

Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

24. Årgang – nr. 1 mars 2018



Fordøyelsen starter
i munnen

Side 6

Frisk med
matglede

Side 8

Film om
amalgam

Side 19



REDAKTØRENS HJØRNE

Kostholdet spiller en stor rolle for helsen, ikke minst for mennesker som har fått fordøyelsen ødelagt av kronisk kvikksølvforgiftning. For mange amalgamskadde har veien vært lang å gå for å finne svar og løsninger, og mange har møtt mye uforstand. Heldigvis går det framover, og, selvom det fremdeles ikke finnes et helhetlig og godt rehabiliteringstilbud, finnes det ulike behandlere med et bevisst forhold til amalgamproblematikken. Gode tester for å finne ut av intoleranser, allergier, mineral- og vitaminstatus med mer, er også blitt mer tilgjengelig. Så "ja", det går framover, selvom det går sakte.



FTH deltok på den store Kostholdskonferansen i Larvik 10. februar. Vi nådde mange denne lørdagen, og vi fikk også nye medlemmer. Flere hundre blader ble delt ut, og vi hadde mange samtaler, både om amalgam og om tannhelse generelt. At tannhelse må inn i egenandelsordningen er noe svært mange er opptatt av, og enigheten er stor om at dette er en sak som må prioriteres.

Derfor er det med glede vi mottok invitasjon til nytt møte hos Fagforbundet ung, der vi skal diskutere veien videre for kampanjen "Tannhelse inn i egenandelsordningen". Så langt har vi lyktes godt med å gjøre kampanjen kjent, gjennom aksjoner, underskriftskampanjer, møter med politikere og aksjoner foran Stortinget. Nå er det nødvendig at vi ser på hvor langt vi har kommet og på hvordan vi skal legge opp løpet videre.

Her jeg sitter og skriver ser jeg ut på snødekte trær. Denne vinteren har det snødd mye her på Rundskogen. Det er vakkert, men jeg må innrømme at nå blir lengselen mot vår stadig større. Det er godt at dagene er blitt lengre og lysere, og det kjennes godt at sola har begynt å varme. Fuglesangen er også litt annerledes. Så er våren underveis, og en ny sommer venter der framme.

Redaktør

Toril Sonja Gravdal



FORBUNDSLEDER HAR ORDET

1.mars 2018, det er vinter. Her vest er det store snømengder i fjellet, det er vinterferie, nydelige dager og trolske månelysen netter. Den siste uken har jeg tilbrakt med hode på puten, det var ikke et ønsket valg, spesielt ikke denne uken. Men et resultat av årets influensa. Agendaen ble ikke som planlagt, oppgaver må settes på vent, eller i beste fall overlates til andre, men vikarene står ikke i kø.

I dag er siste frist for å sende fra meg manus til denne leder, en oppgave som er blitt satt på vent grunnet sykdom, en oppgave som ikke kan overlates til andre. Som tillitsvalgte er det ikke en vikar som overtar arbeidsoppgavene våre når vi blir syke, de ligger der å venter på oss til vi er klar for ny innsats.

Nå er hode igjen klar for å finne sin plass på puten, men en dag slipper forhåpentlig også denne influensa taket i min kropp. Da må jeg ta tak i de oppgavene som ble satt på vent.

I denne utgaven av Tenner&helse kan dere lese mye om kosthold. FTH deltok med stand på årets kostholdsmesse i Larvik, der vi fikk mange mennesker i tale i forhold til tannhelsens betydning for totalhelsen. Vi fikk også nye medlemmer. Dere kan lese mer om konferansen på side 8.

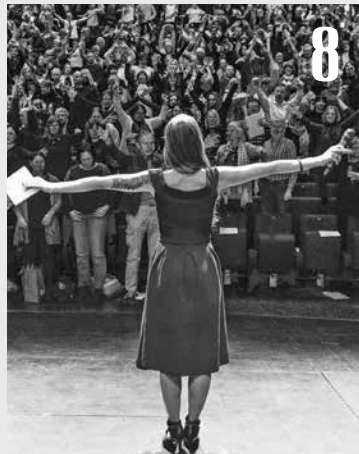
I år er det igjen tid for landsmøte, som denne gangen avholdes i Bergen 25.-27. mai. Jeg ønsker dere velkommen dit.

Vi har tidligere bedt dere sende oss opplysninger om deres fødselsår. Dette er noe alle organisasjoner som mottar driftstilskudd fra Bufdir er pålagt. Det har så langt vært en overgangsordning, men i framtiden vil bare de medlemmene som er registrert med fødselsår være tellende for tildeling av tilskudd. Det er derfor svært viktig at dere sender oss slik informasjon.

Ønsker dere alle en fortsatt trivelig vinter, NYT DAGENE



Vennlig hilsen
Dag Einar Liland
Leder FTH



- S. 6 Fordøyelsen starter i munnen
- S. 8 Frisk med matglede
- S. 14 Kropp og psyke i nært samspill
- S. 16 Kostreform
- S. 18 Stress og sukker forstyrer hormonene
- S. 19 Ny film: Amalgamsyke
- S. 20 Lys som gjør deg frisk
- S. 22 Koblede nettverk er framtida
- S. 24 Blir det vår?
- S. 26 Soppinfeksjon og kroniske sykdommer

VIKTIG!

For organisasjoner som mottar driftstilskudd fra Bufdir er det krav om at fødsel år skal være registrert i medlemsregisteret.

Vi har tidligere bedt dere sende oss dette, mange har gjort det, men fortsatt er det mange medlemmer vi ikke har fødselsåret på.

I fremtiden vil bare de medlemmene som er registrert med fødselsår være tellende for tildeling av tilskudd.

Så vennligst send oss på e-post til kontor@tenneroghelse.no eller pr. post til

FTH
Postboks 114 Nesttun
5852 Bergen

Ditt navn, adresse og hvilket år du er født.

LANDSMØTET 2018

Landsmøtet 2018 avholdes lørdag 26. og søndag 27. mai på Scandic Bergen Airport Hotel, Kokstadflaten 2, Kokstad

Alle betalende medlemmer av FTH i 2017 har møte- og talerett på landsmøtet 2018.

Forbundet dekker reise og opphold for de som er valgte representanter fra fylkesavdelingene til landsmøtet, andre må dekke reise og opphold selv.

Det er bindende påmelding innen 30. mars 2018.

Saker som ønskes fremmet på landsmøtet må være sentralstyret i hende senest 30. mars 2018.

Adresse: post@tenneroghelse.no eller

Forbundet Tenner og Helse
Postboks 114 Nesttun
5852 Bergen.



Tennene er en del av kroppen!

– Nå må tannbehandling inn
i egenandelsordningen!

FORDØYELSEN STARTER I M

En god fordøyelse betyr mye for optimal helse, og det moderne mennesket står foran mange utfordringer. Hva man putter i munnen er ikke likegyldig, og hvordan man behandler maten i munnhulen har også stor betydning. Tennene våre spiller en sentral rolle.

Av Toril Sonja Gravdal

SPYTTETS FUNKSJON

Spyttet er viktig, og kanskje burde man egentlig si at fordøyelsen starter allerede før man begynner å spise; når spyttutsondringen fra spyttkjertlene starter i det man ser og lukter maten.

Ved siden av at det gjør maten lettere å svelge, inneholder spyttet antistoffer som holder antallet bakterier i munnhulen i sjakk, i tillegg til at det, på grunn av sitt naturlige innhold av bikarbonat, virker nøytraliserende på syre og således beskytter tannemaljen. I spyttet finnes også "amylase" og "lingual lipase", viktige fordøyelsesenzymer som starter nedbrytingen av fett-syrer og stivelse. Under tyggingen sørger tennene og tungen for at maten blandes med spytt.

TENNENES FUNKSJON

Tennene deler maten opp i mindre biter, slik at fordøyelsesenzymene får en større kontaktflate å virke på. Det er ikke tilfeldig hvordan tennene er plassert i munnen. De ulike tennene har ulike oppgaver. Fortennene, det er fire av dem oppe og nede, er skarpe og har skjærekant som brukes til avbiting. Ved siden av dem finner man hjørnetennene, to i overkjeven og to i underkjeven. De er ofte spisse og lange, og de har som funksjon å bite av og å flense. Kinntennene finnes i to varianter. To små kinntenner oppe og nede har hver to-tre tyggeknuter, og har til oppgave å tygge og pulverisere maten. De store kinntennene; seks-årsjeksell, tolvårsjeksell og visdomstann, har fire-fem tyggeknuter, og de deltar også i jobben med tygging og pulverisering.

FRA MUNN TIL MAGE

Når maten er ferdig tygget, og det bør man gjøre grundig for fordøyelsens skyld, svelges den og fortsetter sin vei videre i fordøyelsessystemet. Først gjennom spiserøret, før den kommer ned i magesekken. Denne distansen tar omkring 8-10 sekunder. Maten lagres i magesekken og blandes med magesaftens viktige fordøyelsesstoffer for nedbryting av proteiner og fett, mens "amylasen" fra spyttet fortsetter sin jobb med å spalte opp stivelse. Saltsyre i magesaften sørger for et surt miljø, som både tar knekken på uønskede organismer og som hjelper til med nedbrytingen av proteiner. I magesekken produseres også "intrinsic factor", som er viktig for kroppens opptak av det viktige vitaminet B12. Så tilsettes en del slim, som gjør maten smidigere for videre transport i tarmsystemet. Først gjennom ringmuskelen "Pylorus". Nå er maten vi spiste blitt til en blanding av fordøyelsesvæske og små matpartikler.

FRA MAGE TIL TYNNTARM

Den slippes videre i små porsjoner, og finner veien til tynntarmen, der den blandes med bukspytt og gallsalter som gjør at nedbrytingen av næringsstoffene fortsetter. Det er i denne forbindelse bukspyttkjertelen og galleblæren gjør sine viktige oppgaver. Bukspyttet, som inneholder bikarbonat, beskytter slimhinnene i tynntarmen mot den sterke saltsyren som ble tilført i magesekken, og er også livsviktig for fordøyelsesenzymene som kommer fra bukspyttkjertelen. Vi produserer så mye som ca 1,5 liter bukspytt i døgnet!

Gallesaltene er en del av innholdet i galle, som produseres i

leveren og lagres i galleblæren mellom måltidene. Disse saltene er sentrale for opptaket av fett og fettløselige vitaminer. Og her praktiseres gjenbruk; nederst i tynntarmen absorberes gallsaltene på ny, slik at de kan brukes om igjen.

Bevegelsene i tynntarmen gjør at tarminnholdet deles opp i stadig mindre deler og beveges fram og tilbake, slik at fordøyelsesenzymene kommer i optimal kontakt med innholdet og slik at næringsstoffene nedbrytes tilnærmet fullstendig. Når nedbrytingen er tilstrekkelig tas næringsstoffene opp gjennom cellene i tarmveggen, og når denne prosessen er ferdig presses det som fremdeles er ufordøyd mat videre over i tykktarmen.

TYKKTARMENS OPPGAVER

Tykktarmens mange bakterier har viktige oppgaver. De bearbeider blant annet vitaminer, slik at de kan absorberes fra tarmen, og de fermenterer ufordøyd mat som kommer fra tynntarmen. Når bakteriene bryter ned fiber, som ikke brytes ned i tynntarmen, dannes korte fettsyrer som kan tas opp og fraktes til leveren eller brukes som energi i tarmen. Der trengs det blant annet til muskelbevegelsene, som har flere funksjoner. En av dem er å flytte tarminnholdet i retning mot endestasjonen; endetarmen. Men før "maten" kommer dit, er vann og salter absorbert i tykktarmen. Innholdet av salter i tykktarmen er avgjørende for hvor mye vann som absorberes og hvilken konsistens avføringen får.

