

Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

21. Årgang – nr. 1 mars 2015

- Min hjertesak: Forbundet Tenner og Helse
- Åndedrettets betydning for god tannhelse
- Tid for opprydding!





REDAKTØRENS HJØRNE

Våren er her! Jeg synes det er like fantastisk hver gang!
Når sola titter over åskammen her jeg bor, etter å ha vært borte i mer enn tre måneder, oppleves det nesten som en lite mirakel.

Mange av oss her oppe i nord får rett og slett for lite sol i vinterhalvåret og, siden sola er en avgjørende faktor for at kroppen skal danne D-vitamin selv, er D-vitaminmangel nokså vanlig blant nordmenn. Pass på nå, i den lyse delen av året, å være mye ute og fylle opp lagrene.

Selv har jeg en plan for våren og sommeren; i tillegg til å være mye ute, skal jeg forsøke å komme i bedre form. Sett i forhold til hvordan helsa var da amalgamet hadde full styring, er den jo veldig bra nå, men jeg vet at potensialet for forbedring fortsatt er til stede. Turer i skog og mark, padling på en stille elv . . . Jeg gleder meg. Jeg føler meg privilegert. Ofte tenker jeg på dem som ikke kan, fordi helsa gjør at de ikke orker. Særlig går tankene mine til dem som sliter med alvorlig grad av ME. De som må tilbringe dagene i mørke rom. De som er så overfølsomme at det nesten er uutholdelig å leve. Jeg håper man snart finner behandlingsmetoder som kan gi dem livet tilbake. Heldigvis har man i det minste begynt å ta dem på alvor.

Her jeg bor ligger snøen ekstra lenge. Når jeg ser ut av vinduet, ser jeg full vinter, men fuglesangen røper noe annet. Det er en egen lyd i kvitringen om våren. Det er som om fuglene formidler glede over at naturen begynner å våkne til liv etter vinterens dvale. Jeg gleder meg med dem. Jeg elsker våren!



Redaktør

Toril Sonja Gravdal



FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Etter å ha lest Anna Sigvart sin bok, SOM AVTALT MED LEGEN Når hjelpeapparatet svikter. Sitter jeg igjen med spørsmål om hvilken verdi vi har i taushetsplikten. Som foreldre har vi ikke lenger innsynsrett i våre barns journaler den dagen de fyller 18 år. Alle er ikke «voksne» og i stand til å ta vare på seg selv den dagen man er 18 år og myndig, er det slik vi vil ha det?

Boken skildrer Aleksander og morens møte med hjelpeapparatet, fordommer i samfunnet, og hvordan legene gradvis forvandler den glade gutten Aleksander til en pillenarkoman. Hvordan han til slutt gir blaffen, hater livet sitt og spiser alt han kommer over av tabletter. Og hvordan han og moren prøver å kjempe seg ut av problemene.

Boken beskriver med stor innlevelse kampen mot et tungt byråkrati og veien mot et verdig liv, både for Aleksander og ikke minst hans nærmeste pårørende.

«Som avtalt med legen» er en bok som tar leserne med inn i en verden de fleste av oss ikke ante eksisterte.

Les boken, du vil bli sjokka!

Til Aleksander:

«Du er en del av skaperverket, helt perfekt i ditt bilde.

Ikke så mye som et hårstrå skulle jeg ha ønsket annerledes på deg.

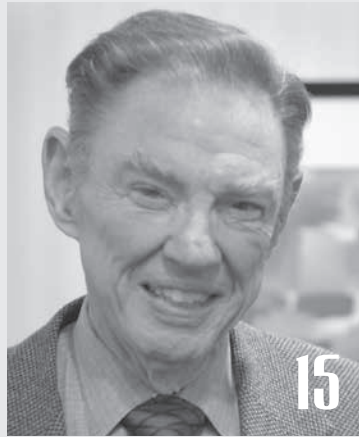
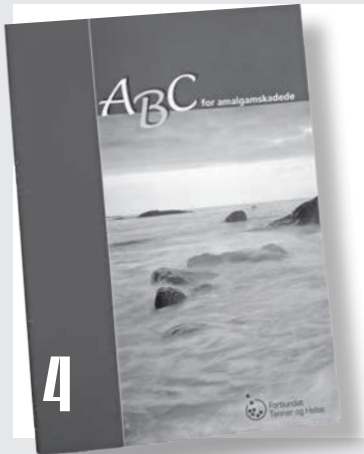
Derimot ønsker jeg å forandre verden.

Gjøre den til et sted hvor det er plass for oss alle.

Du er i hjertet mitt, nå og for alltid.»

Mamma





- S 4 Min hjertesak
- S 12 Åndedrettets betydning for god tannhelse
- S 15 Hvordan ville du like å hjelpe en milliard mennesker?
- S 16 Alternative veier
- S 18 Maler du?
- S 20 Tid for opprydding
- S 24 Rødt kort for energisparepærer og LED
- S 26 FTH følger vaksineofrene
- S 27 Grønne hus
- S 28 Balkanefropati
- S 29 Arbeidet med amalgamboka fortsetter

Denne boken bør absolutt bli fast litertur som pensum i et vert studium innen helse. Jeg håper helsevesenet og legestanden snart våkner og innses at «dop» ikke er en farbar behandlingsvei. Det er på høy tid med et paradimeskifte innen behandlingsterapien i Norge. Det må bli slutt på symptombehandlingen vi har i dag, behandlingsfokuset må bli mer årsaks rettet.

En stor TAKK til Anne Sigvart som har delt sin historie med oss. Dette er en viktig bok som jeg håper bidrar til en bedre verden, slik Anne ønsker å forandre verden.

Helsemagasinet Vitenskap og Fornuft nummer 8, 2014, trykket min artikkel "Mine hjertesaker - Bedre livskvalitet og helse uten amalgam". I denne utgaven av Tenner & Helse gjengis artikkelen i sin helhet, før den ble forkortet for bruk i VOF. Den fyller mange sider, men så er dette også virkelig min hjertesak.

Tannlegepioneren Hal Huggins døde i desember, i en alder av 77 år. Hans nære venn Charlie Brown har skrevet minneord, som du kan lese på side 15. "Hold engasjementet levende!", avslutter Charlie. Og det er viktig, å holde engasjementet levende. Det er fremdeles mye ugjort, og fremdeles store utfordringer. Som medlemmer av FTH er dere alle med å støtte opp om dette arbeidet.



Vennlig hilsen
Dag Einar Liland,
leder FTH

MIN HJERTESAK

Forbundet Tenner og Helse er en pasientorganisasjon som i mer enn 30 år har hatt fokus på bivirkninger av odontologiske biomaterialer. Oppmerksomheten har særlig vært rettet mot forgiftninger og reaksjoner relatert til amalgamfyllinger.

Dentalt amalgam er en legering mellom sølv, tinn, kobber, sink og 50% kvikksølv. Denne legeringen er ikke stabil, noe som medfører en kronisk frigjøring av kvikksølv. Hos en person med amalgamfyllinger i tennene utsettes kroppen for kvikksølvforgiftning 24 timer i døgnet. Inntak av varm mat og drikke og tygging av tyggegummi fører til økt lekkasje fra amalgamfyllingene.

Kvikksølv er årsak til svært mange sykdommer og helseplager, og symptomene på kvikksølvforgiftning er mange. I følge den svenske legen Bo Nilsson, som er en foregangsmann i arbeidet mot bruken av amalgam som tannfyllingsmateriale, kan kvikksølvforgiftning gi minst 150 ulike symptomer.

Dag Einar Liland, leder FTH

FORBUNDET TENNER OG HELSE ER EN IDEELL ORGANISASJON SOM SKAL ARBEIDE FOR:

- En bedre og giftfri tannbehandling.
- At de personer som blir skadet av tannlegebehandling skal ha rett til rehabilitering.
- At tannlegebehandling kommer innunder egenandelsordningen på lik linje med legebehandling.

FANESAKER:

- Amalgamforbud
- At det alltid skal benyttes beskyttelsesutstyr ved utboring av amalgamfyllinger
- Diagnose og behandlingstilbud
- Egenandelsordning for tannbehandling

AMALGAMFORBUD

Den 21. desember 2007 ble en merkedag i Forbundet Tenner og Helse sin historie. Da kunngjorde Miljø- og utviklingsminister Erik Solheim at det fra 01.01.2008 ville bli innført forbud mot bruk av kvikksølv i Norge. Forbudet omfattet også bruk av dentalt amalgam, og fra 1. januar 2008 ble det således forbudt å produsere, importere, eksportere, omsette og bruke amalgam som tannfyllingsmateriale. Det ble gitt et midlertidig unntak: Ut 2010 kunne amalgam blant



Forbundet Tenner og Helse
Forbundet Tenner og Helse er en pasientorganisasjon som blant annet har fokus på bivirkninger fra odontologiske biomaterialer.

Dine tannfyllinger kan være årsaken til dine helseplager!

Vet du at tannfyllingsmaterialet amalgam inneholder:

- minst 50% kvikksølv
- og i tillegg sølv, kobber, tinn og sink

At dette kvikksølvet:

- frigjøres fra dine amalgamfyllinger
- tas opp i kroppen og forgifter deg
- lagres blant annet i hjerne, hjerte, lever og nyrer
- kan forårsake mange symptomer og lidelser

Dine tannfyllinger kan være årsaken til dine helseplager.

annet brukes på pasienter som ble behandlet i narkose eller som er allergiske mot ingredienser i andre tannfyllingsmaterialer. Dette unn-taket opphørte ved årsskifte 2010 - 2011, og fra 01. januar 2011 var det norske amalgamforbudet totalt.

En viktig milepel i Forbundet Tenner og Helse sin historie: Forbudet mot å bruke amalgam som tannfyllingsmaterieill i Norge er et faktum.

Imidlertid har det helt siden 1. juli 2003, da Sosial- og helsedirektoratet kom med retningslinjer som oppfordret til begrenset bruk av amalgam, vært klart at amalgam ikke skal være førstevalg for fyllingsterapi. Retningslinjene inn-skjerpert den gang også kravet til samtykke i forbindelse med all tannbehandling. Det vil si at tannlegene ikke lenger hadde lov til å benytte amalgam med mindre pasientene hadde gitt sitt samtykke til dette.

AT DET ALLTID SKAL BENYTTES BESKYTTELSESUTSTYR VED UTBORING AV AMALGAMFYLLINGER

Når tannlegen setter borrar i en amalgamfylling dannes det kvikksølv damp. Denne gassen er **MEGET GIFTIG**. Du kan ikke se, lukte eller smake den, men du kan bli alvorlig syk av den. Derfor er det meget viktig at alle pasienter, og andre som oppholder seg i samme lokale alltid bruker beskyttelsesutstyr ved utboring av amalgamfyllinger.

Når FTH snakker om beskyttelsesutstyr ved utboring av amalgamfyllinger så menes det: kofferdam-duk, friskluftsmaske, vernebriller, skarp bor, avsug ved tann, avluftning av lokalene. I tillegg anbefaler vi tilskudd av naturlige vitaminer og mineral før, under og etter behandlingen, og at man fjerner en fylling om gangen med 6 - 8 uker mellom hver utskifting. Samt bruk av kull-tabletter og alkohol.

FTH anbefaler alle som skal skifte sine amalgamfyllinger - bruk en tannlege som har beskyttelsesutstyr. Les om amalgamsanering på www.tenneroghelse.no før du begynner å sanere dine amalgamfyllinger. <http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=73&article=119>

Vi får stadig høre at det ikke finnes noen vitenskapelige bevis på at amalgam er farlig, men faktisk er det bevist at man kan bli friskere av å fjerne amalgamfyllingene i tennene! Dessuten finnes det ingen vitenskapelige bevis som sier at amalgam ikke er farlig, og det finnes tusenvis av studier som viser at kvikksølv påvirker en rekke metabolske prosesser og organsystemer hos mennesker og forsøksdyr.

I Bivirkningsbladet som Bivirkningsgruppen for odontologiske biomaterialer, BVG, utga i desember 2008 kan vi lese at helseplager minsker etter utskifting av amalgamfyllinger.

Studier viser at så mange som 77 - 93 % blir bedre eller helt friske etter å ha sanert alle amalgamfyllingene sine. Med en så høy prosentandel er det helt klart at kvikksølvet i amalgamfyllingene spiller en meget stor rolle som årsaksfaktor til diverse helseplager og sykdommer. Kvikksølv lagres i flere av kroppens organer, blant annet i hjerne, lever, hjerte og nyrer. Kvikksølvet lagres også i fettvev og gir skader på cellenivå.

I følge Helsedirektoratet er det kjent at kvikksølv har et bredt spekter av skadelige effekter på celle- og organnivå. Hvorvidt kvikksølv eksponering fra amalgam er tilstrekkelig til å utløse kroniske symptomer utenfor munnhulen, har imidlertid vært et kontroversielt spørsmål.

KVIKKSØLV finnes blant annet som, kvikksølv damp, ionisk kvikksølv og den farligste formen metylkvikksølv.

Kvikksølv dampen fra amalgamfyllingene trekker inn i blodbanene i munn og svelg, og kan skape problemer i hode, hjernen, bihulene, og andre deler av kroppen.

