

Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

22. Årgang – nr. 2 juni 2016



Landsmøtet
i Bergen

side 4

Bakterier på godt
og vondt

side 12

Uskyldige striper
på himmelen?

side 24



REDAKTØRENS HJØRNE

Landsmøtet i Bergen er vel overstått. Dagene er lyse og lange, og forhåpentligvis står vi foran en sommer med mye sol, litt regn til natur og hagevekster, og helse, tid og mulighet til friluftsliv og gode dager.

FTH har en aktiv landsmøteperiode bak seg. Ved siden av informasjonsarbeid, representasjon og henvendelser til myndigheter og politikere har tannhelse inn i folketrygden vært et sentralt satsingsområde. FTH samarbeider både med FFO og den landsdekkende kampanjen "Tannhelse for alle", som vokser seg stadig større. Dette arbeidet vil ha stort fokus fram mot stortingsvalget i 2017.

Personlig har jeg gjort enda noen nye erfaringer i forhold til tenneses betydning for helhetlig helse. Betennelse i en tannrot forårsaket omfattende plager i ledd og muskler. Da tannroten ble fjernet forsvant plagene. Jeg har skrevet mer om denne erfaringen i artikkelen "Bakterier - på godt og vond" på side 12.

Ett par dager før landsmøtet mottok jeg og flere andre i FTH et anonymt brev. Jeg leste det én gang, før jeg arkiverte det der anonyme brev hører hjemme, i søppelkassen. "Dersom du ikke kan skrive det ned og sette navnet ditt under, så ikke si det". Det er et godt motto å leve etter.

Jeg ønsker dere alle en god sommer og ferietid.
Ha det godt, alle sammen!



Redaktør
Toril Sonja Gravdal



FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Vi setter alle spor etter oss der vi har vært.

Hvordan ser det ut etter meg, når jeg forlater rasteplassen eller leirplassen etter en tur i skog og mark?

Men kanskje mer spesielt, hvordan ser det ut etter meg etter at jeg har fått lov til å være tilstede i andre menneskers liv for kort eller lengre tid?

Flere av FTH sine nåværende- og tidligere tillitsvalgte har nylig mottatt et anonymt brev, med kritikk av meg som leder av FTH og resten av sentralstyrets medlemmer.

Det er gjerne to sider ved det andre sier, mener og gjør som blir viktige. Det ene er at vi alle må tåle begrunnet og saklig kritikk og veiledning. Alle har rett til å reagere selv om vi ikke er enige i reaksjonen eller synes det er uklokt gjort.

Vi må alle tåle en åpen debatt om utfordringer og det som ikke fungerer. At noen sutrer og er misfornøyde med innsatsen til styrets medlemmer er noe mange tillitsvalgte i pasientorganisasjoner opplever, dette gjelder ikke bare oss i FTH.

Imidlertid oppfatter jeg det mottatte brevet som lite konstruktivt. Det inneholder også stort sett uriktige påstander og gammelt oppgulp. Jeg synes oppriktig synd på dem som ikke ser verdien i det arbeidet som er gjort, og at man ikke har mot nok til å stå frem med fullt navn. Den dagen man tar avgjørelser for å blidgjøre andre og gir etter for press, eller lar andres forventninger få styre valg og prioriteringer, da kommer man inn i en ufrihet som kan bli en moderne form for slaveri.

Det er ikke mangel på respekt å argumentere imot en annen person. Men det er mangel på respekt når man ikke har mot eller styrke til å fremstå med fullt navn. Å kritisere anonymt er forkastelig og sjofelt gjort.

Vi inviterer hverandre inn i våre liv. Vi setter spor i hverandre,

både positive og negative. At vi blir brobyggere og ikke konfliktskapende der vi ferdes og lever vårt liv til daglig, tenker jeg er en viktig livsfilosofi.

Skal FTH som organisasjon ha et håp om å bli tatt på alvor, bli lyttet til, kan vi ikke være konfliktskapende. Vi må være konstruktive, tilgjengelige og saklige i dialoger.

Hva former livet vårt? Hva driver valgene vi gjør? Hvordan bearbeides tap? «Legg det bak deg!» sier vi gjerne. Men kommer vi noensinne over store tap i livet? Er det ikke heller slik at tapene lever i og med oss, og former den vi blir?

Tap av helse har gitt meg et annet liv, en annen hverdag. Andre opplevelser, andre møter, andre prioriteringer, andre valg, andre muligheter.

Alle situasjoner stiller oss ovenfor valg som tar oss i en ny retning. Hvis vi ser på våre erfaringer i livet som noe vi kan bruke til vekst, kan det komme mye positivt ut av det. Noen ganger må mennesker ristes i sine grunnvoller før de våkner og forstår at de bør forandre noe i tilværelsen eller bli mer glad for å leve.

Døden har et budskap til oss skriver Audun Myskja i boken «Jeg skulle ha sagt jeg elsker deg». Uansett hvor vi befinner oss i livet, om vi er 20 eller 80 har døden et budskap til oss. Hva er det som betyr noe? Spør Audun.

Boken er delt inn i tre deler: Summen av et liv, I dødens skygge og Dødens spor. Myskjas ønske med boken er at den kan hjelpe til med å bevisstgjøre oss på hva som er viktig i våre liv.

Velger du å fokusere på det negative, vil også responsen være negativ. Velger du derimot å rette all oppmerksomhet mot det som er positivt, og som gjør deg glad, vil også resultatet bli



- S 4 Landsmøtet i Bergen 2016
- S 8 Berit Nordstrand - folkeopplyser og inspirator
- S 10 Månedens organisasjon
- S 12 Bakterier på godt og vondt
- S 14 Kronisk tretthet og fibromyalgi
- S 17 Diverse småstoff
- S 18 Zeolitt
- S 20 Kvikksølvutslipp i Glomma
- S 22 Diverse småstoff
- S 24 Uskyldige striper på himmelen?
- S 26 Helseskadelige stoffer i håndsåpe
- S 28 Rekalibrering

positivt. Sannheten er at det er ingen som har oppnådd endring ved å skyldte på andre eller å vente på mirakler. Det skjer ingenting før vi selv tar initiativ, blir bevisst tanke- og handlingsmønstrene våre og aktivt gjør noe for å skape forandringer i våre liv. Og her kommer mot inn i bildet, mot til å velge det ukjente.

I forbindelse med årets landsmøte inviterte vi til åpent møte der Berit Nordstrand var foredragsholder.

Tittel på foredraget var «Matens og tannhelses betydning for din fremtidige helse».

Kroppen vår er fantastisk, men også komplisert sammensatt. Hva vi spiser, om det er næringsrik mat, eller det som Berit kaller «skrot-mat», har stor betydning for vårt daglige virke, og vår fremtidige helse. At Berit som lege har satt fokus på mat som behandlingsterapi synes jeg er fint. Alt for mange fagpersoner innen helsesektoren mangler dette fokus.

Alle som prioriterte å bruke denne fine fredagskvelden innendørs, fikk møte en engasjert foredragsholder med for mange et tankevekkende budskap. Se gjerne hjemmesiden til Berit www.beritnordstrand.no

Psykologspesialist og ledende fagsjef i Extra Stiftelsen, Jan-Ole Hesselberg, har i Aftenposten 1. juni i år et tankevekkende debattinnlegg med tittel: «Forskningsresultatene du ikke får se»

Studier med «upopulære» resultater har en lei tendens til å være overrepresentert blant dem som aldri publiseres.

<http://www.aftenposten.no/meninger/debatt/Forskningsresultatene-du-ikke-far-se--Jan-Ole-Hesselberg-198699b.html>

Når studier som viser at medisinen ikke har effekt, «blir lagt i skuffen», ikke blir offentlig tilgjengelig, hvilke verdi har forsk-

ningen da? Bli vi av forskningen ført bak lyset? Ved utprøving av ny medisin får en gruppe såkalt narremedisin, mens en annen får medikamentet som skal prøves ut. Opplever deltakerne som får narremedisin effekt, kalles dette for en plasebo effekt. Men om de som prøver ut de nye medikamentene får en effekt, konkludere man med at den nye medisinen har en positiv effekt. Det store spørsmålet jeg sitter igjen med er: Det kan jo være plasebo effekten som også slår til i denne gruppen? Hvis så er tilfelle hvor stor effekt har da medisinen?

Ph-verdien i kroppen er en av de viktigste faktorene for en optimal helse. Dersom dietten din ikke inneholder nok base-dannende og alkaliske mineraler vil det bli overskudd av syre i kroppen. Dette lagres i cellene, bindevev, muskler og ledd. I en kropp med overskudd av syre vil det oppstå smerte. Har du kanskje vondt i muskler og ledd?

Hva du putter i munnen kan være årsaken til dine «vondter», og vil ha betydning for din fremtidige helse.

Så husk Hipokrates ord:

«Din mat er din medisin, og din medisin er din mat»

Med dette ønsker jeg dere alle en trivelig og næringsrik sommer!



Vennlig hilsen
Dag Einar Liland,
leder FTH

LANDSMØTET I BERGEN



«Vet du at du må ha mot for å stå for det du innerst inne mener? Vet du at du må ha styrke for å tåle motgang? At du må ha guts for å bryte med andres forventninger? At du må jobbe over tid for å nå et mål? At du må sette deg målene – ikke bare en gang, men hver dag – og arbeide for dem. Stol på det du vet, stol på det du føler. Hjertet taler din sannhet. Det er opp til deg å bestemme deg for om du vil lytte til det, og leve livet ditt ut fra det eller ikke. Hva velger du?»

2016





Tiden før landsmøtet var ekstra spennende denne gangen. Mens forberedelsene pågikk for fullt, var det usikkert hvor lenge hotellstreiken ville vare. For sikkerhets skyld ble det bestilt alternative møtelokaler. Heldigvis tok streiken slutt, og Scandic Bergen Airport Hotel kunne ta imot oss som planlagt.

Fredag kveld var vi så heldige å ha besøk av Berit Nordstrand, som holdt foredraget med tittelen «Matens og tannhelsens betydning for din fremtidige helse».

Berit er lege og kostholdsekspert, med en rekke bøker om mat, helse og kosthold på sin CV.

Lørdag åpnet Dag Einar Liland landsmøtet med følgende ord:

«Vet du at du må ha mot for å stå for det du innerst inne mener? Vet du at du må ha styrke for å tåle motgang? At du må ha guts for å bryte med andres forventninger? At du må jobbe over tid for å nå et mål? At du må sette deg målene - ikke bare en gang, men hver dag - og arbeide for dem. Stol på det du vet, stol på det du føler. Hjertet taler din sannhet. Det er opp til deg å bestemme deg for om du vil lytte til det, og leve livet ditt ut fra det eller ikke. Hva velger du?»

