

Tenner&helse

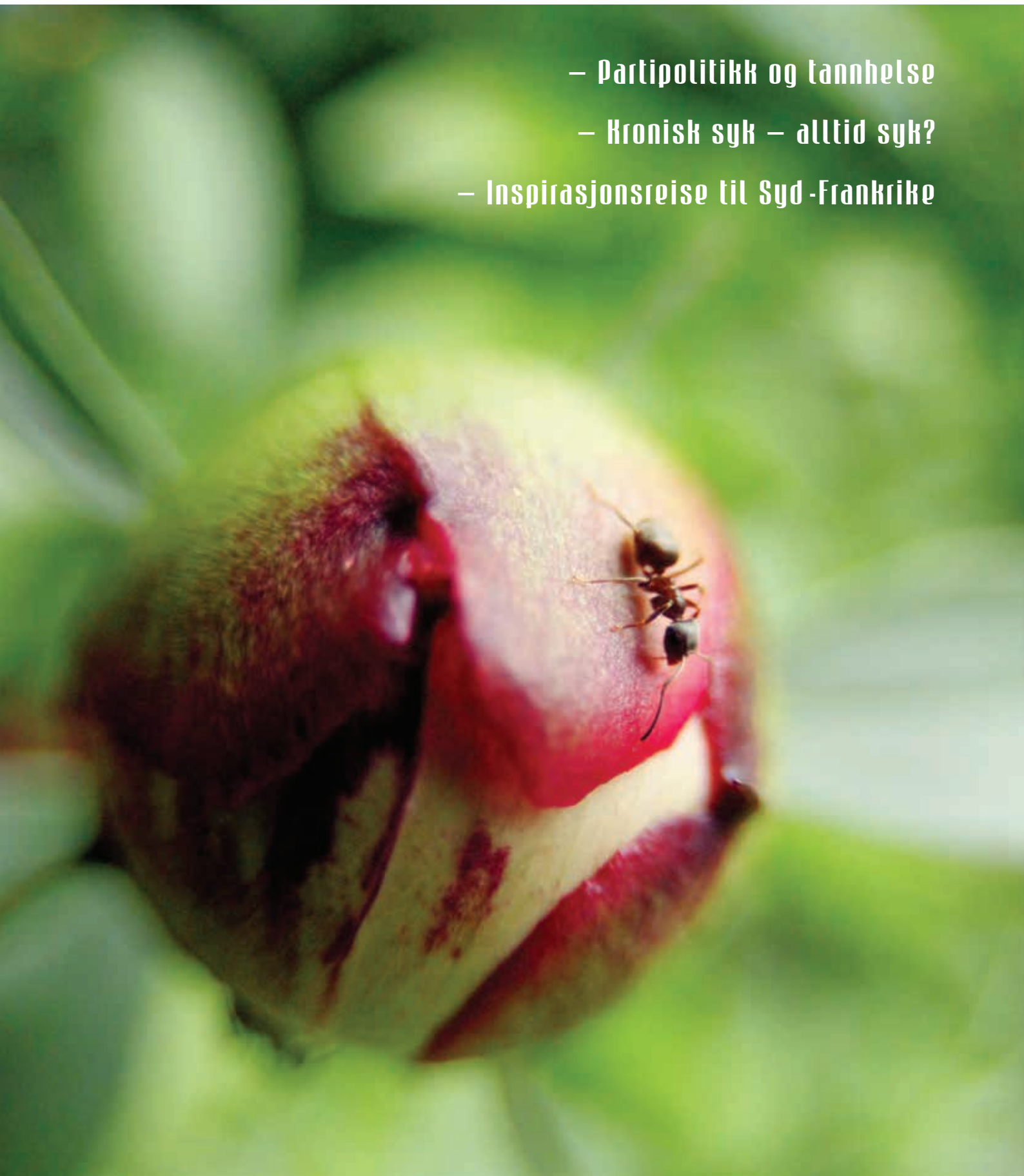
MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

21. Årgang – nr. 2 juni 2015

– Partipolitikk og tannhelse

– Kronisk syk – alltid syk?

– Inspirasjonsreise til Syd-Frankrike



Vil vi få oppleve at Norge innfører gratis tann- pleie og -behandling for alle gjennom hele livsløpet? I så fall vil det bli en seier for folkehelsen og likhetstanken, som vi liker å verdsette høyt her i landet vårt. En rekke sykdommer settes i forbindelse med tannhelse. Å sørge for at alle gis mulighet til å ta godt vare på tennene er utvilsomt en god investering. For ikke å snakke om hvor mye det vil bety for enkeltmenneskers helse og livskvalitet.

De politiske partiene legger ulik vekt på tannhelse spørsmål. Om to år er det stortingsvalg igjen, og denne gangen vil vi ha mer enn tannløse løfter! Les Helene Freilem Klingbergs oversikt over partienes "tannhelseprogram" på side fire. Det må være en prioritert oppgave for oss å løfte denne saken høyere opp på partienes prioriteringsliste.

Jeg vil gjerne benytte anledningen til å gi en honnør til forbundsleder Dag Einar Liland for hans arbeid som representant i Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon. FFO holder i disse dager på å utforme en henvendelse til norske myndigheter med arbeidstittel "Tenner er også helse", der budskapet er at tannhelse må vurderes på lik linje med øvrige helsetjenester. FFO er Norges største paraplyorganisasjon for organisasjoner av funksjonshemmede og kronisk syke. Med sine 77 medlemsorganisasjoner, som til sammen har mer enn 335.000 medlemmer, har de en betydelig slagkraft.



Redaktør
Toril Sonja Gravdal

God Sommer!

Å være tillitsvalgt, har vært lærerikt, å møte mennesker med omfattende handicap og kroniske sykdommer har gitt meg et større perspektiv og en ny forståelse av hva livet egentlig dreier seg om.

Vi har ofte våre egne fastlåste ideer, ufruktbare hypoteser, forutinntatte meninger og en tro på avveie. Ikke sjelden sadler vi kjepphesten.

Det slynger seg gjerne to veier gjennom livet. Den ene veien er håpets vei, fremtidens og nysgjerrighetens vei. Den lokker til eventyr.

Den andre er avmektighetens, hjelpeløshetens og krenkelsens vei. Veien fra krenkelse til håp går gjennom medopplevelse og deltakelse. Og som det sies: Alt som er ille, er lærerikt om du overlever.

Vi har alle en kiste i vårt indre, en kiste vi bærer med oss som en usynlig bagasje. I den ligger det gods vi er laget av.

Hva har du på kistebunnen din?

Spørsmålet handler om hva du står for som menneske og medmenneske. Det gjelder dine verdier, holdninger, og ditt hjertelag.

Han som snakker om tro, håp og kjærlighet er veien og målet. Uten tro mister vi noe å orientere oss etter. Uten håp mister vi reisesens nødvendige horisont. Uten kjærlighet dør vi.

Respekt for det vi ikke liker, og ikke forstår er ikke alltid enkelt. For å oppnå det vi vil, må vi kjenne oss selv og respektere vår egen sannhet.

Det er mange ting i livet som spiller en rolle, men bare en er viktigst av alt. Sett med verdens øyner spiller det en rolle om du lykkes eller mislykkes. Om du er frisk eller syk. Om du er velutdannet eller ikke. Om du er rik eller fattig. Alle disse tingene spiller en rolle relativt sett, men de spiller ingen absolutt rolle. Den største rollen er å finne frem til hvem du dypest sett er. Hva du

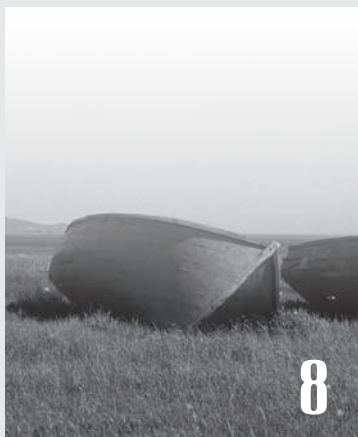
står for, og hva du vil med ditt liv.

Som leder i Forbundet Tenner og Helse har jeg deltatt på mange forskjellige arenaer. Dette for å synlig gjøre Forbundet Tenner og Helse, og for å bringe vårt budskap ut til flest mulig mennesker.

Det finnes dessverre fortsatt personer som er overbevist om at kvikksølv i amalgamfyllingene ikke er helseskadelig for oss mennesker. Og at det er beklagelig at det ikke lenger er lov å bruke amalgam som tannfyllingsmateriale i Norge.

Når personene som skal ivareta helsen vår, har slike meninger blir det ekstra betenkelig. Forbundet Tenner og Helse har derfor fortsatt et viktig arbeid å gjøre. Som medlem er du med å støtte dette viktige arbeidet.

Jeg blir skremt når jeg hører slike synspunkt, i dag vet vi at kvikksølv lekker fra amalgamfyllingene. Leksjonen øker ved inntak av varm mat og



S 4 Partipolitikk og tannhelse

S 8 Kronisk syk – alltid syk?

S 10 Badstubad som avgiftning

S 11 Verdens største tannlege

S 12 Vil du være med på inspirasjonsreise til Syd-Frankrike?

S 16 Biophoton Realignment Mirrors

S 20 Det er tid for vårrengjøring

S 24 Krystallysbehandling i krystallseng

S 29 Oilpulling

drikke, og ved tygging av tyggegummi. Kvikksølv som lekker fra amalgamfyllingene er årsak til mange sykdommer og helseplager, og symptomene på kvikksølvforgiftning er mange. Kronisk kvikksølvforgiftning kan utvikle seg langsomt. Det kan ta flere tiår før de alvorligste plagene viser seg. Amalgam er sannsynligvis historiens største medisinske katastrofe. Kvikkølv er en av klodens farligste nervegifter.

Interessepolitikk dreier seg om å arbeide for felles rettigheter, rettferdig fordeling av samfunnets midler. Det kan være et sprik mellom det som er ønskelig og det som virkelig skjer - interessepolitikk handler om å avdekke og endre slike sprik. Å arbeide med interessepolitikk krever tålmodighet, å endre praksis og holdninger i samfunnet tar tid.

Egenandelsordning for tannbehandling har FTH arbeidet for i flere år. På kongressen til Funksjonshemmedes

Fellesorganisasjon (FFO) i 2013 fremmet jeg et forslag om at FFO burde jobbe for at det blir innført egenandelsordning for tannbehandling på lik linje med annen legebehandling. Det ble da enstemmig vedtatt at FFO skal utarbeide et politisk notat om tannhelse, dette notatet er nå snart klart.

Sentralstyret i FTH er veldig glad for at vi har fått FFO med oss i dette meget viktige arbeidet. Og flere andre grupper har også dette temaet på dagsorden. Norsk Tannhelsforbund mener også at tannhelse skal være sidestilt med annen helse, de har over 82000 medlemmer på Facebook.

Fagforbundet Ungdom vil også ha egenandelsordning for tannhelse, de har tatt initiativ til et felles møte der FTH er innvitert med.

Sosialistisk Venstreparti vil ha de samme reglene for egenandeler ved tannbehandling som vi har ved andre

helsebehandlinger. Landsmøte til SV vedtok i år at tannhelse-reform skal være et av partiets viktigste krav ved stortingsvalget i 2017.

Egenandelsordning for tannbehandling på lik linje med annen legebehandling er således et meget aktuelt tema i disse dager.

Ønsker du lik egenandelsordning for tannbehandling som vi i dag har for annen legebehandling? Da kan du være med å påvirke politikerne, send dem et brev eller en e-post. Jeg ønsker dere alle en trivelig sommer.



Vennlig hilsen
Dag Einar Liland,
leder FTH

PARTIPOLITIKK OG TANNHELSE

FTH har ønsket å kartlegge hva de ulike partiene har formidlet i sine programmer 2013-2017 om helsepolitikk, med særlig fokus på tannhelse. Her følger en oversikt, og vi begynner med regjeringspartiene.