RIKTIG MAT FOR EGEN KROPP

Det er altså litt av en reise. Og det

UNNEN



er ikke likegyldig hvordan reisen foregår. Her spiller hver faktor sin viktige rolle i et nøye komponert samspill. Det er av største betydning at hver faktor får oppmerksomhet, og at de ulike funksjonene ivaretas og "oppmuntres" på best mulig måte. Det starter allerede når vi planlegger hva vi skal spise og når vi gjør våre innkjøp, om vi lytter til vår egen kropp og hva slags mat den finner behag i, og det handler om hvordan vi tilbereder maten vår. Forståelsen av hvor stor betydning riktig ernæring har for mennesker og dyr, blir stadig utvidet og tilført nye elementer. Vår oppgave, for egen del, blir å tilegne oss og nyttiggjøre oss kunnskapen i hverdagen. Det er ikke alltid så lett, og det er mye å forholde seg til, men det er verdt en ekstra innsats. For mye glede ligger i nettopp det; å spise den maten som kjennes riktig for egen kropp og som gir energi og velvære.

Kilder:

altomtenner.no

friskogfunksjonell.no

Kostholdskonferansen 2018

FRISK MED MATG



Lørdag 10. februar arrangerte Kostreform årets kostholdskonferanse på Bølgen Kulturhus i Larvik. Salen, som har plass til 500 mennesker, var fullsatt, og tilhørerne fikk en lærerik og inspirerende opplevelse etter hvert som de fire foredragsholderne inntok podiet. Foredragsholdere denne dagen var Berit Nordstrand, Niels Christian Geelmuyden, Gunn Karin Sakariassen og Dag Tveit.

Av Toril Sonja Gravdal

Foto May B. Langhelle

LEDE



Førs ut var Niels Christian Geelmuyden, som blant annet er kjent for bøkene "Sannheten i glasset", "Sannheten på bordet" og koke-



boken "Sunnheten på bordet". Han er statsviter, journalist og forfatter, og har, de siste årene, vært en viktig premissleverandør i norsk ernæringsdebatt.

Denne dagen hadde han fokus først og fremst på budskapet i sin nye bok "Pillebefinnende, et kritisk blikk på legemiddelindustrien". Geelmuyden er en god foredragsholder med lun humor, som vet å trollebinde sitt publikum. Med sitt skarpe blikk rettet han søkelys mot ulike sider ved legemiddelindustrien.

Nordmenn spiser oftere og flere piller enn de noen gang har gjort. I

2016 brukte 70 prosent av den norske befolkning ett eller flere reseptbelagte legemidler. I en alder av 70 år vil de fleste av oss ta minst fem piller daglig. Målt i døgndoser er det høyest forbruk av kolesterol-senkende, blodfortynnende og smertestillende midler.

HAR LEGER FOR TETT KONTAKT MED LEGEMIDDELINDUSTRIEN?

"I en ideell verden ville det vært slik at legemiddelprodusentene konkurrerte hederlig om å frembringe de mest effektive legemidlene med færrest mulig bivirkninger. Ingen forskning om skyggesider ved legemidlene ville bli hemmeligholdt." "I en ideell verden ville leger, forskere, medisinske tidsskrifter og myndigheter vært helt uavhengige av legemiddelindustrien. De ville med tilgang til all forskning og utprøving som er gjennomført for det enkelte legemiddel, anbefalt det preparatet eller den behandlingen som antas å være til beste for den enkelte pasient, og for befolkningen som helhet. Myndighetene ville sørget for at preparater som skader mer enn de gavner aldri ble godkjent, eller at de ble trukket tilbake fra apoteker og sykehus så fort som mistanken forelå. I en ideell verden ville ikke pasienter fått eller blitt anbefalt legemidler med tilhørende bivirkninger hvis de kunne blitt bedre hjulpet og fått et bedre liv på en annen måte. Dessverre finnes det overveldende mange studier, bevis og indisier som viser at legemiddelproduksjonen i dagens verden ikke er ideell."

BLIR ALL LEGEMIDDEL-FORSKNING PUBLISERT?

"Et grunnleggende problem er at mye forskning aldri blir publisert. Dermed får hverken leger, myndigheter, publikum eller andre forskere kjennskap til den." "I 2013 konkluderte en amerikansk undersøkelse

av skjebnen til 600 tilfeldig utvalgte kliniske studier at bare halvparten var blitt publisert." "Det kan finnes flere grunner til at en studie ikke blir publisert. Den kan ha blitt avvist av tidsskriftet fordi den anses å være mangelfull eller av dårlig kvalitet. Ubehaget knytter seg til at studier kan bli avvist også fordi legemiddelet ikke viste seg å ha bedre effekt enn placebo." "Komplett rapportering om negative bivirkninger av et legemiddel forekom i 73 prosent av de originale studiene, men bare i 45 prosent av de publiserte versjonene. Alvorlige skader ble nevnt i 99 prosent av studiene i databasen, men bare i 71 prosent av de publiserte artiklene om samme studie."

HVA VET VI OM VÅRE VANLIGSTE MEDISINER?

Under denne overskriften fortalte Geelmuyden om flere av de vanligste medisinene som er i bruk i



den norske befolkning. Dette blir for omfattende å omtale her, men for den som virkelig vil sette seg inn i hvordan de ulike medisinene virker, og hvilke bivirkninger de kan forventes å ha, kan boka til Geelmuyden absolutt anbefales.

TARMENS MEDISIN

Berit Nordstrand er etter hvert kjent for de fleste. Hun er lege, spesialist i klinisk farmakologi og i rus- og avhengighetsmedisin, samt kognitiv terapeut. De senere årene har hun viet livet til å lære bort sin rike kunnskap om mat og helse. Som foredragsholder reiser hun landet rundt, og blant de mange bøkene hun har skrevet kan nevnes: "En ny start", "Mat med mer", "Mat til sinns" og barneboken "Sukkerkok i hodet". I dagens foredrag var fokus "Tarmens medisin", som også er tittelen på hennes nye bok. I forordet skriver hun blant annet: "Det frustrerer meg som lege at vi i altfor stor grad medisinerer symptomer og sykeliggjør mennesker i stedet for å finne årsaken til symptomene og behandle dem. Med Tarmens medisin ønsker jeg å hjelpe folk slik at de kan hjelpe seg selv. Jeg ønsker å bidra til at flest mulig kan ha en best mulig helse gjennom



et langt og rikt liv.” Og det er nettopp den følelsen man får når Berit er på scenen; hun forteller og lærer bort med en så stor glød og et så stort engasjement at det oppleves som om hun snakker direkte til hver enkelt, - at hun ønsker hver og en det aller aller beste.

BETYDNINGEN AV EN GOD TARMFUNKSJON

Når hun underviser i hvordan en frisk tarm fungerer tar hun hele scenen og publikum i bruk, mens hun løfter armene for å illustrere og ”plassere” grupper av tarmbakterier som har ulike oppgaver og forskjellige egenskaper. Hun forteller om hvordan tarmbakteriene skal bryte ned maten på en slik måte at kroppen kan nyttiggjøre seg næringsstoffene, og hvordan de også bygger nye næringsstoffer fra næring i maten vi spiser.

I foredraget kommer hun hele tiden tilbake til hvor viktig en god tarmfunksjon er for den mentale helsen: *”Bakteriene i tarmen kommuniserer med alle cellene i kroppen og med 130 milliarder*

hjerneceller. Tarmbakteriene holder hjernen trimmet, konsentrert, ved god hukommelse og i god sinnstemning. De kommuniserer med hjernen både ved hormoner eller signalstoffer og via lange nervebaner. Forstyrrer du tarmbakteriefloraen, svekker du med andre ord hjernen.”

6-TRINNS METODE

”I Tarmens medisin har jeg utarbeidet en 6-trinnsmetode som skal gi deg bedre tarmhelse. Første bud er å velge usprøytet, økologisk og kjemikaliefritt. Økologiske grønnsaker har en naturlig bakterieflora. Når du har valgt usprøytet og økologisk, kan du begynne å innføre de 6 trinnene i hverdagen. Det viktigste trinnet i metoden er å sikre seg mat med mer levende bakterier.”

FRISKERE KROPP OG KLART HODE

Berit har hjerte for fermentert mat, godt fett og redusert inntak av karbohydrater. Hun snakker om plantefiber og om prebiotika, som mater de nyttige tarmbakteriene. Hun snakker om antioksidanter og om betydningen av den essensielle aminosyren Tryptofan, som kroppen ikke kan produsere selv.

Berit strutter av energi. Det er grunn til å være nysgjerrig på hvordan hun får det til. ”Tarmens medisin – 6 smarte trinn til sunn tarm, friskere kropp og klart hode”, gir mange av svarene på det. Her finner man også nyttige oppskrifter og gode råd til den som allerede plagges med irritabel tarm eller andre kostholdsrelaterte plager. I denne sammenhengen nevnes også auto-immune og betennelsesrelaterte lidelser, depresjon, demens og ulike adferdsforstyrrelser.

KRONISK SYK? KAN TARMEN SPILLE EN ROLLE?

Dette var overskriften på Dag Tveitens foredrag. Han er utdannet bioingeniør innen komplementær medisinske disipliner og har mange års erfaring i praksis med pasienter innen dette området. I tillegg har



han tatt videreutdanning i biokjemi og genetikk, og er i dag daglig leder i Lab1, der også Karl Ludvig Reichelt spilte en viktig rolle helt fram til sin bortgang høsten 2016. Tveiten har vært med på en rekke publikasjoner, og har skrevet boken ”Helse på Grønn Resept” sammen med lege Stig Bruset.

Det har vist seg i nyere tid at stadig flere sykdommer og lidelser har rot i tarmen. Så mange som en av ti nordmenn har uspesifikke magesmerter hver dag. Det finnes analyser som kan avdekke årsakene til disse plagene. Man kan undersøke mulige ubalanser eller mangler som kan knyttes til kosthold og ernæring. Tester kan også påvise om kroppen reagerer negativt på mat som den ikke tåler.

LEKK TARM

Man har sett, i en studie publisert i 2013¹⁾, at IgG antistoff mot glutenprotein og melkeprotein var signifikant forhøyet hos autister. Forskerne konkluderer med at immunsystemet til noen pasienter med autisme kan være trigget av gluten og melkeprotein, og at dette blant annet kan være relatert til lekk tarm.

Forskningsresultater taler for at også nivået av zonulin, som er et protein som bidrar i reguleringen av permeabiliteten i tarmslimhinnene (og andre slimhinner), er forhøyet hos autister²⁾ Zonulin kan aktiviseres blant



annet av tarmbakterier og av matproteinet gluten, og ses som en biomarkør ved "lekk tarm" og autisme.

BETENNELSE

Forsinket matallergi, eller type III matallergi, kan bidra til inflammasjon/betennelse, slik som man ser det ved for eksempel Crohns sykdom. Dette er en betennelse som kan ramme områder i hele mage-tarm kanalen, men som oftest rammer nederste del av tyntarmen og begynnelsen av tykktarmen. Å avdekke denne sykdommen krever en rekke undersøkelser og prøver.

