

Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

19. Årgang – nr. 2 juni 2013

- Landsmotet i Bergen
- Kavitasjoner
- Bowen teknikken





REDAKTØRENS HJØRNE

Det nærmer seg stortingsvalg, og valgloftene er mange. Vil innføringen av egenandelsordning for tannbehandling bli til noe mer enn tomme ord denne gangen?

Vi liker å snakke om sosial likhet, forebyggende helsearbeid og livskvalitet for alle, og vi vet at ivaretagelse av tennenes helse er viktig for kroppens totalhelse og menneskers velvære. Derfor blir det feil at enkeltmenneskers økonomi skal avgjøre hvorvidt man har råd til nødvendig tannbehandling. Tiden er overmoden for en folketrygdfinansiert tannomsorg gjennom hele livsløpet. Det er hevet over tvil at dette vil være en velferdsreform av stor betydning for svært mange mennesker. Mon tro om det ikke også på sikt vil gi positive samfunnsøkonomiske utslag . . .

Ved siden av stor lidelse, har amalgamgenerasjonen(e) vært påført store kostnader, både i forbindelse med sykdom og utskifting av helseskadelige tannfyllinger. Mange av oss opplevde "forebyggende" boring og "amalgambyggverk" av dimensjoner. Dette ble vi påført som barn, og uten at vi på noen som helst måte var i stand til å gi informert samtykke i sakens anledning. Det hele skjedde sågar i statlig regi hos landets skoletannleger. Historie må være historie, men mange trenger fremdeles hjelp til å gjenerobre egen helse. Vi venter på et adekvat tilbud til alle dem som fortsatt er syke. Vi venter på innrømmelser og verdighet.

Sommeren er her, og det er tid for å nyte naturens skjønnhet. Ta ekstra godt vare på biene og humlene i sommer. Vi trenger dem!



Redaktør
Toril Sonja Gravdal



FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Vi har tidligere informert om Samarbeidsprosjektet, Helse- og omsorgsdepartementet mottok i april 2009 et oppdrag fra Helse - og omsorgsdepartementet, å forberede igangsetting av et samarbeidsprosjekt mellom tannhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten om behandling ved mistanke om bivirkninger av odontologiske biomaterialer.

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.

Som en del av dette prosjektet ble det i desember 2011 sendt ut en spørreundersøkelse til alle medlemmer i FTH. 94,6% av de som svarte hadde fjernet alle sine amalgamfyllinger av helsemessige årsaker. Selvpålevd helsestatus ble rapportert som normal til god av 62,3% og dårlig til svært dårlig av 37,6%.

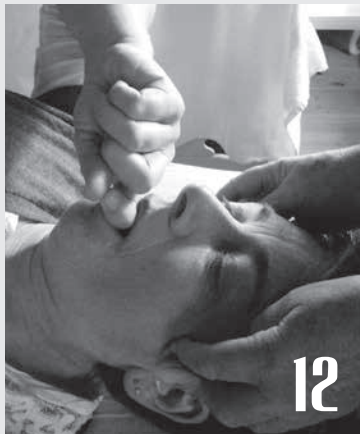
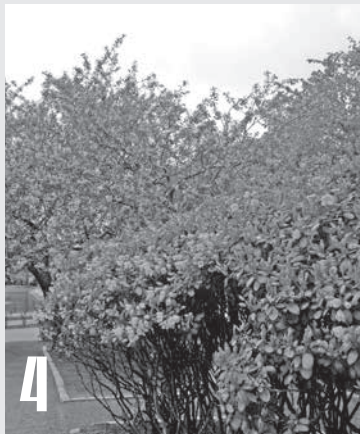
For pasientene som fortsatt opplever amalgam-relaterte helseplager etter amalgamutskifting, er det ingen dokumentert effektiv behandling tilgjengelig.

Noen pasienter har prøvd komplementær og alternativ medisin. Mest brukt var kosttilskudd, mineraler eller vitaminer, Homeopati, Akupunktur og spesielle dietter.

Av brukerne av alternativ behandling, ble god effekt rapportert av 74,9%. Hvor et betydelig antall pasienter opplevde forverring av symptomene, var ved bruk av medisin foreskrevet av lege.

Konklusjonen så langt er at et betydelig antall deltakere i denne undersøkelsen hadde fortsatt hyppige helseplager etter fjerning av amalgam.

Et av spørsmålene i spørreundersøkelsen var om det ble tatt noen forholdsregler i forbindelse med utskifting av fyllingene. Det skal bli interessant å se om det her er en sammenheng mellom bruk / ikke bruk av mineraler, vitaminer og vernetiltak i forbindelse med fjerning av amalgamfyllingene og opplevelsen av forbedret helsestatus.



- S 4 Landsmøtet i Bergen
- S 10 Kavitasjoner
- S 12 Bowen teknikken gir resultater
- S 15 Pasienter blir kanskje lurt?
- S 16 Verden lider av akutt kvikksølv forgiftning
- S 18 Inneklima og helse
- S 20 Dame med varmt hjerte og stort engasjement
- S 22 Kvikksølvkutt
- S 24 Transformer dine omgivelser
- S 26 Kort presentasjon av N-Argi Factor, Cell Vitality og Green Vitality

Etter fire års planlegging, skal det igangsettes to forsøk. Utpøvende behandling for dem som har amalgamfyllinger, og et rehabiliteringsprogram for dem som har skiftet sine tannfyllinger.

Bivirkningsgruppen (BVG) i Bergen har fått ansvaret for prosjektet utpøvendebehandling, og Nasjonalt kompetansesenter for komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) i Tromsø har fått ansvaret for rehabiliteringsoppdraget.

FTH er bekymret for dem som skal delta i prosjektets utpøvende behandling, fordi Helsedirektoratet ikke pålegger alle tannlegene å bruke beskyttelsesutstyr på sine pasienter ved fjerning av amalgamfyllingene. Viser i denne forbindelse til FTH sin hjemmeside, amalgamsanering.

I dette nummer av Tenner & helse kan dere blant annet lese foreløpig referat fra landsmøte til FTH som ble avholdt i Bergen i mai. Fullstendig protokoll følger medlemsbladet i september.

Jeg ønsker dere alle en GOD SOMMER



Vennlig hilsen
Dag Einar Liland,
leder FTH

God sommer!



LANDSMØTET I BERGEN

Forbundet Tenner og Helse avholdt årets landsmøte i Bergen helgen 25. og 26. mai på Scandic Bergen Airport Hotel

Av Helene Freilem Klingberg og

Toril Sonja Gravdal

Foto Toril Sonja Gravdal

Forbundsleder Dag Einar Liland åpnet møtet med følgende dikt:

HOLD UT

Hold ut i kampen for å vinne det nye.

Hold ut!

Smertefull er veien ut av det gamle, ut av rom som ble for trange.

Skremmende er det å gå forbi gamle stengsler videre mot det ukjente, pløye ubrukt mark i livslandskapet.

Våge å se det som kan bli, våge å gå videre langs bratte stup.

Hold ut.

Hold ut i kampen for å vinne det nye - en dag vil det være ditt!

(Ukjent forfatter)

NOEN AV PUNKTENE I ÅPNINGSTALEN:

* Forbundet Tenner og Helse har vært og er en viktig aktør i samfunnet. De som har vært, og vi

som er, tillitsvalgte i FTH bidrar alle i kampen for et bedre samfunn der livskvaliteten til det enkelte menneske står i sentrum.

* I april 2009 mottok Helsedirektoratet ett oppdrag fra Helse og omsorgsdepartementet.

Oppdraget var å forberede igangsetting av et samarbeidsprosjekt mellom tannhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten om behandling ved mistanke om bivirkninger av odontologiske biomaterialer.

"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 opprettet en arbeidsgruppe, som har vært ledet

av Dr. Harald J. Hamre. Og en referansegruppe der FTH har vært med. Arbeidsgruppen utarbeidet en prosjektskisse.

Høsten 2009 var det møte i referansegruppen, og FTH ga kritiske merknader og konkrete innspill til prosjektet.

Nytt møte februar 2010, direktoratet må gå i tenkeboksen, tiden går, neste møte februar 2012. Siste møte så langt var i april i år.

På slutten av 2011 ble det sendt ut en spørreundersøkelse til alle medlemmene i FTH.

94,6% av de som svarte hadde fjernet alle sine amalgamfyllinger av helsemessige årsaker. Selvpålevd helsestatus ble rapportert som normal til god av 62,3%, og dårlig til svært dårlig av 37,6%. For pasientene som fortsatt opplever amalgam-relaterte helseplager etter amalgam utskiftning, er det ingen dokumentert effektiv behandling tilgjengelig. Noen pasienter har prøvd komplementær og alternativ



medisin. Mest brukt var kosttilskudd, mineraler eller vitaminer anbefalt av en terapeut. Kosttilskudd tatt på eget initiativ, Homeopati, akupunktur, spesielle dietter. Av brukerne av alternativ behandling, ble god effekt rapportert av 74,9%. Hvor et betydelig antall pasienter opplevde forverring av symptomer, var der hvor bruk av medisin var foreskrevet av lege.

Konklusjonen så langt er at et betydelig antall deltakere i denne undersøkelsen fortsatt hadde hyppige helseplager etter fjerning av amalgam. Bruken av komplementær og alternativ medisin var stor. Noen pasienter opplevde symptomlindring, mens andre opplevde betydelig forverring av symptomene.

Resultatene fra denne undersøkelsen vil inngå i utviklingen av et omfattende integrert medisinsk rehabiliteringsprogram for

pasienter som fortsatt opplever helseplager som de setter i sammenheng med tidligere fyllinger.

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.

Helsedirektoratet har inngått kontrakt med BVG om prosjektet utprøvende behandling. Lars Bjørkman er forskningsleder for dette prosjektet. Som vil starte opp så snart alle formaliteter er på plass, forhåpentlig før sommeren. Så er det Nasjonalt kompetansesenter for komplementær og alternativ medisin, NAFKAM i Tromsø som har fått rehabiliteringsoppgavet. Forskningsleder Frauke

Musial har ansvar for dette prosjektet, som vil starte over sommeren, og som vil foregå i Oslo området.

FTH har lagt ned en betydelig arbeidsinnsats i å ivareta pasientgruppen i dette prosjektet. Vi har ikke fått gjennomslag for alle våre forslag, men vi er blitt hørt og det er blitt tatt hensyn til flere av FTH sine innspill.

Som representanter for pasientgruppen har vi hele tiden fokusert på at pasientgruppen ikke har behov for disse forsøkene, men at alle de som lider har behov for et behandlingstilbud NÅ. Og at det er etisk uforvarlig å la alle som lider måtte vente på behandling.”

Etter konstituering av møtet leste Helene Freilem Klingberg styrets årsmelding. Årsmeldingen og protokoll fra møtet vil følge utsendelsen av neste medlemsblad.





Her følger et utdrag fra årsmeldingen:

Ved årets utgang hadde FTH 833 hovedmedlemmer og 14 familie-medlemskap – totalt 861 medlemmer. En økning på 43 fra 2011.

MØTEVIRKSOMHET

Også dette året har henvendelse til myndigheter og politikere, utspill i media, deltagelse på konferanser og messer og kontakt med enkeltmedlemmer og fylkeslag preget arbeidet.

Det er avholdt 11 sentralstyremøter i løpet av 2012. De fleste møtene avholdes, av økonomiske grunner, som telefonmøter.

Sentralstyremedlemmer deltok, sammen med fylkeslaget i Hordaland, på Alternativmessen i Grieghallen i Bergen, og sammen med fylkeslaget i Aust-Vest Agder, på Alternativmessen i Sørlandsparken i Kristiansand. Leder og styremedlemmer har også deltatt i en rekke ulike møter.

SAMARBEIDSPROSJEKTET

Representantene fra FTH, Dag Einar Liland og Anders Christensen, og representantene fra FFO, Kristin Mostue Westermoen og Helene Freilem Klingberg deltok på møtet i Helsedirektoratet 23. Februar med

Liljan Smith Aandahl og Lars Bjørkman. Dag Einar leste i dette møtet et kritisk innlegg han hadde skrevet relatert til deler ved opplegget for Samarbeidsprosjektet. Vi leverte også ut en oversikt med referanser til dokumentasjon og resultater ved sanering og et spørreskjema med svar fra tannleger som FTH samarbeider med. Det har ikke vært noe nytt møte med referansegruppen senere. Liljan Smith Aandahl har for øvrig sluttet i Helsedirektoratet.