Av Helene Freilem Klingberg
Foto www.stortinget.no



Høyre: Endre egenandelene slik at mennesker med

store helseutgifter og dårlig økonomi blir skjermet, samtidig som det blir bedre sammenheng mellom prioritering og målet om sammenhengende helsetjenester i egenandels-systemet. Øke støtten til

tannbehandling til dem som har store tannhelseutgifter og dårlig økonomi.



FrP: Det er et offentlig ansvar at alle får tilgang til nødvendige helse- og omsorgs-

tjenester. Innbyggerne har krav på å få nødvendige helsetjenester når behovet oppstår. Vi ønsker derfor å lovfeste retten til nødvendige omsorgstjenester. Det er samfunns-

økonomisk irrasjonelt at mange i perioder må leve på overføringer fra det offentlige fordi det er kø for å få behandling.

Vi anser også tannhelsetjenesten for å være en integrert del av helsevesenet. Fremskrittspartiet mener at tannhelsetjenesten må styrkes, både i forhold til økt utdanning av tannhelsepersonell og gjennom bedre refusjonsordninger. Tannlegene må være en integrert del av helsesektorens samhandling. Samhandling er nødvendig både i



forhold til pasientsikkerheten, fellesinnsatsen mot livstilssykdommer og for å sikre pasientenes økonomiske rettigheter. Tennene er en del av kroppen og sykdom i munnhulen må derfor sees på som en ordinær diagnose.

Pasienter som mottar hjemme-sykepleiere eller sykehjemstilbud skal kunne fortsette hos sin faste tannlege, og kostnader for dette refunderes fra det offentlige på lik linje med det en offentlig tannhelseklinikk ville fått for samme type behandling.



KrF: Vil ha en reform av tannhelsetjenesten

basert på offentlig ansvar og styring, refusjon fra folketrygden og begrensning av egenbetalinger. KrF mener at det offentliges engasjement må rettes mot grupper som ansees for å ha et særlig behov for tannhelsetjenester. Det må bli et tak på egenbetalinger.



Venstre: Pasienter med svak økonomi må gis rett til en forsvarlig tannbehandling. Utsatte grupper må få fullfinansiert sine tannhelseutgifter gjennom offentlige støtteordninger, og grupper med særlige behov må inkluderes i trygdesystemet. Mange som har behov for

nødvendige inngrep kommer i dag inn under en refusjonsordning for en pasientgruppe. Venstre vil på sikt utvide den offentlige finansierte tannhelsebehandlingen for alle, slik at flere får dekket deler av utgifter for større inngrep. Dette skal også medføre en forenkling av refusjons-systemet.

Venstre vil utvide tannhelseordningen med offentlig fullfinansiering til utsatte grupper, slik at blant annet rusavhengige, kronikere og pasienter med manglende evne til egenomsorg får gratis behandling. Delfinansiere nødvendige tannlegekostnader ved å innføre en høykostnadsbeskyttelse der det offentlige



dekker en andel av kostnader over 10.000 kroner.

Integrere tannlege som del av helsesektorens samhandling og gi tannleger rett til å skrive henvisning til spesialhelsetjenesten i akutte eller alvorlige tilfeller.



Senterpartiet: Ha gratis tannbehandling frem til 21 år. Utvide Folketrygden

sitt ansvar for å dekke utgifter til tannhelse til flere grupper med spesielle behov i tillegg til de grupper som så langt har kommet inn under slike ordninger



Arbeiderpartiet: Partiets helsepolitikk er forankret i en solid satsing på tidlig

innsats og det viktige folkehelsearbeidet som gjøres i alle samfunnssektorer. Alle skal ha likeverdig tilgang til nødvendige helsetjenester av høy kvalitet, uavhengig av bosted og personlig økonomi. Folkehelseiltak på mange områder har sikret flertallet av befolkningen god tannhelse og dermed relativt lave utgifter til videre forebygging og behandling. God tannhelse henger nøye sammen med resten av folkehelsen, og det må derfor legges til rette for god kontakt mellom tannlegene og resten av helsetjenesten.

Arbeiderpartiet vil sikre alle mot de store utgiftene og vil innføre et egenbetalingstak for nødvendig tannbehandling og 75 % dekning av overskytende utgifter.



SV: Tennene er en viktig del av helsen vår. Likevel er tannhelse ikke dekket av

det offentlige slik andre sentrale helsetjenester er. I dag er selv små tannhelsebehandlinger så dyre at mange ikke har råd til å gå til tannlegen. Det er store prisfor-

skjeller mellom tannleger, og det har blitt avdekket mange tilfeller av overbehandling.

SV vil gjøre tannbehandling rimeligere. Vi vil først dekke tjenestene til dem som trenger det mest, før vi gradvis innfører en maktgrense for egenbetaling for alle nødvendige tannhelsetjenester. Parallelt er det viktig å innføre priskontroll på tannhelsetjenester og tilsynet må styrkes for å unngå spekulativ overbehandling.

SV jobber for at tannhelsen må bli en del av folketrygden og gjøre tannhelse til en del av det ordinære helsesystemet. Målet er at all nødvendig tannbehandling skal være betalt av fellesskapet med en egenandelsgrense på maksimum 2500 kroner.

**miljøpartiet
de grønne**

Miljøpartiet De Grønne: Partiet vil fokusere på en mer helhetlig

pasienttilnærming i helsevesenet, hvor kropp, sinn og sosial situasjon ses i sammenheng. At helseutdanningen skal fokusere mer på pasientens totale situasjon og sammenhengen mellom livsstil og levekår, somatisk og psykisk sykdom. At tannhelsetjenester skal være gratis fram til fylte 25 år. Deretter skal de inkluderes i egenandelsordningen gjennom folketrygden.



Rødt

Rødt: Partiet jobber for fullfinansierte offentlige helsetjenester av høy kvalitet til hele befolkningen. Rødt legger stor vekt på et utvidet helsebegrep der arbeidet for å minske klaseskillene, også lokalt, er svært viktig for å redusere helseforskjellene. Her er forebygging og høy kapasitet i lokale lavterskeltilbud sentralt. Partiet jobber for offentlig drift og finansiering av tannhelsetjenester. Tjenestene skal være gratis for brukerne.

Vi er i ferd

Tenner&helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

18. Årgang - nr. 3 september 2017



med å få et nytt klaseskille i Norge

Rapporter fra Statistisk sentralbyrå viser at det er til dels store forskjeller i bruken av tannlegetjenester blant voksne. Personer med høy utdanning og høy inntekt går oftere til tannlege, og de har langt mindre udekte behov for tannhelsetjenester enn personer med lavere utdanning og lav inntekt.

Om lag 140 000 nordmenn unnlater, av økonomiske årsaker, å gå til tannlegen, til tross for at de har behov for det. Ikke alle har muligheten til å gjøre som de 50000 nordmenn som årlig, ifølge tall fra Tannlegeforeningen og Synovate/MMI, drar til utlandet for å utføre tannbehandling til en rimeligere pris.

Faktum er at vi nå er i ferd med å få et klaseskille i Norge, mellom de som har råd til tannbehandling og de som ikke har det.

Personlig økonomi skal ikke avgjøre hvorvidt folk får den tannbehandlingen de trenger! Det er på høy tid å innføre egenandelsordning for behandling hos tannlege på samme måte som for annen legebehandling.

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. I Norge har vi idag et godt fungerende tannhelsetilbud til barn og unge. Etter at amalgam forsvant fra skoletannlegenes skuff, bør det nå være trygt å sette barna i tannlegestolen. Så blir det bråstopp i det offentlige tannomsorg idet vi beveger oss inn i voksenlivet. Dette kan umulig være klok politikk! Ikke lønnsomt heller! – ikke når vi vet at flere av de sykdommene som oftest rammer nordmenn, og som koster statskassen enorme summer hvert år, i mange tilfeller har nær sammenheng med munn og tenner.

(Utdrag fra artikkel i Tenner & helse nr 3-2012)

Kan Cuba – kan Norge

Å gå til tannlegen er gratis på Cuba, som med sine nær 12 millioner innbyggere og årelang handelsboikott, har en langt svakere økonomi enn Norge. De har tydeligvis forstått at satsning på tannhelse gjennom hele livsløpet faktisk er god investering.

Verdensbanken definerer Cuba som et middelinntektsland med en brutto-nasjonalinntekt per innbygger på 5890 dollar, noe som plasserer landet på 11. plass i Latin-Amerika.

Cuba rangeres derimot som Latin-Amerikas nest mest utviklede land (etter Chile) på FNs indeks for menneskelig utvikling, og som nummer 44 i verden. Grunnen til denne langt høyere rangeringen er at Cuba scorer svært høyt på helse og utdanning.

(Wikipedia)



Cuba: innbyggertall 11, 48 millioner

Å GÅ TIL TANNLEGE ER GRATIS FOR CUBANERNE

“Vi oppfordrer alle med normal god tannhelse å komme til sjekk to ganger i året, og de fleste følger opp. Risikogrupper ber vi komme oftere. Jeg mener cubanere flest har god tannhelse, men det er et problem at mange her bruker for mye sukker.”

Tannlege Elvira Perez til Tannlegetidende

KRONISK SYK – ALLTID SYK?

Hvorfor satser vi ikke mer på forebygging og rehabilitering når vi vet det kan spare samfunnet for store summer og gjøre livene til enkeltpersoner så mye bedre? Det er ikke alle plager som går over. Det er ikke alle sykdommer vi kan bli friske av. Og det er ikke alle som er forunt å leve livet uten smerter.

Motstykket til kronisk er akutt. Akutt betyr blålys og livreddende behandling. Kronisk betyr dessverre ofte uvisshet, manglende tiltak og usynlighet. Sykdommer det ikke finnes noen kur mot, skaper ingen helter. Ingen redningsmenn. Og heller ingen vinnere.

Av **Tone Granaas, Generalsekretær i Norsk Revmatikerforbund**

Å SE HELE MENNESKET

Personer med kronisk sykdom faller ofte mellom to stoler – blålysmedisin og eldreomsorg. Det mangler et opplegg for de kronisk syke, et opplegg som ser helheten og at kropp og psyke henger sammen.

Kronisk syke har ofte ikke kun én bestemt plage på ett avgrenset sted. Kronisk sykdom påvirker hele kroppen, hele mennesket – og hele livet. Du blir en gjenganger i helsevesen-

et. Du settes til stadighet på nye medisiner. Du sykemeldes, du går til behandling, du sykemeldes igjen – og du venter.

Svært mange av landets kronikere er rammet av revmatisme eller muskel- og skjelettsykdom. Dette er sykdommer som ikke forsvinner etter noen uker med behandling. Dette er sykdommer som følger deg livet ut, og det finnes ingen kur som helbreder den. Hvordan håndterer vi best dette?

Blant annet gjennom forebygging og rehabilitering.

SATSE PÅ DET VI VET HJELPER

Rehabiliteringstilbudet i spesialisthelsetjenesten har blitt dårligere de siste årene. Denne utviklingen må vi snu. I tillegg mener vi i Norsk Revmatikerforbund at det må satses langt mer på forebygging og rehabilitering i kommunene. Vi trenger gode helsetilbud der vi bor, og tilbudet skal være likt uavhengig av hvor i landet du bor.

Nesten halvparten av alt sykefravær her i landet er knyttet til sykdomsgruppen muskel- og skjeletthelse. Denne står også for en tredje-



del av all uførhet. Det er på tide å gjøre noe med det.

Muskel- og skjeletthelse koster samfunnet 73 milliarder kroner i året. Kun en fjerdedel av denne summen er behandling og rehabilitering. Hvis vi satser mer på forebygging, behandling og rehabilitering vil dette gi store innsparinger. Vi vil få lavere sykefravær og flere vil mestre egen hverdag. Det er et enkelt regnestykke.

