

Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

19. Årgang – nr. 3 september 2013

- Helse i hver tann
- Brev til Helse - og omsorgsministeren
- Kiropraktor og tannlege – en naturlig kombinasjon





REDAKTØRENS HJØRNE

I skrivende stund er stortingsvalgets resultat klart, og vi står foran et regjeringsskifte i Norge. Mellom de to blokkene har Miljøpartiet De Grønne lyktes i å få inn ett mandat. Det skal bli spennende å se om dette kan gi miljøspørsmålene ett nytt løft og større vekt i norsk politikk.

Når man ser til andre deler av verden og land der mennesker ikke har så gode livsvilkår, må man, til tross for alt man ønsker annerledes, være takknemlig for individets rettigheter og for at vi lever i et demokrati. Innenfor denne rammen kan vi fortsette vårt arbeid for det vi tror på, og for at samfunnet skal utvikle seg i en retning der menneskelighet, omtanke og omsorg står i fokus.

Fra mine yngre skoledager husker jeg hva jeg svarte da læreren i en samfunnsfagtime spurte om vi kunne definere "staten". "Staten det er oss", svarte jeg i min den gang dyrebare naivitet. Som amalgamskadet og feilbehandlet, ser jeg i dag at staten kan være et mangehodet troll, som det er vanskelig å ta opp kampen mot. Samtidig ser jeg hvordan stadig flere reiser seg og krever sin rett. I min verden er det slik at "man ikke skal tåle så inderlig vel den urett som ikke rammer en selv". Det opprører meg at enkeltmennesker om og om igjen må kjempe mot et system som viser seg rigid og uforsonende.

Som pasientorganisasjon har Forbundet Tenner og Helse viktige tider foran seg. Alle som er skadet av sine tannfyllinger, og som har fått livskvaliteten sin redusert, MÅ nå få et selvfølkelig og adekvat behandlingstilbud! Det haster!



Redaktør
Toril Sonja Gravdal



FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Forbundet Tenner og Helse har i mange år tatt til ordet for at kvikksølv, rotfylte tenner og karvitasjoner, betennelser i kjevebeinet, spiller en rolle i andre sykdommer og sykdomsforløp. Nå har nyere studier vist at kvikksølv også kan bidra til diabetes.

Om en studie fra Skottland viser at manglende tannstell kan føre til hjerteproblemer. Det er kjent at betennelser i munnen bidrar til fortetting av blodårene, og kan føre til hjerteanfall. Forskerne konkluderer med at tannpuss to ganger om dagen kan redusere bakterieinfeksjoner i munnen, og dermed redusere risikoen for hjerteproblemer.

Husk tannpussen!

I dette nummeret av Tenner&helse har sentralstyret valgt å gjengi brev som er sendt Helse- og omsorgsminister Jonas Gahr Støre og Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget ved leder Bent Høie. Så langt har FTH ikke mottatt noen tilbakemelding, men vi håper at våre ansvarlige helsemyndigheter etter hvert våkner og innser at TANNHELSE OG HELSE ER TO SIDER AV SAMME SAK.

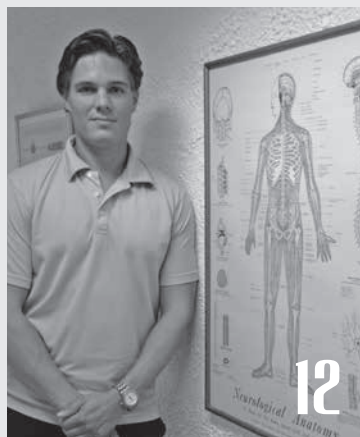
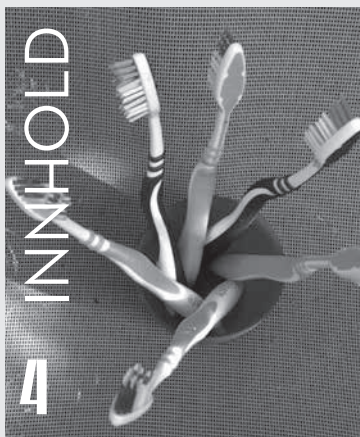
Alle vil være tjent med at vi får et mer holistisk syn på helse.

Forbundet Tenner og Helse har i 30 år hatt fokus på dette, og vi håper at dagens helsemyndigheter «tør» å rette blikket i en mer holistisk retning.

Ønsker dere alle en trivelig høst!



Vennlig hilsen
Dag Einar Liland,
leder FTH



- S 4 Helse i hver tann
- S 6 Brev til Helse- og omsorgsministeren
- S 8 Brev til Helse- og omsorgskomiteen
- S 9 Framtidens tannpasta?
- S 10 Tanna hadde skylden
- S 11 Eldre over 75 år får støtte til tannlege
- S 12 Kiropraktor og tannlege - en naturlig kombinasjon
- S 14 Akutt hjernesviktsyndrom
- S 16 Du påvirker din egen helse
- S 18 Folkefiender - bokomtale
- S 21 FTH følger vaksineofrene
- S 23 En nisse på flyttelasset
- S 24 De tre skatter - bokomtale
- S 26 Produkter som kan styrke immunforsvaret



**Tusen takk til KINSARVIK NATURKOST
for støtte til deltagelse på Aternativmessen i Bergen!**

HELSE I HVER TANN

Grunnlaget for det vi i dag kaller folkehelsearbeid ble lagt i Sundhetsloven av 1860. Gjennom denne loven ble ulike oppgaver i forhold til ansvar for ivaretagelse av befolkningens helse formalisert og fordelt på en fagbegrunnet og helhetlig måte. Det dreide seg om oppgaver både innenfor det vi idag kaller “smittevern” og “miljørettet helsevern”. Sosialt bevisste entusiaster fra ulike yrkesgrupper, blant dem; jordmødre, sykepleiere, lærere, distriktsleger, tannleger, spredte budskapet og igangsatte tiltak for bedring av folkehelsen. Mellomkrigstiden var helseopplysningens og folkehelsearbeidets storhetstid.

Av Toril Sonja Gravdal

TANNLEGENE SOM FOLKEHELSEFORKJEMPERE

Tannlegene var, som nevnt, blant pådriverne og aktørene i mellomkrigstidens folkehelsearbeid, og Den Norske Tannlegeforening, som ble stiftet i 1884, fikk en viktig rolle å spille i denne sammenhengen.

Selv om tannlegeutdannelsen ble formalisert først i 1893, hadde de tannlegene som praktiserte før denne tid også en slags skolering. I 1852 opprettet man en eksamen-kommisjon og stilte krav om avlagt eksamen for den som ville kalle seg tannlege. Autorisasjonen var i stor grad avhengig av at kandidaten hadde gjennomgått en foreskrevet læretid hos en fagperson som allerede var i tannlegeyrket.

Statens Poliklinik for Tand-sykdomme ble opprettet 1893, og med dette ble tannlegeutdannelsen formalisert. Tolv år senere, i 1905, ble poliklinikken omgjort til Den Norske Tandlægeforenings Tekniske Tandlægeinstitut. Skolen ble eid og drevet av tannlegeforeningen fram til 1909, da staten overtok ansvaret for utdanningen og etablerte Statens Tandlægeinstitut, som i 1928 ble til Norges Tandlægehøiskole. I 1959 ble høiskolen innlemmet i universitetet i Oslo, og tre år senere kom tannlegeundervisning også gang ved univertistet i Bergen. Først i

2004 fikk vi også tannlegeundervisning ved Universitetet i Tromsø.

IDEALISTENES VIKTIGE ARBEID

På begynnelsen av 1900 tallet diskuterte tannlegene hvordan det offentlige skulle engasjere seg i tannpleien. Skulle det skje gjennom trygderefusjon for behandling hos privatpraktiserende tannleger eller skulle man satse på drift av offentlige klinikker myntet på skolebarn?

Som vi vet, valgte man skole-tannpleie, fortrinnsvis ved offentlige klinikker. Noe av bakgrunnen for dette valget er å finne i det faktum at det stod svært dårlig til med tennene hos norske skolebarn, og at det var å anse som en viktig prioritering å gjøre noe med dette så raskt som mulig. I 1910 ble den første skoletannklinikken åpnet i Kristiania.

I 1925 fikk professor dr. med. Carl Schiøtz gjennomslag for sine tanker rundt vitaminer, mineraler og kostholdets betydning for folkehelsen. Etter å ha vært innført ved enkelte skoler allerede i 1929, ble Oslofrokosten innført ved samtlige skoler i Oslo i 1932. Maten, som var satt sammen ut ifra vitenskapelige kriterier for næringsrik mat, ble servert tre kvarter før skolestart, slik at barna skulle få tid til litt lek mellom måltidet og den første skoletimen. Menyen bestod

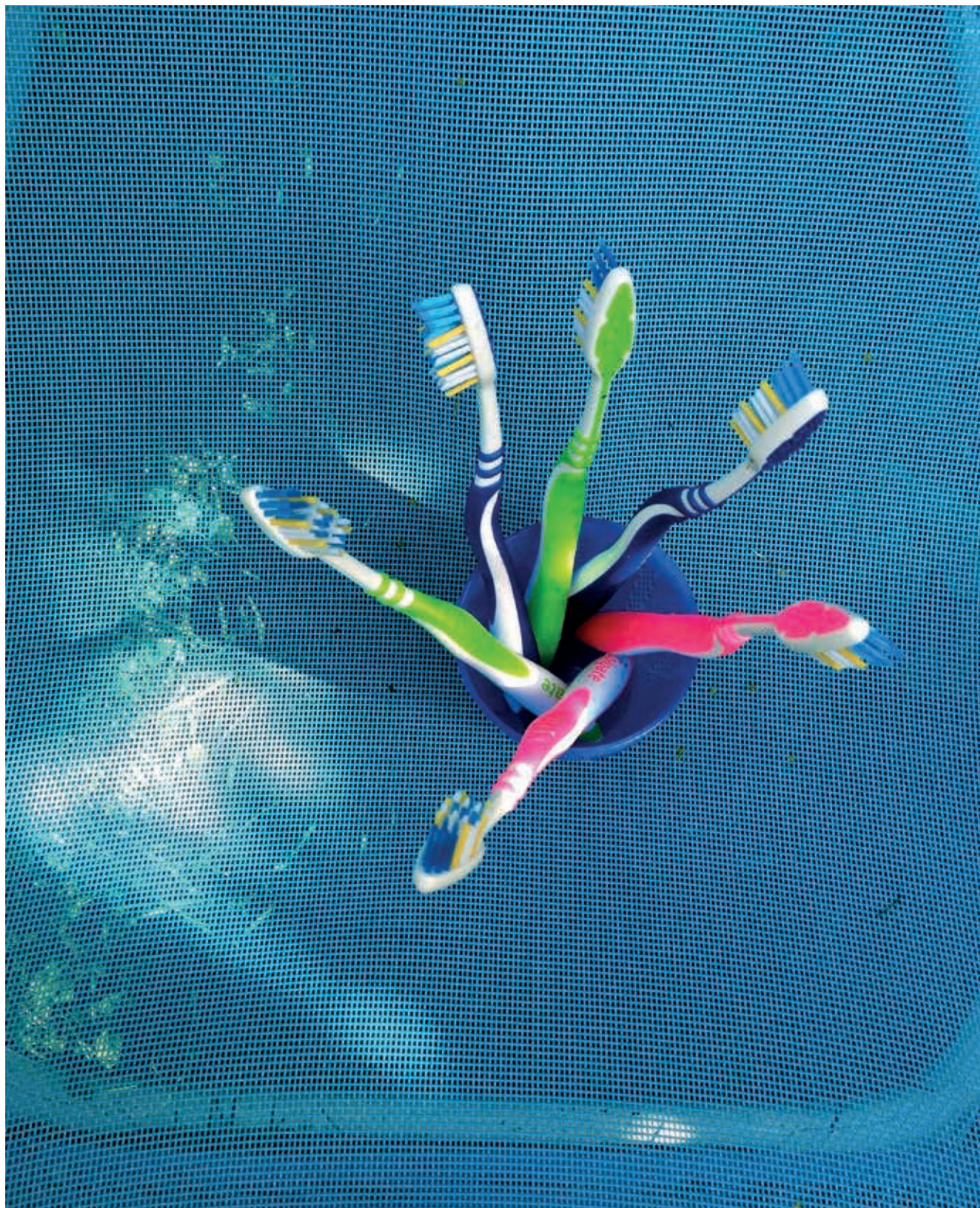
av melk, kneipkavringer kneipbrød/knekkebrød med margarin og mysost, ett halvt eple / appelsin eller 100 gram gulrot / kålrot. I vintermånedene fikk barna tran i tillegg. Oslofrokosten er forløperen til den norske matpakken som ble skapt av distriktslege Ole O. Lien i Sigdal, der man ikke hadde kommuneøkonomi til å betale for barnas frokost. Maten ble derfor brakt med som pakke hjemme ifra. I flere generasjoner har matpakken vært norske skolebarns faste følgesvenn.

Det var særlig legestanden som var forkjemper for en radikal omlegging av kostholdet. Tannlegene framhevet i tillegg årsaken til tannråten, og betydningen av å holde tennene rene. Etter hvert kom også tannlegenes kamp mot sukkeret for alvor i gang.

ALLE VET I DAG AT DET ER VIKTIG Å TA VARE PÅ TENNENE

Vi skriver en ny tid, og vi erverver oss stadig større kunnskap om stadig flere sammenhenger. Alle forstår at kosthold og helse henger nøye sammen. Alle vet at for mye sukker er usunt. Alle vet at det er viktig å ta vare på tennene.