Deltakerne fikk ved starten av landsmøtet også et foredrag om optimal helse av en engasjert foredragsholder, Kevin Frøystad. Kevin er Coach og livsstils veileder,

innehaver av Frøystads Coaching & Research Company. Se gjerne hans hjemmeside, www.kevinfroystad.com

Landsmøtet gjennomgikk og godkjente årsmelding, regnskap og budsjett. I tillegg ble vedtekter og retningslinjene revidert. Det var ikke kommet inn noen saker til behandling på landsmøtet denne gangen.

HENVENDELSER TIL MYNDIGHETER

Landsmøteperioden har vært preget av arbeidet med henvendelser til myndigheter og politikere, utspill i media, deltagelse på konferanser og messer, samt kontakt



med enkeltmedlemmer og fylkeslag.

ALTERNATIVMESSER OG KONFERANSER

FTH har deltatt på flere alternativmesser, både med stands og foredrag. Denne deltagelsen ses som en viktig del av det informasjonsarbeidet som hele tiden utføres. Også på Høstkonferansen i Sandvika hadde vi stand og lyktes i å få mange interesserte i tale.

TANNHELSE FOR ALLE

Viktig siste år har også samarbeidet med Fagforbundet Ungdom vært. Kampanjen "Tannhelse for alle", som nå har tilslutning av en

rekke organisasjoner, vil bli fulgt nøye opp fram mot stortingsvalget i 2017. Kravet om at tannhelse må inn i folketrygden og egenandelsordningen på samme måte som annen helse- og legebehandling har nå stor støtte i den norske befolkningen.

FUNKSJONHEMMEDES FELLES ORGANISASJON

Forbundsleder Dag Einar Liland har deltatt på ledermøte, kongress, representantskapsmøte og smågruppeforum i Funksjonshemmedes Felles Organisasjon, FFO.

SAMARBEIDSPROSJEKTET

FTH har deltatt på orienterings-

møte angående status i rehabiliteringsprosjektet og spørreundersøkelsen som ble gjennomført blant medlemmer i FTH i 2011-2012. På dette møtet ble det også redegjort for status i prosjektet «Utprøvende behandling».

Søndagen var det satt av tid til samtale om "FTH i går, i dag, i morgen."

Det arbeides med ny hjemmeside, og egen Facebookprofil for FTH sentralt. Den nye hjemmesiden vil bli mer mobil- og nettbrettvennlig enn den tidligere siden.

Protokoll fra landsmøtet følger utsendingen av denne utgaven av Tenner&helse.

Berit Nordstrand

- FOLKEOPPLYSER OG INSP

Berit Nordstrand er spesialist i klinisk farmakologi, og har mer enn 20 års erfaring som lege. Gjennom alle disse årene har hun fordypet seg i medisinsk litteratur om kosthold som ledd i behandling. Hun har skrevet en rekke bøker om mat og dens betydning for helsa vår. Og hun er en etterspurt foredragsholder, som evner å fengsle og nå sitt publikum gjennom lettfattelige forklaringer og et rikt og humoristisk språk. Vi var så heldige å ha henne som foredragsholder i forbindelse med landsmøtet i Bergen.



Av Toril Sonja Gravdal

- Du har hatt stor respons på bøkene og foredragene dine. Opplever du at folk i dag er opptatt av sammenhengen mellom ernæring og helse fordi de oppriktig ønsker å gjøre endringer i eget liv?

- Jeg opplever at folk er nysgjerrige på hvordan man kan kose seg mer, samtidig som man kan bli friskere å oppnå stabil trivselsvekt. Folk er mettet på kaloritelling og sulteforing og har forstått at krevende dietter kan gi resultater på

kort sikt, men at helt andre metoder er langt bedre om man ønsker seg varige resultater. Med min metode «12 uker til et sunnere liv og en smalere midje» lærer du om små grep som gir betydelig effekt, om nydelige råvarer som øker forbrenningen av helsefarlig bukfett. Du kan kose deg mer, og ikke mindre, mens midjemålet krymper og energien fyller kroppen.

- Vil de ha mer og annerledes informasjon enn det de får gjennom statlige ernæringsråd?

- De vil ha de praktiske løsningene for en travel hverdag, tommelfingerregler og tips. Kostråd alene nytter ikke, man må få oppskrifter på nydelig mat og praktiske tips til hvordan man kan gjøre smartere livsstilsvalg for bedre helse.

- Får du mange tilbakemeldinger fra folk som har lest bøkene dine eller vært på foredrag?

- Jeg får mail hver eneste dag, fra folk som endelig har greid å legge om livsstilen sin og opplever at

Foredrag med lege, livsnyter og forfatter

Berit Nordstrand

ARRANGERES AV NORSK PROTEIN INTOLERANSE FORENING (NPIF)
OG FORBUNDET TENNER OG HELSE (FTH)

En smartere hverdag

«Maten og tannhelsens betydning for din fremtidige helse»



Lyst på et fantastisk engasjerende foredrag om hvordan du enkelt kan lage deilig mat som gir deg mer nytelse, mere overskudd og bedre fysisk og psykisk helse – uten mye tid på matlaging? Du får her en sjelden anledning til å høre Berit Nordstrand gi deg forklaring på hvordan, og hvorfor, mat og tannhelsen påvirker deg og din helse, og hva du selv kan gjøre med det. Berit har stort fokus på mat som behandling. Hva som er riktig næring til cellene våre. Berit har en herlig og lettfattelig formidlingsevne, er kunnskapsrik og engasjert i det hun holder på med.

SCANDIC BERGEN AIRPORT HOTEL
Kokstadflaten 2, 5863 Bergen
Fredag 27. Mai
Vi åpner kl. 17.00 for besøk ved informasjons- og boksalsstands. Foredrag fra kl. 18.00 presis, til ca. kl. 20.00 inkl. pause.
Pris Kr 250,-
Billetter kjøpes på www.ticketmaster.no eller på Tlf. 815 33 133, hos 7-eleven og Narvesen-kiosker.





www.npif.no



www.tenneroghelse.no



www.beritnordstrand.no

overflødige kilo forsvinner. Folk som kanskje har gitt opp etter år med dietter, jojo-slanking og nederlag. Det aller beste er alle de historiene jeg får fra folk som er blitt friske av lidelser og helseplager de kan ha hatt over år. Astma og allergiplager bedres, eksem og psoriasis likeså. Ledd-smerter, migrene, mage-tarmproblemer og smerteplager. Selv psykiske helseplager kan bedres med smartere matvalg. Det har jeg redegjort for i boken min «Mat til Sinns».

- Foredraget ditt hadde tittelen “Maten og tannhelsens betydning for din fremtidige helse”. På hvilken måte mener du at tannhelsen spiller en viktig rolle? Vil tannhelse kunne være en del av helhetsfokuset ditt i framtidige foredrag, også for et annet publikum?
- Tannhelsen betyr langt mer enn vi tror. Kanskje tror mange at tannhelsen kun betyr noe for hvor godt du kan tygge maten. Men tennenes helse betyr mer enn som så. Din tannstatus kan påvirke bakteriefloraen i tarmen, fordøyel-

sen og opptaket av næring i kroppen din, tennenes tilstand kan påvirke hvordan hjernen fungerer og din tannstatus har til og med effekt på balanse og koordinering. Mine inspirasjonsforedrag inneholder allerede morsomme historier om bakteriene i tarmen. Nå vil nok også tennene naturlig nevnes, slik at folk får praktiske tips også her.

Berits hjemmeside:
www.beritnordstrand.no

Månedens organisasjon FFO Hordaland Forbundet Tenner og Helse

FTH's leder, Dag Einar Liland, har gjennom flere år gjort et omfattende arbeid i Funksjonshemmedes Felles Organisasjon (FFO). Han skal ha mye av æren for at denne organisasjonen nå har løftet fram tannhelse som en av sine viktige saker. I februar i år var FTH "Månedens organisasjon" på hjemmesidene til FFO Hordaland. Dette stod å lese:

Leder, Dag Einar Liland, forteller: Forbundet Tenner og Helse, FTH, er en pasientorganisasjon med helhetlig fokus på helse. FTH er tilknyttet Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO. FTH har sitt utspring fra Tannskadeforbundet i Vestfold, som ble stifta i 1983. I 1990 ble Oslo - gruppen og Hedmark Amalgamskadeforening slått sammen med Tannskadeforbundet. I 1995 ble foreningens navn endret til Forbundet Tenner og Helse. I 28 år, fra opprettelsen av forbundet og fram til all bruk av amalgam som tannfyllingsmateriale ble totalforbudt i Norge i 2011, arbeidet FTH kontinuerlig med påvirkning av ansvarlige myndigheter for innføringen av et forbud mot amalgam. Arbeidet vårt fortsetter også etter at forbudet ble en realitet. Fokus er blant annet rettet mot arbeidet for å få på plass et adekvat behandlingstilbud til mennesker som er skadet av amalgamfyllingene sine.

FTH driver også utstrakt informasjonsvirksomhet, og gir råd og veiledning til mennesker som søker vår hjelp. I tillegg arbeider vi aktivt for at utgifter til tannbehandling skal inkluderes i egenandelsordningen, på samme måte som annen legebehandling. Hovedmedlemskap koster 275,- kroner pr. år, husstandsmedlem koster 100,- ekstra per år. Medlemskap inkluderer 4 utgaver av vårt medlemsblad Tenner & helse. FTH har utarbeidet skriftlig materiell om blant annet følgende emner:

- Sykdommer relatert til kvikksølvforgiftning

- Symptomer på kvikksølvforgiftning
- ABC for amalgamskadede
- Fluor - en fare for din helse?

Årsakene til sykdommer og helseplager kan være mangt og meget. En årsaksfaktor som Forbundet Tenner og Helse har fokus på er bivirkninger av odontologiske biomaterialer. Det vil si fokus på forgiftninger fra tannfyllingsmaterialer. Oppmerksomheten har særlig vært rettet mot forgiftninger og reaksjoner relatert til amalgamfyllinger. Dentalt amalgam er en legering mellom sølv, tinn, kobber, sink og 50 % kvikksølv. Denne legeringen er ikke stabil, noe som medfører en kronisk frigjøring av kvikksølv. Noen symptomer på kvikksølvforgiftning: Hodepine, dårlig hukommelse, lærevansker, konsentrasjonsproblemer, irritabilitet, aggressivitet, depresjon, angst, kviser, kløe, eksem, øyesmerter, tåkesyn, metallsmak i munnen, intoleranse, allergier, astma, nedsatt immunsystem, magesmerter, forstoppelse, hjerteflimmer og muskelsmerter. Kronisk kvikksølvforgiftning kan utvikle seg langsomt, det kan ta flere tiår før de alvorlige plagene viser seg. Amalgam er sannsynligvis historiens største medisinske katastrofe.