RESSURS PÅ SINE PREMISSE

Alle ønsker å være en ressurs. Mer og riktig rehabilitering sørger for at også de som er rammet av sykdom får lov til å være nettopp dette. Både enkeltmennesket og samfunnet tjener på at folk er i arbeid og lever aktive liv. Det styrker selvfølelsen, og er samfunnsøkonomisk gunstig. Men ikke alle kan jobbe. Da må vi sørge for gode nok tilbud til disse, og tilby tiltak som gjør at de kan få være en ressurs på sine premisser og ut fra sine utgangspunkt.

Det er karakteristisk for revmatiske sykdommer at de svinger mye, både fra dag til dag og over tid. Den ene uken kan betennelsen hugge tak i deg og sende smertebølger gjennom hele kroppen. Neste uke kan du være frisk og opplagt nok, og klar for å gjøre en god innsats i arbeidslivet. Derfor er det så viktig med fleksibilitet og tilrettelegging i arbeidslivet. Og nettopp derfor er det også så viktig at rehabiliteringstilbudene til personer med revmatisme og muskel- og skjelettsykdommer er dynamiske og kontinuerlige.

Også kronisk syke kan leve gode liv. Det handler om økt mestring og livskvalitet. Det handler om å lære seg teknikker for å mestre hverdagen, få lov å være aktiv på sine egne premisser, vite at det er et apparat som tar vare på deg, og få tilgang til rett behandling og rehabilitering til rett tid. Det er slik vi skaper økt livskvalitet og mer glede, og bedre samfunnsøkonomi.

Norsk Revmatikerforbund jobber

for å hjelpe helseministeren til å bli en bedre helseminister for kronikere innen muskel- og skjeletthelse, og vi jobber for at våre medlemmer skal bli bedre helseministre i sine liv!

Når sykdommen herjer i kroppen din, er det avgjørende at du får riktig behandling. Ingen skal vente i flere år for å få den oppfølgingen de trenger. Ingen.

www.tonegranaas.no



BADSTUBAD SOM AVGIFTNING

For amalgamskadede personer er amalgamsanering det viktigste tiltaket for å forbedre helsen. Derigjennom opphører kvikksølveksponeringen fra amalgam-fyllingene. Det finnes imidlertid fremdeles kvikksølv igjen som lagres i kroppens ulike organer. Dette kvikksølvet utsondres langsomt gjennom urin, avføring, utåndingsluft og svette.

Mange amalgamskadede personer ønsker å påskynde kvikksølvavgiftningen. En ofte oversett metode for å gjøre dette er å bade i badstu slik at man begynner å svette. Påtvunget svette i varmt miljø er egentlig en gammel metode for å renske ut kvikksølv. Metoden anvendes i de spanske kvikksølvgruvene for å behandle arbeidere som viste tegn på kvikksølvforgiftning.

VITENSKAPELIGE RESULTATER

Det finnes bare et fåtall vitenskapelige studier når det gjelder kvikksølvavgiftning gjennom svette. I den seneste studien målte man konsentrasjonen av et stort antall tungmetaller(inklusiv kvikksølv) og andre toksiske emner i svette, urin og blodserum.

I studien deltok 20 personer, hvorav 10 var friske og 10 hadde ulike sykdomsdiagnoser, f.eks. diabetes, bipolær sykdom, fibromyalgi og kronisk trøtthet. Deltagerne begynte å svette i to ulike typer badstu og etter mosjon. I en infrarød-badstu varmes man opp ved hjelp av infrarødt lys mens lufttemperaturen forblir svalere enn i en vanlig badstu.

Måleresultatene viste at svette inneholdt en lang rekke giftige metaller. Det viste seg til og med at konsentrasjonen for flertallet av giftige metaller var høyere i svette enn i urin. Dette var tilfelle for til eksempel kadmium, bly og aluminium. Selv for kvikksølv var konsentrasjonen i svette høyere enn i urin, men forskjellen var ikke så stor. Badstubad kan derfor anvendes for avgiftning av mange toksiske metaller inklusiv kvikksølv.

Selv nyttige mineraler, for eksempel zink, kan utsondres ved svette. De som avgifter kroppen gjennom badstubad bør derfor ta kosttilskudd med nyttige mineraler for å kompensere for tapene ved svetting.

Det kan tilslutt nevnes at personer med høy toksisk belastning ofte kan ha vanskelig for å svette ettersom det autonome nervesystemets mekanisme for varmeregulering ofte er blitt svakere. Svetten kan imidlertid noe forbedres ved å ta B-vitaminet niacin og gjennom å drikke vann.

Kilde: artikkel av dosent i fysikk Gert Brodin i det svenske TF-Bladet. Oversatt av Helene Freilem Klingberg

FORURENSNING AV MENNESKEKROPPEN

Av Jorunn Østberg

Undersøkelser viser at vi har mellom 200 og 400 stoffer i kroppen som ikke hører hjemme der, at de derimot utgjør en kroppslig belastning, og at vi kanskje har begrenset kapasitet til å kvitte oss med denne belastningen. Dette henger absolutt sammen med den siste tids heftige meningsutveksling om vaksiner. Dersom tilhengerne hadde ubetinget rett ville det vært uanstendig å unnlate å delta. Men elementer i vaksinene kan vise seg å være negative for en del følsomme individer, slik at de frembringer sykdom. For eksempel tiomersal er etter mange år forlatt som desinfeksjonsmiddel /tilsetningen i barnevaksiner i USA, etter funn som kopler dette kvikksølvmiddelet til ADHD og Autisme. At eldre mennesker får tuberkulose, kan være en følge av at TBC-vaksine inneholder levende smittestoffer/ bakterier som har ligget latent siden vaksinasjonen i ungdommen. Dersom vaksinen er sterkere enn pasientens immunforsvar kan takle, vet vi ikke hva følgen kan bli. En del kjemikalier har egenskaper som gjør at de blir feiltolket som hormoner. Immunforsvaret er i stor grad koplet til tarmfloraen. Hvis vi er heldige og har fått og beholdt gunstige mikroorganismer som bedrar til opptak av næring, nedbryting av skadelige elementer og dermed beskyttelse av helsen. Også den psykiske helsen er avhengig av dette. Vi må arbeide for at det blir mer aktuelt å jobbe forbyggende. En frisk kropp er i større grad i stand til å beskytte og reparere seg selv. Som å ta seg av et lite hull i strømpen, ikke vente til det blir stort. Det må også bli en prioritering innen det offentlige helsevesenet. Det er forståelig at de attraktive og presisjegivende oppgavene er mest aktuelle for unge ambisiøse yrkesutøvere, men det pasientene er best tjent med burde også generere mer forskningsmidler og prestisje. Vi må forehold politikerne at staten og administrasjonen er til for borgerne. Pasientene er faktisk forutsetningen for at vi trenger et helsevesen.

Kampanje for kvikksølvfri tannpleie

**Et prosjekt for Consumers For Dental Choice
Europeere stemte 7 mot 1 for å fase ut amalgam**

KJÆRE VENNER,

I likhet med USA signerte EU den nye kvikksølv-avtalen, Minamata Kvikksølv-konvensjon. Men i motsetning til USA spurte EU-kommisjonen publikum om å kommentere hvordan man skulle oppfylle EU's avtaleforpliktelser. Kommisjonen fremmet en online offentlig konsultasjon som spurte EU-borgerne: Skal vi fase ned amalgam-bruken... eller fase den ut?

Nå har man talt opp stemmene! Og medlemmer av den Europeiske Union stemte for å fase ut amalgam!

Det var ikke nærhet i stemmetall. Hele 88 % stemte for utfasing. (Det er 3162 av 3586 stemmer - noe som er en betydelig deltagelse for en offentlig konsultasjon i EU !)

Vi gratulerer alle våre europeiske venner som stemte og alle rundt om i verden som støttet saken!

I løpet av de siste fire årene har Consumers for Dental Choice arbeidet tett sammen med våre europeiske allierte for å bygge opp blokkene som ledet til dette avstemningresultatet:

Den vitenskapelige støtten: Eu-regjeringenes vitenskapelige komiteer er enige om at amalgam i miljøet kan utgjøre en risiko, mens kvikksølvfrie fyllinger er trygge.

Den politiske vinklingen: Den europeiske kommisjonen engasjerte en uavhengig konsulent til å undersøke alle holdninger til amalgambruken. Etter en intens studie, en runde med offentlige høringer og vesentlig input fra publikum, anbefalte den uavhengige konsulenten EU til å « forby bruk av kvikksølv i tannpleie.»

Den offentlige støtten: Konsulenten, regjeringene og vitenskapsfolkene hadde sine innspill. Så ble saken lagt frem for publikum ... og en overveldende gruppe europeere ønsket å fase ut amalgambruken!

Vi har fortsatt en god del hardt arbeid innad i EU for å være sikre på at regjeringene lytter til og svarer på folkets stemme.

Mens EU forbereder seg på kvikksølvfri tannpleie, legger USAs regjering utvilsomt merke til det - og ser seg selv sakke akterut. Hvis USA har til hensikt å gjenvinne ledelsen angående kvikksølv-problematikk, så er tiden inne for å handle.

Charlie Brown
8.mai 2015

Oversettelse: Helene Freilem Klingberg

Weston A. Price: VERDENS STØRSTE TANNLEGE

De fleste tannleger vil gjøre folkesunnheten en enorm tjeneste ved å sette seg inn i Dr. Weston Price' verk. Uheldigvis blir hans arbeid stadig oversett og undertrykt av både leger og tannleger. Dr. Price var en tannlege og forsker som reiste rundt i verden for å studere urbefolkningens tenner, knokler og kost, folk, som lever uten «fordelen» ved moderne mat. Omkring år1900 hadde Price behandlet vedvarende rotfyllings- infeksjoner og fikk en mistanke om at rotfylte tenner alltid vedble å være infisert, på tross av behandling.

En dag anbefalte han en kvinne, som hadde sittet i rullestol i 6 år, å få sin rotfylte tann fjernet, selv om den syntes å være god nok. Hun sa ja til det, så han trakk tannen hennes ut og implanterte den under en hares skinn. Overraskende nok utviklet haren den samme forkrøblende leddgikt som kvinnen og døde av infeksjonen 10 dager senere. Men kvinnen som var kvitt den giftige tann, kom seg straks for sin leddgikt, og kunne nå gå, selv uten hjelp av en krykke.

Price oppdaget at det er teknisk umulig å sterilisere en rotfylt tann. Så fortsatte han med å vise at mange kroniske, langsomt fremadskridende sykdommer, kommer fra rotfylte tenner, slik at de hyppigste er hjerte- og blodomløps-sykdommer. Han fant faktisk 16 forskjellige utløsende bakterielle representanter for disse lidelser. Men der var også en sterk sammenheng mellom rotfylte tenner og sykdommer i leddene, hjernen og nervesystemet. Dr. Price skrev deretter to banebrytende bøker i 1922, hvor han detaljert gjør rede for sin forskning i sammenhengen mellom sykdom i tennene og kronisk sykdom. Uheldigvis ble hans arbeid med vilje begravet i 70 år, inntil en tannlege som het George Meinig endelig erkjente viktigheten av Price's arbeid og forsøkte å få sannheten frem.

Dr. Meinig var kaptein i USA's hær under 2. Verdenskrig, før han flyttet til Hollywood for å bli tannlege for stjernene - Han var en av stifterne av American Association of Endodontists (rotbehandlingsspesialister) I 1990-årene tilbrakte han 18 måneder fordypet i Dr. Price's forskning. I juni 1993 utgav Dr. Meinig boken « Den tilsørte rotbehandling» som stadig er den mest dekkende referanse til emnet i dag.