Historien og den gode viljen skal vi ta med oss videre, men tiden er klar for reformer og gode nye løsninger. Kanskje vil barn og ungdom i dag ha god helsemessig nytte av et varmt skolemåltid



framfor den tradisjonelle matpakken eller "boller og brus" som kjøpes i nærmeste kiosk, og kanskje er tiden rett og slett overmoden for å la gratis tannbehandling bli en del av det offentlige ansvar gjennom hele livsløpet, slik man diskuterte allerede for mer enn hundre år siden.

Politiske partier har ført tannhelse inn partiprogrammet og satt nye tannhelseordninger på dagsordenen, men vil folketrygd-finansiert tannbehandling bli til mer enn tannløse løfter etter høstens stortingsvalg?

Det gjenstår å se.

KILDE /LES MER:

<http://no.wikipedia.org>

http://www.dnms.no/index.php?seks_id=121748&a=1

"Det offentlige helsevesen i Norge" - Aina Schiøtz (Universitetsforlaget 2003)

Bruken av AMALGAM som ta

- er heldigvis et avsluttet kapittel i Norge, men omsorgen for, og behandlingstilbudet til, alle dem som er skadet av kvikksølv-lekkasjer fra amalgamfyllingene sine er fortsatt alt annet enn tilfredsstillende. Vil vi oppleve å se at denne uretten blir rettet opp? I juni sendte FTH brev, undertegnet av leder Dag Einar Liland, til Helse- og omsorgsministeren med følgende ordlyd:

TANNHELSE OG HELSE - TO SIDER AV SAMME SAK

I 30 år har Forbundet Tenner og Helse engasjert seg i kampen mot amalgam og for en kvikksølvfri tannbehandling. Og at pasientene som blir skadet av tannlegebehandling, skal ha rett til rehabilitering og samfunnets støtte.

Fra januar 2011 var det totalt slutt på bruken av amalgam som tannfyllingsmaterieil i Norge. Men fortsatt har den norske befolkning ca. 20 tonn kvikksølv i tennene – noe som utgjør en stor helseisiko.

Amalgamfyllingene lekker 24 timer i døgnet, lekkasjen øker ved inntak av varm mat og drikke, og ved tygging av tyggegummi. Kvikksølvet som lekker fra amalgamfyllingene spiller en mye større rolle som årsaksfaktor til svært mange helseplager og sykdommer enn det legevitenenskapen vil ta innover seg. En normal amalgam munn inneholder nok kvikksølv til å gi kronisk kvikksølvforgiftning.

Vi minner også om utslipp fra tannlegekontorer og krematorier som sammen med kvikksølv fra forbrenning av kull utgjør en stor miljøbelastning.

Forbudet mot amalgam er ikke fulgt opp med spesifikk behandling og klare krav til tannlegene om tilstrekkelig beskyttelsesutstyr ved sanering av amalgamfyllinger og bruk av naturlige vitaminer og mineraler som behandlings terapi.

Flere studier viser at de fleste blir bedre eller helt bra etter å ha skiftet alle sine amalgamfyllinger.

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

Oppdraget var å forberede igangsetting av et samarbeidsprosjekt mellom tannhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten om behandling ved mistanke om bivirkninger av odontologiske biomaterialer. Målet med samarbeidsprosjektet er at personer som knytter sine helseproblemer til odontologiske biomaterialer skal få bedre helse og/eller bedre livskvalitet. Prosjektet skal også ha som mål å hjelpe dem som har skiftet sine tannfyllinger, men som fortsatt opplever helseplager som de setter i sammenheng med tidligere fyllinger.

Helsedirektoratet opprettet en arbeidsgruppe, som har vært ledet av Dr. Harald J. Hamre. Og en referansegruppe der FTH har vært med.

Etter fire år med planlegging, har det endt opp med at det skal igangsettes to forsøk, det ene er utprøvende behandling, det andre er et rehabiliteringsprogram for dem som har skiftet sine tannfyllinger, men som fortsatt setter sine helseplager i sammenheng med tidligere fyllinger.

FTH sin anmodning til Helsedirektorater på møte i april i år var, «Opprett et behandlingstilbud til denne pasient gruppen NÅ, det er etisk uforsvarlig at alle dem som lider og ikke får et behandlingstilbud, skal måtte vente til disse forskningsprosjektene er avsluttet».

Dette har med livskvalitet å gjøre, og når vi vet at årsaken til all denne

lidelsen skyldes en uforsvarlig offentlig tannhelsepolitikk som gikk ut på forebyggende behandling, det vil si det var skoletannlegene som lagde hull i tennene til sine pasienter. Da må også det offentlige rydde opp, det vil si gi hjelp og behandling NÅ.

I brev fra Det Kongelige Sosialdepartement datert 28. april 1989 svarer Tove Strand Gerhardsen bland annet «vi bør få en ordning for rask hjelp til dem som har bivirkninger av amalgamet» det er nå gått 24 år siden dette ble skrevet, og pasientgruppen har ennå ikke fått noen hjelp eller behandling.

Vi viser også til et foredrag rådgiver Kjell Rønnesdal holdt i FTH Oslo/Akershus i april 1999 der han blant annet sa: «Tilbud om utredning og behandling må bygges opp i alle helseregioner. Når man mener at helseplagene har sammenheng med tannfyllingsmaterialer må man legge til grunn de samme finansieringsprinsipper man ellers har gjennom kommuner og fylker eller trygde- refusjoner.»

14 år er gått uten at noe av dette er kommet på plass.

Angående Helseministerens svar på skriftlig spørsmål fra Jon Jæger Gåsvatn (FrP) 07.06.2013, besvart 14.06.2013.

Helseministeren henviser i sitt svar til Helsedirektoratets retningslinjer for utredning og behandling ved mistanke om bivirkninger fra odontologiske biomaterialer (IS-1481).

Forbundet Tenner og Helse sendte i april 2009 brev til daværende

Tannfyllingsmateriale

Helse- og omsorgsminister Bjarne Håkon Hansen hvor vi kritiserte disse retningslinjene. FTH mener fortsatt at disse retningslinjene ikke ivaretar pasientene på en god nok måte, da det ikke er noe krav om at tannlegene skal bruke beskyttelsesutstyr på pasientene ved utboring av amalgamfyllinger. Og at de ikke anbefaler bruk av naturlige vitaminer og mineraler som behandlingsterapi ved amalgamsanering.

Helsedirektoratet har opplyst at disse retningslinjene skal følges i prosjektet utprøvendebehandling, som Bivirkningsgruppen (BVG) i Bergen har fått ansvaret for. På bakgrunn av den kompetanse som FTH har, er vi sterkt bekymret for dem som skal delta i dette prosjektet. Risikoen for at disse pasientene vil bli kvikksølvforgiftet i forbindelse med deltakelsen i prosjektet utprøvendebehandling er etter vår erfaring og vurdering uakseptabel stor.

FTH sin anbefaling til Helse- og omsorgsministeren er - pålegg Helsedirektoratet å endre retningslinjene, slik at alle tannleger blir pålagt å bruke full beskyttelse på pasientene, og på tannhelsepersonalet, ved utboring av amalgamfyllinger. Som FTH tidligere har påpekt må det også komme inn en anbefaling i retningslinjene om bruk av naturlige vitaminer og mineraler som behandlingsterapi ved sanering av amalgamfyllinger. (se www.tenneroghelse.no amalgamsanering)

FTH vil også påpeke at det trengs kompetanseheving ved tannlegehøgskolene når det gjelder undervisning om trygg sanering ifølge IAOMT og HMS datablad. Jumbo i tannhelsehjelp er overskriften i et debattinnlegg av Einar Kr. Holtet og Einar Berg i Aftenposten 18. juni i år.

Norge er alene i Skandinavia om ikke å gi offentlig støtte ved alminnelig tannbehandling. Hvordan våre politikere kan forsvare at rike Norge skal ha så dårlige ordninger på et



Forbundet Tenner og Helse

Nesttun 25.06.2013

Til

Helse- og omsorgsminister Jonas Gahr Støre

TANNHELSE OG HELSE – TO SIDER AV SAMME SAK

I 30 år har Forbundet Tenner og Helse engasjert seg i kampen mot amalgam og for en kvikksølvfri tannbehandling. Og at pasientene som blir skadet av tannlegebehandling, skal ha rett til rehabilitering og samfunnets støtte.

Fra januar 2011 var det totalt slutt på bruken av amalgam som tannfyllingsmaterieill i Norge. Men fortsatt har den norske befolkning ca. 20 tonn kvikksølv i tennene – noe som utgjør en stor helseisiko.

Amalgamfyllingene lekker 24 timer i døgnet, lekkasjen øker ved inntak av varm mat og drikke, og ved tygging av tyggegummi. Kvikksølvet som lekker fra amalgamfyllingene spiller en mye større rolle som årsaksfaktor til svært mange helseplager og sykdommer enn det legevitsenskapen vil ta innover seg. En normal amalgam munn inneholder nok kvikksølv til å gi kronisk kvikksølvforgiftning.

Vi minner også om utslipp fra tannlegekontorer og krematorier som sammen med kvikksølv fra forbrenning av kull utgjør en stor miljøbelastning.

Forbudet mot amalgam er ikke fulgt opp med spesifikk behandling og klare krav til tannlegene om tilstrekkelig beskyttelsesutstyr ved sanering av amalgamfyllinger og bruk av naturlige vitaminer og mineraler som behandlingsterapi.

Flere studier viser at de fleste blir bedre eller helt bra etter å ha skiftet alle sine amalgamfyllinger.

helseområde som betyr så mye for folk flest, er et mysterium sier de to.

Landsmøtet til Arbeiderpartiet vedtok i 2009 enstemmig å innføre et tak på egenandelen ved tannbehandling. Og i den politiske plattformen fra 2009, for flertallsregjeringen utgått av Arbeiderpartiet, Sosialistisk Venstreparti og Senterpartiet, kan vi lese at «det offentlige gradvis skal ta et større ansvar på tannhelsefeltet, og utrede ulike modeller med sikte på at det etableres et tak på hvor mye den enkelte selv skal dekke av utgifter til nødvendig tannbehandling. Vi vil innføre gratis tannhelsekontroll for eldre over 75 år» Forbundet Tenner og Helse mener at tiden er inne for å innføre egenandelsordning for tannbehandling, på

samme måte som for annen legebehandling. På sikt vil dette bidra til en bedre helsetilstand blant Norges befolkning.

Vedlagt er pressemelding og to resolusjoner fra FTH sitt landsmøte. FTH håper at norske helsemyndigheter nå ser sitt ansvar og tar innover seg at tannhelse har mye større betydning for det totale sykdomsbilde og helseproblemene som den norske befolkningen sliter med. Det offentlig må få på plass et behandlingstilbud til denne pasientgruppen NÅ.

FTH ønsker med dette å be om et snarlig møte, og håper at Helseministeren ser verdien i å møte representanter fra Forbundet Tenner og Helse.

Samtidig ble brev med følgende ordlyd sendt til Helse- og omsorgskomiteen:

TENNER OG HELSE

Forbundet Tenner og Helse (FTH) samlet til landsmøte i Bergen 25-26 mai ber om å få et møte med representanter for Helse- og omsorgskomiteen.

I 30 år har FTH engasjert seg i kampen mot amalgam og for en kvikksølvfri tannbehandling. Fra januar 2011 var det totalt slutt på bruken av amalgam som tannfyllingsmateriale i Norge. Men fortsatt har den norske befolkning ca. 20 tonn kvikksølv i tennene – noe som utgjør en stor helserisiko. Amalgamfyllinger lekker 24 timer i døgnet. Vi minner også om utslipp fra tannlegekontorer og krematorier som sammen med kvikksølv fra forbrenning av kull utgjør en stor miljøbelastning.

Forbudet mot amalgam er ikke fulgt opp med spesifikk behandling og klare krav til tannlegene om tilstrekkelig beskyttelsesutstyr ved sanering av amalgamfyllinger og bruk av vitaminer og mineraler som behandlingsterapi. Vitenskapelig faglitteratur forteller at 70-90 % av pasientene blir friske etter sanering med riktig beskyttelse.

Vi minner om et foredrag rådgiver Kjell Røyndal holdt i FTH Oslo/Akershus i april 1999 der han blant annet sa: «Tilbud om utredning og behandling må bygges opp i alle helseregioner. Når man mener at helseplagene har sammenheng med tannfyllingsmaterialer må man legge til grunn de samme finansieringsprinsipper man ellers har gjennom kommuner og fylker eller trygderufusjoner.»

FTH etterlyser også spesifikk behandling av dem som har skiftet ut sine amalgamfyllinger uten å bli friske og har fått store senskader. Det trengs kompetanseheving ved tannlegehøyskolene når det gjelder undervisning om trygg sanering ifølge IAOMT og HMS datablad.

Vedlagt er pressemelding og to



Forbundet Tenner og Helse

Til

Helse- og omsorgskomiteen v/ leder Bent Høie

Nesttun 25.06.2013

Tenner og Helse

Forbundet Tenner og Helse (FTH) samlet til landsmøte i Bergen 25-26 mai ber om å få et møte med representanter for Helse- og omsorgskomiteen.

I 30 år har FTH engasjert seg i kampen mot amalgam og for en kvikksølvfri tannbehandling. Fra januar 2011 var det totalt slutt på bruken av amalgam som tannfyllingsmateriale i Norge. Men fortsatt har den norske befolkning ca. 20 tonn kvikksølv i tennene – noe som utgjør en stor helserisiko. Amalgamfyllinger lekker 24 timer i døgnet. Vi minner også om utslipp fra tannlegekontorer og krematorier som sammen med kvikksølv fra forbrenning av kull utgjør en stor miljøbelastning.

