

Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

20. Årgang – nr. 1 mars 2014

- Nytt liv uten amalgam
- Helseplager etter fjerning av amalgamfyllinger
- En historisk dom





REDAKTØRENS HJØRNE

Dagene er utvilsomt blitt lengre, og lyset er litt annerledes. Fuglesangen er mer intens, og her hos meg har sola så vidt tittet fram over åskammen. Den er nemlig borte i to måneder hver vinter, og det er så utrolig godt når den vender tilbake. For sola er viktig, akkurat som lyset og fuglesangen. Det er noe med det enkle rundt oss. Det som bare er der, men som samtidig er så umistelig.



På mange måter er livene våre skjøre. Vi kjenner ikke morgendagen, og vi vet ikke hvilke utfordringer som venter. Vi som har vært, eller er, syke vet mye om betydningen av å ha en "levelig" helse. For mange av oss har nettopp det: en "levelig" helse. Vi er vant til å ha det mye verre, og da blir alt som er bedre "levelig", ja til og med nesten "bra". Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin har nå invitert til en rehabiliteringstudie for mennesker med helseplager som skyldes amalgamfyllinger i tennene. Jeg har meldt meg på, og har til hensikt å skrive litt i hver utgave av Tenner & helse etter hvert som forskningsprosjektet og programmet skrider fram. Jeg tror det kan bli interessant og spennende.

FTH's arbeid i forhold til myndighetene her i landet fortsetter, selv om det må innrømmes at det kan føles tungt å nå fram. Likevel; vi kan ikke gi oss før alle amalgamskadede får den behandling og hjelp de trenger! Det er også av største betydning at informasjonsarbeidet holder fram, og at vi ikke mister motet. Tross alt, vi har fått et amalgamforbud i Norge. Nå gjenstår bare resten av verden. Det må også være en overordnet oppgave for oss å jobbe for at tannbehandling blir likestilt med annen legebehandling når det kommer til økonomi. For vi i vårt forbund har aldri vært i tvil: tennene er en del av kroppen.

Redaktør
Toril Sonja Gravdal



FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Landets Helse- og omsorgsminister Bent Høie inviterte sist høst brukerorganisasjonene til møte om en brukerorientert helse- og omsorgstjeneste. Forbundet Tenner og Helse har gitt innspill, og oppfordret Helse- og omsorgsministeren om å ta amalgam- og kvikksølvforgiftning på alvor, når det nå skal utarbeides en ny Helse- og sykehusplan. Vi har også meddelt Helse- og omsorgsministeren at vi gjerne deler vår erfaringskompetanse med ham, i det viktige arbeidet som skal gjøres. Så for vi se om Helse- og omsorgsministeren har ryggrad til å ta amalgam og kvikksølv problematikken på alvor. Han lovet i alle fall på møtet at erfaringskompetanse skulle likestilles med fagkompetanse.



Forbundet Tenner og Helse sitt landsmøte blir i år på Scandic Hotel Bergen Airport, helgen 23. - 25- mai. I år starter landsmøte fredag klokken 18.00 der Lars Bjørkman, Terje Alrek og Frauke Museal vil orienter om resultatene fra spørreundersøkelsen som ble gjennomført i 2011/2012 blant FTH sine medlemmer. Om status i samarbeidsprosjektets studier om utprøvenbehandling og rehabiliteringsstudiet som Helsedirektoratet har startet opp.

Husk påmelding til landsmøte innen 30. mars i år.

Vedlagt denne utgave av medlemsbladet Tenner&helse er giro for medlemskontingent til FTH.

Vi håper du fortsatt ønsker å støtte FTH og det viktige arbeidet som gjøres.

Vennlig hilsen
Dag Einar Liland,
leder FTH



- s 4 Nytt liv uten amalgam
- s 8 En historisk dom
- s 10 Helseplager etter fjerning av amalgamfyllinger?
- s 12 Den viktige tannpussen
- s 14 Stråling og helserisiko
- s 16 Skader i tenner og kjeve etter grov vold
- s 18 FTH følger vaksineofrene
- s 20 Mat - tarm - hjerne
- s 22 Kampanje for kvikksølvfri tannpleie
- s 23 Menière's sykdom
- s 24 Hjertet i kaffekoppen

FTH avholder landsmøte

Lørdag 24. og søndag 25. mai 2014 på Scandic Bergen Airport Hotel

Alle fullt betalende medlemmer av FTH i 2013 har møte- og talerett på landsmøtet i 2014. Forbundet dekker reise og opphold for de som er valgte representanter fra fylkesavdelingene til landsmøtet, andre må dekke reise og opphold selv. Vi må ha bindende påmelding for deltakelse på landsmøtet. Påmeldings frist er 30. mars 2014. Alle påmeldte vil få tilsendt program. Påmelding gjøres helst på e-post eller brev.

Saker som ønskes fremmet på landsmøtet må være sentralstyret i hende senest 30. mars 2014
 Adresse: post@tenneroghelse.no eller Forbundet Tenner og Helse ved Liland, Totlandsvegen 365, 5226 Nesttun

FOREDRAG FREDAG KVELD

Lars Bjørkmann har takket ja til å komme om kvelden fredag 23. mai for å holde foredrag om utprøvende behandling. Terje Alrek og Frauke Museal fra NAFKAM kommer også. De vil orientere om spørreundersøkelsen og den pågående rehabiliteringsstudien.





NYTT LIV UTEN AMALGAM

Anne-Margrethe Holte var så syk at hun måtte bæres til og fra toalettet. Ingen forstod hva som feilte henne før hun kom i kontakt med alternative former for medisin, og ble satt på tanken om at det kunne være amalgamfyllingene hennes som gjorde henne syk.

Av Toril Sonja Gravdal



Anne-Margrethe foran veggbildet hun selv har malt

Anne-Margrethe gikk ned mange kilo i vekt mens hun var syk. Dette bildet stod i Sunnmørsposten i 1997.



"Det var en forferdelig tid før jeg fikk fjernet amalgamet fra tennene mine", forteller hun. "Jeg utviklet omfattende matintoleranse, noe som blant annet medførte at jeg kort tid etter inntak av matvarer eller drikke jeg ikke tålte, fikk reaksjoner i form av høy puls og kort pust. Jeg hadde også tilbakevendende betennelser i kroppen, som ble behandlet med store mengder penicillin. I tillegg hadde jeg stadige anfall med symptomer som var de samme hver gang: store pustevansker, skyhøy puls og et hjerte som slo i utakt. Det svimlet for meg, og det hendte at jeg fant meg selv

krabbende mens jeg banket i gulvet for å få hjelp. Jeg ble lagt inn på sykehuset utallige ganger. En stund trodde legene at jeg hadde en hjertefeil. Jeg lå på operasjonsbordet i seks og en halv time, men legene fant ingen feil på hjerteklaffene, slik de hadde antatt. Så trodde legene at det var blodtrykket mitt som var årsaken, og gav meg blodtrykksmedisiner. I de tre månedene jeg tok disse medisinene ble anfallene stadig sterkere og farligere." Det skulle vise seg at medisinene førte til så store fall i Anne-Margrethes blodtrykk at det ble livstruende.

Først da Anne-Margrethe fikk

byttet ut amalgamfyllingene begynte positive ting å skje, og gradvis kunne hun gjenerobre bedret helse. Imidlertid hadde årene med sykdom og feilbehandling satt spor, og omfattende matintoleranse er noe hun har måttet leve med. Hun har også slitt med Candida-problematikk, og har derfor måttet leve på diett uten gjær og sukker.

"Når legene ikke fant noen forklaringer, prøvde de å skynde på nervene mine. Det er klart det går ut over nervene når du er syk i årevis uten å finne ut hva som feiler deg! Man blir jo både redd og frustrert!"



Disse tanntrollene som feirer amalgamforbudet har Anne-Margrethe laget.

“Legenes jobb var å eliminere alt annet og derfor gjennomgikk jeg alle prøvene”, sier Anne-Margrethe, men hun er ikke nådig i sin kritikk av legestandens manglende vilje til å anerkjenne amalgamets skadevirkninger. “De forsøker å tie det i hjel”, sier hun. Legene skjuler seg bak påstander om at det ikke er tilstrekkelig bevist at amalgamet forgifter mennesker.” Hun har ett råd til leger som har pasienter med det de beskriver som diffuse symptomer: “Kikk i munnen på dem! Har de store svarte amalgamfyllinger, kan nettopp det være kilden til symptomene. Hvis legene ble mer bevisst på dette, kunne mange mennesker bli hjulpet, og samfunnet kunne spart millioner av kroner i helseutgifter.”

Sunnmørsposten hadde et stort oppslag om Anne Margrethe i juli 1997. I den forbindelse uttalte professor Pål Barkvoll ved Universitetet i Oslo: “Vi har ennå ikke nøyaktige kriterier for diagnose av kvikksølvforgiftning fra amalgam. Likevel må vi ta pasienter som mener de er kvikksølvforgiftet på alvor.” Han sier at han tror at mange av de symptomene som Anne-Margrethe har opplevd kan komme av kvikksølvforgiftning, og er på ingen måte avvisende til at kvikksølv i amalgam kan gi enkeltmennesker store plager. “Det er likevel helt individuelt hvem som blir angrepet”, sier han til Sunnmørsposten. Han mener at det må forskes mer, og at det må utvikles mer nøyaktige kriterier for diagnose av kvikksølvfømflighet.

Anne-Margrethe fikk, for ikke så lenge siden, diagnosen Meniér's sykdom. Denne behandler hun med spesialbehandlede havregryn, en behandling som virker, og som hun er godt fornøyd med. Se informasjon i egen ramme på side 23.

Hvis du ønsker kontakt med Anne-Margrethe kan du sende e-post til k.holte@frisurf.no eller ringe tel 70141442.



Foto: Sunnmørsposten.

Seier i Høyesterett

“Det er en enorm lettelse at jeg endelige har oppnådd denne seieren. Dette er sterkt. Jeg klarer ikke å beskrive hvor utrolig mye dette betyr. Kampen har vært veldig tøff. De har lagt meg flat og tråkket på meg så mye de kunne, men de har søren ikke klart å knekke meg.” Dette sa tidligere tannhelsesekretær Bertha Regine Serigstad til NRK etter seieren i Høyesterett 12. desember.

Av Toril Sonja Gravdal

Bertha Regine begynte å jobbe som tannhelsesekretær da hun var 17 år. Flere ganger om dagen pustet hun inn kvikksølv damp som ble frigjort da hun varmet opp kobberamalgam. Helseplagene lot ikke vente på seg. De kom for å bli værende.