ANALYSER OG TESTER

Lab1 utfører et bredt spekter av ulike analyser og tester i forbindelse med matoverfølsomhet, tarmflora, peptider, oksidativt stress og inflammasjon. De samarbeider med Synlab, som er det største laboratoriekonsernet i Europa, og har en egen avtale med amerikanske Genova. Dette gjør det mulig å skreddersy og tilby analyser og analysepakker som er unike i Norge. Flere av testene er godt dokumentert gjennom en rekke forskningspublikasjoner.

1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3747333/pdf/BMRI2013-729349.pdf>

2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28502607>

LAVKARBO

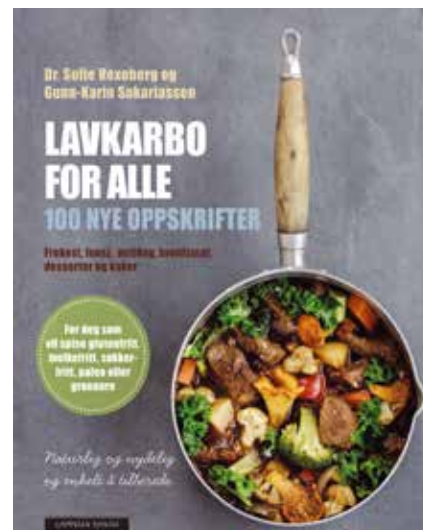
"Lavkarbo for nybegynnere" er tittelen på en ny bok skrevet av Dr. Sofie Hexeberg og ernærings-terapeut Gunn-Karin Sakariassen. Begge har tidligere skrevet flere bøker, både sammen og hver for seg. Gunn-Karin har vært medlem i Kostreform siden starten, og er i dag nestleder. Hun er en dame med mye humor og glimt i øyet, som evner å dele sin kunnskap på et lettfattelig og lærerik måte. Hun er sistemann på scenen denne lørdagen i Larvik.

SPISTE SEG FRISK

Gunn-Karins budskap er enkelt: Mat skal smake godt. Den skal gi energi. Og så skal den være ren, naturlig og enkel å tilberede. At den også kan forebygge, lindre og helbrede plager og sykdommer er god bonus. Gunn-Karin har selv spist seg frisk fra tarmsykdommen ulcerøs kolitt. Det vekket for alvor hennes interesse for ernæring, og etter hvert også hennes store ønske om å dele sine erfaringer og sin kunnskap med andre.

MANGE SPISER FOR MYE PROTEINER

Lavkarbokost betyr mat med lite karbohydrat. En vanlig feil mange gjør når de legger om til et lavkarbokosthold er at de spiser for lite



fett. I stedet øker de proteininntaket for å få følelsen av metthet. Dette er imidlertid ikke noen god løsning, siden kroppen bare trenger en viss mengde proteiner for å vedlikeholde og bygge opp vev. Protein i seg selv er en dårlig energikilde, ikke minst fordi kroppen, dersom du spiser mer proteiner enn den trenger, omdanner halvparten av overskuddet til sukker. Sukker igjen krever insulin, og på denne måten kan et høyt proteininntak stimulere til fettlagring og virke hemmende på fettforbrenningen. Hos friske voksne mennesker er proteininntaket, i følge WHO, 0,66 gram pr kilo normalvektig kroppsvekt. Med bakgrunn i ulike sikkerhetsmomenter anbefales 0,83 gram pr kilo kroppsvekt. De fleste mennesker



med et "vanlig" norsk kosthold spiser mye mer enn dette.

FETT ER VIKTIG

Fett er viktig, og har mange sentrale funksjoner i kroppen. Blant annet er det livsviktig for oppbyggingen av hver enkelt celle, fordi det utgjør en viktig del av alle celledelene i hjernen og er kroppens viktigste lagringsform for energi. Hvor mye fett man kan spise er individuelt, og avhenger blant annet av alder og kjønn, aktivitetsnivå, hvor mye karbohydrat man spiser, hvor mye proteiner man spiser og hva slags forbrenning man har.

HELSEBRINGENDE OPPSKRIFTER

I "Lavkarbo for alle" finner man også utfyllende forklaringer i forhold til lekk tarm og autoimmune sykdommer, glutenfritt og melkefritt kosthold, samt gode råd til vegetarianere. Og sist, men ikke minst: Boka har mer enn 100 sider fylt med næringsrike og helsebringende oppskrifter. Alle oppskriftene er sukkerfrie og glutenfrie. Der man har benyttet melk, er samtidig melke-

fri erstatning foreslått. Nye trender som fermetering, kraftkoking og periodisk faste er også med.

For interesserte som er på facebook finnes forfatterne under navnet "Frisk med lavkarbo".

MANGE ILDSJELER

Det var mange ildsjeler som stod på stand denne dagen i Larvik. Gro Raugland presenterte sine bøker "TIM - en mors historie om autisme og ADHD" og "Tim og Amys matbok". Etter å ha oppsøkt alle mulige legeinstanser for å få hjelp til sønnen sin, som etter hvert fikk diagnosene autist og ADHD, besluttet Gro at hun ikke ville akseptere legenes dom. Det ble starten på en intens kamp mot utviklingen av Tims sykdom. I boken forteller hun historien om hvordan det føltes å oppleve at sønnen forandret seg. Samtidig belyser hun hvordan autister, ved å legge om kostholdet og følge en streng diett, har mulighet til sterk bedring - og i Tims tilfelle, normal livsførsel. "Tim og Amys matbok" er fylt av matoppskrifter på ulike retter og måltider som er nøytrale og inneholder rikelig med sunne næringsstoffer. Oppskriftene er basert på økologiske, glutenfrie, melkefrie og rørsukkerfrie ingredienser.



Foto Toril Gravdal

VIKTIG INFORMASJONSARBEID

Informasjon er viktig, og FTH nådde mange denne lørdagen. Vi fikk også flere nye medlemmer. Flere hundre blader ble delt ut, og vi hadde mange samtaler, både om amalgam og om tannhelse generelt. At tannhelse må inn i egenandelsordningen er noe svært mange er opptatt av, og enigheten er stor om at dette er en sak som må prioriteres.

Kostholdet spiller en stor rolle for helsen, ikke minst for mennesker som har fått fordøyelsen ødelagt av kronisk kvikksølvforgiftning fra amalgamfyllingene sine. Svært mange amalgamskadede sliter med forstyrret næringsopptak og ulike plager knyttet til mat. For mange blir veien lang å gå i forhold til å finne ut av ulike intoleranser og allergier, og i forhold til å sette sammen et kosthold som lar kroppen bygge seg opp igjen etter år med påkjenninger og redusert helse.



Kropp og psyke i nært sa

Mange amalgamskadde har opplevd å møte uforstand og mangel på kunnskap i helsevesenet. Vi er en forsømt pasientgruppe som enda ikke har fått et adekvat rehabiliteringstilbud, til tross for at de fleste av oss ble påført lidelse og helseproblemer gjennom den statlige skoletannlegeordningen da vi var barn. Vi har måttet sørge for vår egen rehabilitering, og vi har måttet gå mange og kronglete veier for å finne fram.

Av Toril Sonja Gravdal

Selv levde jeg i mer enn tjue år med omfattende og uforklarlige plager. Det startet allerede tidlig i tenårerne. Fordøyelsesbesvær, magesmerter, konsentrasjonsvansker og følelsen av alltid å være trøtt og sliten ble tidlig en del av hverdagen, og sammen med humørsvingninger og depresjoner førte dette etter hvert til en sterkt redusert livskvalitet. Da jeg fylte 21 år tok jeg endelig mot til meg og oppsøkte en spesialist i indremedisin. Han

henviste meg til en rekke ulike undersøkelser, uten at dette gav resultater som forklarte helseproblemene mine. Legen anbefalte meg å være forsiktig med melkedrikking, og skrev ut resept på medisiner som gav en viss lindring i forhold til plagene mine.

Men jeg slet fortsatt tungt, og noen år senere kollapset jeg fullstendig. Fordi kollapsen også medførte en forvirringstilstand, ble jeg innlagt i psykiatrisk avdeling for observasjon. Det var en svært traumatisk opplevelse. Medisinene

jeg fikk forverret tilstanden min, og jeg var dypt fortvilet over at ingen tok meg på alvor når jeg sa at jeg følte meg svært syk, rent fysisk. Jeg opplevde tilstanden som livstruende og, med den kunnskapen jeg besitter i dag, vet jeg at riktig diagnose den gangen ville vært "akutt hjernesviktsyndrom", forårsaket av forstyrrelser i hjernens nerveceller og signalstoffer. En slik tilstand kan inntre når hjernen overbelastes, enten ved sykdom eller store påkjenninger. Selv opplevde jeg begge deler på

Sammenheng mellom kvikksølv og bakteriesammensetningen i tarmen

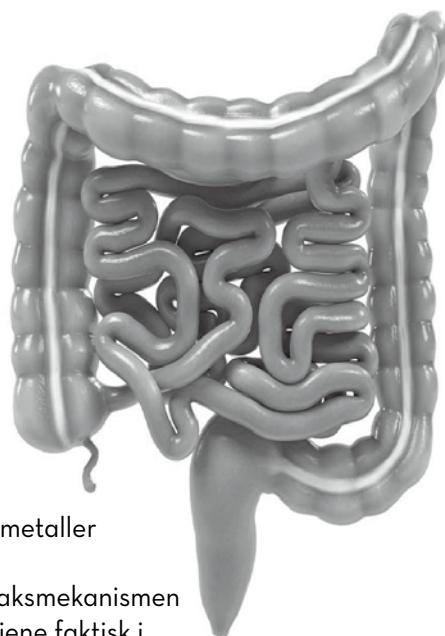
Studier har vist at tungmetallforgiftning medfører en negativ endring i bakteriesammensetningen i tarmen.¹⁾

Kvikksølvforgiftning kan hemme veksten av de gode tarmbakteriene, og dermed legge til rette for at dysbiotisk candida-sopp får vokse ukontrollert og skape økt betennelse og smerter.²⁾

De to candida-artene *Candida albicans* og *Candida tropicalis* har begge en høy toleranse for kvikksølv, noe som gir dem fritt spillerom til å vokse uhemmet i et kvikksølv-forgiftet kroppsmiljø. Dette forklarer samtidig hvorfor det er så vanskelig å bli kvitt candida uten å først bli kvitt tungmetallbelastningen.

Dysbiose skyldes ikke bare manglende bakterieflora, men også at tungmetaller metaboliseres av dysbiotiske bakterier (og sopp).³⁾

En studie som viser bly-indusert dysbiose blant rotter, peker mot at årsaksmekanismen for dysbiose er en underliggende forgiftning, og at de dysbiotiske bakteriene faktisk i utgangspunktet kan ha en gunstig rolle i forhold til avgiftning og videre metabolisme av tungmetaller og andre miljøgifter.⁴⁾



1) <http://www.dr-jacques-imbeau.com/metalsgutdysbiosis.html>

2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10023205>

3) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S026974919390007B?via%3Dihub>

4) https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/51/1/51_M8009/_pdf

Kilde: <http://www.hippocrates.no/tarmens-mikrober-grunnlaget-god-helse>

mspill

samme tid. Tilstanden har høy dødelighet dersom underliggende årsaker ikke behandles riktig.

I årene som har gått siden den gang har jeg ofte lurt på hvor mange mennesker som har opplevd det samme som meg, og hvor mange ødelagte liv feilbehandling i psykiatrien har på samvittigheten. Hvor mange kunne vært hjulpet dersom legevitenskapen var kommet lengre i å implementere den helhetstenkingen som den mangler?