Forbudet mot amalgam er ikke fulgt opp med spesifikk behandling og klare krav til tannlegene om tilstrekkelig beskyttelsesutstyr ved sanering av amalgamfyllinger og bruk av vitaminer og mineraler som behandlingsterapi. Vitenskapelig faglitteratur forteller at 70-90 % av pasientene blir friske etter sanering med riktig beskyttelse.

Vi minner om et foredrag rådgiver Kjell Røyndal holdt i FTH Oslo/Akershus i april 1999 der han blant annet sa: «Tilbud om utredning og behandling må bygges opp i alle helseregioner. Når man mener at helseplagene har sammenheng med tannfyllingsmaterialer må man legge til grunn de samme finansieringsprinsipper man ellers har gjennom kommuner og fylker eller trygderufusjoner.»

FTH etterlyser også spesifikk behandling av dem som har skiftet ut sine amalgamfyllinger uten å bli friske og har fått store senskader. Det trengs kompetanseheving ved tannlegehøyskolene når det gjelder undervisning om trygg sanering ifølge IAOMT og HMS datablad.

Vedlagt er pressemelding og to resolusjoner fra FTH sitt landsmøte. FTH håper at norske helsemyndigheter nå ser sitt ansvar og tar innover seg at tannhelse har mye større betydning for det totale sykdomsbilde og helseproblemene som den norske befolkningen sliter med. Det offentlig må få på plass et behandlingstilbud til denne pasientgruppen NÅ.

Forbundet Tenner og Helse håper at vårt ønske om et møte vil bli realisert så snart som mulig, og i hvert fall før høstens stortingsvalg.

Vennlig hilsen

Forbundet Tenner og Helse

Dag Einar Liland, leder

resolusjoner fra FTH sitt landsmøte. FTH håper at norske helsemyndigheter nå ser sitt ansvar og tar innover seg at tannhelse har mye større betydning for det totale sykdomsbilde og helseproblemene som den norske befolkningen sliter med. Det offentlig må få på plass et behandlingstilbud til denne pasientgruppen NÅ.

Forbundet Tenner og Helse

håper at vårt ønske om et møte vil bli realisert så snart som mulig, og i hvert fall før høstens stortingsvalg.



Fluor – en fare for din helse?

Ovennevnte tekst var tittelen på et hefte, utgitt av FTH i 2002

Bruken av fluor har vært, og er, et omdiskutert tema.

Følgende innlegg er oversatt og tidligere gjengitt i det danske BLADET:

FREMTIDENS TANNPASTA?

(Oversatt fra Natural News av Inge Marcuslund, gjengitt i BLADET, og til norsk ved Helene Freilem Klingberg)

Å pusse tenner og rense med tanntråd holder deg ikke alltid borte fra tannlegestolen, en stol vi alle burde unngå. Amalgam i tennene er full av giftig kvikksølv som siver ut i kroppen. Man har oppdaget at rotbehandlinger er roten til flere kroniske sykdommer.

Selvfølgelig hjelper ikke fluor til å forhindre at tennene forfaller. I stedet bidrar det til dårlig fysisk og mental helbred og senker IQ, samtidig med at det reduserer viljestyrken. Det er giftig og forårsaker faktisk tann-fluorosis, idet det bryter ned tennenes emalje, noe som bringer deg tilbake til tannlegestolen.

Så hva skal vi gjøre for å unngå moderne tannlegebehandlings barbari?

Det viser seg at livet i havet kanskje kan komme oss til hjelp. En gruppe vitenskapsmenn fra England eksperimenterer med enzymer fra tang-mikrober, som kanskje er i stand til å fjerne mikroorganismene i tannfyllingen.

Forskergruppen på Newcastle Universitet hadde opprinnelig fulgt denne forskningslinjen angående tang *Bacillus licheniformis* for skipsindustrien – for å undersøke om disse mikrober kunne hjelpe til med å rense skipsskrog, uten at skipene skulle vedlikeholdes i dyr tørrdokk – noe som jo forkorter skipets tid på havet.

Faktisk er det ikke selve mikrobene som gir den rensende virkning. Det er de enzymer de frembringer. Denne type enzymer skal komme fra rå tang, da varme ødelegger enzymer.

FRA HAVVANN TIL SKIPSSKROG TIL TANNBELEGG

Dr. Nick Jakubovics fra Newcastle Universitets odontologiske fakultet fant ut hvordan de samme enzymer, frembragt av tangmikrober kunne fjerne belegget på, mellom og bak tennene, hvis de ble brukt til å skylle munnen eller i tannpasta.

Dr. Jakubovics forklarte: Belegget på tennene består av bakterier som slutter seg sammen for å kolonisere et område. Det er ikke alltid effektivt å skrubbe belegget med bakteriene av. Vi fant ut av, at disse enzymer kan fjerne de uønskede bakteriebelegg.

Belegget består av masse bakterier som er i ferd med å gå i oppløsning. Når disse cellene dør siver deres DNA ut og danner en biofilm som klistrer seg til tennene. Den dentale forskning i tangenzymer, som frembringer mikrober, er konsentrert om å utelukke behovet for å eliminere belegget fullstendig.

I stedet er ideen simpelthen å fjerne bakterier som *Streptococcus mutans*, som faktisk forårsaker tennenes forfall. Dr. Jakubovics og hans medarbeidere har til hensikt å presentere deres resultater for Englands Society of Applied Micro-biology.

Dr. Jakubovics gir i et radiointervju inntrykk av å være meget konservativ med hensyn til hvor lang tid det kan ta å komme fra forskning og ut på markedet med sine resultater. Kanskje fordi han kjenner den engelske prosess som er på høyde med USA's FDA (Food and Drug Administration) som gjør alt mulig besværlig hvis noe skal godkjennes.

Noen av vanskelighetene kunne komme av tannlegegruppers ønske om ikke å redusere de tannlegebesøk som er påkrevet for å fjerne belegget. Ellers enda verre å redusere hullene, og derved en masse tannlegearbeid.

Det ville, logisk sett, redusere den økonomiske byrde i Englands offentlige helsevesen. Men logikk er ikke alltid i høysetet hos regjeringer og egoistiske legegrupper, noe man nylig så med de maniske forsøk på å fjerne den meget billigere homeopatiske behandling fra Englands helsevesen. I USA kunne det resultere i enda mer motstand fra byråkratene i American Dental Association (AMA) som kontrollerer tannlegenes fagforening for å holde tannlegene i arbeid. Selv om AMA offentlig støtter tilsetningen av fluor i vannet – avfallsflur fra industrien – for å forhindre at tennene forfaller, er der intet bevis på at tennene forfaller i mindre grad med denne giftige tilsetning av fluor i det offentlige vann.



Pasienthistorie:

Tanna hadde skylden

Dette er historien om min far og en blodforgiftning som holdt på å koste ham livet.

Av Liv Ruud

Det var høsten 2012 at pappa brått fikk kraftige smerter i munnen. Smerten ble lokalisert til en rotfylt tann. Tidligere hadde denne tanna også vært fylt med amalgam.

Tanna var nå så øm at han knapt kunne komme borti den uten at det var svært smertefullt. Han gikk til tannlegen, som undersøkte og tok nødvendige røntgenbilder. Tannlegen konkluderte med at alt så greit ut i tanna, men at en kanal ved siden av var litt infisert. Han foreskrev en sterk penicilinkur som skulle vare i 7 dager, og plagene - de forsvant!

I ettertid ble imidlertid tannen på nytt øm. Smertene kom og gikk.

Noen måneder senere, i slutten av mars, ble pappa akutt syk; han hadde spist frokost hjemme og kjørte ned til Langesund for å gå på på kirkekafeen. Etter at han hadde kjøpt en kopp kaffe og et vaffelhjerte, sittet og pratet med andre, spist litt av det han hadde kjøpt. . . . så . . . plutselig (!) begynte han og skjelve. Han ble hvit i ansiktet og kjempekvalm, før han måtte kaste opp og reise hjem.

MIN MOR FIKK HAM AVGÅRDE TIL LEGE

På dette tidspunktet var pappa blitt veldig syk. Han kunne ikke lengre gå ved egen hjelp. Legen som tok imot ham tok en rekke prøver. CRP var stigende og feberer var nå oppe i 40 (!). Dette var alvorlig! Legen rekvirerte sykebil til Telemark Sentralsykehus i Skien. Pappa husker ingenting fra denne turen.

Vel fremme på sykehuset ble det tatt mange prøver før man fant riktig penicilinkur, som ble gitt intravenøst. Det ble raskt klart at det var gule stafylokokker som raste rundt i kroppen. CRP var nå oppe i langt over 200! Pappa hadde fått en sepsis - blodforgiftning!

I til sammen elleve døgn ble han liggende på sykehus, med intravenøs behandling i ti av disse dagene. To ganger måtte man skifte medisiner, fordi kroppen reagerte med utslett og ubehag.

Etter tre døgn ble den venstre stortåa dobbel så stor som den skulle være, - hoven og varm. Legene trodde det var en eventuell

betennelse i den, men det viste seg at dette ikke var tilfelle.

Etter hvert ble pappa spurt om han hadde hatt en "tannhistorie", og han fortalte historien om den rotfylte tanna og smertene, noe som fikk legene til å konkludere med at det høyst sannsynlig var denne tanna som hadde forårsaket sepsisen.

Man var en stund bekymret for pappas hjerteklaffer, fordi de bakteriene man hadde påvist hos ham ofte angriper nettopp hjerteklaffene. Heldigvis ble pappas hjerteklaffer spart!

Vel hjemme igjen måtte pappa fortsatt gå penicilin i en uke.

I juni gikk han igjen til tannlegen. Ved scanning kunne tannlegen bekrefte at syndebukken, det var den rotfylte tanna! Rota var infisert med de samme bakteriene som gjorde at pappa havnet på sykehuset med livstruende blodforgiftning!

Tanna ble trukket, og den skremmende historien endte godt.

Heldigvis!

Munnbakterier - ingen spøk

Av Toril Sonja Gravdal



Infeksjoner i munnhulen, spesielt fremskreden periodontitt, er satt i sammenheng med økt risiko for hjerte/karsykdom.

Periodontitt oppstår når plakk og tannsten når ned i tannkjøttlommene rundt tennene og skaper betennelse.

Ca 700 ulike bakterier finnes i munnene våre, de fleste i tannbelegg og tannsten.

Ved Institutt for oral biologi ved Universitetet i Oslo har man gjort flere studier med helt ulike

Det har gjentatte ganger vært avlagt politiske løfter om folketrygdfinansiert tannbehandling for alle. Så langt er det imidlertid kun enkelte grupper som kvalifiserer til gratis behandling hos tannlegen. 1. juli i år trådte en ny refusjonsordning for eldre over 75 år i kraft.

Eldre over 75 år får støtte til tannlege

Av Helene Freilem Klingberg

Fra og med 1. juli i år får alle over 75 år 800 kroner til tannlegeundersøkelse – annet hvert år. Totalt er det satt av 40 millioner på statsbudsjettet til nyordningen. Hvis undersøkelsen koster over 800 kroner må du selv betale det overskytende. Da statsbudsjettet ble lagt fram i fjor høst sa helseminister Jonas Gahr Støre at han håpet flere eldre nå ville gå til regelmessig tannhelsekontroll.

Det har åpenbart ikke vært tilstrekkelig informasjon ut til publikum eller tannlegestanden om nyordningen, for da jeg var til undersøkelse hos min tannlege etter den aktuelle dato, mente han at ordningen ennå ikke var trådt i kraft.

FTH har i mange år fremholdt at tiden er inne for å innføre egenandelsordning med øvre begrensning for behandling hos tannlege på samme måte som for annen legebehandling. Dette er et synspunkt

som deles av forbundsleder Borge Rørvik i Pensjonistforbundet. Det er på tide at tennene blir sett på som en del av kroppen, sier han i et intervju med Aftenposten. Den nye ordningen er en begynnelse, mener han og minner om at flere partier, bl.a. AP har programfestet at tannlegeutgifter skal dekkes av det offentlige, ut over en egenandel, som annen helsetjeneste.

Når det gjelder den nye ord-

ningen så må man spørre tannlegen om han har avtale om direkte oppgjør med HELFO (Helseøkonomiforvaltningen). Har tannlegen det slipper man å legge ut for undersøkelsen selv. Hvis tannlegen ikke har det, må pasienten selv legge ut og deretter søke HELFO om refusjon ved å sende inn et skjema som tannlegen fyller ut.



utgangspunkt. Studiene indikerer at bakterier fra munnen kan ha en sammenheng med alvorlige sykdommer som hjerte / karsykdommer, KOLS, leddgikt og hjerneabcess.

Selv når andre risikofaktorer for hjerteinfarkt, som røyking og fedme, var eliminert, så man en overhyppighet av tanninfeksjoner hos personer med infarkt.

Munnbakterier kan vandre med blodet til defekte områder andre steder i kroppen, til for eksempel

utvidelser på hovedpulsåre og forkalkede hjerteklaffer. Dersom bakteriene slår seg ned her finnes en mulighet for at dette kan utvikle seg til alvorlig sykdom.

Kilde: Institutt for oral biologi UIO



Kiropraktor – en naturlig kombin

Tverrfaglig behandling er mer populært enn noen gang og er i sterk fokus hos media. Både pasienter og behandler drar nytte av dette samarbeid. Det er en naturlig tanke at denne behandlingsformen utvikles mellom kiropraktor og tannlege.

