

# Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

23. Årgang – nr. 1 mars 2017



Det siste hullet i  
norsk velferd

side 8

Kostbar  
feilbehandling

side 14

Nytt lys på  
helbredelse

side 17



## REDAKTØRENS HJØRNE

Det er vår og naturen våkner til liv igjen. Her jeg bor får fuglebrettet besøk av fugler som ikke var her i vinter. Snøen er i ferd med å bli borte og dagene er lysere og lengre. Jeg synes det er en fantastisk årstid.

“Det siste hullet i norsk velferd” er overskriften når vi i disse dager går inn i aksjonsuker for tannhelse inn i folketrygden. Fagforbundet Ung har gjort en kjempejobb i å dra i gang denne felles kampanjen. Det er så flott å se at så mange slutter opp om felles sak. Det gir tro på at det nytter, og at sammen er vi sterke. Det er bare ett halvt år igjen til Stortingsvalget, og denne tiden skal vi bruke effektivt til å løfte denne viktige helsepolitiske saken. Tennene er en del av kroppen. Nå er det på tide at de blir det også i helseomsorg og trygdesystem. Alle skal ha den samme muligheten til å opprettholde en god tannhelse. Det er ikke noe som skal bestemmes av den enkeltes økonomi. God tannhelse og adekvat tannbehandling er viktig gjennom hele livsløpet, og er av avgjørende betydning for menneskers totalhelse. Det er på tide å tette dette siste hullet i velferdsstaten. Det kan ganske sikkert vise seg å være god samfunnsøkonomi når det kommer til stykket.

Vi er mange som hadde gode opplevelser da vi var med i IMCR studien, og som tar disse erfaringene med oss som positiv ballast videre i livet. De fleste av oss har tidligere vært igjennom mange år med sykdom og ulik behandling. Vi vet av smertelig erfaring hvor belastende det er å være amalgamskadet, og hvordan det reduserer livskvalitet og -glede. Programmet i IMCR studien er et viktig tilskudd til annen adekvat behandling. I denne utgaven av Tenner & helse presenteres spørreundersøkelsen som ble gjort blant FTH's medlemmer i 2011. Det er denne undersøkelsen som var med å danne grunnlaget for IMCR studien. Det oppleves som meningsfullt å ha deltatt og bidratt, og det skal bli spennende å følge med på hvordan dette utvikler seg videre. Forskere og andre bidragsytere ønskes lykke til med framtidig arbeid og oppfølging.

Jeg vil gjerne benytte anledningen til å ønske dere alle en GOD PÅSKE. Håper dere får en fin vår og forsommer, så “møtes” vi igjen i neste utgave av Tenner & helse, som kommer ut i juni.



Redaktør  
**Toril Sonja Gravdal**



## FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Snart er tre tolvtedeler av 2017 allerede historie, og som tillitsvalgt har disse tre månedene vært aktive for min del.

FTH har i flere år jobbet for at det blir etablert egenandelsordning for tannbehandling, tilsvarende den som i dag gjelder ved legebehandling. I 2015 ble FTH med i kampanjen til Fagforbundet Ung «TANNHELSE FOR ALLE» I dag er vi 20 organisasjoner, og i uke 12 og 13 blir det Tannhelseaksjon.

### DET SISTE HULLETT I NORSK VELFERD

er kampanjens overskrift, og på [facebook.com/tannhelsepaalvor](https://www.facebook.com/tannhelsepaalvor) kan DU gi din signatur til politikerne. Der kan du også lese mer om kampanjen.

I 2011 ble det sendt ut en spørreundersøkelse til alle medlemmene av Forbundet tenner og helse for å kartlegge hvilke helseplager medlemmene hadde og hvilke behandlinger de hadde brukt for å lindre disse plagene. Med bakgrunn i denne undersøkelsen sa FTH ja til å delta i IMCR-studien, som ble gjennomført av NAFKAM, Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin, i samarbeid med terapeuter og leger og andre sakkynndige. I denne utgaven av Tenner & helse kan du lese mer om denne spørreundersøkelsen.

FTH har fremdeles fokus på amalgam og kvikksølvproblematikk, og informasjon er en av våre viktigste oppgaver. På sidene 10 og 11 kan du lese mer om hvordan kvikksølv som frigjøres fra morens amalgamfyllinger under graviditeten kan øke risikoen for autisme hos barnet. Dette er en problematikk som, til tross for amalgamforbudet, vil fortsette i mange år enda. Internasjonalt vil dette ha et enda lengre tidsperspektiv.

Våre tillitsvalgte gjør en viktig jobb i forhold til mennesker som tar kontakt for samtale og hjelp. Det er mange historier om kompliserte tannproblemer, dårlig behandling og uforstand. På side 14 kan dere lese historien til Lillian, som har hatt mange dårlige erfaringer. Det skjer dessverre altfor ofte. Tenner og helse er to sider av samme sak. Vi vil fortsette å jobbe for at tannhelse blir vurdert og sett på som en avgjørende del av totalhelsen.

Tillitsvalgte og likemenn kommer og går, noe blir med i en kort periode, andre henger med i lengre tid. Inger Kristine Bøe har i flere år vært telefonkontakt og likemann i FTH, hun har nå valgt å trekke seg fra disse oppgavene. Takk, Inger Kristine for den innsats du har bidratt med i FTH.

Jeg ønsker dere en fin vår og en god påske.



Vennlig hilsen  
**Dag Einar Liland,**  
leder FTH





8



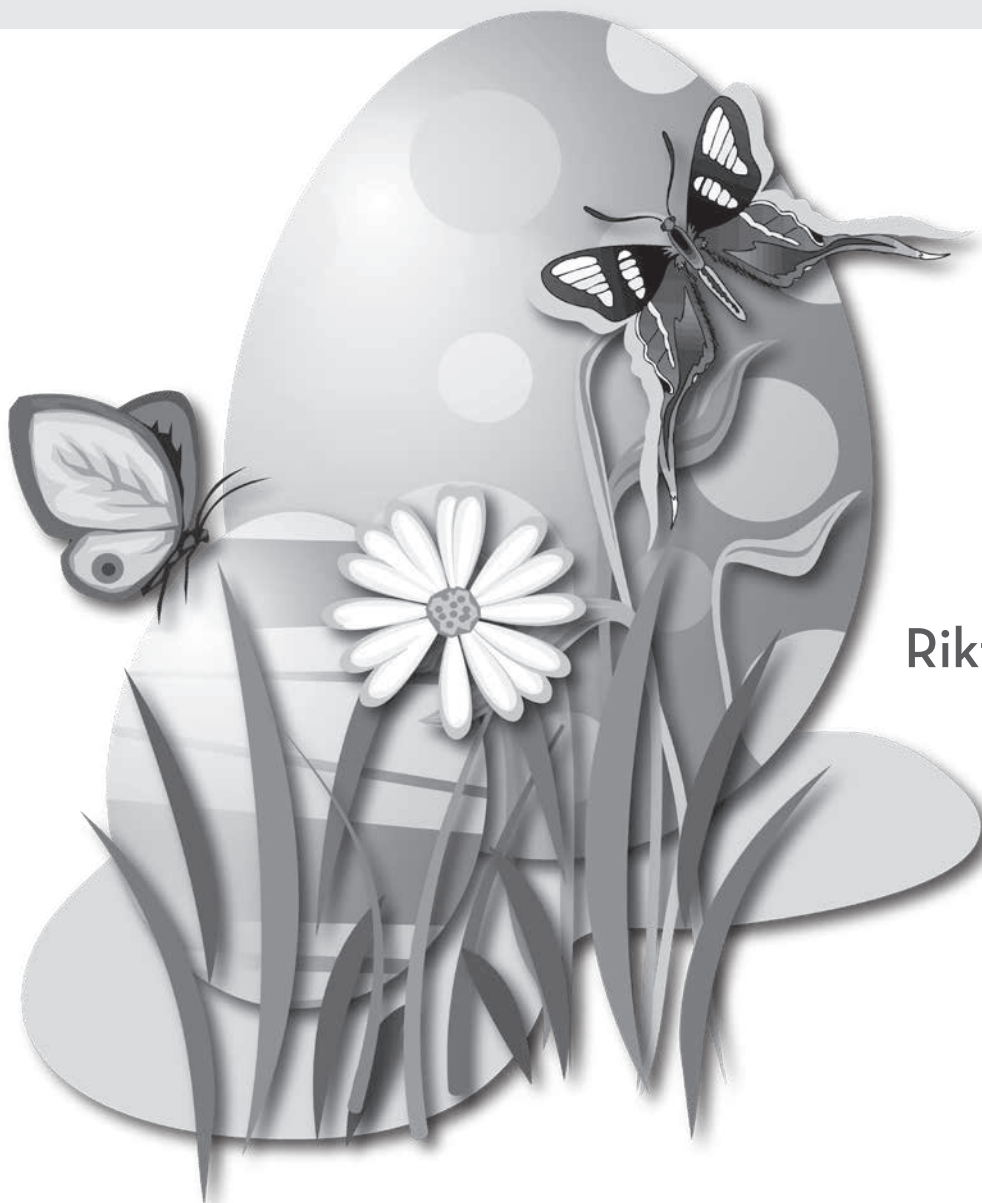
12



17

- S 4 IMCR-studien
- S 8 Det siste hullet i norsk velferd
- S 10 Barn og kvikksølv
- S 12 Mikroplast unødvendig i tannpasta
- S 14 Mange undersøkelser og kostbar feilbehandling
- S 17 Nytt lys på helbredelse
- S 20 Litt av hvert
- S 22 Litt av hvert
- S 24 Om å strikke sokker til Standing Rock
- S 26 Protein signalmolekyler

INNHOOLD



Riktig god påske!





# IMCR-studien

I 2011 ble det sendt ut en spørreundersøkelse til alle medlemmene av Forbundet tenner og helse for å kartlegge hvilke helseplager medlemmene hadde og hvilke behandlinger de hadde brukt for å lindre disse plagene. Med bakgrunn i denne undersøkelsen sa FTH ja til å delta i IMCR-studien, som ble gjennomført av NAFKAM, Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin, i samarbeid med terapeuter og leger og andre sakkyndige. Artikler og erfaringer er trykket i tidligere utgaver av Tenner & helse. På de følgende sidene presenteres spørreundersøkelsen som ble gjort i 2011.



# Helseplager knyttet til tidligere amalgamfyllinger og behandling av disse

Av Agnete Egilsdatter Kristoffersen, Nasjonalt forskningssenter innen alternativ og komplementær medisin (NAFKAM), UiT Norges arktiske universitet.

I 2011 ble det sendt ut en spørreundersøkelse til alle medlemmene av Forbundet tenner og helse for å kartlegge hvilke helseplager medlemmene hadde og hvilke behandlinger de hadde brukt for å lindre disse. 347 medlemmer valgte å delta i undersøkelsen (35 %). Av disse hadde 324 medlemmer skiftet ut all amalgam. Dette var viktig for oss da vi ønsker å kartlegge plagene folk hadde etter å ha fjernet alle amalgamtannfyllinger.

## SELVRAPPORTERT HELSE

Av de som svarte oppga 35 % at de hadde god helse, 27 % at helsen var verken god eller dårlig mens 38 % oppga dårlig helse.