Kilde: mercola.com i det danske BLADET - oversatt fra engelsk av Inge Marcuslund. Utdrag oversatt fra dansk av Helene Freilem Klingberg

Vil du være med på inspirasjonsr

Lørdag den 10. oktober 2015
har vi gleden av å invitere deg
med på en Inspirasjonsreise i
Syd-Frankrike og Provence.

* Basen for oppholdet blir et lite familiedrevet hotell i denne lille landsbyen Vence, helt øst i Provence, 20 min med bil fra flyplassen i Nice. Her er det godt å være og mye å oppleve i en radius på noen km.

***HØSTENS INSPIRASJONSREISE** **VIL INNEHOLDE:**

- kortere og lengre turer i vakkert kulturlandskap,
- sol og bad i Middelhavet,
- besøk i flere sjarmerende

middelalder-landsbyer,
- avslappende lunsjer og middager med provencalsk mat og vin,
- besøk i gallerier og ateljéer for de som er glad i kunst, og
- uformelle besøk hos andre skandinaver som bor her.
Du er varmt velkommen til å bli med!

***HVORFOR SYD-FRANKRIKE?**

Syd-Frankrike og Provence anses av mange som et vakkert og behagelig område å være i; Naturen er frodig, folk lever midt i historien, kulturlivet blomstrer, det er kort vei til Middelhavet, og maten og vinen er ofte fargerik. Syd-Frankrike har en helt spesiell plass i mitt hjerte og i mitt liv, og i særdeleshet den lille middel-

alderbyen, Vence! Og det er en glede å invitere dere med på denne Inspirasjonsreisen!

Jeg opplever også Syd-Frankrike som et spesielt gunstig område for alle som holder på med helbredelse, rekreasjon og restitusjon etter sykdom og uhelse. Det er så utrolig mye som inspirerer en til et godt liv her og jeg påstår at bare ved å være her, så laddes batteriene. Prøv det selv du også!

***DENNE INSPIRASJONSREISEN** **PASSER FOR:**

Alle som vil, er velkommen til å være med! På denne reisen ønsker jeg spesielt velkommen dere som er i behandlingsfasen, avgiftningsfasen eller rehabiliteringen etter kvikksølvforgiftning fra amalgamet i



Reise til Syd-Frankrike?

Til Tenner og helses lesere!

Velkommen med på en Inspirasjonsreise til Syd-Frankrike & Provence i oktober 2015!

Tid: Lørdag den 10. oktober til torsdag den 15. oktober.

Sted: Vi bor i den lille byen Vence i les Alpes des Maritimes, og gjør kortere og lengre reiser herfra: Vi besøker blant annet kunstnerlandsbyene St. Paul de Vence, Tourrettes sur Loup, och den vakre byen Antibes ved det azurblå Middelhavet.

Deltakere er alle som kjenner at de behøver litt inspirasjon i livet, litt oppladning av batteriene, litt luft under vingene!

Inspirationsuken er lagt opp som en buffé av ulike aktiviteter og reiser og du bestemmer selv hva du vil være med på.

Prisen: 8 500 nkr (7 900 for medl. av Forbundet Tenner og helse.)

I prisen inngår:

- boende i enkeltrom på lite, romantisk hotell i Vence, med frokost.
- velkomstmiddag, lunsj-besøk hos norsk billedkunstner,
- henting og kjøring til flyplassen i Nice,
- transport på utfluktene i samsvar med programmet, (se bloggen)
- arrangering av reisen og all guiding og inspirasjon underveis i området.

Flyreisen tur/retur Nice bestiller du selv.

Å være med på en "SOL-tur" til Provence er en investering i deg selv!

For info og påmelding ta kontakt med

Rikka Østbye, Coach & Inspiratør

SPIRIT communicata

Tlf. 0046/(0) 76 822 0576 eller e-mail: rikkaoe@gmail.com

Blogg: www.rikkaouestbye.wordpress.com

Vi ses i Provence i oktober! :-)

**"Utsett ikke til i morgen,
det du kan gledes over i dag!"**



tannfyllingene. Jeg vet hvordan dette oppleves og vil gjerne gi mitt bidrag til at denne fasen blir så god som mulig for så mange som mulig.

***VI SOM ARRANGERER DENNE REISEN VIL GJERNE BIDRA TIL Å GI DEG:**

- rofylte og inspirerende dager i et vakkert område av verden,
- ny kunnskap om hva det vil si å være kvikksølvforgiftet, og hva en behøver ta i betraktning for å bli helt frisk igjen,
- trygge fellesskap,
- mulighet til å bli bedre kjent med deg selv og hva du behøver for å ha det bra i ditt liv.

*** HVEM ARRANGERER HØSTENS INSPIRASJONSREISE?**

-Jeg som er hovedansvarlig for reisen er coach, inspiratør og skribent, Rikka Østbye. Jeg har mange års erfaring fra å arrangere møter, seminarer, reiser og opplevelser i offentlig og privat regi og har mer enn 20 års erfaring fra å coache enkelt-mennesker og grupper/ foretak til større klarhet om hva som er viktig for dem i livet, til bedre helse, økt livskraft og livsglede, og mot til å leve sine drømmer. Jeg er i dag coach og inspiratør i det egne foretaket, Spirit communicata, og skriver, som kjent, på "Amalgamboka".

På Inspirasjonsreisen vil jeg lede meditasjoner, avslapningsøvelser, turer og utflukter i området, og er ansvarlig reiseleder. Har du et spesielt livstema du gjerne vil ha hjelp til å få større klarhet i, eller en livsdrøm du gjerne vil realisere, coacher jeg deg gjerne.



*-Med på reisen har vi også homeopat Aud Karin Veierød. Hun har selv vært kvikksølvforgiftet fra amalgamet i sine tannfyllinger og vet hvordan det oppleves. Hun har idag mer en 25 års erfaring i arbeidet med avgiftning av kvikksølvforgiftede i Norge og er med som terapeut på reisen.

Er du midt i en avgiftningsperiode skal du kjenne at du er i trygge hender når du er med på denne reisen til Syd-Frankrike i oktober. Har du spesielle helseproblemer vil vi likevel at du konfererer med din lege før du legger ut på turen.

***ET DAGSPROGRAM FOR TUREN FINNER DU PÅ RIKKAS BLOGG:**

www.rikkaostbye.wordpress.com
Her finner du også mer informasjon om hotellet, reisemåte og pris.

***Påmeldingsfristen er 26. August!**

***DU ER VARMT VELKOMMEN TIL Å BLI MED!**

Har du spørsmål eller funderinger om denne Inspirasjonsreisen passer for deg, er du velkommen til å ta kontakt med undertegnede på e-post eller telefon;
e-post: rikkaoe@gmail.com
Merk gjerne e-posten: "Inspirasjonsreisen 2015".
Telefon: 0046 76822 0576 (telefonetid tirsdag og onsdag kl 14-16)

Og oppgi gjerne navn og telefonnummer til alle potensielle deltakere.



Opplysningsarbeidet er fortsatt viktig

Folkeopplysning er en sentral oppgave for Forbundet Tenner og Helse. Som en del av dette arbeidet har sentralstyret i flere år deltatt med stands på ulike messer rundt om i landet.

Også i år prioriterte sentralstyret dette arbeidet, og deltok på Alternativmessen i Bergen, der forbundsleder Dag Einar Liland fikk anledning til å holde to foredrag for et interessert publikum.

Tilbakemeldingene vi fikk fra publikum var entydig positive til det arbeidet FTH gjør.

Medlemsmøte i Bergen

torsdag 3. September 2015 klokken 18.00 blir det felles medlemsmøte i FFO Hordaland sine lokaler Vestre Strømkaien 7 i Bergen

ERNÆRINGSTERAPEUT JENS VEIERSTED ER FOREDRAGSHOLDER DENNE KVELDEN

Jens Veiersted er hovedlærer i ernæringsfagene ved Tunsberg Medisinske Skole I Tønsberg.

Han er utdannet fra Institute for Optimum Nutrition i London, og har i tillegg grunnfag i idrett fra Norges Idrettshøyskole.

Veiersted var en av de første i landet som tok i bruk metabolsk typebestemmelse, en test som hjelper til med en individuell tilpasning av kostholdet.

Hvordan aminosyrer kan brukes i avgiftning og styrking av kroppen, er tema for foredraget.

Dette er et felles medlemsmøte mellom Forbundet Tenner og Helse, FTH Hordaland, Norsk Proteinintoleranse Forening, NPIF-Hordaland og Stoffskifteforbundet, STOFØ Bergen og omegn lokallag.

Møte er åpent for alle.

Inngang kr. 50,00

Hvis spørsmål, kan leder i FTH Hordaland, Kåre Solberg kontaktes Tlf. 56392184

VELKOMMEN

Thomas Aksnes blir foredragsholder på medlemsmøte torsdag 1. oktober 2015 samme tid og sted.



Biophoton Realignment Mirrors

- et gjennombrudd i behandlingen av kroniske

Av Raphael Kleimann, Vinterbro; post@baldron.com

Fra tid til annen hender det at en ny oppdagelse forandrer "alt" – f.eks. vår forståelse og vår anvendelse av terapeutisk behandling. Biofoton realignment terapi er en slik "game changer".

Nylig ble den presentert i Oslo for en utsøkt gruppe forskere fra tre kontinenter, slik at den nå er prøvet og anbefalt av ledende spesialister i miljømedisin, som Dr. Dietrich Klinghardt¹ (Seattle, USA / Brighton, UK / Freiburg, Tyskland) og Harley Street tannlegen Dr. Shabir Pandor. – Å bruke frekvenser av lys for terapi, har så langt blitt knyttet til avanserte maskiner og kvanteapparater. Disse vil fortsatt ha mye å bidra med (se for eksempel Oslo Lys Senter, Nordic-Light-Association.org and ILA International-Light-Association.org), men nå har et enkelt og elegant system av ultra-fine, metallbelagte speil gitt lysterapien bokstavelig talt i hendene på holistisk helsepersonell, leger og healere.

Pasienten ligger avslappet på en behandlingsbenk. I de første 40 minuttene hadde terapeuten gjort en grundig sanntidsvurdering av individuelle stressreaksjoner i kroppen og kartlagt mulige miljømessige faktorer som kan hemme selvregulering og fri flyt av energi (tungmetallbelastninger, kroniske infeksjoner, matintoleranse, stråling etc.). Nå går terapeuten til et bord hvor det ligger sju metallringer, som overdimensjonerte filtre for et kamera. Han plukker ett og beveger det noen få centimeter over klientens hals, i milde spiralbevegelser. Deretter beveger han speilet langsomt oppover i spiral - til han plutselig stopper. Eller rettere sagt: før noe stopper ham. Hånden hans er som spikret fast; ingen ting



1) Her kommer Dr. Klinghardts meget anerkjente ART system inn i bildet, en sofistikert måte å "spørre kroppen" etter stressignaler via det autonome nervesystemet. For mer info: www.lyskinesiologi.no

2) Hva er biofotoner? – Først oppdaget i 1923 av den russiske forskeren og medisineren professor Alexander G.Gurvich (som kalte dem mitogenetiske stråler) og på 1930-tallet omfattende forskning i Europa og USA og gjenoppdaget og utforsket videre fra 1970-tallet ved eksperimentell og teoretisk forskning av europeiske forskere. I 1974 beviste den tyske biofysikeren Fritz-Albert Popp deres eksistens, deres opphav i DNA og senere deres koherente natur (laserlignende), og har utviklet biofoton-teorien for å forklare deres mulige biologiske rolle og de måtene de kan styre biokjemiske prosesser, vekst, differensiering etc. Popp's biofotonteori leder til mange overraskende innsikter, i livsprosessene og kan meget vel danne hovedelementer i en fremtidig teori om det levende og holistisk medisinsk praksis basert på slike tilnærminger. Viktigheten av oppdagelsen er slått fast av eminente vitenskapsmenn som Herbert Froehlich og Nobelpris vinneren Ilya Prigogine. Siden 1992 har "The International Institute of Biophysics", et nettverk av forskningslaboratorier i mer enn 10 land, basert i Tyskland, koordinert forskningen innen dette feltet, noe som lover en rask utvikling i de kommende tiårene. <http://en.wikipedia.org/wiki/Biophoton> Se også: <http://www.bildung-und-mensch.de/interdisziplinaerer-dialog/prof-f-a-popp.html>

3) Alexander Gavrilovich Gurvitsch (Gurvich, Gurvitch; russisk Александр Гаврилович Гурвич; 1874-1954) var en russisk biolog og medisinsk forsker, og opphavsmannen til den morfogenetiske feltteorien som Rupert Sheldrake bygger videre på i vår tid; og dessuten oppdageren av biofotonene.