Ionisk kvikksølv er kvikksølv molekyl som blir slitt av amalgamfyllingene ved tygging og gnissing av tenner. Når disse kvikksølv molekylene kommer ned i magen kan de gi problemer i hele fordøyelsessystemet; magesekk, tynntarm, tykk-tarm, galleblære, bukspyttkjertel, lever. Kvikksølv dreper de gode tarmbakteriene som vi alle er avhengige av for å kunne opprettholde en god helse. Kvikksølv skader og ødelegger også enzymene i mage tarmsystemet. Kan ikke enzymer og bakterier i mage tarm gjøre jobben sin blir ikke maten fordøyd slik den skal, får vi helseproblemer. Kvikksølv spiller således en rolle som årsaksfaktor ved matintoleranse og matallergier. Se gjerne hjemmesiden til Norsk Proteinintoleranseforening, NPIF www.npif.no

Metyl kvikksølv er den farligste formen for kvikksølv, fordi dette nå er omdannet til et organisk kvikksølv molekyl, og det er hundre ganger mer giftig enn hva kvikksølvet var i sin opprinnelige ioniske form. Kvikksølv omdannes til metylkvikksølv når kvikksølv damp fra amalgam griper et enzym fra spyttet som omdanner kvikksølvet form fra å være et uorganisk metall til å bli et organisk molekyl med betegnelsen CH₃Hg⁺.

Metyl kvikksølv kan trenge seg inn i nervecellene i sentralnervesystemet og skape en mengde alvorlige sykdommer. Kvikksølv er en av klodens farligste nervegifter! Når disse organiske molekylene angriper nervecellene kan det utvikles alvorlige psykiske lidelser. Flere forskere har tatt til ordet for at kvikksølv spiller en vesentlig rolle som årsaksfaktor til blant annet Alzheimer.

I 1985 skrev lege Bjørn Johan Øverby i teknisk ukeblad at marginalfracturer og randsprekker fører til lekkasje av kvikksølv og sølv fra selve amalgamplomben. Han viser blant annet til studier fra 1978 og fra 1974.

Fra munnen transporteres kvikksølvet direkte til dype hjernelag via arteriene i ganetaket. Det vil således lagres inntil 250 ganger mer kvikksølv i hjernen enn i annet vev. Kliniske undersøkelser og laboratorieforsøk, viser at en enkel amalgamfylling kan frigi så meget som 1-5 milligram kvikksølv pr. døgn. Bemerk milligram. I følge svenske normer (1985) er den toksikologiske grenseverdien for en 80 kg. person 32 mikrogram. I følge Handbook of Toxicology of Metals (Elsevier 1979) er det nok med 10 ganger grenseverdien for å få en kronisk forgiftning.

Noen er i dag av den oppfatning at grenseverdien for hvor mye kvikksølv som tåles av den menneskelige organisme mest sannsynlig er mye lavere enn dette. Kanskje så lav som O!

I følge Dr. Øverby kan en normal amalgam-munn inneholde nok kvikksølv til å skape en kronisk kvikksølvforgiftning.

SYMPTOMER PÅ KVIKKSØLV-FORGIFTNING er mange. Jeg nevner her noen: hodepine, dårlig hukommelse, lærevansker, konsentrasjonsproblemer, irritabilitet, aggresivitet, depresjon, angst, kviser, kløe, eksem, smerter i øynene, tåkesyn, metallsmak i munnen, intolleranse, allergier, astma, nedsatt immunsystem, magesmerter, forstoppelse, hjerteflimmer, muskelsmerter, osv. osv.

Kronisk kvikksølvforgiftning kan utvikle seg langsomt. Det kan ta flere 10-år før de alvorlige plagene viser seg. Amalgam er sannsynligvis historiens største medisinske katastrofe.

Boyd Haley, professor og forsker ved University of Kentucky knytter

blant annet følgende diagnoser til kvikksølv: Autisme, ADHD, lærevansker, Alzheimer, MS, ALS (Amyotrofisk lateralsklerose, ALS er en nervesykdom som angriper motoriske nerveceller i ryggmargen og hjernen. Den er uhelbredelig, og behandlingen er i stor grad symptomatisk.), Parkinson sykdom, Gulf War Syndrom, ME, kronisk utmattelsessyndrom m.m.

"En myte finnes i helsevesenet; at det bare er en forsvinnende liten del av pasientene som har problemer relatert til amalgam og andre tannfyllingsmaterialer. Egentlig er de amalgamskadede omtrent like mange som andelen personer med diabetes. Likevel får de tannhelseskadde på ingen måte den hjelp og støtte som diabetespatientene får. De er derimot så langt blitt betraktet som psykisk syke. Helsevesenet har mislykkes.

En svensk undersøkelse av Tandvårdsskadeförbundets medlemmer viser at bare åtte prosent oppga at en lege gjorde dem oppmerksom på årsaken til symptomene. Ytterligere sju prosent hadde hatt en tandlege som gav en riktig diagnose. Majoriteten av medlemmene hadde selv kommet på årsaken, fått informasjon via Tandvårdsskadeförbundet, lest i media om problemet eller blitt tipset av venner.

I gjennomsnitt var medlemmene syke i 12 år før de oppdaget årsaksammenhengen, og en fjerdedel hadde vært syke i 20 år eller mer. De hadde rukket å besøke legen mange ganger i løpet av den tiden, men utan å få klarhet i hvorfor de var syke. Man kan konstatere at når det gjelder tannhelseskadde har helsevesenet mislykkes fullstendig, og ikke engang etter mange års sykdom har pasientene fått vite hva de lider av. Flertallet har kommet på årsakene selv og har tilfrisknet etter sanering."

Dette sier Ann-Marie Lidmark, Folkehelseseviter, prosjektleder for HET-projektet og hovedsekretær for Dentalmaterialutredningen i Sverige.

Dere kan lese mer om dette på FTH sin hjemmeside. <http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=2&article=231>

Der kan dere også lese om: **Forandringer av helseplager etter utskiftning av amalgamfyllinger Pasienter som fikk byttet ut sine amalgamfyllinger, rapporterte om minsket intensitet av helseplager tre år etter utskiftningen. Dette viser en studie som er utført ved Bivirkningsgruppen for odontologiske biomaterialer ved Uni helse i Bergen. BVG**

<http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=2&article=241>

http://helse.uni.no/upload/bivirkningsbladet_okt2011.pdf

GULL og amalgam i samme munn er den aller verste kombinasjonen. For når man blander slike metaller, oppstår det elektrisitet (oralgalvanisme). Munnen blir som et batteri, og det skjer hurtige nedbrytninger, korrosjon, på det minst edle metallet.

FLUOR Er et annet giftstoff som brukes i tannpleien og er en kraftig protoplasmisk gift, mere giftig enn bly og nesten like giftig som arsenikk. Fluor påvirker cellenes stoffskifte. Fluor er et grunnstoff som finnes i naturen blant annet som kryolit - en steinart som består av natriumaluminiumfluorid. Fluor fremkommer som et biprodukt ved aluminiumfremstillingen.

Hvis du bruker fluor, er opptatt av egen eller andres helse. Anbefaler jeg deg å lese mer om fluorens historie og skadevirkninger, på FTH sin hjemmeside www.tenneroghelse.no

<http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=34&article=17>

ROTFYLLINGER kan gi alvorlige sykdommer. En rotfylling kan kortslutte tilførselen av nervesignaler mellom hjernen og ulike organer, og dette kan føre til sykdommer hvor som helst i kroppen.

Rotfyllinger kan forårsake kroniske betente organer og til og med

kreft i de ulike organene. Dette er ingen ny oppdagelse, Dr. Weston Price, forskningsdirektør i 14 år for ADA, den amerikanske tannlegeforening, publiserte på 1920 - tallet en rekke artikler om faren ved rotfylte tenner.

<http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=35&article=229>
<http://www.krabben.no/index.php/rotfyllinger>

CAVITATION / KAVITASJONER er en betegnelse på et bakteriebefengt hulrom som dannes i kjeven etter at en tann er fjernet. Hovedårsaken til slike betennelser er at tannlegen ikke har rensset god nok opp etter å ha trukket en tann. Når man trekker tenner er det nødvendig å fjerne hinnen som omgir rotspissen og borre bort 1-1,5 millimeter av kjevebeinet som har omsluttet tannroten. Og rengjøre hullet for beinfragmenter og bakterier. Hvis man bare trekker tannen uten å foreta dette opprydningsarbeidet, vil vevet kunne gro igjen over hullet i kjeven med avfallsstoffer i. Det kan senere utvikle seg svært farlige anaerobe bakterier der. Bakteriene kan over lang tid utvikle seg, uten at vi engang aner at de er der. De vises vanligvis ikke på røntgen, og vi behøver ikke engang å føle smerter fra dem. Disse bakteriene kan utvikle sykdommer andre plasser i kroppen, men det er egentlig ikke bakteriene som er farlig, det er avfallsstoffene de produserer som er giftige.

BESKYTTELSESUTSTYR ved utboring av amalgamfyllinger er en annen viktig sak for FTH. Gjeldene retningslinjer er dessverre ikke gode nok. Du kan bli alvorlig syk av å gå til tannlegen.

- Når tannlegen setter borren i en amalgamfylling dannes det, kvikksølv damp.
- Denne gassen er **MEGET GIFTIG**
- Du kan ikke se, lukte eller smake den, men du kan bli alvorlig syk av den.
- FTH anbefaler alle som skal skifte

Forbundet Tenner og Helse
Forbundet Tenner og Helse er en pasientorganisasjon som blant annet har fokus på bivirkninger fra odontologiske biomaterialer.

Dine tannfyllinger kan være årsaken til dine helseplager!

Vet du at tannfyllingsmaterialet amalgam inneholder:

- minst 50% kvikksølv
- og i tillegg sølv, kobber, tinn og sink

At dette kvikksølvet:

- frigjøres fra dine amalgamfyllinger
- tas opp i kroppen og forgifter deg
- lagres blant annet i hjerne, hjerte, lever og nyrer
- kan forårsake mange symptomer og lidelser

Dine tannfyllinger kan være årsaken til dine helseplager. Kvikksølv er en av kroppens farligste nervegifter, når disse organiske nævemolekylene angriper nervestellene, kan det utvikles alvorlige psykiske lidelser.

Når tannlegen borer i en amalgamfylling dannes det kvikksølv damp som er usynlig og luktfri, men meget giftig.

Kvikksølv fra mer sine amalgamfyllinger kan forgifte fosteret, kvikksølvbelastningen på fosteret øker med antall amalgamfyllinger hos mor.

Forbundet tenner og helse tilrå at det ved utboring av amalgamfyllinger alltid brukes beskyttelsesutstyr som er:

- kafferdamduk, kraftig avsug ved tann, friskluftsmaske over pasientens nese, vernebriller, og avsug fra lokalet.

Du kan lese mer på forbundets hjemmeside, på brott eller amalgamforening

www.tenneroghelse.no

Bli medlem - støtt kampen for en bedre helse
og arbeid med å få tannhelsevesen innunder helsevesens friktionslinje

ut amalgamfyllinger – bruk en tannlege som har beskyttelsesutstyr.

Vi anbefaler alle å lese om amalgamsanering på vår hjemmeside www.tenneroghelse.no før du starter med sanering av dine amalgamfyllinger.

<http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=73&article=119>

DIAGNOSE OG BEHANDLINGSTILBUD

Diagnose og behandlingstilbud til denne pasientgruppen er noe FTH i en årrekke har krevd få på plass. Situasjonen for mange som får "diffuse" helseplager, er at de fleste

leger og tannleger ikke har nok kunnskap om amalgam og kvikksølvforgiftning. Mange havner derfor som pasienter i psykiatrien, og blir gjerne ytterligere forgiftet av den medisinske behandlingen de der får.

SAMARBEIDSPROSJEKTET

I april 2009 mottok Helsedirektoratet en presisering av oppdrag vedrørende samarbeidsprosjekt mellom tannhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten.

Målet med samarbeidsprosjektet er at personer som knytter sine helseproblemer til odontologiske biomaterialer skal få bedre helse og/eller bedre livskvalitet.

Prosjektet skal også ha som mål å hjelpe dem som har skiftet sine tannfyllinger, men som fortsatt opplever helseplager som de setter i sammenheng med tidligere fyllinger.

Helsedirektoratet har nedsatt en arbeidsgruppe, som ledes av Harald J. Hamre og en referansegruppe der FTH er med. (Hamre har skrevet boken Amalgam og sykdom.)