KVIKKSØLV

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

Kvikksølv dampen fra amalgamfyllingene trekker inn i blodbanene i munn og svelg, og kan skape pro-

blemer i hodet, hjernen, bihulene og resten av kroppen.

Ionisk kvikksølv er kvikksølv molekyl som blir slitt av amalgamfyllingene ved tygging og gnissing av tenner. Når disse kvikksølv molekylene kommer ned i magen, kan de gi problemer i fordøyelsessystemet: magesekk, tynntarm, tykktarm, galleblære, bukspyttkjertel, lever. Kvikksølv dreper de gode tarmbakteriene som vi alle er avhengige av for å kunne opprettholde en god helse. Kvikksølv spiller således en rolle som årsaksfaktor ved matintoleranse og matallergier. Se gjerne hjemmesiden til Norsk Protein Intoleranse Forening (www.npif.no).

Metylkvikksølv er den farligste formen for kvikksølv fordi dette nå er omdannet til et organisk kvikksølv molekyl, og det er hundre ganger mer giftig enn hva kvikksølvet var i sin opprinnelige ioniske form. Kvikksølvet omdannes til metylkvikksølv når kvikksølv damp fra amalgam griper et enzym fra spyttet som omdanner kvikksølvet form fra å være et uorganisk metall til å bli et organisk molekyl med betegnelsen CH_3Hg^+ . Metylkvikksølvet kan trenge inn i nerve-cellene i sentralnervesystemet og skape alvorlige sykdommer.

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

Fluor er et annet giftstoff som brukes i tannpleien og er en kraftig protoplasmisk gift, mer giftig enn bly og nesten like giftig som arsenikk. Fluor påvirker cellenes stoffskifte. Fluor er et grunnstoff som finnes i naturen blant annet som kryolit – en steinart som består av natriumaluminiumfluorid. Fluor fremkommer som et biprodukt ved aluminiumframstillingen. Hvis du er opptatt av egen eller andres helse, anbefaler jeg deg å lese mer om fluorens historie og skadevirkninger på FTHs hjemmeside: www.tenneroghelse.no

Rotfyllinger: En "rotfylling" er når nerven i en tann fjernes og tannen fylles med ulike materialer. Det gjøres vanligvis på alvorlig betente tenner som ikke kan reddes på andre måter, og gjør det mulig å bevare en tann som ellers ville bli trukket. Dette inngrepet kan, trass gode intensjoner, være en kilde for alvorlig svekkelse av helsen. Mye tyder på at rotfyllinger fører til en farlig svekkelse av kroppens indre organer. Personer med alvorlige helseproblemer og rotfyllinger eller får rotfylling anbefalt, bør prioritere dette problemet i sin helbred. (1) <http://www.westonaprice.org/holistic-healthcare/root-canal-dangers/>

Kavitasjoner: Dette er en betegnelse på et bakteriebefengt hulrom som dannes i kjeven etter at en tann er fjernet. Hovedårsaken til slike betennelser er at tannlegen ikke har rensset god nok opp etter å ha trukket en tann. Det kan senere utvikle seg farlige anaerobe bakterier der. Bakteriene kan over lang tid utvikle seg uten at vi engang aner at de er der. Det er egentlig ikke bakteriene som er farlig, det er avfallsstoffene de produserer som er giftige.

Forbundet Tenner og Helse har i innspill til regjeringens nye nasjonale helse- og sykehusplan oppfordret Helse- og omsorgsministeren om å

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

Dine tannfyllinger kan være årsaken til dine helseplager!

Vet du at tannfyllingsmaterialet amalgam inneholder:

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

ta amalgam- og kvikksølvforgiftning på alvor når det nå skal utarbeides en ny Helse- og sykehusplan. Det er for lite informasjon om bivirkninger av tannbehandlinger. Her gjenstår et stort og viktig informasjonsarbeid, som, forhåpentligvis, vil føre til at tannhelse blir en del av offentlige støtteordninger, på lik linje med øvrig helse, og at man får et mer helhetlig fokus på tannbehandling, og en forståelse av at munn- og tannhelse påvirker hele kroppen. Vi anser det som bevist at man kan bli friskere av å fjerne amalgamfyllinger fra tennene!

Vårt håp er at flere vil vise like stort mot som Miljø- og utviklingsminister

Erik Solheim viste da han 21. desember 2007 kunngjorde at det fra 01.01.2008 blir innført kvikksølvforbud i Norge.

Følgende tre punkter vil bidra til bedre helse:

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

OM FFO

Med sine 80 medlemsorganisasjoner, som til sammen har mer enn 335.000 medlemmer, er FFO Norges største paraplyorganisasjon for organisasjoner av funksjonshemmede og kronisk syke.

FFO ble stiftet 21. september 1950. Foruten å bestå av 80 medlemsorganisasjoner er FFO organisert i landets 19 fylker, samt aktive i en rekke kommuner.

FFOs overordnede mål er samfunnsmessig likestilling og deltakelse for funksjonshemmede. Vi ønsker å gjøre hverdagen til funksjonshemmede og kronisk syke bedre.

Målet med FFO-samarbeidet er å fremme felles politisk opptreden slik at vi sammen står sterkere i våre ønsker og krav i møte med de som fatter beslutninger, det være seg forvaltningen, politiske organer eller i styrer og råd der FFO er representert.

I tillegg til det politiske arbeidet tilrettelegger FFO en rekke møteplasser og arenaer der våre organisasjoner kan samtale og samarbeide om felles interesseområder. www.ffe.no

BAKTERIER

- på godt og vondt

Av Toril Sonja Gravdal

Bakterier er bittesmå, bare noen få millimeter store, encellede mikroorganismer med svært varierende fasonger. "Kokker" er kuleformede. "Staver" er, som navnet tilsier, stavformede, "vibroner" er kommaformede, "spirochæter" er skrueformede og "spiriller" er spiralformede. Bakterier formerer seg normalt ved celledeling, og hos noen bakterier tar celledelingen bare 20 minutter. Det betyr at etter tre timer har en bakterie blitt til 512(!)

I ett milligram jord finnes omkring en million bakterieceller, og i en menneskekropp er det flere bakterieceller enn det er menneskeceller. Antagelig var bakteriene de første levende organismene på jorden, og det finnes ikke mindre enn minst 10 000 arter av dem. Det var nederlenderen Antoni van Leewenhoek som først fant bakteriene, men mer kjent er nok Louis Pasteur, som jobbet videre med oppdagelsen. Robert Kock var også en viktig mann i denne sammenhengen¹⁾.

Mange naturlige prosesser er helt avhengig av bakterier. Blant annet spiller de en vital rolle i resirkulering av næringsstoffer, og ellers i naturens ulike livsprosesser.

Noen bakterier lever av døde organiske materialer. De kalles saprofytter. Noen snylter på levende organismer, og kalles parasitter. En spesiell type bakterier, anaerobe bakterier, vokser på steder der det er lite eller ingen

tilgang på oksygen. De kjennetegnes ofte ved at de forårsaker vondt lukt.

BAKTERIER OG SYKDOM

Noen bakterier forårsaker sykdom og er direkte skadelige for oss. Slike skadelige - patogene - bakterier har hele tiden vært tilstede gjennom menneskenes historie som "krigførende hærstyrker". Kolera, miltbrann, syfilis, tuberkulose, svartedauden, alle er eksempler på bakterienes herjinger med oss mennesker. Før i tiden døde mennesker også av infeksjoner som man i dag oftest lykkes i å behandle og slå tilbake.

Antibiotika anses å ha vært et viktig våpen i denne sammenhengen. Dessverre er ukritisk bruk av antibiotika i ferd med å slå tilbake på oss som en boomerang med full kraft. Antibiotikaresistens omtales som en av de største truslene mot vårt moderne helsevesen. Bakteriene utvikler rette og slett egenskaper som gjør dem så motstandsdyktige at selv de mest bredspektrede utgavene av antibiotika ikke lengre har noen effekt på dem.

Antibiotika har også den ulempen at den ikke ser forskjell på "snille" og "slemme" bakterier. De "snille" bakteriene bukker gjerne under først, noe som gir de ugustige bakteriene mulighet til å formere seg uten nevneverdig motstand. Etter en antibiotikakur bør man alltid reparere tarmbakteriefloraen ved å sørge for rikelig tilførsel av probiotika - "snille bakterier".


God helse starter med en sunn tarmflora, der både sopp og "slemme" bakterier holdes i sjakk av våre medspillere "de snille bakteriene". Bakteriesammensetningen i tarmene våre har avgjørende betydning for vår evne til å holde oss friske, siden hele 80 % av menneskets immunforsvar finnes i veggene i tynntarmen og tykktarmen!

BAKTERIER FOR GOD HELSE

En smart løsning for å opprettholde en balansert tarmbakterieflora kan være å lage sin egen probiotiske mat ved å fermetere/melkesyregjære grønnsaker. Før i tiden var dette en helt vanlig måte å bearbeide grønnsaker på for å kunne oppbevare dem over tid. Så forsvant metoden litt ut da kjøleskapet ble allemannseie. Nå ser det ut til at fermentering igjen får sin renesanse. "Gammeldags mat" er blitt ny mote. Fermeterte grønnsaker tilfører kroppen laktobasiller, som er uunnværlige hjelpere i tarmene våre. I tillegg gjør fermenteringen grønnsakene lettere fordøyelig. Mer om fermentering kan du for eksempel lese her: <http://www.familieoghelse.no/oppskrifter/fermentering-oppskrifter/nyttige-tips-nar-du-fermenterer-gronn saker>

MOTSTANDSDYKTIGE BAKTERIER

Noen av de virkelig skadelige bakteriene er i utgangspunktet svært vanskelige å "få has på". Borelia-bakterien, som overføres via flått-



bitt, og som kan føre til sykdommen Lyme Borreliose, er ett eksempel på en slik motstandsdyktig bakterie. Lyme Boreliose kan ofte være vanskelig å diagnostisere, og er høyst sannsynlig både underdiagnostisert og undervurdert. Mange går altfor lenge med ulike symptomer før de får riktig medisinsk hjelp. Ønsker du å lese mer om Borelia, anbefales hjemmesidene til Norsk Lyme Boreliose-Forening: <http://www.lyme.no>

SKADELIGE MUNNBAKTERIER

Noen bakterier har sin opprinnelse ett sted i kroppen, men "vandrer"

med blodbanene til andre kroppsdeler. For eksempel kan skjult betennelse i en tannrot medføre smerter og funksjonsforstyrrelser i ulike ledd og muskler. Jeg har selv gjort en slik erfaring. Trekking av en betent tannrot gjorde at smerter og stivhet i skulderen og foten, som hadde vedvart gjennom flere måneder, forsvant i løpet av ett par dager. Og jeg har hørt flere slike historier; En dame som stod på venteliste for hofteoperasjon kunne avlyse operasjonen da tannen ble trukket. En annen dame, som holdt på å havne i rullstol på grunn av omfattende svikt i bena, ble frisk da

tannen med rotfylling ble fjernet. Vil du lese mer om "The Focal Theory", teorien om at betennelser kan spre seg fra munnhulen og til et hvilket som helst område av kroppen, se FTH's hjemmesider: <http://www.tenneroghelse.no/default.asp?page=34&article=19>

Forskere har identifisert mer enn 700 bakterier i munnhulen hos mennesker. Bakterier som forårsaker infeksjoner i kjeve og tannrøtter er ofte anaerobe.