MARKERINGER

I forbindelse med landsmøtet på Helsefyrt i mai 2012 ble det holdt en markering foran Stortinget, der det ble delt ut brosjyrer og blader. Det ble også sendt ut en pressemelding med krav om at tannhelse blir en del av det offentlige ansvar på lik linje med det øvrige helsevesen.

Tradisjonen med en markering 29. september nær Stortinget ble opprettholdt også i år. Dagen ble også markert i Bergen.

I juni sendte Sentralstyret brev til de politiske partier med spesielt fokus på egenandelsordning. Det kom positivt svar fra AP, SP, KrF, Venstre, Høyre og Frp, som alle lovet å følge opp saken.

MEDLEMSBLADET

Medlemsbladet har også i 2012 kommet ut i fire utgaver.

Etter gjennomgang og godkjenning av regnskapet, ble revisjonsberetningen lest.

Deretter ble det vedtatt at medlemskontingenten for 2013 forblir den samme som i 2012: kr 275,- for hovedmedlemmer og kr 100,- for familiemedlemmer.

Landsmøtet tok etter dette fatt på behandlingen av de sakene som var innkommet til årets møte.

Den første saken som ble behandlet var relatert til Sentralstyrets arbeidsforhold gjennom året som har gått. Det har vært krevende, og man søkte med denne saken å få hjelp av landsmøtet til å finne løsninger. Det ble en krevende, men konstruktiv debatt, som munnet ut i en enighet om å sette strek og se framover.

Etter denne saken ble lørdagens møte avsluttet, og forsamlingen fikk litt fri tid, før samling til felles middag og sosialt samvær.

Dag Einar Liland innledet neste dags møte med å si blant annet:

"Jeg er bedt om å si noen ord om FTH sin konklusjon når det gjelder Samarbeidsprosjektet i forhold til



hva som ble formidlet på møte i april.

* Planprosessen har tatt altfor lang tid.

* Pasientorganisasjonene skulle vært bedre orientert om forløpet og status i prosjektet underveis.

* Resultatet er ikke forenlig med oppdragsteksten.

* Pasientgruppen opplever å ikke bli tatt på alvor og få den helsehjelp de har behov for.

* Helsedirektoratet har pådratt seg et troverdighetsproblem. Er intensjonen til direktoratet at denne pasientgruppen skal bli tatt på alvor, må Helsedirektoratet endre sin holdning og ta innover seg at verden går fremover. De holdningene som var for ti-femten-tve år siden, er avleggs i dag.

* FTH sin anmodning til Helsedirektoratet er: opprett et behandlingstilbud til denne pasientgruppen NÅ. Det er etisk uforsvarlig at alle de som lider og ikke får et behandlingstilbud, skal måtte vente til disse forskningsprosjektene er avsluttet."

Den første saken som ble behandlet denne dagen dreide seg om en eventuell mangel på habilitet hos tannleger som sitter i sentrale posisjoner i Helse og Omsorgsdepartementet, Helsedirektoratet

og Bivirkningsgruppen. Denne saken vil bli fulgt opp, og det vises til protokoll som sendes ut sammen med medlemsbladet i september.

Det vises også til protokoll i forhold til neste sak som stilte en del spørsmål angående rotfylte tenner, nanopartikler m.m. Innsender av denne saken hadde også et ønske om at Lars Bjørkman skulle være tilstede på landsmøtet for å svare på spørsmål. Bjørkman ble forespurt om dette, men han hadde dessverre ikke anledning på grunn av en utenlandsreise.

Neste innsendte sak hadde flere punkter. Overskriftene var:

Adekvat tverrfaglig utredning og behandlingstilbud for amalgamskadde pasienter i offentlig regi/
Habiliteten til tannleger i amalgamsaken/Samarbeidsprosjektet/Nettsida til FTH / Nytt informasjonsmateriell / Utsending av styrereferat fra styremøter til fylkesledere og fylkeskontakter.

For nærmere redegjørelse i disse sakene vises til kommende protokoll.

Neste punkt på dagsorden var sentralstyrets forslag til hovedtrekkene i virksomheten i perioden fram til neste landsmøte. Sentralstyret vil fortsette arbeidet i forhold til Helseministeren, Helsedirektoratet, politikere og media.

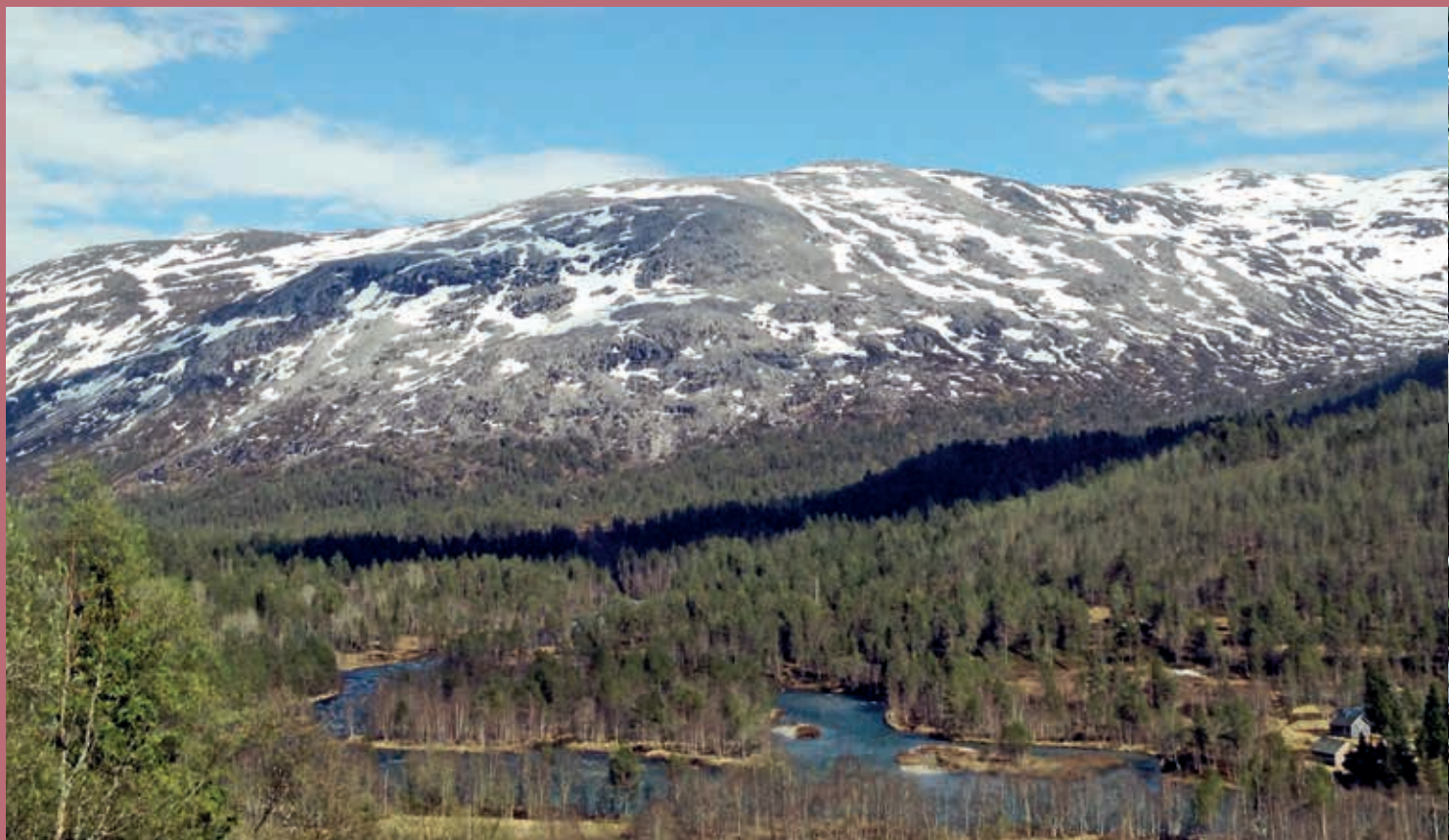
* FTH vil arbeide for å få på plass en diagnose og et behandlingstilbud for personer med amalgamrelaterte helseplager.

* FTH vil også fortsette arbeidet i forholdt til et krav om at alle tannleger skal benytte full beskyttelse på alle pasienter ved utboring av amalgamfyllinger. Det er også et krav at en anbefaling om tilskudd av vitaminer og mineraler som en del av behandlingstilbudet må komme inn i Helsedirektoratets veiledning.

* FTH vil arbeide for å få på plass fullstendig innholdsdeklarasjon av alle tannfyllingsmaterialer, og stille krav om at materialer som inneholder kjente giftige stoffer fjernes fra markedet.

* FTH vil arbeide for at tannbehandling likestilles økonomisk med annen legebehandling, egenandelsordning.

* FTH vil ta et initiativ overfor de odontologiske fakultetene når det gjelder opplæring i forhold til sanering av amalgamfyllinger. For å beskytte både pasienter og tannhelsepersonell mot kvikksølvforgiftning.



* FTH vil fortsette arbeidet i Samarbeidsprosjektet.

* FTH vil arbeide for å fortsatt ha et godt og innholdsrikt medlemsblad og hjemmeside.

* FTH vil lage nytt informasjonsmaterieill.

Budsjettet for kommende landsmøteperiode ble så godkjent, før valget av sentralstyre og ledelse ble gjennomført.

VALG

Dag Einar Liland ble gjenvalgt som leder i FTH.

Det sittende sentralstyret ble gjenvalgt, med unntak av de som ikke stilte til gjenvalg. For fullstendig oversikt se side 30.

Det ble sendt ut to resolusjoner fra årets landsmøte:

TANNOMSORG GJENNOM HELE LIVSLØPET

Landsmøtet i Forbundet Tenner og Helse mener tiden er inne for å innføre egenandelsordning med øvre begrensning for behandling hos tannlege, på samme måte som for annen legebehandling.

Tannomsorg er av avgjørende betydning for menneskers totale helse. Personlig økonomi skal ikke være avgjørende for hvorvidt mennesker får den tannbehandlingen de trenger!

AMALGAMRELATERTE HELSEPLAGER

Landsmøtet i Forbundet Tenner og Helse etterlyser et adekvat diagnose- og behandlingstilbud for personer med amalgamrelaterte helseplager.

Landsmøtet etterlyser også retningslinjer som pålegger alle tannleger å benytte full beskyttelse på alle pasienter ved utboring av amalgamfyllinger.

Full beskyttelse innbefatter bruk av:
Kofferdammaske under utboring
Ekstra avsug for kvikksølvldamp i rommet
Ekstra sterkt avsug ved tannen
Anestesimaske over nese, tilkoblet frisk luft

For mer informasjon se: www.tenneroghelse.no



Følgende pressemelding ble sendt ut:

TANNHELSE OG TOTALHELSE ER TO SIDER AV SAMME SAK

Forbundet Tenner og Helse avholdt sitt landsmøte i Bergen 25. - 26. mai.

Forbundets fokus rettes fremdeles mot amalgam og de omfattende helseskader svært mange mennesker opplever.

Det norske totalforbudet mot bruk av amalgam som tannfyllingsmateriale er et internasjonalt forbilde. Vil Norge være i stand til å utmerke seg også når det gjelder behandling og ivaretagelse av amalgamskaddes interesser? Dit er det er dessverre langt igjen.

Det er grunn til å være fornøyd med tannhelsetilbudet til barn og unge i Norge. Forbundet Tenner og Helse mener imidlertid at tiden nå er overmoden for innføringen av et folketrygdfinansiert tannhelsetilbud også til alle voksne. Tenneses og munnens helsetilstand er av største betydning for menneskers helse. Den enkeltes økonomi skal derfor ikke være avgjørende for ivaretagelse av nødvendig tannbehandling.

Dette handler både om livskvalitet og samfunnsøkonomi. Man vet idag at det er en nær sammenheng mellom blant annet hjerte/karsykdommer og tannhelse. Slike sykdommer fører med seg både menneskelig lidelse og store statlige utgifter. Sett i denne sammenheng kan investering i folkets tannhelse vise seg å være god samfunnsøkonomi på mer enn en måte.

Forbundet Tenner og Helse vil følge nøye med i de politiske partienes valgkamp. Vi forventer at tannhelse blir et viktig tema, og ser fram til folketrygdfinansiert tannbehandling som den neste store velferds satsningen i Norge.