4) Fritz-Albert Popp, tysk professor i biofysikk, invitert medlem av New York Academy of Sciences og the Russian Academy of Natural Sciences (RANS. Popp er grunnleggeren av det internasjonale instituttet for Biofysikk i Neuss, Tyskland, et internasjonalt nettverk av 19 forskningsgrupper fra 13 land

5) <http://www.broeckers.com/Popp.htm>

sykdommer og dype traumer



synes å være i stand til å flytte den lenger ut. Ansiktet hans, hele kroppen, viser at han er i kontakt med en kroppslig blokkering. Han holder speilet på samme sted i et minutt eller to, så plutselig utlignes spenningen og "reisen gjennom feltet" kan fortsette. - På et visst punkt synes energien å roe seg ned; hånden beveger seg raskt innover igjen til samme punkt der den startet. Derfra finnes et nytt utgangspunkt, denne gangen fra et annet energetisk forstyrret organområde...

Her er en beskrivelse av hovedelementene i denne nye behandlingsformen, basert på en samtale med utvikleren, healeren og freelance-forskeren Renzo Celani fra Ås/Norge.

HVA BETYR BIOFOTON RESTRUKTURERING?

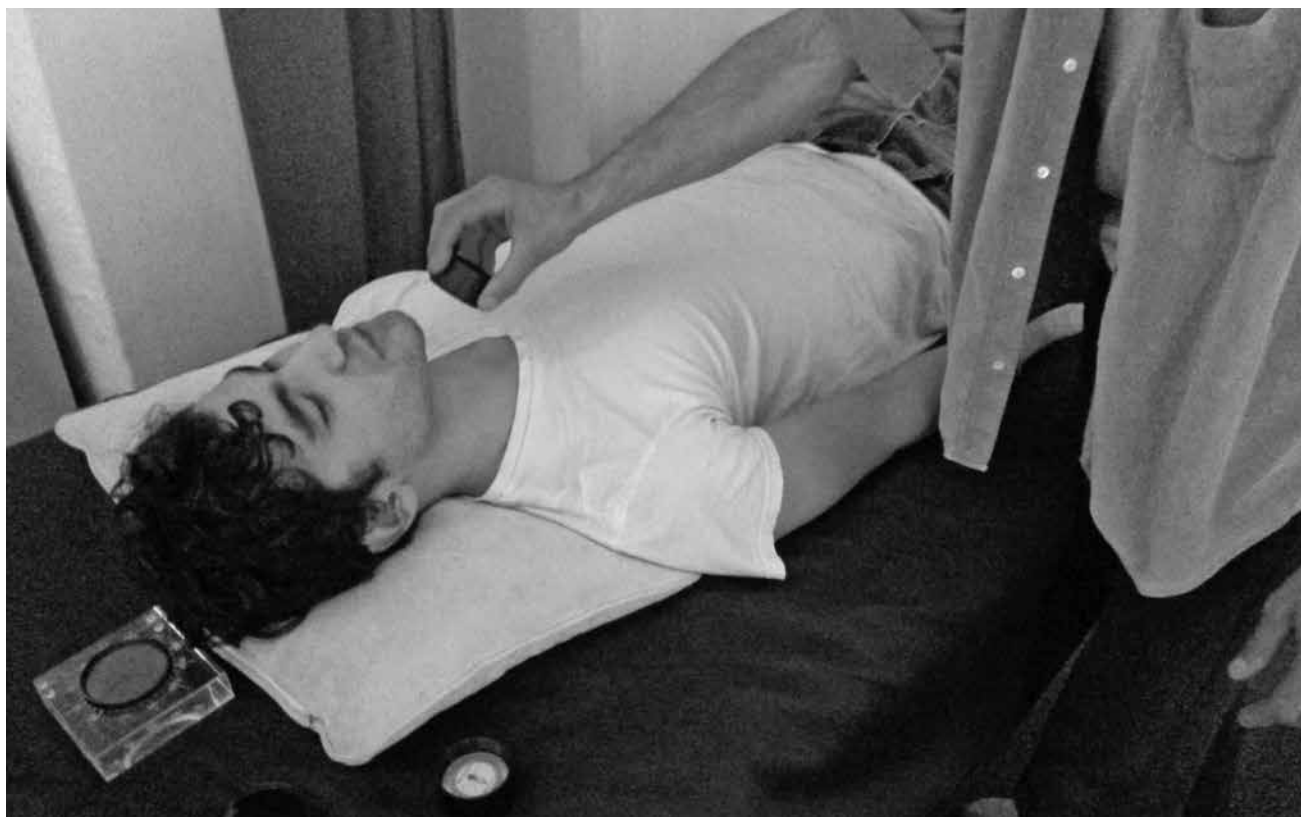
Biophoton Realignment (Biofoton Restrukturering) innebærer at kroppens levende lysfelt mottar en "oppdatering" om situasjonen i kroppen og de korreksjonene som må gjøres - ikke av et teknisk apparat, men gjennom den enkeltes energifelt, reflektert tilbake gjennom et spesialfilter og speilsystem. Dette består av et spesielt speil med et ultra-fint metallbelegg i kombinasjon med et optisk polariserende filter. Hvert metall reflekterer lyset på en bestemt måte, samt deler av det infrarøde og/eller ultrafiolette spektrum.

HVA ER DET VITENSKAPELIGE GRUNNLAGET FOR DENNE BEHANDLINGEN?

Hver celle i kroppen - faktisk i alle levende organismer - avgir små lyspartikler som kalles biofotoner². Disse ble oppdaget i 1923 av den russiske vitenskapsmannen Alexander Gurwitsch³ som observerte plantevekst. De berømte funnene til professor Popp⁴ i Tyskland (1974) gav ytterligere bevis med moderne måleutstyr og åpnet opp for mange felt av praktisk anvendelse: kvalitetsvurdering av matvarer (f.eks. organisk versus ikke-organisk⁵; terapi; dokumentasjon av uvanlige helbredende prosesser etc. - Friske celler har ikke bare sterkere lysutstråling enn syke; Det er først og fremst en ordnet struktur av lyset som utgjør hele forskjellen. Bare strukturert, lineært eller det vi kaller koherent lys er i stand til å kommunisere med andre celler. - Og kommunikasjon via lys er kroppens ultimate selvhelbredende faktor: selvregulerende systemer av det autonome nervesystemet, hormoner etc., er alle koordinert med, respektivt følger, impulsene fra individets biofoton-selvregulering.

HVORDAN FUNGERER DET?

Her er det Biofoton Realignment speilene kommer inn: Gjennom polariseringsfilteret blir lyset fra kroppen «sortert», slik at bare det lineære lyset sendes tilbake fra



den ultra-fine metallflaten. Speilene «skiller» altså lineært lys fra kaotisert lys, og sender det lineære, strukturerte lyset tilbake til kroppen. Denne re-informasjonen er nøyaktig hva kroppen trenger for å endre seg tilbake til helse. Momentant blir mer enn hundre tusen intracellulære reaksjoner stimulert.

HVORDAN SKJØNNER JEG AT BEHANDLINGEN VIRKER?

Først finner utøveren ut hvilke deler av kroppen som trenger mest oppmerksomhet, og hvilke av de forskjellige filtrerene er best egnet. Utøverne bringer speilet, som de har testet i feltet til pasientene, noen cm eller opptil flere meter bort fra huden. Når riktig resonanssted er funnet, føler vanligvis både pasient og lege en slags «elektrisk flow», subtile trykk eller en merkbar temperaturendring.

HVORFOR ER DENNE METODEN SÅ UNIK?

Dette er første gang vi virkelig kan snakke om en Biofoton terapi. Tidligere har det blitt hevdet at enkelte maskiner kan behandle med biofotoner. Slike apparater kan være nyttige som lysterapi. Biofotoner kan imidlertid, etter sin definisjon, bare komme fra levende organismer, ikke fra maskiner. Biophoton Realignment Mirrors er unike i at de virkelig gir kroppen tilbake sitt eget levende lys i strukturert form. Vi kan sammenligne metoden med en anerkjent, tradisjonell naturopatisk behandling, nemlig egenblodbehandling: Her blir kroppen reinformert og stimulert av sitt eget blod. På samme måte, bare på et høyere nivå, stimulerer Biofoton Realignment Terapi kroppens selvhelbredende evne ved å re-informere den med dens eget lys som

«minner» individet om hvordan organenes lys egentlig skal være. Kroppen vil gjenkjenne det, fordi det er han / hun selv! Seriøse healere har jobbet på lignende måter, med å sende tilbake individenes høyere bevissthet inn i kroppens ubalanser. Med de nye speilene kan denne formen for hjelp til selvhjelp gjøres uten «varme hender», bare med empati.

HVORFOR ER DET FORSKJELLIGE BIOFOTON REALIGNMENT SPEIL OG IKKE BARE ETT?

Dette er på grunn av selve komposisjonen i det menneskelige felt av levende lys. Det er speil som arbeider i området fra 250 nm (nanometer) til 450 nm. Andre spenner fra 450 nm til 20 $\cdot$ m (mikrometer) og fra 800 nm til 20 $\cdot$ m. Dessuten anvendes flate, konvekse og konkave speil som tillater terapeuten å svare mer spesifikt på kroppens behov når de dukker opp under testene. Kun de beste kvalitetene av gull-, sølv- og aluminiums speil benyttes, laget i spesialverksteder i USA og Tyskland.

HVA TRENGER JEG FOR Å FÅ EN BIOFOTON REALIGNMENT BEHANDLING?

Først trenger du en avtale med en kvalifisert utøver som kan teste deg for å gi deg en detaljert detox protokoll. Dette er nødvendig fordi Biofoton Realignment speil kan mobilisere giftstoffer under og etter behandling. Deretter trenger du en kontrollsjeck. Tidsbruk mellom første behandling og kontrollsjeck kan variere for hver enkelt pasient, det avhenger av miljøbelastning og tidligere mottatt behandling. Normal tid er ca. 3 til 4 uker.



Ytringsfrihet

*tenker du
uvanlige tanker iblant*

*har du kanskje lyst
til å dele dem med andre*

-så gjør det...

Bente Nygård
Hulter til bulter

Det er tid for vårrengjøring

Av Marit Grendstad

Det synes lenge siden at våren brakte med seg et fast innslag av vårrengjøring. Jeg husker min bestemor som vasket vinduene så de riktig skinte. Den gang var det et ekstra sett med "løsvinduer" som ble satt inn for vinteren så kulda skulle holdes ute. Disse ble tatt vekk under vårrengjøringa. I tillegg skiftet hun ut gardinene – lyse og lette gardiner skulle det være når våren og sommeren kom. I dette vårt land langt mot nord, så skulle sola få skinne inn gjennom vinduene.