¹⁾ Kilde: <https://no.wikipedia.org/wiki/Bakterier>

Kan kronisk tretthet og fibromyalgi ha SAMMENHENG MED MET

Metaller, gluten, borrelia og mange andre ting kan forårsake uforklarlige sykdommer som kronisk tretthetssyndrom, fibromyalgi, MS, Parkinsons sykdom og meget mer. Felles faktorer er kroniske inflammasjoner. Lektor Vera Stejskal presenterer risiko og mulige tester i et filmet foredrag fra Stockholm i desember 2015. Årsaker kan være amalgamfyllinger i tennene eller titanium implantater i kjeveknoklen eller hofter.

Allergi, sier Vera Stejskal, er ikke bare IGE som man måler i helsevesenet. Felles for allergi er at immunsystemet reagerer unormalt og at T-cellene aktiveres. Mange sykdommer er forårsaket av at noe utløser inflammatoriske prosesser.

- Hvordan kan det være at metaller kan ha slike egenskaper, selv om de ikke produserer antistoffer, spør Vera Stejskal. Hun mener at man bør se på kroppens T-celler, som er en type av hvite blodlegemer som er aktive når immunsystemet er påvirket. Å stirre seg blind på antistoffer er feil, mener denne dyktige immunologen. Non-gluten overfølsomhet/intoleranse er et eksempel hvor man ikke finner noen antistoffer, men konstaterer at pasientene blir friske når de fjerner gluten.

Vera Stejskal forteller også at titan i form av titandioxid er et hvitt fargestoff som er alminnelig i medisiner og vitaminpiller, tannpasta og solkrem. At titandioxid tilsettes skummet- og lettmeik for å gjøre den hvit og fin er det ikke mange

mennesker som er klar over. Hun har konstatert at de fleste er overbelastet med titanium, og at en del derfor er blitt overfølsomme overfor metallet. Problematisk blir det når folk har bruk for implantater i tennene eller hofter og kanskje får reaksjoner på dette.

Alle leger burde derfor fortelle de pasienter som skal ha innsatt titanium implantater at noen kan være allergiske overfor noen av de metaller som finnes i implantatet, og at det finnes tester som kan kontrollere følsomheten for den enkelte. Hun sier at leger i USA stiller slike spørsmål før operasjonen.

Vera Stejskal viste også bilder av metallrester funnet i tannfyllinger, og mener at våre kropper ikke er designet til å bli utsatt for den

ALLER I TENNENE?

mengde metaller som vi har i kroppen i dag.

Makrofager (en type hvite blodlegemer) absorberer metaller for å avgifte kroppen, men noen ganger tar de metallene med inn i hjernen. Hvis det for eksempel er jern, kan det hemme dannelsen av dopamin i hjernen. Dopamin er en viktig neurotransmitter, som f.eks. Parkinson pasienter har unormalt lave nivåer av. Derfor skal deres medisin ikke inneholde titandioxid, men dessverre gjør den det. Ifølge Vera Stejskal kan symptomene derved forverres.

Med den såkalte Melissa testen kan bl.a. metallallergier, glutenoverfølsomhet, borrelia måles. Vera Stejskal forteller at hun begynte å utvikle en test mens hun arbeidet

på Astra, for å finne metoder til å skjelne hvilke stoffer arbeidere på Astra var overfølsomme overfor. Det var for å få en tidlig indikasjon, i tide til å omplassere folk. Testen er nå blitt utviklet til å oppdage overfølsomhet for metaller, borrelia-infeksjoner, gluten- og melkeintoleranser.

En test hos pasienter med kronisk tretthetssyndrom viste at storparten ble bedre etter fjerning av amalgam, og at det samme gjaldt pasienter med fibromyalgi. Utsiftingen av fyllinger kan således forbedre sunnheten radikalt. Ved måling med Melissa testen ses også klart at følsomheten overfor f.eks. kvikksølv går ned etter sanering. Det betyr at når du ikke lenger er utsatt for det emne du er overfølsom overfor,

faller immunsystemet til ro og inflammasjon avtar. Dette reduserer også risikoen for andre sykdommer.

Vera Stejskal mener at alle som skal ha innsatt titanium implantater, uansett om det er i kjeve eller hofta, bør gjennomgå en test før operasjon, for å kontrollere om de har økt risiko for allergi, slik at andre materialer eventuelt kan anvendes.

Forelesningen ble avholdt i Stockholm i desember 2015 og ble filmet av Bengt Hall på vegne av Dental Injury Association og Melissa Medica.

Link til denne videoen finner du her: <https://www.youtube.com/watch?v=fWShYPPXGIY>

*Kilde: tf.nu og det danske BLADET.
Oversettelse: Helene F.Klingberg*



BOK OM BIVIRKNINGER



Dødelige bivirkninger er tittelen på en bok skrevet av John Virapen. Med undertittelen "Bekjennelser fra en legemiddeldirektør" er boka et sterkt innlegg i en viktig debatt.

FRA BOKAS BAKSIDE:

"Trodde du at alle verdens legemiddelprodusenter var snille, altruistiske, godhjertede og produserte medisiner for at syke folk skal bli friske? Da bør du tro om igjen! Dr. John Virapen var i tredve år ansatt i legemiddelindustrien, og i løpet av åtte år som leder for den svenske avdelingen for en av verdens største legemiddelprodusenter, klarte han å tvedoble omsetningen. I "Dødelige bivirkninger" forteller John Virapen sin historie med levende engasjement, om hvordan han selv brukte bestikkelse og snikmarkedsføring som midler for å få flere medisiner på markedet.

... og da er det snakk om medisiner hvor bivirkningene ble bevisst fortiet. Mange moderere medisiner har aldri vært testet for langtidsvirkninger, og noen virker til og med motsatt av det de skulle. La deg advare! Det er bedre å være paranoid - enn naiv."

GIFTSTOFFER SKADER BIENES IMMUNFORSVAR

Man regner med at det er 50 prosent flere honningbier i verden nå, sammenlignet med for 50 år siden. Samtidig har arealet med landbruksvekster som er avhengig av insektsbestøvere økt med mer enn 300 prosent. Honningbiene, som vi holder som "husdyr", står for ca.30 prosent av denne nødvendige bestøvningen. Resten må besørges av ville blomsterbestøvende insekter. Av de over 20 000 bieartene som finnes i verden er det godt dokumentert at mange av disse artene er i tilbakegang, og at 24 prosent av Europas humlearter er sårbare eller truet. Biene utsettes for en rekke belastninger, blant annet giftstoffer, klimaendringer, landskapsendringer, stress og ulike sykdommer.

For en tid siden presenterte Bondebladet et innlegg der det ble hevdet at biedøden var avlyst, og at "ryktet" om biedød var basert på dårlig forskning. Denne påstanden er blitt tilbakevist av flere forskere. Blant annet viser en italiensk studie¹⁾ hvordan neonicotinoidet clothianidin skader immunforsvaret og gjør biene mer utsatte for sykdommer.

¹⁾http://www.pnas.org/content/110/46/18466.full.pdf#_ga=1.5846070.443591833.1422299844



**TANNBEHANDLING
MED OMSORG**

ALLMENNPRAKSIS **TANNREGULERING**
-Amalgamsanering -Hvit regulering
-Tannlegeskrekk -Funksjonell regulering

Ring 22 830 830

Eller: info@stemlandklinikken.no

VELKOMMEN!



www.stemlandklinikken.no
Stortingsgata 28 (vis å vis Nationaltheateret st), Oslo.

FOREBYGGENDE TANNHELSETILTAK BLANT ASYLSØKERE OG FLYKTNINGER

Mange asylsøkere og flyktninger som har kommet til Norge trenger hjelp til å lære god tannhelse. Dette er en prioritert gruppe når den offentlige tannhelsetjenesten i Troms nå utarbeider en ny strategiplan for sin forebyggende virksomhet. Bruk av tannbørste, tannkrem og tanntråd er en del av undervisningen, sammen med forklaringer på hvorfor dette er viktig.

“Det er veldig stor forskjell på hvor god tannhelse disse flyktingene og asylsøkerne har, men man ser at de generelt har dårligere tannhelse enn den norske befolkningen. Det er noe av grunnen til at vi nå setter i gang tannhelsetiltak for denne gruppen”, sier Tove Bendiksen, som er tannpleier på Finnsnes, og som leder arbeidet med den nye strategiplanen.

Bendiksen understreker også at kostholdet påvirker tennene, og at økonomi spiller en vesentlig rolle i forhold til hva vi spiser. “Vi vet at det er mye sukker i det norske kostholdet. Når flyktingene skal handle, handler de det billigste. Det tilsier mye sukkerholdig og usunn mat, som går utover tannhelse og helse generelt. Vi ser at mange av barna fra enkelte land har veldig nedkarierte fortenner og jeksler. Det kommer i størst grad av mye sukker i kosten”, sier hun.

“Det er trolig fornuftig å drive forebygging i skolen. Men vi må snakke mer med beboerne på asylmottak og helsesøstre for å finne ut hvordan vi i best mulig grad kan nå barna”, sier Bendiksen.

Kilde: NRK Troms



GIFTSTOFFER I LEKER OG SKOLESAKER

Kjøper du leker eller skolesaker til barn eller barnebarn? Da bør du være våken, og forsikre deg om at produktene ikke inneholder giftige og ulovlige stoffer.