Av Mats Gaarder, kiropraktor

Symptomer og tegn på temporo-mandibulær (kjeveledd) dysfunksjon (temporomandibular disorder; TMD) forekommer hyppig, men den reelle forekomsten av TMD i Norge er ikke kartlagt. TMD er en fellesbetegnelse på en gruppe tilstander i kjeveleddet, inkludert omkringliggende tyggemuskulatur og andre strukturer. Tilstandene karakteriseres av kliniske tegn og symptomer som muskel- og/eller kjeveleddsmerter, ansiktssmerter, kjeveleddslyder (klikke-/skrapelyder; kreptasjon) og begrenset eller avvikende gapeevne. Man skiller mellom ekstraartikulære og intraartikulære TMD-tilstander. I den første gruppen inngår myofasciale smertetilstander, det vil si smerter i muskulatur og sener. De intraartikulære tilstandene omfatter interne kjeveleddsforandringer (som diskusforskyvning med eller uten tilbakegang), degenerative kjeveleddsforandringer (som osteoartritt), og inflammatoriske tilstander (som ulike artritt-/synovitt-sykdommer).

Som kiropraktor er ikke TMD det som kommer gående inn døra daglig, men en lidelse mange har og ikke vet hvor de kan henvende seg.

og tannlege asjon

Det er ofte i samsvar med andre lidelser pasienten tilfeldig nevner ubehag eller "klikking" i kjeven. Det kan også forekomme som en underliggende årsak på andre problemer. Dette er spesielt med tanke på hodepine og øvre nakkelidelser. Personlig har jeg alltid kjeven i tankene når jeg jobber, og sjekker den når det er indikert i pasientens anamnese eller undersøkelse. I kiropraktorutdannelsen har kjeven fått et eget kapittel i både teori og praksis. Det er også en del kiropraktorer som ser dette som sin spesialitet da de enten er over gjennomsnittet interessert eller hatt mange pasienter med TMD. Gjennom kiropraktiske organisasjoner er TMD også et meget populært tema ved foredrag og seminarer. Jeg har selv gått kurs der temporomandibulær leddet (TMJ) og tilhørende anatomi er eneste tema for gjennomgang både teoretisk og praktisk. Det skal legges til at mange kiropraktorer har vært i kontakt med tannleger for å informere dem om vår kunnskap og våre metoder for å behandle det. Målet er å få et tverrfaglig samarbeid på dagsorden for å fremme pasientens beste og å lære av hverandre.

I praksis er kjeven komplisert å undersøke da det er små muskler å forholde seg til og noen av dem ligger inne i munnen. Dette er en utfordring både for kiropraktor og pasient. Selve leddet er også særdeles lite, og kunnskap sammen med følsomheten hos behandlerens fingre er helt avgjørende for undersøkelse, diagnose og behandling. Undersøkelsen er selvsagt tilrettelagt problemet pasienten presenterer med, ofte er kjevens stilling og funksjon i fokus. Kjeveleddet er det eneste leddet som beveger seg 3-dimensjonalt og er derfor meget lett påvirket av leddets posisjon på hver side. Avvik i symmetri og

funksjon mellom de to ledd sidene kan påvirke kjeveleddets bevegelse, muskelspenning og bitt. Derfor er kommunikasjon mellom kiropraktor og tannlege viktig for optimal behandling og prognose.

Kiropraktor Martin Herneblad- Due hadde nettopp et innlegg i Oppriktig Dentalt 1/2012, og jeg ønsker å ta et utdrag fra hans artikkel. Han beskriver meget godt kjeven og nakkens samspill og uttaler følgende: "Nakken er en helt sentral støttespiller for kjeveleddet som ofte blir glemt. - I dagens dataalder er det naturlig at vi sitter med fremoverskutt hode og skuldre dagen lang. Muskulaturen i nakkerosetten og brystet blir kort, mens infra- og suprahyoidmuskulaturen blir strukket. Mandible protraheres og øker aktiviteten i M. Lateral Pterygoideus".

Han uttrykker videre: "Gjentar man denne statiske posisjonen mange nok ganger, er det ikke bare kjeven som blir overbelastet. Spesielt virvlene C1 og C2 får redusert bevegelse. C1 og 2 deler nerveforbindelse med Trigeminus Nucleus, sammen med blant annet N. Trigeminus som supplerer sensorikken til ansiktet. Dysfunksjon i nakken kan derfor gi kjevemesmerter. Rent anatomisk er det også fasciaforbindelse mellom nakken og TMJ. Triggerpunkter i tyggemuskulaturen og nakken er også viktig for symptombildet til en TMD-pasient. Ikke bare for lokale kjevemesmerter, øresmerter og tannmerter, men også i forhold til hodepine og svimmelhet".

I min praksis har jeg mye pasienter med hodepine og kjeven er en av de strukturene jeg bruker mye tid på under behandling. Ofte føler pasienten smerte i mandibula og temporal regionen som følge av press på kjevemuskelatur. Kjevempler er sammensatt, og vi har fokus på å fjerne flere årsaker, slik

at pasienter kommer ut av den onde sirkelen. I tillegg til å drive triggerpunkt terapi har vi kiropraktiske teknikker som påvirker temporomandibulær leddet. For en kjeve som er låst eller et dysfunksjonelt ledd, kan leddkorrigerende være meget frigjørende og har som regel umiddelbar effekt. En kjeve som krever mye oppmerksomhet følges gjerne opp med både avspennings- og strekkøvelser for å innarbeide korrekt motorikk. Mange pasienter har i årevis gått med TMD og ikke fått den hjelp de trenger. Som kiropraktor opplever vi ofte å være absolutt siste løsning, det kan være frustrerende og resulterer i ekstensiv oppfølging. Kommer vi på banen tidligere, kan vi kanskje bidra til å redusere antall kompensasjoner og det vil være lettere å komme ut av en ond sirkel. Et tverrfaglig samarbeid mellom tannlege, kiropraktor og andre indikerte helseprofesjoner bør bli en mer naturlig del av oppfølgingen rundt en TMD-pasient.

I 1989 ble kiropraktorene en av landets autoriserte helsepersonellgrupper. Som autorisert helsepersonell er tittelen som kiropraktor beskyttet. Alle kiropraktorpasienter får trygderefusjon inntil 14 konsultasjoner per kalenderår. Pasienten betaler en egenandel som er kiropraktorens honorar fratrukket refusjonsbeløpet. Kiropraktoren kan henvise til legespesialist, røntgen/CT/MR og fysioterapi. Kiropraktoren kan også sykemelde en pasient i opptil 12 uker.

Det har gjennom media vært et skrik om at det ikke er nok kunnskap om TMD i Norge. Ved et bedre tverrfaglig samarbeid håper jeg vi kan rette på dette inntrykket og faktisk bevise at vi kan stå sammen for å gi norske pasienter et trygt sted å få behandling gjennom delt kunnskap og støtte.

Akutt hjernesviktsyndrom

Akutt hjernesviktsyndrom er mest kjent som Delirium, og forbindes ofte med alkohol og tilstanden som betegnes Delirium Tremens. Delirium Tremens er imidlertid kun en av flere ulike varianter Delirium/Akutt hjernesviktsyndrom.

Av Toril Sonja Gravdal

Selvom hjernen har en enorm kapasitet, har den likevel sine begrensninger. Ved sykdom eller store påkjenninger kan denne kapasiteten overskrides, noe som i alvorlige tilfeller kan føre til "sammenbrudd" og akutte forvirringstilstander. Hjernen overbelastes slik at det oppstår forstyrrelser i hjernens nerveceller og signalstoffer, og følgene blir en akutt hjernesvikt som oppleves som en forvirringstilstand, - et skremmende kaos. Det dreier seg om framturen av en rekke symptomer som indikerer at noe er galt ett eller flere steder i kroppen.

På grunn av aldringsprosessen er eldre mennesker særlig utsatt for

slike "sammenbrudd". Imidlertid kan akutt hjernesviktsyndrom, under ekstreme forhold, ramme hvem som helst uavhengig av alder.

I følge Den norske Legeforening er tilstanden underdiagnostisert. Dette er svært alvorlig, siden pasienten trenger øyeblikkelig hjelp i forhold til avdekking og behandling av bakenforliggende og utløsende årsaker. Dersom slik hjelp ikke ytes, er tilstanden livstruende og dødeligheten høy. Dersom man finner og behandler de utløsende årsakene, kan forvirringen gå raskt over. Imidlertid blir desverre ofte symptomene feiltolket som psykose, demens eller depresjon. Det er også slik at angst og manglende hvile, som oftest følger tilstanden, fører til økt

stressnivå og utmattelse. Dette igjen gir økt fare for kroppslig sykdom, noe som igjen medfører at pasientens totale sykkelighet øker. Slik fører feildiagnose og mangel på riktig behandling til en selvforsterkende sirkel som forlenger den deliriose tilstanden.

"Det å plutselig befinne seg i en akutt forvirringstilstand er en ekstrem opplevelse", sier Eva, som selv opplevet å bli alvorlig feilbehandlet. "Det er skremmende at akutt hjernesviktsyndrom så ofte forveksles med andre lidelser, og derigjennom underdiagnostiseres. Det burde ikke kunne skje. Etter min mening handler dette til syvende og sist om mangel på aktsomhet. Før man stiller en diagnose, må man foreta adekvate

DELIRIUM

Delirium, forvirring, forstyrrelser i hjernens funksjon. Over tid fører det til uklar eller sløret bevissthet, svekket evne til logisk tenkning, svekket sanseevne og redusert fokusert oppmerksomhet. Hyppigheten er ikke sikkert fastslått.

ÅRSAKER

Delirium kan være forårsaket av en rekke ulike påvirkninger av hjernens funksjon. Noen eksempler er surstoffmangel, forgiftninger, hodeskader, infeksjoner, høy feber,

stoffsifteforandringer, store operasjoner eller påvirkning av stoff- eller rusmidler.

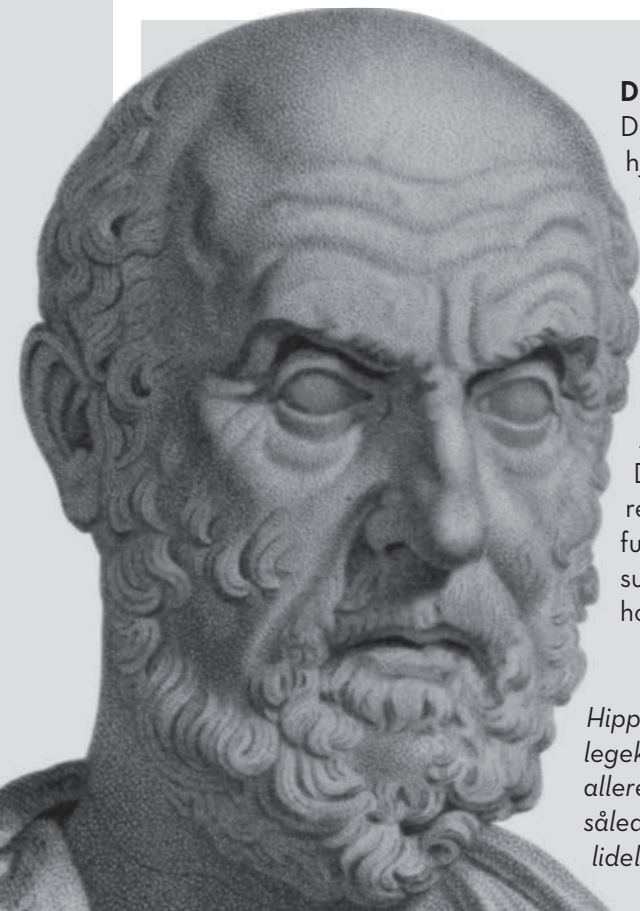
Hos sykehuspasienter kan delirium oppstå vanlig ved alvorlige skader, respiratorbehandling og i forløpet etter store operasjoner. For øvrig er bruk av medikamenter, alkohol og stoff de hyppigste årsakene til delirium.

Søvnmangel, uro, smerter og sparsom sansestimulering øker risikoen for delirium.

Barn har økt risiko for å utvikle delirium ved sykdom eller bruk av medikamenter (feberdelirium), og det samme gjelder eldre.

SYMPTOMER

Delirium debuterer ofte plutselig.



Hippokrates, som betegnes som legekunstens far, beskrev delirium allerede for 2500 år siden. Den er således en av de første mentale lidelsene som er omtalt i litteraturen.

undersøkelser. Ved akutt inntruffet forvirring bør man alltid ha Delirium i mente, - rett og slett fordi sannsynligheten for at det handler om sekundærreaksjoner ved somatisk sykdom er så stor, og fordi følgene av å overse denne muligheten kan bli så katastrofal. Jeg har slitt i årevis med post traumatisk stress og sterkt redusert livskvalitet etter feilbehandlingen jeg selv ble utsatt for.”

KILDER:

Store medisinske leksikon
Tidsskrift for Den norske
Legeforening
"Alderspsykiatri - Alderdommens tre
store D-er: Delirium, Depresjon,
Demens" / Elisabeth Dramsdahl

Variasjon i bevissthets- og orienteringsnivå er vanlig. Personen er ofte engstelig og synlig urolig og forvirret.

BEHANDLINGEN

Behandlingen retter seg mot den underliggende årsaken og innbefatter ytre tiltak som letter personens orienteringsevne, reduserer angst og frykt og bedrer søvnen.

Bruk av nerveberoligende midler kan være aktuelt, f.eks. nevroleptika eller søvnmidler ved delirium tremens. Ved behandling av den årsaken som ligger til grunn, vil de fleste bli helt bra og uten mén

Store medisinske leksikon



Kjemikalier og hjerneskader

Av Toril Sonja Gravdal

Bly, kvikksølv, PCB og mer enn 200 kjemikalier slippes ut over hele kloden. Disse giftstoffene kan medføre hjerneskader og hemme barns utvikling, noe som kan føre til uopprettelige skader, dersom vi ikke griper inn.