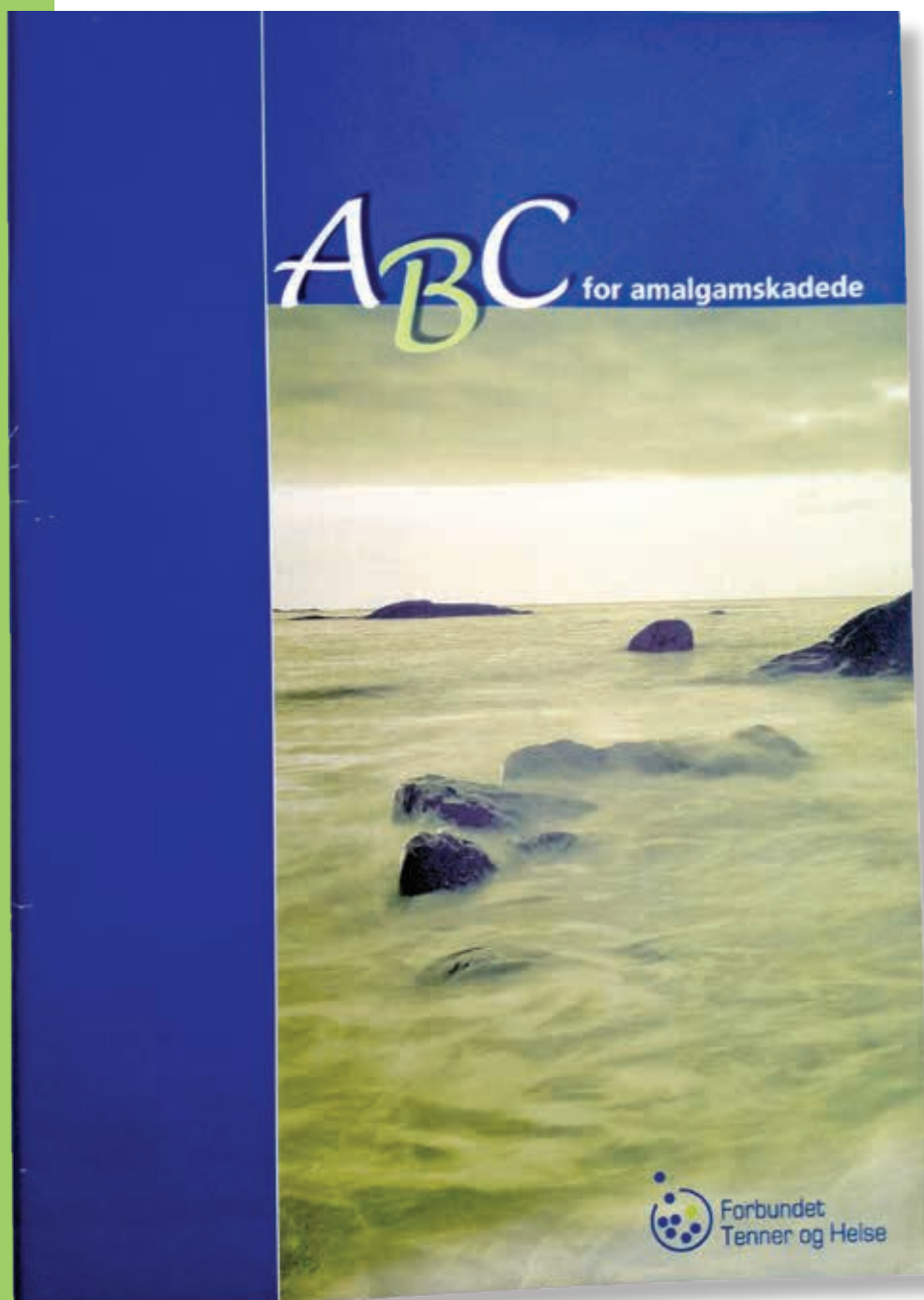
Arbeidsgruppen laget et utkast til prosjektskisse, juli 2009. Møte i referansegruppen september 2009, FTH gir skriftlige merknader og innspill. Nytt møte februar 2010. FTH kritiserer prosjektet fordi det er blitt mer forskning enn behandling.

Som en del av samarbeidsprosjektet har, Nasjonalt Forsknings-senter innen Alternativ og Komplementær Medisin, NAFKAM gjennomført en spørreundersøkelse blant FTH sine medlemmer.

Nytt møte februar 2012 delprosjekt 1a, utskifting av amalgamfyllinger.

FTH mener at Helsedirektoratets retningslinjer fra 2009 ikke ivaretar pasientene på en god nok måte. Spesielt når det gjelder bruk av vernetiltak ved utboring av amalgamfyllinger, mener FTH at anbefalingene i disse retningslinjene ikke er gode nok. I delprosjekt 1a, utprøvende behandling, er det disse retningslinjene tannlegene har å rette seg etter.

Med bakgrunn i vår kompetanse mener vi at det er galskap å utsette både syke og friske mennesker for den risiko det er å borre ut amalgamfyllinger uten at pasienten er tilstrekkelig beskyttet. FTH sine anbefalinger ved utskifting av amalgamfyllinger er som tidligere nevnt: kofferdamduk, friskluftsmaske, vernebriller, skarp bor, avsug ved tann, avlufting av lokalene. Og i tillegg benytte tilskudd av **naturlige** vitaminer og mineraler før, under og etter behandlingen. Fjern en fylling om gangen, og 6 – 8 uker mellom hver utskifting. Samt bruk av kulltabletter og alkohol, som



reduserer opptaket av kvikksølv.

Nytt møte april 2013. Etter fire år med planlegging har det endt opp med at det skal igangsettes to forsøk. Det ene er utprøvende behandling, det andre er et rehabiliteringsprogram for dem som har skiftet sine tannfyllinger, men som fortsatt setter sine helseplager i sammenheng med tidligere fyllinger. Les mer om dette på vår hjemmeside www.tenneroghelse.no.

FTH sin anmodning til Helse-direktoratet på dette møte var: «Opprett et behandlingstilbud til denne pasientgruppen NÅ, det er etisk uforsvarlig at alle dem som lider og ikke får et behandlingstilbud, skal måtte vente til disse forskningsprosjektene er avsluttet»

Dette har med livskvalitet å gjøre, og når vi vet at årsaken til all denne lidelsen skyldes en uforsvarlig offentlig tannhelsepolitikk som gikk ut på forebyggende behandling. Det vil si at det var skoletannlegene som lagde hull i tennene til sine pasienter, og de begrunnet det gjerne med viktigheten av å legge forebyggende flater. Da må også det offentlige rydde opp. Det vil si å gi hjelp og behandling NÅ!

ER DET HJELP Å FÅ?

Innen den offentlige helsetjenesten er det i dag liten eller ingen mulighet for et optimalt behandlingstilbud til denne pasientgruppen. Innenfor alternativ behandling finnes det diverse tilbud, noen opplever å få hjelp, andre ikke. Vi er alle forskjellige, så om noe hjelper meg er det ikke dermed sikkert at det samme vil hjelpe deg, eller omvendt. Den menneskelige organisme er komplisert sammensatt.

I 2011 traff jeg Biomedisinsk Helse AS og Heilpraktiker Oliver Weiss på alternativ messen i Bergen. Oliver Weiss driver klinikk i Limburg Tyskland. Han er utdannet Heilpraktiker og har bred naturmedisinsk kompetanse. Han er trolig en av Tysklands mest anerkjente helhetsmedisinere. Som arbeidsverktøy ved undersøkelse av pasientene bruker han DeltaScan Ekspert.

Diagnoseverktøyet DeltaScan Ekspert og DeltaScan-teknikken representerer et kvantesprang i moderne diagnostikk. Opprinnelig kommer den fra russisk romfart, systemet er fra 1990 videreutviklet i regi av tyske interesser. DeltaScan Ekspert er godkjent som medisinsk apparat gjennom det tyske Medizinproduktgesetz(MPG), og brukes av leger, heilpraktikere og på sykehus i Tyskland.

I tillegg til diagnose verktøyet Deltascan Ekspert, bruker Oliver BE- T-A laboratorietest. Denne testen består av analyse av spytt, urin og blod og viser pH-nivået i cellene, oksidasjonsbelastning, elektrisk motstand i blod, urin og spytt. Dette gir blant annet nøyaktig informasjon om syre - base balansen, belastninger fra miljøgifter og tungmetaller, samt energitilstanden i både nyre og bukspyttkjertel.

BE- T-A laboratorietest gir informasjon om blant annet hvor sårbar du er ovenfor noen form for sykdom, om immunforsvaret er i stand til å stå i mot forgiftninger eller giftbelastninger, om kroppen og alle væsker er i et sunt terreng, og om det er behov for antioksidanter, vitaminer, mineraler eller enzymer. Om din alder samsvarer med din nåværende biologiske status i kroppen, eller er du biologisk egentlig mye eldre enn du tror du er?

I den biologiske medisin forklarer man begrepet oversyring med kronisk høyt syrenivå(ph) i bindevevet i hele kroppen. Når det er snakk om kroniske lidelser som reumatisme, migrene eller kreft, kan man regne med at det har vært en massiv syrebelastning i kroppen over lang tid.

(Den underliggende grunnen til) En slik syre - base ubalanse kan ha mange forskjellige årsaker. **Amalgamforgiftning** kan være en av dem. Andre årsaker til oversyretilstand kan være årelang feilernæring, livsstilbelastninger som stress, angst og sinne, bruk av medikamenter som smertestillende, kortison, cellegift, stråling, forgift-

ningstilstander fra amalgam, bly, røyking og alkohol.

Følgene av en kronisk oversyretilstand kan bli: allergier, psoriasis, reumatiske lidelser, fibromyalgi, sirkulasjonsforstyrrelser, årekrampetilstander, mage- tarmsykdommer, hjerteinfarkt, slaganfall, halsbrann, migrene, m. m.

Med bakgrunn fra mange års erfaringer med kroniske syke pasienter og parallelle laboratorietester før og etter behandlingene, har Oliver utviklet tilpassede base-/avgiftningsfusjoner som settes sammen for å kunne innvirke på ethvert stadium av oversyretilstander, samtidig som hver celle i kroppen får en avgiftningsmulighet. Oliver har utviklet en effektiv metode for å binde de frigjorte giftstoffene og utskille dem uten å belaste kroppen.

Parallelt blir utrensingsevnen til lever og nyre støttet og forsterket, samtidig som cellene blir fylt med nødvendige mineraler. Behandlingen er hovedsakelig intravenøs og hver pasient får et behandlingssopplegg som blir tilpasset dem, ut fra svarene som alle prøvene har gitt.

Av behandlingsterapien til Oliver vil jeg her nevne to, Hematogen oksidasjonsterapi(HOT) og ultrafiolett bestråling av eget blod, (UVB)

Den sveitsiske legen Dr. Med. F. Wehrli utviklet denne metoden rundt 1950. Etter få år ble den introdusert i Tyskland. Oliver begynte med denne behandlingen i 1995.

Hematogen oksidasjonsterapi (HOT) er en uskadelig biologisk terapimetode som gir vesentlig forbedring i blodets flyteegenskaper, øker cellerespirasjonen og øker blodets evne til å bringe oksygen til områder i kroppen som har dårlig sirkulasjon. Det er en stimulerende og oppbyggende terapi, som ofte setter i gang viktige biokjemiske prosesser ved kroniske sykdommer. Erfaringene deres er så gode at de anser Hematogen oksidasjonsterapi behandling som uvurderlig i

forbindelse med en del kroniske sykdommer.

Ved Hematogen oksidasjons-terapi (HOT) tappes det ut 50-80 ml blod som blir bestrålt med lys med en spesiell frekvens. Denne behandlingen setter i gang viktige biokjemiske prosesser i blodet, etter denne behandlingen blir blodet tilbakeført til pasienten. Det behandlede blodet innvirker på de forskjellige sykdomstilstandene, og på celler som er ødelagt. Det virker forsterkende på immunsystemet og motstandskraften, og øker den subjektive opplevelsen av velvære, konsentrasjon og klar tankekraft.

Forstyrrelser i blodcellesammensetningen, perifere sirkulasjonsforstyrrelser, høyt blodtrykk, angina pectoris, lungesykdommer, lever- sykdommer, nyresykdommer, mage- tarmsykdommer, stoffskiftesykdommer, migrene responderer alle på denne behandlingen.

Neste behandlingsterapi. Terapi med Ozon - aktivert oksygen.

I ozon finnes oksygenet i en spesiell aktiv form, med 3 atomer oksygen. Oksygenet i luften vi puster i består av 2 oksygenatomer. Hver celle i kroppen trenger oksygen til stoffskiftet, mangler oksygenet dør cellen. Gjennom ozon-behandling kan oksygenet nå celler i kroppen som normalt ikke får nok oksygen på grunn av sykdom. Ozon utrydder bakterier, virus og sopp og det reparerer vev og øker farten på sårheling. Ozon øker blodsirkulasjonen og balanserer fett-stoffer, ozon avgifter lever og nyrer, og det er smertelindrende. Det tappes ca. 100 ml. blod som blir blandet med et ozonkonsentrat. Denne spesielle blod-oksygenblandingen blir så ført tilbake i kretsløpet, hvor det fører større mengder oksygen til cellene.

Med bakgrunn i egne erfaringer antar jeg at denne form for diagnose, og den behandling som Oliver tilbyr er blant det beste som finnes. Oliver har jevnlig testdager i Norge. Se hjemmesiden til Biomedisinsk Helse AS www.bmhelse.no hvis dette er noe som interesserer deg.

«OVERSYRING»

Det at mange av oss har en massiv "oversyring" skyldes blant annet vår moderne og usunne livsstil. Så her kan det gjerne være på sin plass å minne om Hipokrates ord.

"Din mat er din medisin, og din medisin er din mat"

Hipokrates omtales som legekunstens far.

Vi kan alle gjøre noe med "oversyring", her er det å være seg bevist sitt kosthold.

Oliver og hans team anbefaler at kosten vår består av 60 - 80 % base og 20 - 40 % syredannende mat. Skal vi klare å ha et kosthold innen for disse rammene må vi være oss bevisst hva vi spiser. Frukt, grønnsaker, nøtter og frø, med noen unntak er basedannende mat. Kornprodukter, meieriprodukter, kjøtt og fisk er syredannende mat. Ser vi på det daglige kostholdet så ligger det for de fleste på en plass mellom 90 - 100 % syredannende mat. Avstanden mellom det optimale og det faktiske kostholdet er ekstremt stort.