Det er mer enn 16 år siden det ble innført forbud mot å selge produkter med innhold av flatater til barn, både i Norge og i Europa. Til tross for dette fant Miljødirektoratet en rekke produkter med slikt innhold da de gjennomførte kontroller høsten 2015. Stoffene som ble avdekket beskrives som svært skadelige.

<http://www.vg.no/forbruker/helse/avdekket-giftstoffer-i-skolesaker-til-barn/a/23504263>



Zeolitt er et fantastisk, effektivt detox mineral

Av Gunn Randi Eriksen

Zeolitt har vært kjent og brukt i mer enn 800 år, og er kjent som: «An alchemical gift of the Divine».

Zeolitt er vulkansk aske, som rant i sjøen for flere tusen år siden, og blandet seg med saltvann. Dette laget en kjemisk reaksjon, som skapte det krystall liknende mineralet Zeolitt.

Zeolitt (Clinoptilolite) er et av de mest effektive detox mineraler som finnes. Kvaliteten på produksjonsmetoden, og hvor godt rensed zeolitten er, er helt avgjørende for effekten.

Når zeolitt molekylene er knust, rensed, aktivert og har små nok molekyler, så kan de taes opp av blodet. Da kan zeolitt rensed kroppen på cellenivå. Rensed pulver med større molekyler er veldig bra for fordøyelsen, men det er begrenset hvor mye slimhinnene i mage og tarm kan ta opp pga. molekylenes størrelse.

Zeolitt molekylet ser ut som en bivokskake med sekskantede, tomme hull. Zeolitt er negativt ladet. Den trekker til seg tungmetaller og toxiner som en «magnet som støvsuger», og lagrer avfallstoffene i de sekskantede hullene. Når zeolitt skilles ut, så fraktes avfallstoffene ut av kroppen som i en "zeolitt-søppelsekk". Zeolitt er "Renovasjonsetaten" for kroppen.

Utrensing (detox) handler om å hjelpe kroppen til å hjelpe seg selv. Når det som ikke skal være i kroppen blir fjernet, så kan kroppens naturlige, selvhelbredende evner få bedre arbeidsvilkår.

Zeolitt med små molekyler finnes i dråper, og i kolloidal spray som både kan sprayes i munnen, og brukes på kroppen mot utslett og hudproblemer. Kolloidal betyr at zeolitten er inne i vannmolekylet. Vann fungerer som et transportmiddel. Det gjør at zeolitten kan fraktes dypere inn i kroppen overalt hvor det finnes vann.

Kolloidal zeolitt i spray taes opp av slimhinnene i munnen og går i det finmaskede veinettet i kroppen, «de små stiene og skogsbilveiene». Dråper taes opp via fordøyelse og tarm og rensed via de store transportveiene i kroppen. Spray kan derfor rensed på områder i kroppen der dråpene ikke når inn. Kombinasjonen av dråper og spray kan derfor være god.

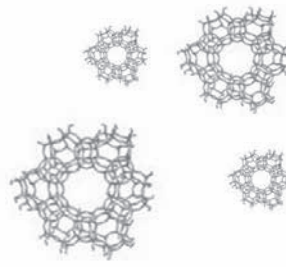
Zeolitt kan rensed ut tungmetaller, sprøytemidler, kjemikalier, forurenseting, noen radioaktive stoffer, giftstoffer og sopp. Zeolitt kan hjelpe både for allergi mot amalgam, og forgiftning av amalgam. Zeolitt kan også redusere det grunnlaget virus trenger i kroppen for å kunne formere seg. Ved bruk over tid, så kan den gi resultater på matintoleranse og problemer for-

årsaket av virus. Zeolitt kan være positiv for immunforsvaret, allmenhelsen og pH-balansen i kroppen. Når kroppen blir kvitt gift- og avfallsstoffer, så kan kroppens evne til å reparere seg selv øke.

Urintester har vist at zeolitt rensed først ut tungmetaller, så evt. radioaktive stoffer, og deretter sprøyte- og løsningsmidler som f.eks. formaldehyd. Først etter noen mnd. begynner zeolitt å rensed ut stoffer som virus trenger for å være aktive. Det er årsaken til at man kan oppleve nye avgiftningsreaksjoner flere uker og måneder etter man startet med zeolitt. Kroppen rensed ut i flere "lag". Derfor kan det være viktig å ta en zeolitt-kur i minimum 3-6 mnd. Ved større helseproblemer kan en kur ta 1-2 år.

Ren zeolitt er normalt ute av kroppen 6-8 timer etter bruk, senest innen 72 timer. Man kan ikke reagere «allergisk» på zeolitt, men man kan reagere på de stoffene som skilles ut. Derfor er det fint å starte med små doser og deretter øke gradvis.

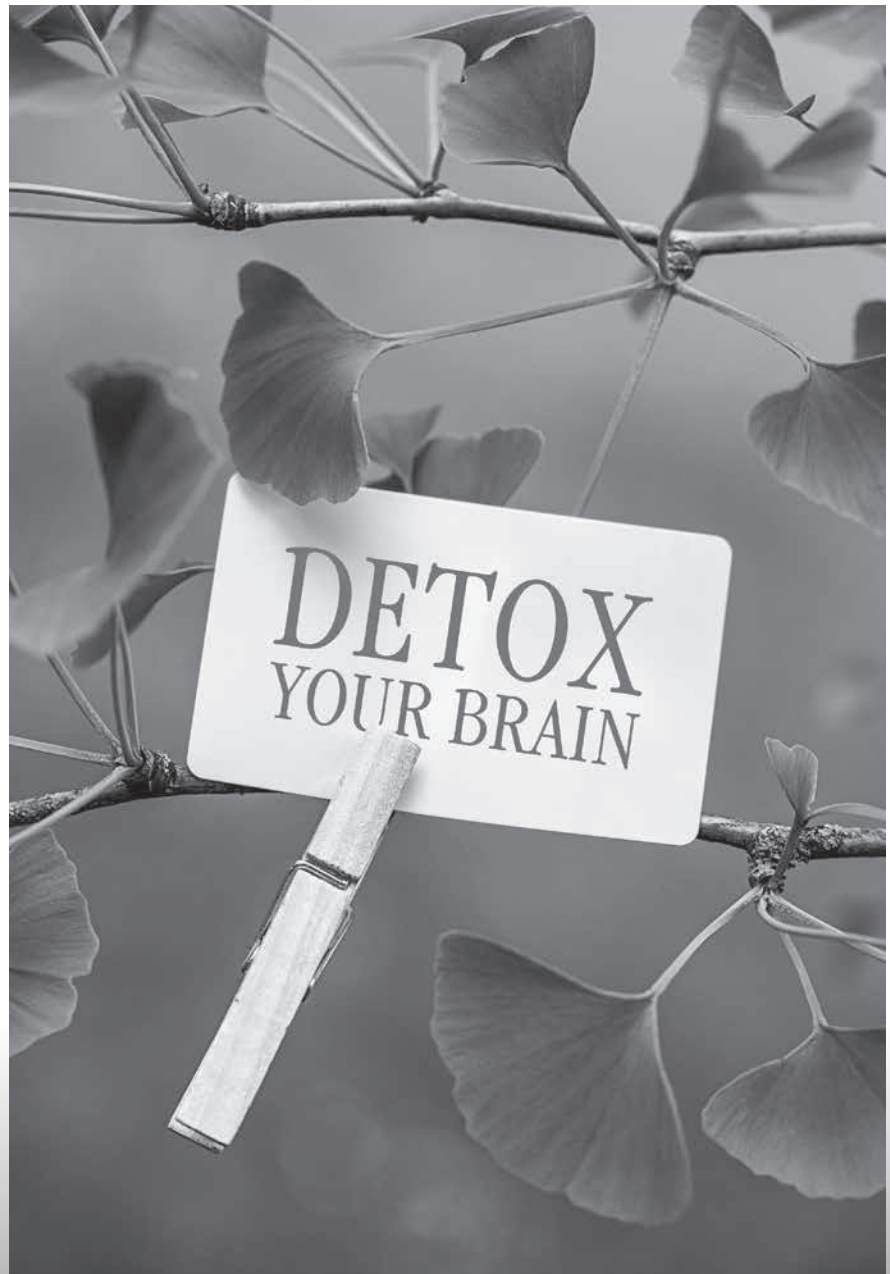
Vi kan ha ulik evne til å skille ut gift- og avfallsstoffer, avhengig av individuell helsetilstand. Personer som opplever at de har ekstra store problemer med utskilling av toxiner, kan kontakte terapeut for ytterligere hjelp og veiledning. Zeolitt er ikke ment å skulle erstatte medisiner.



er eller nødvendig behandling hos legen. Men en zeolitt-detox kur kan være viktig for at annen behandling skal kunne virke bedre. «Søppel» lager like mye problemer for kroppen, som husene vi bor i!

På DVD og YouTube.com kan du finne filmen "Underkastelsen" av Stefan Jarl. Den består av interessante intervjuer med flere forskere og leger, som forteller hva tungmetaller og forurensing kan gjøre med helsen vår. De snakker også om hvor alvorlig dette er for gravide og små barn, som «arver» toxiner fra mors liv i fostertiden.

Det er oppdaget at nyfødte har ca. 200 ulike industrielle kjemikalier, miljøgifter og plantevernmidler i blodet sitt. Erfaring viser at ren, rensed zeolitt av høy kvalitet er bra for både mor og barn. Den kan brukes både før, under og etter graviditeten. Gravide og ammende kan bruke samme dose som til små barn. Zeolitt kan lett kombineres med andre produkter, kurer og næring. Men zeolitt skal ikke tas sammen med medisiner som inneholder Litium (kan tæs 12 timer før og 24 timer etter). Som generell forsiktighetsregel anbefales det å ikke ta zeolitt 3 dager før, under og 3 dager etter en cellegiftkur. Zeolitt tåler 350 varmegrader og frost.



KVIKKSØLVUTSLIPP I GLOMMA

Av **Jepp Pettersen**, medlem av muddergruppa i Miljøvernforbundet Østfold/Hvaler og Fredrikstad

I siste nummer av Tenner og helse, pekes det på de 65 tonn med kvikksølv som ligger i og ved ubåten. Dette er en relativt stor mengde, men den overgår av Borregaards gamle klor-alkali-fabrikk i Sarpsborg som har sluppet ut, etter egne tall, 70 tonn kvikksølv til Glomma. Det er vanskelig å si klart om det er mer,

men det er kommet fram flere ut-sagn at de spadde kvikksølv med spader fra gulvet og ned i sluket, som gikk rett i elva. Spørsmålet blir da om dette er regnet inn. Det er også rimelig å anta at det er andre utslipp som ikke er kommet fram fra andre gamle bedrifter.