I første runde tapte Bertha Regine for NAV i Trygderetten. Hun anket saken, og fikk medhold i Lagmannsretten. NAV ville imidlertid ikke gi seg, og anket saken videre til Høyesterett. At Norges høyeste rettsinstans nå har gitt

henne medhold er en stor seier for oss alle.

Fagforbundet har bistått Bertha Regine i hennes kamp mot NAV. Forbundets advokater har omkring 100 slike saker liggende, der man venter på avgjørelse i forhold til yrkesskadeerstatning. Dommen i Høyesterett vil utvilsomt bety mye i forhold til lovtolkningen i disse yrkesskadesakene.

I dommen fra Høyesterett kan man blant annet lese deler av en erklæring fra en av de rettsoppnevnte sakkydige, professor Jan O. Aaseth, som blant annet skriver:

“Kvikksølv damp som innhaleres, fordeles som fettløselig stoff som lett passerer biologiske membraner, og derved inn i hjernen og annet nervevev. Kvikksølv damp er således nevrotoksisk, altså en nervegift.

En del av det kvikksølv som har trengt inn i hjernen, kan forbli der livet ut, da utskillingen fra hjernen har en halvtid på mange år. Selv om kvikksølv eksponeringen reduseres, kan likevel transporten av elementet til hjernen fortsette, fordi kvikksølv bindes og retineres nærmest irreversibelt i nervevevet.

Eksperimentelle studier indikerer

En historisk dom

Etter 50 års kamp fikk en tannlegesekretær medhold av Høyesterett.

Per Egil Hegge

12. desember i fjor, sa Høyesterett at en 72-årig kvinne har krav på yrkesskadeerstatning for sykdommer som hun har slitt med helt siden hun ble tannlegesekretær i 1958. De fem dommerne var samstemmige.

HR-2013-2590 A er en historisk dom, som kom etter 50 års kamp. I det norske førjulskavet var det mange som ikke la merke til den. I tillegg til at den er velskrevet, fortjener den oppmerksomhet av to grunner: En stor urett er gjort god, så langt det er mulig. For de som i mellomtiden er døde, får selvsagt ingen ting.

Dernest er det en sammenheng

mellom de «tjenester» som norske psykiatere har gjort rettsvesenet, og kvikksølvskadene. For i sak etter sak ble disse tannlegesekretærene, som sto i giftig kvikksølv damp dag ut og dag inn, stemplet som forvillede kvinner som både var deprimerede og påståelige. Følgelig fikk de psykiatrisk diagnose. Og psykisk sykdom kunne ikke utløse erstatning, bare et vakkert honorar til de psykiaterne som så storsinnet stilte sine ekspertkunnskaper til rådighet for retten.

Det som rettsinstans etter rettsinstans så bort fra i disse sakene, helt til i fjor, var ekspertvurderinger fra andre enn psykiaterne. For det første var disse ekspertene stort sett svenske. Dernest hadde de

bakgrunn i naturvitenskap. Nå er kvikksølv et giftig grunnstoff, og slik sett hører det inn under naturvitenskapen. Men de som har utdannelse i naturvitenskap, er ikke spesialister på psykiatri. Hvor fint dette har passet inn i det synet som fikk råde helt til i fjor, fremgår av det som en annen tannlegesekretær ble utsatt for. Etter nederlag på nederlag ble hun tilkjent 44 000 kroner av Nav i fjor. Det er ca. én prosent av det hun burde ha fått. Men etter 50 års kamp ble hun trodd.

Da saken hennes var for retten i 1995 og 1998, fikk hun høre av en av de fremste psykiaterne våre at hun hadde mentale problemer «fordi hennes mor svært tidlig kom i overgangsalderen». Advokaten avbrøt:

at kvikksølvet som bindes i hjernen for størstedelen deponeres i hjernebarken (cortex), særlig i parietallappene (se Berlin et al. 2007), der det kan utøve sine toksiske virkninger. Det kan også utøve toksiske virkninger occipittalt (i bakre del av hjernen) i hjernebarken (se Canto-Pereira et al 2005) i cerebellum (lillehjernen). Selv om det avleires noe kvikksølv i andre organer, som nyrer og skjoldbruskkjertel (tyroidea), er det internasjonal consensus om at hjernen er det kritiske organet ved langvarig eksponering for kvikksølvldamp. "Massiv eksponering kan i første omgang irritere luftveiene, og dernest virke nevrotoksisk og gi realitetsbrist og

hallusinasjoner (Berlin et al 2007). Symptomene ved langvarig lavgradig eksponering vil som regel ha en snikende start med asteni, nervøsitet, skyhet, søvnløshet og nedsatt appetitt, og etter hvert kan det påvises tegn på kognitiv svikt og eventuell tremor (Aaseth et al. 1984; Berlin et al 2007).

Hele spekteret av disse symptomer trenger ikke å være tilstede samtidig.

Det er altså ikke slik at alle som utsettes for nivåer i overkant av terskelverdiene (0,02 - 0,05 mg/m³) blir syke med hele spekteret av symptomer og tegn.

Ved lavgradig kvikksølvldamp eksponering over år vil forgiftnings-

symptomene i all hovedsak være neurologiske. Det kan over tid utvikles et sykdomsbilde som vi kan benevne "toksisk encefalopati".

Dommen er på 16 sider, og kan lastes ned i sin helhet på: [www.domstol.no/upload/HRET/saknr2013-616\(anonymisert\).pdf](http://www.domstol.no/upload/HRET/saknr2013-616(anonymisert).pdf)

«Saksøkeren ble født da moren var 41 år. De mener ikke at moren var i overgangsalderen da?»

Nei, ved nærmere ettertanke mente ikke psykiateren, som har utdannet vel en generasjon av psykiatere her i landet og skrevet flere lærebøker, det. Men 41 år er også en alder, så det ble ingen erstatning. Heller ikke ved ankesaken i 1998. Da kunne en annen

psykiater, svært prominent, han også, opplyse retten om at kvinnen led av et psykisk traume fordi hennes mann hadde hatt en stygg ulykke i 1980. At hun kunne være deprimeret på grunn av glemskhet, dårlig balanse, søvnplager og spon-tanaborter på stripe, og svært mange andre plager som er beskrevet i faglitteratur som konsekvens av kvikksølvksp-

nering, var det ingen grunn til å vurdere.

1. september skal Rieber-Mohn-utvalget, som Regjeringen oppnevnte etter kaskadene av psykiatrisk fagbriljans i 22. juli-saken, legge frem sin rapport med råd om bruken av psykiatri i det norske rettsvesenet. Det kan bli interessant lesestoff.



Helseplager etter fjerning av

Amalgam er en blanding av ulike metaller og ca halvparten består av kvikksølv. Norske myndigheter anbefalte i 2003 å være restriktive med bruk av amalgam og det ble forbudt å bruke amalgam som tannfyllingsmateriale fra 2008.

Av Stig Brusset, spesialist i allmennmedisin og fastlege og Frauke Musial, seniorforsker og forskningsleder NAFKAM

Det er mange rapporter om at personer opplever helseplager fra amalgam, også etter at fyllingene er fjernet. I disse dager rekrutteres personer til et prosjekt der man ikke fokuserer på eventuelle skadevirkninger, men hvordan man kan styrke sin egen helse.

Tre sentra i Oslo-området skal tilby et program for disse personene inkludert Regnbuen Helse-senter i Lier, Heggeli Helhetsmedisin i Oslo og Senter for Livshjelp i Ski.

Nedenfor finner du mere informasjon til studien <http://site.uit.no/imcr-trial/>

Du kan også ringe NAFKAM på telefon 77 64 92 48 eller sende e-post til: amalgam@helsefak.uit.no for mer informasjon.

OM STUDIEN

Studien er en pilotstudie av rehabilitering av personer som opplever å ha kroniske helseplager både før og etter at de har fjernet alle amalgamfyllingene i tennene.

Undersøkelser viser at personer med slike plager kan oppleve ulike lidelser og tap av livskvalitet. I studien settes pasienten i fokus.

Studien tar utgangspunkt i at alle mennesker har en frisk del, og at noen har helseplager, eller en syk del i tillegg. Hovedhensikten med studien er at deltakerne skal bli bedre kjent med sin friske del, og tilegne seg verktøy de kan bruke i hverdagen for å prøve å styrke den friske delen.

Selve studien består av to enheter, der den ene fokuserer på deltakerens friske del, og den andre enheten har fokus på pasientenes individuelle symptomer/plager og bedring av disse.

§ GRUPPEPROGRAMMET

Gruppeprogrammet har fokus på pasientens egne erfaringer. Her gir vi informasjon, mosjon/bevegelse, avspenning og andre selvhjelps-tiltak som for eksempel stresshåndtering og ernæring. Denne delen av studien vil kreve at deltakerne deltar i en gruppe på 12-15 deltagere en hel dag i uken i totalt 12 uker. Det forventes at deltakerne følger opp programmet på egenhånd mellom gruppearbeidene.

§ INDIVIDUELT PROGRAM

Behandlingsprogrammet i studien består av behandlinger som deltakerne velger selv. Disse gis av en eller flere deltakende terapeuter (totalt 12 behandlingstimer). Listen over hvilke terapeuter og behandlinger som deltakerne kan benytte seg av, er laget på basis av en spørreundersøkelse som ble gjort blant medlemmene i Forbundet Tenner og Helse i 2011/12. Denne undersøkelsen kartla blant annet bruken av ulike behandlinger blant medlemmene. Fra denne er det tatt med de behandlingene som kom best ut med hensyn til opplevd effekt, og som arbeidsgruppen har vurdert som tilstrekkelig sikre. Listen inkluderer både konvensjonelle og alternative behandlinger; Akupunktur, Øreakupunktur,

Soneterapi, Homeopati, Healing, Kinesiologi og Fysioterapi.

Personer som ønsker å delta i studien, må oppfylle visse kriterier. Før deltakerne kan begynne på disse to programmene, vil de bli undersøkt av lege og tannlege som er tilknyttet studien, blant annet for å utelukke andre medisinske diagnoser. Blodprøver vil bli tatt, primært for å undersøke ernæringsstatus. Disse prøvene og informasjonen som registreres om deltakerne, skal kun brukes slik det er beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene og prøvene vil bli behandlet konfidensielt, og det vil ikke være mulig å identifisere deltakerne i resultatene av studien når disse publiseres.