En rekke symptomer ble rapportert:

<b>Utmattelse</b>	<b>89%</b>	<b>Kardiovaskulære plager</b>	<b>82%</b>
Fort sliten eller utmattet	81%	Svimmelhet	65%
Tretthet eller søvnighet	80%	Hjertebank, ujevne eller hurtige hjerteslag	64%
Sterkt søvnbehov	71%	Forbigående hjerteplager	49%
Slapphet	71%	Stikk, smerte eller sammensnøring i brystet	54%
Fysisk svakhet	70%	Anfall av åndenød/pustebesvær	49%
Følelse av å være fjern eller ukonsentrert	78%	Sammensnøring eller tetthet i halsen	50%

<b>Muskel- og skjelettplager</b>	<b>88%</b>	<b>Plager mage/tarm</b>	<b>77%</b>
Smerter i armer, ben eller ledd	76%	Magesmerter	61%
Ryggsmerter	65%	Tyngde- eller trykkfølelse i magen	51%
Hodepine	62%	Halsbrann (sugende eller sviende smerte "innunder brystet")	47%
Smerter i nakke eller skuldre	70%	Kvalme	44%
Trykkfølelse i hodet	63%	Oppstøt	38%
Tyngde- eller tretthetsfølelse i bena	66%	Oppkast eller brekninger	24%



Til tross for mange plager oppga majoriteten av de som ble spurt at helsen var blitt bedre etter fjerning av amalgam, men her fant vi store forskjeller i forhold til hvor lenge det var siden amalgamet ble fjernet.

Av de som hadde fjernet amalgamet i løpet av de siste 12 månedene oppga de fleste uendret helse (57 %) og bare 29 % oppga å ha blitt bedre. Ingen var blitt dårligere. Jo lenger tid det gikk jo bedre opplevde folk at utskiftningen virket. Av de som hadde skiftet ut amalgamet for mer enn 9 år siden oppga hele 82 % at helsen var blitt bedre og bare 4 % oppga uendret helsestatus som følge av amalgamutskiftningen.

Verre var det at hele 12 % faktisk opplevde at helsen var blitt verre. Nå viste det seg at om hvorvidt helsen var blitt bedre eller dårligere etter utskiftning avheng mye av hvilke forhåndsregler som ble tatt da amalgamet ble fjernet. Av de som både var «blitt forbehandlet» og «etterbehandlet» i tillegg til at verneutstyr ble brukt under fjerningen, opplevde hele 90 % å få forbedret helse som følge av utskiftningen.

Der ingen forhåndsregler ble tatt, opplevde bare 63 % forbedret helse som følge av utskiftningen.

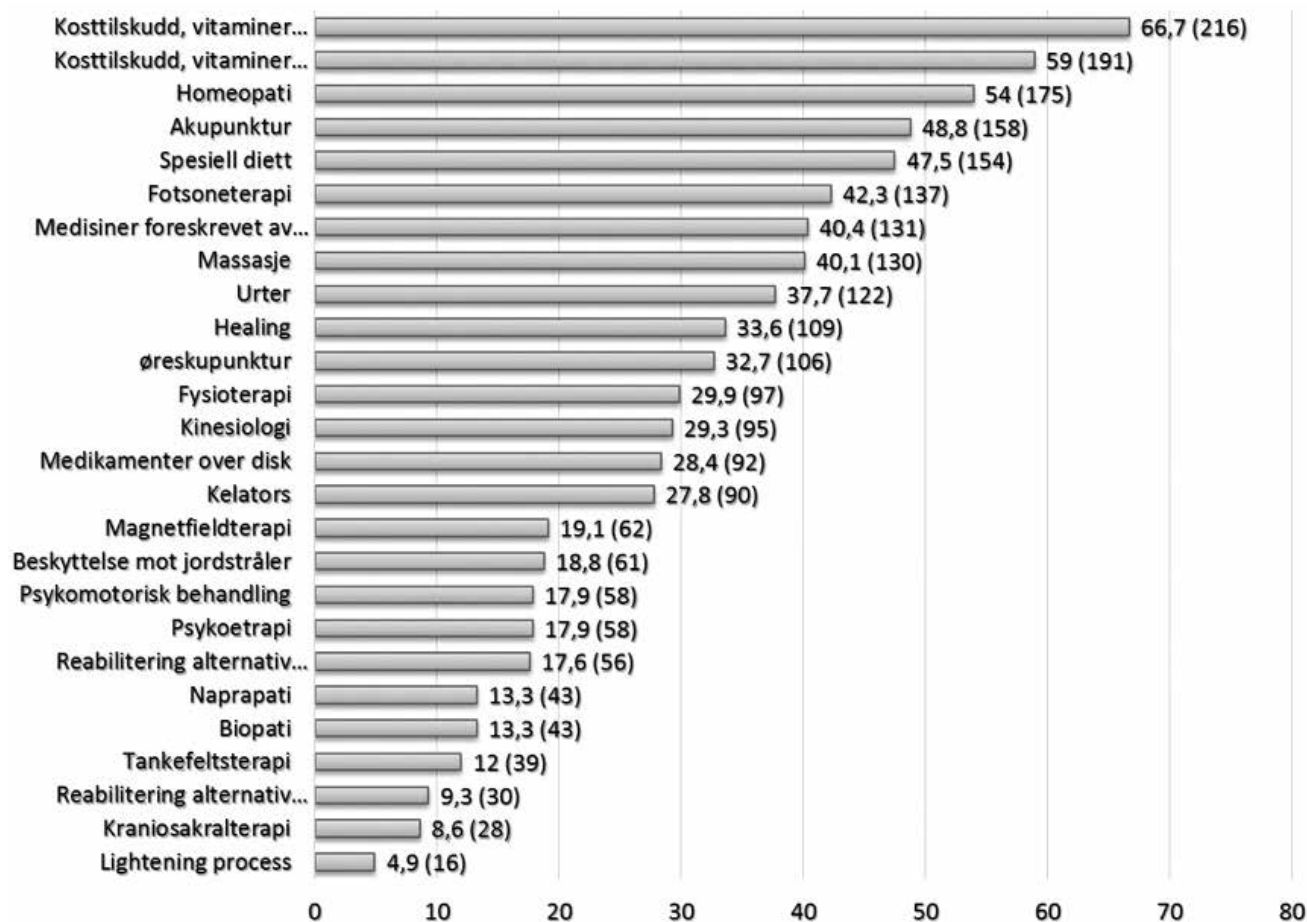
Av disse opplevde i tillegg 19 % forverring av sin helsetilstand mot bare 3 % i gruppa der alle forhåndsregler ble tatt.

## HELSETILTAK BRUKT FOR Å LINDRE PLAGENE

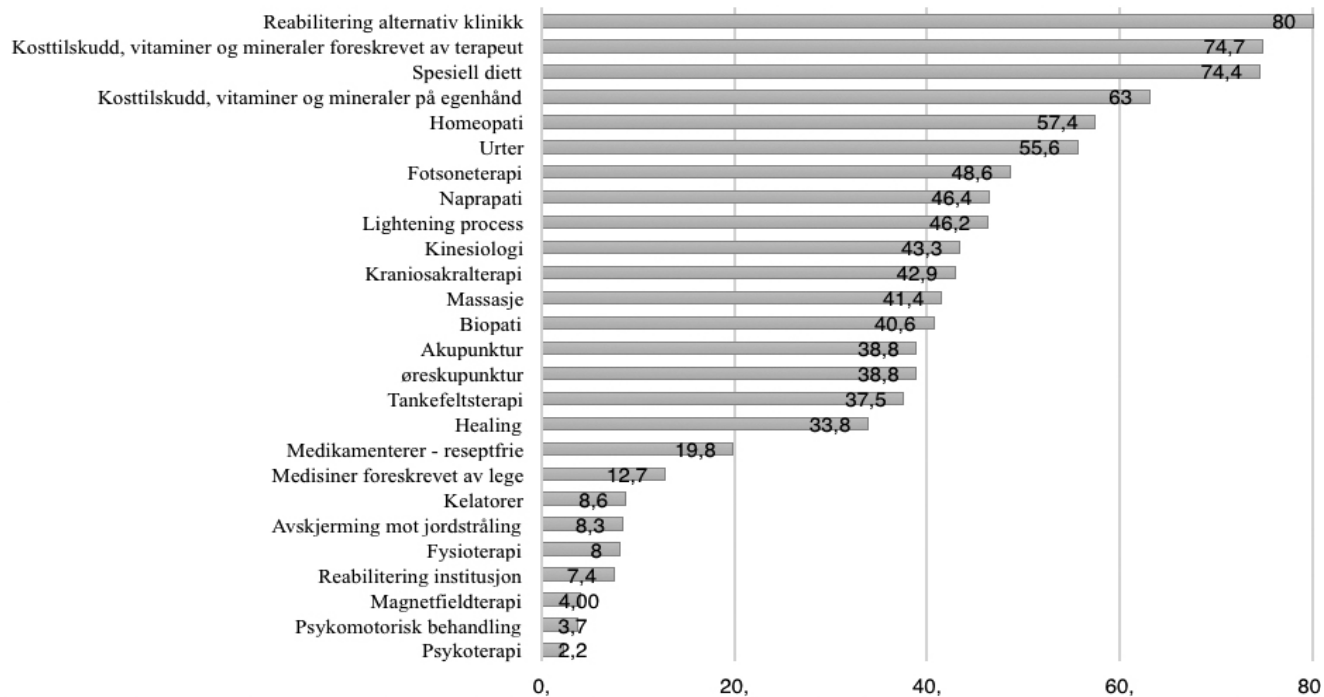
Siden mange, til tross for bedring fortsatt hadde helseplager, ble mye gjort for å lindre disse.

Flest hadde brukt kosttilskudd, vitaminer og mineraler foreskrevet av terapeut (66,7 %) og nesten like mange (59 %) hadde brukt kosttilskudd, vitaminer og mineraler de hadde funnet frem til på egenhånd. Utover det var både homeopati, akupunktur, spesielle dietter, fotsoneterapi, medisiner foreskrevet av lege og massasje brukt av mer enn 40 % av deltakerne og mange hadde god erfaring med dette.

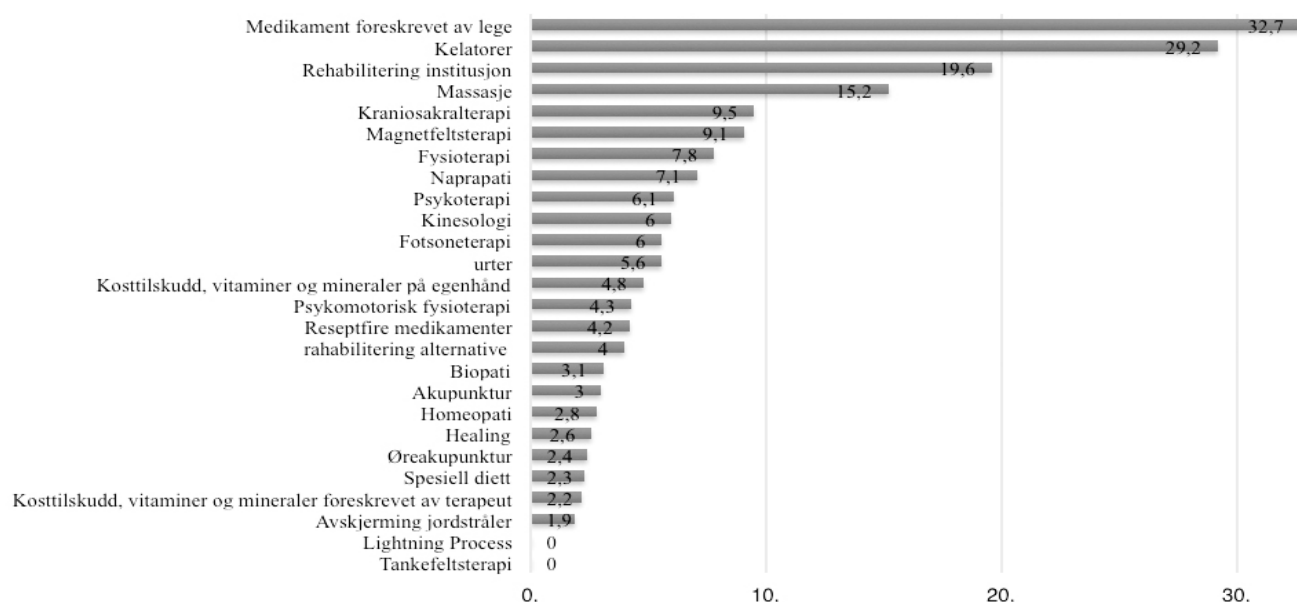
Best effekt av behandlingen opplevde de som hadde mottatt rehabilitering på alternativ klinikk (80 %), etterfulgt av kosttilskudd, vitaminer og mineraler foreskrevet av terapeut (74,7 %), spesielle dietter (74,4 %), kosttilskudd, vitaminer og mineraler brukt på egenhånd (63 %), homeopati (57,4 %) og urter (55,6 %).