EGENANDELSORDNING FOR TANNBEHANDLING

Landsmøte i FTH har vedtatt at forbundet skal arbeide for at det blir etablert egenandelsordning for tannbehandling, tilsvarende den som i dag gjelder ved legebehandling.

«Vi har som mål at det offentlige gradvis skal ta et større ansvar på tannhelsefeltet, og utrede ulike modeller med sikte på at det etableres et tak på hvor mye den enkelte selv skal dekke av utgifter til nødvendig tannbehandling. Vi vil innføre gratis tannhelsekontroll for eldre over 75 år.»

Dette står å lese i den politiske plattformen fra 2009 for flertallsregjeringen, utgått av Arbeiderpartiet, Sosialistisk Venstreparti og Senterpartiet.

Det var ikke mye flertallsregjer-

ingen fikk utrettet på dette feltet i de årene de regjerte.

FTH har sendt en henvendelse til partilederne på stortinget om at det er på høy tid å innføre egenandelsordning, med øvrebegrensning, for behandling hos tannlege på samme måte som for annen legebehandling. Slik at personlig økonomi ikke lenger blir avgjørende for hvorvidt folk får den tannbehandling de trenger.

Du kan støtte Forbundet Tenner og Helse sitt arbeid ved å bli medlem, eller med en økonomisk gave til konto nr. 1203 19 56135.

Jeg har i noen år vært tillitsvalgt i FTH, det har vært en lærerik periode. Jeg er imponert over den innsatts som tidligere tillitsvalgte har bidratt med, likeså er jeg meget forundret og skremt over den mangel på innsats det har vært og er blant helsemyndighetene og mange av landets politikere når det gjelder tannhelseproblematikk. Hadde helsemyndighetene tatt disse helseproblemene på alvor og gjort noe med dem for 20, 30, 100 eller 150 år siden, hadde mange av oss unngått mye lidelse, og landet ville sannsynligvis ikke hatt noen lange helsekøer.

Norge ble det første landet i Europa som innførte forbud mot bruk av amalgam som tannfyllingsmateriale. Men hvor lenge skal vi vente før norske myndigheter tar sitt etiske og moralske ansvar og hjelper alle dem som er langtidssykemeldte eller uføretrygdet på grunn av sykdommer og helseplager forårsaket av en uforsvarlig tannhelsepolitikk? Mange som vokste opp etter krigen, og kom innunder den offentlige skoletannhelsen, ble påført et umenneskelig overgrep av skoletannlegen. Mange tusen pasienter sliter i dag med diverse helseplager og sykdommer, som en konsekvens av den uforsvarlige tannhelsepraksisen som den offentlige skoletannhelsen utførte på 50- 60 og 70 tallet. Praksis var å borre størst mulig hull i flest mulig tenner, dette for å kunne bruke mest mulig amalgam.

Hvorfor bruke mest mulig amalgam? Det ga penger i kassen. Tannlegene begrunnet det gjerne med viktigheten av å legge forebyggende flater.

Klipp fra Store norske leksikon

Forfatter: Harry T. Cleven

«Alfred Owre (1870 - 1935) var lege og tannlegespesialist. Han var rektor(sean) ved University of Minnesota, College of Dentistry og ved det odontologiske institutt ved Columbia University i New York. Owre var interessert i metaller, og i flere år eksperimenterte han med materialer som var assimilerbare med kvikksølv. Dette resulterte i oppfinnelsen av et vellykket amalgam. Han gav patentrettighetene til Den norske tannlegeforening, og dette tilførte foreningen inntekter i flere år»

Hørt om bukken som passet havresekken?

KVIKKSØLV FIREDOBLET I ATMOSFÆREN

Amerikanske forskere publiserte i sommer en forskningsrapport der konklusjonen var at mengde kvikksølv i atmosfæren er firedoblet siden tiden før industrialiseringen. Spesielt fugler som lever i økosystemer nær vann er utsatt, og i følge den kanadiske forskeren Nil Basu går bestanden av sangfugler ned over hele verden.

Kvikksølvforgiftning gir fuglene hjerneskader, og fugler som hadde fått i seg kvikksølv sang kortere og dårligere.

Det har lenge vært kjent at fisk fra diverse vassdrag inneholder kvikksølv, gravide og ammende kvinner er blitt rådet til å ikke spise fisk som er fanget i disse områdene. Kvikksølv akkumuleres i næringskjeden derfor vil små fisk være tryggere å spise enn større fisk.

Kvikksølv er en av klodens farligste gifter, kvikksølvforurensning og kvikksølvforgiftning er en enorm stor trussel for alt organisk liv på jorden. En global katastrofe av enorme dimensjoner i nær fremtid

er reell om det ikke snarest settes inn tiltak som begrenser forurensningen og forgiftningen som hver dag skjer over helse verden ved bruk av kvikksølv.

En amalgamfylling er et giftdeponi, som forgifter kroppen din med kvikksølv 24 timer i døgnet.

Forbundet Tenner og Helse har i innspill til regjeringens nye nasjonale helse- og sykehusplan oppfordret Helse- og omsorgsministeren om å ta amalgam- og kvikksølvforgiftning på alvor når det nå skal utarbeides en ny Helse- og sykehusplan.

For oss mennesker er amalgamfyllingene i tennene en alvorlig belastning som forhindrer oss i å oppnå optimalt god helse.

DET LIGGER ANSLAGSVIS 20 TONN KVIKKSØLV LAGRET I TENNENE TIL DEN NORSKE BEFOLKNING!

Nå må helsemyndigheter og politikere våkne, og sette inn adekvate helseforebyggende tiltak.

Følgende tre punkter vil bidra til bedre helse

- Pålegg alle tannleger å bruke beskyttelsesutstyr ved utboring av amalgamfyllinger.
- Likestill tannlegebehandling med legebekandling når det gjelder egenandeler.
- Godkjenn amalgamsanering som forebyggende helsearbeid, og bruk kun metall frie tannfyllingsmaterialer.

Det er på høy tid at vi lærer av de feil som er blitt gjort, bare da kan vi få et bedre samfunn med en bedre livskvalitet for oss mennesker.

Nordsjødykkerne fikk etter mange års kamp oppreisning etter en dom i Strassburg. Hva med alle barna som deltok i vaksineforsøket mot hjernehinnebetennelse og som fikk ME som følge av vaksinen? Alle tannhelsesekretærene som har fått helsen ødelagt som følge av kvikksølvforgiftning i sitt arbeid? Alle Nordsjøarbeidene som fikk

helsen ødelagt fordi det var viktigere med fortjeneste enn å ha fokus på Helse Miljø og Sikkerhet (HMS) da man startet oljeboring i Nordsjøen? Og alle dem som er blitt skadet av amalgam og kvikksølv på grunn av en uforsvarlig tannhelsepolitikk? Alle disse bør få oppreisning og kompensasjon for de tap og lidelser en er blitt påført. Tidligere forsvarsminister Anne-Grethe Strøm-Erichsen viste stort mot da hun gav krigsseilerne oppreisning. Hvor lenge må vi vente før neste statsråd tør å vise like stort mot?

Norge kan også her være først i Europa, hvis det finnes Statsråder og politikere som tør og har mot til å gjøre en forskjell. Norge har råd til å gi oppreisning og økonomisk kompensasjon for tap og lidelser disse menneskene er blitt påført. Det står kun på vilje og mot!

Forbundet

Tenner og Helse, FTH

har sitt utspring fra Tannskadeforbundet i Vestfold - stiftet i 1983. I 1990 ble Oslo - gruppen og Hedmark Amalgamskadeforening.

Amalgamskadeforening slått sammen med Tannskadeforbundet - i 1995 ble foreningens navn endret til FORBUNDET TENNER OG HELSE, FTH.

Forbundet Tenner og Helse er tilknyttet Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO

Åndedrettets betydning for god

Av åndedrettslærer Inger Lise Eide

HELSEGEVINST MED FOKUS PÅ ÅNDEDRETET

Vi puster for aller første gang ved fødselen. En nyfødt lærer å puste i fødselsøyeblikket, og denne begivenheten er utfordrende og skremmende for de fleste nyfødte, og frykten gjør at den nyfødte flere ganger holder pusten i fødselsprosessen. Vi snapper etter pusten med åpen munn og "overlever". Slik har vi vendt oss til å holde pusten hver gang vi blir redde. Hendelsen lagres i cellehukommelsen (som alle ubehagelige hendelser gjør), og de vekkes "til live" igjen som repeterende ekko opp gjennom årene. De gjentar seg hver gang vi opplever noe i hverdagen som minner om fødselen – eller andre sjokkerte begivenheter. Historien gjentar seg, sier vi.

Hvis vi makter å holde åndedrettet i gang, også når vi blir skremt eller stresset, har vi mestret noe av frykten. Stress er faktisk en reaksjon på noe vi er redd for; f.eks. ikke å rekke tidsfrister, har for mye å gjøre, prestasjonsangst etc. Kroppen stresses også fysisk ved sykdom og psykisk ubalanse. Gjennom selvhjelpsmetoden "pusteintegrering" lærer man å mestre uro og stress ned ved hjelp av å bruke åndedrettet bevisst i hverdagen.

Det er mulig å oppnå helsegevinst ved å rette mer oppmerksomhet mot åndedrettet enn vi har gjort til nå. Åndedrettet er en personlig ressurs som er tilgjengelig for alle og enhver hele døgnet, og jeg synes at denne ressursen er en undervurdert helsefaktor i Norge. Jeg mener også at både Kols, Astma og Fibromyalgi er sykdommer som i vesenlig grad er forårsaket av et ugunstig åndedrettsmønster over tid. På nettsiden til avdeling Oslo i Norges Fibromyalgiforbund hevdes det at FM-pasienter har for lite oksygen i musklene. Heldigvis står åndedrettskraften til disposisjon hele døgnet...

TENNER OG ÅNDEDRETT

En som kan mye om åndedrettets påvirkning på tenner, er den svenske "andningspedagogen" Anders Olsson. Han peker konkret på forbindelser og årsaker til hva et "dårlig" åndedrett har for tannhelsen. I sin bok "Medveten Andning" (2014) presenterer han fakta, teorier, forskningsresultater m.m. på en forståelig og grundig måte, og det er dette materialet jeg støtter meg til og referer til i det etterfølgende.

MUNNPUSTING

Vi bør puste mest mulig gjennom NESEN – både inn og ut, hevder Olsson.

Ved munnpusting puster vi kun inn og ut gjennom munnen. Det innebærer at innåndingen henter inn kald og ufiltrert luft direkte ned gjennom halsen, og dette fører raskt til trangere luftveier. Slimproduksjonen i hals og bryst øker, og flimmerhårene i nesen har ikke fått anledning til å filtrere bort fremmedpartikler. Resultatet kan bli forstørrede slimkjertler og ytterligere innsnevring av luftveiene.

En viktig faktor for åndedrettsystemet er NO-gassen (nitrogenoksid). Den produserer vi mennesker selv i kroppen. Spesielt produseres store mengder i bihulene. NO har den egenskapen at den utvider blodkar og blodårer, derfor hindrer den at den glatte muskulaturen i luftrøret trekker seg sammen. Jo trangere luftveiene blir, jo mer anstrengende blir det å puste. Det er altså innånding gjennom nesen som fører NO videre til de nedre luftveiene, så neseputing er den beste måten å dra nytte av NO på.

NO er en viktig bestanddel i enkelte hjertemedisiner, og en "artig bivirkning" er at menn lettere får ereksjon, og slik så Viagra dagens lys... Ved neseputing viser det seg at prestasjonsevnen blir vesentlig bedre og gir økt energi, og derfor oppnås bedre utholdenhet, samt at immunforsvaret styrkes. Olsson har registrert oppsiktsvekkende prestasjonsresultater med idrettsfolk som både trener og konkurrerer med lukket munn.

"International Academy for Facial Growth Guidance" (IAFGG)

Olsson viser til hva en australsk anerkjent tannlege sier i en rapport fra IAFCG. Tannlegen observerte at tannkorrigeringer ikke har varig effekt for pasientene. Han fant ut at måten vi puster på, svelger maten, og hva slags kroppsholdning vi har, påvirker kjevens, tennenes og ansiktets utvikling. Han peker på faktorene nedenfor som de viktigste:



Inger Lise Eide driver Senter for pusteintegrering i Oslo, www.pust.no



- Åndedrettet skal skje gjennom nesen
- Munnen skal være lukket med leppene sammen når man er i ro eller hviler
- Tongen skal hvile oppe i gommen
- Kun tungen skal være aktiv når vi svelger
- Kroppsholdningen skal vise at du er rett i ryggen

Kjevebenet i overkjeven gir form til ansiktet; det er stort, og strekker seg fra tennene opp til øynene. Utseendet i ansiktet bestemmes for en stor del av kjevebenets utforming. En vanlig konsekvens av munnpusting er at overkjevebenet utvikles nedover og bakover, i stedet for på bredden og fremover, som er det naturlige. Det fører til en smalere overkjeve og et smalere ansikt, med ev. innsunkne øyne.

Tungen påvirker overkjevebenets form. En velutviklet overkjeve har en bred gom med en lav hvelving.

Tungens naturlige plass er oppe i gommen, bak fortennene. Tennene utvikles rundt tungen, og overkjevens utvikling fremover og på bredden, stimuleres av tungen. Ved munnpusting hviler ikke tungen oppe i gommen, som den er ment å gjøre. For at luften skal kunne passere ved munnpusting, havner i stedet tungen midt i munnen, eller nederst i munnhulen (munngulvet), og dette påvirker utviklingen av overkjevebenet på en negativ måte. Det kan bli vanskelig for tennene å få nok plass og "treffe riktig" når vi biter tennene sammen.