Heldigvis har mye utviklet seg i riktig retning, og stadig flere forstår betydningen av å se mennesket som et helt vesen. Selv har jeg vært så heldig å møte leger, tannleger og andre behandlere med stor kunnskap og innsikt. Det å være en del av et pasientfellesskap i FTH har også betydd mye. Det har hjulpet meg å forstå og til å gjen-

vinne egen helse. Sammen med sanering av amalgamfyllinger, avgiftning, og behandling av candidarelatert sykdom har tilskudd av vitaminer og mineraler samt en omfattende kostholdsomlegging vært nødvendig. Når det gjelder kosthold jobber jeg fortsatt med forbedringer. Viktige nøkler til helse og velvære ligger utvilsomt der. Det å få påfyll av kunnskap og inspirasjon betyr mye. Kostholdskonferansen i Larvik var lærerik, med flotte foredrag og dyktige mennesker som gjør en fantastisk jobb. Tusen takk!



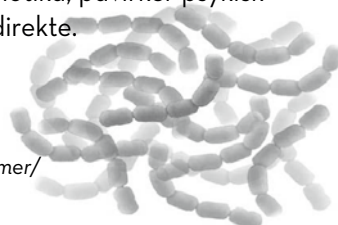
Tarmfloraen kan fortelle mye om blant annet «psykiske lidelser»

Det er lege Geir Flatabø som forteller dette i et intervju med tv-helse.no.

Flatabø sitt synspunkt er at inflammasjon kan være en av årsakene til at noen utvikler psykiske lidelser. *"Det er mange studier som viser at hos personer med alvorlige psykiske lidelser, finner man inflammasjons- eller betennelsesmarkører i blodet"*, sier han. Flatabø mener at blant annet biokjemi, immunologi og kanskje mye mikrobiologi, spiller en viktig rolle.

"Det drives storskala forsøk med å bedre tarmflora hos barn med autismediagnose, med til dels lovende resultater", sier han, og understreker at det er vist at gode tarmbakterier, probiotika, påvirker psykisk adferd mer eller mindre direkte.

<http://www.tv-helse.no/article/sykdommer/autoimmune-sykdommer/inflammasjon-og-psyke>

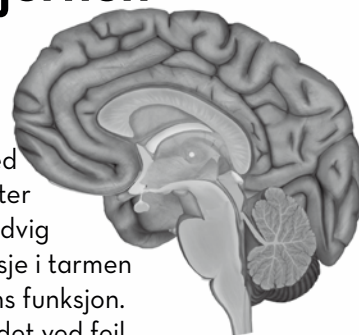


Ingen tvil om at kosthold påvirker hjernen

Det er ernæringsfysiolog Dag Viljen Polezynski som sier dette i et intervju med tv-helse.no. Han støtter teorien til Dr. Karl Ludvig Reichelt om at lekkasje i tarmen kan forstyrre hjernens funksjon.

En hypotese er at det ved feil kosthold dannes peptidkjeder i tarmen som kroppen opplever som fremmede. Fordi mange mennesker har lekkasje i tarmen, vil disse peptidkjedene finne veien inn i blodbanen og opp til hjernen. der de vil forstyrre hjernens funksjon, noe som kan ha en sammenheng med for eksempel autisme og schizofreni, men også bidra til forverring av MS og en rekke andre autoimmune tilstander.

<http://www.tv-helse.no/article/helse/kosthold-pavirker-hjernen>



KOSTREFORM

Vi i Kostreform ønsker å samarbeide med pasientorganisasjoner i hele Norge slik at vi sammen kan bli så sterke at vi kan forlange ren mat uten tilsetningsstoffer, kortreist mat over hele landet, friske dyr og friske fisker, mindre sprøyting i landbruket, flere økologiske grønnsaker.

Av Gunn-Karin Sakariassen,
ernæringssterapeut og nestleder i
Kostreform

HISTORIEN

I juni 2007 var det flere fagfolk som leger, ernæringssterapeuter og sykepleiere som startet en pasientorganisasjon under navnet Foreningen Kostreform for overvekt og sukkersykdommer (KOS). Vi hadde da over lengre tid observert at pasienter med overvekt, diabetes type 2 og sykdommer knyttet til disse lidelsene kom til våre klinikker med en veldig dårlig helse. Det til tross for at de ble fulgt opp både av leger, diabetesklinikker og diabetessykepleiere. Jeg arbeidet da som ernæringssterapeut ved Fedon

Lindberg klinikken og der hjalp vi pasienter til en bedre helse med vektnedgang og endring av kostholdet. Bakgrunnen for opprettelsen av foreningen lå i et ønske om å fremme synet om at et kosthold med begrenset innhold av raske karbohydrater er gunstig for helsen generelt, og spesielt for dem med diabetes type 2 og tilknyttede livsstilssykdommer. Vi som var med fra starten av prøvde å få til et samarbeid med Diabetesforbundet, med det fikk vi ikke til, og dermed oppsto KOS som en alternativ pasientorganisasjon til Diabetesforbundet.

Ikke bare fagfolk var interessert i å fremme synet om at et kosthold med begrenset innhold av raske

karbohydrater er gunstig for helsen. Den første lederen av foreningen var Sjur Magnus. Hans helsehistorie er typisk for mange av de pasientene vi har og hadde da. Han ble i 2001 innlagt på sykehus med høyt blodsukker og diagnosen type 2. Der ble han satt på 90i.e. insulin hver dag for å normalisere blodsukkeret og han ble også bedt om å følge kostrådene til Norges Diabetesforbund.

SPISTE SEG FRISK

Sjur Magnus gikk kraftig opp i vekt etter å ha begynt med insulin og ble interessert i hvordan kostholdet påvirket sykdommen. Han fant da flere bøker som på den tiden var populære og aktuelle. Bl.a Fedon



Arrangørteamet for Kostholdskonferansen
i Larvik 10. februar 2018, alle fra
Kostreform Vestfold.
Foto May B. Langhelle.

Linbergs bok: Naturlig Slank. Våren 2003 hadde han lært så mye om diabetes at han la om kostholdet til lite karbohydrater, mere protein og mere fett.

Etter 4 dager kuttet han ut all insulin fordi fastende blodsukker var normalt. Sjur møtte likevel ingen begeistring fra sykehusleger eller fra Norges Diabetesforbund (NDF). Tvert imot så advarte de ham mot å spise slik han gjorde. Sjur ble støttet av Dr. Fedon Lindberg som imøtegikk «ekspertenes» argumenter. I løpet av 1 år gikk Sjur Magnus ned 28 kg og følte seg som et nytt menneske. Sjur Magnus har til dags dato beholdt god helse og er like slank og frisk.

Foreningen møter stadig mennesker med slike historier. Ikke bare fra mennesker som er overvektige eller har type 2 diabetes, men utallige typer sykdomshistorier får vi høre om. Felles for disse er at de har blitt friske fra mange typer livsstilssykdommer ved å endre kostholdet og livsstilen. Det typiske medlemmet i Kostreform er en person som har spist seg frisk. De vet at dette virker og brenner for å spre denne kunnskapen videre til resten av befolkningen.

MYNDIGHETENE SVIKTER

Til tross for at mange blir friske av å endre kostholdet til mindre karbohydrater, mere proteiner og til mere sunt fett, samt at oppdatert kunnskap viser at vi spiser kost som kroppen vår ikke er laget til å tåle, så henger ikke myndighetene med. Derfor driver vi foreningen Kostreform. Etter hvert har foreningen skiftet navn til Kostreform for bedre helse, og vi har endret oss til å bli en helsepolitisk organisasjon som

jobber med å påvirke forskningsmiljø og helsepolitiske organer slik at de samfunnsmessige forhold legges til rette for et kosthold i tråd med foreningens mål om å oppnå den største helsegevinsten både for enkeltmennesket og samfunnet.

For noe er riv ruskende galt i samfunnet vårt i dag. Til tross for at mennesket gjør utrolige framskritt på mange fronter i samfunnet i dag, blir vi sykere og sykere. I dag er 67 % av den norske befolkning overvektig. Og omfanget av fedme, diabetes, hjerte- og karsykdom, slag, kreft og demens og andre livstilssykdommer bare øker og øker.

Derfor trenger vi foreningen Kostreform. Vårt formål er å spre matglede, inspirasjon og kunnskap om sammenhenger mellom kost og helse. Vi jobber for at alle barnehager skal tilby barna varm lunsj, at alle skoler skal tilby elevene sunn frokost og varm lunsj. Norge er det eneste landet i Skandinavia hvor elever ikke får disse tilbudene. Vi jobber for at alle institusjoner skal tilby sine brukere sunn, naturlig og hjemmelaget mat, som blir laget der hvor brukeren bor.

HVA BØR VI SPISE?

- Spis mest grønnsaker i alle variasjoner.
- Spis bær i alle regnbuens farger, unngå for mye frukt. Også fruktjuice.
- Spis egg, kjøtt og fisk i alle variasjoner, men velg rent kjøtt fremfor bearbeidet kjøtt som pølser, hamburgere, salami o.l. Spis ren fisk fremfor fiskepinner.
- Unngå sukker i alle former.
- Unngå soya- og solsikkeolje.
- Unngå plantemargarin. Bruk heller kaldpresset oljer slik som

olivenolje, rapsolje og kokosfett.

- Unngå lettprodukter.
- Spis fete meieriprodukter som smør, fløte og seterrømme.
- Drikk vann.
- Tell ikke kalorier, men spis ren og naturlig mat av god kvalitet.
- Fysisk aktivitet hver dag.

Kostreform for bedre helse har medlemmer over hele landet. Vi holder konferanser i de store byene i Norge hvor vi har foredragsholdere som forteller om siste nytt innen forskning, og som er like ivrig som foreningen til å fortelle om hva riktig kosthold kan gjøre for deg og dine plager. Gå inn på våre hjemmesider og sjekk hvor våre neste konferanser skal være. Vi kommer også gjerne ut til de som ønsker å høre mer om oss. Vår facebook side anbefales også.

Til slutt vil jeg anbefale at dere går inn på den populære siden til www.caluna.no, den nye helsesiden hvor Kostreform er en av eierne. Der vil dere kunne lese sterke helsehistorier av folk til folk, lese og lære om hvordan den enkelte spiste seg frisk fra f.eks. astma, revmatisme, fordøyelsesplager, fibromyalgi m.m. Der vil dere også finne smarte tips og gode oppskrifter på naturlig mat, fysisk aktivitet og generelle helseråd.

Vi i Kostreform ønsker å samarbeide med pasientorganisasjoner i hele Norge slik at vi sammen kan bli så sterke at vi kan forlange ren mat uten tilsetningsstoffer, kortreist mat over hele landet, friske dyr og friske fisker, mindre sprøyting i landbruket, flere økologiske grønnsaker.

Caluna.no
Kostreform.no

Nye regler

PASIENTER MED ODONTOFOBI FORTVILER

Av Toril Sonja Gravdal



Helsedepartementet har besluttet at pasienter med odontofobi nå skal behandles i den offentlige tannhelestjenesten. Fordi det allerede er lang ventetid hos offentlige tannleger, innebærer dette at nye pasienter må vente i opptil to år før de får time. Alternativet er at de må ta hele regningen selv hos sin private tannlege. Dette er et stort tilbakeskritt

i omsorgen for disse pasientene, og det har ført til at flere har måttet avslutte igangsatt behandling fordi de ikke har økonomi til å betale regningen på egenhånd. Mange er fortvilet og sinte.

Fra departementets side begrunnes endringene i ordningen med at utgiftene til disse pasientene har økt svært mye de siste årene, og at analyser gjort av innsendte refusjonskrav ikke er i samsvar med intensjonene for ordningen. Dette er ikke tannlegene enige i. De mener at man måtte forvente en økning etter hvert som støtteordningen ble gjort kjent.