Forbundet Tenner og Helse
Forbundet Tenner og Helse er et sammenslutningsorgan som kjemper for tannhelse og livskvalitet for alle mennesker i Norge.

Dine tannfyllinger kan være årsaken til dine helseplager!

Verd du at tannfyllingsmaterialet et amalgam inneholder:

- minst 50% kvikksølv
- og i tillegg selv kobber, jern og sink

At dette kvikksølv:

- frigjøres fra dine amalgamtannfyllinger
- tas opp i kroppen og forplantes
- lagres blant annet i hjertet, leveren, tarmene og i blodet
- kan forårsake mange sykdommer og skader

Bli medlem - støtt kampen for en bedre helse

www.tenneroghelse.no

Kavitasjoner

Denne artikkelen ble første gang publisert tenner & helse i 2002.

Hulrom inne i kjevebenet kan være årsak til mye sykdom.

Siden dette temaet fremdeles er like aktuelt, trykker vi den igjen.

Av Jorunn Østberg

Et område som amerikanske forskere på nytt har begynt å "grave i", er bakterielommer inne i kjevebenet, kavitasjon eller NICO, Neuralgia-Inducing Cavitational Osteonecrosis, en smertefull utgave av denne lidelsen. Fenomenet er ikke synlig ved vanlig røntgen.

Smerter er heller ikke nødvendig, men bakterieaktiviteten avgir giftige avfallstoffer som kan ha virkninger også i resten av kroppen. Kanskje vi her skal lete etter grunnene til varig sykdom, at amalgamsaneringen ofte ikke er nok for å gjøre oss friske?

For få år siden dukket et gammelt tema frem blant ledende leger og tannleger i USA: The Focal Theory, teorien om at betennelser kan spre seg fra munnhulen og til et hvilket som helst område av kroppen, hvor skaden oppstår. Det er gjerne et svakt punkt eller organ som blir rammet og skaden rammer den som har et dårlig immunforsvar. Allerede i 1920-årene startet et stort forskningsarbeide av Den amerikanske tannlegeforeningen, under ledelse av dr. Weston Price, for å undersøke om det var sammenheng mellom betennelser i rotfylte tenner og degenerative sykdommer. Hjertelidelse, migrene, ALS, MS, nyresykdom, øresus, synsskader, leddgikt, kreft og en rekke andre lidelser kan være slike sykdommer, som stadig fører til redusert helse og ofte er umulig å helbrede. Pasientene ble i overvældene grad friske etter å bli befridd for de betente tennene.

Denne forskningen er endelig kommet frem i dagen etter 70 år bortgjemt i et arkiv. I mellomtiden har forekomsten av livsstilssykdommer eksplodert. Nye undersøkelser har til fulle bekreftet

funnene fra den gang. Det viser seg at alle rotfylte tenner inneholder bakterier, selv etter perfekt arbeide fra tannlegens side. Bakteriene oppstår i munnhulen. De ufarlige streptokokkene endres til aggressive utgaver med stort skadepotensiale, og de kan trenge inn i andre deler av kroppen via små rifter eller direkte gjennom tannsubstansen. De innelukkede bakteriene muterer for å kunne leve i et ikke-surstofftilført vev, de blir anaerobe bakterier som avgir svært giftige avfallstoffer. Professor Boyd Haley påpeker at de er langt giftigere en botulisme. Dersom immunforsvaret er godt, vil det bli puss og smerter i det betente området. Slike arbeider kroppen for å kvitte seg med problemet. Men for den som har nedsatt immunforsvar, kan betennelsene i en tann, eller inne i selve kjevebenet, utvikle de skadelige toksinene som spres til kroppen på samme måte som cancer metastaser, uten å gi lokale symptomer.

Ved trekking av tenner har det vist seg å være nødvendig å fjerne hinnen som omslutter rotspissen og borre bort ca 1 mm av kjevebenet samtidig. Hvis den infiserte hinnen blir liggende når hullet etter tanntrekkingen leges, er det stor sannsynlighet for at de anaerobe bakteriene oppstår, til skade for hele kroppen.

Kavitasjon er betegnelsen på hulrom som dannes inne i kjeven. Der kan tannlegen finne lommer av dødt ben, det kan se ut som blodig sagflis, brun pasta, svampaktig ben, forstøvet knokkel og lignende. Myelin (fettkapselen) rundt evt. nerveceller er borte. I så fall kan symptomene på nervesmerter i ansiktet gi diagnosen trigemenal neuralgi. Men det er ikke nødvendigvis noe varsel via smerte om at

denne forgiftningen pågår. En rekke forskjellige kroppslige plager av ukjent årsak kan komme fra denne kilden. Det er svært vanskelig å stille diagnosen, selv nå som fagmiljøene begynner å interessere seg for fenomenet. Røntgenbilder sjelden til noen hjelp. Høy senkning kan være et uttrykk for kavitasjon. Blodprøver som viser lav forekomst av ionisert kalsium i forhold til fosfor, som skal være i forholdet 2,5:1, er en annen indikasjon. I en del tilfeller vil det være ømme og myke områder i kjeven som kan tyde på at noe er galt. En operasjon avdekke det døde vevet, at det har oppstått en kavitasjon. Et nytt apparat er utviklet i USA, Cavitat, som bruker lydbølger for å danne et 3D bilde. Varmeregistrerende utstyr har også vært brukt. Elektrisk resonansmåling via meridiansystemet (Prognos) er i bruk her i landet. Det er svært treffsikkert, ifølge de leger og tannleger som har erfaring på området, men fordrer en fagperson som har tilstrekkelig erfaring og kunnskap. Operasjon er eneste farbare vei for å stanse utviklingen av denne type betennelse og kan være av stor betydning for pasienter med ellers uheldelige sykdommer. Forskning viser til ca 70% varig helbredelse.

Kan hende mange av de problemene amalgampasienter opplever ikke er en direkte følge av kvikksølvforgiftning, men snarere et samspill mellom svekket immunforsvar p.g.a. forgiftningen og forurensningen fra skjulte "cavitations".

Denne artikkelen er basert på opplysninger i bøkene Susan Stockton: Beyond Amalgam, George E. Meinig: Root Canal Cover-up og Morton Walker: Elements of Danger

KAN NOEN HJELPE?

Av Eilert Mathias Eilertsen

Jeg er i dag 57 år, og var omkring 13-14 år da jeg fikk slått av begge fortennene i en ulykke. Jeg fikk påsatt to nye kunstige fortenner, der hovedbestanddelen var av metall. Ifølge tannlegen hadde dette metallet høyere metallverdi enn gull. På dette tidspunktet hadde jeg også nokså mye amalgam i tennene. I alle år etterpå har jeg vært plaget av ansiktssmerter, som har strålt ut fra fortennene.

Etter endt eksamen artium og militærtjeneste, ville jeg jobbe ett år for å legge meg opp litt penger til videre utdannelse. I denne jobben ble jeg utsatt for veldig mye trekk, noe jeg er sikker på var den utløsende faktor for det som senere hendte. Dette ble starten på et mange år langt mareritt, som for så vidt har vart fram til i dag.

Etter undersøkelse hos lege og på sykehus, som konkluderte med at det ikke feilte meg noe som helst, ble jeg gående nærmest som en levende død. Det var ubeskrivelig pinefullt. Da jeg var i begynnelsen av trettiårene fant tannlegen ut at han skulle sjekke om det fremdeles var liv i fortennene. Han boret da ut et ganske stort hull i metallet bak høyre fortann og inn til nerven, og konkluderte med at der fremdeles var liv. Deretter fylte han igjen hullet med amalgam.

Etter noen måneder der situasjonen forverret seg om mulig enda mer, dannet det seg et stort krater i den aktuelle fortanna. Amalgamet var omtrent bort tæret. Tilbake til tannlegen ble fortanna fjernet, og en ny av porselen ble påsatt. Deretter begynte han å sanere amalgamfyllingene. Han boret da ut en fem til seks tenner av gangen (uten beskyttelse verken

på meg eller seg selv), og fylte igjen med plast. Hver gang dette skjedde ble jeg veldig syk med høy feber. Selv om det gikk mye opp og ned i årene etterpå, ble jeg gradvis litt bedre. Etter ca. to år viste det seg at det var svart av tannrøte under plastfyllingene, og hele prosedyren med utboring og nye fyllinger måtte gjentas.

Etter nye to til tre år skjedde det samme igjen. Fyllingene måtte skiftes. På en del av tennene ble det skiftet opp til tre til fire ganger. Tennene var nå etterhvert veldig utboret, og den første rotfyllingen var et faktum da jeg var en ca. 38 år. Etter dette har den ene tannen etter den andre blitt rotfylt. I perioden fram til jeg var en ca. 50 år gikk jeg og hanglet med ustoppelige infeksjoner, som jeg vil beskrive som en mellomting mellom forkjølelse og influensa. Etter at jeg begynte med utstrakt bruk av vitaminer og mineraler har dette bedret seg betraktelig.

Jeg ble så nødt til å begynne å trekke de rotfylte tennene, da tilstanden nærmest ikke var til å holde ut. Uten at dette hjalp noe særlig. Betennelsene etter de rotfylte tennene var fremdeles til stede. Jeg begynte så hos tannlege Tharaldsen på Kongsvinger. Første gangen jeg var der, skar han opp i kjeven og boret ut og fjernet en lomme med dødt vev og betennelse. De andre gangene jeg var hos ham brukte han ozon, som ble sprøytet inn i kjeven. Etter hvert i ganske store doser. Virkningen var brutal. Bakteriene som befant seg i kjeven må ha spredt seg ut i kroppen og forårsaket noe som jeg vil beskrive som en særdeles smertefull leddgikt. Jeg så meg derfor nødt til å avslutte behandlingen, i en alder av omkring 48 år.

I november 2008 reiste jeg til

Munro-klinikken i England for konsultasjon. Der ble det tatt et OPG-bilde og bilder med dentalskanneren. I februar året etter skulle jeg komme tilbake for å foreta en utrensning. I mellomtiden hadde en tann jeg lenge hadde vært plaget med, blitt skikkelig betent. Dette prøvde jeg å gjøre oppmerksom på, uten at det ble gjort noe mer.

Det ble så fjernet seks betente lommer i kjeven, med påfølgende intravenøs c-vitaminkur. Etter at jeg kom hjem, ble den betente tanna bare verre, og i april måtte jeg reise ens ærend tilbake for å trekke den. Det hele ble en særdeles kostbar affære, og etter en stund var tilstanden omtrent som før utrensningen.

Jeg fikk så høre at Tharaldsen var i arbeid igjen, og i september 2009 fikk jeg time hos ham i Oslo. Der tok han en prøve av beinvevet i kjeven. Denne ble så innsendt til Mikrobiologisk Diagnostisk Service ved Universitetet i Oslo. Der ble den analysert av professor Ingar Olsen, og det ble gjort funn med overvekt av anaerobe bakterier. Ved funn av anaerobe bakterier skulle så Tharaldsen bore og rense ut i kjeven. Dessverre døde Tharaldsen like etterpå.

Vi er nå godt ut i 2013 og fremdeles går jeg og sliter i denne forferdelige tilstanden uten å ha fått hjelp. Jeg håper virkelig det er noen der ute som har informasjon om noen som er i stand til å hjelpe, slik at jeg kan komme i gang med behandling og få fjernet infisert beinvev, samtidig med en fornuftig antibiotikakur.

BOWEN TEKNIKKEN GIR RE

Tanngnisninger, kjevespenninger og kjevelåsninger

Av **Vibeke Brems** og
Dale Ann Huxtable

Bowen Teknikken gir kroppen den informasjon den trenger for raskere å komme i balanse og optimal helsetilstand. Kroppen har en fantastisk evne til å helbrede seg selv hvis den får muligheten. I tillegg til at Bowen Teknikken virker balanserende på hele kroppen, jobber også terapeutene direkte mot lokale plager. Hvordan kan det så virke mot plager i kjeve, tenner og munnhule? Vi tenker da spesielt på kjevespenning, klikkelyder og tanngnissing på nettene.