Tungen er en av de kraftigste musklene vi har i kroppen. Når vi svelger på normal måte, er bare tungen aktiv. Den hviler allerede i gommen, og når vi svelger, presses tungen opp i gommen og stimulerer overkjeven. Med kraften fra tungen, blir det et ganske stort trykk som stimulerer overkjeven i løpet av en dag. Tennenes plassering i både

over- og underkjeven, bestemmes av musklene i tunge, kjeve og lepper. Ved en feilaktig måte å svelge på, brukes flere muskler enn bare tungen, og tungens kraft går i en annen retning enn opp mot gommen. Dette gir ikke bare en understimulert gom og en trang overkjeve, men kan påvirke tennenes posisjon i hele munnen negativt og gi f.eks. skjeve tenner. For undertegnede var det spesielt interessant å se en bekreftelse på at mangel på surstoff til musklene skyldes munnpusting.

BLOKKERTE LUFTVEIER - KONSEKVENSEN AV MUNNPUSTING

I en annen forskningsstudie fra 2002 viser Olsson til resultater der 49 barn med blokkerte luftveier i nesen ble undersøkt. Også her var kjennetegnene munnpusting, forstørrede halsmandler, V-formet overkjeve, langt ansikt, ikke i stand

til å bite tennene sammen, samt overbitt. (Kap 9, note 5 i "Medveten andning"):

- Trange luftveier, overbitt, skjeve tenner, tenner som ikke sitter tett
- Langt/smalt ansikt, tennene får ikke plass
- Underutviklet hake, spent underkjeve
- Fremoverbøyd og lut kroppsholdning
- Når kjevebenet i overkjeven ikke utvikles til sin genetiske størrelse, gjør vevet det i nese, tunge og svelg (vevet får derfor mindre plass)
- Dårligere søvn (snorking, søvn-åpne)
- Spenninger i ansikt, nakke og skuldre, stresshormoner øker, og vi kan bli aggressive
- Tett nese, bihulebetennelser og øreinfeksjoner
- Tørr munn (det beskyttende spyttet tørker inn)

LUKK MUNNEN OG PUST GJENNOM NESEN!

At åndedrettet vårt har så stor betydning også for tennene våre, er kanskje en overraskelse. Det kan virke som utviklingen av hele hodet fra nakke til isse, er spesielt avhengig av hvordan vi puster. Jo tidligere man lærer seg neseusting, jo bedre, sier Anders Olsson. Jeg har lært mye av å sette meg inn i hans kunnskaper, så jeg bruker flittig hans pustetrener "Relaxator"!



RELAXATOR - TEKNISK PUSTEHJELP I HVERDAGEN

Når vi stresser åpner vi munnen for å "hjelpe" oss selv, jf fødselen. Vi tror vi får inn mer luft, men det raske tempoet på pusten kan føre til det motsatte, f.eks. hyperventilering. Pustetreneren (se bildet), er utviklet av Olsson selv, og gjennom daglig bruk av den smarte lille innretningen, "tvinges" vi til å puste gjennom nesene, og åndedrettet blir langsommere og roligere. Dermed mestrer vi stress lettere, og vi har sørget for en helsegevinst helt på egen hånd uten medisiner!

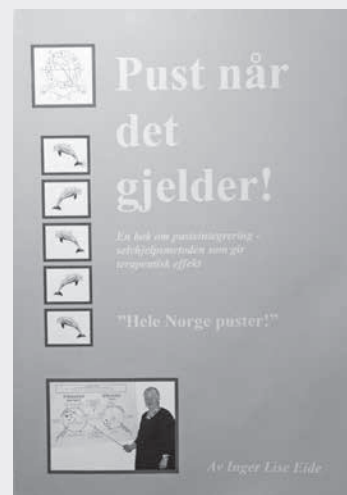
"Kronisk sykdom, eller uheldelige sykdommer, kan assosieres med det engelske uttrykket "incurable disease". Direkte oversatt: "uheldelig sykdom".

Dette uttrykket inneholder ikke mye håp eller positiv tenkning. Jeg foretrekker følgende konstruktive definisjon: uheldelig sykdom kan la seg kurere, men da kun fra innsiden. *Incurable = curable, but only from within!*

Enhver ubalanse eller sykdom er kroppens eget forsøk på å gjøre seg selv frisk. Hvis du er rammet av sykdom, "uheldelig" eller ikke, la den bli en motivasjon til å ta i bruk dine egne krefter."

Fra boken **Pust når det gjelder!**

En bok om pusteintegrering - selvhjelpsmetoden som gir terapeutisk effect, av Inger Lise Eide.



Kampanje for kvikksølvfri tannpleie Et prosjekt for Consumers for Dental Choice.

Hvordan vil du like å hjelpe en milliard mennesker?

Av Charlie Brown 21.januar 2015

Oversatt av Helene F.Klingberg

KJÆRE VENNER

I Colorado Spring hadde jeg sist måned den ære å delta og tale i begravelsen til den kvikksølvfrie tannlege-pioneren Hal Huggins. Da Hal og jeg møttes i 1996 oppmuntret han meg entusiastisk å engasjere meg i bevegelsen for kvikksølvfri tannpleie. Det som virkelig gjorde inntrykk på meg var hans åpningsord til meg den dagen: «Charlie Brown. Hvordan ville du like å hjelpe en milliard mennesker?»

I årene siden Hal la fram sitt kall til innsats, er vi blitt en forent verdensvid bevegelse, under paraplyen Verdensalliansen for Kvikksølvfri Tannpleie. Jeg ble invitert til å delta i arbeidsgrupper om kvikksølvfri tannpleie i Sør- og Sørøst Asia sist høst hvor der bor – som Hal profetisk uttrykte det – over en milliard mennesker.

En rekke arbeidsgrupper i hele regionen fokuserte på ett spørsmål: Hvordan skal vi bli kvitt bruken av amalgam i vår nasjon? Med alt jeg nettopp hadde lært i friskt minne, satte jeg kursen mot Dhaka i Bangladesh for den Sør-Asiatiske konferanse om Kvikksølvfri Tannpleie, der ledere fra ikke-statlige organisasjoner i mange asiatiske land var samlet for å legge en plan. I fellesskap utformet de et dokument *Dhaka Deklarasjonen for Kvikksølvfri Tannpleie for Asia*. Denne uken kunngjorde de dokumentet undertegnet med signaturer fra 137 ikkestatlige organisasjoner og profesjonelle fra hele Sør- og Sørøst Asia.

Som disse lederne forklarte: «Vi anroper Asia og ber dem avslutte bruken av kvikksølvbasert tannpleie. Asia er det tettest befolkede kontinent på jorden og risikerer derfor utrolige skadevirkninger på menneskers helse og miljø» Disse organisasjonene krever at hvert land utvikler

effektive strategier som har vist seg å fase ut kvikksølvholdig amalgam. Dette inkluderer:

- Å prioritere med umiddelbar virkning å stoppe bruken av kvikksølvholdig amalgam i tannbehandling av barn og gravide kvinner.
- Å utvikle en læreplan for tannlegestudenter med et særskilt kapittel som forklarer risikoen med kvikksølvholdig amalgam.
- Vedta nasjonale reguleringer med forbud av import, bruk og salg av amalgam.
- Promotere bruken av kvikksølvfrie materialer i tannpleien.

Dhaka Deklarasjonen er utformet etter mønster av *Abuja Deklarasjonen for Kvikksølvfri Tannpleie for Afrika*. Den ble fremmet i Nigerias hovedstad i mai 2014. Denne deklarasjonen har nå en oppslutning fra 40 frivillige organisasjoner fra alle hjørner på det afrikanske kontinent. Det oppfordrer til å gjøre Afrika fri for kvikksølvholdig tannpleie.

For nesten 20 år siden inspirerte Hal Huggins oss til å hjelpe en milliard mennesker. I dag når mange mennesker i utviklingsland står opp for en grunnleggende menneskerett om kvikksølvfri tannpleie, har det gjort meg mer besluttsom enn noensinne å stoppe salget av giftig amalgam som har sin opprinnelse her i USA hvor så mange barn, profesjonelle tannleger og pasienter fortsatt er utsatt for dette kvikksølvholdige produktet.

Så hold engasjementet levende!

Tannlegepioneren
Hal Huggins



ALTERNATIVE VEIER

Pasienter med eksepsjonelle sykdomsforløp

Anita Salamonsen, sosiolog og forsker ved Universitetet i Tromsø, har sammen med Tove Kruse, historiker og lektor ved Roskilde Universitet, skrevet boka "Alternative veier".

Begge har gjennom flere år forsket på eksepsjonelle sykdomsforløp knyttet til bruk av alternativ behandling.

I boka møter vi åtte ulike pasienter, som forteller sine historier om egen sykdom og om hvordan valget om å benytte seg av alternativ medisin har påvirket deres sykdomsforløp og gitt dem en bedret livskvalitet.

De åtte pasientene er alle registrert i REFS, Register for eksepsjonelle sykdomsforløp, som ble opprettet ved Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin, NAFKAM, Institutt for samfunnsmedisin, ved Universitetet i Tromsø i 2002.

Vi får ta del i pasientenes opplevelser i det offentlige helsevesenet og i deres erfaringer med å kombinere konvensjonell og alternativ behandling, såvel som i deres begrunnelse for å ta et slikt valg. I et eget kapittel, der ulike pasientorganisasjoners refleksjoner presenteres, står pasienten som resurs, og verdien av egeninnsats sentralt.

"Med pasienten i sentrum", er overskriften på et avsnitt i avslutningskapitlet "Veien videre":
"Forestillingen om den konvensjonelle medisinen som "leverandør" av virksomme behandlinger til passive pasienter utfordres stadig oftere av pasienter som i likhet med REFS-pasientene har samlet kunnskap om egen sykdomsbehandling og egen kropp.

Et syn på behandling som inkluderer pasientens erfaring og kunnskap, innebærer et utvidet behandlingsbegrep med utgangspunkt i pasienten selv.

Et slikt behandlingsbegrep og begreper som "pasient-sentrert" og brukermedvirkning har det siste tiåret kommet stadig mer i fokus i offentlige handlings-



programmer for helsetjenesten. Store konferansener har stilt spørsmål som "Er kronisk syke pasienter helsevesenets største utnyttede ressurs?"

Mange amalgamskadede vil nikke gjenkjennende når de leser denne boka. Den er informativ, tankevekkende og saklig, og når ordene:

"Ta pasientens kunnskap på alvor!", løftes fram som en konklusjon, er det noe de aller fleste av oss kan skrive under på.

"Svært mange mennesker lever i dag med alvorlig sykdom. Forfatterne håper at denne boken kan være interessant for pasienter, pasientforeninger, helsepersonell, alternative behandlere, politikere og andre interesserte i en tid der pasienter ofte velger å gå nye veier når de skal velge behandling og behandlere." (Fra bokas omslag)

BASISK MAT

Sunne og fristende retter som balanserer din pH-verdi

Natasha Corrett, profesjonell vegetarkokk, og Vicki Edgson, ernærings-terapeut, har skrevet boken "Basisk mat - sunne og fristende retter som balanserer din pH-verdi".

"Kroppen vår består av syre og base, og hos svært mange er syre-verdien (pH-verdien) for høy. En frisk og velfungerende kropp skiller ut et syreoverskudd, men stress og et typisk vestlig kosthold med mye sukker og ferdigmat forsurer kroppen. Det kan resultere i hodepine, vedvarende forkjølelser, mageproblemer, muskel- og leddsmerter, lavt energinivå og dårlig søvn. Men ved å spise mer basisk mat, og mindre syredannende mat, vil du balansere kroppens pH-verdi slik at du blir friskere."

Boken gir en grundig innføring i betydningen av et balansert kost-

hold og de ulike matvarenes syre/base-verdier. Noen matvarer er basiske når de inntas, andre har den egenskapen at de blir basiske når de kombineres med fordøyelses-enzymene i munn, magesekk og tynntarm. De er basedannende.

Et eget kapittel omhandler de tre næringsgruppene: ulike former for karbohydrater, ulike former for protein og ulike former for fett. Det gis en grundig og lettfattelig innføring, som gjør det enkelt å forstå hva maten faktisk består av. Sammen med en omfattende oversikt over ulike matvarers innhold av vitaminer og mineraler, og hvilke fordeler disse har for kroppen, gir dette et godt grunnlag for å sette sammen egne måltider.

Forfatterne fokuserer på forebygging, og gir gode råd og beskriv-



elser av hvordan legge om livsstil og kosthold. Et eget kapittel er viet renselse av kroppen, som i denne sammenhengen består i å hjelpe kroppens naturlige systemer i avgiftningsprosessen ved å gi den næringsrik mat og drikke.

Fylt med innbydende bilder og fristende oppskrifter er denne boken en skatt for den som vil forsøke å leve litt sunnere.

OM MORINGA OLEIFERA: ALT I EN PLANTE

7x MER VITAMIN C ENN	4x MER VITAMIN E ENN	4x MER PROVITAMIN A ENN
 APPELSIN	 HVETEKIM	 GULROT
25x MER JERN ENN	20 AMINOSYRER INKLUDERT DE	4x MER FOLSYRE ENN
 SPINAT	 8 ESSENSIELLE	 OKSELEVER
17x MER KALSIMUM ENN	15x MER KALSIUM ENN	2x MER PROTEIN ENN
 KUMELK	 BANAN	 SOJA

46 Antioksidanter
og en rekke
polyfenoler
med opptil
109.000
ORAC*-ENHETER

*Oxygen Radical
Absorbance Capacity:
Emne til å stoppe frie radikaler.