Det er ikke lenger slik at dette er fast rutine på våren. Min bestemor er borte, og siden vi ikke lenger bare fyrer med ved, er behovet for å vaske vegger, tak og vinduer mye mindre enn før. Men når lyset kommer om våren, så kjenner jeg at det hadde vært godt å vaske alle

vinduene slik at lyset kunne komme inn i hver krik og krok. Det blir liksom bedre å være inne da – og bedre å være ute. Men i år, har det behovet uteblitt hos meg. Nå opplever jeg at lysten til å pusse vinduer og vaske har flyttet sitt fokus til innsiden av min egen bolig – nemlig meg selv.

Jeg liker godt å sammenligne en "gammeldags" vårrengjøring med det arbeidet vi gjør med oss selv – både fysisk og mentalt, med også med fokus på følelser og det åndelige delen. Mange av oss har jobbet over år, med avgiftning og skikkelige husvasker. Det er en god følelse å kjenne at jeg nå er mer og mer glad i meg selv og flink til å ta vare på meg selv og å ha det godt. Det er en kontinuerlig prosess å leve i den gode flyten. Det er klart at vinduspussen er tatt, - jeg vil ha sola inn og jeg vil dele mine gleder og gode liv med andre.

Vi har en annen bolig som har behov for en skikkelig vårrengjøring. Nemlig vårt sted i universet – Moder Jord. Vi har gjennom altfor lang tid behandlet henne stemoderlig. Jord og luft og vann er utarmet av vårt bruk og misbruk. Vi er avhengig av Moder Jord for å leve, men Moder Jord er faktisk ikke avhengig av oss for å leve.

Vi har et godt hjerte som banker og som vil høres og ses når vi pusser våre egne vinduer. Moder Jord har et stort hjerte som også banker, men som ikke lenger kan ses og kjennes så godt. Vi har på mange måter fjernet oss fra livsgrunnlaget vårt. Vinduene til Moder Jords sjel er nedsotet gjennom mange år. Hvordan vi kan gjenopprette kontakten? Hvordan pusse hennes vinduer?

Min tanke rundt dette er at det viktigste vi kan gjøre er å



anerkjenne hvor fantastisk hun er og være sammen med henne. Jeg bor like ved sjøen, og jeg er veldig glad i å sette meg på berget og se utover havet. Slik kan jeg sitte i flere timer og bare nyte det å være til. Høre fuglene, bølgene og naturens egne lyder. Det er ofte slik at jeg ikke vil gå derfra. Når jeg likevel går, er jeg som et nytt menneske. Jeg har en helt annen ro i meg. Det å være sammen med en man er glad i er en forutsetning for å ha et godt forhold. Forsøplingen som har foregått er ikke bare i fysisk form, men også det at vi har utnyttet hennes ressurser uten å si takk og uten å anerkjenne hvilket fantastisk morshjerte hun øser av hver eneste dag. Hvor mange ganger har vi sagt "Takk" til Moder Jord?

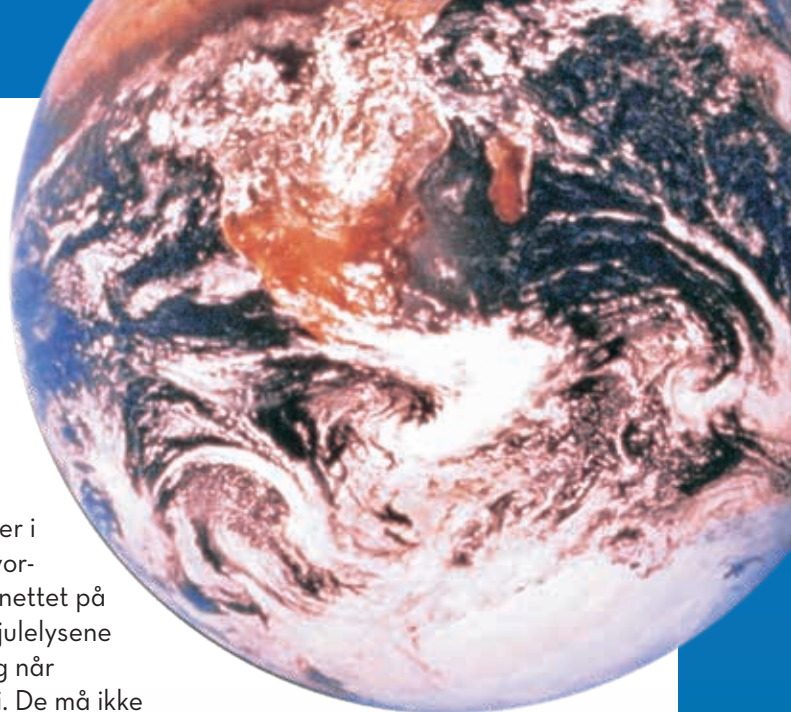
Vi vet at lyset alltid er sterkere enn mørket. I mitt indre ser jeg for meg hvordan vi og Moder Jord kan hjelpe hverandre med

vårrengjøringen. Vi vet hvor magisk det er å være sammen med den og de vi er glad i. Det er som varmen brer seg og lyset utvides. Bildet som er i meg, er bildet av hvordan alle lysene i lysnettet på f eks juletreet eller julelysene ute, tennes samtidig når kontakten plugges i. De må ikke tennes en for en, men fordi de er knyttet sammen, vil alle lyse når bryteren slås på. Når én av oss sier "Takk" så påvirkes alle. Når én er glad, påvirkes alle. Når én i glede går ut i naturen, påvirkes alle. Vår bevissthet når lenger ut enn vi aner, og når vår bevissthet når Moder Jords bevissthet – da smelter våre hjerter sammen og lyset når inn i de innerste krinker og kroker.

Lykke til med vårvask og vindus-

puss og med gleden over å se og kjenne Moder Jords og ditt eget hjerte banke sammen bak nyvaskede vinduer.

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



NYE ALLERGIER

Forskerne oppdager stadig nye allergier. Det blir vanskeligere og vanskeligere å unngå allergifremkallende stoffer.

Det største problemet for tiden er stoffet MI – methylisothiazolinon. Det har vært kjent siden 1980-tallet som tilsetningsstoff i industrien. Siden 2005 har det også blitt brukt i kosmetikk og andre produkter.

MI er fortsatt ikke regulert, og finnes i mange produkter der man ikke skulle vente det, blant annet i flere typer oppvaskmiddel. MI har blitt mer og mer utbredt fordi det kan erstatte de såkalte parabenerne – som er mistenkt for å ha hormonforstyrrende effekter.

(kilde: forskning.no)

Går til kamp mot staten

Rolf Luneng ved Norsk Borreliose Senter ble fratatt autorisasjonen av Statens Helsetilsyn i 2013. Nå går han rettens vei med håp om igjen å kunne behandle pasienter som er blitt langvarig syke etter flåttbitt.

“Jeg skal altså straffes som en «halvkriminell lege» for å ha gjort hundrevis av mennesker friske, bare fordi utilstrekkelige retningslinjer for behandlingen ikke er blitt fulgt. Disse retningslinjene er laget for pasienter med en akutt borreliainfeksjon og ikke for de som har kronisk borreliose. Dette viser at vi trenger nye retningslinjer som ivaretar de kronisk syke pasientenes behov for god nok utredning og behandling.” Dette sa Luneng til VG i 2013. “Faglig uenighet rundt diagnostikk og behandling av borreliapasienter er ikke, og skulle ikke kunne være, nok til å frata meg min autorisasjon. Dette oppleves som et grovt overtramp av Helsetilsynet”, sa han. På et møte holdt av Borreliaforeningen Haugalandet i Haugesund i 2014 uttalte Lundeng: “Vedtaket er ikke bare en tilbaketrekking av min autorisasjon. Det er i like stor grad en fradømmelse av pasienters rett til og behov for medisinsk behandling og mulighetene til å bli friske”.

Lars Monsen er en av dem som har fått hjelp av Dr. Lundeng. Etter at Lundeng ikke lengre fikk lov til å praktisere som lege, har Monsen søkt tilsvarende behandling i Tyskland.



Uenighet om forurensning og skyld

Uenigheten er stor og frontene steile mellom Fiskalaget og Raunes Fiskefarm på den ene siden og AF Decom på den andre. Begge parter viser til tester, prøver, evalueringer og rapporter, og begge parter mener at de har rett.

Daglig leder i Fiskarlaget Vest, Britt Sæle, uttrykker bekymring for havlivet og for fiskernes framtid i fjordene. Miljøtoksikolog Anders Goksøyr gjør det samme. “Kvikksølvforurensning tar lang tid. Det tar mange år før skaden oppstår. Jeg er overrasket over hva miljømyndighetene lar passere”, sa han.

AF Decoms utsendte viste til overvåking fra NIVA og Sintef, og framholdt at den eneste overskridelsen som er loggført den siste tiden er en sinkverdiøkning på 12 prosent, som man straks meldte fra om. Ellers viser, i følge Decom, ingen tester at miljøbasen forverrer miljøet. “Det har vært store endringer i sjøen siden vi etablerte oss. Det beviser NIVA sine målinger også. Det er en økning i kvikksølv i for eksempel blåskjell. Men det er en trend som gjelder hele regionen, ikke bare lokalt. Det er med andre ord ingenting som sier at vi er skyld i dette. Den som påstår det, leser ikke målinger”, sa han.

En av talerne, professor Einar Sletten, benyttet sin taletid til å fortelle hvor farlig kvikksølv faktisk er, i det lange løp.

Kilde: Tysvær bygdeblad

“AF Miljøbase Vats utenfor Haugesund er et av Europas mest moderne og miljøriktig mottaksanlegg for utrangerte offshoreinstallasjoner”, skriver selskapet på sine hjemmesider, der de også skriver: “I følge NIVA viser resultatene fra analyseprogrammet for vannprøver fra renseanlegget at bedriftens utslipp til sjø i 2013 lå innenfor gjeldende tillatelser. Flere resultater peker i retning av en forbedring sett i forhold til tidligere års resultater”.



Test för känslighet mot dentala material

Många frågar om hur man gör för att välja dentala material så att man inte plötsligt är allergisk eller överkänslig mot det man har i tänderna.

Tandvårdsskedeförbundet rekommenderar att tandläkaren gör en liten kula av materialet som ska användas och att denna antingen etsas fast på en tand eller att den får ligga i munnen en tid.

I USA finns två laboratorier som testar för känslighet mot dentala material.

Les mer: www.tf.nu



Bruker du munnskyllevann?

Munnskyllemidler med alkohol er antibakterielle.

De skiller ikke på gode og dårlige bakterier, og virker derfor ødeleggende også på den naturlige bakteriefloraen som skal være i munnhulen.

Skyller du munnen daglig bør du bruke et middel som ikke inneholder alkohol.

Dette gjelder selvfølgelig ikke dersom du i perioder, av helsemessige årsaker, trenger nettopp et slik antibakterielt middel.

TRIKLOSAN

Triklosan er et kjemikalium som brukes for å forhindre vekst av bakterier, og som hovedsakelig tilsettes kosmetiske produkter som tannkrem, deodorant og såper. Tidligere forskning har vist at vi stort sett får i oss stoffet gjennom slimhinnene i munnen.

I 2012 ble det gjort en studie som kartla triklosan hos norske barn. Den viste at forekomsten av allergi var høyere hos barna som hadde de høyeste nivåene av triklosan, sammenlignet med barna som hadde de laveste nivåene. Generelt sett økte forekomsten av allergi med økende grad av triklosan i urin. Dette ifølge postdoktor Randi Bertelsen ved Folkehelseinstituttet. "Vi har ikke kartlagt hvilke kilder barna i vår studie har fått i seg triklosan gjennom. Men siden tidligere studier antyder at viktigste vei inn i kroppen er gjennom munnen, kan tannkrem være en viktig synder", uttalte Bertelsen.