Etter litt innledende behandling slik at klienten slapper godt av, jobber terapeuten skånsomt med musklene i nakken. Det vil gi stimulering til occiput (bakhodet), som har forbindelse til mange muskler i hode/nakkegionen. Nakken og skuldrene har en viktig forbindelse med kjeven da denne strukturen stabiliserer og kompenserer området for hodets ubalanse. Halsen, nakken og skuldrene jobber konstant med stabilisering og flere viktige strukturer knyttet til kjeveleddet fortsetter videre ned over halsen, nakken og skuldrene.

Deretter jobber bowenterapeuten med små muskler med forbindelse til kjeveleddet. Når de ulike musklene får stimuli til å slappe av kan så små justeringer skje.

Sentralnervesystemet får også stimulering via Cervical nerven (som går ut til hode, hals, skuldrer og armer) i tillegg til at Vagusnerven blir påvirket. Dette gjør at sentralnervesystemet (hjernen) får informasjon og kan kode om til normal tilstand for kjeven. " Frykt-flukt"- stresset er ikke lenger nødvendig. SNS (sentralnervesystemet) får informasjon om å finne tilbake til normalt tilstand.

For balanse i kroppens strukturer har bowenterapeuter også fokus på å få kjeveleddet (TMJ) samt tyggemuskulatur. Hodet veier ca. 6 - 7 kg og den minste bevegelse vekk fra senter av kroppen vil kreve at resten av kroppen kompenserer og stabiliserer denne ubalansen. I tillegg til å behandle hode, ansikt og kjeveproblemer, har TMJ prosedyren derfor også innflytelse på resten av kroppen.

Et skjevt bitt kan forårsake spenninger som forplanter seg gjennom muskulaturen og nervesystemet til nakke, rygg, hofter, knær etc.

Tannregulering kan gi forstyrrelser i kjeveleddsfunksjonen som kroppen ikke klarer å kompensere. Dette kan forårsake ekstra belastning i kjeven og kan igjen forplante seg nedover ryggstøtten og forårsake feilstiller og smerter i kroppen.

Vi opplever at tannregulering kan forstyrre kroppsholdningen og bevegelsesapparatet som kan

skape problemer for kroppens balanse. For å unngå dette bør man avbalansere kjeven FØR man foretar tannreguleringen.

Vi bowenterapeuter har erfart hvordan bittet forandrer seg etter vår kjeveprosedyre.

Omfattende tannreparasjoner og justeringer kan også gi nakke-, skulderproblemer etc.

Lyskesmerter kan være et kjeveproblem, det samme kan et kne.

En kjevelåsning kan komme fra et skjevt bekken. Våre erfaringer er at årsaken til et problem kan sitte et helt annet sted på kroppen. I dette tilfelle motsatt ende av ryggstøtten.

Et lite feilstilt bein i foten (Lockfot) kan ha innflytelse på hele kroppen inkludert kjevans balanse. Derfor er det viktig å få balanse i kroppens muskel- og skjelettsystem med Bowen Teknikken. Dette kan også ha god effekt på eventuelle tanngnisninger og kjevespenninger.

For å konkludere: kjeveprosedyren balanserer kroppens struktur og man oppnår en solid strukturell balanse i hele kroppen hvis bekken- og ankelprosedyren utføres i etterfølgende behandling.

Tenner kan ha tilknytning til muskler, ledd, organer og meridianer.

Hver enkel tann står i forbindelse med energibanene i kroppen vår. En liten forandring ved en rotspiss kan blokkere den korresponderende meridianen og forårsake sykdomstil-

Bowenteknikken er en trygg, skånsom og dyptvirkende behandlingsform som kan benyttes i forbindelse med strukturelle ubalanser i kroppen. Dette inkluderer kjeveleddsproblemer som tanngnisninger, kjevespenninger, kjevelåsninger og kjeveleddsdysfunksjon.

En privat studie om anvendelsen av Bowenteknikken på TMJ (kjeveledds) problemer ble utført av tannlege Dr. John Bauman, DDS i Durago, CO. Han vurderte tyggemuskel spenning ved Bio Feedback, måling av bitt og subjektive symptomer som ble sammenlignet før og etter Bowenbehandling. Umiddelbart etter første behandling, følte en tredjedel av pasientene en dramatisk lindring i noen av sine symptomer og 20 av de 22 pasientene viste signifikant forbedring på Bio Feedback målingene.

SULTATER



stander langt unna tennene. Man mener at tannen er det fokus som er skyld i sykdommen eller plagen, og kan være dråpen som kan fremkalle en sykdom i en svekket organisme.¹⁾

Tennene er en del av kroppen, og tennenes tilstand har avgjørende

betydning for menneskers totale helse. De senere årene er det publisert en rekke studier som bekrefter dette.

Bowenterapeuter ønsker et bedre samarbeid med tannleger fordi vi erfarer at flere av de plagene som oftest rammer nordmenn, og som

koster statskassen enorme summer hvert år, i mange tilfeller har nær sammenheng med kjeve og tenner.

¹⁾ Kilde: Vitaminrevolusjonen av Knut T. Flytlie

En Bowen behandling har som mål å balansere hele kroppen. Behandlingen består av en rekke lette og skånsomme grep mot huden, over muskler og sener. Bowen teknikken gir kroppen den informasjonen den trenger for raskere å komme i balanse og optimal helsetilstand. Kroppen har en fantastisk evne til å helbrede seg selv hvis den får muligheten. Etter litt innledende behandling for å få klienten til å slappe godt av, jobber terapeuten skånsomt med musklene i nakken og med de små musklene som har forbindelse til kjeveleddet. Når de ulike musklene får stimuli til å slappe av kan så små justeringer skje. Sentralnervesystemet får også impulser via Cervicalnerven (som går ut til hode, hals, skuldrer og armer) i tillegg til at Vagusnerven blir påvirket. Dette gjør at hjernen får informasjon og kan gi beskjed tilbake til kroppen om retting av kjevens stilling.

Bowen teknikken

Bowen teknikken er en holistisk behandlingsform som kan benyttes ved mange plager. Den henvender seg til hele mennesket. Den støtter det fysiske, det kjemiske, det følelsesmessige og det mentale aspekt hos klienten. Den har hensikt til å:

- Balansere kroppens muskel- og skjelettsystem.
- Stimulere kroppens blod- og lymfesirkulasjon.
- Regulere skjelheter.

Dette til tross for at det ikke utøves manipulasjon av ledd eller hardt vev. Slik er teknikken kraftfull i all sin enkelhet.

Bowen teknikken er ofte oppsøkt for plager som:

- Arm-, albue- og håndleddsplager
- Barnløshet
- Bekkenproblemer
- Fordøyelsesbesvær
- Graviditetsubehag
- Hodepine/svimmelhet
- Hofteproblemer
- Idrettsskader
- Kjeveproblemer
- Kne- og ankelproblemer
- Luftveisplager
- Menstruasjonsproblemer
- Muskel- og leddsmerter
- Nakke- og skulderplager
- Ryggplager

- Stress og belastningsplager
- Søvnproblemer
- Urinveisplager

De fleste trenger et mindre antall behandlinger, selv om dette selvfølgelig avhenger av problemenes art og varighet. Man trenger ikke å være syk for å ha glede av en Bowenbehandling. Mange som har god helse tar regelmessige behandlinger for å vedlikeholde balansen i kroppen. Det er eksempler på at idrettsutøvere som har fått Bowen, har forbedret sine resultater og ved skader har fått forkortet restitusjonstiden.



Oversikt over Bowenteknikkens terapeuter finnes på:
www.bowennorge.no

Videre informasjon om Bowenteknikken finnes på:
www.thebowentechnique.com/who-or-what-is-the-bowen-technique.html

www.bowen-akademiet.no/Bowen_Teknikken.htm

Grepene kan også bli tatt på andre aktuelle muskelgrupper i kroppen ved et TMJ problem. Et skjevt bitt eller utfordret kjeveledd kan forårsake spenninger som forplanter seg gjennom muskulaturen og nervesystemet til nakken, skuldrene, rygg, hofter, knær osv. Tannregulering eller tannreparasjoner kan også gi forstyrrelser i kjeveleddsfunksjonen som kroppen ikke klarer å kompensere. Dette kan forårsake ekstra belastning i kjeven og kan igjen forplante seg nedover ryggsøylen og forårsake feilstillinger og smerter i kroppen. Bowen terapeuter opplever at tannregulering kan forstyrre kroppsholdningen og bevegelsesapparatet. For å unngå dette kan man avbalansere kjeven før, etter, og når aktuelt, under hele perioden når man foretar tannreguleringen eller tannreparasjoner. Bekkenets stilling kan også påvirke kjeveleddet og omvendt. En Bowen terapeut tar hele kroppen med i betraktningen når et kjeveledd skal behandles. Erfaringer gjort av Bowenterapeuter viser til gode forandringer i bittet etter Bowenteknikkens kjeveprosedyre.

Kjeveprosedyren balanserer kjeven, men man oppnår en solid strukturell balanse i hele kroppen hvis bekken- og ankelprosedyren utføres i etterfølgende behandlinger.

Tennene og kjeven er en del av kroppen, og deres tilstand har avgjørende betydning for menneskers totale helse. De senere årene er det publisert en rekke studier som bekrefter dette. Bowenterapeuter ønsker å nå ut til flere både direkte og ved et bedre samarbeid med tannleger. Dette er fordi de erfarer at plagene som tannleger ser til daglig i forbindelse med kjeven og tennenes stilling kan hjelpes av Bowenteknikken.

Kommunikasjon på tannlegekontoret

Av Jorunn Østberg

I Sverige har Gothia forlag i 2010 utgitt "MI motiverande samtal. Praktisk handbok för tandvården" Forfatterne er psykolog Barbro Holm Ivarsson og dr. odont. Karin Sjögren. De har sett behovet for å lære opp personalet i å bedre sin overbevisningsevne overfor pasienter som feiler: De spiser usunt, rengjør tennene dårlig, røyker eller er henfallen til snop. Alt dette kan ha uheldige følger for mer enn tennene. Det er sant. Men jeg leste dette heftet, fikk jeg stadig lyst til å anvende samme metode for å gi tannlegene gode grunner til å forbedre sin praksis: Boken anbefaler ikke bare pasientene å legge bort søtsakene, men å bruke fluorskylling. Det ville være på sin plass å "frågestella" om tannlegen kjenner til forskning som viser negative følger av fluor? Og hvilke ernæringsråd vil de komme med? Dessuten - hvilke materialer i tannpleien er mest allergifremmende, og hva kan de gjøre for å avdekke pasientens eventuelle allergi overfor disse? Har de fått med seg at rotfylling er en omdiskutert prosess? Kalsium bikarbonat skal være både holdbart og vevsvennlig, i motsetning til det som vanligvis blir brukt. Implantater av titan er kanskje ikke så bra som reklamen sier. Særlig hvis kavitasjoner (betennelser) ligger skjult i kjeven. Har de hørt om det fenomenet? Heldigvis behøver vi ikke lenger diskutere om amalgam er beste fyllingsmateriale, men en del utøvere har kanskje ikke full oversikt over hvordan saneringen bør foregå? Til og med Bivirkningsgruppe mener jo at det beste beskyttelsesutstyret er unødvendig. Forfatterne har hatt pasient/tannlegesamtalen i tankene da denne veiledningen ble skrevet. Kanskje de nå burde lage et skriv for å belyse tannlegenes forbedringspotensiale?

Pasienter blir kanskje lurt?

Av Jorunn Østberg

Legevitenskapen har sitt utspring i metoder og behandling som nå blir ansett som alternative. Kravet til vitenskapelighet har vokst frem senere og etterleves ikke alltid. At publiserte medisinsk forskningsrapporter ofte ikke følger oppsatte regler, ble drøftet på en konferanse i København i 1995. Der kom det frem at bare ca 3% av medisinsk forskningsrapporter som var fagfelle-vurdert, oppfylte alle krav til vitenskapelighet. Finansieringskilden var sterkt medvirkende til hva som ble offentliggjort, og nye regler vedtatt. Det skulle fra da av oppgis hvem som betalte for forskningen. Tvisomme undersøkelser forekommer også. For eks. Thalidomid og Vioxx burde vært strengere bedømt. Disse medisinene var godkjent og ble brukt - inntil risiko og skader kom for dagen. Når så mange pasienter søker andre behandlere enn de som kommer fra det vitenskapelige miljøet, burde nysgjerrigheten der vokse. I stedet fører antakelig redsel for å miste egen troverdighet til avvisning og sjikane, som i intervjuet med biologprofessor Kristian Gundersen i Aftenposten 14.3.d.å. Han har skrevet bok og håner "Snåsa-mannen" og alt som er uvitenskapelig. Forbausende nok, synet hans er vanligst blant fagfolk utdannet i Norge. De som har sin skoloring fra andre land, er ofte mindre bastante i uttalelser om alternative helsetilbud. Mange fagfolk forstår at alt ennå ikke er vitenskapelig avdekket. De innser sin og vitenskapens begrensninger. Leger som hører til den kategorien, har vi pasienter med erfaring fra alternativfeltet, stor tillit til. Professor Kristian Gundersen har skapt seg et navn som vitenskapens emissær. Overbevisningen hans synes like bastant som en legpredikants. Han avviser alt som ikke er innlemmet i forskningsverdens trosbekjennelse. Pasienterfaringer er "synsing", ikke til å stole på og ikke verd å etterprøve. Vitenskapen derimot er sann.