Studien ledes av Frauke Musial, Nasjonalt forskingssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) ved UiT Norges arktiske universitet.

Studien er finansiert gjennom forskningsmidler via Helsedirektoratet på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet.

Studiens engelske tittel er "Development and feasibility assessment of an integrated medical care rehabilitation program for patients with continuing health complaints after amalgam removal – The IMCR trial" (IMCR = Integrated Medical Care Rehabilitation)

amalgamfyllinger?



NAFKAM holder til på UiT, Norges arktiske universitet.

NAFKAM

- Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin

Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin ble etablert i 2000. NAFKAM er et forskningscenter som vektlegger tverrfaglig forskning. NAFKAM har mange forskningsprosjekter som spenner over et vidt felt, fra kliniske studier til studier om pasienters bruk av alternativ behandling. Vi registrerer også uvanlige sykdomsforløp i forbindelse med bruk av alternativ og komplementær behandling.

Følgende brev er sendt til en rekke stortingspolitikere: GODT NYTT ÅR!

Forbundet Tenner og Helse håper 2014 blir året da tannhelse får oppmerksomhet som står i forhold til den store betydningen tennenes og munnens tilstand har for resten av kroppen. Dette må innebære at tannbehandling sidestilles med annen legebehandling, også i økonomisk henseende.

Vedlagt følger vårt medlemsblad nr 4 - 2013, som vi håper du vil finne tid til å lese.

Med vennlig hilsen

Forbundet Tenner og Helse
Dag Einar Liland, leder



Vi glemmer uten tenner

Tennene våre påvirker hvordan hjernen vår virker. Det viser seg for eksempel at hukommelsen er dårligere hos dem uten tenner. Det store spørsmålet er om det faktisk er så lurt å trekke tennene til de eldste av oss, fordi tennene påvirker hjernefunksjonen vår. Tennene og hjernen har nemlig sterke forbindelser gjennom nervesystemet

Forskning.no



DEN VIKTIGE TANNPUSSEN

Det er viktig å pusse tennene. Imidlertid skal man, for å unngå emaljeskader, være forsiktig med tannpussen umiddelbart etter at man har spist eller drukket. Særlig forsiktig skal du være dersom du har spist eller drukket noe som inneholder mye syre. De fleste tannleger anbefaler at man venter i ti minutter med å pusse tennene, og faktisk hele 30 minutter til en time dersom du har spist noe syrlig. Men husk! God og regelmessig tannpuss er bud nummer én for å ta vare på tennene. Tannpuss rensker tennene for plakk, og holder bakterier på avstand. Husk også tanntråden!



Null hull med nanopartikler

“Forskere ved Universitetet i Oslo arbeider med nanoteknologi som kan gjøre fluortabletter avleggs” står det å lese i en artikkel på Aftenpostens hjemmesider.

“Utfordringen er å lage partikler som både fester seg til tennene og som langsomt slipper ut fluor. Den største fordelen med nanopartikler er at de er så små at de kan komme til i vanskelig tilgjengelige områder som større partikler ikke kommer til.” “I tillegg, dersom partiklene inneholder fluor som frisettes fra partikkelen med en jevn hastighet, vil tiden fluor er tilstede i munnen og tennene økes betraktelig.”

Les mer:

<http://www.aftenposten.no/viten/Null-hull-med-nanopartikler-746826O.html#.UxVpEyhOqwl>

MEGADEFENSE FRA WAIORA

- Super for immunforsvaret

Av Gunn Randi Eriksen



Megadefense er et uvanlig godt produkt for immunforsvaret, ikke minst mot vinterens bakterier, forkjølelse og influensa. Megadefense kan øke immunforsvaret og bedre helsen uten at det forsterker allergier eller autoimmune sykdommer. Erfaring viser at Megadefense kan virke balanserende på immunsystemet, og at den kan ha en god og positiv effekt på autoimmune sykdommer og allergier.

Megadefense inneholder NCD Zeolite og ekstraktet IM6 Complex, som består av 6 immunstyrkende sopper med betaglukaner.

Nettsiden: www.megadsupport.com inneholder god informasjon om soppekstraktet, NCD Zeolite og forskning. Soppene inneholder plantestoffer som er "adaptogener", dvs. at kroppen kan venne seg til dem ved bruk over tid. Derfor anbefales det å ta pause en dag i uken, slik at effekten kan opprettholdes.

Ekstra informasjon for brukere og terapeuter: www.yourncdinfo.com.

Referanser fra kunder: www.testimonyinfo.com.

De 6 immunstyrkende soppene er:

Agaricus Blazei,

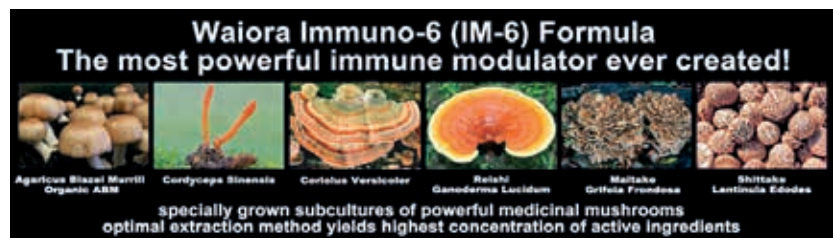
Cordyceps Sinensis

Grifola Frondosa (Maitake)

Coriolus Versicolor (Turkey Tail)

Ganoderma Lucidum (Reishi)

Lentinula Edodes (Shiitaki)



Megadefense kan bestilles i fra Waiora, som har lager i Norge.

Mercury madness

Glimrende nettside for deg som leser engelsk

<http://www.mercurymadness.org>

Tilrettelagte tannhelsetjenester

Tilrettelagte tannhelsetjenester er særlig aktuelt for mennesker som er blitt utsatt for tortur, vold og seksuelle overgrep eller barn og andre mennesker som har sterk angst for tannbehandling (odontofobi)

Last ned hele rapporten : www.helsedirektoratet.no



Stråling og helserisiko

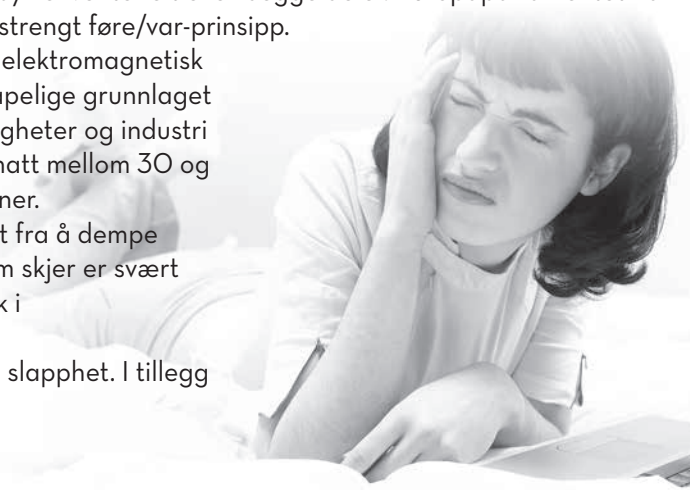
“Frislippet av den trådløse teknologien er verdenshistoriens største eksperiment på menneskeheten”, hevder lege Sigurd Nes, som er spesialist i allmenmedisin. “Alle løper en helserisiko ved eksponering for stråling fra den trådløse teknologien”, sier han. Han er svært kritisk til helsemyndighetenes håndtering av problematikken.

“Det er heldigvis en gryende forståelse hos flere og flere leger om at noen reagerer med alvorlige symptomer ved eksponering for lavfrekvente eller høyfrekvente felt eller begge deler. Europaparlamentet har innstendig oppfordret europeiske land om å føre et strengt føre/var-prinsipp.

Verdens helseorganisasjon (WHO) har erklært all elektromagnetisk stråling som mulig kreftfremkallende.” “Det vitenskapelige grunnlaget utgjøres av tusenvis av publikasjoner, selv om myndigheter og industri forsøker å innbille oss den motsatte.” Selv har Nes hatt mellom 30 og 40 pasienter med betydelig invalidiserende reaksjoner.

“Jeg kan ikke si at jeg har behandlet dem, bortsett fra å dempe eksponeringen. Vår medisinske forståelse av hva som skjer er svært begrenset.” “Hos mine pasienter er det et stort sprik i sykdomsgraden. Det som går igjen er hodepine, konsentrasjonsproblemer, store søvnforstyrrelser og slapphet. I tillegg kommer en rekke andre symptomer.”

Kilde: EMF consult - www.emf-consult.com



Barn er spesielt følsomme

Barn er spesielt følsomme for ulike miljøfaktorer, til og med stråling, ettersom nervesystemet og hormonsystemet er under konstant utvikling. Et barn som bruker en mobiltelefon absorberer mer stråling, og løper en høyere risiko for hjernesvulst enn en voksen person. Gravide, barn og ungdommer bør være særlig forsiktige. Mobiltelefon og trådløs telefon bør bare brukes for viktige og svært korte samtaler, dersom fasttelefon ikke finnes som et alternativ. Internettoppkobling bør skje med fast oppkobling.

Les mer: www.stralskyddsstiftelsen.se



Tannhelse – unik studie

Tannhelsetjenesten i Troms fylkeskommune startet en studie i Tromsø i september 2013. Studien fortsetter etter dette i de øvrige delene av fylket, og avsluttes i løpet av 2014. Målet er å kartlegge befolkningens tannhelse. Et tilfeldig og representativt utvalg på 3000 voksne mellom 20 og 79 år er invitert til å delta. Studiet gjennomføres som et samarbeid mellom privat og offentlig tannhelsetjeneste. Studien er unik, og vil ha stor betydning for økt kunnskap om tannhelsen i befolkningen, og framtidig planlegging av tannhelsetjenester til innbyggerne.

Kilde: Troms fylkeskommune



NB! FELO arrangerer dagskonferanse 28. mars 2014.

Informasjon om konferansen vil bli lagt ut på: www.felo.no

EQ-brød



Ernæringsfysiolog Ann-Christin Hansen har jobbet fram et brød beregnet på alle som blir dårlige i magen av å spise hvete. Brødet er utviklet i samarbeid med Bakehuset i Tromsø, og er helt nytt på markedet.