Også forverring av symptomer etter bruk av behandling ble rapportert.



Flest forverring kom etter bruk av medikamenter foreskrevet av lege (32,7 %), fulgt av kelatorer (29,2 %), rehabilitering på institusjon (ikke alternativt klinikk) (19,6 %), massasje (15,2 %), kraniosakralterapi (9,5 %) og magnetfeltsterapi (9,1 %). Ingen opplevde å bli dårligere av Lightning prosess eller tankefeltsterapi. Alt i alt sto vi igjen med 11 behandlingsformer som så ut til å bli brukt av mange, ha få bivirkninger og god egenopplevd effekt. Disse var: Kosttilskudd, vitaminer og mineraler foreskrevet av terapeut, homeopati, akupunktur, spesielle dietter, fotsoneterapi, urter, healing, øreakupunktur, fysioterapi, kinesiologi og reseptfrie legemidler.

**DENNE ARTIKKELEN ER BASERT PÅ FOREDRAGET SOM BLE HOLDT I OSLO 22. AUGUST 2016 OG DE TO FØLGENDE ARTIKLER:**

Kristoffersen, Agnete Egilsdatter; Alræk, Terje; Stub, Trine; Hamre, Harald J; Björkman, Lars; Musial, Frauke: **Health Complaints Attributed to Dental Amalgam: A Retrospective Survey Exploring Perceived Health Changes Related to Amalgam Removal.** The Open Dentistry Journal (2016), Volume 10:739-751 DOI: 10.2174/1874210601610010739

Kristoffersen, Agnete; Musial, Frauke; Hamre, Harald J; Björkman, Lars; Stub, Trine; Salamonsen, Anita; Alræk, Terje: **Use of complementary and alternative medicine in patients with health complaints attributed to former dental amalgam fillings.** BMC Complement Altern Med. 2016;16(1):22.



# Det siste hullet i norsk velferd

Av Christina Beck Jørgensen, leder  
Fagforbundet Ung

Fagforbundet Ung har i over tre år jobbet med en tannhelsekampanje og 5. november 2014 hadde vi en egen markering utenfor Stortinget hvor Olaug Bollestad fra KRF tok imot underskrifter som vi hadde samlet inn fra hele landet. Det samme gjentok vi året etter. Nå er mange flere organisasjoner tilsluttet og vi har kommet langt i dette arbeidet.

Mange er enige om at god offentlig tannhelseordning vil kunne spare samfunnet for mye penger som i dag blir brukt til behandling av alvorlige sykdommer som oppstår på grunn av folks dårlige tenner.

I dag har vi 23 804 underskrifter på nett, og vi håper dette kan doble seg. Etter 3 år med tannhelsekampanje ser vi hvor viktig dette er for folk. Hvor viktig det er å ha trygghet, en god helse og mulighet til hjelp uansett når og hvem du er. Dette er en kampsak som mange støtter.

Tennene våre er en del av kroppen, derfor mener vi at tannhelse bør likestilles med andre offentlige helse-tjenester.

8 av 10 er villige til å betale mer skatt for å få tannhelse inn i egenandelsordningen viser en undersøkelse som vi har gjennomført gjennom Sentio. 1000 ble spurt og 86 prosent av disse svarte at de ville ha tannhelse inn i egenandelsordningen. Så ble de spurt om de var villige til å betale mer skatt for å få dette, og 78% svarte ja. Det vi trenger nå er å få politikerne på banen.

Nå har vi jobbet masse med å bygge kampanjen og for å få flere partnere. Nå går vi videre med arbeidet, og nå må vi engasjere folket. I uke 12-13, fra 20. mars til 2. april skal vi derfor ha en aksjonsuke om tannhelse. Vi ønsker å tilrettelegge for at de tilsluttede organisasjonene kan delta på denne aksjonsuka, og håper at alle ledd i organisasjonene kan bidra, og at vi får mye aktivitet og synlighet.



## Vårt krav: Tannhelse skal inn som en del av egenandelsordningen

Per dags dato er ikke tannhelse en del av egenandelordningen. Dette betyr at tannhelsen er ikke dekket av det offentlige slik andre sentrale helsetjenester er. Hvert år er det 140.000 nordmenn som ikke har råd til å dra til tannlegen, selv om det er nødvendig. Tannhelse er en del av vår folkehelse, og må tas vare på, på samme måte som resten av kroppen.

Vi ønsker at tannhelse skal bli en del av egenandelsordningen! En tannhelsereform vil være en enorm seier for både oss, og hele det norske folk. Men selv om noen begynner å bli utålmodige, er det viktig å huske på at et slikt vedtak vil kreve velvilje fra store deler av det politiske Norge. Derfor fortsetter vi jobben med å spre ordet og prøve å overbevise flest mulig om at tiden er inne for bedre og rimeligere tannhelse.

# AKSJONSUKE 20. MARS - 2. APRIL

## 1. PLAKATAKSJON

Ha en plakataksjon! Heng opp plakater på alle stolper og infotavler i byen. Her for folk mulighet til å stoppe opp og lese om våre krav til å få tannhelse inn som en del av egenandelsordningen!

## 2. STAND - DEL UT TANNBØRSTER OG BROSJYRER!

Ha stand på din lokale skole/universitet eller sentrum/torg. Fortell folk om vårt krav, og del ut brosjyrer og tannbørster.

## 3. KRONIKK I LOKALAVIS

Fortell verden hvorfor det er kjipt at tannhelseordningen er så dyr som den er. Vi ønsker tannhelse inn som en del av egenandelsordningen! .

## 4. DEL BILDER PÅ SOSIALE MEDIER!

Følg «Tannhelse inn i egenandelsordningen!» på Facebook. Del videre de bildene vi legger ut i aksjonsperioden, og spre budskapet sammen med oss! Bli med på å stille krav til politikerne!

Selfie-aksjon med egen premie til det beste bildet. Eneste kravet til konkurransen er at det har noe mer tannhelse å gjøre. Konkurransen foregår Uke 12 - 13. 20.mars- 2.april. Vinneren får en ipad.

## 5. SAMLE UNDERSKRIFTER TIL KAMPANJEN. LAGE EGNE POSTKORT TIL DETTE.

Vi ønsker at så mange som mulig skal delta i denne aksjonsuken. Derfor kan alle som ønsker materiell sende en mail til [Cbj@fagforbundet.no](mailto:Cbj@fagforbundet.no), og få tilsendt ferdige plakater, tannbørster og brosjyrer

Vi ønsker å ha et seminar på stortinget hvor vi legger frem undersøkelsen vi har hatt, og hvor eksperter fra Sverige og Danmark kommer for å snakke om hvordan de har løst det i sine land. Det avsluttes med politikerne.

### PROGRAM: 23. MARS 10.00-13.00

10.00 Åpning med musikk fra ...

10.15 Christina - Snakker om tannhelsekampanjen og veien fram til nå

10.30 Besøk fra Sverige/Danmark/Finnland

11.15 Pause

11.30 Politikerne i Norge om deres mål og framtidsplaner

Alle får 5 minutter hver, så har vi spørsmål fra salen.

Ordstyrer:

SV - Snorre Serigstad Valen

FRP- Morten Wold

12.55 Avslutning - Christina Beck Jørgensen





# Barn og kvikksølv

Av Toril Sonja Gravdal

Utviklingen av hjernen og nervesystemet er særlig utsatt for risiko i forbindelse med kvikksølveksponering hos barn i mors liv. Tegn til forstyrrelser i utviklingen av nervesystemet har vært påvist selv ved svært lave doser. Forskning har vist at metylkvikksølv passerer gjennom morkaken og at dette kan medføre betydelig høyere konsentrasjoner hos fosteret enn hos moren.

WHO anbefaler at kvikksølveksponering under fosterutviklingen holdes så lav som mulig.<sup>(2)</sup>

En studie gjort på tusen barn på Færøyene, peker i retning av at det kan være en sammenheng mellom barns kvikksølveksponering og hjertesykdom som inntreffer senere i livet. Forskerne målte innholdet av kvikksølv i blodet fra navlestrengen hos barna da de var nyfødte. Syv år senere undersøkte de barna på ny, og fant da at kvikksølvkonsentrasjonene hadde påvirket både hjertefunksjon og blodtrykk. Barna hadde fått dårliger regulering av pulsen og blodtrykket deres var forhøyet. Undersøkelsen indikerer at sykdommer i voksen alder kan være et resultat av at visse funksjoner forstyrres

og bringes ut av kurs på fosterstadiet. Slik retter undersøkelsen fokus mot hjertesykdom som et resultat av forurensning, og ikke bare som en følge av feil livsstil. Forskerne mener at denne undersøkelsen bør være en viktig advarsel for verdens helsemyndigheter. Kvikksølv som de 1000 fosterne fikk i seg, ble overført fra mødrene, som i sin tur fikk kvikksølv i seg ved å spise fisk fra forurensede områder.<sup>(3)</sup>

Norske helsemyndigheter kommer kontinuerlig med advarsler i forhold til graviditet og inntak av enkelte fiskarter. Dette på grunn av for høyt kvikksølvinnhold, som særlig måles hos ferskvannsfisk over en viss størrelse. De høyeste kvikksølvnivåene i mat finner man i gammel rovfisk.

Følgende skriver Mattilsynet på sin hjemmeside;

*“På grunn av miljøforureining kan visse typar ferskvassfisk innehalde helseskadelege mengder kvikksølv. Difor bør vi ikkje ete gjedde, abbor over ca. 25 cm, aure over éin kilo eller røye over éin kilo meir enn éin gong i månaden i gjennomsnitt. Gravide og kvinner som ammar, bør unngå desse fiskeslaga heilt. Åtvaringa er gitt på grunn av kvikksølvinnhaldet, men i somme tilfelle kan det også vere høge nivå av dioksin, dioksinliknande PCB og bromerte flammehemmarar i ferskvassfisk.”<sup>(4)</sup>*

At metylkvikksølv kan dannes i myrer og innsjøsedimenter og tas opp i fisk, har vært kjent lenge. Mindre kjent er det at tilsvarende skjer i rismarker og at dette er den viktigste eksponeringsveien for metylkvikksølv

for mennesker i land der man spiser mye ris.<sup>(5)</sup>

Men det er ikke bare gjennom maten at mor fører kvikksølv videre til fosteret. Også morens amalgamfyllinger spiller en viktig rolle. Man har funnet korrelasjon mellom morens amalgamfyllinger og kvikksølv i vev hos spedbarn, og i en svensk undersøkelse så man at kvikksølvnivået i morsmelken var signifikant korrelert med antallet amalgamfyllinger hos mor, men ikke med kvikksølvinntak via kosten.<sup>(6)</sup>

Forsker Magnus Nylander ved Karolinska Institutet i Stockholm sa i forbindelse med utgivelsen av boka “Fri fra amalgam» i 1998 at bruken av “amalgam er et hasardiøst spill med menneskers helse”. Han fokuserer særlig på kvikksølvets virkninger på barns hjerne, og nevner konsentrasjonsvansker, dårlig hukommelse og lærevansker som eksempler. Han er ikke tvil om at lekkasjer fra mors amalgamfyllinger kan forårsake alvorlige og varige hjerne- og nyreskader hos barnet.<sup>(7)</sup>

<sup>(1)</sup> Counter & Buchanan 2004) [http://www.state.nj.us/health/eohs/gloucester/franklin\\_township/kiddie\\_kollege/counterO4\\_mercuryexpochildren.pdf](http://www.state.nj.us/health/eohs/gloucester/franklin_township/kiddie_kollege/counterO4_mercuryexpochildren.pdf)

<sup>(2)</sup> I (2) PCS, Environmental health criteria 118. Inorganic mercury. Geneva: World Health Organization, 1992: 112.