Dette var hovedpunktet i et foredrag med tittelen "Chemical Brain Drain - Challenges in linking environmental science to policy" fra The Initiative for Science, Society and Policy (ISSP) og Det europeiske miljødirektoratet (EEA).

Viktige innspill kom fra Philippe Grandjean, professor i miljømedisin ved Harvard University og Syddansk Universitet. Grandjean har nylig gitt ut boken "Only One Chance - How Environmental Pollution Impairs Brain Development - and How to Protect the Brains of the Next Generation."

"De kjemikaliene vi slipper ut mest av, blir ikke forsket på", sa Grandjean, som kom med en appell til det vitenskapelige samfunnet: Vi er nødt til å reise oss opp og si: «Det er noe galt her!»

Grandjeans uttrykte frustrasjon over at man må dokumentere helse- risiko gjennom grundige vitenskapelige undersøkelser før myndigheter er villige til å gripe inn. "Slike undersøkelser eksisterer ikke i et systematisk omfang - fordi dette handler om så mange kjemikalier", sa han.

"Kaster man et blikk tilbake i historien", sa Grandjean "vil man se et mønster av lignende feiltagelser - det tok 50 år før man forstod at kvikksølv i maten var giftig, og at det samme gjaldt for bly i bensinen. I mellomtiden blir stadig nye generasjoner utsatt for de skadelige kjemikaliene. Undersøkelser gjort på 14-år gamle barn som har vært utsatt for kvikksølv- og PCB-forgiftning, viste at de hadde mindre elektrisk aktivitet i hjernen enn andre barn. Det samme gjelder for bly."

Bly ble fjernet fra bensinen da bevisene for de miljø- og helse- skadelige effektene ble overveldende. Ifølge Grandjean eksisterer samme fare for minst 200 kjemikalier som er i bruk dag. "Vi oppdager hele tiden flere hjerneskadelige egenskaper", sa han.

Kilde: Forskning.no

Du påvirker din egen helse

Av Jorunn Østberg

Denne artikkelen ble påbegynt mens sommeren var kald og våt her på Hedemarken. Så kom varmen, og livslysten våknet igjen. Imens hadde teksten jeg jobbet med på PC'n forsvunnet, så nå er det bare å begynne på nytt. Disse krevende knottene har ikke engang dårlig samvittighet.

OPPDRETTLAKS

Vi har lest mange artikler om oppdrettslaks. En forsker mener at den er skadelig pga unaturlig fôr. Nå går mye mais- og soyabasert fôr i merdene, og følgen skal være dårligere fettstoffer i fisken. Den kritiske røsten tilhører en hytteeier i konflikt med naboens som driver fiskeoppdrett. Kanskje det er årsaken til at akkurat denne fisken skal være mindreverdige? Det er ikke mye snakk om at Norge tillater 10 ganger mer av giftstoffet endosulfat i laksefôr, stoff som er forbudt i resten av Europa, eller at 19 forskjellige genmodifiserte ingredienser er tillatt. Lakselusbekjempelsen går ut over hummerbestanden. Men den er jo veldig dyr, så vi er henvist til fisk med heller tvilsom kvalitet, for å få i oss det gode fett. Så lenge vi ikke bryr oss om bromerte flammehemmere og annen ulumskhet som følger med. Helsedirektoratet har endret kostrådene angående oppdrettslaks. To måltider fet fisk per uke skal være nok for unge kvinner og gravide. Vi leser at valnøtter og rapsolje skal være gode alternativer til fetfisk.

TRUSSELEN OM HØYE KOLESTEROLNIVÅER

Trusselen om høye kolesterolnivåer, er avvist av en rekke forskere. Mange av dem er reddere for følgen av statin-medisineren. En doktorand i Oslo viste at vi blir ikke hjertesyke av melkefett. Tvert imot. Fete meieriprodukter, som melk, ost og smør kan redusere risikoen for å få diabetes 2, skriver også Harvard School of Public Health. Så mange som 4000 pasienter ble fulgt gjennom 20 år. Fettsyrene i melk blir koplet til reduserte nivåer av kolesterol (!) og insulin. Kanskje Statens ernæringsråd burde lese leksen sin og ikke fraråde fett, men heller sørge for at sukkerforbruket går ned? Landsforeningen for overvektige vil forby billig smågodt i butikkene, men får pepper for det: Staten skal ikke undertrykke friheten. Men når det offentlige må betale for følgene av vettløst inntak av slike saker (som kanskje er hovedgrunnen til diabetes og vektøkning) bør vi fjerne fristelsene, særlig de som er i barnehøyde. Barn får også for mye soppgift i seg - fra brød og grøt. Endret klima og dyrkningsforhold gir større forekomst av mykotoxiner i kornet.

ØKOLOGISKE VARER

Så nå er det bare å vende seg mot økologiske varer, som har høyere næringverdi og inneholder mindre miljøgifter. Økologiske varer er fremstilt uten bruk av kunstige aroma- og fargestoffer, krav til gjødselvarer og plantevernmidler er strenge, det er ikke brukt genmodifiserte produkter. Da kan den noe høyere prisen være på sin plass. Merkelig nok er økomat sett på som luksus og blir sjelden valgt her i landet, selv om det også er bedre for naturen. Det fins dem som påstår at konvensjonelt landbruk er bedre på det området "-for man har bedre kontroll over hva som tilsettes." Ja, du vet med sikkerhet at rester av sprøytemidler følger med maten. Ikke rart at vi etter hvert får flere hundre fremmedstoffer i kroppen. Hvilke effekter disse har, kan ikke "ekspertene" fortelle oss. Det er den fatale cocktaileffekten, som er vanskelig å kartlegge.

NATURENS GAVMILDE TILBUD

Nå er vi midt oppe i naturens gavmilde tilbud av usprøytete bær, som også er å finne i mange hager. Bruk tid og de kreftene du har til å sikre forrådet for kommende vinter. Det er langt billigere - sett i den store sammenhengen - enn å godta "mat-pushing" som helseministeren kaller det. (Kjøp 3 boller, betal for 2). Vi skal ikke tro at vi har godt av den ekstra bollen. Den kan øke selgeren bonus - og gi deg dårlig mage og mer fett på kroppen.

TA GJERNE EN KAFFEKOPP

Men ta gjerne en kaffekopp når du har lyst på det: 3-6 kopper daglig gir 30% lavere risiko for blodpropp. Dette melder Universitetet i Tromsø. Og vær glad du har magefølelse for hva du har godt av. Din forståelse av hva amalgam har gjort med deg, tyder på det.



Strøm påvirker oss. Strømmålere også

Av Jorunn Østberg

Smarte målere er dyrt å anskaffe, og gir ikke den forventede virkningen: Kundene sparer ikke strøm, står det i – Smarte målere gir liten spareeffekt, Aftenposten 8.juli.

Vi som reagerer på elektromagnetiske felt, vil ikke tåle denne stadige målingen via trådløs eller nettbaserte impulser. I USA har det ført til at huseiere har knust måleutstyret som er montert utendørs. Eller de er tvunget til å flytte til mindre belastede steder. Dersom hele Norge skal elektrifiseres på denne måten, må en rekke av oss søke tilhold i et annet land, hvor denne galskapen ennå ikke fins. Hvor lenge må vi slåss for at "ekspertisen" skal innse at $E=mc^2$, energi og masse er to sider av samme sak? Når det fins masse (stoff) som kan utløse allergi, må det nødvendigvis eksistere energifelter som har tilsvarende virkning.

Høyt innhold av kvikksølv i torsken

Innholdet av kvikksølv i Kragerø-torsken er så høyt at Mattilsynet for ett år siden ga kostholdsadvarsel til gravide og ammende.

Nå går flere offentlige instanser sammen om en undersøkelse, der målet er å finne kildene til kvikksølvet.

Undersøkelsen kommer som et tillegg til en del andre undersøkelser som skal utføres langs kysten og i vassdragene, i forbindelse med gjennomføringen av EUs vanddirektiv.

Dette skriver Telemarksavisa 2. august i år.

Oljefondets investeringer



Hvordan skal Norge bruke sitt gigantiske oljefond?

Skal oljefondet fortsette å investere som om klimakrisen ikke eksisterte, eller skal oljefondet bli en aktiv aktør som bidrar til overgangen til en fossilfri og bærekraftig fremtid?

Er alle investeringer innenfor rammen av hva som kan kalles etisk?

Vi husker avsløringene av at Oljefondet investerte store summer i Glaxo Smith Kline, selskapet som leverte svineinfluensavaksine til Norge. Dette skjedde på et tidspunkt da man visste at flere barn var blitt syke etter vaksinerings.



Antropocen – en ny tidsepoke

Klimaendringer, urbanisering, avskoging og tap av biologisk mangfold, gjør at mange mener mennesket har endret verden i så stor grad at vi er inne i en ny tidsepoke: Antropocen.

Betegnelsen ble gjort kjent gjennom kjemikeren Paul Crutzen, fem år etter at han i 1995 mottok nobelprisen i kjemi for å ha påvist hvordan KFK-gasser påvirker ozonlaget. Crutzen er blant dem som mener at menneskenes økologiske avtrykk i dag er så store at det er snakk om en ny geologisk epoke.

(NTB)

Earth Overshoot Day

I år inntraff "Earth Overshoot Day" allerede 20. August.

"Earth Overshoot Day" markerer den dagen i året vi har brukt opp flere ressurser enn jorden er i stand til å regenerere i løpet av ett år.

I fjor inntraff denne dagen 22. august og i 2011 var datoen 27. September.

I 1990 skrev man desember før vi passerte dagen for et slikt overforbruk.

Folkesykdommer kan forårsakes av kjemikalier



I en studie fra FN og verdens helseorganisasjon, WHO, gjør forskerne tydlige koblinger mellom økningen av visse folkesykdommer og eksponeringen for hormonforstyrrende kjemikalier. Dette gjelder sykdommer som bryst- og prostatakreft, type 2-diabetes og fedme. En viktig kilde til kjemikalie-eksponering kan være renhold i hjemmet, ettersom kjemikalier fra møbler, matter og ulike gjenstander kan samles der og siden finne veien inn i kroppen. Dett gjelder spesielt for småbarn, som kryper på gulvet og putter ulike ting i munnen.

Bokanmeldelse ved Jorunn Østberg:

Trond Skaftnesmo, FOLKEFIENDER

Utgitt på Paradigmeskifte forlag 2012



Trond Skaftnesmo er utdannet som naturforvalter og filosof. Han har utgitt flere bøker om biologi og forskning.

Denne boken tar for seg tre "sannheter" som modige forskere har stilt spørsmålsteget ved:

Er det sikkert at

- vaksiner ikke kan utløse autisme?
- elektromagnetiske felt som ikke fører til oppvarming, er ufarlige?
- genmodifisert mat er trygg å spise?

Forfatteren drøfter, svært grundig, skjebnen til forskerne dr. Andrew Wakefield, professor Olle Johansson og forsker Arpad Pusztai.

De gjennomførte forskning i overensstemmelse med vedtatte normer, og kom til resultater som provoserte så vel industrien som politikere. Derfor måtte de uskadeliggjøres. Rykter, usannheter og angrep skulle føre til at de fikk karrierene ødelagt. Men det er ikke lett å holde sannheten skjult over lengre tid.

Andre forskere og menigmann har i stor grad støttet dem, slik at spørsmålene fortsatt er under debatt. Forfatteren tar også for seg problemer innen forskning: Hvem eier vitenskapen? Ofte har oppdragsgiver/den som betaler for utførte undersøkelser, innflytelse over hva som blir publisert. Sannheten vinner ikke alltid frem. Hva kan vi da stole på?

FOLKEFIENDER er grundig dokumentert, til tider noe komplisert for den som ikke er fagmann. Men temaene angår oss alle. Vi må ta stilling til vaksiner, hva vi skal akseptere av elektromagnetisk stråling og genmodifiserte matvarer.

Etter å ha lest denne boken, blir vi garantert mer oppmerksomme på risikoen, så vi kan ta gode valg. Ansvaret ligger hos de som har politiske og økonomiske interesser. De skal, sammen med forskerne, handle ansvarlig og ikke forføre en hel verden. Forfatteren påpeker dette og oppfordrer til fri og uavhengig forskning.

Kvikksølvkutt kan gi store effekter

Denne høsten, i oktober, undertegnes en internasjonal avtale i Japan, nærmere bestemt i Minamata, byen der befolkning og dyr ble rammet av alvorlig kvikksølvforgiftning i 1950-årene.

140 land går sammen om å gjøre et forsøk på å begrense utslippene fra kvikksølv. En slik avtale vil være av største betydning for oss og fremtidige generasjoner.

Gammel kunnskap må ikke glemmes



I neurologen Patrik Störtebeckers bok "Kvikksilvergörgiftning från tandamalgam - en fruktansvärd risk för människans hjärna" finnes mange kloke synspunkter som ikke er blitt foreldet, til tross for at han skrev dette på midten av 80-tallet. Han beskrev nøyte hvordan kvikksølv damp fra amalgamet transporteres til ulike deler av hjernen og, avhengig av hvor den havner, gir ulike symptomer. Les mer om boken på hjemmesidene til Tandvårdsakadeförbundet: www.tf.nu

Unnskyld, - på vegne av den norske stat

Tredje august i år ba forsvarsminister Anne Grethe Strøm Eriksen krigsseilerne om unnskyldning på vegne av den norske stat. Selv om unnskyldningen kommer nokså sent, ble den akseptert av de gjenlevende krigsseilerne som var tilstede under avdukningen av krigsseilerminnesmerket i Fredsparken i Risør i sommer.