Brødet heter EQ (Equilibrium) som betyr likevekt og balanse. Ann-Christin ble inspirert til å utvikle dette brødet fordi hun selv er sensitiv for gluten og hvete, og fordi hun har møtt mange som hard det på samme måte. "Mange personer med muskel- og skjelettplager opplever bedring av å kutte hvete og gluten. I dag finnes det en del glutenfrie produkter, men ikke alle er like balansert med tanke på næringsinnhold som ivaretar jevn og langvarig energi", sier hun. "Vårt brød ivaretar næringsinnhold, er snillere for blodsukkeret og inneholder godt med fiber. Det er beriket med chiafrø og andre kjerner som gir gode fettsyrer og omega 3. Det er heller ikke melk i brødet." Brødet er bakt uten gluteninnholdige ingredienser. Men siden det er bakt i et bakehus kan det forekomme svevestøv fra annet bakverk og dermed kan det likevel ikke bære betegnelsen "glutenfritt".

Ny frihandelsavtale åpner for mer genmodifisert mat

"En frihandelsavtale mellom EU og USA vil gi mer genmodifisert mat på det europeiske og norske markedet." Dette skriver Sergio Manzetti og Olle Johansson fra Fjordforsk, institutt for forskning og vitenskap/ Avd. for nevrovitenskap og Karolinska instituttet i Sverige i en kronikk i Bergens Tidende 7. Januar. "Det pågår for tiden forhandlinger mellom EU og USA om en ny, stor frihandelsavtale, og partene har en ambisjon om å få i stand en avtale i løpet av 2014. I løpet av forhandlingene har flere forskere og kritikere av genmodifisert mat (GMO) uttrykt bekymring for hva europeiske forbrukere kan bli utsatt for når USA nekter å merke GMO-varer, og vil innføre disse i EU uten merking."

Les hele kronikken på: www.bt.no/meninger/kronikk/Vi-ma-vare-pa-vakt-3034061.html#.UwuOEihOqwI

Nye miljøgifter i fugleegg

I fugleegg fra fugleværene Sklinna i Nord-Trøndelag og fra Røst i Nordland har man funnet nye miljøgifter. Begge områdene er med på den norske listen over vernede sjøfuglområder, og har tidligere vært ansett som lite påvirket av forurensning. Det handler om stoffer som ble tatt i bruk som erstatning for miljøgifter som er blitt forbudt, og som man håpet skulle være nedbrytbare i naturen. I enkelte egg fra gråmåke, toppskarv og ærfugl ble det registrert til dels høye nivåer av fosfororganiske forbindelser, klorerte parafiner, kvikksølv og PCB. Det er Norsk institutt for luftforskning som står bak undersøkelsene som ble gjort gjennom sommeren 2013.

Kilde: Norsk institutt for luftforskning (NILU)



Europa mangler sju milliarder bier:

FORSKERNE ER BEKYMRET FOR MATPRODUKSJONEN



Bienes jobb med pollinering av planter spiller en avgjørende rolle for matproduksjonen i verden. En ny studie, lagt fram i tidsskriftet Plos One, viser at det i mer enn halvparten av de europeiske landene nå ikke finnes nok honningbier til å gjøre denne viktige jobben. I Storbritania er situasjonen akutt. Der har de bare en fjerdedel av det antall honningbier som kreves. De siste årene har biebestandene gått ned i hele Europa. Enda har man ikke kommet fram til en entydig årsak, men plantevernmidler, sykdom og parasitter ses på som sannsynlige medvirkende faktorer. Mens bestandene går ned, øker samtidig behovet for bier fordi stadig større områder trengs til dyrking av planter for produksjon av bio-drivstoff.

www.plosone.org

SKADER I TENNER OG KJEVE ETTER

grov vold

Høsten 2006 ble Helen utsatt for grov vold. Hun fikk skader i tenner og kjeve, som i ettertid har gitt henne store helseproblemer. Så langt har hun betalt alle utgifter til tannbehandlingen selv, med unntak av en nokså lite beløp til et nødvendig kirurgisk inngrep. Forholdet ble anmeldt, men ble henlagt av politiet.

Av Toril Sonja Gravdal

Det var en nær bekjent som skadet Helen. En hun hadde kjent i mange år. I et voldsomt sinne kastet han henne i bakken så hun ble liggende på magen. Han satte seg oppå ryggen hennes, grep tak i hodet og presset nakken bakover, mens han brakk opp kjeven med en skrutrekker, for så å putte slangen til brannslukningsapparatet inn i munnen hennes. Han fjernet sikringen på apparatet og fylte munnen og svelget hennes med brannslukningspulver.

Voldsepisoden skjedde langt fra folk. Det var ingen som kunne komme henne til unnsetning. Ingen som hørte ropene om hjelp. Ingen steder å rømme til. Hun var livredd!

Traumatet har preget Helen i årene som har gått siden den grove volden fant sted, på mer enn en måte. Først nå, i begynnelsen av 2014 har hun fått den endelige behandlingen for skadene voldsmannen påførte tennene hennes. De øvrige skadene, og senvirkningene, må hun leve med. Det handler om betydelige og omfattende senskader, både fysisk og psykisk. Voldsmannen har aldri

bedt om unnskyldning. Familien hans vendte Helen ryggen.

To tenner er nå fjernet helt. Da spesialisten i oral kirurgi undersøkte Helen i 2010 fant han en tverrgående rotfraktur, samt omfattende bentap i kjeven. Bentapet var av en slik størrelse at tannlegen mente at to tenner måtte anses som tapt. Kirurgen spurte Helen om hun hadde vært utsatt for en bilulykke.

Årsaken til rotfrakturer er ofte å finne i ulike former for vold. Kirurgen fant også en sekundærinfisert cyste, som involverte røttene i to tenner. Cysten ble fjernet ved et kirurgisk inngrep. I tannkjøttet på samme side som kjeveskaden kunne kirurgen også se to fistler. Slike fistler er en slags åpning fra den underliggende betennelsen og inn til munnhulen. Gjennom disse fistlene lekker materie og andre væsker ut. Dette gjør at betennelsen ikke får trykket inne i kjeven til å bygge seg opp, noe som fører til at man sjelden ser symptomer fra en tann med fistel. Imidlertid smaker det som kommer ut gjennom en fistel oftest vondt, og vil på denne måten kunne gi

pasienten indikasjon om at noe er galt.

Den ene av de to svært skadete tennene ble forsøkt bevart. For kort tid siden måtte imidlertid også denne tannen trekkes. Da hadde den forårsaket år med smerte og stadige betennelser. Det var godt å få den ut. Det å gå med gjentatte betennelser på denne måten er en stor belastning for kroppen og for immunforsvaret. Resultatet av en slik systemforgiftning er ofte en rekke ulike helseplager. Omfattende betennelse måtte behandles med to antibiotikakurer før tannlegen kunne trekke tannen. Etter at tannen ble fjernet har Helen følt at kroppen er i ferd med å hente seg inn igjen. Minnet om den traumatiske opplevelsen blir nok aldri helt borte, men det betyr mye å gjenvinne helsa så langt det lar seg gjøre. "Jeg har en utrolig flink og forståelsesfull tannlege, doktor Helling", sier Helen. Det er jeg takknemlig for. Ellers vet jeg ikke helt hvordan dette skulle ha gått. Jeg har nemlig vært plaget av nokså stor tannlegeskrekk mesteparten av livet.



FTH følger vaksineofrene:

Pandemrix: Mange meldte saker og

I løpet av 2013 har antallet meldte saker som dreier seg om svineinfluensavaksinen Pandemrix steget til 408. Totalt har 80 erstatningssøkere fått medhold i at de har krav på erstatning, og det er utbetalt over 73 millioner kroner i erstatninger.

-Vi regner med at det vil bli gitt flere medhold i tiden fremover og det er sikkert at vi kommer til å utbetale enda mer i erstatninger. Mange av disse sakene er ennå ikke ferdigbehandlet når det gjelder å fastsette størrelsen på erstatningsbeløpet, sier direktør i NPE, Rolf Gunnar Jørstad.

Prioritert saksbehandling Fra hele landet er det nå meldt inn 408 saker. Av disse sakene er det gitt 80 medhold, 222 saker har blitt avslått, 12 saker har blitt henlagt og det er 94 saker under utredning for å avklare om det skal gis erstatning. - Disse sakene er prioritert hos oss, men det tar nødvendigvis noe tid å utrede hver enkelt sak. Og fortsatt meldes det saker som gjelder virkninger av Pandemrix-vaksinen til oss, sier Jørstad.

Medholdssakene Totalt 57 av medholdssakene gjelder barn og unge opp til 20 år, mens de øvrige 23

medholdssakene gjelder voksne. 56 av medholdssakene blant barn og unge gjelder narkolepsi, mens det er ti voksne som har fått narkolepsi etter vaksinasjonen. Nevrologiske sykdommer, som f.eks. ME, skader etter stikket, betennelseslidelser i ryggmarg og synstap er noen av skadene i de øvrige medholdssakene.

- De fleste som har blitt tilkjent erstatning etter vaksineringsen med Pandemrix har utviklet narkolepsi. Dette er en alvorlig sykdom som de antakelig må leve med resten av livet. Erstatningen skal dekke utgifter, inntektstap og tapt livsutfoldelse som denne sykdommen fører til for den enkelte, forteller Jørstad videre.

Store utbetalinger Totalt er det utbetalt over 73 millioner kroner i erstatning så langt. Erstatningsbeløpene varierer fra 5000 kroner til millionbeløp til barn som har blitt alvorlig rammet av narkolepsi. - Mange av sakene er ikke ferdigbehandlet med hensyn til endelig erstatningsbeløp, så vi kommer også til å utbetale erstatninger i 2014 og nok også til neste år, sier Jørstad. - I flere av sakene der barn og

THIOMERSAL

Av Toril Sonja Gravdal

"Hvor sikker er pandemivaksinen?" Dette spørsmålet stilte sykepleien.no 16.10.09. "Det virker unektelig som et mistenkelig paradoks at produsenten, GlaxoSmithKline (GSK), er fritatt for erstatningsansvar når denne vaksinen hevdes å være så trygg. Hvorfor er det slik? - Det ligger i den genrelle beredskapsavtalen om vaksineleveranse i en pandemisituasjon. Da vi inngikk avtalen, visste vi ikke hvilket virus som var aktuelt, ikke om vaksineproduksjonen ville by på spesielle problemer, heller ikke om bildet angående sykdomsalvorlighet og slikt. Jo større usikkerhet det er, jo mer nøler en produsent med å ta ansvar, sier Hanne Nøkleby, divisjonsdirektør ved Folkehelseinstituttet."