EKSTREMT HØY
KONSENTRASJON AV
ZEATIN*

*Et plantehormon som
påvirker og optimerer
cellenes konvertering
av næringsstoffer.

moringa
back to balance



Om det ikke fantes noen annen næring i verden, hadde det vært mulig å leve kun av Moringa treet. Tre trær rekker til å dekke et års behov av næringsstoffer for en gjennomsnittsfamilie.

Våre Moringablader blir omsorgsfullt plukket og skånsomt tørket under 40°C i kontrollert miljø uten direkte sollys, og blir til slutt finmalt og pakket.

Nordisk importør:



Helseforhandleren.no
T: 64943577



Besøk gjerne vår nettside: www.MoringaGarden.no

HVORDAN BRUKE MORINGA?

Moringa finnes som malt pulver. Det kan blandes i mat og drikke eller inntas i kapsler.

Moringa egner seg godt som te og i kaffe. Dessuten finnes Moringa i tablett, kjeks, krydder- og pulverblandinger.

Moringa er enkelt, billig, næringsrikt, med høy biotilgjengelighet.

Moringa Garden
økologisk kvalitet, nøye kontrollert

Maler du?

Et rart spørsmål?

Ja det er helt riktig. Katten maler, men vi?



Det er noe godt med katter som maler, - for meg kjennes akkurat det trygt og godt. Nå skal det, etter alle vitenskapens kjøreregler sies, at katter også kan male når de er redd, så det å male skal da være knyttet opp mot utskilling av endorfiner. Men akkurat nå, så vil jeg ha fokus på godlydene som kommer fra en malende katt.

Er du som jeg, så blir jeg glad når katten maler. Det er noe trygt og godt. Det er akkurat som den koser seg. Det å holde godt rundt Mons og høre at han maler, er utrolig avslappende. Hele meg slapper av når jeg kan holde godt rundt den fine katten vår. Han er snart 16 år, og en lang og dyr tur til veterinæren, gjør at jeg er ekstra glad i ham akkurat nå.

Er det ikke slik at når vi holder på å miste noen, så er det som vi ser verden med nye øyne og våkner opp litt mer enn vanlig. Miste Mons? Nei det går ikke. Det kjennes trygt og godt å være nær Mons. Det er akkurat som at alt er greit for han. Han har en god ro med seg, han er avslappet og har gode trygge øyne. Og så går tankene videre, tenk om jeg kunne være som Mons. Rolig, avslappet og god.

De tankene har dukket opp i det siste, fordi jeg har blitt minnet på "den gyldne regel" - om å elske sin neste - som seg selv. 50% av nestekjærlighetsbudet handler om egenkjærlighet! Vi er veldig flinke til å være gode mot andre. I alle fall prøver vi å være snille og gode med barna våre, våre nærmeste, dyrene våre og på jobben. Men snill med oss selv? Avslappet, rolig og glad i eget nærvær? Vi glemmer fort at det å elske seg selv er like viktig som å elske sin neste. Nestekjærlighet innebærer også kjærlighet til seg selv.

Dette er ingen spørreundersøkelse over temaet: Er du glad i deg selv? For noen av oss blir det litt for intimt. Jeg tror likevel at vi trenger å stille oss selv det spørsmålet. Hvor ofte sier du til deg selv: Jeg er glad i deg. Hvis vi lytter til oss selv, hva hører vi da? Kritikk eller Kjærlighet? Hva med å ta litt tid å lytte til deg selv? Hva hører du da? Hvor ofte hører du deg selv si: Så fin du er! Så vakker du er! Du er virkelig et godt menneske!

Mons ligger like rolig i vinduskarmen her, med gode og rolige øyne. Jeg kan kjenne det gjør godt helt hit hvor jeg sitter. Om Mons elsker seg selv? Nok et rart spørsmål, - og det har jeg heller ikke noe svar på. Det gir meg likevel en inspirasjon til å si fine ting til meg selv. Tenk om vi sa like mye fint til oss selv, som vi sier til kjæledyrene våre - eller til barna og barnebarna våre? Da tror jeg livet ville være mye bedre og vi og andre ville trives godt i vårt selskap. Prøv å gjøre det, jeg er sikker på at det kjennes godt. Litt uvant til å begynne med, men det er helt nødvendig å være snill med seg selv.

Marit Grendstad 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. (www.leveimedvind.no).

TID FOR OPPRYDDING!

Mennesker og dyr lider under vår uvettede omgang med miljøgifter. Da min far var ung, lærte han på skolen at hav, sjøer og elver var selvrensende og at det derfor ikke gjorde noe om man forurenset dem. I dag vet vi bedre. Tiden er overmoden for opprydding i fortidens synder, og til endret adferd i forhold til forsøpling av vårt livsmiljø.

Av Toril Sonja Gravdal

ØKT KONSENTRASJON AV KVIKKSØLV I FERSKVANNSFISK

Utslippene av kvikksølv er sterkt redusert, men konsentrasjonen av denne giften i ferskvannsfisk er likevel mangedoblet.

Forskere tror i dag at noe av årsaken til de økte konsentrasjonene er knyttet til humus, nedbrutt organisk materiale som tilføres

innsjøene fra jordsmonnet. Bakterier som lever av humus i oksygenfrie miljøer som fuktig jord og myr, eller bunnsedimentet i innsjøer, omformer kvikksølv til metylkvikksølv, som igjen lett tas opp og akkumuleres i næringskjeden.


I tillegg farger humusen vannet brunt. Når vannet i innsjøene blir mørkere, trenger ikke sollyset så langt ned i vannet. Siden metylkvikksølv brytes ned av sollys, vil slik

redusert soltilgang også gi redusert nedbryting, og derigjennom føre til økt tilgang på metylkvikksølv for fisken som lever i disse vannene.

KVIKKSØLV OG ANDRE MILJØGIFTER OGSÅ I HAVET

En fersk undersøkelse gjort på oppdrag fra Fylkesmannen i Telemark viste at sjøbunnen i havneområdet rundt Kragerø sentrum inneholder for høye





verdier av miljøgiftene kvikksølv, dioksin og PAH (polyaromatiske hydrokarboner). Ifølge NIVA har tidligere undersøkelser antydnet at dioksinforekomstene i Kragerø-skjærgården stammer fra Grenland.

I Arendals stolthet, Pollen, er også sjøbunnen sterkt forurenset av kvikksølv og andre miljøgifter. Man regner med at det vil koste rundt 13 millioner kroner å rydde opp. Fra 1993, da en vurdering av kvikksølvforurensningen ble uttalt å være "moderat", er den idag oppgradert til "sterkt kvikksølvforurenset". Undersøkelser gjort i havneområder i flere andre byer viser mye av det samme. Både i Bergen, Stavanger og Flekkefjord har man gjort lignende funn av miljøgifter. Miljødirektoratet har iverksatt et opprenskningsprogram for 17 norske bynære sjøområder. Oppryddingen av Trondheim havn har oppstart i 2015. I Oslo, Tromsø, Harstad og Kristiansand er man nå ferdige med å rense havnene. I Arendal er man godt i gang. I Pollen blir tannlegekontorer rundt havnen utpekt som en av de mulige kildene for kvikksølvforurensningen. I alt 16 tannleger holder til i dette området.

Oslo havn er, som nevnt, ferdig renset, men det forandrer ikke på det faktum at fisken i Oslofjorden inneholder mer kvikksølv enn tidligere. En NIVA-rapport fra mars 2014 viser at flere miljøgifter ligger over grensen for dårlig eller svært dårlig status for deler av Indre Oslofjord. Rapporten viser i til kvikksølv, PAH, PCB (polyklor-

erte bifenyl), PFOS (perfluoroktylsulfonat) og TBT (tribulyttinn).

Også UV-kjemikalier fra solkrem, maling og lakk finner veien til Oslofjordens sjødyr, og er påvist hos både torsk og reker. Man vet at disse kjemikaliene kan virke hormonforstyrrende og kreftfremkallende hos fisk.

PLAST - EN ALVORLIG TRUSSEL MOT LIVET I HAVET

Rapporten "Kunnskap om marin forsøpling i Norge 2014" belyser enda et økende miljøproblem, plast. Miljødirektoratet regner med at plast utgjør omkring 75 prosent av alt marint avfall. Plasten bruker svært lang tid på å brytes ned i havet. Over tid fragmenteres imidlertid all plast til mikroplast, plastbiter under fem millimeter i størrelse, som tas opp av levende organismer. Dyreplankton og andre arter lavt i næringskjeden er særlig utsatt. Kjemikalier fra plasten, og fra miljøgifter som har festet seg til plasten mens den har flytt rundt i havet, frigjøres og skader både dyrene som spiser plasten og dyr som befinner seg høyere oppe i næringskjeden. I siste instans havner den på våre middagsbord.

GIFTCOKTAIL I FUGLER OG LANDDYR

Forskere har analysert giftinnholdet til fugler og dyr som lever på land i Norges tettets befolkede områder. Man har analysert blodprøver fra meitemark, rotter og måker som lever ulike steder i Oslo. Man har også sett på giftinnholdet i måkeegg.



OSPARs regionale handlingsplan mot marin forsøpling. OSPAR-konvensjonen er en juridisk bindende avtale som regulerer internasjonalt samarbeid om beskyttelse av det marine miljøet i det nordøstlige Atlanterhavsområdet. Norge bidrar aktivt i internasjonalt samarbeid for å overvåke og forbedre miljøsituasjonen i våre nære havområder.

Direktør i Miljødirektoratet, Ellen Hambro, mener at resultatet gir grunn til bekymring. Man fant en rekke miljøgifter, som bisfenol, oktyl-fenol, nikkel, bly, kvikksølv, kadmium og krom. En solid giftcocktail for levende organismer. Metall-innholdet i meitemark viste seg å ligge mellom åtte og tolv ganger over de verdiene en slikt dyr forventes å tåle.

Også giftstoffer som ikke lengre er tillatt kunne man finne spor av hos de undersøkte dyrene, slik som



DDT og PCB, som ble forbudt for flere tiår siden.

Så tenker man kanskje at dette bare er noe som gjelder for urbane strøk med mye forurensning. Slik er det imidlertid ikke.

Fra 1986 til 2007 ble bestanden av polarmåke på Bjørnøya, midt Barentshavet, redusert med 65 prosent. I de fleste av de døde måkene fant man høye nivåer av miljøgifter. Miljøgiftene bringes nordover med hav- og luftstrømmer, og de akkumulerer i næringskjeden. Polarmåker spiser det meste.

Forskere observerte at fuglene endret adferd, og at dette særlig

skjedde under den hektiske hekketiden. De brukte lengre tid på å finne mat. De bragte mindre mat til ungene sine og de gjorde en dårlig jobb i forhold til det å forsvare egg og unger mot farer.

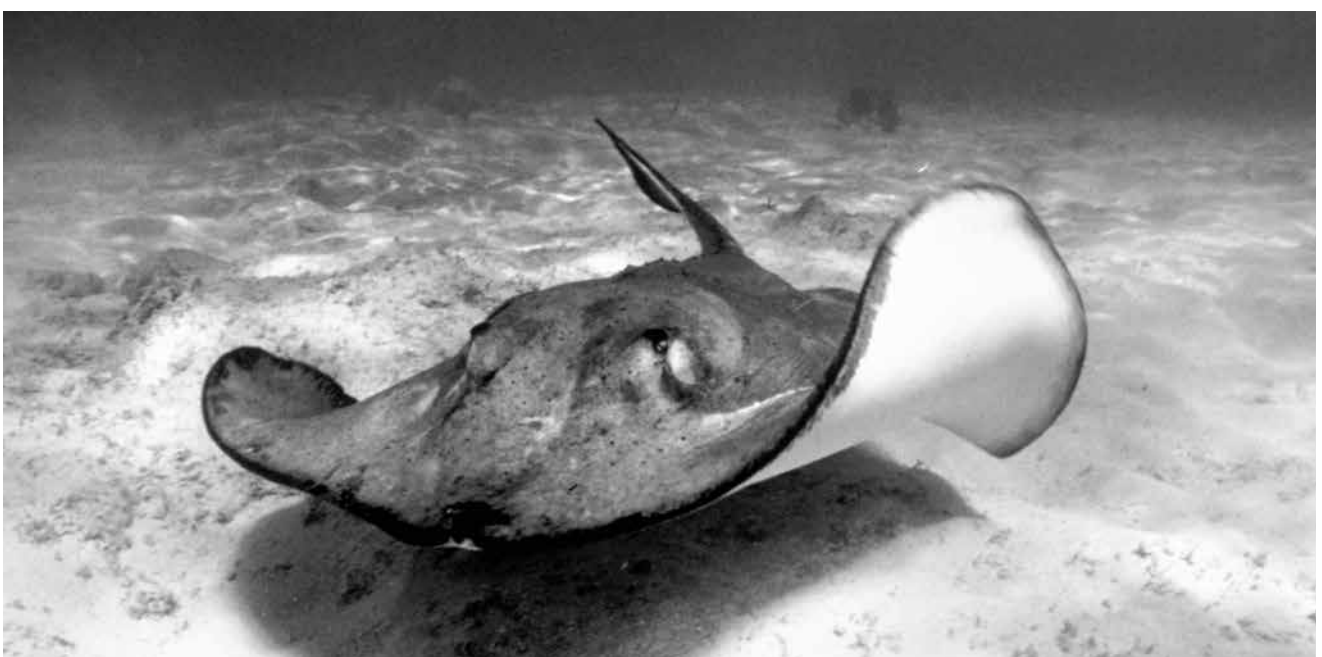
Polarmåken har nå status som "nær truet" i rødlista over truede arter i Norge.