I følge departementet skal ikke tilbudet til mennesker med odontofobi bli dårligere. Dette står de fast på til tross for tilbakemeldingene fra tannleger og pasienter. Flere tannleger går så langt som å beskrive situasjonen som kaotisk, og mange er usikre på hvordan den nye ordningen skal praktiseres.

Stress og sukker forstyrrer hormonene

Av Anne Marie Lidmark, forbundsordfører TF

Oversatt av Helene Freilem Klingberg

Mengder av helsebøker kommer hvert år ut på markedet. En av årets mest interessante er «Hormonbibeln. Hormonoptimering for den moderna människan» av Martina Johansson.

Boken gir en gjennomgang av de viktigste hormonene og hvordan de påvirker kroppen, hvilke som avtar med alderen og hvordan den naturlige hormonbalansen kan opprettholdes med endrede matvaner og terapeutiske kosttilskudd.

Martina Johansson mener at stress og sukkerrik kost setter kroppen i en tilstand av ubalanse, som i sin tur åpner døren for ulike metabole, autoimmune og psykiske sykdommer.

Hun sammenligner ubalansene med sår på kroppen, og da hjelper det ikke med plaster som ofte er skolemedisinens svar på de symptomer som oppstår. I stedet må såret leges.

I dag finnes stor kunnskap om hormonenes påvirkning, hvordan de varierer med alder, miljø og ulik livsstil. En av de viktigste faktorene er ifølge Martina Johansson, sukker og insulinresistens. Det leder til høyt blodsukker, som hun mener trigger i gang flertallet av våre velfersssykdommer.

Rett kost styrker.

Budskapet er at rett kost styrker kroppen og

normaliserer hormonnivåene, selv hos eldre personer. Håndfaste råd finnes og Martina Johansson mener at det går aldeles utmerket å ha en bra aldring uten smerte og demens.

Boken er kanskje vanskelig å lese i ett strekk fordi den spenner over mange områder. Men språket er enkelt og lettfattelig og det er ikke vanskelig å henge med på de ulike forklaringene som blir gitt.

Leseren får øket forståelse for hvordan kroppens ulike hormoner påvirker hverandre og hva altfor lave nivåer innebærer for helsen. Nøkkelen er presis som mange andre prediker: kost og mosjon, men her forklart utfra et hormonelt perspektiv. (Utgiveren er Pagina Forlag 2017. Finnes i pocketutgave for 50 kroner hos Adlibris og Bokus.)

TF-Bladet nr.4 2017



Ny film om amalgam og kvikksølv

AMALGAMSYKE

“Amalgam er klassifisert som farlig avfall. Det finnes forskrifter tannleger må følge for å håndtere amalgamavfall. Hvordan kan det da formidles en tro om at det er trygt å beholde amalgamfyllinger i munnen?”

Av Toril Sonja Gravdal

FASTLEGER HAR FOR LITE KUNNSKAP

I en nylig publisert film på youtube blir Homeopat Aud Karin Veierød intervjuet om skadevirkningene av amalgamfyllinger i tennene. Veierød har i snart 30 år behandlet pasienter med amalgamsyke. Hun intervjues av Sol Fryd, og forteller hvordan kvikksølv i tannfyllingene avgir kvikksølvdamp som bindes til kroppsvev og forårsaker fysiske og psykiske plager og sykdom. Hun snakker om hvordan fastleger har altfor liten kunnskap om hvilke symptomer kvikksølv kan forårsake hos mennesker, og at de vet lite om hvordan man kan bli kvitt kvikksølv som ligger lagret i kroppen.

SYMPTOMER PÅ KVIKKSØLVFORGIFTNING

I filmen gjennomgår hun de ulike symptomene på kvikksølvforgiftning, en liste som inneholder mer enn 40 punkter. Listen avslutter med ordene: “... dette er noen av symptomene”. På listen finnes blant annet: Magesmerter og fordøyelsesproblemer, candidaproblemer, ekstrem utmattelse, smerter i muskler, betennelser i ledd, atopisk eksem, lærevansker, dårlig hukommelse, depresjon, øresus, hjertebank, dårlig nattesøvn...

“GIFTFABRIKKER”

Hun forteller videre blant annet historien om Dr. Josef Issels, som under et intervju ble spurt om hva det kom av at han oppnådde så gode resultater i behandlingen av kreftpasienter som var oppgitt i behandlingssystemet. Han svarte: “Det første jeg gjør er å få fjernet

amalgam og rotfylte tenner hos pasienten. For ingen kan bli frisk med dette i kroppen. De danner “giftfabrikker”.

KVIKKSØLV ARVES FRA MOR TIL BARN

I filmen vies mye plass til å vise hvordan kvikksølv arves fra mor til barn i løpet av svangerskapet. Den går deretter nøye inn på hvordan man går fram når man velger å sanere amalgamet i tennene, og det legges stor vekt på at man kun må gå til tannleger som tilbyr beskyttelse under saneringen: ekstra avsug i rommet, ekstra avsug ved tannen, kofferdammaske og anestesimaske over nesen. Det anbefales inntak av aktivt kull før og etter tannlegebesøket for å beskytte mot kvikksølv som eventuelt svelges. Veierød anbefaler også at man to måneder før sanering begynner med inntak av vitaminer og mineraler for å styrke kroppen.

AVGIFTNING

“Hvordan få kvikksølv som allerede er lagret i kroppen ut av hjernen, nervesystem og organer etter at saneringen er ferdig?” Den svenske legen Bo Nilsson sa det sånn: “Det er kun store doser vitaminer og mineraler over mange år som leger en kvikksølvforgiftning.”

Veierød anbefaler at man, dersom man ønsker å avgifte ved hjelp av chelatorer som DMSA og ALA, utviser forsiktighet. – at man starter med lave doser og at man venter i tre måneder etter siste sanering før man starter med slik behandling. Selv bruker hun ikke dette i behandlingen av sine pasienter.

Se hele filmen her:

<https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=HVxYpUpsEDw&app=desktop>



Lys som gjør deg syk – lys som

Lys har en stor betydning for kroppens evne til å avgifte, ikke minst tungmetaller. Nå kommer for første gang en viktig internasjonal konferanse om lys og helse til Norge. Marianne Kleimann Sevåg, med-gründer av BALDRON og *representant for de lokale tilretteleggerne av konferansen LIFE LIGHT, gjør seg noen tanker om et element som er like viktig som oversett i sin betydning for helsa.*

Av Marianne Kleimann Sevåg, Baldron

Enkelte ting er så selvfølgelig at vi knapt tenker over viktigheten av dem. Lys er for mange et slikt fenomen. Selv om Norge er et av landene i verden med særskilte lysforhold og særskilte helseutfordringer knyttet til dette, vies det relativt lite oppmerksomhet, sett f.eks. i forhold til Tyskland, hvor de har et atskillig større fokus fra både forskere, leger og terapeuter. Fra tyske forskere som arbeider med spørsmål rundt lys og helse, uttrykkes det en forsiktig undring over at spørsmålet vekker så lite respons i nordiske fagmiljøer hvor de etter deres oppfatning nettopp burde vært viet stor oppmerksomhet.

Norge har generelt lite sol i vinterhalvåret, selv om bare våre nordlige områder har mørketid. I tillegg til få soltimer, har vi en arbeidstid hvor svært mange tilbringer dagens soltimer innendørs – under dårlige lysforhold. At elever på vindusrekka har bedre helse enn elever lenger inne i rommet (eller liknende forhold når det gjelder arbeidsplasser generelt), burde mane til ettertanke. At nattarbeid over tid er en stor helsebelastning likeså. Vi har forskningsmiljøer i Norge som arbeider med disse spørsmålene, men kanskje burde deres stemmer få større plass?

For å nevne noe:

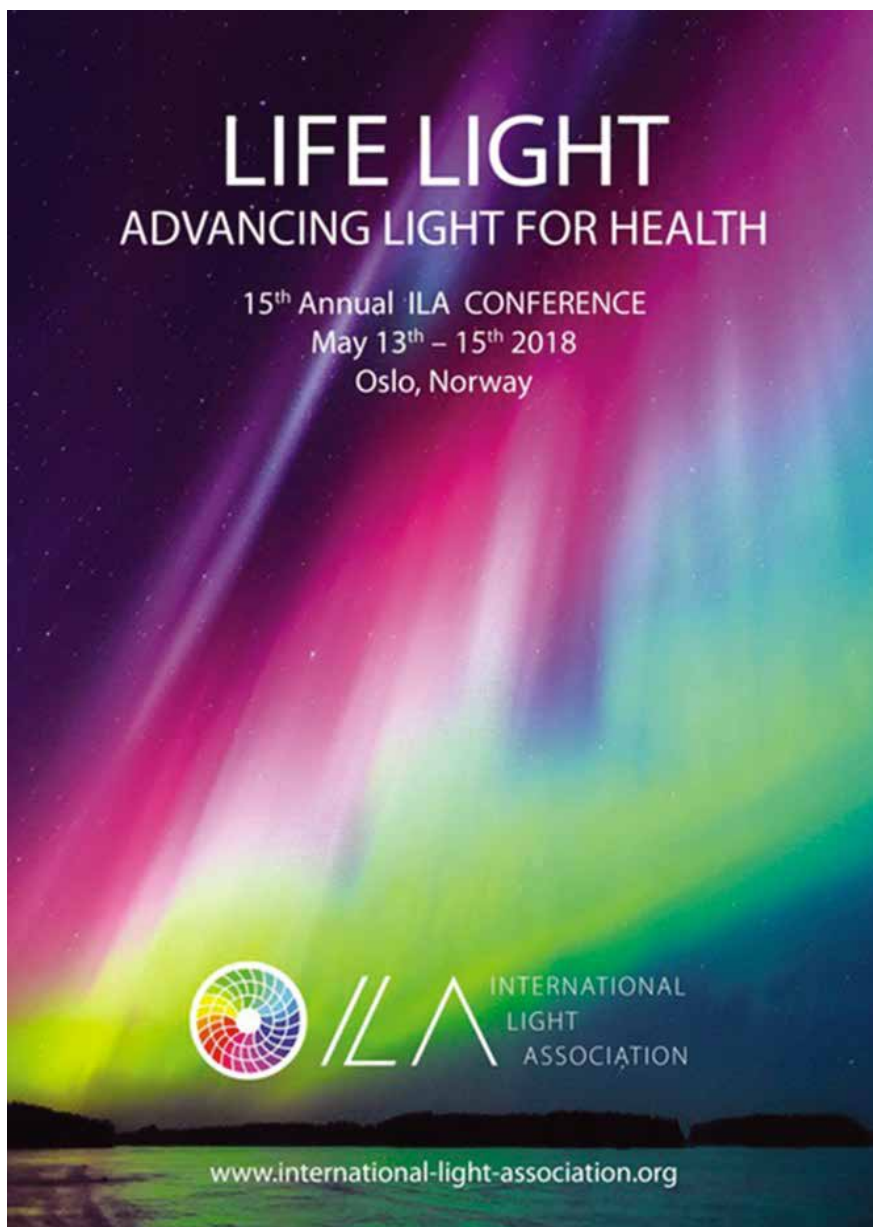
- Lys er en grunnleggende regulator for stoffskifteprosesser og hormonproduksjon, mest kjent er melatonin og serotonin, men lys påvirker samtlige hormonprosesser i kroppen i større eller mindre grad.
- Øyet er en hovedreseptor for lys,

med et eget photosensitivt organ som ikke er knyttet til synet, men registrerer lysforhold og er knyttet til produksjon av neurotransmittere og hormoner.