UNDER OVERSKRIFTEN "KVIKKSØLV" SKRIVER SYKEPLEIEN.NO:

"Thiomersal er en kvikksølvforbindelse som egentlig ikke brukes i norske vaksiner lenger. Allikevel står det på innholdsfortegnelsen til den kommende pandemivaksinen mot H1N1-viruset: 5 mikrogram thiomersal per dose. Hvorfor? - Det er bare én grunn til

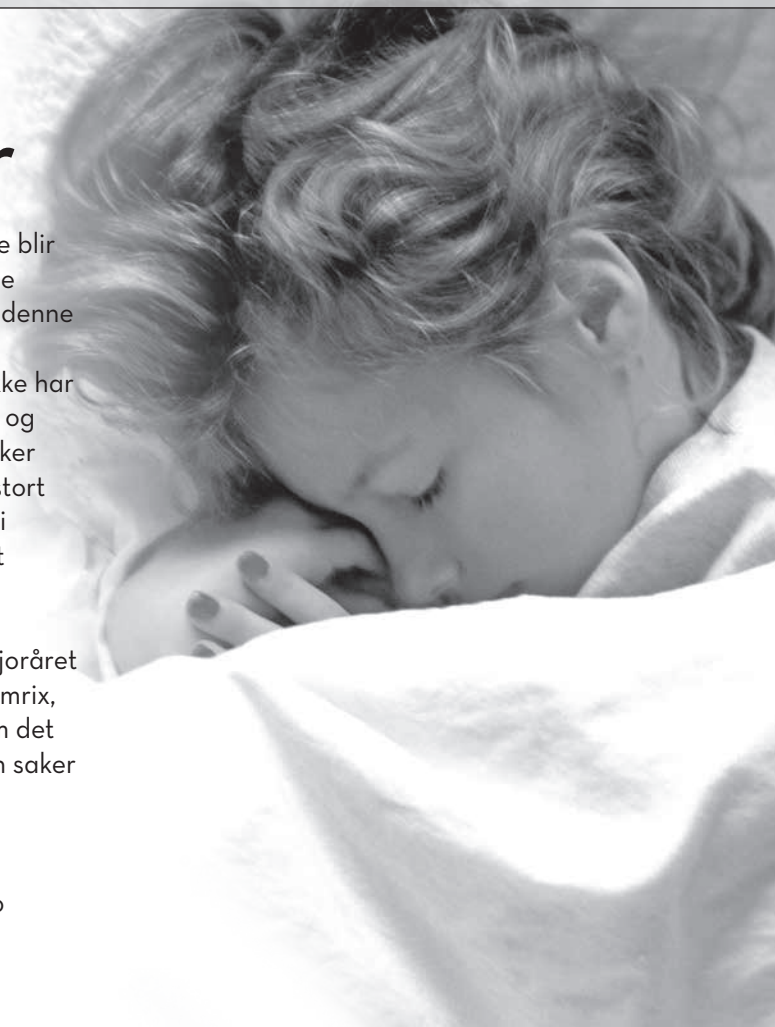
store utbetalinger

unge har utviklet narkolepsi ser vi at utbetalingene blir store, nettopp fordi erstatningen skal dekke opp de økonomiske konsekvensene av at de må leve med denne sykdommen resten av livet, sier han.

Avslag Det er gitt avslag i 220 saker, der man ikke har funnet at det er en sammenheng mellom vaksinen og plagene erstatningssøkeren opplever. Det er 12 saker som er henlagt eller avvist. De sakene dreier seg stort sett om at det ikke har oppstått et økonomisk tap i forbindelse med en eventuell skade (man må ha et økonomisk tap eller et varig men for å kunne få erstatning).

Fortsatt meldes det saker - Selv mot slutten av fjoråret kom det inn en del saker til oss som gjelder Pandemrix, forteller Jørstad. - Bare i siste kvartal av 2013 kom det inn 22 nye saker. Vi vil nok derfor også motta noen saker i 2014 som gjelder Pandemrix og svineinfluensavaksineringen, avslutter Jørstad.

Norsk Pasientskadeerstatning - NPE www.npe.no



det. Når man skal massevaksinere, må man bruke flerdosebeholdere. Thiomersal er det eneste konserveringsmidlet man kan bruke som hindrer bakterievekst i et glass som er åpnet, sier biokjemiker og forsker hos Statens legemiddelverk, Christian Syvertsen. Verdens helseorganisasjon (WHO) krever konserveringsmidler i flerdosebeholdere.- Thiomersal har vært brukt i vaksiner i over 70 år. Ingen vitenskapelige studier har funnet noen farlige bivirkninger av stoffet, legger han til.- Hvorfor er det da tatt vekk fra norske vaksiner til vanlig?- Det er etter press fra opinionen som frykter sammenheng mellom thiomersal og autisme eller andre hjerneskader. Du får ikke mer kvikksølv i deg ved å ta pandemivaksinen enn å spise litt røkelaks”, påstår Erik Hjelvin i GSK

”Hvordan oppstod ideen om at et kvikksølv basert konserveringsmiddel forårsaker autisme?” Dette spørsmålet stilles på nettstedet ”A shot of truth”, som presenterer en tidlinje som svar på spørsmålet. ”Denne tidslinjen er en historisk oversikt over en utrolig, men sann historie. Det er historien om foreldre som visste at noe var galt, og som aldri gav opp. Historien om modige forskere som fortalte den vitenskapelige sannheten. Historien om barneforene som fikk

forandret sine liv for alltid. Heltene som har ofret så mye: denne tidslinjen er laget for å ære dere, med det håp at vår nasjon vil få den sanne forståelsen av deres lidelse”

Tidslinjen starter på slutten av 1920 tallet, da Thiomersal ble patentert i 1929 under navnet Merthiolate. Det ble ansett at stoffet hadde antiseptiske og antibakterielle egenskaper, og det ble derfor brukt som konserveringsmiddel i produkter som neseppray, øyedråper og, fra 1931, også i vaksiner. I 1931 ble det første barnet diagnostisert med autisme født.

I 1930 gjorde man et forsøk på griser, som gav et svært tragisk resultat. Alle grisene, som hver inntok 0,1 microgram Thiomersal/Mertholate, døde i løpet av ett døgn. Likevel, og til tross for dette utfallet, stanset man ikke bruken av Thiomersal på mennesker.

Tidslinjen avslutter med å henvise til en studie, gjort i 2013, som viste at friske tvillingsøsken til barn med autisme hadde en overfølsomhet mot Thiomersal, mens ingen av individene i kontrollgruppen hadde en slik overfølsomhet (Sharpe et al. 2013).

Les hele tidslinjen på: www.shotoftruth.org/history

MAT - TARM - HJERNE, vi hilser forskningen velkommen etter

Norsk Proteinintoleranse Forening (NPIF) utgir PIF-nytt, et medlemsblad som inneholder mye interessant stoff om matintoleranser og allergi. De som driver NPIF har i en årrekke vært klar over at det sendes signaler fra tarmen til hjernen, et fenomen skolemedisinen strever med å ta inn over seg. Nå tikker det imidlertid inn forskningsresultater som bør kunne påvirke legevitenenskapens forståelse i positiv retning.

Forbindelseslinjen mellom hjerne og tarm er et nytt forskningsområde for nevrovitenskapen. Vi har mulighet til å pleie vår tarmflora og endre bakteriefloraen dersom den er oss til besvær. En tenåring med sterkt utviklet ADHD-atferd oppsøkte en lege i Massachusetts, MD James Greenblatt, som foreskrev bruk av probiotika. Etter seks måneder var tenåringens symptomer vesentlig redusert og etter et år var de forsvunnet. I flere tiår har forskere vært klar over koplingen mellom hjernen og tarmsystemet, men det har hersket en oppfatning av at det er hjernen som styrer tarmen. Det har vært generelt akseptert at blant annet stress sender signaler til tarmen og kan forårsake ubehag som diaré og kvalme, og at depresjon kan påvirke appetitten. Det har vært mindre fokus på at det kommuniseres også fra tarmen til hjernen.

Ved McMaster University i Canada ble det gjennomført en studie på mus, for om mulig å påvise kommunikasjon fra tarmen til hjernen. Forsøket viste at bak-

teriefloraen i tarmen er viktig for utviklingen av hjernen, spesielt de områdene som er involvert i stressreaksjoner og tilstander som angst og depresjon.

En annen studie ved samme universitet studerte tarmfloraens innvirkning på musenes atferd. Disse forsøkene ga en klar indikasjon på at atferden ble påvirket av tarmfloraens sammensetning.

University of California, UCLA, har gjennomført en studie på 36 kvinner mellom 18 og 55 år. De ble delt inn i grupper som spiste henholdsvis yoghurt med probiotika, yoghurt uten probiotika og ingen yoghurt. De som spiste yoghurt med probiotika viste en sterkere kopling mellom to områder i hjernen som begge assosieres med kognitive funksjoner og læring, prefrontal cortex og periaqueductal grey. Prof. dr. Kirsten Tillisch uttrykker at forskerne var overrasket over hvordan tarmfloraen påvirket ulike områder i hjernen.

Også når det gjelder autisme fremkommer det resultater som viser sammenheng mellom tarm-

funksjonen og symptomene. Folkehelseinstituttet i Oslo arrangerte et seminar om autisme med den canadiske forskeren Derrick Mac-Fabe. Canadiske forskere har gjort forsøk på rotter for å undersøke om det er bakteriene som er problemet, eller om problemet er at mikroberne begynner å produsere ulike stoffer avhengig av hvilken type mat som inntas.

Autisme oppstår sjelden uten at det også er andre fysiske eller psykiske symptomer til stede. Svært ofte har pasientene mage- og/eller tarmproblemer.

Mange barn med autisme har trang til å spise mat rik på karbohydrater. Det ble undersøkt om man kunne finne et biokjemisk stoff som forklarer de endringene man observerer. Spesifikt ble det undersøkt en spesiell type korte fettsyrer som dannes når karbohydrater gjærer i tarmen. Nøkkelen fant de i følge MacFabe i et molekyl kalt propansyre (propionsyre). Denne syren finnes naturlig i kroppen, men brukes også som konserveringsmiddel i brød under merkingen E 280 og E 281.

Stoffet brukes vanligvis til energi-produksjon i mitokondriene, men dannes det mer syre enn det er bruk for kan syremolekylene finne veien inn i blodstrømmen og via denne til hjernen. Rottene som ble utsatt for propansyre viste atferdstrekk som tydelig lignet på autisme.

Det må understrekes at forsøk-





ene kun er utført på rotter og at propansyre alene ikke kan forårsake autisme. Det vekker likevel meget stor interesse at ett enkelt stoff kan forårsake så stor endring, som det man observerte.