Krigsseilerne opplevde stor urett, og ble behandlet svært kritikkverdig, da de kom hjem til Norge etter endt krigstjeneste i Den norske Handelsflåten. Deres innsats under annen verdenskrig var av avgjørende betydning for at denne krigen ikke trakk enda lengre ut i varighet. Mange av dem som vendte hjem har klart seg godt. Det var imidlertid også mange som bukket under og døde i elendighet. De fikk ikke den støtten og den hjelpen som de burde få.

"Fortellingen om våre krigsseilere er en rystende beretning om et samfunn som ikke var godt nok forberedt på å ta vare på noen av sine største krigshelter. På vegne av den norske stat ber jeg om unnskyldning for behandlingen krigsseilerne ble utsatt for etter krigen. Krigen hadde en høy pris. Av 35 000 krigsseilere i Den norske handelsflåten omkom nær 4500. Ingen andre grupper som var påvirket av krigen, led så store tap. Likevel fikk de ikke den anerkjennelsen de fortjente. Krigsseilerne, de som seilte på norske handelsskip under andre verdenskrig, regnes som Norges viktigste bidrag til de alliertes seier over Tyskland. Gunnar Sønsteby uttalte at "krigsseilerne var de eneste nordmennene som gjorde en innsats av betydning for krigens varighet." Dette skrev forsvarsminister Anne-Grete Strøm Eriksen i en kronikk i Dagbladet 4. august. Kronikken gjengav mye av det hun sa i sin tale i Risør dagen i forveien.

"Jeg synes det er veldig bra at krigsseilerne endelig får en beklagelse, selv om den kom veldig seint og mange ikke fikk muligheten til å høre den." Dette sa nestleder i Norsk Sjømannsforbund til Dagbladet i forbindelse med forsvarsministerens unnskyldning. Han håper den norske stat har tatt lærdom av behandlingen krigsseilerne ble utsatt for etter krigen. "Det kan virke som om staten lærer sakte", sa han.



Kåre Gravdal, som seilte som telegrafist fra 1943 til 1945, i samtale med forsvarsminister Anne Grethe Strøm Eriksen i Risør 3. august i år

«Kjemper for Norge, ender på gata»

"Kjemper for Norge, ender på gata" var hovedoverskriften på Dagsavisens førsteside 24 august i år. "Minst 100 krigsveteraner er bostedsløse etter å kommet hjem fra internasjonale operasjoner. Mørketallene er trolig store." Veteranene som omtales er personer som har tjenestegjort militært i internasjonale operasjoner i FN- eller NATO-regi etter 1945 og fram til i dag. Svært mange sliter med omfattende senskader etter opplevelser de har hatt i tjeneste. Ved siden av dem som ikke har noe sted å bo, er det også mange som sliter med å holde på hus og hjem, og som opplever hverdagen som mer krevende enn de er i stand til å takle.

«Jeg har måttet fighte mot systemet»

I Aftenposten 31. august kunne vi lese om Afghanistanveteranen Kjetil Bragstad, som flere ganger har fortalt sin historie i norske medier.

Seks år har gått siden de traumatiske krigsopplevelsene, og han har etter hvert gitt opp planene om en karriere i forsvaret. De siste årene har han brukt til trening og til å ta en bachelorgrad. Men mye av tiden har gått med til en kamp han ikke var forberedt på: Kampen for erstatning. "For meg har den vært tøffere enn kampen mot Taliban," sier han til Aftenposten. "Jeg har måttet fighte mot systemet, som til tider legger kjepper i hjulene for at jeg kan komme meg videre. Det har vært så ufattelig tungt, og jeg har brutt sammen flere ganger." Striden står om fremtidig uføregrad og støtte til tilrettelegging av bolig.

VAKSINERT TIL SYKDOM

FTH følger vaksineofrene:

Sammendrag v/ HF Klingberg

DETTE KOM SOM EN BOMBE PÅ ALLE FAGFOLK

Slik lyder tittelen på Aftenpostens oppslag lørdag 13 juli. Preben Avitsland, ekspert på smittevern, ble svært overrasket da bivirkningene av vaksinen mot svineinfluensaen ble kjent. Legen og smitteverneksperter var avdelingsdirektør i Folkehelseinstituttet da svineinfluensaen truet nordmenn og da helsemyndighetene anbefalte alle nordmenn å ta Pandemrix-vaksinen, høsten 2009 – og årene senere. Dette for å redusere deres risiko for alvorlig sykdom og død.

I etterkant har det vist seg at narkolepsi var en alvorlig bivirkning av vaksinen, og 70 norske barn ble syke etter å ha tatt vaksinen som skulle beskytte mot H1N1-viruset.

Avitsland sa flere ganger at Folkehelseinstituttet ikke ventet farlige bivirkninger da vaksineringsen pågikk, men innrømmer overfor

Aftenposten at han ble svært overrasket da narkolepsi-sammenhengen ble kjent. Det kom som en bombe på alle fagfolk. Det er jo så overraskende at det ennå er en del som ikke vil tro det, sier han. – Med de opplysninger som var kjent om vaksine og sykdommen da anbefalingene ble gitt, mener jeg mine tidligere kolleger ved Folkehelseinstituttet gjorde det riktige da de anbefalte vaksinen for alle nordmenn. Men hadde narkolepsi-bivirkningene vært kjent da vurderingen ble gjort, hadde det ikke vært rett å anbefale vaksinen, svarer han på Aftenpostens spørsmål.

-Du har kalt denne narkolepsi-saken for den største vaksinekatastrofen i vår tid, og sagt at det er bra at de syke får pasientskade-

erstatning. Men produsenten GlaxoSmithKline (GSK) burde også tatt et større ansvar?

-Det er bra at myndighetene følger opp med erstatning og godt helsetilbud. Det kommer stadig ny kunnskap om narkolepsi, og kanskje enda bedre behandling etter hvert, men det er svært skuffende at GSK ikke har forsket mer på hva som var galt med Pandemrix. Firmaet har foreløpig sluppet unna, men hva med å bevilge 1 milliard kroner til et globalt forskningsfond om narkolepsi?

I forbindelse med svineinfluensaen i 2009 skrev Helene Freilem flere debattinnlegg til ulike aviser. På neste side gjengir vi Helenes innlegg fra VG lørdag 24. Oktober 2009.

Oljerikdommens bakside

“Pioner” heter en ny norsk film som skildrer nordsjødykkernes arbeidsforhold og metoder. Inspeksjoner og reparasjoner på havbunnen var helt nødvendig for å sikre leting, utbygginger og drift. I tillegg til at dykkerne måtte kunne dykke, måtte de også kunne gjennomføre en jobb på havbunnen under svært vanskelige forhold, kulde og høyt trykk. Dette var svært risikofyllt arbeid, og dykkerne var i større grad enn andre offshorearbeidere utsatt for alvorlige hendelser og dødsfall. Mange har i ettertid slitt med store helseplager.

Stortinget har vedtatt en særskilt kompensasjonsordning som kan gi hver pionérdykker omtrent 2,5 millioner kroner i erstatning og en oppreisning på 200.000 kroner. Så langt har 340 dykkere søkt slik økonomisk kompensasjon, 80 av dem har fått avslag.

Kvikksølsaken – tannlegeassistentene

Tannlegeassistentene har kjempet en lang og utmattende kamp for å bli trodd og behandlet med verdighet. For den som ønsker tilgang til fylldig informasjon om saken, anbefales nettstedet MinTankesmie.no. Direkte til kvikksølsaken kommer du ved hjelp av følgende link: <http://www.mintankesmie.no/kvikksolvforgiftninger.php>

Det er så mange kamper som må kjempes
- om og om igjen

Kamper for å bli behandlet med verdighet
Kamper for å bli trodd
Kamper for å bli tatt på alvor

“I have a dream”, sa Marthin Luther King

Vi har også våre drømmer
Må de en dag bli til virkelighet!

Vaksine, helse og ansvarsfraskrivelse

Av Helene Freilem Klingberg

Erfaringene fra USA bør få oss til å tenke oss om to ganger om vaksinen mot svineinfluensa.

Mandag kom den første pallen med H1N1-vaksine til Norge. I løpet av uken er de første dosene sendt utover hele landet. Staten bruker 658 millioner kroner på denne vaksinen som inneholder det kvikksølvholdige konserveringsmiddelet Thiomersal. Hver dose av den "norske" vaksinen Pandemrix inneholder 5 mikrogram Thiomersal, som igjen inneholder 2,5 mikrogram kvikksølv. Vaksinen inneholder også tilsetningsstoffet Savalen.

Nå er det blitt kjent at tyske helsemyndigheter mener gravide kvinner bør få en annen vaksine enn Pandemrix. Også franske myndigheter har bestilt tilleggsvaksiner, uten de omstridte tilsetningsstoffene til bruk i sårbare pasientgrupper.

I en landsomfattende undersøkelse som INFACT har gjort for VG melder 56,6 prosent av alle nordmenn at de ikke vil ta vaksinen. Samfunnsmedisiner og kommuneoverlege Einar Braaten mener at "folk ikke vet sitt eget beste når de takker "nei". Mon det?

HØRING I USA

Jeg var selv tilstede på en høring i Kongressen i USA høsten 2004 der man behandlet sammenhengen mellom Thiomersal og autisme hos barn som da hadde hatt en dramatisk økning. Barn var blitt syke i fosterstadiet på grunn av mors amalgamfyllinger og senere fordi de fikk kvikksølvholdige vaksiner.

Mye dokumentasjon ble lagt fram foran en stor tilhørerskare. Bare i California ble det i 1999 registrert 270 prosent økning av tilfeller med autisme – en funksjonshemming som bl.a. fører til svekket evne til å kommunisere eller delta i sosialt samspill.

Høringen ble ledet av republikaneren Dan Burton – leder for en underkomité for menneskerettigheter og helse. Han har selv et autistisk barnebarn. Ved sin side hadde han Diane Watson, demokrat fra California som stod bak et lovforslag om forbud mot dentalt amalgam i hele USA.

Allerede i 1982 uttalte et ekspertpanel at "Thiomersal er toksisk, forårsaker skader på cellenivå og ikke effektivt når det gjelder å drepe bakterier." Sykepleier Lyn Redwood, president for Coalition for Safe Minds, mente at FDA (Food and Drug Administration) har sviktet offentligheten ved å ignorere sine egne data. "Vi har arbeidet med å fjerne Thiomersal fra vaksinerne så fort vi kan, men det tar tid", lød svaret fra FDA.

Kvikksølv er nå forbudt å bruke i tannfyllinger her i landet og i Sverige. Dokumentasjon både fra USA og fra Færøyene viser alvorlige bivirkninger. På Færøyene er metylkvikksølv årsak til kognitive forstyrrelser hos barn. De er blitt påvirket både fra fisk, vaksiner og amalgam i mors munn. Erfaringer fra USA og Færøyene gjør bruk av Thiomersal lite betryggende.

Kan man snakke om ansvarsfraskrivelse?



(Debattinnlegget ble trykket i VG 24. oktober 2009)

Hus og helse

Av Raphael Kleimann, Baldron

At miljøet er viktig for helsa, vet alle. Mest tid tilbringer vi hjemme og på arbeidsplassen. Et godt inneklima er avhengig av hvordan huset er bygget – og av hvilke materialer, av luftkvalitet og lyskvalitet. Et godt innemiljø gir bedre søvn og regenerering – og mindre helsebelastning. Vet du hva som skal til for å skape et godt inneklima?

Norsk Byggblogi Forening ble dannet i 2012 for å arbeide for å samle og formidle fagkunnskap om sunne hus. I år stiller vi på «Bygg Reis Deg» messa i Lillestrøm 16. – 20. oktober- og på Alternativmessa 22.-24. november samme sted. Baldron er med – sammen med dyktige fagfolk. Ta gjerne turen og besøk vår stand for mer informasjon om hva som gjør hjemmet ditt til et godt sted for helse og velvære.

En nisse på flyttelasset

Og mannen ville fra nissen flytte
Men reisen ble han til ingen nytte,
For høyt på vognlasset nissen lo,
Jeg tror vi flytter i dag vi to.

Av Marit Grendstad

Det å flytte har jeg gjort ganske mange ganger nå.

Det begynte da jeg var to år og vi flyttet fra Oslo til Kristiansand – den gangen med båt. Og nå – ja, nå har jeg flyttet igjen, så derfor noen tanker om det å flytte å det å ha det bra der vi bor – for å lettere finne et godt sted å flytte til.

I mitt arbeid møter jeg ofte mennesker som av ulike grunner opplever at de vil vekk fra stedet og huset de bor i. Noen opplever at det spøker i huset, - andre synes at det er nok av vannlekkasjer og kranglete naboer og enda noen skjønner at deres dårlige helse har en sammenheng med at huset og omgivelsene er syke. Begrepet “syke hus” beskriver omgivelser som kan være preget av fukt, råte, jordstråling, farlig bygningsmateriale osv. Kort sagt det å bo i omgivelser som ikke er friske – vil over tid påvirke de som bor i huset.

Det er her nissen kommer inn i bildet. Som en regel - med de vanlige unntakene – så har det nye stedet mange av de samme utfordringene som det stedet som det flyttes fra. Det er noe merkelig med dette at problemene gjentar seg når man prøver å flytte fra dem. Er det noen som kjenner seg igjen?

En mann forteller om hvordan han etter flere år i “drømmeleiligheten” ser en sammenheng med at han ikke lenger sover godt, det gode humøret som var der før forsvinner. På ferie stiger humøret og vel hjemme igjen synker det. Slik blir fokus på å flytte vekk fra noe og ikke til noe.