Man kan skrive side opp og side ned med eksempler og historier om hvordan natur og livsmiljø forgiftes. Det er ikke noe som kan benektes. Det er ikke noe forskere er uenige om. Det er noe vi vet. Vi vet også at mennesket er en del av en helhet. Miljøet rundt oss er avgjørende for helse og livskvalitet. Alt

som forurensner maten vi spiser, vannet vi drikker og luften vi puster i påvirker oss selv. Tiden er overmoden for opprydding. Den har startet, og den vil pågå i årevis. Det er et ansvar som påhviler oss alle.

KILDER:

Norsk Polarinstittutt
 Norsk institutt for naturforskning (NINA)
 Norsk institutt for vannforskning
 Miljødirektoratet
 Telemark Arbeiderblad
 Agderposten



Klimaendringer tar livet av livsviktig tare

Gjennom programmet «Økosystemovervåking i kysten (ØKOKYST)» overvåkes og kartlegges miljøtilstanden på utvalgte områder langs hele norskekysten. På Skagerrakkysten og i Rogaland har man i tillegg fokus på sukkertaren.

Sukkertaren danner store undersjøiske skoger langs hele landet og er en av Norges vanligste tarerarter. I siste halvdel av 90-tallet ble kysten av Skagerrak rammet av massiv sukkertaredød. Vestlandet ble også berørt. Siden har tilstanden bedret seg noe, men den er fortsatt dårlig flere steder.

Sukkertareskogene er livsviktige oppvekstområder for fisk og andre arter i sjøen. De fanger karbon, næringsalter og energi. Når de forsvinner, får det store konsekvenser for dyrelivet. Vi er derfor opptatt av å finne ut hva taredøden skyldes og hva som kan gjøres for å få skogene tilbake, sier Ellen Hambro, direktør for Miljødirektoratet.

På oppdrag fra Miljødirektoratet har Norsk institutt for vannforskning (NIVA) analysert store mengder overvåkingsdata for å finne årsaker til sukkertarens varierende tilstand. I rapporten «Tallknusing av sukkertaredata» setter de den dårlige tilstanden i sammenheng med klimaendringer.

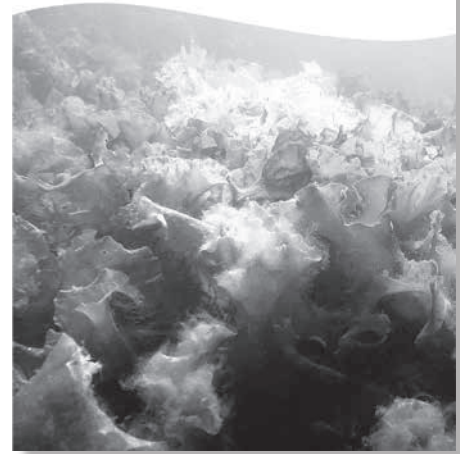
Kilde: Miljødirektoratet

NIVA

HAVFORSKNINGSINSTITUTTET
INSTITUTE OF MARINE RESEARCH

RAPPORT L.NR. 4737-2014
M-283/2014

Miljødirektoratets tallknuserprosjekt:
Tallknusing av sukkertaredata



Kvikksølvutslipp

AF Decom har siden 2004 hogget opp oljeinstallasjoner i Vatsfjorden i Vindafjord kommune. Aktiviteten foregår I dag på land, men Decom fikk våren 2014 tilslag fra kommunen om å foreta opphoggingen i sjøen. Fylkesmannen og Fiskeridirektoratet la inn innsigelser mot denne godkjenningen, fordi man ut ifra et føre-var-prinsipp mener at fisket i fjordsystemet kan gå tapt på grunn av utslipp av miljøgifter.

Raunes Fiskefarm som nærmeste nabo til Decom har gått til sak mot ConocoPhillips, som leverer Ekofisk-skrap til AF Decom. I en rapport fra Bioforsk, gjort i høst, framkom det beregninger som viste at det var funnet 2,9 kilo kvikksølv, som følge av svevestøv, på eiendommen til fiskefarmen. I følge rapporten tydet alt på at kvikksølvet kom fra oljeopphoggeren.

NIVA, som har gjort målinger på vegne av Decom, kom imidlertid fram til langt lavere utslipp, og at jorda var nærmest upåvirket av kvikksølv. AF Decom har ikke utslippstillatelse av kvikksølv til luft.

Rapporten fra Bioforsk viser også til at det i en tiårsperiode er tilført store mengder radioaktivt avfall til området rundt Deco, noe som kan linkes direkte til opphoggerbedriften. I rapporten understrekes det at "de radioaktive stoffene som ligger stille i jorda ikke trenger være farlige, men det påpekes at det er ikke noe som ønskes tatt opp i næringskjeden, ei heller kvikksølv, som antas å følge med regnvann ut i sjøen for videre påvirkning av fisk og krabbe."

Decom hevder at de holder seg innenfor miljøkravene.

Kilde: Aftenbladet



Rødt kort for energisparepærer

Av Dipl.-Ing. Joachim Gertenbach,
Baubiologie und Umweltanalytik
Oversettelse og bearbeidelse av
Marianne Kleimann Sevåg

HVA UTGJØR EN GOD BELYSNING?

God belysning bør ha følgende egenskaper: Lyst, behagelig og med optimal fargegjengivelse -mest mulig likt dagslys. Dessuten så lite elektrosmog og flimrer som mulig, og ellers ikke noe kvikksølv og andre gifter... Hvilke lyspærer egner seg til dette? Et vanskelig spørsmål etter at glødepærene blir stadig mer innskrenket.

ALTERNATIVER TIL GLØDEPÆRER

For tiden konkurrerer 3 systemer om å bli glødepærens etterfølger. For det første halogenlamper, som finnes i to versjoner: enten med lav spenning (12V) eller høy spenning (230 V). Høyvolts halogenlamper kan skrues direkte inn i de gamle lampeholderne (E27) De er ideelle som erstatning for glødelamper, som de også knapt skiller seg fra med henblikk på elektrosmog.

I kontrast til dette, kan ledninger og transformatorer til lavspente halogenlamper danne svært sterke magnetfelt, som i nær avstand kan overgå feltene fra høyspentledninger.

Den praktiske varianten av lysstoffrør er energisparende pærer, som også er lette å sette i gamle insatser. Men som alle lysrør, trenger de giftig kvikksølv for å fungere. Den innebygde omformeren som transformerer ned hus-holdningsspenningen, lager som regel så sterke felt at selv data-standarder blir mange ganger overskredet og radiomottak kan bli

forstyrret. I tillegg flimrer lyset også i takt med flere forskjellige lave og høye frekvenser. Disse pulsene gjennom synsnerven kan generere stress-symptomer og bl.a. hodepine.

De nyere krystallinske systemene som LED-pærer, har det laveste strømforbruket. Mange versjoner kan også skrues i gamle pæreholdere og inneholder gledeligvis ikke kvikksølv. Men selv her må den elektriske vekselspenningen transformereres ned og likerettes. Derfor inneholder LED-pærer masse elektronikk, og de danner ofte betydelige mengder e-smog, dvs. elektriske og magnetiske felt - og som sparepærene lar de lyset flimre i ulike frekvenser.

FARGEJENGIVELSESIKKELESEINDEKS RA

En vurdering av kvaliteten på en lyskilde, omfatter også en vurdering av hvor naturlig og fargetro den belyste overflaten gjengis. Som mål benyttes den generelle fargeindeksen RA, hvor den maksimale verdien ved middagstid kan nå 100. Denne optimale verdien av sollys er grunnen til at selv små fargenyanser best atskilles i dagslys. I sollys er alle farger i det synlige spekteret til stede og synlige, mens lyset i en sparepære bare består av tre smalbånd fargespisser. Kvaliteten på fargegjengivelsen ved hjelp av RA- indeksen, blir vanligvis atskilt som følger:

RA-verdi lyskvalitet

RA = 90-100 utmerket fargegjengivelse

RA = 80-90 god fargegjengivelse

RA = 60-80 middels fargegjengivelse

RA < 60 mangelfull fargegjengivelse

Dette vurderingskriteriet anslår at alle lamper med en RA på 90 også egner seg til lyskrevende oppgaver. Men denne indeksen er en vilkårlig verdi, satt av den amerikanske maleren Albert Henry Munsell for ca 100 år siden. Til sin bestemmelse sammenlignet han ulike fargeoverflater med de fra et referanselys. Han brukte åtte blandingsfarger fra gammelrosa til syrinlilla. Disse fargene ble internasjonalt vedtatt og er definert i DIN 6169. I tillegg til denne serien av åtte farger, er det i DIN derimot ytterligere fem, mer levende farger fra mettet rødt til bladgrønt, så vel som et 15. element med en gråtone. Men disse fargene spiller ingen rolle for beregningen av fargeindeksen RA. De vil ikke bli tatt med i vurderingen.

Die 14 Testfarben nach DIN 6169



Abb 2: Fargeskala til beregning av fargegjengivelsesindeks

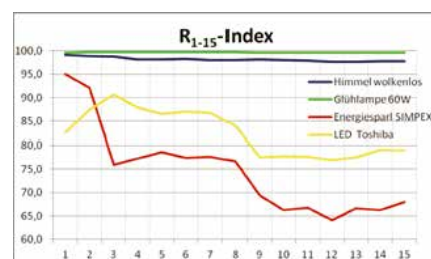



Abb. 3 fargegjengivelsesindeks med hensyn til alle 15 DIN fargene

Hva skjer når også disse fargene inngår i beregningen? Diagrammet ovenfor viser denne beregningen



med forskjellige naturlige og kunstige lyskilder. Mens fargegjengivelsen av sollys ved middagstid, men også fra en glødelampe eller halogenlampe, konstant er mer enn 97, er det først fra den niende fargen i mange LED og sparepærer en tydelig økning. At industrien ikke gjør oppmerksom på dette, er forståelig, siden beregningen av alle de spesifisert DIN fargene forringer indeksen betydelig, og dermed resultatet av lyskvaliteten. Ved hjelp av et optisk spektrometer kan fargeindekser lett sjekkes og bestemmes.

KONKLUSJON

For den byggbiologiske praksis*

betyr dette at den offisielle angivelsen av fargeindeksen må tolkes kritisk, for som regel er fargeindeksen fra energisparepærer og LED lamper dårligere enn det som opplyses på forpakningen fra produsenten. Mens varme lyskilder som glødepærer og halogenpærer har fremragende fargegjengivelse over hele fargespekteret, holder ikke angivelsene i den allmenne RA indeksen mål, spesielt ikke når det dreier seg om oppgaver hvor det trengs en naturtro fargegjengivelse.

* Byggbiologi er en standard for vurdering av byggkvalitet i henhold til biologiske verdier som hvor sunt huset er å bo i og hvor godt det er i forhold til miljø. Den byggbiologiske standarden er utviklet gjennom et samarbeid mellom forskning og bygningsteknisk kompetanse og et bredt spekter av fagfolk og er den strengeste, men samtidig mest anerkjente byggstandard som finnes. Arbeidet har vært ledet av det tyske instituttet for byggbiologi og bærekraft (IBN) gjennom mer enn 30 år, og er i dag spredt over hele verden. I Norge ledes arbeidet av Norsk Byggbiologi Forening (NBF).

<http://www.baubiologie.de/>
<http://byggbiologi.org/>

FTH følger vaksineofrene:

MANGE MEDHOLD OG STORE UTBETALINGER

Norsk pasientskadeerstatning fortsetter å behandle saker som gjelder svineinfluensavaksinen Pandemrix. Til nå har 101 personer blitt tilkjent erstatning, og det er utbetalt totalt 174 millioner kroner. "Disse tallene viser hvor viktig det er at vi har en ordning som gir økonomisk kompensasjon når man har fått en sykdom eller skade etter vaksineringsen", sier avdelingsdirektør Anne-Mette Gulaker.

FORVENTER FORTSATT UTBETALINGER

Flere av de 101 sakene der personer har fått medhold, er ikke ferdigbehandlet når det gjelder å fastsette endelig erstatningssum. Det kan også være saker som ikke er ferdigbehandlet der erstatningssøkeren vil få medhold. "Vi regner med at erstatningsbeløpet totalt i disse sakene vil fortsette å øke", sier Gulaker. "Vi blir ikke overrasket over om erstatningene etter vaksinen totalt går over 200 millioner kroner i løpet av 2015", sier Gulaker videre.

104 UAVKLARTE SAKER

NPE har nå mottatt totalt 570 saker som gjelder svineinfluensavaksinen Pandemrix. Av disse sakene er det gitt 101 medhold og 338 avslag. 27 saker er avvist eller henlagt, og 104 saker er fortsatt under behandling.

Gulaker utelukker ikke at det kan komme flere medhold i de sakene som fortsatt er under behandling: "Vi gjør en grundig vurdering av hver enkelt sak, og det kan være at det kommer medhold i noen av disse sakene etter hvert som de blir ferdigbehandlet", sier hun. "Flere medhold vil også kunne påvirke hvor mye NPE totalt utbetaler i erstatninger etter svineinfluensavaksinen", sier Gulaker.