INTOLERANSE TIL NATURLIGE BESTANDDELER I NÆRINGS- MIDLER ER ET ANNET INTERESSANT FENOMEN

Solveig Curran holder kurs på bakgrunn av sine ernæringsstudier i England og erfaringer med sin egen sønn som fikk påvist protein-

intoleranse alt 18 måneder gammel. Han viste sterke utslag på gluten og melk men også på ukjente stoffer. Til tross for utprøving av ulike dietter, blant annet anti-candidadiett, var gutten helt ute av balanse både fysisk og psykisk, og ble ansett som funksjonshemmet med store atferdsvansker. Han ble tilbudt ritalin mot hyperaktivitet, kortison mot eksem, sovetabletter mot søvnvansker og i tillegg antibiotikapumpe i blæren på grunn av urinveisinfeksjoner.

Løsningen på problemene ble omsider funnet etter råd fra lege og homøopat Richard Savage i England.

Det er ikke bare gluten og melk som kan skape reaksjoner, men også salisylsyre og biogene aminer. Salisylsyre finnes naturlig i planter og tåles vanligvis i små mengder. Problemer kan oppstå ved inntak av frukt som ikke er modnet naturlig og konsentrat laget av for eksempel tomat, frukt og bær, jfr. historier om eplekart som er kjent for å gi magesmerter. Biogene aminer dannes ved nedbrytning av spesielle aminosyrer i maten. Histamin er det mest fremtredende biogene aminet og kan fremkalle forgiftning hos

mennesker.

Før spiste vi her til lands grønnsaker med lavt innhold av salisylsyre så som potet, kålrot, kål, sukkererter, rødbeter, gulrot, grønnkål, gressløk og kruspersille samt nepe. Biogene aminer som dannes ved nedbrytning av aminosyrer og mengden som dannes, er avhengig av lagringstiden.

Reaksjoner på salisylsyre kan blant annet være hyperaktivitet, søvnvansker, slapphet, utmattelse, vanskelig humør, konsentrasjonsvansker, hodepine og hyppig vannlating. Reaksjoner på biogene aminer er eksem og utslett, tretthet, utmattelse, hodepine, dårlig fordøyelse og vondt i magen, oppblåsthet, depresjon, aggresjon, autistiske trekk etc.

redaksjon@nnh.no

*Kilde: PIF-nytt nr 3/2013
Propansyre er en karboksylsyre og er en storebror til eddiksyre. Den har kjemisk formel CH_3CH_2COOH . Begge syrene er svake syrer.*

*Kilde: Norsk kjemisk selskap
<http://www.kjemi.no/spor/index.php?svar=>*

Artikkelen er tidligere trykket i Naturterapeuten nr. 4 2013.

KAMPANJE FOR KVIKKSØLVFRI TANNPLEIE

Et prosjekt for Consumers for Dental Choice

Ved Charlie Brown

KJÆRE VENNER!

Tannleger over hele verden, inkludert praktisk talt alle tannleger i de nordiske land, mange land i EU og i Japan har sluttet å bruke kvikksølv/amalgam-fyllinger. Sammen har den kvikksølvfrie



tannlegebevegelsen hatt utrolig fremgang. Likevel putter omtrent halvparten av tannlegene i USA fortsatt mer enn 15 tonn kvikksølv i munnen til sine landsmenn hvert år.

Mange tannleger som fortsatt bruker amalgam vegrer seg endatil mot å installere amalgam-utskillere, et filter som er beregnet på å redusere mengden av dentalt kvikksølv som slippes ut med skyllevannet. Derfra kan mikroorganismer gjøre om dentalt kvikksølv til et mer giftig metylkvikksølv som forurensrer fisken vi spiser og skader utvikling av det neurologiske system hos barn endatil før de er født. USA's miljøvernorganisasjon EPA lar tannleger som holder fast på bruken av amalgam slippe unna med det.

I 2010 annonserte EPA at de ville forholde seg til problemet med et kvikksølv-vedtak i 2012. Vedtaket ville kreve at tannleger i det minste bruker den beste praksis, inkludert installasjon og fortsatt bruk av amalgam-separatorer. Men etter fire år med unnskyldninger og utsettelse viser det seg at EPA sitt hovedkvarter forbereder seg på å stoppe prosessen med å lage et regelverk. Utkastet til

Rett kost og sanering

En pigg 70-åring, Tommy Axelsson, er intervjuet i Gøteborgs-Posten 19.november 2013 før fødselsdagen. Han blir spurt om sitt engasjement for vegankost og helsereiser, samt om årsaken til at han interesserer seg for annen kost enn den tradisjonelle. Som barn var han liten til vekst med leddbesvær og lærevansker. Samtidig ble musikken en stor interesse. Han hadde spilt i en del danseband på vestkysten og opplevde at det var morsomt både å spille og fortelle en vits eller to. Plutselig ble det umulig for ham å lese noter og han glemte tekstene. Til slutt kom han på at han gjennom vegankosten hadde slitt så mye på amalgamfyllingene at han fikk elektrisk strøm i munnen av vanlig bestikk! Han innså da at han var blitt forgiftet av sine amalgamfyllinger og gjennom morens tannfyllinger blitt skadet allerede på fosterstadiet. Moren hadde via mødretannpleien fått satt inn gullkroner på amalgam Dette hadde i sin tur gitt et dårlig immunforsvar, tross kosten han allerede spiste. Han sanerte bort amalgamet, men ble ikke bra før etter 7-8 år. Nå er han aktiv med ulike helsereiser og informerer alltid om tennene og betydningen av å sanere. Han funderer på å starte et helsehjem der han bor utenfor Falkenberg.

Kommentar: Tommy er et levende eksempel på at mennesker kan bli friskere med rett kost og sanering, til tross for at mange leger i dag oppfordrer sine pasienter til å «lære seg å leve med» sine sykdommer i stedet for å gjøre den viktigste innsatsen for å få et bedre liv lengre opp i årene. De «anekdotiske» beretninger som Sosialstyrelsen alltid henviser til, er mange tusentalls og burde i høyeste grad interessere politikere innen helsevesenet og sykehusledelse rundt om i landet. De som mener at de ikke klarer helsetjenesten uten ekstra ressurser i form av mer penger. Uten kunnskap og interesse for årsak og virkning får vi ikke en friskere befolkning.

Margaretha Molius i tf BLADET nr.4/2013
Oversettelse: Helene F.Klingberg

regelverk ble skrevet for mer enn to år siden. Det lekket ut og noen (gjett hvem?) hadde innvendinger. Noen i EPA sitt hovedkvarter ønsket å slutte seg til amalgam/kvikksølv-tilhengerne selv om deres egen stab krevde et vedtak mot kvikksølv for å komme videre. Hvis de som sier nei får det slik de vil, blir der ingen mulighet til en offentlig kommentar om EPA sitt kvikksølvvedtak, ingen restriksjoner mot å dumpe skyllevann fra tannlegekontorer i naturen, ingen beskyttelse for de mange barn som er utsatt for påvirkning to ganger - både fra egne fyllinger og fra utslipp i naturen. Det er på tide at EPA lytter til opinionen og beskytter våre barn fra uansvarlige tannleger. Ikke la dem slippe unna, signer oppropet og be venner og familie om å gjøre det!

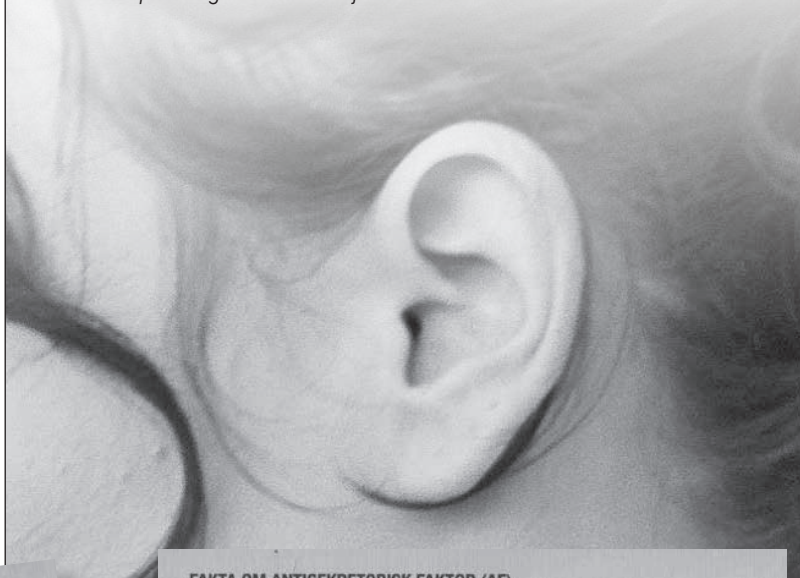
Charlie Brown, 25.februar
Oversettelse Helene F. Klingberg

Meniérs sykdom

Sykdommen skyldes for mye væske i labyrinten i øret, noe som forårsaker svimmelhet, øresus og hørselstap. Mange har i tillegg en følelse av tetterhet eller trykk i øret. Årsaken er å finne i en betennelse eller skade i labyrinten som har medført overproduksjon eller redusert avførsel av væske i labyrinten.

Tilstanden kan være ensidig eller tosidig, og er vanskelig å diagnostisere, særlig i de tidlige stadiene når ikke alle symptomene er tilstede. Sykdommen kommer i anfall.

Kilde: Wikipedia og Norsk Helseinformatikk



SPC-FLAKES OG SALOVUM

Du har fått anbefalt SPC-Flakes og/eller Salovum

Produktene benyttes som kostholdsbehandling ved:

- Mb Menière
- Inflammatoriske tarmsykdommer
 - Mb Crohn
 - Ulcerøs colitis
- Diaré
- Mastitt (brystbetennelse)

HVA ER FORSKJELLEN PÅ SALOVUM OG SPC-FLAKES?

Salovum er et konsentrat av antisekretorisk faktor som anvendes ved behov for rask virkning. SPC-Flakes må brukes i ca. 14 dager før forventet virkning viser seg. Mange begynner derfor behandlingen med Salovum og starter på samme tidspunkt med SPC-Flakes. Etter ca. 14 dager stoppes behandlingen med Salovum, men behandlingen skal fortsette med SPC-Flakes.

DOSERING

Salovum: 1 pose 3 ganger daglig eller etter legens anvisning.
SPC-Flakes: 1 g pr. kilo kroppsvekt daglig eller etter legens anvisning. Døgn dosen bør fordeles på 2 eller 3 inntak. 1 dl. SPC-Flakes tilsvarer ca. 50 g.