- Alle kroppens celler har lysreseptorer (mitokondriene)
- I senere tid er det påvist av binde-

vevet, fasciene, også fungerer som lysledere i kroppen

Når det gjelder viktigheten av lys i bygninger, foreligger det en omfattende forskning. Blant de mange forskerne innen feltet, kan vi nevne Dr. Richard Hobday som i en studie



gjør deg frisk

viste betydningen av lys i sykehus, både for pasientenes direkte helsegevinst, og for solens desifiserende virkning på luften, noe som kan ha stor betydning i forhold til resistente bakterier. Når det gjelder pasienthelse, har forskningen hans (og andres) vist raskere rekonvalesens for hjertepasienter, ved depresjoner og i tilfriskning og smertenivåer etter operasjoner, dersom sengene er plassert ved store vinduer som slipper inn ikke bare dagslys, men direkte sollys.

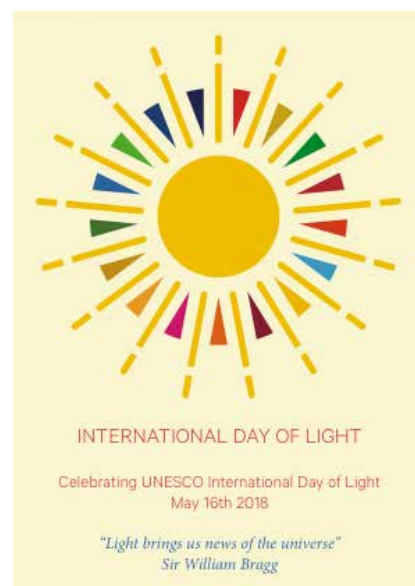
Temaet lys er omfattende; det handler om dagslys/sollys, om SAD og circadianske rytmer (jfr. de norske forskerne Dr. Bjorvatn og prof. Moan), men også om behovet for totalt mørke når vi sover. Det handler om lys i boliger, om lyskvalitet ved ulike kunstige belysningskilder. Her handler det ikke bare om LUXverdier, – altså lysstyrken, men også om lyskvalitet. Etter at det av energimessige hensyn ble innført restriksjoner mot varme lyskilder som glødepærer og halogen og i stedet presset igjennom innføring av kaldt lys som energisparepærer/lysstoffrør og LED, har vi fått en rekke utfordringer. Bransjen er klar over disse og enkelte firmaer jobber seriøst med å løse utfordringer knyttet til lystemperatur, fargegjengivelse, flimmer og elektrosmog. Uansett vil de ikke kunne opp-

nå samme lyskvalitet som tidligere varme lyskilder, hvor fascinerende denne teknologien enn fremstår, og energigevinsten er liten.

Hvis alle faktorene tas med i betraktning: produksjonen og gjenvinningen av LED, ubehaget av LED lys som fører til at man gjerne skrur opp varmeovnen etc.

Et viktig, men ennå ikke så gjennomforsket område, er temaet farget lys. Fargene oppstår mellom lys og mørke, det er så å si sjelens språk. Ikke bare kunst og farge på veggene, men den direkte virkningen av farget lys er en helsefaktor som begynner å få mer oppmerksomhet. Forskningsprosjektet ved Universitetet i Bergen viste at oransje fargebriller hadde gunstig virkning på bipolar lidelse fordi de nøytraliserte det blå lyset. Dette er ikke nytt for optometriste og terapeuter som arbeider med farget lys, men det viser at forskningen nå kommer inn i en mer systematisk form. Her ligger det et stort forskningsfelt og venter; hvilken virkning har de ulike fargespektrene på kroppens funksjoner?

Denne våren arrangeres en stor internasjonal konferanse om lys og helse i Oslo. Det er ILA, International Light Association, som arrangerer sin årlige konferanse, for første gang i Norge. Den har tidligere vært arran-



gert i Wien, Florida, Antwerpen og Berlin, for å nevne noen av stedene. Forelesere er fremtredende forskere, deltakere er alt fra leger, optometriste, terapeuter, psykologer og helsepersonell, til arkitekter, lysdesignere, oppfinnere og bransjeaktører. Konferansen har et høyt faglig nivå og er en viktig arena for å bringe forskningen i dialog med publikum og forskerne i dialog med hverandre. Vi oppfordrer alle som arbeider med helse eller er opptatt av lys til å benytte denne sjansen til å få med seg forskningsnytt innen fagfeltet.

DEN INTERNASJONALE LYSDAGEN

16.mai 2018 er den første internasjonale lysdagen.

UNESCO har definert dette til å være en årlig begivenhet og oppfordret alle til å markere dagen og bringe fram kunnskap og oppmerksomhet til det viktige temaet LYS.

Vi i Nordic Light Association vil sammen med International Light Association gjøre nettopp det: Det blir en rekke markeringer og eventer, bl.a. på Litteraturhuset og DogA i Oslo denne dagen – som ligger rett i etterkant av ILAs årlige konferanse om lys og helse.

LIFE LIGHT 2018 - INTERNASJONAL KONFERANSE OM LYS OG HELSE I OSLO!

Den store internasjonale konferansen om lys og helse holdes i Oslo i mai 2018.

Det er en enestående anledning for oss nordboere til å få med oss en konferanse på høyt nivå om et tema som er enda mer viktig for oss enn for de fleste andre land.

Mørketid og lysmangel gjør dette til et viktig helseanliggende for oss her nord.

<https://www.international-light-association.org>

Kablede nettverk er fram – trådløst må dempes

Trådløsnæringen planlegger for et samfunn som er intensivt trådløsbasert. Rapporten "Å gjenoppfinne kablene: Framtida for fasttelefoner og nettverk" begrunner utfra såvel teknologiske som andre forhold hvorfor det både er feil utviklingsretning og ikke til allmennhetens beste. Rapporten forteller om den store utviklingen som har skjedd i kablede teknologier de siste årene, og hvordan disse fremskrittene kan knytte sammen USA på en måte som er bærekraftig, gjennom et nettverk som er raskt, rettferdig, trygt, sikkert og energieffektivt.

Teksten er et sammendrag av omtalen i Business Wire 26. januar 2018., bearbeidet og tilrettelagt av Einar Flydal, cand.polit. og Master of Telecom Strategy and Technology Management

Trådløse nettverk er ikke så raske, sikre, pålitelige eller energieffektive som kablede systemer, sier ny rapport. USA bør i stedet investere i kablet telekommunikasjonsinfrastruktur. Det er sikrere, gir bedre personvern, og er mindre skadelig for folkehelsen og miljøet.

Dette er konklusjonen i en ny rapport som peker på betydelig risiko knyttet til den planlagte "antennefortetningen" USA står overfor med utbygging av 4G og 5G. Den oppfordrer til at politikerne heller bør legge til rette for investeringer i høyhastighets fiberbasert Internett-tilgang til alle husholdninger og arbeidsplasser.

Det er en offentlig politisk rapport om Internett og framtida for fasttelefoner og trådløse nettverk som skriver dette:

"Å gjenoppfinne kablene: Framtida for fasttelefoner og nettverk". Den ble publisert 26.1.2018 av en tenketank i Washington, DC, National Institute of Science, Law and Public Policy (NISLAPP) og ble presentert mandag 5. februar i San Francisco under et møte i The Commonwealth Club California. Engelsk

tittel er "Reinventing Wires: Future of Landlines and Networks". Bredbånd og Internett er blitt grunnleggende viktige komponenter av USAs fysiske, kulturelle og sosiale struktur. Derfor må framtida til disse nettverkene styres i retninga av de teknologiske løsningene som gir raskest, mest pålitelig, mest framtidsrettet og sikrest infrastruktur. Det betyr at den bør være kablet, ikke trådløs. Trådløst er da ikke et brukbart valg.

Dr. Timothy Schoechle, forfatter av rapporten og seniorforsker ved NISLAPP, uttaler:

"At USA i dag legger så stor vekt på trådløse teknologier skyldes at trioene Verizon, AT&T og Comcast har monopolisert vår tilgang til Internett. De skaper kunstig knapphet, planlagt foreldelse og høye priser for å opprettholde sin enorme fortjeneste. Det er i deres interesse å skjule det faktum at moderne kobberkabler og optisk fiber er langt bedre enn trådløs både med hensyn til såvel pris som ytelse."

Utredningen "Å gjenoppfinne kablene:

Framtida for fasttelefoner og nettverk" viser gjennom en bred analyse at trådløse systemer ikke kan tilby langsiktige løsninger for allmenn, pålitelig og rimelig

Internetttilgang, og heller ikke kan støtte de stadig økende datahastighetene som vil bli etterspurt i nær fremtid av hvert amerikanske hjem og av hver bedrift.

Schoechle sier videre:

"Offentlige tjenestemenn er blitt villedet til å tro at trådløs kommunikasjon kan gjøre nytten. Våre politikere bør slutte å hjelpe fram trådløsnæringens planer om massiv videre utbygging av 4G LTE og antenner for 5G i alle amerikanske boligområder. I stedet bør de fremme utbygging av pålitelig, energieffektiv og varig kablet telekommunikasjonsinfrastruktur. Det er fastnett som møter både landets umiddelbare såvel som langsiktige behov."

Trådløsnæringen planlegger for et samfunn som er intensivt trådløsbasert. Rapporten "Å gjenoppfinne kablene: Framtida for fasttelefoner og nettverk" begrunner utfra såvel teknologiske som andre forhold hvorfor det både er feil utviklingsretning og ikke til allmennhetens beste.

Rapporten forteller om den store utviklingen som har skjedd i kablede teknologier de siste årene, og hvordan disse fremskrittene kan knytte sammen USA på en måte som er bærekraftig, gjennom et

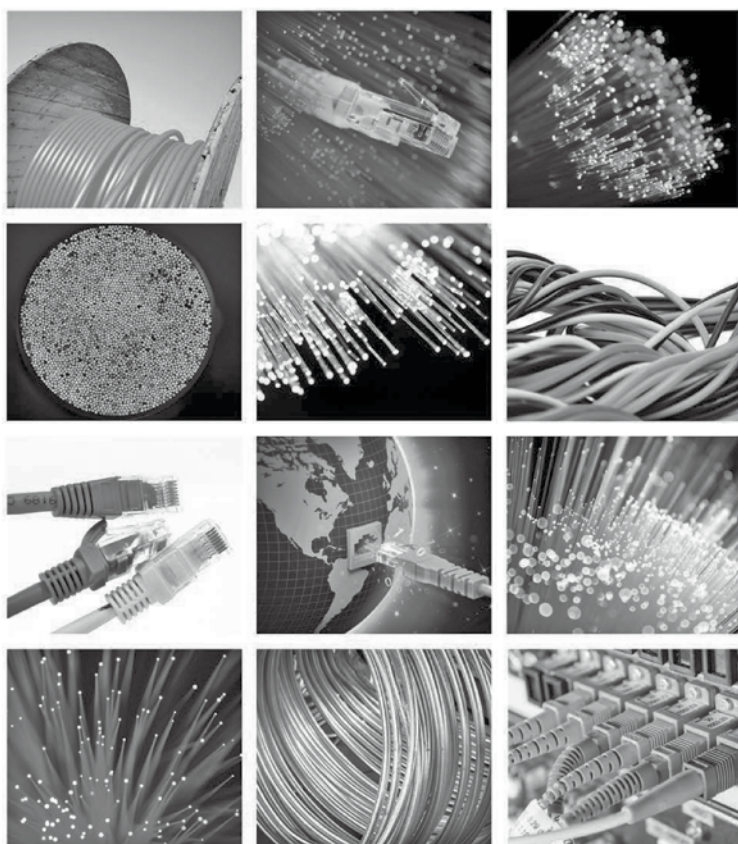
nettverk som er raskt, rettferdig, trygt, sikkert og energieffektivt.

