, byggematerialer, maling listen er lang, og det er god grunn til å tenke seg om, ikke minst hvis man har barn.

Som eksempler på faktorer som er utenfor den enkeltes styringsområde kan også nevnes påkjenninger som støy og stråling, som også påvirker helsa vår i større eller mindre grad, uavhengig av hva vi selv foretar oss. Noen plages så mye at livskvaliteten forringes i alvorlig grad. Det gjenstår et stort stykke arbeid i denne sammenheng-



en. Benektelsen av at stråling fra blant annet mobilmaster er helseskadelig er fremdeles omfattende, og mange syke mennesker mistenkeliggjøres og tas ikke på alvor. Dette er et fagområde som de fleste fastleger og andre helseinstanser ikke tar med i sin vurdering av menneskers helseproblemer. Omfattende informasjon om stråling er tilgjengelig på hjemmesidene til FELO www.felo.no

Når det gjelder støy, er dette et problem i stadig vekst. Mange mennesker lever daglig med støy som påvirker livskvaliteten, og det kan ofte vise seg vanskelig å gjøre noe med problemet. Det kan være grunn til føle medlidenhet med alle som må leve med støy fra fly som lander og tar av. Det er vanskelig å beskytte seg mot det, dersom man da ikke velger å flytte. Støy fra biltrafikk og andre faste støykilder kan imidlertid, til en viss grad, reduseres ved hjelp av for eksempel støyskjermer, men støy kan også komme fra mer variable kilder. At så mange husholdninger i dag eier stadig fler støyende verktøy og maskiner fører til at for eksempel byggestøy er noe som kan komme til å fylle alle ukens dager og kvelder, når oppussing og vedlikehold utføres på menneskers fritid.

Den som bor i tettbebygde strøk kan ikke regne med at det skal være helt stille, men det er et tankekors når støyen får et slikt omfang at folk blir syke. Miljødirektoratet skriver på sin hjemmeside: *“Støy er et av de miljøproblemene som rammer flest mennesker i Norge. En halv million mennesker er mye eller sterkt plaget av støy. 200 000 har problemer med nattesøvnen. Støy gir helseplager. Støy kan medføre psykisk stress, som igjen kan bidra til helseplager som muskelspenninger og muskelsmerter. Støy kan også være en medvirkende årsak til forhøyet blodtrykk og utvikling av hjertesykdom”⁽⁷⁾*

PSYKISKE PÅKJENNINGER

Det er ingen enkel oppgave å være menneske. Vi opplever både gode og vonde hendelser - glede og sorg. Noen ganger trenger vi “time out”, rett og slett fordi det vi gjennomlever trenger plass til bearbeiding i

hverdagen vår. For mange byr imidlertid livet på påkjenninger som er større enn det man kan forvente at noen skal kunne takle alene. Sorg kan noen ganger være så tung å bære at vi trenger hjelp for at vi ikke skal bli syke av det, og mennesker med traumatiske opplevelser trenger mer enn medisiner for å få sove og “roe ned”. Noen har kanskje gjennom oppveksten vært utsatt for traumer om og om igjen, uten at noen har grepet inn.

Det å ta vare på hele mennesket bør implementeres i hele helsevesenet. Det kan vise seg å bli lønnsomt på mer enn en måte. Vi trenger fortsatt kunnskap og vi trenger en felles vilje til å endre på de ulike forholdene som virker inn på helsa vår. Da trengs informasjon og bevissthet rundt hva som skal til for å forebygge helseproblemer. Det bør bli framtidens viktigste helsefokus.

VI ER EN DEL AV EN HELHET

Jeg tenker ofte at det å være menneske er en krevende utfordring. Når jeg ser på verden rundt meg ser jeg, samtidig som mye vakkert trer meg i møte, ufattelig mye lidelse. Er det mulig for et menneske å leve uberørt av verdens realiteter? Jeg tror ikke det. I hvert fall ikke dersom man er et menneske med høyt utviklet empati. Påvirker det oss? Ja, jeg tror det. Jeg tror det blir noe av den byrden vi i fellesskap bærer på, og som også har en viss innflytelse på helsa vår. Sammen med påkjenninger vi opplever i eget liv, utgjør det en stressfaktor i livene våre. Et felles mål må være å skape bedre liv for alle. Noen ganger tenker jeg at det er det som gir livet mening.

1) <http://www.candidaallergy.com>

2) <http://www.siste.no/politikk/innenriks/nyheter/for-darlig-luft-i-norske-byer/s/5-47-47172>

3) <http://www.osloby.no/EFTA-dommen-er-avsagt-Norge-dommes-forurensning-8187758.html>

4) <https://no.m.wikipedia.org/wiki/Nitrogendioksid>

5) 6) <http://www.miljostatus.no/Tema/Luftforurensning/Bakkenar-ozon/>

7) http://www.miljodirektoratet.no/no/Nyheter/Nyheter/Old-klif/2013/mai_20131/Flere_stoyutsatte/