<sup>(3)</sup> <http://www.vg.no/nyheter/utenriks/artikkel.php?artid=3283871>

<sup>(4)</sup> Mattilsynet: [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)

<sup>(5)</sup> <http://www.forskning.no/artikler/2010/november/271761>

<sup>(6)</sup> <http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=34&article=22>

<sup>(7)</sup> <http://www.dagbladet.no/nyheter/1998/07/23/125661.html>



## AMALGAM HOS MOR ØKER RISIKOEN FOR AUTISME HOS BARNET

Av Anne-Marie Lidmark, zoofysiolog og leder tf forbundet  
Oversettelse: Helene Freilem Klingberg

Kvikksølv som frigjøres fra mammas amalgamfyllinger under graviditeten kan øke risikoen for autisme. Det viser ytterligere en forskningsrapport, som dermed bekrefter det som flere andre forskere tidligere har erfart.

Kvikksølv er en av flere faktorer som er med i diskusjonene om årsakene til autisme og dermed kan morens amalgamfyllinger utgjøre en risikofaktor.

I den aktuelle forskningsstudien ble 100 barn og deres 40 mødre undersøkt. Barna ble delt inn i tre grupper, en som besto av autistiske barn, en gruppe av friske søsken til de autistiske barna samt en kontrollgruppe.

### MER KVIKKSØLV OG BLY

Da plasmaverdiene ble målt var kvikksølv og blyinnholdet forhøyet hos barn med autisme. Blant mødrene hadde så mange som 28 av 40 (70%) amalgamfyllinger i tennene.

Tegn på kvikksølv i blodet er profyriner, noe som også de autistiske barna hadde. Forskerne drog derfor den slutning at profyriner kan være en målingsmetode for forhøyet kvikksølvinnhold og økt risiko for autisme.

Forhøyet kvikksølvinnhold hos barn med autisme kan ha to årsaker. Dels øket eksponering for kvikksølv og dels dårligere utsondring av tungmetallet sammenlignet med normalbefolkningen. Forsiktig avgiftning kan derfor være interessant å prøve.

*Kilde: Khaled EM, Mequid, NA, Bjørklund, G, Gouda, A, Bahary, MH, Hashish, A, Sallam, NM, Chirombolo, S & El-Bana, MA (2016). Altered unitary porphyrins and mercury exposure AS biomarkers for autism severity in Egyptian children with autism spectrum disorder. Metab Brain Dis. 13, E-pub.*

Se også [www.tf.nu](http://www.tf.nu) (2016-07-17)

Fra tf BLADET nr.4 2016

## THIMEROSAL

Kvikksølvforbindelsen Thimerosal inneholder rundt 50 prosent kvikksølv og er blitt brukt som konserveringsmiddel i vaksiner siden 1930-tallet. I USA blir det fremdeles brukt i 48 millioner influensavaksiner hvert år<sup>1)</sup>. Thimerosal benyttes også i ulike vaksiner<sup>2)</sup> som blir gitt til flere millioner barn i utviklingsland. CDC, Centers for Disease Control, har publisert en studie der man fant at etylkvikksølvet i thimerosal er svært nevrotoksisk, på samme måte som metylkvikksølv man kan finne i fisk<sup>3)</sup>. Gravide kvinner advares mot å spise fet fisk, på grunn av mulig kvikksølvinnhold. Samtidig gis kvikksølvholdige vaksiner til gravide kvinner, spedbarn og barn.

Det pågår en intens debatt om sammenhengen mellom vaksiner og autisme hos barn.

<sup>1)</sup> <https://www.cdc.gov/flu/about/qa/vaxsupply.htm>

<sup>2)</sup> <http://www.vaccinesafety.edu/thi-table.htm>

<sup>3)</sup> [http://link.springer.com/chapter/10.1007/398\\_2016\\_1](http://link.springer.com/chapter/10.1007/398_2016_1)





# Mikroplast unødvendig i tann

## NEI TIL MIKROPLAST

**ØNSKER DU Å DELTA I KAMPEN MOT MIKROPLAST? FØLGENDE UNDERSKRIFTSKAMPANJE FINNES PÅ [HTTPS://WWW.OPPROP.NET/FORBY\\_MIKROPLAST](https://www.opprop.net/forby_mikroplast)**

**Til:** Klima- og miljødepartementet og Mattilsynet

Vi ønsker et nasjonalt forbud mot produksjon og salg av produkter som inneholder MIKROPLAST!

Mikroplast brytes ikke ned i naturen, den forurensere havene og forgifter næringskjeden.

Man kan finne mikroplast i tannkrem, skrubbkrem, sminke og såper.

Når man bruker produkter med mikroplast går disse små plastpartiklene ut i vasken og ned i kloakken, men mye blir ikke fanget opp i renseanleggene og går derfor rett ut i havet!

Mikroplast i havet suger til seg miljøgifter, og plankton og marine dyr klarer ikke å skille mellom plast og mat, og kommer dermed inn i næringskjeden.

Miljøgiftene ender til slutt i menneskene, som er i toppen av næringskjeden.

Mikroplast er hovedsakelig laget av polyetylene (PE), men kan også være laget av polypropylen (PP), polyetylen-tereftalat (PET), polymetylmetakrylat (PMMA) og nylon.

Naturlige nedbrytbare alternativer er sand, nøtteskall, salt, sukker, knuste olivenkjerner m.fl.

Flere produsenter har lovet å fase ut mikroplast i produktene sine, men det er fortsatt enorme mengder i sirkulasjon.

Det er per dags dato umulig å rense havene for mikroplast. Bitene er for små til å fjernes og ved å filtrere vannet med finmaskede nett vil man også få med plankton på kjøpet. Mengden mikroplast vil slik akkumuleres i havet.

Løsningen er å stoppe at mikroplast kommer ut i havet.

Et forbud mot mikroplast vil føre til et renere sjøområde, friskere økosystemer og bedre helse for dyr og mennesker.

## VI TRENGER Å FORBY MIKROPLAST I ALLE PRODUKTER NÅ!

Ved å signere dette oppropet støtter jeg et nasjonalt forbud mot produksjon og salg av mikroplast i hygiene-produkter, kosmetikk og i alle forbrukerprodukter hvor mikroplasten kan komme ut i naturen.

### Signer opprop:

[https://www.opprop.net/forby\\_mikroplast](https://www.opprop.net/forby_mikroplast)

## MIKROPLAST UNØDVENDIG I TANNPASTA

Mikroplast fra kroppsspleieprodukter vaskes ned i avløpet vårt, og fordi renseanleggene ikke klarer å fange opp all mikroplast, ender det i havet og i vassdragene.

Da president Obama signerte "The Microbead-Free Waters Act of 2015" var det en stor seier for miljøet. Fra 2017 vil USA forby mikroplast i «rinse-off produkter». Miljøbevegelse og havforskere har i lengre tid ropt varsko og skapt et massivt press for utfasing av slik unødvendig tilsetning av små plastkuler i ansiktsvask, tannkrem og barberskum. Også i Norge kan mikroplast nå være på vei ut av markedet.

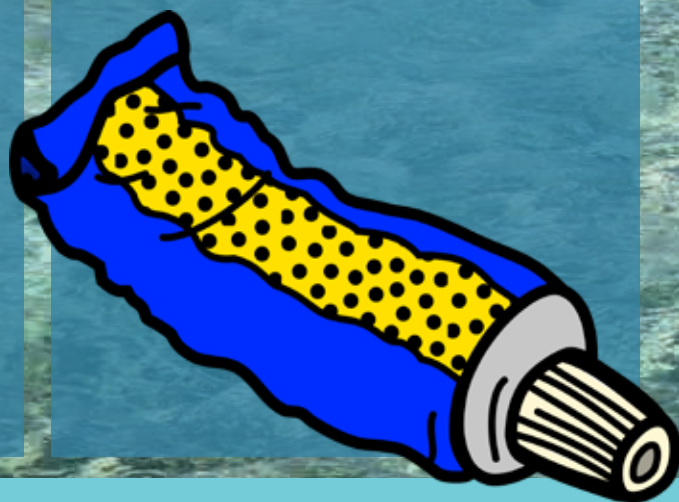
Flere produsenter har også varslet at de vil gå bort fra plastkulene. Colgate sine tannkrem, som pleide være fulle av plastkuler, er nå mikroplast-frie i de fleste norske butikker. Colgate sier at bekymring og spørsmål fra organisasjoner og kunder er bakgrunnen for utfasing. Også andre tannpastaprodusenter tar problemet på alvor, og utfaser mikroplast i sine produkter.

Naturvernforbundet utfordrer Norge til å forby mikroplast i kosmetikk og kroppsspleieprodukter, og tror dette kan sørge for at mikroplast utfases raskere enn ved kun frivillige ordninger. De ber om at utfasingen lovfestes snarest mulig både i Norge og i EU.

Ønsker du å finne ut om produktet du bruker eller tenker å kjøpe inneholder mikroplast?

### Last ned app her:

<http://get.beatthemicrobead.org/>





# pasta

**Mikroplast i havet er anerkjent som et alvorlig globalt miljøproblem. Ettersom forskere, politikere og forbrukere begynner å stille spørsmål ved konsekvensene for det marine biologiske mangfoldet og for menneskers helse, forsker stadig flere på effektene av mikroplast.**

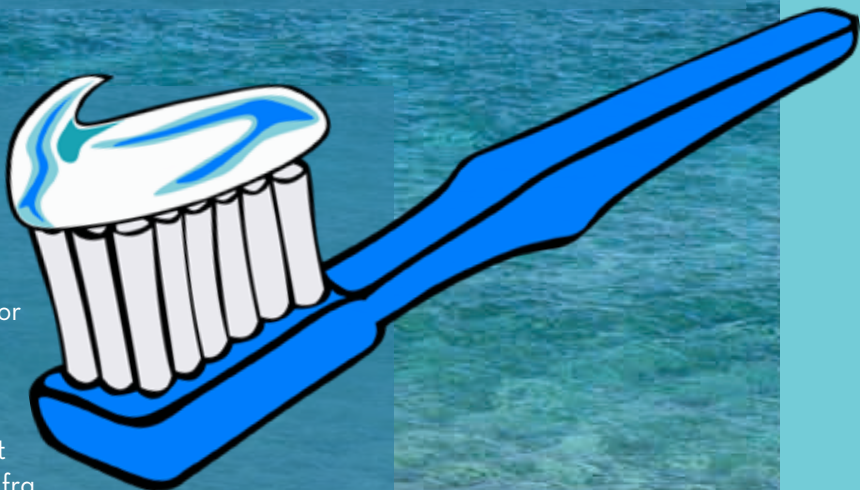
”Vi må få kontroll på plastforbruket, og redusere bruken av plast som engangsemballasje til et minimum”, sier Mina Tekman, en av forskerne bak en omfattende undersøkelse i Arktis.

Plastmengden man finner i Arktis er nå like stor som det man tidligere har funnet utenfor europeiske storbyer.<sup>1</sup>

I følge FN's miljøprogram havner over 8 millioner tonn plastsøppel i verdenshavene hvert år. Man går ut fra at rundt 80 prosent stammer fra aktivitet og industri på land.<sup>2</sup>

<sup>1</sup><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S096706371630200X>

<sup>2</sup>[http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_The\\_New\\_Plastics\\_Economy.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_The_New_Plastics_Economy.pdf)



## 34 000 TONN SØPPEL ÅRLIG BARE I NORDSJØEN

I Norge anslår Kystverket at det årlig dumpes 34 000 tonn søppel bare i Nordsjøen. I tillegg anslår Miljødirektoratet at landbaserte kilder i Norge, som kunstgressbaner, forurensner naturen med over 8000 tonn mikroplast årlig.