Tro det den som vil. Rupert Sheldrake: "The Science Delusion" og Bill Bryson: "En kort historie om nesten alt" viser at mange vitenskapelige "sannheter" er tvisomme påstander. Så hvem lurur hvem på dette området?

SÆRLIG SENSITIV

Av Jorunn Østberg

En svensk psykolog, Elein N. Aron, har utløst enorm respons på sin bok "Særlig sensitiv. La sårbarheten bli din styrke". Den danner bakgrunn for en artikkel i Aftenposten 7. mai. Høysensitiv er et begrep som brukes, her er det bare snakk om psykisk følsomhet. Hva med kroppslig sensitivitet? Det er ikke et tema, selv om vi vet at psykiske reaksjoner kan oppstå i en kropp som ikke tåler belastningene den er utsatt for.. Som amalgampasienter og/eller el-overfølsomme er vi kjent med at våre plager ofte blir ansett å være "nerver". Vi blir plassert i gruppen "psykosomatikere". Nav er godt kjent med denne kategorien: Utbrente, sterkt sensitive mennesker, som ikke klarer å tilpasse seg det moderne arbeidslivet. Det er dessverre lite utveksling av kunnskap mellom somatikere - de som har med fysisk sykdom å gjøre - og psykiatrien. Mennesket må vurderes som et

hele, med både kropp og sinn som møter livets utfordringer. For mange kan fysiske plager være årsaken til at de ikke takler psyken. Hvem kan leve ubekymret med en kropp som stadig svikter? Da er svaret ofte enklere for den som har "lykkepiller" for hånden, enn for behandleren som skal kartlegge og kurere kroppens diffuse skavanker. Det er lite trøst i at de 15-20% av befolkningen som anses å være "høysensitive", er like intelligente, ressurssterke og kreative som resten av befolkningen. Det fintfølede nervesystemet gjør dem mer sårbare, de blir lett overstimulert - tåler ikke tidspress, omstillinger og andre utfordringer. Vi som ikke er overbevist om at så stor andel av befolkningen kan få adekvat hjelp fra psykolog/psykiater, må ta ansvaret selv. Det kan bli lenge før fagmiljøene anerkjenner våre erfaringer: Når vi blir friskere gjennom avgiftning og ved å unngå fysiske belastninger, tror de fortsatt at det henger sammen med synsing og uvitenskapelige påstander. Feildiagnostisering er det ikke tale om! Men vi må ikke gi opp. Den som ler sist, ler best.

Kvikksølv og PCB medvirkende årsaker til insulinresistens

Diabetes 2 blir stadig mer vanlig i Norge. Ifølge Diabetesforbundet regner man med at antallet nordmenn med diabetes type 2 er firedoblet de siste 50 årene, og forbundet anslår at rundt 350 000 personer her i landet har sykdommen i dag. Av disse er det antageligvis bare halvparten som er klar over det.

Den gode nyheten er imidlertid at dersom du tar deg selv i nakken og gjør noen ganske enkle kostholds- og livsstilsgrep har du muligheten til å snu utviklingen.

Faktorer som er med på å forebygge diabetes er stressmestring samt et godt fungerende avgiftningssystem for miljøgifter. Studier viser nemlig at blant annet at miljøgiften PCB og kvikksølv kan være medvirkende årsaker til insulinresistens, fedme og diabetes 2.

www.klikk.no

Verden lider av akutt kvikksølvforgiftning

Dette problemet må løses, før den globale oppvarmingen - drivhuseffekten - gjør det enda verre, advarte FN-eksperter i 2003.

“Kvikksølvforurensningen må reduseres. Vi krever øyeblikkelig og effektiv handling fra verdens regjeringer”, sa UNEP-sjefen Klaus Töpfer. “I årene som kommer, kan situasjonen komme til å gå fra vondt til verre. For når de globale gjennomsnittstemperaturene stiger og kloden altså blir stadig varmere, vil dette bidra til spredningen av kvikksølv”, sa Töpfer til pressefolk på en miljøkonferanse i Nairobi.

En amerikansk studie, gjort på samme tid, viste at omtrent hver 12. amerikanske kvinne hadde høyere kvikksølvinnhold i kroppen enn det nivået helsemyndighetene betegner som forsvarlig.

(NTB-Reuters-AFP)

Kvikksølvforbindelser er svært giftige for mange vannlevende organismer og for pattedyr

Kvikksølv kan gi nyreskader og motoriske og mentale forstyrrelser som følge av skader på sentralnervesystemet. Kvikksølv bioakkumuleres i fisk og pattedyr, først og fremst i nyrene, og for metylkvikksølv spesielt - i hjernen. Metylkvikksølv kan gi fosterskader. Kvikksølv kan også føre til kontaktallergi. Kvikksølv har evne til å oppkonsentreres i næringskjeden og har lang biologisk halveringstid. Kvikksølvforbindelser gir mange organismer kroniske giftvirkninger, selv i meget små konsentrasjoner.

Dette står å lese på Miljøverndepartementets hjemmeside.

Forskningsgjennombrudd:

PSYKISK HELSE OG ALLERGISKE BETENNELSESTILSTANDER

Man har lenge vært klar over at flere mennesker begår selvmord om våren, sammenlignet med de tre øvrige årstidene. Hittil har man vært usikre på årsakene. Nå viser imidlertid en ny studie¹⁾ en klar sammenheng mellom økt forekomst av pollen i lufta og antall selvmord.

FØLGENDE HYPOTESE BLE TESTET:

Den massive pollenutløsningen om våren som forårsaker allergiske betennelsestilstander, kan øke selvmordsrisikoen ved å påføre individer med økt allergirisiko, økt risiko for depresjon og selvmord. Denne hypotesen er bygget på tidligere funn av sesongstigning om våren både hva angår selvmord og innleggelse for depresjon; sammenhengen mellom depresjon og allergi; den sterke sammenheng mellom affektiv sinnslidelse og selvmord; så vel som den depressogene og prosuicidale effekt av visse cytokiner som utløses ved inflammatoriske tilstander inkl. Allergi.

Dette må sies å være et viktig forskningsmessig gjennombrudd. Det er å håpe at dette kan føre til økt forståelse og aksept for menneskets helhetlige helse, i somatisk medisin såvel som i psykiatrien.

Kilde: Nasjonalt senter for selvmordsforskning og - forebygging

¹⁾ Suicide risk in relation to air pollen counts: a study based on data from Danish registers Ping Qin, Berit L Waltoft, Preben B Mortensen, Teodor T Postolache

INNEKLIMA OG HELSE

Av Marianne Kleimann Sevåg,
miljømedisinsk rådgiver i BALDRON

Plutselig var sommeren her. Vi åpner vinduer og dører og puster inn frisk luft angende av syrin. De grønne trærne gir en følelse av forfriskende velvære (så sant vi ikke er allergikere). Her i det kalde nord er det befriende når varmen kommer og vi kan åpne alle luker på vid vegg.

Er vi egentlig klar over at det er noe vi burde gjøre året rundt: Åpne alle vinduer – ikke bare for å slippe frisk luft inn, men like mye for å slippe fuktig luft ut? Fordi vi puster ut både CO₂ og fukt. Med vår nordlige byggemåte de siste årene har vi skaffet oss et problem, et problem som vokser jo tettere vi bygger husene våre: Dårlig inneklima og fukt. Fukt i materialer som maling, sponplater og behandlet trevirke betyr nemlig grobunn for muggsopp, som igjen utgjør en stor helseisiko. Faktisk atskillig større enn vi liker å være klar over.

Grunnlaget for å forhindre dannelse av muggsopp og tilhørende bakterievekst i boliger, er å sørge for å holde fuktigheten i balanse. Da snakker vi ikke bare om vannskader – men om høy luftfuktighet. Uansett hvor vått det er ute, om regnet plasker ned og tåka smyger seg langs bakken; det er dobbelt så fuktig inne! En rask gjennomlufting med vinduer på vid vegg i to minutter sørger for at den fuktige luften strømmer ut og ny, oksygenrik luft kommer inn. Og varmen tar seg fort opp igjen, for varmen i huset lagres først og fremst i veggene, ikke i luften.

Vi har i de senere år begynt å bygge, isolere og tette våre hus med ikke-pustende materialer. Vi kunne fått dem like varme og mye koseligere med ubehandlet tre, med leirpuss, med trefiber eller hamp som isolering, med «diffusjonsåpne» (dvs. pustende) folier som sperrer mot vind og vær. I stedet er det fortsatt Glava og rockwool, plastfolier og plastmaling som råder i byggemarkedet. Og nå

bygges det til og med «passivhus» der det ikke går an å åpne vinduer fordi alt skal kjøres gjennom automatisk ventilasjon.

Byggemåte og materialer, sammen med vår tendens til å lukke kulda ute i håp om å holde varmen inne, gjør at husene får svært høy luftfuktighet, sammen med høye nivåer av CO₂. Høye nivåer av CO₂ betyr som regel også for høy luftfuktighet. To minutter effektiv lufting løser saken, men ikke en gang om dagen; vi må lufte ofte, alt etter bruken av rommet. Det er vi mennesker som er største fuktkilde. Vi puster ut 12 til 24 kg fuktig luft hver pr. døgn, i tillegg kommer vanddamp fra matlaging, dusjing og blomstervanning. Men det er ikke blomstene som er problemet – det er vår sparsomme lufting.

Dårlig inneklima utgjør en betydelig helsebelastning. Mange muggsopp trives for eksempel inne i våre lunger, siden de der finner optimale temperatur og fuktforhold. Eller de finner seg et arnested i ører, nese eller øyne, alle

tilgjengelige åpninger som tilbyr fuktighet og organisk næring. Mennesker og mikroorganismene har levd sammen fra tidenes morgen, og vi har utviklet et gjensidig samspill. Vårt moderne levesett har forrykket denne balansen. Mikroorganismene som har en atskillig raskere livssyklus har tilpasset seg endringene raskere enn oss mennesker. Vi har for tiden en stor utfordring i å håndtere endringene. Vanligvis har mennesket bl.a. en naturlig beskyttelse mot slike inntrengere, men all tilsetningen av antibiotiske og andre bakteriedrepende stoffer fører til at våre naturlige bakterier også forsvinner. Dermed ligger veien åpen for inntrengere og infeksjoner.

Mikroorganismer som bakterier og sopp søker et miljø de trives i - og de er i stand til å skape nettopp det miljøet de trenger for seg selv. Det gjør de både i huset vårt og i kroppen vår. Muggsopper danner en rekke enzymer - mange av dem svært toksiske - som for

eksempel sørger for å sende pH fra basisk til surt - eller de sender signalstoffer til hjernen som sier: "Jeg vil ha sukker!" og vekker oss om natten og sier de er sultne. De er utrolig avanserte skapninger, og de får det gjerne som de vil...

Men kroppen vår benytter seg også av sopp, for eksempel til å kapsle inn tungmetaller. Det er en av årsakene til at vi ofte ser en sammenheng mellom Candida og tungmetallbelastning. I en avgiftningsprosess må ofte begge disse faktorene håndteres på en varsom og balansert måte, sammen med infeksjonene som blomstrer der immunforsvaret ligger nede. Det beste er når en spesialist på husets helse - en byggbio- jobber tett sammen med en spesialist på menneskets helse, helst en lege eller terapeut med kunnskap om miljøbelastninger.