Borg havn, Røssvikrenna er tenkt utdypet. Dvs at de tenker å grave seg ned og utover i sedimentene for å kunne ta inn større skip. Det er i 2006 målt 9,2 mg kvikksølv pr

kg i hot spots sør for kaianleggene i Fredrikstad. Senere er dette kvikksølvet forsvunnet og i 2010 til dels erstattet av kobber klasse 4. Flom har endret grunnforholdene i elvebunnen og det er lite sannsynlig at man kan regne med forutsigbare grunnforhold. Det er snakk om 2,7 millioner km³ forurensede masser fra gamle industriutlipp og sprengning av 250.000m³ fjell, dette til dels i nærheten av fredet hummerområde. Deler av dette skal taes på land og andre mindre

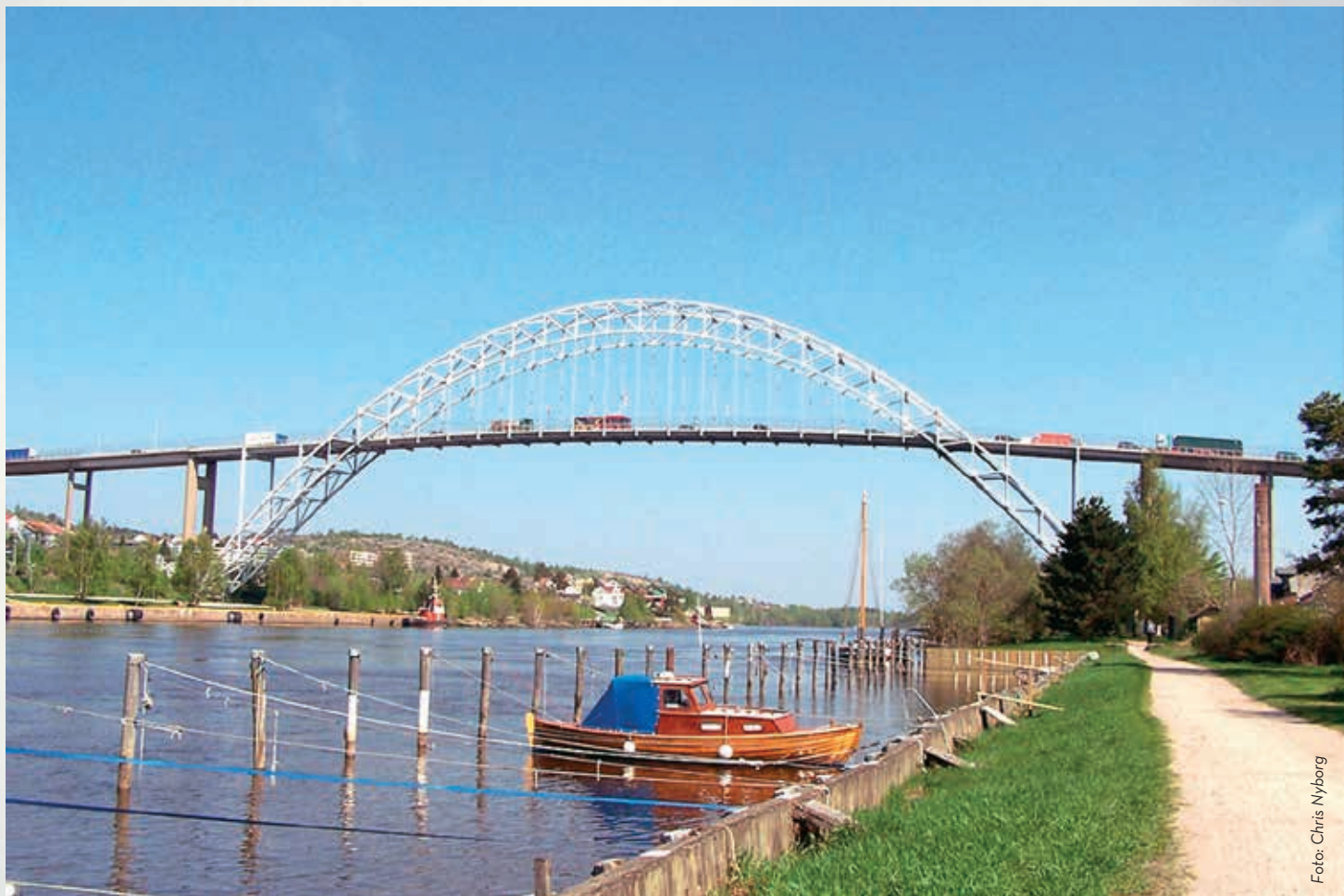


Foto: Chris Nyborg

forurensede masser skal dumpes på egnet sted i indre Hvalerbasseng. Masser som tæs opp vil øke i volum som følge av gravingen. Dette er ikke regnet inn i lagringskapasiteten på land. Ett annet moment er at en antatt avrenning på 10% av oppgravingen ikke bare vil drive med overflatestrømmen, men det er en kontrastøm i elva som går oppover. Derfor vil man kunne regne med en stor spredning av miljøgifter som vil vandre med og mot overflatestrømmen.

Måten analysene er gjort på har forgått til dels med syn og lukt. Det er også svært lang avstand mellom prøvetakingspunktene.

Det renner ca 12 kilo kvikksølv over Sarpefossen hver år og i 2014 hadde Kronos Titan et utslipp på 3,2 kilo.

Siden det har vært store protester ifht dette, deriblant fra Fylkesmannen i Østfold som var mot dette, så ligger saken i departe-

mentet for videre behandling. Ser vi på håndteringen av mudringen i Oslo og den nylige sprengningen av grunner samme sted, er dette bekymringsfullt. Om det ender opp med planlagt utdyping av Borg havn, vil dette være en miljøbombe av dimensjoner som vil få følger for Ytre Hvaler nasjonalpark, Kosterhavets nasjonalpark og andre tilsvarende mindre områder i området og kysten nedover Vestfold og muligens videre, da partikler kan sveve i vannet i svært lang tid.



Foto: Kvikkk

Sukkerholdig drikke har dårlig innflytelse på hjernen

En undersøkelse gjort ved University of New South Wales Australia¹⁾, viste at sukkerholdig drikke har en dårlig innflytelse på hjernen. Man så at "sukkervannet" rett og slett endret kodingen i hjernen og gjorde det vanskeligere å håndtere stress og traumer.

¹⁾ <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnmol.2015.00086/full>



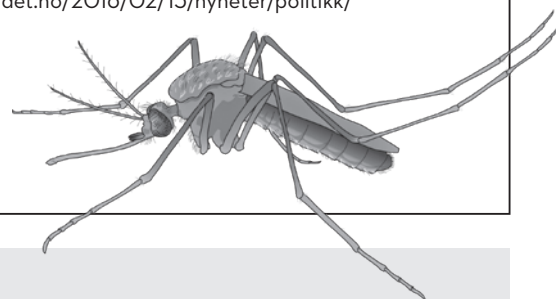
Mikrocefali – zikavirus eller gift i drikkevannet?

Leger i den argentinske organisasjonen PCST uttrykte i februar i år at de tviler på at de mange tilfellene av mikrocefali - en fødselsdefekt der barnet har en underutviklet hjerne og mindre hodemål enn det som regnes som normalt - i Brasil, skyldes zikaviruset. PCST tror i stedet synderen er et kjemisk stoff som brasilianske myndigheter har tilsatt drikkevann for å unngå at myggen som sprer viruset, formerer seg i vannreservoarer¹⁾

WHO på sin side avviser dette, og sier at det ikke finnes bevis som støtter en slik teori²⁾

¹⁾ <http://www.dagbladet.no/2016/02/15/nyheter/politikk/sykdom/43162418>

²⁾ <http://www.dagbladet.no/2016/02/15/nyheter/politikk/sykdom/43162418>



FORSKERE SLÅR ALARM

Konsentrasjonen av sprøytegiftrester i urinen hos danske barn er alarmerende høy, mener forskere på bakgrunn av en ny undersøkelse, og anbefaler gravide og barnefamilier å spise økologisk.

Jeg frykter, at det kommer til å skade den neste generasjons intelligens, sier professor i miljømedisin og forskningsleder ved SDU, Philippe Grandjean til Altinget.

Han refererer til en ny undersøkelse, som Miljøstyrelsen har betalt for. Selve rapporten er udarbeidet av Syddansk Universitet i samarbeid med Københavns Universitet. Forskerne har undersøgt mengden av pesticidrester hos 144 danske skolebarn og 145 mødre.

Lektor i miljømedisin ved Syddansk Universitet, Helle Raun Andersen, er medforfatter til rapporten. "Vi har målt nokså høye konsentrasjoner i danskenes urin. Og det er bekymringsverdig, fordi vi mistenker at disse stoffene skader barns hjerner, sier hun til Altinget

90 prosent av forsøkspersonene hadde spor av pesticidrester i urinen. Konsentrasjonen viste seg å være størst hos barn, og i særdeleshet hos de som kommer fra velstående familier i de store byene.

EU setter grenser for hvor stort omfanget av sprøytegiftrester kan være i matvarer. Helle Raun Andersen mener at Danmark bør presse på for å få senket EU's grenseværdier.

Philippe Grandjean er enig. Han har ikke tillit til det han kaller "foreldede grenseværdier", og derfor vil han

anbefale alle gravide kvinner å kjøpe økologisk, inntil de mistenkte sprøytemidlene en dag er helt utfaset.