Når plasten først har kommet ut i naturen kan den forurense i hundrevis av år. Regjeringen, med Klima- og miljøminister Vidar Helgesen i spissen, jobber nå med en handlingsplan mot plastforurensning.

I 2050 kan det være mer plast enn fisk i havet dersom dagens utvikling fortsetter. Plast truer livet i havet ved at fisk, hval og andre marine dyr spiser plasten. Tilfeller som gåsenebbhvalen som ble skylt i land med magen full av plastposer utenfor Bergen, er dessverre ikke unike. I havet brytes plasten med tiden ned til mikroplast, men den forsvinner ikke. På samme måte som plast truer de store dyrene som hval og sjøfugl, truer mikroplast de mindre dyrene i havet, selve grunnsteinen for livet i havet. I tillegg suger mikroplast til seg miljøgifter. Giftstoffer akkumuleres opp i næringskjeden når dyr spiser mikroplast, og giftstoffene risikerer å ende opp i våre egne fiskemiddager.

Kildene til plastforurensning er flere. Mikroplast kommer blant annet fra slitasje av bildekk, gummigranulat i kunstgressbaner og maling og vedlikehold av båter. For større plastdeler er fiskerinæringa en viktig kilde, i tillegg til de landbaserte kildene. For å stanse plastforurensningen av havet må Norge gjennomføre flere tiltak. Forbud mot bruk av gummigranulat i kunstgress, at Norge tar ledelsen i en global dugnad mot marin forsøpling, krav til biologisk nedbrytbare plast-alternativer og gratis håndtering av marint avfall er bare noen av tiltakene som må på plass.

Kilde: Greenpeace



# Mange undersøkelser og

Av Helene Freilem Klingberg

I årenes løp har vi i FTH hatt kontakt med mange medlemmer som har formidlet sterke historier om hva de har gjennomgått og erfart når det gjelder tenner og helse. Nylig møtte jeg 65 år gamle Lillian Knutsen fra Romsdal som hadde en lang og omfattende tannlege-sykehistorie og fortsatt sliter med plager og sover dårlig. Hun føler at hun ikke er blitt hørt og tatt på alvor.

Hun kom til Oslo som pleiemedhjelper for mange år siden. Hun er skilt og har to døtre og fire barnebarn. Lillian møtte meg med to fulle poser med tabletter som hun hadde kjøpt på resept - blant annet for nervesmerter i bena. Hun har også en lang liste med navn på tannleger,

leger, kiropraktorer, fysioterapeuter, akupunktører og osteopater som hun har søkt hjelp og råd hos for alle skader som er påført henne.

I løpet av flere år har hun skiftet ut alt amalgam i tennene. Hun har hatt en tann på stift i overmunnen, ble dårlig, fikk trukket den og fikk satt inn en midlertidig tann som hun gikk med i tre år. Så fikk hun satt inn en bro og slipte ned to friske tenner.

Hun erkjenner at tannlegen skulle ha rådført spesialister før tennene ble slipt ned, Hun var fortvilet da broen ble satt på for den var skjev og gjorde også kjeven skjev. Hun har også hatt mye ising i broen. For all behandling og konsultasjoner har hun betalt titusenvis av kroner. Hun har også hatt kontakt med en synsk dame som fortalte henne alt som hadde skjedd, også feilbehandling.

Hun var en hjelpende engel, men det kostet flere tusen kroner.

Lillian har vært hos flere tannlegespesialister som alle sa:» kjeven er en ting, kroppen noe annet». Hun har levert rapport fra en forsker på universitetet til mange tannleger. En kjevespesialist på Ullevål sa også «Kjeven er en ting, kroppen noe annet.» Lillian har følt seg overkjørt hele tiden.

Et år etter at hun hadde vært hos en av sine faste tannleger ble hun veldig dårlig med smerter fra hoften og nedover høyre foten natt og dag. Hun var uten medisiner i 35 dager, men ble kvitt smertene da broen ble tatt av. Den sto i spenn og trykte på en nerve. Et halvt år etter den første broen ble satt på kom hun til en tannlege som kjente henne godt og hadde fjernet amalgam gjennom



# kostbar feilbehandling

flere år. « Han sa at han ikke kjente meg igjen og tilføyde: sånn kan du ikke gå. Dette skal jeg hjelpe deg med - og så skiftet han ut broen. Da han var ferdig med dette sa han: -Nå kan du smile igjen.

En tredje tannlege satte inn en ny bro. Den var også skjev og Lillian gikk med smerter og var mer eller mindre sengeliggende i fem måneder. En fysioterapeut og kiropraktor har innhentet en rapport fra en forsker på universitetet som vektla at kjeven og kroppen henger sammen..

Lillian har telefonert med legevakten 40 ganger i løpet av to måneder. Hun har også vært innlagt på A-hus. Kom inn på bære med store smerter, ble utskrevet etter noen dager uten undersøkelse. Kollapset og ble innlagt på nytt med

undersøkelse av rygg og hofta - og ut igjen med rullestol. Hun fikk ikke hjelp hjemme, bortsett fra at en fysioterapeut kom hjem til henne to ganger i uken i 14 dager. Hun har søkt Pasientskadeerstatning uten resultat og der ble det sagt: «Du må regne med vondt i kroppen når du er 65 år.» Det har vært frustrerende å ta opp nye lån for å betale regninger som tennene hennes har påført. Hun har skiftet bro i front tre ganger for å utjevne skjevhet i kjeven. Med den fjerde ble det rettet opp.

OPG- røntgen viser slitasje i den høyre kjeven og hun har også muskelknuter der. Hun føler seg rammet både fysisk og mentalt og er veldig skuffet over tannleger og pasientnemnder. De bør se pasientene og ta store skader på alvor.

En manuellterapeut som driver et rehabiliteringssenter kom hjem til henne og fikk henne på beina igjen. Han er adventist og sa: « Jeg ble så sterkt ledet av Vårherre til å hjelpe deg. Hofta din er låst og høyre fot er kortere.» Han drog ut benet og fikk låst opp hofta. Hun gikk på medisiner i to uker etterpå, men har fortsatt nervesmerter i leggen. Hun er også hoven i hendene og høyre legg og har en stor kul under den ene armen. Hun har fått fem morfinsprøyter, tre på sykehuset og to på legevakten.

Lillian har tenkt på å ta drenering som renser lymfene og nå har hun fått time på Risløkka til lymfedrenering etter vinterferien og ser frem til det. Hun håper å bli noenlunde frisk igjen til livet som ligger foran.



# Sommeruker **Spirituell Økologi** Metoder i åndsforskning i nordisk natur

Form- og livskrefter i landskapet  
Empatisk naturobservasjon  
Meditasjonsforskning  
Etergeografi



**Soleggen Fjellstue (Jotunheimen) 31. Juli - 14. August 2017**

Gunter Gebhardt: Å se planter og stein med Goethes øyene  
Dirk Kruse: Meditativ observasjon av landskapet  
Manfred Schleyer: Virkninger av krefter i naturen – vannet og det levende  
Martin Hollerbach: Trær, landskap, landbruk

Sommeruka "Spirituell økologi" ønsker å invitere til å øve sammen i praksis å "lese i naturens bok", i en ukes sommerretreat med påfølgende vandreuke som fordypning i Jotunheimen.



Fem kvalifiserte spesialister innen spirituell naturforskning vil bidra til plenums- og arbeidsgrupper: Dorian Schmidt, Gunter Gebhardt, Manfred Schleyer, Martin Hollerbach

[summerweek.baldron.org](http://summerweek.baldron.org)

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

# Nytt lys på helbredelse

**Fotoner, forskningsnytt og trender; fra Europas største naturmedisin-konferanse til noen nesten norske innovasjoner.**

**Av Raphael Kleiman**

Den årlige medisinske uka i Baden-Baden<sup>1</sup> – Europas største og mest betydningsfulle fagkongress for naturmedisin – er ikke bare et utstillingsvindu for de nyeste trendene og terapeutiske metoder. Den er også et forum hvor man kan lære basisforskningen å kjenne, så å si som ferskpresset saft fra laboratoriene, i en overraskende sammensetning av kvanter og kjenninger, hightech og helbredelse. I et vibrerende felt mellom erfaringsmedisin, biofysikk og (iblant) esoterikk, kan man på den ene siden beundre apparater: Blinkende skjermer og håndelektroder, hjertefrekvensmålere i stadig nye varianter, behandling med klang, lys og farger. På den annen side faller også nytt lys på

den intuitive medisinen, den som rett og slett utvikler seg fra menneske til menneske.

«Selvregulering» har i mange år vært et nøkkelbegrep innen medisin<sup>2</sup>. At sjelelig ubalanse kan gjøre oss fysisk syke (Psykosomatisk) har lenge vært kjent. Nytt er de mange konkrete erkjennelsene om det gjensidige vekselspillet mellom kropp og sjel.

Særlig synes de avanserte tekniske målingene å vise at de trådene vår helse henger i, synes å samles i vår bevissthet. Når vi de siste årene har fått vite at mer enn 90 % av vårt arvestoff ikke stammer fra våre egne kroppsceller, men fra mikrober av alle slag, først og fremst tarmbakterier, og når tydeligvis selv ikke knokler og hjerne er fri for «besøkende», da må vi stille spørsmålet om hvilken

pipe alle disse vesener danser etter? Hvem er direktøren i denne zoologiske hagen? Er det menneskets Jeg? Godt ledet, innordnet i en harmonisk kropp-sjel-sammenheng, så blir de mikroskopiske «immigrantene» til velkomne medarbeidere: Det er de som muliggjør en god fordøyelse og med sitt fremmede DNA stimulerer de til utveksling og evolusjon.

Hvis mennesket ikke kjenner sin egen midte, da kan reguleringen gå av sporet: da manipulerer for eksempel gjærsopper tarmen og smaksopplevelsen slik at vi får lyst på akkurat det som de vil ha, selv om vi vet at det slett ikke gjør oss godt. Så slår bestemte virus gjennom i depresjoner, mens andre står i forhold til kronisk trøtthet, autisme eller Multippel Sklerose. Og til slutt selvstendig-gjør celler seg, uten



hensyn til organismen som helhet, slik som ved kreft.

Helbredelse kan skje via lys, for lyset er samtidig både fysisk og åndelig. I realiteten framhever pionerer som Dr. Dietrich Klinghardt lysbehandling stadig mer, helt til overføring av vitaminer via en fiolett laserstråle. (Hvis det forundrer noen, kan man tenke over hvordan musikk avleses i en CD-spiller ...) Og Dr. Klinghardt er ingen hvem-somhelst, han regnes som verdens fremste utøver av miljømedisin og ble flere ganger utnevnt til Årets lege (Physician of the Year<sup>3</sup>). Han kan bl.a. støtte seg på nobelprisvinneren Luc Montagnier, oppdageren av AIDS viruset -, som nylig ved eksperimenter har bevist overføring av DNA i et nøytralt medium, uten noen som helst berøring, kun ved hjelp av lys og elektromagnetisk stråling<sup>4</sup>.

Nå er vi også uten noen slags apparater allerede biologiske lysvesener: På det høyeste nivået av selvregulering, før alle (elektriske) nervesignaler og (biokjemiske) hormonsignaler, sørger biofotoner for at alle celler i prinsippet til

enhver tid vet alt om hverandre - til og med i lysets hastighet<sup>5</sup>.

Det står fast at vi i dag ikke bare finner bakterier på uventede steder, men også kan påvise bevissthet hvor det tidligere ikke var forventet. Muskulaturen viser seg som bærer av emosjonelle erindringer, og sammen med bindevevet kan den sees som «hjernens utpost» (Dr. Günter Haffelder fra Institutt for hjerneforskning i Stuttgart<sup>6</sup>).