Vi er uløselig knyttet sammen med våre omgivelser og vi påvirker hverandre gjensidig. Så uansett om vi velger å flytte fra et sted, så er det viktig å finne “nøkkelen” til at denne nissen blir med på flyttelasset.

Denne barneregla om nissen og flyttelasset har sin bakgrunn i at hver gård hadde sin nisse, og hvis man ikke stelte fint med nissen, så gikk det ikke bra med folkene på gården.

Det å stelle godt med seg selv, sin familie, hus og omgivelser – handler om å trives der vi bor. Nordmenn bruker over 40 milliarder kroner i året på å pusse opp sine fysiske omgivelser. Denne nissen er nok mest tilstede i det vi ikke ser rundt oss med det blotte øye. Den gode stemningen, den gode følelsen av å slappe av. Det å bo i omgivelser som av en eller annen grunn stresser oss, er ofte det som gjør at vi vil flytte, - vi vil ha det godt og vi vil ha det bedre enn det vi har det nå.

Hva er så denne nøkkelen til å finne “drømmestedet”?

En viktig nøkkel er det å endre på det i det usynlige miljøet som virker stressende på de som bor der. Det å “være klar i hodet” når en skal finne et nytt godt sted, er viktig for å kunne finne det gode stedet. Det er akkurat som det stedet og energien der man bor, speiles i det nye stedet man finner.

Jeg husker at jeg gikk befarings på et ganske så lite rom – det var ikke mange kvadratmeter som denne damen bodde på. Men hun ønsket seg et lite drømmehus. Jeg gjorde en jobb med å snu stresset i de usynlige omgivelsene – og ikke lenge etter ringte hun å fortalte om at nå, - nå hadde hun funnet et deilig lite hus som hun gledet seg til å flytte til. Vi ser igjen og igjen, at det å heve kvaliteten på det stedet man bor, gjør at man lettere tiltrekker seg et godt sted å bo.

MARIT GRENSTAD er importør av memon miljøteknologi (www.imedvind.no) i Kristiansand

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

Til dere som er i Bergen mandag 4. november 2013

Denne dagen holder Fylkeslaget til Forbundet Tenner og Helse i Hordaland medlemsmøte kl 18.00.
Sted: Møtelokalene til FFO Hordaland, Vestre Strømkaien 7, vis a vis Bystasjonen.

Foredrag ved Lege Geir Flatabø som vil snakke om temaet: Mat og psyke – årsaker og virkninger.

Etter foredraget blir det tid til spørsmål og sosialt samvær.

Møte er åpent for alle. Pris kr. 50,-

På hjemmesiden til Norsk Proteinintoleranse Forening www.npif.no finnes mye god informasjon

GLOBAL MARSJ MOT CHEMTRAILS/ GEOENGINEERING

**“På tide å ta tilbake vår himmel.
Dette er tidens største miljøkriminalitet!”**

Dette står å lese på Oslo Chemtrails facebookside.

Søndag 25. august ble det arrangert en global marsj mot geoengineering og chemtrails. I Oslo samlet aktivister seg på Eidsvolls Plass foran Stortinget. Det ble delt ut løpesedler med informasjon, og “stemmesedler” som kunne legges i spesiallaget “valgurne”.

Oslo Chemtrails skriver videre på sin facebookside:

“Over hele kloden foregår det spraying av kjemikalier (chemtrails) fra visse fly. Disse flystripene blir liggende på himmelen i mange timer og spres langsomt utover til noen slørete skyer. Til slutt er hele himmelen bare en slørete suppe. Solen kommer ikke lenger gjennom, og dager der det skulle være blå himmel og sol blir forvandlet til dager med et slørete skylag.

Det er lenge siden vi har sett en ordentlig blå himmel - hva er det som foregår?

Hvorfor tier alle om dette som skjer på himmelen over hele landet hver eneste dag?

Er våre politikere klar over det som foregår?

Hvorfor er det ingen journalister som stiller spørsmål om dette?

Hvorfor er det så få som spør hva som har skjedd med himmelen vår?

Hva med værvarslerne, - miljøaktivistene? aner de ikke hva som foregår?

Chemtrails inneholder ørsmå partikler av aluminium, barium og mikrofibre, disse faller etter en del timer ned på bakken og vil etterhvert kunne skape store belastninger på helse og miljøet. I mange land har man tatt prøver av grunnvann og jordprøver og funnet skyhøye verdier av aluminium.

Er det ingen som tør å si fra hva som skjer, - er alle så redde for å snakke om dette fordi man er redd for å bli latterliggjort av sine “egne”?

Det er tydelig at de som sitter i sine posisjoner og som burde hatt ansvar for helse, sikkerhet, forurensning ikke gjør jobben sin, - noen må varsle om hva som foregår.

Vi anser det som vår plikt å påta oss dette ansvaret når ingen andre våger - derfor en marsj 25. august for å få folk til å få øynene opp om hva som foregår.

Hvis vi har et demokrati i Norge vil vi som bor i dette landet få være med å beslutte om vi ønsker at slike partikler skal sprayes på vår himmel hver eneste dag?

TA ANSVAR - SETT DEG INN I DENNE VIKTIGE SAKEN - BLI MED PÅ MARSJEN!

La oss møtes for å la systemet høre at vi ikke er i uvitenhet, at vi har våknet og at vi kjenner deres skitne triks og intensjoner. La oss møtes for å informere samfunnet, med

plakater og bilder eller noe kreativt, om disse forbrytelsene imot menneskeheten og planeten.

Denne verden trenger folk uten frykt, som ikke bryr seg om skeptiske blikk, som klarer å se nye muligheter i livet, som slåss for sannhet og frihet. Denne verden må våkne og bare vi, alle sammen, kan gjøre det mulig.”

Stemmeseddel

Visste du at det planlegges eller allerede blir gjennomført et godigert eksperiment med toksiske kjemikalier, sprayet fra fly i atmosfæren, angivelig for å beskytte kloden fra oppvarmingen? Prosjektet kalles for “stratospheric aerosol spraying”, “solar radiation management”, “geoengineering” og “chemtrails”

Visste du at du aksepterer å bli en forsøkskanin, med mindre du reserverer deg fra å delta?

Derfor burde du bestemme over naturen og egen helse allerede nå ved å kryse av og levere denne stemmeseddel.

Ja takk, jeg vil gjerne delta i et globalt eksperiment og godtar at fly sprayer aluminium, barium og andre stoffer i atmosfæren over landet der jeg bor.

Nei takk, jeg ønsker ikke å delta og ønsker å puste og leve i en ren atmosfære.

Jeg har..... barn under 18 år, som også skal følge mitt ønske.

Navn: Postnummer: Poststed:

Jeg ønsker mer informasjon sendt til min mailadresse:

Annet:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



«Om biene skulle dø ut, ville menneskeheten ikke ha mer enn fire år igjen å leve»

Albert Einstein

I USA og Mellom-Europa har halvparten av bikubene kollapset helt. I Norge har 12 biearter forvunnet og flere titalls av landets 200 arter er truet. "Det er en dramatisk situasjon", sier bieforsker Frode Ødegård ved Norsk institutt for naturforskning til TV2.

Ny kunnskap om visse plantevernmidlers effekt på bier gjør at Mattilsynet nå har valgt å trekke tilbake godkjenningen for beisemidlet Chinook FS 200 som inneholder imidakloprid.

Imidakloprid tilhører gruppen neonicotinoider, som kom på markedet på 90-tallet. Neonicotinoide er en gruppe kjemiske stoffer som påvirker insektenes nervesystem. De regnes som systemiske midler, hvilket innebærer at stoffet transporteres gjennom planten og ut til pollen og nectar. Disse midlene ble sagt å være mindre skadelige enn DDT, på grunn av sin selective virkningsmekanisme. Imidakloprid er for eksempel lite giftig for fisk og de fleste vannlevende organismer, men ekstremt giftig for mygglarver og lite reproduksjonsdyktig fugl. Og det har altså vist seg ekstremt akutt giftig for bier.

Imidakloprid brukes i hovedsak til å forebygge skader i oljevekster forårsaket av jordlopper og bladlus gjennom at såfrøet beises, dvs. at stoffet påføres frøene.

Mattilsynet har stått bak gjennomføringen av et prosjekt her i landet som bekreftet at imidakloprid var påvisbart i pollen og nektar hos oljevekster, "Fordi oljevekster er trekkplante for bier, ønsker vi ikke å tillate at neonicotinoider brukes i denne kulturen", sier seniorrådgiver i Mattilsynet, Marit Randall.

Det er heller ikke tillatt å importere raps- og rybsfrø som er beiset med imidakloprid.

Vedtaket har først virkning fra 1.1. 2014.

Kilder: Mattilsynet, Norges Bondelag, TV 2

DE TRE SKATTER

- en vei til STYRKE, BALANSE OG VITALITET

Dette er en bok om samspillet mellom kropp og sjel, og en bok som bygger broer mellom gammel visdom og moderne medisin. Den gir en god innføring i hva kinesisk medisin er.

Forfatteren, Anne Christine Hågensen, tar for seg hvordan og, ikke minst hvorfor, østens tenkning i mye større grad bør integreres i vårt vestlige helsevesen. I Kina har østlig og vestlig medisin lenge virket side om side; Leger med utdannelse innen vestlig medisin jobber sammen med leger som driver med akupunktur og kinesisk urtemedisin. Ett eksempel er kreftbehandling, der man bruker vestlig kirurgi, stråling og kjemoterapi ved fjerning av svulster og for å kontrollere kreften, mens man etter inngrepene bruker akupunktur og urter for å styrke kroppen og bedre immunsystemet.

Tittelen på boka, "De tre skatter", viser til JING, QI og SHEN. Herlig forklart som at du og ditt liv symboliserer et tre. Hvor JING-skatten er røttene på treet, QI-skatten er stammen, mens SHEN-skatten er grenene, bladene og blomstene. Alt ettersom dine gener, din livsstil og dine vekstvilkår er, vil livet påvirke deg og du vil blomstre ved gode forhold. Noe kan du forandre, andre ting ikke. Tar du ikke vare på dette viktige essensielle ved mennesket deg, vil du en dag gå tom for en av skattene og du vil være i faresonen for å utvikle typiske livsstilssykdommer. Her kan du finne forklaringen på søvnproblemene dine, diabetes, ledd og mageproblemene . . .

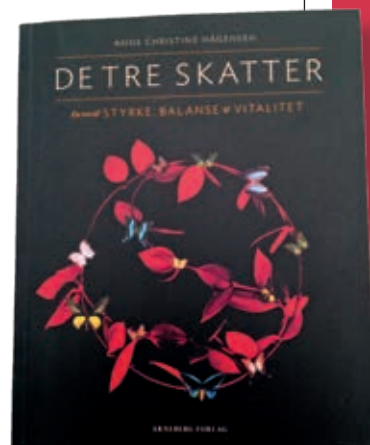
Forfatteren er ikke belærende om hvordan man skal leve. Hun velger å forklare hvordan alt henger sammen og hva du selv eventuelt kan bidra med. Hun skriver på en måte som gjør at dette er lett å forstå, med mange henvisninger til fagstoff om man vil fordype seg ytterligere. Hun gjentar ikke seg selv, men henviser istedet til aktuelle sider der man kan lese mer utdypende forklaringer. Boken har fine illustrasjoner med enkle øvelser og oversikter. Den er lettlest og noe man gjerne vil eie til bruk som oppslagsverk for senere anledninger. Den gav meg en ny innsikt om mange sammenhenger og min egen rolle på jord.

Hege Reitan

Les mer:

<http://www.akupunktur.no/asset/1605/1/>

<http://www.arnebergforlag.no/component/zoo/item/de-tre-skatter?Itemid=156>



Produkter som kan styrke immunforsvaret

Et rent og godt kroppsmiljø, god næring og avgiftning, er viktig for å kunne ha et godt og aktivt immunforsvar, riktig pH balanse, god sirkulasjon og nok oksygen i kroppen.

En frisk kropp klarer å fikse og ordne opp i svært mye selv. En syk eller svært sliten kropp trenger ofte hjelp for å kunne takle påkjenninger eller det reparasjonsarbeidet den skal igjennom. Kroppen trenger omsorg, hvile, energi, verktøy og byggestener for kunne reparere, fornye og hjelpe seg selv. Kroppens evne til å ta opp og nyttiggjøre seg næring, og transportere den inn til cellene er svært viktig. Både for kroppsmiljøet, god allmennhelse og for at kroppens egne helbredende ressurser skal kunne samarbeide godt med naturprodukter.

Naturprodukter kan støtte opp om kroppens egne naturlige helbredelsesprosesser. Det kan være ulike og

sammensatte årsaker til sykdom. Konsekvensene av helseproblemer kan være forskjellig og behovet for hjelp kan variere. Vi henviser til lege og naturmedisiner for testing og diagnose. Naturprodukter virker over tid. De er ikke ment å skulle erstatter viktige medisiner. Hvis du er i tvil om du kan bruke et produkt, eller hvordan produktet vil virke sammen med en medisin, så anbefaler vi at du snakker med legen og ber vedkommende vurdere dette for deg.

Nedenfor er et lite utvalg av gode naturprodukter som finnes i markedet. Hvilke produkter som passer for den enkelte kan være individuelt. Lytt til deg selv, lytt til legen og terapeuten, les gjerne på nettet og kontakt Forhandler/distributør for mer informasjon. Det er ingen "kollisjoner" mellom produktene nedenfor. Tvertimot så kan noen av dem støtte opp om hverandre og virke bedre sammen (synergieffekt).