FLEST MED NARKOLEPSI

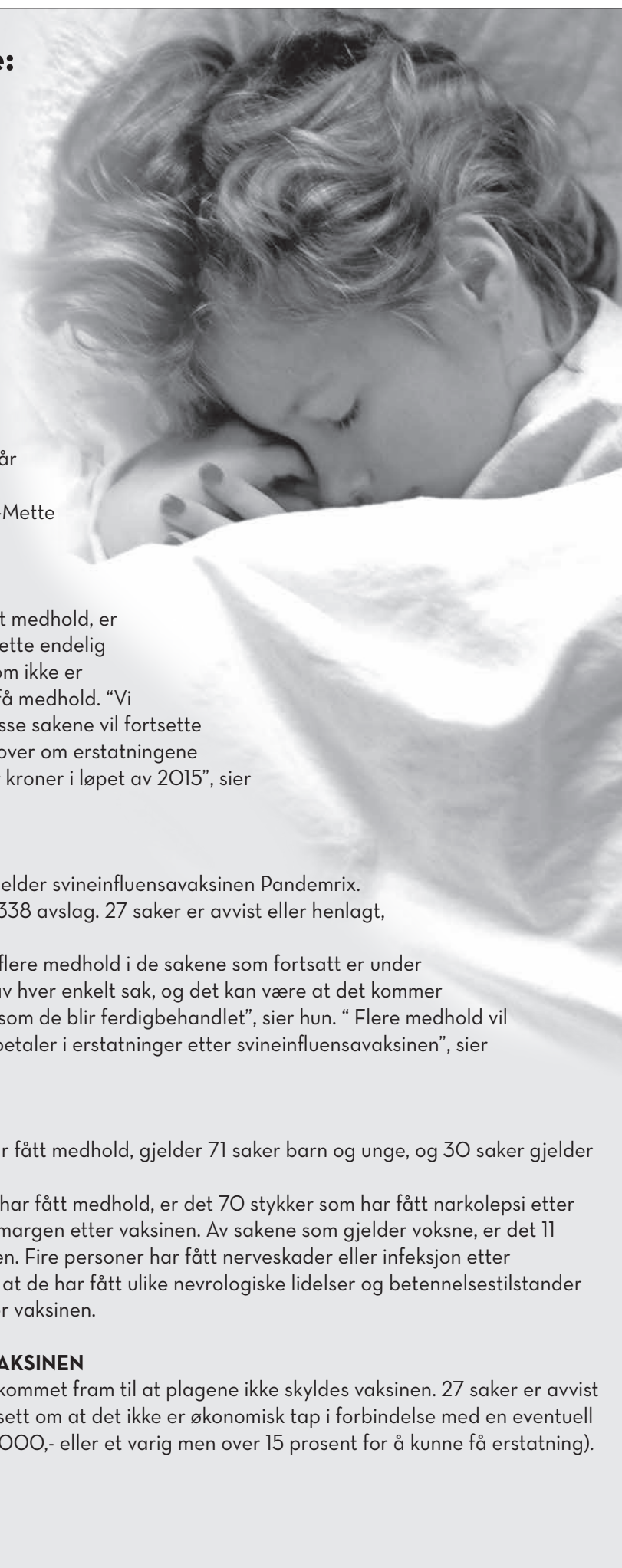
Av de 101 sakene der erstatningssøkeren har fått medhold, gjelder 71 saker barn og unge, og 30 saker gjelder voksne over 19 år.

Når det gjelder sakene der barn og unge har fått medhold, er det 70 stykker som har fått narkolepsi etter vaksinen. Et barn har fått betennelse i ryggmargen etter vaksinen. Av sakene som gjelder voksne, er det 11 voksne som har fått narkolepsi etter vaksinen. Fire personer har fått nerveskader eller infeksjon etter sprøytetikket. De øvrige har fått medhold i at de har fått ulike nevrologiske lidelser og betennelsestilstander etter vaksinen. To personer har fått ME etter vaksinen.

AVSLAG NÅR PLAGENE IKKE SKYLDES VAKSINEN

NPE har gitt avslag i 338 saker fordi vi har kommet fram til at plagene ikke skyldes vaksinen. 27 saker er avvist eller henlagt. Disse sakene dreier seg stort sett om at det ikke er økonomisk tap i forbindelse med en eventuell skade (man må ha et økonomisk tap over 5 000,- eller et varig men over 15 prosent for å kunne få erstatning).

www.npe.no



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

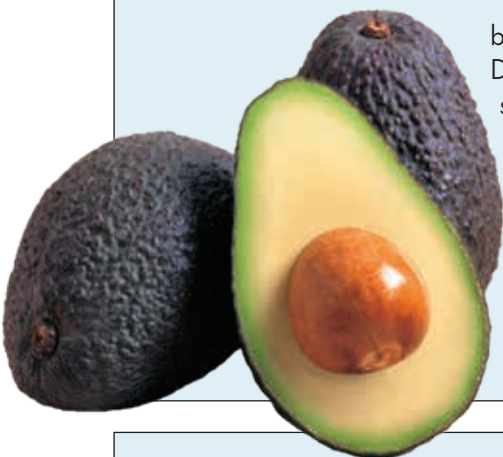
Grønne hus, sunne hus

Gjennombruddet for økobygg i Norge er et faktum. Økolandsbyer vokser fram, debatter om bygg og bærekraft vekker oppmerksomhet. Hos de internasjonale pionerene for bygg og bærekraft har helse og velvære alltid vært en integrert del av økobygg-konseptet. Baubiologie/Building biology har siden 1970 utviklet standarder for energieffektive, naturlige og helsefremmende bolighus og arbeidsplasser. Deres konsulent- og målingstjenester er blitt en selvfølgelig del av byggeprosessen hos miljøbevisste mellomuropeere - og premissleverandør for myndighetene.

(www.bauniologie.de) Norsk Byggbiologi Forening (NBF) bringer denne kompetansen inn i den voksende miljøhus-bevegelsen. Den er en ikke-kommersiell paraplyorganisasjon for grønne aktører innen forskning, bygg, arkitektur og rådgivning. Foreningen er kunde hos Cultura. Du kan følge den via Facebook eller hjemmesiden www.byggbiologi.org

AVOKADO

Visste du at avocado inneholder mer enn 25 viktige stoffer, blant annet jern, magnesium, kalium, og essensielle fettsyrer. Den er rik på B-vitamin, E-vitamin og K-vitamin, og har et høyere fiberinnhold enn noen annen frukt. Også folsyre, pantotensyre, A- og C-vitaminer, magnesium og sink er blant avocadoens fordeler.



Fruktene som vi spiser er botanisk sett egentlig et bær. Den vokser på Avocadotreet, som kan bli opptil 20 meter høyt. Treet er eviggrønt og vokser raskt i varme og nokså tørre områder. Når treet er ca ti år gammelt begynner det å bære frukter/bær.

BALKAN-NEFROPATI

En spesiell nyresykdom, som fører til nedsatt nyrefunksjon og ofte også kreft i urinveiene, opptrer hyppig i landsbyer i Bosnia, Serbia, Romania og Bulgaria. Den kalles Balkan-nefropati.

Så langt har forskerne ikke kunnet si eksakt hva som forårsaker sykdommen, men den settes i forbindelse med blant annet mykotoksiner og forgiftning. Nå har forskere i medisinsk geologi merket seg at det også er et samsvar mellom utbredelsen av denne nyresykdommen og forekomsten av en bestemt type brunkullavleiringer. Sammenhengen mellom brunkullforurensning og nyresvikt er så langt uklar.

Vonde muskler?

Har du prøvd magnesiumolje? Smøres på musklene, og gir rask virkning blant annet ved muskelkramper.

Magnesium er nødvendig for en rekke av kroppens sentrale funksjoner:

- Bidrar til normal muskelfunksjon
- Avgjørende for cellenes energiproduksjon
- Bidrar til normal nervefunksjon
- Opprettholder normal hjerterytme
- Opprettholder normalt stoffskifte
- Virker styrkende på immunforsvaret
- Virker styrkende på benbygningen
- Nødvendig for blodsukkerbalansen
- Påvirker kroppens pH-balanse



**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 á vis Nationaltheateret st), Oslo.

Arbeidet med Amalgamboka fortsetter



Rikka Østbye er i dag coach, skribent og inspiratør.
e-post: rikkaoe@gmail.com
tlf.nr: 0046 76 822 0576,
Telefontid: tirsdag og onsdag kl 14- 16.

Av Rikka Østbye

HEI TENNER OG HELSES LESERE!

JEG HÅPER DET STÅR GODT TIL MED DERE I VÅRSOLA!

Arbeidet med Amalgamboka fortsetter. Jeg vil ikke avsløre noe særlig fra arbeidet nå, men vil gjerne bidra til å formidle tro på at det er mulig å bli bortimot helt frisk igjen fra en kvikksølvforgiftning når man får riktig behandling og gir helbredelsesprosessen den tiden den behøver.

ØNSKEMÅLENE MED BOKA

Et av ønskemålene med boka er at kvikksølvforgiftning fra amalgamet i våre tannfyllinger nå skal anerkjennes som et helseproblem i Norge i dag, og komme opp på den offisielle politiske dagsorden.

Når forgiftningen er anerkjent som et helseproblem, er det lettere å få ut informasjon om symptomer og plager til dem det måtte angå, og også hva den enkelte kan og bør gjøre for å bli frisk igjen.

Når kvikksølvforgiftningen anerkjennes som et helseproblem i Norge, vil det være mulig å redusere fasene i helbredelsesprosessen, og hele prosessen kan føles enklere og tryggere, for dem det angår.

Et annet ønskemål med boka er at de som i dag sliter med en kvikk-

sølvforgiftning eller problemer relatert til denne, får den behandlingen de behøver for å bli så friske som mulig.

JEG ARBEIDER OGSÅ SOM COACH OG INSPIRATOR

Mens bokskrivningen pågår tilbyr jeg meg som din coach og inspirator i prosessen. Jeg kan gi tips og veiledning til hvor du kan ta kontakt for å få nødvendig helsehjelp, og kan være en støtte og inspirator underveis.

Jeg har nå noen timer i uka avsatt til dette formålet.

DU ER HJERTELEG VELKOMMEN MED PÅ EN INSPIRASJONSREISE HØSTEN 2015!

Min reise fra syk og kvikksølvforgiftet til frisk igjen, var strevsom og tok sin tid. I de senere faser i helbredelsesprosessen fant jeg stor glede i å være i sol og varme, og spesielt i Syd-Frankrike.

I 2000 kom jeg for første gang til den lille franske byen Vence og forelsket meg totalt; i klimaet, naturen, frodigheten, kulturen, levestedet, den korte veien til Middelhavet. Her er det godt å være. Jeg har besøkt byen mange ganger siden, har bodd her og har arrangert inspirasjonsreiser hit i 2011 og 2012.

Nå har jeg gleden av å invitere Tenner og Helses lesere med på en Helse- og Inspirasjonstur til Provence og Syd-Frankrike den første uken i oktober 2015!

Man behøver ha en viss grunnhelse for å ha glede av å være med på en slik reise, samtidig som det kan være motiverende å vite at man skal på tur til et spennende land om 6 måneder, og dette kan gi ekstra energi til å komme gjennom en behandlingsfase.

For min del satser jeg på å være klar med Amalgamboka til da.

Mer informasjon om Reisen kommer på min blogg i månedsskiftet april/ mai: www.rikkaostbye.wordpress.com og i juniutgaven av Tenner og Helse.

Varmt velkommen til å bli med!

Ring meg gjerne i telefontiden om du har spørsmål, eller send en mail!



Sentralstyret 2014

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

Styremedlem

Kåre Solberg
Moldkvile, 5282 Lonevåg
Tlf 56 39 21 84

Varamedlemmer til sentralstyret

1. Toril Sonja Gravdal
2. Lillian Henriksen
3. Oddny Tørbjerg Trædal
4. Anders Christensen

Foreninger i Norden:

Sverige

Tandvårdsskadeförbundet
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 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, Rolf Høvring 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 - 2015
20. 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
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 2015
Stoff innlevering: 15. mai

DESIGN:
punkt&prikke punktpricke@me.com

FORMIDLING:
2punktAS

TRYKK:
RK Grafisk AS

Opplag 1600
ISSN 0805-9039

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

FORSIDEFOTO:
Privat



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	
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



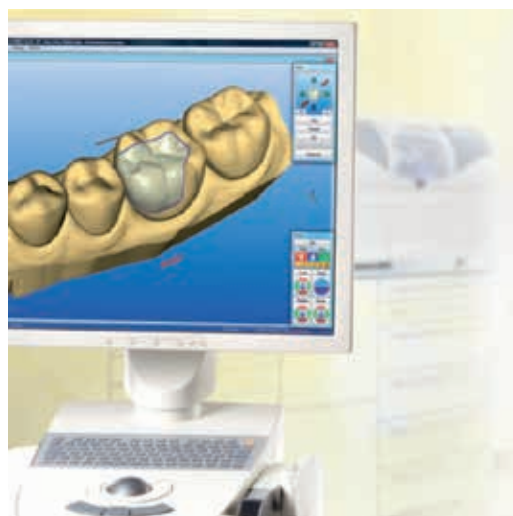
Invester i livskvalitet!

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