Haffelder, som tidligere kunne påvise en typisk signatur av åndelig sansning i hjernebølgene hos klarsynte og healere, utvider nå EEG med ultrafine mikrooptak i muskulatur og bindevev. Dermed kunne han påvise en dobbelt innprent av nær-døden-opplevelser: som en varig, umiskjennelig pregning i frekvensene i hjernebølgene - og som en finere frigivelse av erindringer bundet i muskulaturen. På den måten oppstår sannsynligvis livspanoramaet som mange av de som «kommer tilbake» forteller om.<sup>7</sup>

Haffelders hypotese er også viktig fordi den setter nær-død-forskningen inn i en meningsfull sammenheng: lys og erindring: følelsen av å

være innhyllet i lys, ja, selv å bestå av lys-substans, og samtidig oppleve sitt livspanorama omgitt av forståelsens «lys».

De såkalte fasciene var tidligere en heller undervurdert del av anatomen; I biffen er det de hvite hinnene som vi gjerne fjerner. De gjennomtrenger som binde- og støttevev alle levende muskler og organer, og sørger dermed for dannelsen av menneskeskikkelsen. På den ene siden er de gjennomtrengt av nerver, og på den annen side er de selv lysledere som fungerer omtrent som fiberoptiske kabler<sup>8</sup>. Hvilken lyskvalitet gir vi dem?

Nå kommer det riktignok helt avgjørende an på kvaliteten av lyset: Diffust lys belyser gjenstandenes verden, men trer selv tilbake som informasjonsbærer. Nettopp derfor gir dagslyset oss friheten. Strukturert, koherent lys er derimot høyaktivt, det preger og utløser helt bestemte reaksjoner. Slik virker biofotonenes lys fra celle til celle gjennom hele organismen. Har vi her det fysiske motstykket til en helhetlig oppfatning, hvis vi for eksempel



vegrer oss eller avviser en matvare, eller reagerer med hele kroppen på "tykk luft" i en forsamling, allerede før vi har kommet inn?

En rekke iakttagelser synes å bekrefte disse antakelsene (hvor det vel å merke er snakk om en tilsvarende reaksjon, ikke en årsak). På den ene siden de graverende følgene av falskt, opprevet lys: Vår organisme er «innstilt» på sollys og dets avkommere<sup>9</sup> (flammer, glødetråder). Energisparepærer og LED bevirker derimot på den annen side stress og «koherenstap». De er i denne forstand knapt å betegne som lyskilder.

Akkurat som lysforurensning (energisparende lamper, LED osv.) belaster vår helse, så kan strukturert, «koherent» lys gi helbredende impulser. En kilde til slikt helbredende lys er nærmere enn du tror: i mennesket selv.

På den medisinske uka<sup>10</sup> holdt Renzo Celani, en av healerne som ble grundig undersøkt og målt av Dr. Haffelder, et oppsiktsvekkende foredrag. Han hadde åpenbart i lang tid hatt evnen til bevisst og villet å utstråle helbredende lys fra hendene – målt gjentatte ganger av Professor Popp, pioneren for biofoton forskningen. Men helbredelse som ren «energioverføring» kan også fremkalle avhengighet. Celani ville heller stimulere «selvhelbredelse». Derfor utviklet han «Biofoton-nyorienteringsterapi»: ekstremt rene metallspeil med optiske filtre som terapeuten enkelt holder over syke kroppsdelene. Den kaotiske lysutstrålingen blir dermed absorbert og speilet tilbake til kroppen som ordnet, «koherent» lys. Organismen erindrer spontant hvor harmonisk den egentlig kunne fungere og retter seg etter det.

Åndelig helbredelse blir her en intim egensamtale mellom den forvirrede kroppsdelene som har falt ut av helheten og det intakte urbildet av den egne kroppen. «Healeren» er kun vitne og formidler av denne samtalen.

Men også dyr og planter kan speile mennesker. Alle planter på

## BALDRON MISTELTRE ESSENSER

### MISTELTEINBLOMSTEN - STYRKE I ÅPENHETEN

Misteltein er en legeplante av helt spesiell art. Den gir livskraft (se Asterix), den helbreder kreft (se antroposofisk medisin), den støtter indre utvikling (se druideinnvielsen).

Som blomsteressens ble den gjenoppdaget etter årtusenskiftet og er siden utviklet til et fint avstemt helbredelses-system. De ulike vertstrærne og voksestedene speiler seg i nyanser og utfoldelse av menneskelig individualitet. Slik oppsto Baldron MistelTre essensene fra flere hundre forskjellige steder i Norge, Sveits, Frankrike og Italia. De ble laget for å hjelpe ved sykdom og traumer og bidra til å erkjenne styrker og svakhet ut fra forbindelsen til ens personlige „livsmelodi«, ens innerste intensjoner på et åndelig nivå. Gjennom å åpenbare det som er fortrent og aktivere skjulte potensialer, tjener den ofte som en avgjørende vektstang ved kroniske sykdommer. Misteltein hjelper sensible mennesker til å våge å åpne opp og gir styrke nettopp ved sin egen åpenhet og impulsen til ikke å lukke igjen. For partnerskap og integrasjonen av det mannlige og det kvinnelige i en spirituell praksis, gir MistelTre Essensene en spesiell hjelp.

Raphael Kleimann (Oslo, Norge) er utvikler av Baldron MistleTree Essences. Han gir kurs, foredrag og behandlinger i hele Europa, bl.a. i Forum3 i Stuttgart og i forbindelse med Flowertherapy World Day. I hans terapeutiske praksis flyter også hans mangesidige erfaringer som byggbioolog, miljø- og energimedisin, trepleier og pedagog inn.

[www.baldron.org](http://www.baldron.org)

[www.facebook.com/baldron.no](https://www.facebook.com/baldron.no)

Youtube: BaldronTV (<https://www.youtube.com/watch?v=uh3L7xHBDnA>)



vår jord gir til sammen et fullstendig sjeleavtrykk av mennesket, og hver enkelt blomst danner et del-aspekt av dette. Derfor er «Bach-blomstene» så populære, og derfor har blomsteressens-terapien gjennom de siste 80 årene utviklet seg videre til et globalt forskningsprosjekt.

En helt spesiell «speilkraft» har blomsten av misteltein. Den blomstrer gullgult med sart honningduft, ganske unnselig, ofte allerede mens jorden er dekket av snø og is, mens dagene igjen blir merkbart lenger. Sollyset fra den tidlige våren forbindes i prosessen med vannets hukommelse – en sart, intensiv berøring av vann, lys og blomst<sup>11</sup>. Her oppstår et legemiddel som vil sette mennesket fritt og samtidig tilbyr en ny forbindelse med elementenes kraft.

Fra den lille flasken har fintfølende mennesker stadig igjen fornemmet «lysstråler» som av seg selv går dit hvor det trengs sårheling eller bear-

beiding av noe som er fortrent og glemt. Ofte handler det om organer i kroppen (eller mer nøyaktig: deres forstyrrede funksjon når de har mistet forbindelsen med helheten). Men ofte går også veien ut i omkretsen, i auraen: der finnes utskilte rester og deler av biografi, opplevelser i fortiden som nå kan integreres. Og ikke minst: fremtidspotensiale som venter på å bli hentet fram og levet.

Hånden som her forsiktig fornemmende fører essens-flasken, er hjertets forlengelse. (Noe som for øvrig også kommer til uttrykk i det målbare fyrverkeriet som kommer til uttrykk i håndchakraet.) Det sier: «Jeg ser deg søster/bror, med alt det som du utfolder av deg selv.» Slik taler man gjennom blomstene: Fra lysspeilet som vi selv er. Hver på sitt vis.

Nær-livet-opplevelsene er ofte nærmere enn vi tenker og tror.



## Miljøvennlig tannbørste

Hva med en 100% naturlig og resirkulerbar tannbørste?

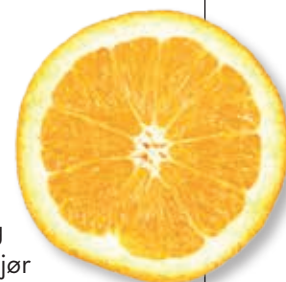
Denne tannbørsten er laget av 100% Bambus, 100% tatt fra en pandafri sone, 100% rettferdig lønn til arbeiderne. Bambus har antibakterielle egenskaper og er biologisk nedbrytbar.



## Gifrfri kjøkkenspray

Saften av 1 sitron  
1 dl vann  
1/2 dl eddik

Rist sammen i en tom sprayflaske, og bruk mot bakterier og smuss på kjøkkenet. Spray på og tørk av med en mikrofiberklut. Gjør også rustfritt stål blankere.



## Brokkolispirer med fantastiske egenskaper

Et forsøk med mennesker har vist at stoffet sulforafan, som det finnes særlig mye av i brokkolispirer, hemmer brystkreftceller.

"Tidligere trodde vi at kosttilskudd kun virker preventivt på kreft, men disse forsøkene viser at det også kan bremse veksten av eksisterende svulster", sier professor Emily Ho fra Oregon State University. 54 kvinner med unormal aktivitet i brystcellene ble undersøkt i et dobbeltblindt, placebo-kontrollert forsøk. Halvparten av deltagerne fikk sulforafan hver dag. Mengden svarer til det som finnes i 240 gram brokkolispirer. De som fikk sulforafan, fikk redusert aktivitet i de såkalte HDAC-proteinene, som hemmer kreftbekjempende gener i svulster. Redusert HDAC-aktivitet førte til mindre vekst i kreftcellene blant forsøkspersonene. Forskerne påpeker at det er behov for større forsøk for å underbygge resultatene, og de vil også undersøke den rette dosen. Stoffet finnes ikke bare i brokkoli, men også i grønnsaker som rosenkål, blomkål og grønnkål.

<http://cancerpreventionresearch.aacrjournals.org/content/8/12/1184>



## Det nytter!

Gore Fabrics, produsenten av GORE-TEX, har annonsert at de skal slutte å bruke skadelige fluorkarboner i sine vann- og smussavstøtende materialer! Gore Fabrics er en av verdens største produsenter av værbeskyttende materiell av friluftsutstyr. Gore Fabrics har lovet å produsere uten skadelige fluorforbindelser innen 2020.

Over hele verden har mennesker bedt de ulike turtøyprodusentene om å slutte å forurense naturen og å avgifte sin produksjon. Dere har sendt mail, skrevet på sosiale medier og gått direkte til butikker og krevet PFAS-fritt friluftsutstyr.

Turtøyprodusentene har lyttet. Siden kampanjen startet i 2015 har flere merker gått ut og sagt at de skal fjerne fluorkarboner fra sine produkter. Dette har lagt enormt trykk på Gore Fabrics for å produsere materialer uten skadelige fluorkarboner. Og mandag gikk Gore Fabrics ut og sa at de kommer til å gjøre det!

Sammen startet vi en revolusjon i friluftindustrien, men seieren er mye større enn som så. Nå kan vi bruke skiftet i friluftindustrien som et eksempel for andre sektorer. Det er på tide at alle industrier som bruker disse skadelige kjemikalier følger den positive utviklingen og kvitter seg med skadelige kjemikalier.

Kilde: Greenpeace.



## Ren luft har mange fordeler

Type 2 diabetes har vært vanligst å diagnostisere blant overvektige voksne mennesker. De siste tiårene har man imidlertid sett at type 2 diabetes dukker opp i alle aldre, og at antall berørte stadig øker. Dersom denne utviklingen fortsetter kan, i følge Centers for Disease Control and Prevention, så mange som en av tre amerikanere ha diabetes i 2050.

En studie ved University of South California har nå avdekket en forbindelse mellom luftforurensning og høyt insulin nivå hos barn i Los Angeles. I følge studien er det nitrogen dioksid NO<sub>2</sub> som har denne effekten på insulin.