VITAMINER OG MINERALER:

C-vitamin hjelper kroppen til å jobbe optimalt, og er viktig for kroppens evne til å kunne nyttiggjøre seg annen næring. Forskere i utlandet anbefaler høyere doser enn i Norge. Søk på nettet. Det anbefales 2000-4000 mg daglig ved alvorlig sykdom.

Bestilling: <http://www.caredirect.eu/>
Oppgi referansenummer 100487 i meldingsfeltet.

B17, Hunza aprikosjerne ekstrakt er kjent for å kunne gi gode resultater. Les om B17 og aprikosjerne ekstrakt på internet.

Bestilling: http://www.caredirect.eu
Oppgi referansenummer 100487 i meldingsfeltet.

Vitamin D3 er svært viktig for immunforsvaret og god allmennhelse.

Vi anbefaler blodprøve hos lege og/eller test hos naturmedisiner for å finne ut hva du trenger av vitaminer og mineraler.

Hårmineralanalyser er kjent for å kunne gi god oversikt over vitamin- og mineral balansen i kroppen.

IMMUNFORSVAR, HJERTE- OG KARSYSTEMET, DETOX, CELLEFORNYING OG PH-BALANSEN:

Megadefense fra Waiora kan styrke og balansere immunforsvaret. Den kan også brukes mot autoimmune sykdommer og kan motvirke celledeling. Megadefense inneholder NCD Zeolite som kan avgifte tungmetaller og forurensing. Den kan forebygge forkjølelse og influensa. Les mer om resultater og forskning på:

<http://www.megadsupport.com>

Bestilling: <http://www.mywaiora.com/973287>

NCD Zeolite fra Waiora er zeolitt som er renses 10 ganger og molekylene er forminskert til 1 micron. Det gjør at slimhinnene lettere kan ta opp zeolitten og frakte den inn til cellene. NCD Zeolite kan avgifte tungmetaller, forurensing, kjemikalier, sopp og virus. Den kan også brukes til dyr. Her finner du referanser fra brukere på Megadefense og NCD: <http://www.testimonyinfo.com> og forskning: <http://www.ncdsupport.com>

Bestilling: <http://www.mywaiora.com/973287>

Cell Vitality fra Green Organics International kan øke oksygenivået, styrke immunforsvaret, virke positivt på electrolytt balansen, og er bra for avgiftning og pH balansen i kroppen. Den virker som en antioksidant og kan redusere frie radikaler, bakterier, sopp og virus. Cell Vitality brukes av



TANNLEGE
Erik Barman

Stallgata 15, 5701 Voss
Telefon: 56 52 00 20



TANNLEGE
Rolf Johan Stemland

(se egen annonse, Stemlandklinikken)

Stortingsgata 28, 7 etg. 0161 Oslo
Telefon: 22 83 08 30 Faks: 22 83 43 71

TANNLEGE
Anthony Nordbø

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

TANNLEGE
Hermansen AS

*Pål Hermansen, Hilde Hermansen,
Akemi Muto Vigen*

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



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



Frogner Tannklinikk

TANNLEGE
Stein E. Andreassen

Tidemandsgate 2, 0266 Oslo
Telefon: 22 43 08 17

TANNLEGE
Bjørn Fjeldheim

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



*Tannlegene: Anne Kristin Treider,
Tori Helene Lundeby, Mie Kristine Midtgarden
og Dyveke Knudsen*

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

TANNLEGE
Opitz Tannhelsesenter

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

idrettsutøvere fordi den kan øke
oksygenopptaket og redusere
lagring av melkesyre i muskulaturen.
Den kan også gies til dyr.

Bestilling: [http://www.
greenorganicsinternational.eu/nanni](http://www.greenorganicsinternational.eu/nanni)

N-Argi Factor fra Green Organics
International kan virke rensende på
blodåreene, bedre blodsirkula-
sjonen og øke oksygenivå i blodet.
Den er positiv for blodtrykket,
immunforsvaret og hukommelsen.
N-Argi Factor kan bedre nærings-
opptaket, virke oppbyggende på
muskulaturen og kan bidra til økte
sportsresultater. 1-2 måleskjeer

daglig anbefales i behandlings-
perioden for å kunne oppnå gode
resultater. Opp til 4 måleskjeer
daglig kan brukes som kur eller ved
flere timer lange sportsøktet.
Forskning, søk på Nitric oxid på
internet. N-Argi factor er utviklet på
grunnlag av forskningen på
nitrogenoksid i blodet, som fikk
Nobelprisen i Medisin i 1998.

Bestilling: [http://www.
greenorganicsinternational.eu/nanni](http://www.greenorganicsinternational.eu/nanni)

Transfer Factor fra 4Life er råmelk
konsentrat uten melkeprotein og
allergener. Det kan styrke og
balansere immunforsvaret, og kan

brukes mot autoimmune sykdom-
mer. Personer med el-allergi som
opplever sterke reaksjoner ved
detox kurer, kan evt. bruke Transfer
Factor for å styrke kroppen før de
begynner på en avgiftningskur.
Informasjon fra leger og referanser:
<http://nanni.transferfactor.com/>.

Bestilling: <http://nanni.my4life.com>

Asea inneholder Redox Signalmole-
kyler som kan bedre kommunika-
sjonen mellom cellene og immun-
forsvaret, og er cellenes repera-
sjonsverktøy. ASEA er også en sterk
antioksidant. Kroppen produserer
selv Redox Signalmolekyler, men

produksjonen minsker med alderen. Ved helseproblemer kan det være svært gunstig for kroppen med påfyll av Redox Signalmolekyler. Reperasjonsjobben kan gå lettere, kroppens evne til å nyttiggjøre seg andre naturprodukter kan øke, og helseresultatene kan bli bedre.

Asea virker over tid, fordi den følger fornyelsen av celler i kroppen. Noen opplever virkningen raskt, mens andre venter i 3-6 mnd før de første resultatene kommer. Forskning viser at ASEA kan øke

sportsprestasjoner. Tegnefilm om ASEA med norsk tale:

<http://vimeo.com/asea/review/51777932/769f16e12e>

Video om Redox Signalmolekyler:

<http://vimeo.com/asea/review/44829313/30a196c23c>

(norsk tekst). Referanser fra idrettsutøvere:

<http://athletes.asea.net/>

Forskning

<http://www.amazingmolecules.com/>

Bestilling: <http://nanni.myasealive.com> (Velg Norsk, lager i Norge).

GØNN MAT OG PH-BALANSEN:

Grønne grønnsaker, klorofyll og grønn supermat er bra for kroppen. Det inneholder god næring, virker anti-aldrende og er bra for pH-balansen.

Green Vitality fra Green Organics International er svært god, grønn næring med basisk pH 9,87. Den er svært fin for pH balansen i kroppen. Green Vitality kan blandes med pH 8-9,5 vann for økt effekt. Den kan taes sammen med Cell Vitality.

Bestilling: <http://www.greenorganicsinternational.eu/nanni>

Iherb har flere tusen helsekostvarer. De har også gode, grønne supermat produkter til halv pris av hva det koster i helsekostbutikken:

<http://www.iherb.com/Pure-Planet/?rcode=CIF133>

Bestilling: <http://iherb.com/mypage/naturprodukter>

Oppgi rabattkode **CIF133** på din første bestilling og **spar \$5**. Mva. og tollfritt for bestillinger under kr 200.

VÆSKEBALANSEN OG PH-BALANSEN:

Kangen Water fra Enagic er en svært god og holdbar vannrense maskin. Den renser vannet for klor, bakterier, metaller og andre urenheter, uten at den fjerner de gode mineralene. Kangen maskinen lager ionisert vann med små vannklase molekyler. Rent og godt vann kan virke rensende på kroppen. Kangen vannet kan bedre væske-

balansen på cellenivå, øke næringsopptaket og bedre pH balansen i kroppen. Vannet virker som en antioksidant og kan redusere frie radikaler. Modell: Leveluk R: ph 5,5 - 9,5, og Leveluk SD501: ph 2,5-11,5. Se <http://www.kangen.no>

Kontakt importør Roger Guldahl for mer informasjon, mob. 92 41 73 91

VARME/THERMOTERAPI:

Biomatten fra Richway har ilnfrarød varme, negative ioner, ametyst og turmalin krystaller. Den kan virke styrkende på immunforsvaret, stimulere kroppens selvhelbredende evner, løse opp stive muskler, øke blodsirkulasjonen og redusere stress. Varmen reguleres etter behov. Thermoterapi er brukt i utlandet for å øke immunforsvaret. "Gi meg makten til å produsere feber, så vil jeg kunne kurere all sykdom" - Hippokrates.

Bestilling: <http://www.nanni.no/biomatten>

KONTAKT FOR MER INFORMASJON:

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



**TANNBEHANDLING
MED OMSORG**

ALLMENNPRAKSIS TANNREGULERING

-Amalgamsanering -Hvit regulering
-Tannlegeskrekk -Funksjonell regulering

Ring 22 830 830

Eller: info@stemlandklinikken.no

VELKOMMEN!



www.stemlandklinikken.no

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



Hvorfor skal en tannlege betale mer enn en tenåring?

Vanligvis betaler bedrifter langt mer enn privatpersoner for sine mobilabonnementer.

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

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

Les mer på Talkmore.no



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

* 0,- for samtaler til andre Talkmore-abonnenter

talkmore
.no/bedrift

Sentralstyret 2013

Leder

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

Nestleder

Tormod Imeland
Leirkilen
4534 Marnadal
Tlf 91 61 98 07

Sekretær

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

Kasserer

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

Styemedlem

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

Kåre Solberg
Moldkvile, 5282 Lonevåg
Tlf 56 39 21 84

Varamedlemmer til sentralstyret

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

Foreninger i Norden:

Sverige

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

Danmark:

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

Finland

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

Medlemskap i Forbundet Tenner og Helse koster per år:

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

Medlemsavgiften gjelder for ett kalenderår.

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

Forbundet Tenner og helse

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

Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

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

ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!
bjorn.borch@gmail.com

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

Tenner&helse

Nr. 3 - 2013
19. årgang - Grunnlagt 1994

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

UTGIVER:
Forbundet Tenner og Helse

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

POST TIL REDAKSJONEN SENDES TIL:
torilsg@online.no
eller Toril Sonja Gravdal
Kirkerudlia 6e, 1339 Vøyenenga

ANNONSER:
bjorn.borch@gmail.com

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

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

NESTE UTGAVE:
Desember 2013
Stoff innlevering: 15. november

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:
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.-tirs 14.00 -16.00
Aust- og Vest-Agder	Tormod Imeland (fylkeskontakt)	Leirkilen 4534 Marnadal	91 61 98 07	
Buskerud	Solveig Arbo Simonsen	3576 HOL	32 09 12 21	
Bergen/Hordaland	Kåre Solberg (fylkeskontakt)	Moldkvile 5282 Lonevåg	56 39 21 84	
	Inger Kristine Bøe (telefonvakt)	N. Rolfsens vei 23 D 5094 Bergen	55 27 06 19	
Finmark	Trenger ny kontaktperson			
Hedmark	Lillian Henriksen	Nybrukvegen 11 2340 Løten	lillian@curezone.com	
Møre og Romsdal	Anne-Margrethe Holte (fylkeskontakt)	Torebakken 4 6010 Ålesund	70 14 14 42	
Nord-Trøndelag	Silja Brohaug	Skredderveien 5 7600 Levanger	98 06 54 93	
Nordland	Trenger ny kontaktperson			
Oppland	Trenger ny kontaktperson			
Rogaland	Rolf Høvring	Losgata 24 5523 Haugesund	95 52 55 25 krabben@krabben.no	
Sogn og Fjordane				
Sør-Trøndelag	Oddvin Herstad (fylkeskontakt)	Kolstadtunet 3 B 7098 Saupstad	72 58 55 23	
	Ingunn Garlen	Rødrevveien 17 7082 Katten	72 84 69 73	
Telemark	Trenger ny kontaktperson			
Troms	Marit Wevle Breivikeidet (fylkeskontakt)	9020 Tromsdalen	77 69 08 23	
Vestfold	Kontaktinformasjon kommer i neste blad.			
Østfold	Trenger ny kontaktperson			

Likemenn i Forbundet Tenner og helse

Akershus/Oslo:

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

Hedmark:

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

Bergen/Hordaland:

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

Inger Kristine Bøe - Generelt likemannsarbeid
N. Rolfsensvei 23D, 5094 Bergen, tlf.: 55 27 06 19

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



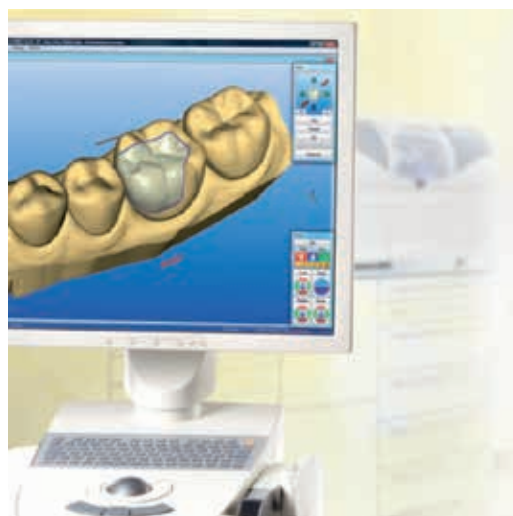
Invester i livskvalitet!

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

Tungmetaller fra amalgamfyllinger lekker ut og kan gi nedsatt helse og livskvalitet. Bakterier og giftstoffer fra rotfylte eller døde tenner har store allmenmedisinske risikoer, som f.eks hjerte/hjerne infarkt, drypp og diabetes.

Vår klinikk har spesialisert seg på flere områder:

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



Opitz
Tannhelsesenter

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