“Dagens situasjon skyldes i stor grad frislippet gjennom telekom-loven fra 1996,” sier Schoechle, og fortsetter:

“Internett lever ikke opp til sitt potensiale fordi det er blitt kapret av de kommersielle interessene. Nær-

ingen har begrenset tilgangen, kvaliteten, innholdet og mediene man kan nå med høyhastighetstilgang. Mens andre land investerer for å sikre borgernes tilgang til en rask og pålitelig informasjonsmotorvei, er amerikanske politikere fanget av trådløsindustrien og dens lobbyister og sover med foten på gasspedalen.

Re-Inventing Wires: The Future of Landlines and Networks



National Institute for Science, Law & Public Policy
Washington, DC

Jeg tror ikke at rapportens strategiske poeng vil få mange i telekombransjen i Norge til å løfte på øyenbrynene:

At kablet bredbånd over kobber og fiber har - og vil ha i all framtid - langt høyere kapasitet enn trådløst, er velkjent og opplagt. Men det er nok mindre kjent for mange politikere og folk utenfor bransjen som lar seg rive med.

For meg blir bærekraften det store poenget i rapporten:

Tettere utbygging av trådløst gir større eksponering av godt dokumentert biologisk skadelig lavfrekvent pulsing fra mikrobølget stråling - selv om energitettheten, som er det som grenseverdiene ser på, blir lavere fra den enkelte antennen.

Pratet fra Strålevernet såvel som næringen om at “strålingen blir svakere” ved tettere plassering av antenner og ved overgang til høyere frekvenser vitner om grov uforstand eller uvilje mot å se realiteten i øynene og ta ubehagelige valg.

Du finner rapporten på nettet her:

<https://www.businesswire.com/news/home/20180126005137/en/Wireless-Networks-Fast-Secure-Reliable-Energy-Efficient-Wired>



Bli det vår?

Av Marit Grendstad

Dumt spørsmål? Ja i grunnen. Vi er så vant til at våren kommer hvert år, men tenker kanskje ikke noe mer over det. Vi gleder oss til det, og vi kan omtrent se hvitveisen og høre fuglene synge og vårsola varme etter en kald vinter. Vi vet at det har skjedd hvert eneste år, så lenge vi kan huske, og så lenge dette lille landet vårt har hatt Kong Vinters vintre.

Det er en fast syklus, etter vinter kommer vår. Bladene faller av trærne på høsten, så kommer frosten, vinteren, mørketida, snø og kulde og ski, og så kommer våren. Det er akkurat som om naturen har noen prinsipper som den ikke kan vike fra, og heldigvis ikke vil vike fra.

Så vender tankene mine tilbake til livet vårt. Hos bonden heter det fremdeles at "som du sår skal du høste". Det er faktisk også en av livets sikre prinsipper. Det vi sender

ut, kommer tilbake til oss. Nok ikke i samme form, men kvaliteten er den samme. Smiler vi, får vi et smil tilbake. Det er bare det at det kan ta litt tid. Vi jobber hardt og iherdig med å snu våre liv, fra uhelse til helse, fra stress til glede og ro. Hvorfor skjer det ikke når og slik vi ønsker det? Universet har sine egne veier sies det. Vi legger våre forventninger på den berømte lista, som ligger veldig høyt. Så glemmer vi kanskje at livet er fullt av glade



Marit Grendstad har fokus på hvor viktig det er å kunne hente energi fra sine omgivelser, men like fullt ha fokus på helheten og det gode samspillet mellom deg og dine omgivelser – det å kunne Leve I Medvind – som hun kaller det. (www.leveimedvind.no).

overraskelser. Jeg selv har jobbet meg lenger og lenger nedover og innover i meg selv. Fra hode og tankespinn, og bite tenner sammen for å komme meg gjennom storm og uvær, til å tørre å hvile i mitt gode hjerte. Til å gjøre det jeg kan og la Vårherre gjøre resten.

Jeg fikk meg en stor vekker i denne tankerekka, da jeg skjønte at da jeg puttet i meg flotte, gode og økologiske nøtter som mellommat fra jobb til middag, - ble jeg så

veldig trøtt. Jeg ut på nettet og leite, - jeg hadde hørt noe en gang om å skylle nøtter før man spiste dem. Det stemte det. Nøttene er frø, som er starten til et tre. De kan ligge flere år i jorda, før de brytes ned og begynner å vokse seg store. Min fine lille mage, hadde ikke enzymer til å bryte ned nøttene, og jeg ble trøtt. Nå igjen spiser jeg gladelig mange nøtter, men gir de litt ekstra pleie før de kommer ned i min lille mage. Nå får jeg god glede

og glad helse av nøttene. Jeg putter i meg noen ekstra gode enzymer også, som nå er en viktig del av bedre helse.

Så det jeg ville si, var at våren kommer, hvitveisen blomstrer og sola har snudd, men av og til er det noen kronglete omveier og svette og tårer, som har kostet dyrt, men som jeg i dag er glad for at jeg ikke gikk utenom. Våren kommer, men av og til drøyer vinteren og mørket lenger enn vi helst vil.

Ny forskning viser sterk sammenheng mellom sopp og betennelser

Nye funn publisert i Science viser en sterk sammenheng mellom sopp, immunforsvaret og tarmbetennelse og foreslår en ny målrettet behandlingsstrategi for inflammatorisk tarmsykdom. Defekter i soppbekjempelsesevnen til immunceller som prosesserer mat og bakterielle antigener i tarmene, kontrollerer soppvekst og kan bidra til noen tilfeller av Crohns sykdom og andre former for inflammatorisk tarmsykdom.

Les mer:

<https://funksjonellmedisin.no/ny-forskning-viser-sterk-sammenheng-mellom-sopp-og-betennelser>

Oljearbeidere forbereder massesøksmål

Oljearbeiderne arbeidet på Ekofisk i perioden 1970 til 1990. I etterkant har de blitt uføretrygdet og krever korrekt erstatning for yrkesskadene de er påført.

“Jeg har møtt folk som ligger nede. Og det er folk du ikke møter lenger. De er døde. De rett og slett ødela livet sitt. Akkurat som skjedde med nordsjødykkerne”, sier en av dem som har engasjert seg i oljearbeidernes kamp, Rolf Wiborg, som er tidligere direktør i oljebransjen, til NRK. “Det triste for oss som jobbet med disse menneskene, er at vi trodde systemet var på plass for å ivareta dem.”

Les mer:

<https://www.nrk.no/rogaland/ufore-oljearbeidere-forbereder-massesoksmal-1.13860911>

Soppinfeksjon og psykiske lidelser

I en ny studie om psykiske lidelser fant forskere ved John Hopkins University School of Medisin sammenheng mellom Candida-gjærinfeksjoner og schizofreni, bipolar lidelse og hukommelsesproblemer. Forskerne sier at funnene deres ikke kan underbygge en direkte årsak-virkning sammenheng, men at dette gir viktig kunnskap om hvilken rolle livsstil, immunsystem-utfordringer og mage-hjerneforbindelser som bidrar til risikoen for psykiatriske lidelser og hukommelsesproblemer.

Les mer:

<https://funksjonellmedisin.no/soppinfeksjon-knyttet-til-psykisk-lidelse-og-hukommelsesproblemer>

Rengjøringsmidler er skadelig for lungene

En ny studie gjort av forskere ved Universitetet i Bergen viser at rengjøringsmidler kan skade lungene. Data fra 6235 menn og kvinner ble analysert, og disse personene ble fulgt fra de var i gjennomsnitt 34 år og videre gjennom 20 år. Det man fant var at rengjøringsmidlene hadde en stor negativ effekt på kvinners lunger, mens de tilsynelatende ikke skadet menn. Hos kvinner som jobbet som renholdere, eller vasket med rengjøringsmidler i hjemmet, fant man nedsatt lungekapasitet tilsvarende å røyke 10-20 sigaratter hver dag i 20 år. Det finnes i dag gode alternativer til å bruke kjemikalier til rengjøring.

<http://www.thoracic.org/about/newsroom/press-releases/resources/women-cleaners-lung-function.pdf>

Ni av ti barneklær inneholdt miljøgifter

På oppdrag fra Framtiden i våre hender har Norsk institutt for vannforskning testet 34 forskjellige produkter, alt fra vogntrekk til parkdresser. De fant miljøgifter i 31 av tekstilene, som kom fra flere ulike produsenter. *“Mange av stoffene er tungt nedbrytbare, og mange av dem er også giftige på forskjellige måter. Vi bør rett og slett totalforby denne typen fluoreerte stoffer”,* sier Ketil Hylland, som er professor i toksikologi ved Universitetet i Oslo, til NRK.



Demenslandsby



Bærum kommune er nå i startfasen av å bygge et bofelleskap for personer med demens. Planleggerne har hentet inspirasjon fra blant annet

Nederland, der slike fellesskap allerede er i drift. Området skal utformes som en landsby og skal inneholde torg, butikk, spisested, arealer for aktivitet og arealer tilrettelagt for sosiale og kulturelle møteplasser. Innbyggerne skal bo i boliggrupper utformet på en slik måte at de ligner mest mulig på vanlige hjem, og de skal kunne bevege seg fritt omkring i landsbyen. Etter planen skal prosjektet stå ferdig sommeren 2020.

baerum.kommune.no

Fiskarlaget vil ha ubåtkvikksølv fjernet

"Kystverket har ansvar for å forhindre og begrense miljøskade ved akutt forurensning i norske kyst- og havområder. Kystverket planlegger i den sammenheng å gjennomføre tiltak for å hindre forurensning av kvikksølv fra vraket U-864 ved Fedje/Øygarden. Det skisseres to ulike alternative tiltak. Det ene alternativet omfatter kun tildekking, mens det andre alternativet omfatter fjerning av mest mulig kvikksølv før vraket og sjøbunnen dekkes til. Norges Fiskarlag behandlet saken på landsmøtet høsten 2017, og stilte i den forbindelse krav om at regjeringen må gå inn for det andre alternativet. Det kan ikke understrekes sterkt nok at det nå haster med å gjennomføre tiltak siden utlekking av kvikksølv har startet. Det er for øvrig også påvist dumping av giftige kjemikalier flere steder langs kysten. Også dette må det ryddes opp i så snart som mulig."

Sitat fra Norges Fiskarlags høringssvar til Kystverkets handlingsplan 2018-2029.

Sopp og Chrons sykdom

En studie ledet av Western Reserve University School of Medicine har for første gang identifisert sopp som en sentral faktor i utviklingen av Crohns sykdom. Forskerne koblet også en ny bakterie til de tidligere bakteriene assosiert med Crohns. Funnene kan føre til potensielle nye behandlinger og i siste instans hindre utvikling av inflammatorisk tarmsykdom, som forårsaker alvorlige magesmerter, diaré, vekttap og tretthet.