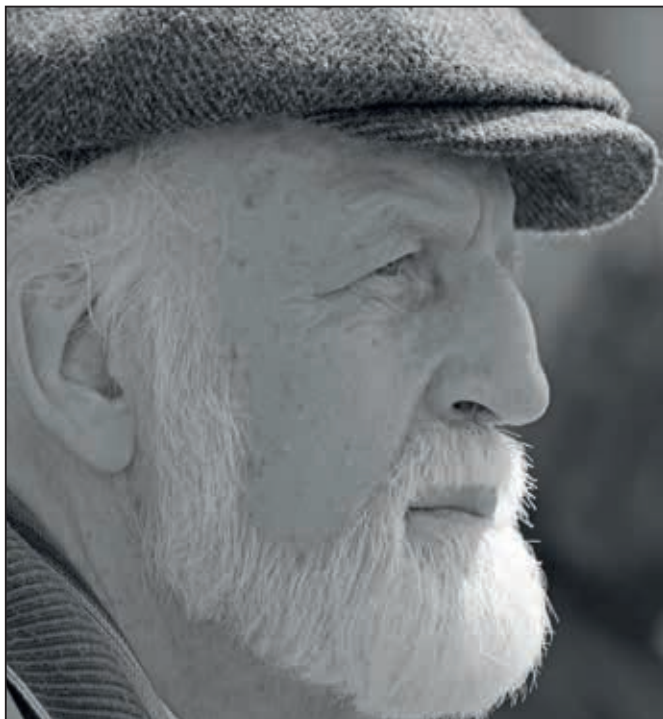
Kilde: Økologisk landsforening, Danmark



GLEDELIG NYHET

De nye reglene for import av vitaminer og kosttilskudd, som ble innført 1. oktober 2015, laget så mange problemer at Waiora, produsenten og distributøren av NCD Zeolitt, valgte å avslutte sitt lager i Norge. De sender nå kun varer til EU. Dette var et stort tap for de av oss som hadde svært god erfaring og nytte av Waioras produkter. Gledelig nyhet er imidlertid at Touchstone Essentials, som viser seg å ha zeolitt av førsteklasses kvalitet, fortsetter sitt salg av zeolitt i Norge.

Les mer: <http://nanni.mytouchstoneessentials.com>



SKJEGG BEKJEMPER INFEKSJONER

Den britiske mikrobiologen dr. Adam Roberts ved University of London har, i forbindelse med et program laget for BBC, gjort et forsøk der han dyrket 100 forskjellige bakterier fra skjegg.

Resultatet var slående: Noe drepte bakteriene i hans petriskål.

Mikrobiologen sporet morderorganismen til bakterien *Staphylococcus epidermidis* og testet den deretter på en hardhudet *E. coli*-bakterie som gir urinrørsinfeksjon.

Kolibakterien ble umiddelbart slått ut av skjeggbakterien. Ifølge den britiske forskeren kan *Staphylococcus epidermidis*-bakterien ha produsert en antibiotisk gift som er i stand til å utradere andre infeksjonsbakterier.

Triklosan – allergier og antibiotikaresistens

Allerede i 2012 antydte en norsk studie at triklosan, som finnes i enkelte merker tannkrem og kosmetikk, kan øke risikoen for allergi hos barn¹⁾²⁾

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.

En amerikansk studie viste det samme; at det var en sammenheng mellom triklosan og allergi hos barn. Der hadde åtte av ti barn målbare nivåer av triklosan.

Mengden triklosan, som barna i begge landene ble utsatt for, var omtrent like stor. Men de norske barna som hadde mest triklosan i kroppen, hadde høyere nivåer enn tilsvarende gruppe barn i USA. Forskerne kunne ikke forklare årsaken til dette.

Triklosan mistenkes også for å gjøre bakterier antibiotikaresistente³⁾⁴⁾

¹⁾<http://www.dagligvarehandelen.no/2012/triklosan-kan-øke-allergirisiko>

²⁾<http://forskning.no/tenner-allergi/2012/11/kjemikalie-i-tannkrem-og-kosmetikk-kan-øke-allergirisiko>

³⁾<http://www.dagbladet.no/2014/08/18/kultur/debatt/antibiotikaresistens/helse/kronikk/34843245>

⁴⁾<http://www.dagbladet.no/2014/08/20/nyheter/tannkrem/antibiotikaresistens/helse/34884330>

FRA ETT GIFTSTOFF TIL ETT ANNET

Etter at det skadelige flatetet DEHP ble ulovlig, har mange produsenter erstattet det med DINP. Dette er i dag trolig den mest brukte plastmykneren i EU, og brukes i alt fra leker til plastfolie. Danske myndigheter har gått tydelig ut og advart mot at stoffet er dokumentert hormonforstyrrende, og at det kan gi negative effekter på lever og nyrer. En studie utført ved NYU Langone Medical Center viste at DINP kan øke risikoen for høyt blodtrykk og diabetes hos barn og unge.

<http://www.vg.no/forbruker/helse-og-medisin/fhi-forsker-unngaar-mat-innpakket-i-plast/a/23499700>



USKYLDIGE STRIPER PÅ H

Av Terje Wufsberg, Bergen

Målinger gjort ulike steder i verden både av vann og jordsmonn, viser at nivået av tungmetaller som aluminium, strontium, barium, arsenikk, og kvikksølv, etc, har økt voldsomt de siste årene. En av dem som har engasjert seg i å finne ut hva som kan ligge bak dette, er geologen og vitenskapsmannen J. Marvin Herndon og i løpet av 2015 ble resultatene av hans forskning publisert i to anerkjente vitenskapelige tidsskrift, Current Science: "Aluminum Poisoning of Humanity and Earth's Biota by Clandestine Geoengineering"(juni 2015). International Journal of Environmental Research and Public Health: "Evidence of Coal-Fly-Ash Toxic Chemical Geoengineering in the

Troposphere: Consequences for Public Health"(august 2015).

På grunnlag av undersøkelser og målinger er Herndon sin konklusjon: Giftig aske fra kullfyrte kraftverk som blant annet inneholder store mengder aluminium, arsenikk, kvikksølv, uran, etc, sprayes i forstøvet form i den øvre del av atmosfæren!

STRIPER SOM BLIR LIGGENDE

Vitenskapsfolk har konstatert at en forutsetning for at det skal dannes skyer, er at luften inneholder en eller annen form for partikler. Når de ørsmå metallpartiklene sprayes ut, slår derfor fuktigheten i luften seg ned på dem og forårsaker kunstig skydannelse. Dette er grunnen til at enkelte fly legger en stripe bak seg som strekker seg fra horisont til horisont og blir ligg-

ende, et syn som har blitt mer og mer vanlig i store deler av verden de senere årene.

I Herndons artikler nevnes ordet geoengineering. Et annet ord for det samme er værmodifikasjon. Det innebærer en kombinasjon av slike utslipp(kalt chemtrails), sammen med bruk av radiosendere, kalt SBX-1 og HAARP. De kunstige skyene som altså inneholder ørsmå metallpartikler, blir elektrisk ledende og kan påvirkes av kraftige radiosendere fra bakken og flyttes dit en måtte ønske.

HVORFOR FÅR DETTE FORTSETTE?

I 1996 forfattet 6 offiserer i USAs militære: "Owning the Weather in 2025", et skriv hvor de la frem og beskrev hvordan været kunne 'eies'

IMMELEN?

og brukes som våpen og maktmiddel. I USA, begynte man i 1999 å legge merke til at amerikanske militærfly, såkalte tanker jets, la striper på kryss og tvers som ble liggende. Siden har dette fenomenet blitt observert og rapportert fra ulike land over hele verden. Dette er således et hemmelig militært prosjekt og i og med at verdens mektigste militærmakt står bak, presses alle andre til stilltiende å godta at dette finner sted.

HVA ER KONSEKVENSENE?

Når fuktigheten i luften bindes opp på denne måten, hindrer det nedbør og skaper tørke. Når en skaper kunstig nedbør fra disse "skyene", skjer ikke dette på naturlig måte, men store mengder faller ned på

kort tid, noe som kan forårsake oversvømmelse.

OFFISIELLE FORKLARINGER - FAKTISKE FORHOLD

Leserne av Tenner og Helse er godt kjent med den offisielle forklaringen om at amalgam var helt trygt å bruke som tannfyllingsmateriale. De egentlige fakta var jo noe ganske annet! Slike eksempler finnes det mange av. Geoengineering eller værmodifikasjon, har mye større betydning for vær og klimaendring-er enn den mye omtalte offisielle CO2 forklaringen! De mange og svært alvorlige følgene av værmodifikasjon blir mer og mer tydelige for hver dag. Blant annet er halvparten av biene i USA nå forsvunnet og de dør også i øde områder hvor det ikke brukes noen sprøytemidler og

det verken er industri eller andre former for forurensning. Forskerne registrerer at biene dør av aluminiumsforgiftning, et stoff som ikke finnes fritt i naturen. Hvor kommer det fra hvis det ikke er fra sprayingen?

HÅPET

En gruppe kanadiske advokater er nå engasjert i det som benevnes som class lawsuit, dvs. et søksmål som har til hensikt å få slutt på all værmodifikasjon. Lignende tiltak er også planlagt i USA. Det er å håpe at flere og flere får øynene opp og at det blir en masseprotest mot dette overgrepet mot alt liv på planeten vår!

Mer informasjon finnes på det norske nettstedet <http://geochemtrails.info>

HELSESKADELIGE STOFFER FUNNET I HÅNDSÅPE

PRESSEMELDING FRA FORBRUKERRÅDET:

Forbrukerrådet har testet hånd-
såper, og funnet at nesten seks av ti
har innhold som kan ha en helse-
messig slagside.

Forbrukerdirektør Randi Flesland
ser særlig alvorlig på de tretten
håndsåpene som inneholder enten
stoffer som er mistenkt hormon-
forstyrrende, eller har det sterkt
allergifremkallende stoffet MI.

-MI gir så stor risiko for kraftige
allergiske reaksjoner, at det fra
neste år blir forbudt i leker til barn
under tre år, samt i produkter som
skal bli værende på huden. Med den
kunnskapen vi har i dag, må vi få
fjernet produkter med MI fra hver-
dagen vår. Inntil da bør vi i alle fall
unngå at barna bruker dem.

Flesland påpeker at selv om såp-
en skylles av hendene, bruker vi den
mange ganger om dagen. Dessuten
er det nok en risiko for at det blir
igjen noen rester på barnehender.
Sju av de 48 håndsåpene i testen
inneholder MI.

RISIKO SELV VED ØRSMÅ DOSER

Forbrukerrådet fant at seks av pro-
duktene i testen inneholder stoffer
som er mistenkt for å være hormon-
forstyrrende. Forbrukerrådets direk-
tør påpeker at om du får disse fra
kun ett produkt, utgjør ikke det
noen risiko alene. Imidlertid får vi i
oss disse stoffene fra en rekke ting
vi har rundt oss i hverdagen:

Vårt inntrykk er at mange pro-

ducenter nå er mer forsiktige med å
bruke stoffer som er mistenkt for å
være hormonforstyrrende, og det er
positivt. Men det er fortsatt for
mange. Bekymringen er at over tid
og i kombinasjon, kan selv ørsmå
mengder gi en økt fare for noe så
alvorlig som kreft og redusert
mulighet for å få barn.

FOR VANSKELIG Å VELGE TRYGT

21 av håndsåpene i Forbrukerrådets
test har dessuten klart å få grønt
smilefjes. Det vil si at de hverken
inneholder hormonforstyrrende eller
allergifremkallende stoffer i det hele
tatt.