<http://diabetes.diabetesjournals.org/content/early/2017/01/27/db16-1416>



## Giftfri tøyvask

3 sitroner  
6 dl hvit eddik

Skjær av sitronskallet og ha det i glasset sammen med eddiken. La stå i tre uker – lyst, men ikke direkte sollys. Siles over på flaske, tilsettes eventuelt noen dråper eterisk olje, f.eks. lavendel. Bruk 1 dl i vaskemaskinens doseringskammer, eller mindre om maskinen ikke er full.

Til info: Eteriske planteoljer kan virke irriterende på luftveiene for personer plaget med astma/allergi. Dropp denne tilsetningen dersom du har slike problemer.



## Miljøgifter i fisk – skadelig for barn og gravide kvinner

Flere forskere mener at fet fisk som kveite og laks inneholder miljøgifter som kan være skadelige for barn og gravide kvinner, og at barn og gravide derfor ikke bør spise disse fiskeartene. Forskerne viser til studier der man har påvist helseskader hos barna selv om mødrene har hatt et lavere inntak enn anbefalte grenser.<sup>1)</sup> De mener derfor at myndighetene må komme med nye råd som stiller strengere krav til miljøgifter.

Norske myndigheter, på sin side, er imidlertid ikke enige i at de nåværende kostholdsrådene bør endres, og anbefaler alle å spise to til tre fiskemåltider i uken. De sier at de støtter seg til Vitenskapskomiteen for mattrygghet, som gjorde en nytte- og risikovurdering i 2014.<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> [http://tidsskriftet.no/2017/02/kronikk/er-miljogifter-i-norsk-kosthold-skadelig-barn?utm\\_source=Alle+medlemmer+Legeforening&utm\\_campaign=62ef53e296-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2017\\_02\\_22&utm\\_medium=email&utm\\_term=O\\_dc669b5a92-62ef53e296-1204520909#reference-19](http://tidsskriftet.no/2017/02/kronikk/er-miljogifter-i-norsk-kosthold-skadelig-barn?utm_source=Alle+medlemmer+Legeforening&utm_campaign=62ef53e296-EMAIL_CAMPAIGN_2017_02_22&utm_medium=email&utm_term=O_dc669b5a92-62ef53e296-1204520909#reference-19)

<sup>2)</sup> <https://www.nrk.no/nordland/nekter-a-endre-kostholdsrådene-til-gravide-1.13396714>



## Tanntråd

Bruk av tanntråd er fornuftig for godt stell av tennene. Slik fjerner man plakk mellom tennene og gir tannkjøttet massasje. Når man bruker tanntråd vil bakterier som finnes mellom tennene spres ut i munnhulen. Det er derfor lurt å bruke tanntråden først, og deretter pusse tennene.





# MACHA

## - antioksidanter og energi

Matcha kalles dronningen av grønn te og er sentral i den tradisjonsrike japanske tekulturen.

For å lage denne formen for grønn te har teplantene stått i skyggen og utviklet ekstra mye klorofyll. Deretter blir bladene kvernet til pulver. Når man drikker Macha te får man således nyttiggjort seg alle de ernæringsmessige fordelene ved disse særegne teplantene.

Macha inneholder mer antioksidanter enn blåbær, gojibær, granateple, appelsinjuice og spinat. En kopp Matcha tilsvarer 10 krus grønn te når det gjelder ernæringsmessig verdi og antioksidantinnhold. Den har et naturlig høyt koffeinnivå, 60mg/kopp, samtidig som den inneholder aminosyren L-theanine, som hevdes å virke beroligende og avslappende.



## Smartmålere

Alle strømkunder får nye strømmålere innen 1. januar 2019, såkalte "smartmålere".

Det er nettselskapene som er ansvarlige for installasjonen, og alle er i utgangspunktet pålagt å motta slike nye målere. Imidlertid finnes det mulighet for fritak. Er du eller noen i din husstand el-overfølsom, bør du søke om fritak.

Detaljert informasjon om hvordan du går fram for å søke om fritak for installasjon av smartmåler i hjemmet ditt finner du på hjemmesiden til FELO: [www.felo.no](http://www.felo.no)



## Fra FELO's informasjonsfolder:

I følge internasjonal forskning oppgir mellom 1,5 og 10% av befolkningen at de får negative helseeffekter av elektromagnetiske felt og/eller stråling. Dette gjelder dermed mellom 75 000 og 500 000 nordmenn. I en norsk undersøkelse oppga 20% å kjenne ubehag i hodet, tretthet og/eller konsentrasjonsvansker i forbindelse med mobilbruk.

Vi mistenker at mange som er plaget med hodepine, søvnløshet og andre diffuse plager kan reagere på strålingen de er omgitt av i sin hverdag uten å være klar over årsakssammenhengen.

Det er Statens Strålevern som har fått ansvaret for å fastsette hvilke grenseverdier som skal gjelde for elektromagnetiske felt og stråling.

Grenseverdier settes for å beskytte mennesker fra å utvikle sykdom og plager. Men i dag har vi praktisk talt ingen grenseverdier, fordi de verdier som gjelder er så ekstremt høye at de får ingen praktisk betydning.



# Plasten og fremtiden

Av Toril Sonja Gravdal

Ingen vet helt hvor lang tid det tar før plast brytes ned i naturen. Det kan ta alt fra noen hundre til tusenvis av år, kanskje enda lengre. Når man tenker over hvor mye vi bruker plast, og når vi vet hvordan plastavfall finner veien til havet og andre steder der det ikke hører hjemme, forstår man raskt hvilke enorme konsekvenser dette vil føre til i fremtiden dersom vi ikke tar omfattende grep.

Heldigvis jobbes det med løsninger, og forskere over hele verden ser viktigheten av å bidra.

## ERSTATNINGSPRODUKT FOR PLAST

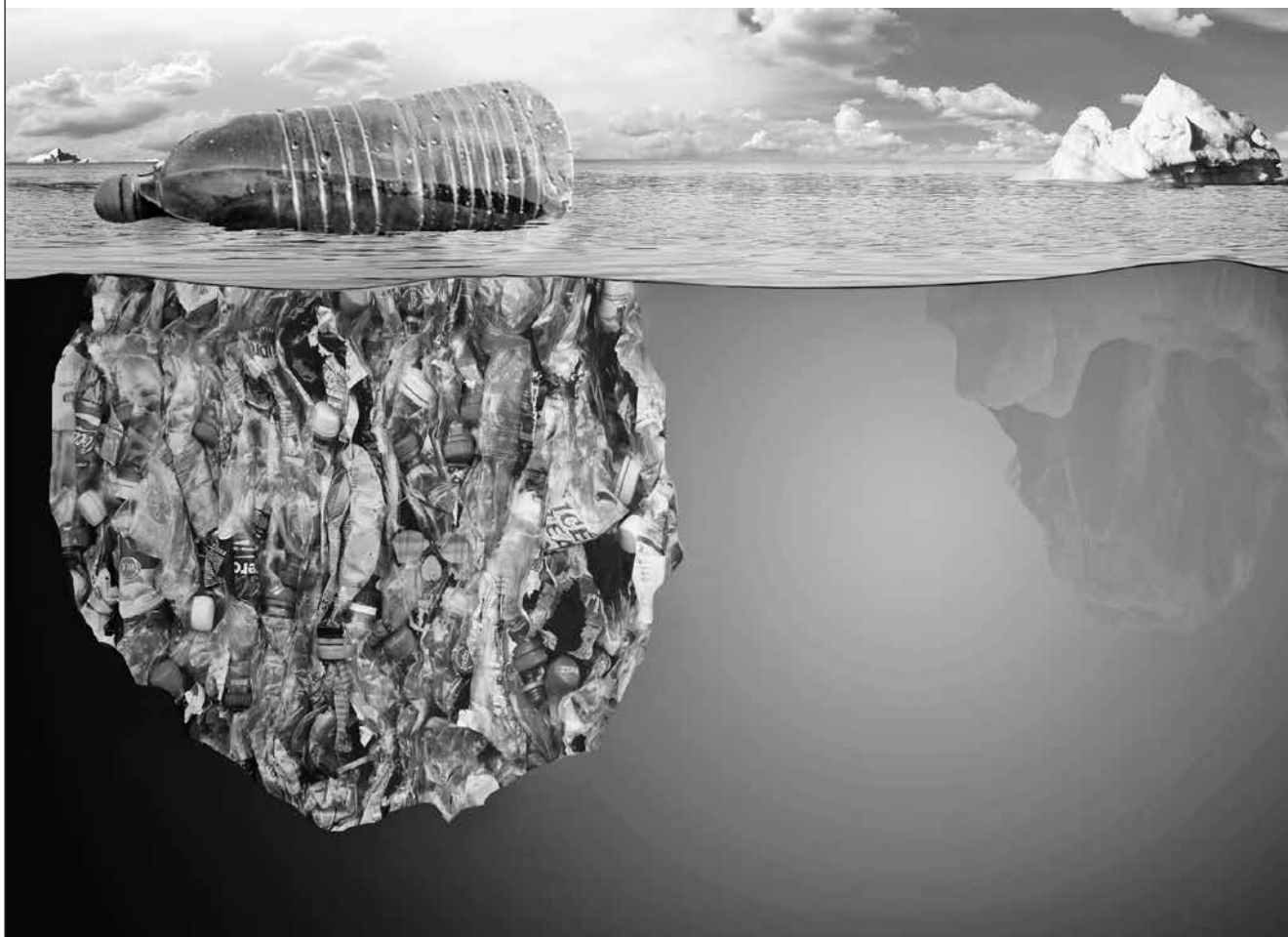
Nederlandske forskere jobber med å finne et godt erstatningsprodukt for plast. De har stor tro på sine funn og erfaringer med det de har klart å lage ved hjelp av sopp. Kan sopp rett og slett være en del av løsningen på plastproblemet? Produktet de har laget er hundre prosent nedbrytbart, samtidig som det har de samme nytteegenskapene som man finner hos plast. <https://m.youtube.com/watch?v=jnMXH5TqqG8>

Produktdesigneren Eben Bayer har funnet fram til et soppbasert emballasjemateriale som kan erstatte plast i mange sammenhenger. Når vi vet hvor mye plastemballasje de fleste av oss samler hjemme, må et slikt produkt ha stort potensiale for et viktig bidrag til reduksjon i plastsøppelmengden vi etterlater oss. [http://www.ted.com/talks/eben\\_bayer\\_are\\_mushrooms\\_the\\_new\\_plastic](http://www.ted.com/talks/eben_bayer_are_mushrooms_the_new_plastic)

## PLASTSPISENDE SOPP

Den australske designeren Katharina Unger har funnet ut hvordan man kan bruke en spesiell sopp til å skape plast om til biomasse, som, utrolig nok, kan brukes i matlaging!

Den mer "ordinære" bruken av denne plastspisende soppen er rett og slett å bruke den i prosessen med å bryte ned plast og derigjennom bidra i arbeidet med å håndtere det enorme plastsøppelproblemet som har bygget seg opp. Soppen, som ble funnet i Amazonas, heter *Pestalotiopsis micropora* og kan vise seg å bli en viktig del av løsningen på plastproblemet.





# Om å strikke sokker til St

Av Marit Grendstad

I bokhylla hos bestemor og bestefar stod det en gang en bok med tittelen Ullstrømper til Afrika av Arthur Klæbo. Jeg tror aldri jeg leste den boka, men den har blitt liggende i minnet mitt om kvinner som strikket ullstrømper i misjonsforeningene og på den måten samlet inn penger til de som stod midt i tjenesten i Afrika. Basarenes tid er ikke helt forbi, men det er nok mindre sokkestriking enn det den gang var.