Les mer:

<https://funksjonellmedisin.no/sopp-forste-gang-identifisert-som-nokkelfaktor-crohns-sykdom>



*Tannlegene: Anne Kristin Treider,
Tori Helene Lundebj, Mie Kristine Midtgarden
og Cecilie Aas*

Vi har økt vår kapasitet
og kan ta imot nye pasienter.
Solbråtanveien 10, 1410 Kolbotn
Telefon: 66 80 11 44 Faks: 66 80 54 51

TANNLEGE

Opitz Tannhelsesenter

Smålonane 2, 5353 Straume
Telefon: 56 33 57 50 Faks: 56 33 57 51
Timebest. 08.00 – 16.00

TANNLEGE

Erik Barman

Stallgata 15, 5701 Voss
Telefon: 56 52 00 20

TANNLEGE

Anthony Nordbø

Fritjov Nansensv. 48, 4019 Stavanger
Telefon: 51 58 02 77 Faks: 51 88 05 85

TANNLEGE

Hermansen AS

*Pål Hermansen, Hilde Hermansen,
Akemi Muto Vigen*

Helgesensgt. 21, 0553 Oslo
Telefon: 22 37 88 76 Faks: 22 37 10 21

MAGNETISK SANS

Den amerikanske professoren i geobiologi Joe Kirschvink mener at mennesker fanger opp endringer i magnetfeltet – akkurat som mange dyr. Kirschvink plasserte forsøkspersonene sine i såkalte faradaybur – metallkasser som skjermer mot elektromagnetiske påvirkninger utenfra. Da forskeren roterte et magnetfelt i buret, ga det utslag i alfabølger i hjernen – et tegn på at personen arbeider med å bearbeide inntrykk.

<http://illvit.no/mennesket/forskerne-finner-en-skjult-sans>

Sommeruker Spirituell Økologi

Metoder i åndsforskning i nordisk natur

Form- og livskrefter i landskapet
Empatisk naturobservasjon
Meditasjonsforskning
Etergeografi

Språk: Tysk, engelsk, norsk

Meløya (Nordland) 3.-14. juli 2018

valgfri ekskursjon til Lofoten 14.-18. juli; første uka 3.-8. juli kan evt. bookes separat

Dirk Kruse: Å møte naturens vesen(er) – gjennom imaginasjon, inspirasjon og intuisjon
Dr. Manfred Schleyer: Kraftvirkninger i naturen – mennesket og det levende

Martin Hollerbach: Trær, kulturlandskap og biodynamiske preparater

Organisert av: BALDRON Ideell Forening - baldron.org. Youtube: Baldron TV

Sommerukene "Spirituell økologi" ønsker å invitere til å øve sammen i praksis å "lese i naturens bok", i en sommerretreat med ekskursjoner - under en høy nordisk himmel med midnattsol.



Tre kvalifiserte spesialister innen spirituell naturforskning vil bidra til plenums- og arbeidsgrupper: Dirk Kruse, Dr. Manfred Schleyer, Martin Hollerbach. I tillegg gjesteforelesere og tilbud for healing og selvutvikling.

summerweek.baldron.org
[facebook: baldron.no/events](https://facebook.com/baldron.no/events)



**TANNBEHANDLING
MED OMSORG**

ALLMENNPRAKSIS

-Amalgamsanering
-Tannlegeskrekk

TANNREGULERING

-Hvit regulering
-Funksjonell regulering

Ring 22 830 830

Eller: info@stemlandklinikken.no

VELKOMMEN!



www.stemlandklinikken.no

Stortingsgata 28 (vis á vis Nationaltheateret st), Oslo.

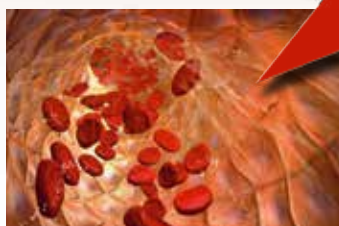
ENERGI – den naturlige veien

Energi innenfra
For 20 år siden ble Q10
godkjent i Norge som
kosttilskudd, og
Bio-Qinon Q10 var det
første på markedet.
Siden da har millioner
av forbrukere anvendt
produktet med stor glede.



Det originale høykvalitets Q10 tilskudd fra Pharma Nord:

- Råvarer av høy kvalitet
- Høy biotilgjengelighet
- Dokumentert i mer enn 100 vitenskapelige studier, bl.a. det banebrytende Q-Symbio studiet.
- Offisielt internasjonal referanse produkt
- Hygienisk blister
- 100% dansk



Kan kjøpes i helsekost, apotek, Vita og
på vår hjemmeside www.pharmanord.no

 **Pharma Nord**

Sentralstyret 2018

Leder

Dag Einar Liland
Totlandsvegen 365
5226 Nesttun
Tlf 950 38 029 / 55 10 29 28

Nestleder

Åse Kjelby
Nesjane 28, 5986 Hosteland
Tlf 99 60 96 94

Sekretær

Helene Freilem Klingberg
Thurmannsgt. 10 B
0461 Oslo
Tlf 22 87 09 28 / 99 58 09 25

Kasserer

John Andreas Pandur
Tårnbyen 105
2013 Skjetten
Tlf 480 58 655 / 63 84 03 08

Styremedlem

Kåre Solberg
Gjerstadvegen 336, 5282 Lonevåg
Tlf 56 39 21 84

Varamedlemmer til sentralstyret

1. Toril Sonja Gravdal
2. Olga Eliassen
3. Oddny Torbjørg Trædal

Foreninger i Norden:

Sverige

Tandvårdsskedeförbundet
Bellmansgatan 30, 1 trappa
11847 Stockholm
Tlf.: 0046 08-4289242
E-post: info@tf.nu
Internet: www.tf.nu

Danmark:

**Foreningen mot Skadeligt
Dentalmateriale**
Postboks 203
1501 København
Tlf./fax: 0045 3539 1560

Finland

**Föreningen for Tandpatienter i
Finland rf**
PB 213
SF-00121 Helsingfors
Tlf.: 00358 9 55 66 25

Medlemskap i Forbundet Tenner og Helse koster per år:

- Hovedmedlem, kr. 275,-
- Husstandsmedlem, kr. 100,-

Medlemsavgiften gjelder for ett kalenderår.

Innbetaling merkes "nytt medlem", hvilket fylke du er bosatt i, skriv tydelig ditt navn og adresse og send til:

Forbundet Tenner og helse

Postboks 114 Nesttun
5852 Bergen
Tel 994 22 345
E-post: post@tennerog helse.no
Internet: www.tenneroghelse.no
Kontonummer: 7874 06 46620

Valgkomiteen

Bjørn Borch, Eilert Mathias Eilertsen og Arve Austgulen.

Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

Telefon 33 48 13 00
Telefontid tirsdager
kl 10-12 og 15-17

ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!
bjorn.borch@gmail.com

Priser:
Helside 3000 kr inkl. mva
Halvside 1500 kr inkl. mva

Tenner&helse

Nr. 1 - 2018
24. årgang - Grunnlagt 1994

REDAKTØR: Toril Sonja Gravdal
Tel 413 23 943 torilsg@gmail.com

UTGIVER:
Forbundet Tenner og Helse

ADRESSE:
Post sendes til: Pb 114 Nesttun, 5852 Bergen
Tel 994 22 345
post@tenneroghelse.no
www.tenneroghelse.no

POST TIL REDAKSJONEN SENDES TIL:
torilsg@gmail.com
eller Toril Sonja Gravdal
Kirkerudlia 6e, 1339 Vøyenenga

ANNONSER:
bjorn.borch@gmail.com

REDAKSJONKOMITÉ:
Helene Freilem Klingberg hele-kli@online.no

Tenner & helse kommer ut med 4 nummer pr år.
Signerte artikler står for forfatterens egne synspunkter, og er ikke nødvendigvis i samsvar med redaksjonens syn.

NESTE UTGAVE:
Juni 2018
Stoff innlevering: 15. mai

DESIGN:
punkt&prikke punktprikke@me.com

FORMIDLING:
2punktAS

TRYKK:
RK Grafisk AS

Opplag 2000
ISSN 0805-9039

- Forbundet Tenner og Helse tar ikke ansvar for produkter eller tjenester annonsert i bladet.

FORSIDEFOTO:
Pixabay



Fylkeskontakter

Fylke	Navn	Adresse	Telefon	Tid
Akershus/Oslo	John Pandur (telefonvakt)	Tårnbyvn 105 2013 Skjetten	63 84 03 08	18.00 - 21.00
Bergen/Hordaland	Kåre Solberg (fylkeskontakt)	Moldkvile 5282 Lonevåg	56 39 21 84	
Møre og Romsdal	Anne-Margrethe Holte (fylkeskontakt)	Torebakken 4 6010 Ålesund	40 09 58 36	
Sør-Trøndelag	Oddvin Herstad (fylkeskontakt)	Kolstadtunet 3 B 7098 Saupstad	72 58 55 23	
	Ingunn Garlen	Rødrevveien 17 7082 Katten	72 84 69 73	

**FTH er medlem av
Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO**

Likemenn i Forbundet Tenner og helse

Akershus/Oslo:

John Andreas Pandur - Generelt likemannsarbeid
Tårnebyvn 105, 2013 Skjetten, tlf: 480 58 655

Hedmark:

Aase Storjordet Drange - Generelt likemannsarbeid
Moensvingen 11, 2450 Trysil, tlf.: 62 45 03 83

Bergen/Hordaland:

Kåre Solberg - Generelt likemannsarbeid
Moldkvile, 5282 Lonevåg, tlf.: 56 39 21 84

Dag Einar Liland - Generelt likemannsarbeid
Totlandsvegen 365, 5226 Nesttun, tlf: 950 38 029



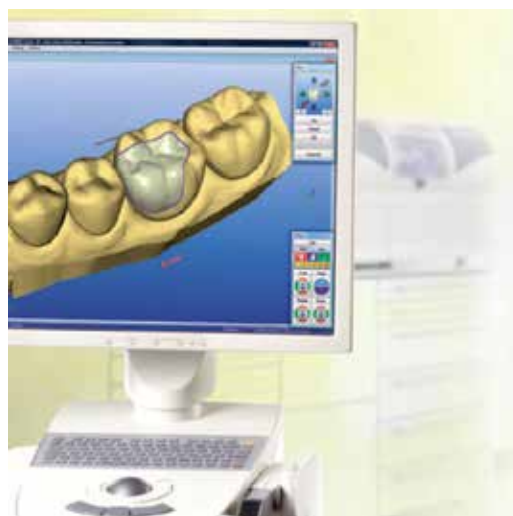
Invester i livskvalitet!

Å le hjertelig og uanstrengt i godt lag. Å vise tennene når du smiler. Å være sikker på at egen helse er ivaretatt. Enkle gleder som er en selvfølge for de fleste, men ikke for alle.

Tungmetaller fra amalgamfyllinger lekker ut og kan gi nedsatt helse og livskvalitet. Bakterier og giftstoffer fra rotfylte eller døde tenner har store allmennmedisinske risikoer, som f.eks hjerte/hjerne infarkt, drypp og diabetes.

Vår klinikk har spesialisert seg på flere områder:

- Amalgamfjerning – effektiv og optimal beskyttelse mot tungmetallbelastning under utskiftning blant annet ved hjelp av friskluftmaske.
- Rehabilitering ved hjelp av porselensfyllinger, innlegg og kroner ferdigstilt i samme seanse med Cerec teknologien.
- Fjerning av infiserte tenner.
- Rehabilitering av tapte tenner ved hjelp av kjevebensforankrede implantater i titan.



Opitz
Tannhelsesenter

Smålonane 2, 5353 Straume
Tlf: 56335750 Fax: 56335751
Mail: post@opitztannhelsesenter.no
Web: www.opitztannhelsesenter.no