Så langt tilbake som i 2001 kartla Mattilsynet bruken av triklosan i Norge. Kartleggingen viste at 85 prosent av den totale mengden av triklosan kom fra kosmetiske produkter, hvorav 75 prosent fra tannkrem. Norske helsemyndigheter har i flere år oppfordret til å redusere bruken av antibakterielle produkter for å unngå utviklingen av resistente bakterier, og siden kartleggingen i 2001 har triklosan blitt tatt ut av en rekke produkter. På grunnlag av risikovurderinger fra Vitenskapskomiteen for mattrygghet, har Mattilsynet lenge arbeidet for at stoffet forbys helt. Bruken av triclosan i kosmetiske produkter som selges i Norge har gått strekt tilbake men har fremdeles et visst omfang i EØS - land utenom Norden.

Kilde: Mattilsynet
forskning.no



Ønsker du hvitere tenner?

Følgende matvarer skal, følge American Academy of Cosmetic Dentistry, ha en gunstig effekt om man ønsker seg hvite tenner:

Ananas - inneholder rikelige mengder bromelain, et enzym som fungerer som en slags "flekkefjerner"

Ingefær - fungerer som en betennelsesdemper i munnen, og beskytter tannkjøttet ditt.

Gulerøtter - innholder vitamin A, som er viktig for emaljen.

Basilikum - reduserer bakterienivået i munnen.

Ost - rik på proteiner, kalsium og fosfor som regulerer syrenivået i munnen.

Sesamfrø - inneholder kalsium, som virker styrkende på tennene. Frøene i seg selv hjelper til å rense vekk plakk.

Rå løk - inneholder bakteriedrepende stoffer.



Krystallysbehandling i krysta

Av Rainer Karlsen

Foto Tone Merete Åkerlund,
fra www.livsgledeforalle.no

Behandling og terapi gjennom energiflyt og fjerning av energiblokkeringer i kroppen blir mer og mer vanlig og anerkjent, både som frittstående behandling og som et tillegg til skolemedisinen.

Lysbehandling i krystallseng er en slik type behandling som mange mennesker har gode erfaringer med.

I fysikkens verden så er det ingen tvil om at når vi bryter ned kroppens bestanddeler til atomnivå, så består alt og alle av energi som vibrerer på forskjellige nivåer. I dagens alternative verden så mener man at disse vibrasjonene både kan forårsake forskjellige sykdommer og lidelser, men også helbredelse og tilfriskning fra de aller fleste sykdommer. Gjennom å forhøye energivibrasjonene i kroppen, så hjelper vi kroppen med å holde seg frisk og immunforsvaret til å bekjempe sykdommer på alle nivåer. I filmen "The Living Matrix" av Harry Massey, www.thelivingmatrixmovie.com, blir det blant annet gjengitt

intervjuer med forskere som har bevist at vi har et energifelt, eller en aura, rundt oss, og det kan virke som om at det er i dette energifeltet at krystallsengen gjør mye av arbeidet.

Filmen kan kjøpes med norsk tekst her: <http://www.alternativguiden.no/products/the-living-matrix-dvd>

http://www.mystica.no/index.php?main_page=product_info&products_id=113

<http://lillearkana.no/Produkt/101570/The-living-matrix/>

<http://www.firmanett.no/webshop.aspx?pageid=43292&Product=19732>

Krystallsengen er utviklet av en verdenskjent, brasiliansk healer som heter João Teixeira de Faria i samarbeid med sine spirituelle veiledere. Han har fått tilnavnet John of God av omverdenen på grunn av hans fantastiske evner, og han holder til i den lille landsbyen Abâdiania i Brasil. Der har han etablert et spirituelt senter ved navn Casa de Dom Inácio, hvor

besøkende kan komme for å oppleve energiene og healingen som han kanaliserer. Du kan lese mer om João og Casaen på www.johnofgodhealingreiser.no.

Krystallsengen er en innretning som består av et apparat med syv klare kvartskrystaller som er finpolerte og plassert på linje, slik at de henger over hvert av kroppens syv energisentre, også kalt chakraer. Krystallene kommer fra området Goias i Brasil, og skal ha spesielt sterk helbredelsesenergi. Hver krystall avgir et farget lys som tilsvarer fargen på chakraet den er plassert over. Dette lyset pulserer i forskjellig hastighet og rytme for å balansere og rense de enkelte energifeltene. Under selve behandlingen ligger man på ryggen på en behagelig behandlingsbenk, fullt påkledd og med tildekkede øyne. Krystallene er plassert om lag 35 centimeter over personen som blir behandlet og bader personen i energiene. Dempet og avslappende musikk blir som regel spilt under behandlingen, men det er selvfølgelig individuelt om man ønsker musikk eller ei.

Behandlingen fremmer ditt fysiske





velvære gjennom å rense chakraene for negativ energi, som har satt seg fast ditt energifelt. Den åpner chakraene og fjerner blokkeringer, som hindrer flyten av din spirituelle livskraft inn i den fysiske kroppen. Den gjenoppretter, korrigerer og sentrerer rotasjonen i hvert chakra. Dette gjør at mange har god effekt av behandlingen og får mer energi og vitalitet. (Informasjon fra www.krystallseng.no) En bruker av Krystallsengen, Gunn Randi Eriksen, sier: "Jeg synes den er supergod. Den virker også på nervesystemet og hjernesignaler. Den kan fjerne mye psykisk 'slagg' og gir energi. Den kan hjelpe til med å rydde opp i angst og depresjoner."

Mange rapporterer om fysiske helbredelsesprosesser som igangsettes eller forsterkes, men også spirituell veiledning, oppløsning av følelsesmessige blokkeringer og

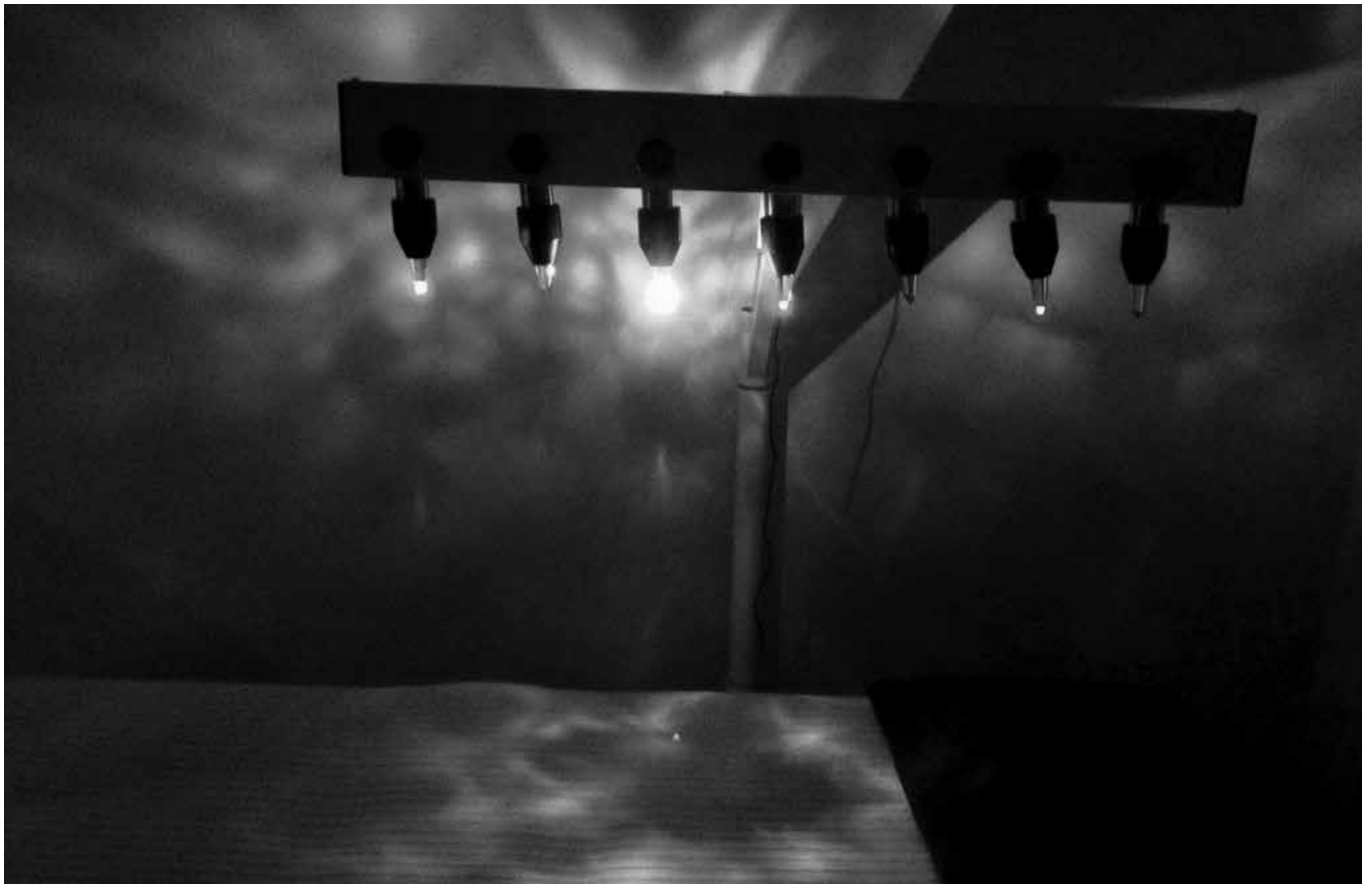
klarere og dypere meditasjons-sjoner sies å være effekten av behandlingen. (Informasjon fra www.crystallightbedtherapy.com). Den amerikanske journalisten Cash Peters skriver i sin bok "Tro flytter fjell", som omhandler reisendes opplevelser på Casa de Dom Inácio at det finnes rapporter om at krystaller kan virke stabiliserende på helsen, redusere smerter og minimere sorg.

Boken Tro flytter fjell kan bestilles her: www.johnofgodhealingreiser.no/produkt/bok-tro-flytter-fjell-2 Noen av dem som tilbyr behandling i krystallseng i Norge kan du finne her: www.johnofgodhealingreiser.no/krystallseng-i-norge

Krystaller sies å være kapable til å lagre, overføre og kontrollere energi. I kombinasjon med lyset er det denne energien, som gjennom krystallsengen påvirker kroppen og sjelen vår gjennom å fremme

elektromagnetisk balanse mellom vår fysiske kropp og vårt energifelt. I tillegg til å balansere vårt energifelt, så sies behandlingen å fungere gjennom at vibrasjonene fra lyset og krystallene påvirker vannet i cellene og kroppen vår, og strukturerer vannet mye på samme måte som Dr. Masaru Emoto beskriver i sin bok "The Hidden Messages in Water". Her viser han gjennom fotografering av iskrystaller hvordan positive energier strukturerer vannet i fullkomne molekyler og vakre krystaller, mens negativ energi skaper ufullkomne og ustrukturerte 'kaosmolekyler'. Strukturert vann er den reneste formen for vann som finnes i friske celler og friskt kroppsvev, mens kreftceller og annet sykt vev inneholder ustrukturert vann. Dette er også essensielt i homøopatien, hvor vann er bærer av informasjon.

Gjennom den mer subtile delen



av behandlingen så sies det at gjennom å få en behandling i krystallsengen, så skapes det et bånd mellom den som blir behandlet og de spirituelle hjelperne som John of God kanaliserer på Casa de Dom Inácio. Noe som skal bidra til en økt effekt av behandlingen. Det er heller ikke hvem som helst som kan kjøpe en krystallseng og sette i gang med behandlinger. Den kan kun kjøpes gjennom Casa de Dom Inácio i Brasil, og det blir gitt opplæring i bruken av den. Man må også være godkjent av Casaen og de åndelige veilederne der for å kunne sette i gang med behandlinger.