Erfarne byggbio-ologer har begynt å legge merke til et urovekkende mønster: Der de finner høye nivåer av stråling, finner de gjerne også høye nivåer av muggsopp. Det ser

ut til at muggsoppen vokser ekstra raskt der det er elektromagnetiske felt og høyfrekvent stråling. Forsøk har bekreftet økt vekst, og selv om det foreløpig ikke er forsket nok på denne sammenhengen, så stemmer den overens med byggbio-ologenes iakttagelser.

Moralen i visa er: Åpne vinduer er bra for helse. Og hvis vi i tillegg sørger for at vi har diffusjonsåpne, altså pustende materialer som kan ta opp vann, og som inneholder så få kjemiske stoffer som mulig og ikke utstyres husene våre med for mye strøm og stråling, så gjør vi mye for både helse og trivsel. Og å åpne vinduet kan alle klare - så sant de ikke har skrudd det igjen. Endelig et lett helseråd!

Ønsker du å vite mer om sunn bolig og sammenheng med tungmetaller, giftstoffer og kroniske infeksjoner? www.husoghelse.no er en god ressurs til nettopp dette; der finner du også kurs og utdanning i byggbio-ologi og lenke til miljømedisinere



PARADOKS

Kvikksølvutslipp det er farlig for miljø og vår natur.

Det må sikres helt forsvarlig i beholdere og «bur».

Derimot i munn og tenner giften ingen skade gjør.

Dette budskap noen sender – Man kan undres; at de tør!

«Amalgam er trygt og billig,

Det må ikke bli forbudt.

Noen syke får vi tåle-

Før vi sammenheng kan måle,

Kan det ei bli stopp og slutt.»

Denne mantra som vi hører

«vitenskapelig bevis»

legger på oss sykdomsbører,

den har hatt sin høye pris.

Når skal vår erfaring telle

når skal sunn fornuft få gjelde

når skal tannleger slutte

sine kjøpphester å ri

når vil helsevesenet fremme

innsikt, ansvar, empati?

Mer enn gamle argumenter

trenger vi produktkontroll-

Tusenvise av pasienter

synger nå en sang i moll.

La dem håp og livsmot finne,

en behandling relevant.

Bedre helse kan de vinne

hvis det handles rett og sant.

Helene Freilem Klingberg

Diktsamlingen «Mosaikk» 2002

Dame med varmt h

Helene Freilem Klingberg er en allsidig dame, med et varmt hjerte og stort engasjement. Hun har rukket å bli 76 år, men hun er fortsatt like aktiv i sitt arbeid for det hun tror på. Ved siden av sitt omfattende arbeid for FTH, har hun i mange år hatt et sterkt engasjement for kvinnesak, menneskerettigheter og fredsarbeid.

Av Toril Sonja Gravdal

Forbundet Tenner og Helse betyr mye for Helene, som i flere år var leder i Oslo og Akershus fylkeslag. Som sekretær og styremedlem i sentralstyret, og aktivt medlem i medlemsbladets redaksjonsråd, bidrar hun fremdeles på en måte som det står stor respekt av.

Gjennom fire år (2000- 2003) var Helene redaktør for forbundets medlemsblad.

"Allerede i årgang 2000 hadde vi oppslag om at Miljøstiftelsen Bellona støttet vårt krav om forbud mot amalgam", forteller hun. "Det første året gjorde jeg også et intervju med Tannlegeforeningens nyvalgte president,



hjerte og stort engasjement

Carl Chr. Blick. Han fortalte om 15 års positiv erfaring med amalgamfri praksis, og om Tannlegeforeningen som ville beholde sin strategiplan om fortsatt bruk av amalgam.”

Helene har deltatt på en rekke internasjonale konferanser om kvikksølv og amalgam, blant annet i København og Stockholm. Hun var også på konferansen i Washington DC i 2004, der Kongressen behandlet en stor sak om barn som var blitt alvorlig syke av kvikksølv i vaksiner. Ved denne anledningen gjorde hun et større intervju med Charles Brown, som hun siden har opprettholdt kontakten med.

Gjennom mange år har Helene jobbet aktivt med amalgamsaken

i forhold til politikere. Blant annet skal hun nok ha sin del av æren for at Akershus Venstre i sin tid gikk aktivt inn for et forbud mot amalgam. Hun har også gitt et betydelig bidrag i dette arbeidet i forhold til stortingspolitikere og Helsedirektorat.

Helene har en allsidig og spennende yrkesbakgrunn. Like etter artium begynte hun som journalist i avisen Dagen, som første kvinnelige journalist. Fra 1965 til 1987 var hun ansatt som programsekretær i NRKs opplysningsavdeling i radio. Hennes hovedansvarsområde var religiøse programmer. Før dette var hun redaktør i ungdomsmagasinet Ny Horisont og informasjonssekretær i Det Norske Misjonsselskap. Hun har vært informasjonskonsulent i Foreldreutvalget for grunnskolen, pressekonsulent i Redd Barna og medielærer på Danvik Folkehøgskole.

Journalistutdannelsen fikk Helene ved Århus Universitet. Ved siden av dette har hun studert kristendomskunnskap, sosialantropologi og engelsk. Med stipend fra Kirkenes Verdensråd har hun også et studieopphold i Zambia på sin CV.

Helene Freilem Klingberg er en habil skribent. Hun har vært

bidragsyter til flere bøker, og har også oversatt to bøker fra engelsk. Selv har hun gitt ut antologien ”Jeg ser hans spor, som kom i ny utgave i 2010.

Alle som kjenner Helene vet også at hun er god til å skrive dikt. Det er blitt tre diktsamlinger, så langt. ”Mosaikk” og ”Hold drømmen levende” skaffer inntekter til kvinnevernede prosjekter, henholdsvis i Uganda og i Romania. I 2010 gav hun ut enda en diktsamling: ”Varige verdier”. Her følger en smakebit:

RIVE MURER - BYGGE BROER

Ofte vokser murene mellom oss.
Vi legger sten på sten
med stor nøyaktighet.
En sten heter såret selvfølelse
en annen forfengelig
en tredje fordommer
en fjerde mistenksomhet og
motvilje.

I takt med muren
vokser vårt fiendebilde
for muren mangler utsiktstårn
og blir snart omkranset av
tornekratt.

La oss rive muren vår -
og all verdens murer
og bygge broer!



Effektiv bakteriefjerner

“Oil pulling” er navnet på en tusener av år gammel indiansk metode for å fjerne uønskede bakterier i munnen.

En skje matolje, gjerne kokkosolje, skyves, rundt tennene i 10 – 20 minutter. Når du gjør dette “fanges” bakteriene og følger med oljen når du spytter den ut.

Oil pulling gjenoppdages nå som en effektiv måte for fjerning av plakk og bakterier. Rimelig og effektivt!

Helhetlig naturforvaltning

Velfungerende økosystemer kan være et førstelinjeforsvar mot konsekvenser av klimaendringer. Derfor er et rikt og robust naturmangfold viktig for klimatilpasning. Dette trekkes fram i stortingsmeldingen om klimatilpasning som regjeringen presenterte 7. mai i år. Budskapet i meldingen er i tråd med Direktoratet for naturforvaltning (DN) sitt syn på hvordan vi bør forsøke å tilpasse oss klimaendringer. Økosystemtjenester er livsnødvendige for livet på jorda, og de er avgjørende for helse, velferd og verdiskapning i samfunnet vårt. Robuste økosystemer kan bidra til å motvirke noen av de negative effektene vi forventer at klimaendringer gir, og er en kostnadseffektiv måte å tilnærme seg noen av disse utfordringene på, sier seniorrådgiver Linda Dalen i Direktoratet for naturforvaltning. I stortingsmeldingen presenteres tiltak regjeringen vil fokusere på innen ulike sektorer. Naturforvaltning står sentralt, og meldingen peker på viktigheten av en helhetlig naturforvaltning som ser klimaendringene i sammenheng med andre påvirkningsfaktorer, har tilstrekkelig lang tidshorison, minimerer tap og skader på naturen i forbindelse med klimaendringer og sikrer leveranse av økosystemtjenester. “Vi er avhengige av naturen og naturen avhenger av oss. Derfor er det så viktig med en slik helhetlig forvaltning”, sier Dalen.



Kvikksølvkutt

Til høsten undertegnes en internasjonal avtale i den japanske byen Minamata, der 140 land for første gang vil gjøre forsøk på å begrense utslippene av kvikksølv.

Oppmerksomheten går nå mot å se sammenhengen mellom oppvarmingen av kloden og miljøgiftene som hopper seg opp. Alt henger sammen med alt, og derfor vil også virkningene av å redusere kvikksølvutslippene være positive på flere områder.

Kvikksølv finnes naturlig i økosystemene. Forskning har imidlertid dokumentert at mer enn 90 prosent av kvikksølvet i arktiske sjøpattedyr og fugler kommer fra menneskelig aktivitet.

Hovedkilden til kvikksølvet som når Arktis finner vi i produksjonen av energi fra kullkraftverk.

“Kvikksølvet er uten tvil den forurensningen som har størst ødeleggende virkning når den når Arktis”, sier Timo Seppälä, som leder det arktiske programmet for tiltak mot forurensning, ACAP.

Kilde: NTB



Hundredoblet kvikksølvnedfall i Arktis

En del av kvikksølvet som kommer inn i Arktis som gass i lufta, blir omdannet til en mer reaktiv form som lettere tas opp av dyr og organismer.

Når solen kommer tilbake etter den arktiske vinteren, settes det igang en kjedereaksjon: bromin i lufta reagerer med ozon, som igjen omdanner kvikksølv gass til reaktivt kvikksølv som faller ned på bakken.

“På de stedene som opplever denne form for nedfall av kvikksølv, kan nivåene på bakken hundredobles”, sier Lars Otto Reiersen, som leder forsknings- og overvåkingsprogrammet AMAP, som er underlagt Arktisk Råd.

Konsentrasjonene av kvikksølv øker for hvert steg i næringskjeden. Dyreartene på toppen, som hval og sel, inngår i det tradisjonelle kostholdet for urfolk i Arktis.

Kilde: NTB





Humlearter i fare for å bli utryddet i Norge

Vår eksistens er helt avhengig av at humler og bier gjør jobben med pollinering av planter og trær.

Truslene mot ville humler og bier i Norge kommer fra flere hold. Det er blitt færre planter å pollinere, blant annet på grunn av intensivt landbruk og bruk av plantevernmidler. Men også klimaendringene skaper problemer på grunn av endringer i vekstsesongene. Det fører til at insekter og planter ikke lenger møter hverandre på samme gunstige tidspunkt.

HAGEEIERNE KAN GI VIKTIGE BIDRAG

Hageeierne kan gi viktige bidrag ved å legge til rette for mer biologisk mangfold som humler og bier har behov for. Det viktigste hageeiere faktisk kan gjøre, er å la humla suse og la hagen gro litt vilt med løvetann og ugress. Kampanjen "Summende hager" er et samarbeidsprosjekt mellom Miljøverndepartementet og Det Norske Hageselskap. Hovedinnholdet i kampanjen er å bevisstgjøre og oppfordre hageeiere til å legge til rette for miljøvennlig hagebruk, gjennom å fokusere på riktig plantevalg som sikrer leveområder for pollinerende insekter (humler, bier og sommerfugler), giftfrie miljøer (ikke bruk av plantevernmidler) og klimatilpasning. Kampanjen retter seg primært mot private hageeiere i hele landet. "Arter forsvinner i et tempo verden aldri har sett før, og det er vi mennesker som står bak. Alle må være klar over hvilken enorm utfordring dette er. Det er et paradoks at tidligere levde vi av naturmangfoldet og artene, og det å tilpasse seg naturen var nødvendig for vår utvikling. Nå blir det sett på som et hinder for utvikling. Gjennom enkle tiltak i hagen kan folk være med og bidra med noe som får betydning", sa miljøvernminister Bård Solhjell under lanseringen av kampanjen. **Den summende hagen:** Hvordan legge til rette for humler, bier og andre pollinerende insekter i hagen? Det gjør man ved å satse på planter med nektarrike blomster som gir nødvendig næring til nytteinsektene. **Den giftfrie hagen:** Hvordan legge til rette for humler, bier og andre pollinerende insekter i hagen. Det gjør man ved å satse på planter med nektarrike blomster som gir nødvendig næring til nytteinsektene. **Den klimavennlige hagen:** Hvordan tilpasse hagen klimaendringer. Prognosen er mer regn - da er store trær i hagen viktige. De tar unna store mengder vann. Store trær har også en nedkjølende effekt på varme dager. Trær og hekk kan også lune for sterk vind og kulde.