Da det ble vedtatt at en oljerørledning skulle gå gjennom indianernes hellige land i Nord Dakota og under deres kilde til drikkevann, gikk kallet ut til stammen om å komme sammen. Moder Jord er hellig, vann er hellig - ingen skal få ødelegge livsgrunnlaget for stammen eller livet på vår jord. Men som en av stammens kvinner sa, når kallet gikk ut denne gangen, så svarte en hel verden. Vi er mange som har brukt #StandWithStandingRock - på Facebook og andre sosiale medier. Samene her i Norden har svart på kallet, sammen med urbefolkninger fra hele verden, og vi andre har svart på vår måte. De store media har bevart tausheten, men folket har brukt sin røst. Fra hele verden har mennesker reist til Standing Rock for å være med å protestere - stille og rolig - uten våpen - og til slutt kom krigsveteranene og stod som levende skjold for å beskytte fredelige mennesker mot myndigheter som brukte vold og vann i snøkuldens tid.

De skulle trengt noen gode ullsokker tenkte jeg, - og så dukket boka opp i minnet. Jeg strikker ofte og mye, og når jeg strikker til noen, så har jeg ofte en liten prat med dem jeg strikker til. Jeg sender dem noen gode tanker, og jeg håper at de vil bli fornøyd med sokkene eller gensen. En tid var det sokker med hjerter og navn og årstall på. De lever i beste velgående enda. Men er det "tanken som teller" eller er det sokkene som varmer? Det er faktisk begge deler. Det jeg gjør har en effekt langt ut over tanken i mitt hode eller strikkingens glade lyd, med fem pinner som går rundt og rundt. Om vi kan strikke sokker til fredelige demonstranter i kulda ved Standing Rock? Ja, selvfølgelig kan vi det! Det er bare å sette i gang. Kan vi strikke virtuelle sokker til Standing Rock? Ja, selvfølgelig kan vi det! Disse kvinnene i Arthur Klæbos bok, hadde et hjerte for saken de strikket for. De aller fleste hadde nok aldri vært i Afrika, men i hjertet sitt hadde de nok vært der. De var aktivister på høyeste nivå. De strikket og strikket og hvor mange tusener av kroner som ble resultatet av all strikkingen, det vet nok bare Vårherre.

Obama's periode som president er over. Fra sin spede begynnelse til Nobels fredspris og avslutningstalen i Chicago, var det tre ord som gikk igjen, og de har fortsatt å ringe i mine ører - "Yes We Can". Sammen kan vi gjøre en forskjell. Det var ikke han som president alene som gjorde det han ville, han var der for å tjene folket, det var altså ikke bare Yes, I can. Det var heller ikke Yes, You Can. Det var Yes WE can. JA, VI kan. VI greier å forandre verden når vi står sammen med hverandre. Basarenes og sokkestrikingens tid er såvisst ikke forbi, de har bare tatt en annen form.



# anding Rock og litt til



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



# Protein signalmolekyler fra norsk egg ekstrakt aktiverer kroppens naturlige produksjon av stamceller

**Stamcelle produktet StemRenu fra NHT Global inneholder et befruktet egg ekstrakt, som frigir protein signalmolekyler. Dette stimulerer kroppens evne til å aktivere og produsere nye stamceller. Nyere forskning viser at opp til 80 % av den terapeutiske effekten fra stamcelle-teknologi kommer i fra signalmolekyler som stamcellene frigir. Signalene fra stamcellene fungerer som en arkitekt som gir kroppen beskjed om å sette i gang reparasjonsprosesser.**

Av **Gunn Randi Eriksen**

## ALT STARTET FOR 88 ÅR SIDEN...

Den første forskningen på «pre-embryonic egg extract» startet allerede i 1929 med den kanadiske legen John R. Davidson. Han jobbet aktivt med å teste ekstraktet på pasienter i 1943. Senere presenterte han arbeidet på The third International Cancer Conference. Deretter gikk resultatene i glemmeboken i ca. 50 år. Den norske forskeren Dr. Bjødne Eskeland oppdaget arbeidet til Davidson på 90-tallet, fortsatte forskningen og utviklet det 10 dager gamle befruktete og inkuberte egg ekstraktet YTE (Young Tissue Extract, pre-embryonic egg extract, egg albumen). Han startet den økologisk produksjonen av ekstraktet i Østfold.

Dr. Eskeland sin forskning dokumenterte at egg ekstraktet er bra for å redusere stress i kroppen og hjernen, normalisere kortisol, bra for søvn, hukommelse, mental klarhet, depresjon, vitalitet, testosteron (menn), virilitet, utholdenhet, muskelstyrke, yteevne ved trening og dagliglivets utfordringer, energi og restitusjon.

Dr. Eskeland overlot patentet til forskerne Dr. Chris Morris og Tina Johnsen før han gikk bort. Dr. Chris og Tina videreutviklet ekstraktet til produktet StemRenu. Ved å legge flere gode og kjente virkestoffer til det opprinnelige ekstraktet, så økte sammensetningen av ingrediensene både signalmolekyl effekten og resultatene. Metoden for produksjon og tørking av ekstraktet er patentert og utviklet over flere tiår.

Kroppen bruker minimum 7 år på å fornye alle cellene. Ofte vil nye celler kunne «arve syk, gammel informasjon» fra nabocellene. Men nye stamceller har større sjanse for å kunne beholde riktig informasjon, forbli friske, og dermed kunne fortsette å sende ut signalmolekyler for reparasjon, anti-aldring og vedlikehold.

Erfaringene ved bruk StemRenu har så langt overgått det forskerne selv forventet, forteller de. De påpeker at kombinasjonen av StemRenu og god næring er viktig for å kunne øke helse resultatene. Signalmolekylene i fra stamcellene fungerer som en arkitekt for kroppen. De dirigerer næringstoffene dit vi trenger dem for fornyelse og reparasjon.

Dr. Chris Morris og Tina Johnson opplyser at de bruker StemRenu. Og på travle dager med mye stress, så øker de dosen. Stamcelle signalmolekylene sin evne til å reparere skader som oppstår pga. indre eller ytre stress, er godt dokumentert. StemRenu er trygg å bruke for voksne, barn og dyr. Det kan ta fra 1 til 6 mnd for kroppen å sette i gang fornyelses prosessene. StemRenu inneholder YTE (egg albumin), grønn te, Aloe Vera, mineralrike havalger og haibrusk.

NHT Global startet salget av StemRenu i Norge i februar 2017. Produktet har vært i Europa siden sommeren 2016.

*Kilder: <http://nhtglobal.com>, StemRenu Science Sheet, video "Insider secrets to StemRenu" med Dr. Chris Morris and Tina Johnson: <https://www.youtube.com/watch?v=KY8iMiu8HEk>*



TANNLEGE  
**Erik Barman**

Stallgata 15, 5701 Voss  
Telefon: 56 52 00 20



TANNLEGE  
**Anthony Nordbø**

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

TANNLEGE  
**Hermansen AS**

*Pål Hermansen, Hilde Hermansen,  
Akemi Muto Vigen*

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



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 Cecilie Aas*

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

TANNLEGE

**Opitz Tannhelsesenter**

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

## Seminar om StemRenu

Seminar om StemRenu fra NHT Global med forskerne Dr. Chris Morris  
og Tina Johnson.

Director of European Markets Antonella Rispoli og Founder Distributor Joe Garcia.

Torsdag 30. mars kl 17.00, kr 270 (€30) på Radisson Blue, Gardemoen Airport Hotel.

Påmelding ved betaling på forhånd. Møtet er på engelsk og er åpent for alle.

**Kontakt for informasjon:** Gunn Randi Eriksen, Mob. 41 25 32 86, email: nanni@broadpark.no



*Hør fuglesangen!*

*Se lyset som flommer!*

*Det er våren!*

*Våren som kommer!*



**TANNBEHANDLING  
MED OMSORG**

**ALLMENNPRAKSIS TANNREGULERING**

- Amalgamsanering
- Hvit regulering
- Tannlegeskrekk
- Funksjonell regulering

**Ring 22 830 830**

Eller: [info@stemlandklinikken.no](mailto:info@stemlandklinikken.no)

**VELKOMMEN!**



[www.stemlandklinikken.no](http://www.stemlandklinikken.no)

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



# Glad i fremtiden

## Helse og miljømedisin

produkter - tjenester - kurs

BALDRON er:  
en ARRANGØR av  
kurs og konferanser:  
Open Mind Conference,  
Water2013, byggbiologi...

vann



FØLG FLYTEN

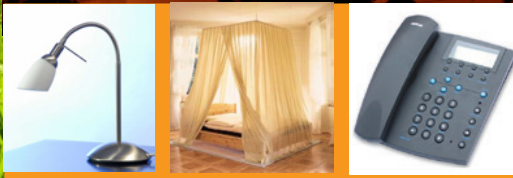
rent • vitalisert • avgiftende

Vitalkaraffel TC Energy  
Filtersystemer  
pH optimert vann  
Vannvirkler  
Drikkevannsfontene  
Forskning  
Planter og kompost



BALDRON er:  
en UAVHENGIG aktør  
med mot til å ta opp tabu-  
temaer som stråling og  
geo-engineering

stråling



TRYGGE HJEM

strålingsfritt • for hele familien

Skjermende klær  
Mobilposer  
Gardiner, vindusfolie  
Databriller  
Husundersøkelser  
Energibrikker  
Jordstråling



BALDRON er:  
en IDEELL FORENING -  
Terapisenter - og  
Norges grønneste  
nettbutikk

helse



PÅ DIN FREKVENS

individualisert • naturlig • effektivt

Miljømedisin  
Zeolitt  
Lyskinesiologi  
Blomsteressenser  
Detox Klinghardt  
Voice analysis  
Jordingslaken



nå også i Oslo:

[baldron.no](http://baldron.no) Nettbutikk  
HELSEFORHANDLEREN



• **BALDRON SENTER** •  
Fastingsgate 4 Tel. 64943577

Akademi [baldron.org](http://baldron.org)  
YouTube **BALDRON TV**



## Sentralstyret 2016

### 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. Olga Eliassen
3. Oddny Torbjørg Trædal

## 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, Eilert Mathias Eilertsen og Arve Austgulen.

## Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

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

## ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!  
**bjorn.borch@gmail.com**

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

# Tenner&helse

Nr. 1 - 2017  
23. årgang - Grunnlagt 1994

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

UTGIVER:  
Forbundet Tenner og Helse

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

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

ANNONSER:  
bjorn.borch@gmail.com

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

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

NESTE UTGAVE:  
Juni 2017  
Stoff innlevering: 10. 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:  
Pixabay



# Fylkeskontakter

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

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

## Likemenn i Forbundet Tenner og helse

### **Akershus/Oslo:**

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

### **Hedmark:**

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

### **Bergen/Hordaland:**

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

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





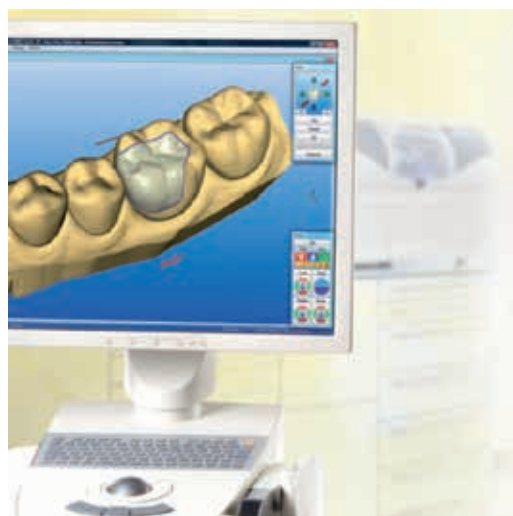
## Invester i livskvalitet!

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

Tungmetaller fra amalgamfyllinger lekker ut og kan gi nedsatt helse og livskvalitet. Bakterier og giftstoffer fra rotfylte eller døde tenner har store 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.
- 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](mailto:post@opitztannhelsesenter.no)  
Web: [www.opitztannhelsesenter.no](http://www.opitztannhelsesenter.no)