"Jeg opplever at intensjonen til terapeuten er viktig. Jeg skjønner at de som kjøper den og vil gi behandlinger til andre må godkjennes. Det skjer et viktig energi-arbeid ved bruk av krystallene. Og det følger noen gode energier med, som trenger gode arbeidsforhold", sier Gunn Randi. "Hvis terapeuten bærer med seg en forståelse og en bevissthet av hvor bra den egentlig er, så kan det skape en forståelse hos pasienten, som igjen skaper en større mottakelighet. I tillegg kan Krystallsengen sette i gang andre



positive prosesser eller behandlinger, som den enkelte trenger i sitt liv."

Og nettopp forståelsen og åpenheten hos den som blir behandlet virker til å ha en innvirkning på effekten av behandlingen. Selv om man ikke tror på at behandlingen virker, så vil den ha en viss effekt, men dersom man virkelig er innstilt på at behandlingen er bra for en selv, så får man mye mer ut av den. "Jeg opplever at virkningen av Krystallsengen er kort og godt litt avhengig av en selv også, hva man har behov for, hva kroppen/psyken er klar til å slippe og så videre. Det

er en lys- og vibrasjonsbehandling, som kan være en pådriver for en oppryddingsprosess i kropp og psyke, i tillegg til at den kan virke helbredende. Jeg synes den er en veldig fin hjelp og støtte til egne prosesser, i tillegg til at den kan helbrede på mer subtile plan. Noe som igjen kan hjelpe kroppen til å snu for eksempel signaler i nervesystemet "riktig vei". En behandling i Krystallsengen er like bra som å ligge på benken til en dyktig healer. Og så tror jeg at den kan gjøre ekstra mye bra arbeid på de subtile nivåene." sier Gunn Randi.



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

Tidemands gate 2, 0266 Oslo
Telefon: 22 43 08 17



*Tannlegene: Anne Kristin Treider,
Tori Helene Lundebø, 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

ADVARSEL MOT Å SPISE TORSK FRA INDRE OSLOFJORD

Mattilsynet gikk i begynnelsen av juni ut med advarsel til gravide og ammende kvinner mot å spise torsk som er fisket i indre Oslofjord. Advarselen gjelder også for barn under fem år.

Ferske undersøkelser viser at torsken kan inneholde nærmere 0,3 milligram kvikksølv per kilo fisk. Målingene har aldri før vist så høye verdier.

Mudringen som fant sted da man ryddet i Oslo havn kan være en mulig årsak. Man flyttet da på slam som inneholdt store mengder kvikksølv. Dette ble deponert i et dypvannsdeponi ved øya Malmøykalven. Professor i Limnologi ved Høgskulen i Bø, Espen Lydersen mener at man må se nærmere på hvilden rolle dette dypvannsdeponiet spiller.

Miljødirektoratet, på sin side, mener det er lite sannsynlig at opprydningen i Oslo havn har hatt noen innvirkning på økningen i kvikksølvnivået i torsk. De viser til at nivået av kvikksølv øker i flere andre fjorder og mange innsjøer, både i Norge og internasjonalt.



CHIAFRØ

Chiafrø er frø som høstes fra *Salvia hispanica*, en blomstrende plante i myntefamilien. Den stammer fra det sentrale og sørlige Mexico og Guatemala, og er blitt dyrket der helt siden 1400-tallet. Frøene inneholder lite kalorier, er rike på kostfiber og er til god hjelp for tarmslimhinner og fordøyelse.

Chiafrø er en svært god kilde til omega-3 fettsyrer. To spiseskjeer frø inneholder faktisk mer omega-3 enn en hel laksefilet! Frøene har også et høyt innhold av proteiner og inneholder alle de livsnødvendige aminosyrene. Chiafrø er rike på antioksidanter, og inneholder blant annet mineralene kalsium og sink.

Ett par spiseskjeer chiafrø rørt ut i vann (de må stå og swelle litt), gir en behagelig metthetsfølelse, og egner seg godt som et lite mellommåltid.

Foto: Dick Culbert



INGEFÆR

Ingefær (*Zingiber officinale*) tilhører ingefærfamilien, og har vært dyrket i flere tusen år i Asia. Den brukes både i matlaging og medisinsk-terapeutisk, og er en av de mest brukte urtene i verden. Det er rotstokken som brukes. I tradisjonell kinesisk medisin blir frisk ingefærrot brukt som et slimløsende middel, for å styrke hjertet og mot revmatisme, tannpine og alt som har med forstyrrelser i væskebalansen å gjøre.

I vesten er ingefær kanskje mest kjent for sin gunstige virkning på fordøyelsen. Den er fin som inhalasjon ved morgenkvalme og mot reisesyke, og har en beroligende virkning på "nervøs" mage. Den kan også brukes som apettittvekker ved redusert matlyst.

NB! Medisinsk bruk av ingefær anbefales ikke for gravide og ammende, og personer med blødningsforstyrrelser.



Foto: Franz Eugen Köhler

Fysisk aktivitet er en kilde til helse og trivsel blant barn, unge, voksne og eldre



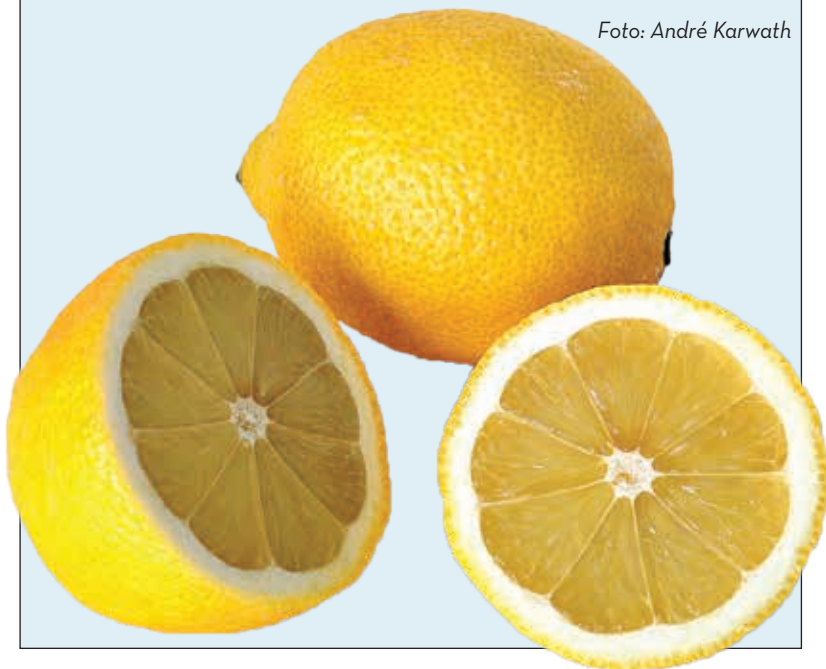
SITRON

Sitron virker basedannende, og er en nyttig frukt å innta for dagens mennesker, som svært ofte har et overskudd av syre i kroppen. Press en halv sitron i ett glass vann hver morgen. Det er både friskt og helsebringende.

Sitron stammer fra områdene sør for Himalaya, og er blitt brukt som medisin i flere tusen år. Den sies å være effektiv i behandlingen av revmatisme, leddgikt, høyt blodkolesterol, fordøyelsesbesvær, forkjølelse og influensa.

Sitroner inneholder store mengder C-vitaminer og sitrusflavonoider, sterke antioksidanter som blant annet virker styrkende på blodkarenes vegger. Pektinene, som finnes i det hvite skallet rundt sitronbåtene, bidrar til å senke nivået av det skadelige kolesterolet i blodet. Selve sitronskallet inneholder en eterisk olje som virker bakteriedrepende.

Foto: André Karwath



OIL PULLING

Oil pulling går ut på å gurgle en spiseskje med olje i munnen i 10 - 20 minutter før man spyttar den ut igjen. Dette bidrar til å rense munnhulen for bakterier og giftstoffer, og skal være effektivt mot både sopp, mikroorganismer og biotiske organismer. Kokosolje er spesielt godt egnet. Oil pulling kan gjøres når som helst i løpet av dagen, som en del av daglig munn og tannstell, men man oppnår best virkning dersom man gjør det om morgenen, da er bakterieinnholdet i spyttet ofte på sitt høyeste. Tilhengere av metoden roser den gode virkningen de opplever. Selvom metoden er lite dokumentert kan det vel neppe være skadelig å prøve. Den er både billig og ufarlig.

NATUR

- gratis og god medisin

mennesket må ikke glemme at det er natur! Frisk luft, naturopplevelser og solskinn er verdt mer enn gull og edle stener!



**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.

Sentralstyret 2014

Leder

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

Nestleder

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

Sekretær

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

Kasserer

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

Styremedlem

Kåre Solberg
Moldkvile, 5282 Lonevåg
Tlf 56 39 21 84

Varamedlemmer til sentralstyret

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

Foreninger i Norden:

Sverige

Tandvårdsskedeförbundet
Kungsgatan 29, SE-461 30
Trollhättan
Tlf.: 0046 520 80600
Fax: 0046 520 80602
E-post: info@tf.nu
Internet: www.tf.nu

Danmark:

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

Finland

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

Medlemskap i Forbundet Tenner og Helse koster per år:

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

Medlemsavgiften gjelder for ett kalenderår.

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

Forbundet Tenner og helse

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

Valgkomiteen

Bjørn Borch, Rolf Høvring og Arve Austgulen.

Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

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

ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!
bjorn.borch@gmail.com

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

Tenner&helse

Nr. 2 - 2015
20. årgang - Grunnlagt 1994

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

UTGIVER:
Forbundet Tenner og Helse

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

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

ANNONSER:
bjorn.borch@gmail.com

REDAKSJONKOMITÉ:
Helene Freilem Klingberg hele-kli@online.no
Jorunn Østberg jorunnos@gmail.com

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

NESTE UTGAVE:
September 2015
Stoff innlevering: 15. august

DESIGN:
punkt&prikke punkt&prikke@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:
Toril Sonja 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.-tors 14.00 -16.00
Aust- og Vest-Agder	Tormod Imeland (fylkeskontakt)	Leirkilen 4534 Marnadal	91 61 98 07	
Bergen/Hordaland	Kåre Solberg (fylkeskontakt)	Moldkvile 5282 Lonevåg	56 39 21 84	
	Inger Kristine Bøe (telefonvakt)	N. Rolfsens vei 23 D 5094 Bergen	55 27 06 19	
Hedmark	Lillian Henriksen	Nybrukvegen 11 2340 Løten	lillian@curezone.com	
Møre og Romsdal	Anne-Margrethe Holte (fylkeskontakt)	Torebakken 4 6010 Ålesund	70 14 14 42	
Nord-Trøndelag	Silja Brohaug	Skredderveien 5 7600 Levanger	98 06 54 93	
Sør-Trøndelag	Oddvin Herstad (fylkeskontakt)	Kolstadtunet 3 B 7098 Saupstad	72 58 55 23	
	Ingunn Garlen	Rødrevveien 17 7082 Katten	72 84 69 73	

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

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



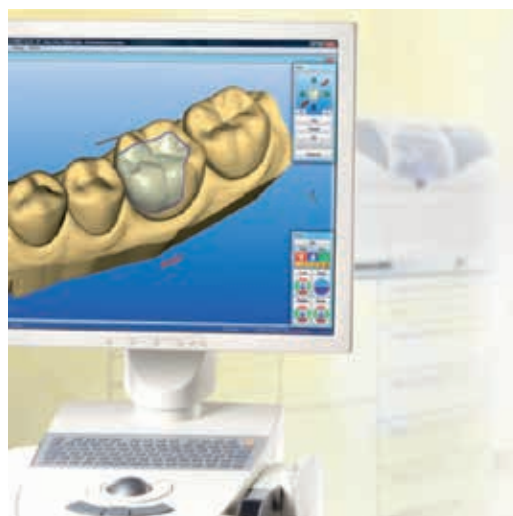
Invester i livskvalitet!

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 allmennmedisinske risikoer, som f.eks hjerte/hjerne infarkt, drypp og diabetes.

Vår klinikk har spesialisert seg på flere områder:

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