HVORDAN INNTAS PRODUKTENE?

Salovum røres ut i kald væske/juice. Best resultat oppnås med juice – gjerne juice med fruktkjøtt. Salovum kan også drysses under pålegg på brød eller eksempelvis blandes inn i en eggerett.

SPC-Flakes kan spises naturlig med f.eks. yoghurt. SPC-Flakes kan også kokes til grøt alene eller sammen med andre kornsorter. SPC-Flakes kan også blandes med mel og anvendes til baking av kaker og brød.

HVOR KJØPER JEG SPC-FLAKES OG SALOVUM?

Produktene selges hos POA Pharma og bestilles via e-post info@poaab.com alternativt via telefon 99355929. Har du fått innvilget blåresept må du ta resepten til ditt nærmeste apotek. Apoteket vil så bestille produktene fra POA Pharma

SPC-FLAKES

FAKTA OM ANTISEKRETORISK FAKTOR (AF)

Antisekretorisk faktor (AF) er et protein som finnes naturlig i kroppen.

AF regulerer vann- og ionebalansen over cellemembranen. AF kan normalisere vann- og saltsekresjon i tarmen, og er et potent middel mot diaré.^{1,2} AF kan også regulere trykket av den endolymfatiske væske i balanseorganet og kan derfor anvendes ved behandling av Mb Menière.^{3,4} AF nivået i plasma kan økes ved inntak av produktene SPC-Flakes® og Salovum®. Begge produkter er fri for tilsetningsstoffer.

Salovum® er et spraytørket eggeplommepulver som inneholder et konsentrat av antisekretorisk faktor. 4 gram Salovum svarer til ca. 40 gram SPC-Flakes. Salovum anvendes når det er behov for rask innsettende virkning.

SPC-Flakes er spesialproduserte havregryn. SPC fremstilles ved en unik og patentert produksjonsmetode. SPC står for "Specially Processed Cereals". SPC-Flakes stimulerer kroppen til å produsere proteinet antisekretorisk faktor.

Har du en god oppskrift?

Har du en god oppskrift du vil dele med oss og andre brukere av Salovum og SPC-Flakes, er du meget velkommen til å sende din oppskrift til oss. Hvis vi velgere å bruke din oppskrift i vår markedsføring av produktene vil du motta gratis produkter tilsvarende 1 måneds forbruk.

Referanser:

1. Laurenius, Wängberg, Lange, Jennische, Lundgren, Boseaus. Antisecretory factor counteracts secretory diarrhoea of endocrine origin. *Clinical Nutrition*, 2003 Dec;22(6):549-52
2. Zaman S, Mannan J, Lange S, Lönnroth I, Hanson LA. B 221, a medical food containing antisecretory factor reduces child diarrhoea: a placebo controlled trial. *Acta Paediatr*. 2007 Nov;96(11):1655-9
3. Hanner, Jennische, Lange, Lönnroth and Wahlström. Increased antisecretory factor reduces vertigo in patients with Ménière's disease: a pilot study. *Hearing Research*, 2004; 4803:1-6
4. Hanner, Jennische and Lange. Antisecretory Factor: A clinical innovation in Ménière's disease?. *Acta Otolaryngol*, 2003; 123:779-780

POA Pharma Scandinavia AB · Florvågveien 109 · 5305 Florvåg
Tel: 9935 5929 · www.poapharma.com

HJERTET I KAFFEKOPPEN

Av Marit Grendstad

Morgengretten jeg? På en skal fra 1 - 10 så scorer jeg ganske lavt. Vanligvis står jeg tidlig opp, men ordentlig våken blir jeg ikke før kaffen er skjenket i koppen og jeg sitter og nyter dagens første dråper. Det er nok derfor jeg ikke har sett det før - dette hjertet - med øyne på gløtt og ikke helt våken - det er den mørke drikken jeg vil ha i koppen - og skjønner

nå at hjertet faktisk alltid har vært i bunnen av koppen. Jeg må holde meg fast i kjøkkenbenken når det går opp for meg. Det er et ♥ i kaffekoppen! Merkelig - hvordan kan jeg ha unngått å se det? Det er jo så tydelig! I bunnen av kaffekoppen er det et hjerte! Jeg skjønner ingen ting. Hvordan kom det dit, og hvor kom det fra? - og ikke minst: Hvordan har jeg kunnet unngå å se dette fantastiske hjertet som smiler til meg fra

bunnen av kaffekoppen. Jeg blir helt varm om mitt eget hjerte - Dette er jo bare helt fantastisk! For en velkomsthilsen til meg og en ny dag!

Tankene går - jeg må ærlig innrømme at dette "hjertelige" jeg blir møtt med får det til å gå litt rundt i hodet mitt. Jeg har hatt denne kaffekoppen i mange år, men et hjerte - det ser jeg først nå. Og det slår meg, at sånn er



det ofte med meg, - og tar jeg ikke feil, med mange av oss - at vi ser ikke dette Hjertet - som ligger i bunnen av alt det andre vi har fokus på. Så skjer det at jeg må snu opp ned på det jeg har lært i alle år - nå Marit - nå er det tida for å tenke med Hjertet. Våkn opp! Være i hjertet, ikke surre rundt i hodet, og tenke på kaffe, og hva som må gjøres i dag og i morgen og i overmorgen. Kjenne på hjertebanken, se på det flotte Hjertet! Det er jo magisk - tenk så fantastisk! Jeg kjenner at jeg blir glad.

Jeg skal røpe en liten hemmelighet. Kaffekoppen har jeg hatt lenge, men hjertet i kaffekoppen har kommet etter at jeg flyttet hit jeg nå bor. Etter å ha "landet" etter den hjertelige opplevelsen, skjønner jeg at hjertet i koppen dannes, når lyset er på. Downlights er en flott greie, og resultatet ja, det har jeg nå sett med mine egne øyne. Det "lille" hjerte i kaffekoppen har gjort noe med meg. Hjertet representerer den store

Kjærligheten - og uten Kjærlighet - ja da kan vi ikke leve. Livet har gitt oss mange utfordringer - og - mange spørsmål. Det er blitt sagt at det finnes mange spørsmål i livet, men egentlig bare ett svar: Kjærligheten. Uten Kjærligheten er det ord og tomhet. På kjøkkenet mitt ble lyset slått på, og så kom Hjertet på plass. Slik tror jeg det er i livene våre - vi kan ikke leve i mørket - vi må ha lys. Vi kan ikke leve uten Kjærlighet - vi må ha den og leve i den - Kjærligheten.

Og nå ser jeg plutselig hjerter mange steder, de dukker opp i bilder og tegninger - og ikke minst - jeg blir minnet på at de er der, selv når det er mørkt. Selv i det største mørket og i den verste motvind - er Hjertet der. Å holde fast på den vissheten gjør at vi holder håpet og motet opp i stormen og holder oss gående - det hjelper oss å overleve. Men Hjertet skal også hjelpe oss å Leve. Hjelp oss å være i Kjærligheten - ikke bare

kjærligheten til oss selv
og til våre
nærmeste, men
til Moder
Jord, våre

medmennesker og hele vårt univers.

Jeg kommer igjen tilbake til Urchin av De dansende stjerner. (artikkel i T&H 2013-2) Det gode Hjertet på øya hvor han bor, banker for alle. Det store gode Hjertet er der for oss også. Jeg deler gjerne det Hjertet jeg så, - herved er det sendt videre. Og jeg hilser som Urchin gjør: "Må Hjertet være med deg!"

Vi trenger Kjærlighet. Alt er tilgjengelig - det er opp til oss om vi velger Kjærligheten framfor likegyldighet, hat og bitterhet. Det virker, men av og til er snuoperasjonen mer komplisert. Det er derfor det er så viktig å være sammen med andre som også lever i og med Hjertet. Marianne Williamson har som tittel på en av sine bøker: "A Return to Love" Tiden er inne for nettopp det!

Det er mang en fortelling som slutter omtrent slik: - og tror du ikke det som jeg her har skrevet, så gjør reisen og kom og se selv. Ta med kaffekoppen din, og se at Hjertet også er i din kopp. Meld din ankomst, så har jeg deilig kaffe klar til deg.

Marit Grendstad er importør av memon miljøteknologi (www.imedvind.no) i Kristiansand.

Hun har fokus på hvor viktig det er å kunne hente energi fra sine omgivelser, men like fullt ha fokus på helheten - det å Leve i Medvind - som hun kaller det.

(leveimedvind.wordpress.com)



Tannpirker'n

Medlemsnytt for Oslo/Akershus, Forbundet Tenner og Helse våren 2014

Vel møtt til vårens møter. Vi fortsetter nå på det sjette året etter amalgamforbudet. Forbudet var en seier, men vi kan ikke gi oss over og forvente at helsemyndighetene har tatt konsekvensene av forbudet.

Torsdag 6. mars innkalles det til årsmøte i Forbundet Tenner og Helse Oslo/Akershus.

Saker til behandling: Godkjenning av Innkallingen, valg av møteleder, valg av referent, årsmelding, regnskap, innkomne forslag eventuelt andre saker til behandling, valg av medlemmer til styret.

Torsdag 24. april

Vi ønsker velkommen til medlemsmøte med foredrag om aminosyrer. **Aminosyrer** er kjent som byggestein i proteiner. Aminosyrer ble fritt i salg i Norge i 2012. Tidligere har disse produktene vært regulert som legemidler. Dette er interessante produkter for oss som er syke av kvikksølv.

Jens Veiersted kommer til oss denne kvelden og holder foredrag om aminosyrer.

Han har vært hos oss med foredrag tidligere, og har en fantastisk formidlingsevne til sitt publikum.

Kjære medlemmer, dette må dere få med dere. Sett av denne kvelden og kom til P-Hotel Grensen 19 Oslo.

Behandler Jens Veiersted

Behandlingsmetoder. Biologisk medisin, Ernæringsterapi.

Erfaring med å behandle. Jeg har blant annet arbeidet mye med: overvekt, blodsukkerubalanse, energiproblemer, hormonelle ubalanser og fordøyelsesproblemer.

Utdanning og Kvalifikasjoner. Grunnfag fra Norges Idrettshøyskole, 1981.

Diplom utdannet ved Institute for Optimum Nutrition, London, 2000.

Undervist i ernæring siden 2001.

Underviser ved Tunsberg Medisinske Skole, Norsk Høgskole for Helhetsterapi og BioMedicus Akademiet.