Kilde: Miljøverndepartementet

Ny nettportal

Forbrukerrådet har laget en nettportal: www.hvakostertannlegen.no som avslører store prisforskjeller på tannbehandling i norske byer.

Direktør Randi Flesland i Forbrukerrådet sier at de store prisforskjellene er et resultat av at prisen på tannlegebehandling ikke er prisregulert, og at tannlegene setter prisene selv.

Her er noen priseksempler fra portalen:
Priser for undersøkelse med 2 røntgenbilder
Undersøkelse er kontroll av tenner, tannkjøtt og munnhulen for øvrig. Undersøkelsen skal vise om det foreligger behov for behandling, med behandlingsforslag og kostnadsoverslag. Kan utføres av tannlege eller tannpleier. Prisene inkluderer to røntgenbilder, hygienetillegg og alle obligatoriske prosedyrer frem til avsluttet behandling.

Oslo	fra 250,-	Fredrikstad	fra 250,-
Bergen	fra 450,-	Tromsø	fra 400,-
Trondheim	fra 620,-	Sandnes	fra 555,-
Stavanger	fra 500,-	Drammen	fra 500,-
Kristiansand	fra 449,-	Sarpsborg	fra 300,-

Ny oppfinnelse

Ved rensing av drikkevann bruker norske vannverk ofte kjemikalier. Vanligst brukt er aluminium, et grunnstoff som flere forskere idag knytter til utviklingen av Alzheimers sykdom hos mennesker.

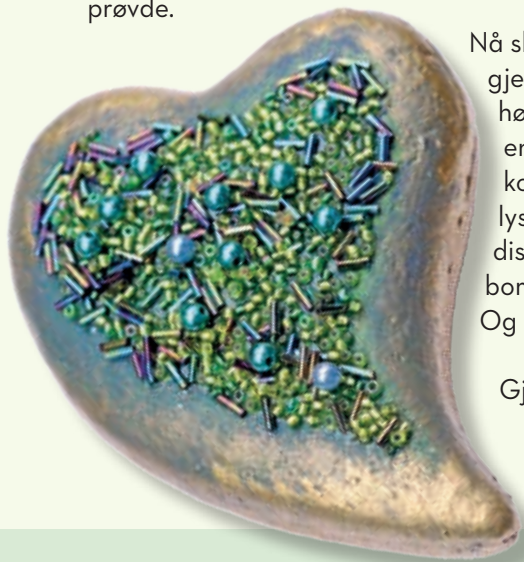
Professor Harsha Ratnaweera ved Universitetet for miljø- og biovitenskap har funnet et relativt enkelt system for kontinuerlig overvåking av vannkvaliteten - og riktig dosering av kjemikalier. Konseptet ble først utviklet for kloakkrensing, men tas nå i bruk også for drikkevannrensing. Systemet baserer seg på mange ligninger, for å sikre riktig dosering av kjemikalier. Selv ved feil i deler av måleutstyret må mengden bli riktig. Slik kan det hele tiden brukes riktig mengde kjemikalier. Verken for mye, eller for lite.

Et renseanlegg i Lillestrøm har vist at de kan kutte kjemikaliebruken og kjemikalikostnadene med en tredel ved å ta i bruk Ratnaweeras oppfinnelse. Slik sparte de også 600 000 kroner.

Kilde: forskning.no

En liten historie

En mann tenkte mye på all lidelsen som finnes på jorden, og spurte Vår Herre om han kunne forklare ham hvorfor ting er som de er. Det skal jeg vise deg, svarte Vår Herre, og tok mannen med seg inn en stor skog. De gikk og gikk, til de skimtet en lysning i det fjerne. Fra lysningen hørte de gråt og klagesang. Det var tydelig at noen hadde det veldig vondt. Vel framme ved lysningen så de det: Et langt bord dekket med de kosteligste retter, alt et menneske kunne ønske seg av god mat og drikke. Rundt bordet satt mennesker som gråt og bar seg. Hvorfor gråter og klager de, når de egentlig kan glede seg over så mye deilig mat? spurte mannen. Da så han det. Alle som satt rundt bordet hadde fått utdelt en skje og en gaffel, men skaftet på bestikket var så langt at uansett hvordan de prøvde, så klarte de ikke å få gaffelen eller skjeen til å treffe sin egen munn. Det var rett og slett umulig. De bommet hver gang de prøvde.



Nå skal jeg vise deg noe annet, sa Vår Herre, og tok mannen med seg videre gjennom skogen. Langt om lenger så de en ny lysning i det fjerne, samtidig som de hørte latter og gledesrop. Framme ved lysningen ble lyden av glade mennesker enda klarere, og nå så de det: Mennesker satt rundt et bord dekket med de kosteligste retter, akkurat slik som de gråtende menneskene i den andre lysningen. Også de hadde fått utdelt skjeer og gafler med altfor langt skaft, men disse menneskene lo og gledet seg. De hadde funnet løsningen: I stedet for å bomme på sin egen munn brukte de skjeen og gaffelen til å mate hverandre med! Og se, det gikk helt fint! Forstår du nå? Spurte Vår Herre.

Gjenfortalt vandrehistorie.

Gleden ved å lykkes - sammen

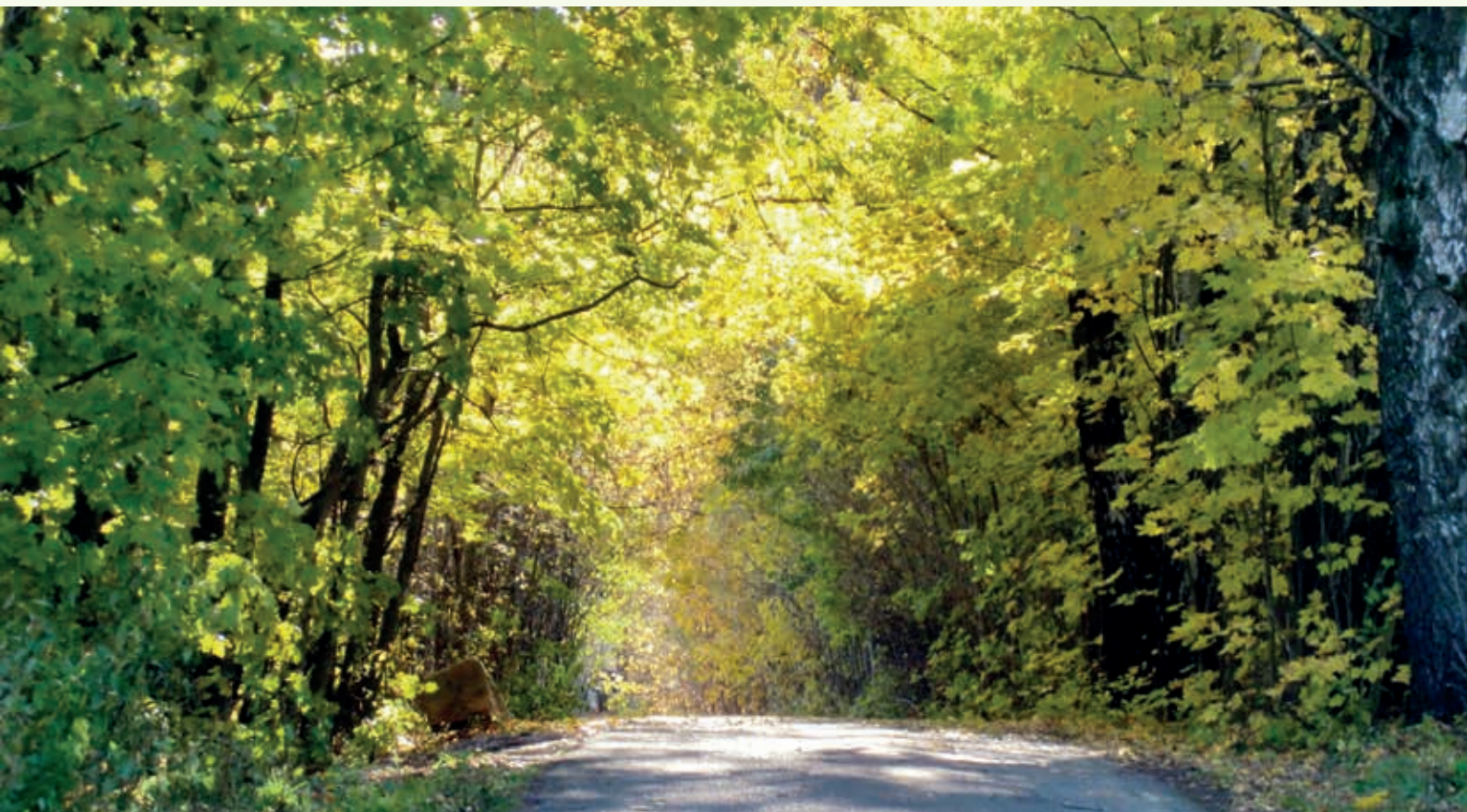
Av Marit Grendstad



En antropolog foreslo en lek for noen barn i en afrikansk stamme. Han satte en kurv full av frukt ved et tre og fortalte barna at den som kom først, vant kurven med de søte fruktene. Da han ga klarsignalet til å løpe, tok alle hverandre i hendene og løp sammen. Så satte de seg sammen ned og nøt frukten. Da han spurte dem om hvorfor de hadde løpt sammen, når én av dem kunne fått hele kurven alene, sa de: 'UBUNTU'; - hvordan kan en av oss være lykkelig når alle de andre er triste? (i Xhosa kulturen betyr ordet 'UBUNTU': "Jeg er fordi vi er")

Denne historien med bilde har dukket opp flere ganger på internett den siste tiden. Jeg ble helt rørt første gang denne historien møtte meg. Wow -

Egentlig er det kanskje ikke nødvendig å bruke eller skrive flere ord. Disse barna hadde lært - og levde - gleden ved å lykkes - sammen.



er vi sterkere

17. mai feiringen er nettopp over. Nok en gang dukker ordet dugnad opp. Mange har stilt opp frivillig for å arrangere feiringen av nasjonaldagen. Vårt ord dugnad har faktisk også nådd det engelske språket.

Under overskriften “Lære norsk” skriver en blogger at “norsk er språket jeg lærer” Deretter skriver vedkommende:

“Hva er dugnad?
Dugnad er å hjelp noen.
Dugnad er å få hjelp fra noen.
Dugnad er å gjøre noe sammen.
Dugnad er å få hjelp selv en annen gang.”

Det er en styrke i å stå sammen. For meg betyr ordet dugnad at vi alle duger. Alle er vi med å nå målet vi har satt oss – og nå det **sammen**.

Det er å lese for barn er fantastisk. En av bøkene som dukker opp når jeg skriver dette, er bøkene om

Urchin. Ekornet Urchin ble funnet på stranden en natt da stjernene danset. På øya er det intriger og en kamp mellom det gode og det onde. Urchin kjemper den gode kampen sammen med sine dyrevenner. Hjertesteinen, som på en måte er symbolet på øyas gode Hjerte der alle kan ha det godt, står i senter for kampen. Steinen er borte, men innsatsen fra Urchin og vennene hans gjør at den kommer til rette igjen. Jeg ble veldig fasinert av hilsenen som de bruker og sender med hverandrer på veien: “Må Hjertet være med deg”

For meg ble dette en veldig viktig påminnelse om å være i hjertet. I hjertevarmen, og å gi denne hjertevarmen videre til de vi møter. Det å “være i hodet” – tenke og fundere osv – er de fleste av oss mer enn godt nok kjent med. Hva med en dugnadsinnsats for oss selv og for de vi gjør dugnad sammen med? En dugnad for oss selv for å være i

hjertet, og å lære å føle og leve mer i hjertet, for så å kunne dele denne hjertevarmen videre.

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

Hun har fokus på hvor viktig det er å kunne hente energi fra sine omgivelser, men like fullt ha fokus på helheten – det å leve i medvind – som hun kaller det. (leveimedvind.wordpress.com)



Hva kan rene blodårer bety for deg, din kropp og din helse?

En av årsakene til mange helseproblemer i dag er sirkulasjonsproblemer. Årsaken kan være opphopning av plakk i blodårene etter mange år med dårlige matvaner, stress og usunn livsstil. **N-Argi Factor** fra Green



Organics International kan virke rensende på blodårene.