-Vi anbefaler at barn unngår par-
fymestoffer for at de ikke skal
utvikle allergi. Da er det leit at det
er så vanskelig for foreldrene å
velge dem bort, sier Flesland.

En såpe det står «parfymefri» på
trenger nemlig ikke være det. Den
kan ha et parfymestoff som ikke er
regulert, eller være brukt for å
maskere lukt, eller for å konservere.

For å unngå uheldige stoffer, kan
du sjekke Forbrukerrådets test. Er
ikke din såpe i testen, finner du
ingrediensene du bør unngå på
samme side.

Randi Flesland ønsker at regjer-
ingen tar en langt mer aktiv rolle for
å beskytte forbrukerne.

-Bent Høie og Vidar Helgesen må
være pådrivere for europeiske regu-
leringer. Og så må de sammen med

oss få produsenter og butikker til å
satse på trygge produkter.

I mellomtiden må vi satse på at
forbrukerne tar gode valg. Slik kan
vi presse produsentene og butikk-
ene til helt frivillig å gi oss trygge
produkter, avslutter Forbruker-
rådets direktør.

VERSTINGENE I TESTEN

Disse håndsåpene inneholder enten
stoffer som kan være hormonfor-
styrrende, eller det sterkt allergi-
fremkallende MI.

Boots Ingredients Hand Wash
Coconut & Almond

Boots Ingredients Hand Wash Lotus
Flower

Boots Ingredients Hand Wash
Orange Blossom & Jasmine

Clean Handsoap white Rose

Cosmica Hand Soap Moist

Dettol Aloe Vera & Vitamin E

Dettol Fresh Citrus Squeeze

Eucerin pH5 Skin-Protection Hand
Wash Oil

First Price Håndsåpe

L'Occitane Verveine Cleansing
Hand Wash

Palmolive Indulgent Handwash
Mulberry

Palmolive Delightful Handwash
Jasmine

Palmolive Invigorating Handwash
Lemongrass

[http://www.forbrukerradet.no/test/2015/
test-av-handsaper/](http://www.forbrukerradet.no/test/2015/test-av-handsaper/)

TANNLEGE
Erik Barman

Stallgata 15, 5701 Voss
Telefon: 56 52 00 20

TANNLEGE
Anthony Nordbø

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

TANNLEGE
Hermansen AS

*Pål Hermansen, Hilde Hermansen,
Akemi Muto Vigen*

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



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



Frogner Tannklinikk

TANNLEGE

Stein E. Andreassen

Tidemandsgate 2, 0266 Oslo
Telefon: 22 43 08 17



*Tannlegene: Anne Kristin Treider,
Tori Helene Lundeby, Mie Kristine Midtgarden
og Cecilie Aas*

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

TANNLEGE

Opitz Tannhelsesenter

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



ALENE

- ET ROM FOR ENDRING OG UNDRING



Astri Hognestad



Vi har alle en historie om å være alene.

Det kan være både gode og smertefulle erfaringer i oppveksten eller senere i livet. Følelsene kan variere fra dyp ensomhet, skam og tomhet til et sterkt ønske og behov for å finne ro. Å være alene - alenehet - er et eksistensielt tema som skremmer, utfordrer og gir muligheter for vekst.

Astri Hognestad reflekterer over mange aspekter ved temaet. Hun utfyller med teori, litterære eksempler og intervjuer med kvinner og menn som har erfart å leve alene eller oppsøke alenehet. Rommet som alenehet gir, lar oss finne vår egen identitet og bli mer uavhengige av forestillinger om hvordan vi «bør» leve. Forfatteren viser hvordan dette kan skje.

Kjærligheten til eget liv slik det faktisk er, og utforskningen av mulighetene som fins, kan føre til en opplevelse av tilhørighet og mening.

Rekalibrering

Av Marit Grendstad

Jeg er rask med å komme i gang med å skrive dette lille stykket, men så stopper det opp. Det er noe som ikke stemmer. Det er ikke noe som heter recalibrering. Det heter bare kalibrering. Jeg undersøker nærmere og joda, det stemmer. Kalibrering er alvorlige greier, og noe som gjøres med instrumenter som brukes bl.a. til måling, kjøp og salg osv for at de skal være helt nøyaktig innstilt. Dette gjøres ofte av sertifiserte bedrifter og med jevnlig kontroll og inspeksjoner.

Jeg leser at kalibrering handler om trygghet, og dersom et apparat ikke er riktig kalibrert, kan det føre til store kostnader for en bedrift. Det finnes en standard som et apparat kalibreres mot. Så når jeg fyller luft i dekkene på bilen, så er det greit å vite at trykket blir riktig. Uten det, så kan det fort gå galt.

Jeg lar de sertifiserte bedriftene ta seg av kalibreringen av det de er sertifisert for. Men når det gjelder mitt eget finjusterte "meg" så lar jeg meg ikke behandle av dem.

Hvor er den standarden som jeg kalibreres etter? Finnes det én

standard for alle mennesker? Jeg vil si at deler av oss kan karakteriseres som standard - lik for alle, men andre deler igjen er helt unike for den enkelte av oss.

Det begynte med at jeg var på besøk ute i havgapet en deilig vårdag. Det var blå himmel og det luktet vår overalt. Jeg gikk meg en tur, og endte opp på en stor stein hvor jeg la meg paddeflat rett ned, og der sovnet jeg. Da jeg våknet opp var jeg helt i en annen verden. Deilig var det å ligge på denne harde og gode steinen. Det var som jeg var falt til ro i en rytme som



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

hverdagens hektiske liv ikke ga meg. Det var som om pulsen og rytmen fra steinen nå også var blitt min rytme, og jeg kjente meg rolig og god. Jeg var kalibrert.

Og det var her ordet “rekalibrering” kom til meg. Jeg tror det er få instrumenter som må kalibreres så ofte som oss mennesker. Tankeprosessen farer avgårde, følelsene tar av med oss, ytre og indre stress øker og vips så er vi ikke lenger kalibrert.

Når jeg sitter med kaffekoppen på trammen om morgenen, og sola hilser god morgen, da er jeg “på

plass”. Å gå barbeint i grasset eller vasse på stranda, da er jeg på plass igjen. Jeg mediterer og kjenner hvordan roen senker seg. Hvor er ditt kalibreringssted? Når og hvor er du kalibrert – om det er ok å bruke det uttrykket?

Oppfordringen går til å bruke det mer slik at vi i hverdagens intensitet kan reise til vår gode plass i våre følelser og tanker. Tankene mine er tilbake på den flotte steinen – en magefølelse kommer - sterk og god - og jeg merker at smilet leker over munnen. Fantastisk hvor mye godt som fortsetter å komme fra den

store gode steinen der ute i havgapet.

Og så er det med dette som med så mye annet, øvelse gjør Mester. Snart trenger vi ikke jobbe så hardt for å komme på plass. Vi vet hvordan standarden er, og vi kan raskere komme dit det er godt for oss å være. Jeg tror mange av oss vil vite når vi er kalibrert, - nemlig den gode følelsen som gjør at livet kjennes godt å leve.

Sentralstyret 2016

Leder

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

Nestleder

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

Sekretær

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

Kasserer

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

Styremedlem

Kåre Solberg
Moldkvile, 5282 Lonevåg
Tlf 56 39 21 84

Varamedlemmer til sentralstyret

1. Toril Sonja Gravdal
2. Olga Eliassen
3. Oddny Torbjørg Trædal

Foreninger i Norden:

Sverige

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

Danmark:

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

Finland

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

Medlemskap i Forbundet Tenner og Helse koster per år:

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

Medlemsavgiften gjelder for ett kalenderår.

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

Forbundet Tenner og helse

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

Valgkomiteen

Bjørn Borch, Eilert Mathias Eilertsen og Arve Austgulen.

Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

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

ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!
bjorn.borch@gmail.com

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

Tenner&helse

Nr. 2 - 2016
22. årgang - Grunnlagt 1994

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

UTGIVER:
Forbundet Tenner og Helse

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

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

ANNONSER:
bjorn.borch@gmail.com

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

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

NESTE UTGAVE:
September 2016
Stoff innlevering: 15. august

DESIGN:
punkt&prikke punktpricke@me.com

FORMIDLING:
2punktAS

TRYKK:
RK Grafisk AS

Opplag 2000
ISSN 0805-9039

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

FORSIDEFOTO:
Liquidlibrary



Fylkeskontakter

Fylke	Navn	Adresse	Telefon	Tid
Akershus/Oslo	John Pandur (telefonvakt)	Tårnbyvn 105 2013 Skjetten	63 84 03 08	18.00 - 21.00
Bergen/Hordaland	Kåre Solberg (fylkeskontakt)	Moldkvile 5282 Lonevåg	56 39 21 84	
	Inger Kristine Bøe (telefonvakt)	N. Rolfsens vei 23 D 5094 Bergen	55 27 06 19	
Møre og Romsdal	Anne-Margrethe Holte (fylkeskontakt)	Torebakken 4 6010 Ålesund	40 09 58 36	
Sør-Trøndelag	Oddvin Herstad (fylkeskontakt)	Kolstadtunet 3 B 7098 Saupstad	72 58 55 23	
	Ingunn Garlen	Rødrevveien 17 7082 Katten	72 84 69 73	

FTH er medlem av
Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO

Likemenn i Forbundet Tenner og helse

Akershus/Oslo:

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

Hedmark:

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

Bergen/Hordaland:

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

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



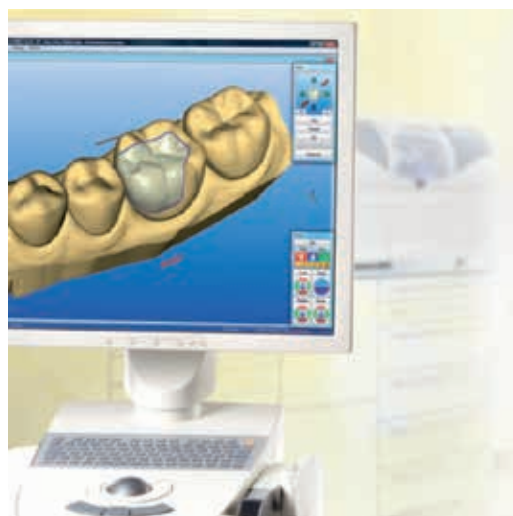
Invester i livskvalitet!

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

Vår klinikk har spesialisert seg på flere områder:

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



Opitz
Tannhelsesenter

Smålonane 2, 5353 Straume
Tlf: 56335750 Fax: 56335751
Mail: post@opitztannhelsesenter.no
Web: www.opitztannhelsesenter.no