Arbeidet mot næringslivet med total kvalitet og personlig utvikling siden 1992.

www.tenneroghelse.no Velkommen til vårens møter.

Vennlig hilsen

Styret for Oslo/Akershus

Oslo/Akershus avdeling Forbundet Tenner og Helse

Styremedlemmer

John A. Pandur, kasserer, 63 84 03 08

Oddvar Juklestad, styremedlem, 22 61 44 06

Turid Stranger, Styremedlem

Laila Landsnes Johannesen, vara tlf 67 06 18 77

P-HOTELS (TIDLIGERE NORRØNA)

Grensen 19, Oslo

Kl. 18.30

Møtene er åpne for alle. Ta med venner!

Inngangspenger kr 35, Ikke-medlemmer kr 50

Enkel servering!



TANNLEGE
Erik Barman

Stallgata 15, 5701 Voss
Telefon: 56 52 00 20



TANNLEGE
Rolf Johan Stemland

(se egen annonse, Stemlandklinikken)

Stortingsgata 28, 7 etg. 0161 Oslo
Telefon: 22 83 08 30 Faks: 22 83 43 71

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



Bergstien Tannlegesenter AS – 32 83 80 00
Bergstien 64, 3016 Drammen



Frogner Tannklinikk

TANNLEGE
Stein E. Andreassen

Tidemandsgate 2, 0266 Oslo
Telefon: 22 43 08 17



*Tannlegene: Anne Kristin Treider,
Tori Helene Lundeby, Mie Kristine Midtgarden
og Dyveke Knudsen*

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

Tannstatus sier noe om resten av kroppen

Av Jorunn Østberg

Et temamøte i Diabetesforbundet her i byen, dreide seg om hvordan diabetes påvirket tanngården og munnhulen. De nevner ikke at forhold i tanngården kanskje kan utløse diabetes. Det ble iallfall jeg overbevist om da en professor II ved NTH fortalte hva som skjedde med insulin i kroppen når det kom i kontakt med kvikksølv: Insulinet ble totalt ødelagt, og det utløser sannsynligvis diabetes. At tannsykdommer og infeksjoner følger i kjølevannet av sukkersyke, er kanskje å snu årsakskjeden på hodet?

En annen faktor som påvirker helsen, er

forstyrrelser i tarmfloraen og derved store deler av immunforsvaret. "Bruk av antibiotika - for å drepe bakterielle infeksjoner - rammer også mange av de viktige og sunnhetsfremmende bakteriene i tarmsystemet. Resultatet er at de sykdomsfremkallende bakteriene får plass og næring nok til å skape betennelse i tarmene", for å sitere forskere ved Stanford University School of Medicine. (At kvikksølv også har slik virkning på fordøyelsesystemet, er velkjent.)

Vi får håpe diabetesforeningens anbefalinger for å behandle munnhuleproblemene, ikke strider mot denne forskningen, og gjør pasientene enda sykere.

Jeg våknet av en drøm som var så underlig og varm:
Jeg så rad på rad av mennesker rundt vår klode arm i arm.

Alle sang den samme sangen, alle brukte samme ord,
sunget ut på tusen språk i et kjempemessig kor.

Det var ord om fred og frihet, likeverd og verdighet,
mat til alle, grønne skoger, tro og håp og kjærlighet.

Ennå kan jeg høre tonen - hysj - nå hører jeg den her.
Som en klang fra sjel til sjel er den virkelig og nær.

Toril



**TANNBEHANDLING
MED OMSORG**

ALLMENNPRAKSIS TANNREGULERING

- Amalgamsanering
- Hvit regulering
- Tannlegeskrekk
- Funksjonell regulering

Ring 22 830 830

Eller: info@stemlandklinikken.no

VELKOMMEN!



www.stemlandklinikken.no

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

Kaster du mat?

Siden vi bare bruker ca 10-11% av disponible inntekter til matkjøp, har de fleste god råd og tenker ikke på at det er verdifulle resurser i matvarer. De som kjøper mye, kaster kan hende en stor del av det fordi det ikke blir spist i tide: Vi kaster pr. person i gjennomsnitt ni kilo brød i året, 11,3 kilo frukt og grønt, 10 kilo middagsmatrester og nesten fire kilo kjøtt- og fiskeprodukter.

Av Jorunn Østberg

Dette er varer som først er dyrket/høstet, bearbeidet og pakket for å bli menneskeføde. Store resurser går med til det, og så må altså en stor del gjenvinnes eller deponeres som søppel.

Her er det noen som ikke tenker langt nok.

Merking av mat har lenge vært diskutert. Når flatbrød og fenaår, som i gamle dager hang på stabburet "for sikkerhets skyld", blir utdatert etter noen måneder, er viktig kunnskap glemt. Ingen vet hva som kan hende fremover, det er klokt å forberede seg på at matknapphet kan oppstå. Dessuten får en milliard medmennesker altfor lite mat, så vi har gode grunner til å finne full anvendelse for produsert mat. Kanskje vi bør lage andre varer, som er enklere å transportere dit nøden er størst? Det er åpenbart ikke i norske husholdninger.

En del unge har sett dette problemet og finner maten sin i søppeldunkene bak dagligvarebutikken. De bruker luktesans og øyne for å avsløre om dette er god mat. Slik vi eldre har for vane, etter å ha levd gjennom verdenskrig med magre år og matmangel. Ideelle organisasjoner bruker også disse

ressursene, for å hjelpe mennesker i nød. Spisesteder for vanskeligstilte får jevnelig det de trenger fra varer med "utgått dato", samlet inn fra matvarekjedene.

Vårt første mål må bli å tolke hva som står på merkelappene. Siste utløpsdato er en adskillig sterkere advarsel enn "best før". Kjøttvarer kan stekes innen utløpsdatoen, eller oppbevares i fryseboksen til behovet oppstår. Stekte råvarer går ikke ut på dato like raskt. Grytemat av restemiddag, grønnsaker og godt krydder, kan bli rene festmaten. Det går godt å lage kompotter av frukt som ikke lengre er frisk og innbydende. De produktene vi kjøper ferdiglaget, har gjerne vært i

emballasjen i månedsvis. Kanskje var de mugne før produksjonen startet også. Vi kan lett lage bedre matvarer selv. Mindre tilsetningsstoffer får vi også i oss når maten er selvlaget.

Kanskje vi skal kjøpe andre varer heretter? Ta med handleliste når du går i butikken. Da faller du ikke for alle fristelsene, og kjøper ikke så mye at de blir liggende over utløpsdatoen. Et overfylt kjøleskap kan skjule mye som burde vært spist. Kanskje det er det enkleste å starte revolusjonen der – på hjemmebane.



Sentralstyret 2014

Leder

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

Nestleder

Tormod Imeland
Leirkilen
4534 Marnadal
Tlf 91 61 98 07

Sekretær

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

Kasserer

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

Styemedlem

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

Kåre Solberg
Moldkvile, 5282 Lonevåg
Tlf 56 39 21 84

Varamedlemmer til sentralstyret

1. Toril Sonja Gravdal
2. Oddvin Herstad
3. Oddny Torbjørg Trædal
4. Anders Christensen

Foreninger i Norden:

Sverige

Tandvårdsskedeforbundet
Kungesgatan 29, SE-461 30
Trollhättan
Tlf.: 0046 520 80600
Fax: 0046 520 80602
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 6416
Etterstad, 0605 Oslo
Tel 994 22 345
E-post: post@tennerog helse.no
Internet: www.tenneroghelse.no
Kontonummer: 7874 06 46620

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 - 2014
20. årgang - Grunnlagt 1994

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

UTGIVER:
Forbundet Tenner og Helse

ADRESSE:
Solheimsveien 62, 1473 Lørenskog
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
Jorunn Østberg jorunnos@gmail.com

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 2014
Stoff innlevering: 15. mai

DESIGN:
punkt&prikke punktpricke@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:
Anne-Margrethe Holte



Fylkeskontakter

Fylke	Navn	Adresse	Telefon	Tid
Akershus/Oslo	John Pandur (telefonvakt)	Tårnbyvn 105 2013 Skjetten	63 84 03 08	18.00 - 21.00
	Laila Landsnes Johannesen (telefonvakt)	Hulunbakken 19 1481 Hagan	67 06 18 77	Man.-tirs 14.00 -16.00
Aust- og Vest-Agder	Tormod Imeland (fylkeskontakt)	Leirkilen 4534 Marnadal	91 61 98 07	
Buskerud	Solveig Arbo Simonsen	3576 HOL	32 09 12 21	
Bergen/Hordaland	Kåre Solberg (fylkeskontakt)	Moldkvile 5282 Lonevåg	56 39 21 84	
	Inger Kristine Bøe (telefonvakt)	N. Rolfsens vei 23 D 5094 Bergen	55 27 06 19	
Hedmark	Lillian Henriksen	Nybrukvegen 11 2340 Løten	lillian@curezone.com	
Møre og Romsdal	Anne-Margrethe Holte (fylkeskontakt)	Torebakken 4 6010 Ålesund	70 14 14 42	
Nord-Trøndelag	Silja Brohaug	Skredderveien 5 7600 Levanger	98 06 54 93	
Sør-Trøndelag	Oddvin Herstad (fylkeskontakt)	Kolstadtunet 3 B 7098 Saupstad	72 58 55 23	
	Ingunn Garlen	Rødrevveien 17 7082 Katten	72 84 69 73	

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

Inger Kristine Bøe - Generelt likemannsarbeid
N. Rolfsensvei 23D, 5094 Bergen, tlf.: 55 27 06 19

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



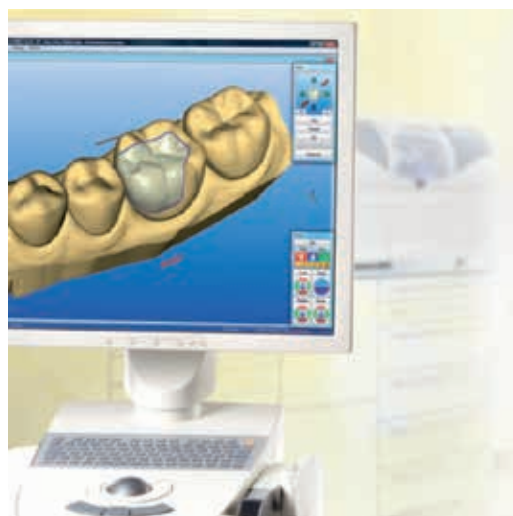
Invester i livskvalitet!

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 allmenmedisinske 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 og giftige områder.
- 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