Green Organics International ble etablert i 2011. De holder til i Westerville i Ohio i USA og har produktene N-Argi Factor, Cell Vitality, og flere andre supermat produkter og kosttilskudd.

N-Argi Factor er utviklet på grunnlag av forskningen på nitrogenoksid i blodet, som fikk Nobelprisen i medisin i 1998. For å kunne lage nitrogenoksid (NO) trenger kroppen aminosyren L-Arginin. Senere forskning har vist at kombinasjonen av L-Arginin og L-Citrullin gir best resultat. Nitrogenoksid er så effektivt at det kalles for "Mirakelmolekylet" blant forskere.

Forskere fant ut at på innsiden av blodårene er det et lag av celler som produserer gassen NO (nitrogenoksid). Når nivået av nitrogenoksid er høyt nok i blodårene kan blodårene rense seg selv. Rene blodårer gir god blodsirkulasjon, friske og elastiske blodårer, både for de større blodårene og de minste kapillærene i hjernen, lunge- og nyrevev. Kroppen vår er laget for å kunne reparere seg selv, når den får riktig næring.

Økt nitrogenoksid i blodet kan:

- Gi økt blodsirkulasjon og varmere hender og føtter.
- Øke elastisiteten i blodårene
- Rense blodårene - også de små blodårene i hjernen
- Øke blodårenes evne til å frakte oksygen
- Redusere stress på hjertet og motvirke blodpropp,
- Virke normaliserende på blodtrykket
- Bedre immunforsvaret og hukommelsen
- Virke reduserende på muskelsmerter
- Virke styrkende og oppbyggende på musklene
- Forebygge benskjørhet,
- Bedre sportsresultater og øke fettforbrenningen ved trening
- Stimulere den naturlige produksjonen av hGH veksthormon
- Forebygge aldersrelaterte helseproblemer
- Øke energi, vitalitet og virilitet
- Virke foryngende på hele kroppen!

God blodsirkulasjon er viktig for at cellene skal kunne få nødvendig oksygen og næring, slik at de kan holde seg friske og gjøre jobben sin. Rene og åpne blodårer er viktig for at kosttilskudd, vitaminer og mineraler, supermat og helsekost kan taes opp av kroppen og

komme frem til cellene. Rene blodårer kan også gjøre det lettere for kroppen å kvitte seg med avfall, giftstoffer, forurensing og tungmetaller.



Cell Vitality, eller et annet antioksidant produkt, kan brukes sammen med N-Argi Factor. Cell Vitality kan øke oksygenivået i kroppen og virke positivt for electrolytt balansen. Den kan bedre immunforsvaret, virke regulere på pH balansen i kroppen, frakte avfallsstoffer ut fra cellene og næring inn i dem, og kan motvirke bakterier, sopp og virus. Cell Vitality brukes normalt i ett år på full dose for å oppnå full effekt. Deretter kan man ta pause eller gå over til vedlikehold.



I tillegg kan man bruke et basisk, grønt supermat pulver **Green Vitality** (eller andre grønne supermat produkter) og/eller basisk mat, som inneholder klorofyll, for å normalisere pH-balansen i kroppen og øke effekten ytterligere. Klorofyll er kjent for å virke anti-aldrende.

N-Argi Factor er verdifull mat som kan gi gode byggesteiner for god helse. Hvis du gir kroppen din nok oksygen innvendig, god næring, detox (avgiftning), trivsel, mosjon/trening, og nye friske celler kan forbli friske - og du i tillegg har litt tålmodighet - så er det ingen grenser for hva kroppen din kan gjøre for å hjelpe seg selv. Din kropp er den beste reparatøren du har! N-Argi Factor er veldig fin å blande med **Raspberry**



Ketones (Bringebær ketoner). Den smaker godt og kan gi klarhet i hjernen, bedre konsentrasjon og mer energi. Bringebær Ketoner er god mat for korttids- og langtids hukommelsen, hjernefunksjon og sirkulasjon.

KONTAKT FOR MER INFORMASJON:

Gunn Randi Eriksen,
mob 41 25 32 86, tlf 22 92 02 26,
www.nanni.no

Bestilling:
www.greenorganicsinternational.eu/nanni

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

TANNLEGE
Bjørn Fjeldheim

HELSEHUSET
Rådhusveien 5, 4683 Søgne
Telefon: 38 05 10 22



*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

Testmetode for tungmetallbelastninger og sammensatte helseproblemer

BALDRON har hentet Dr. Dietrich Klinghardts metode for testing og behandling av miljøbetonte og sammensatte helseproblemer til Norge.

Vi har nå vår første sertifiserte lærer i miljømedisin og tilbyr testing i Ås og i Oslo. I tillegg tilbyr vi utdanning i miljømedisin. Neste runde av den modulbaserte utdanningen starter i august. Det blir nybegynnerkurs og kurs for viderekomne. Alle må ha tatt grunnmodulen ART 1 for å kunne gå videre. (Autonomic Response Testing)

Ved siden av Ingelin Sevåg Vestly som underviser i ART 1, henter vi inn lærere fra øverste sjikt av Klinghardt-terapeuter til de følgende kursene.

Les mer: www.lyskinesiologi.no

post@baldron.com, BALDRON, Fastingsgate 4, 0358 Oslo, Tlf. 35 77 64 94

Jeg har maur i magen

en bok om AD/HD

Dette er først og fremst en bok om Jens, en sprell levende gutt, sett med mors øyne og illustrert med mors hjerte.

Dette skriver Tor Eikeland, generalsekretær for ADHD Norge i forordet til boken av Cathrine Fransiska Hagesæter. Han presenterte boken på et boktreff i Kolofon Forlag og understreket at den hjelper oss til å forstå hvordan AD/HD kan fortone seg inne i en gutts hode og kropp, og den hjelper oss til å se det sympatiske gjennom artige og uartige påfunn. Jens er fem og et halvt år og skal snart begynne på skolen.

Boken er utstyrt med fargerike og levende illustrasjoner og gir nyttig kunnskap om AD/HD, medisiner, mestring, sosiale utfordringer og livet i familien. Den burde finnes både i hjem, helsestasjoner, barnehager og ikke minst skoler.

AD/HD er en forkortelse for Attention Deficit Hyperactivity Disorder – og kjennetegnes ved konsentrasjonsproblemer, hyperaktivitet og impulsivitet. Både arv og miljø virker inn. Det sies at AD/HD er 80 prosent arvelig. Enkelte av genene som disponerer for sykdommen er nå lokalisert. Disse genene reduserer effektiviteten til et molekyl som transponerer signalsubstansen dopamin i hjernen. Derved oppstår det en nevrokjemisk ubalanse. Resultatet av denne ubalansen blir at hjernecellene i enkelte områder har problemer med å holde seg våkne og at hjernens normale signalbehandling blir dårligere.

Fra annen forskning kjenner vi til at kvikksølv i vaksiner og amalgam bidrar til autisme og AD/HD, og det kunne også vært trukket inn her.

Helene Freilem Klingberg



**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.



Hvorfor skal en tannlege betale mer enn en tenåring?

Vanligvis betaler bedrifter langt mer enn privatpersoner for sine mobilabonnementer.

Mobiloperatører i bedriftsmarkedet fokuserer på ekstra service og kompliserte tjenester. Dette for å kamuflere et høyt prisnivå, og for å gjøre sammenligning med andre operatører vanskeligere. Gjør du en prissammenligning for din bedrift vil du raskt oppdage at du betaler mer enn hva som er tilfelle for privatmarkedet.

Hos Talkmore gir vi like god service og lave priser til alle! Med Talkmore Bedrift kan du velge mellom en rekke abonnementer som passer svært godt for små, kostnadsbevisste bedrifter – til markedets beste priser, uten bindingstid!

Les mer på Talkmore.no



3000 ringeminutter,
2000 SMS og **1000** MB
for **279,-** pr. måned.

* 0,- for samtaler til andre Talkmore-abonnenter

talkmore
.no/bedrift

Sentralstyret 2013

Leder

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

Nestleder

Tormod Imeland
Leirkilen
4534 Marnadal
Tlf 91 61 98 07

Sekretær

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

Kasserer

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

Styemedlem

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

Kåre Solberg
Moldkvile, 5282 Lonevåg
Tlf 56 39 21 84

Varamedlemmer til sentralstyret

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

Foreninger i Norden:

Sverige

Tandvårdsskedeforbundet
Kungesgatan 29, SE-461 30
Trollhätten
Tlf.: 0046 520 80600
Fax: 0046 520 80602
E-post: info@tf.nu
Internet: www.tf.nu

Danmark:

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

Finland

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

Medlemskap i Forbundet Tenner og Helse koster per år:

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

Medlemsavgiften gjelder for ett kalenderår.

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

Forbundet Tenner og helse

Postboks 6416
Etterstad, 0605 Oslo
Tel 994 22 345
E-post: post@tennerog helse.no
Internet: www.tenneroghelse.no
Kontonummer: 7874 06 46620

Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

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

ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!
bjorn.borch@gmail.com

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

Tenner&helse

Nr. 2 - 2013
19. årgang - Grunnlagt 1994

REDAKTØR: Toril Sonja Gravdal
Tel 413 23 943 torilsg@online.no

UTGIVER:
Forbundet Tenner og Helse

ADRESSE:
Solheimsveien 62, 1473 Lørenskog
Post sendes til: Pb 6416 Etterstad, 0605 Oslo
Tel 994 22 345
post@tenneroghelse.no
www.tenneroghelse.no

POST TIL REDAKSJONEN SENDES TIL:
torilsg@online.no
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:
September 2013
Stoff innlevering: 15. august

DESIGN:
punkt&prikke punktpricke@me.com

FORMIDLING:
2punktAS

TRYKK:
RK Grafisk AS

Opplag 1700
ISSN 0805-9039

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

FORSIDEFOTO:
Jan Gravdal



Fylkeskontakter

Fylke	Navn	Adresse	Telefon	Tid
Akershus/Oslo	John Pandur (telefonvakt)	Tårnbyvn 105 2013 Skjetten	63 84 03 08	18.00 - 21.00
	Laila Landsnes Johannesen (telefonvakt)	Hulunbakken 19 1481 Hagan	67 06 18 77	Man.-tirs 14.00 -16.00
Aust- og Vest-Agder	Tormod Imeland (fylkeskontakt)	Leirkilen 4534 Marnadal	91 61 98 07	
Buskerud	Solveig Arbo Simonsen	3576 HOL	32 09 12 21	
Bergen/Hordaland	Kåre Solberg (fylkeskontakt)	Moldkvile 5282 Lonevåg	56 39 21 84	
	Inger Kristine Bøe (telefonvakt)	N. Rolfsens vei 23 D 5094 Bergen	55 27 06 19	
Finmark	Trenger ny kontaktperson			
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	
Nordland	Trenger ny kontaktperson			
Oppland	Trenger ny kontaktperson			
Rogaland	Rolf Høvring	Losgata 24 5523 Haugesund	95 52 55 25 krabben@krabben.no	
Sogn og Fjordane				
Sør-Trøndelag	Oddvin Herstad (fylkeskontakt)	Kolstadtunet 3 B 7098 Saupstad	72 58 55 23	
	Ingunn Garlen	Rødrevveien 17 7082 Katten	72 84 69 73	
Telemark	Trenger ny kontaktperson			
Troms	Marit Wevle Breivikeidet (fylkeskontakt)	9020 Tromsdalen	77 69 08 23	
Vestfold	Kontaktinformasjon kommer i neste blad.			
Østfold	Trenger ny kontaktperson			

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



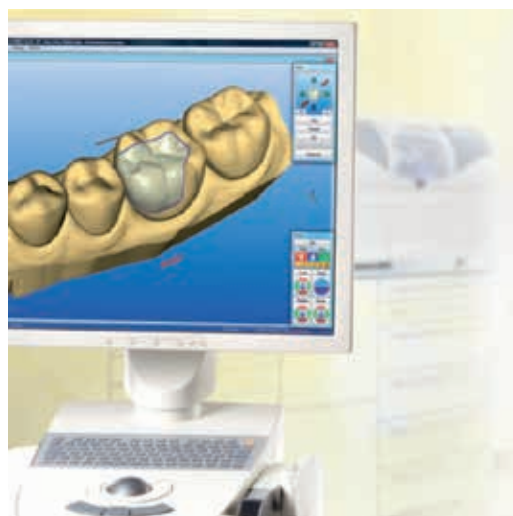
Invester i livskvalitet!

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