


Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

20. Årgang – nr. 3 september 2014

- 
- A photograph of a wooden pier extending into a body of water. A fishing rod is leaning against the pier, and a red bobber is attached to a line that hangs down into the water. The background shows a grassy shoreline.
- Skriver bok om amalgam
 - Akupunktur mot tannplager
 - Depresjon og luftforurensning



REDAKTØRENS HJØRNE

Det er litt vemodig hver gang naturen forbereder seg på vinterdvale, men sånn er det nå engang å bo her oppe i nord. Vi får glede oss over de kvalitetene det også rommer. Det er noe allsidig og mangfoldig ved det.

Mangfoldig er også landskapet rundt kvikksølvproblematikken. Det er så mange ulike aspekter ved kvikksølvets påvirkning på natur og mennesker, og så mye uforstand som kommer til syne etter hvert som vi utvider vår synsvidde og vår kunnskap. At kvikksølv er en av de aller farligste miljøgiftene som finnes vet vi, og verdenssamfunnets engasjement for å hindre fortsatt spredning av kvikksølv forteller om vilje til endring. At noen fremdeles hevder amalgamets uskyld er det etter hvert vanskelig å ta på alvor. Men alvor er det for alle dem som får helsa si ødelagt. Derfor er vårt arbeid fortsatt viktig.

Mer enn 10 000 mennesker signerte et opprop som førte til at Environmental Protection Agency (EPA) vedtok et regelverk mot bruk av amalgam. Les mer om dette i brevet fra Charels Brown på side 7. Hvordan menneskers engasjement kan føre til positive endringer kan du også lese mer om i artikkelen "Vellykket grasrotaksjon", som forteller hvordan befolkningen lyktes i å hindre unødige sprøytinger av lokale skogområder.

God sensommer og høst til dere alle sammen! Med alle sine vakre og sprakende farger er det en årstid til glede, selv om dagene blir kortere og kaldere.



Redaktør
Toril Sonja Gravdal



FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Så er høsten her, og organisasjonsaktivitetene begynner å prege hverdagen til oss som er tillitsvalgt.

Det er innført nytt regelverk for tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner, noe som har gitt oss som tillitsvalgte merarbeid. Nytt regelverk, nye prosedyrer gjør at vi må bruke tid på å sette oss inn i hva dette er.

Et av kravene i det nye regelverket er at alle organisasjonene skal registrere fødselsdata på sine medlemmer. Som vedlegg til medlemsblad nr. 2 i år var det med et skriv om dette, mange av dere har sendt oss disse opplysningene, takk for det. Til dere som ikke har sendt oss dette, vennligst gjør det snarest, da dette vil ha betydning for tildelingen av statstilskuddet FTH vil motta. Kan sendes på e-post til kontor@tenneroghelse.no eller pr. brev til Bjørn Borch, Sørleveien 28, 9018 Tromsø.

I denne utgaven av Tenner & helse kan dere blant annet lese om et spennende bokprosjekt. Rikka Østbye holder på å skrive en bok om amalgamproblematikken, og i denne forbindelse ønsker hun kontakt med personer som vil la seg intervju. Les mer om dette prosjektet på sidene 4 og 5.

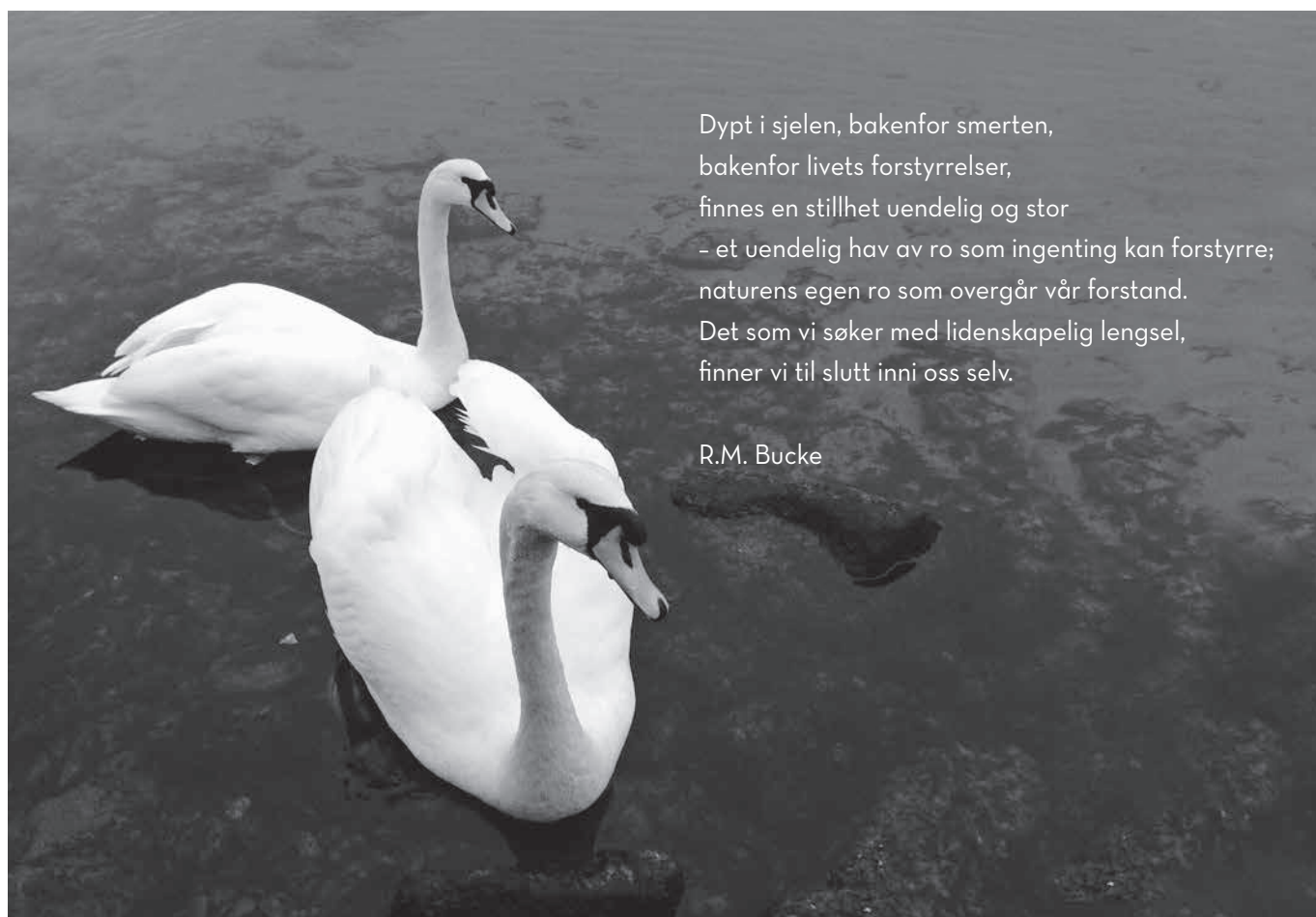
Vedlagt denne utgaven av Tenner & helse finner dere også protokollen fra årets landsmøte. Som dere vil lese der, ble det vedtatt å avholde landsmøte hvert annet år. Neste landsmøte blir derfor avholdt våren 2016.



Vennlig hilsen
Dag Einar Liland,
leder FTH



- s 4 Skriver bok om amalgam
- s 6 Amalgam fra prekestolen
- s 7 Kampen mot amalgam fortsetter
- s 8 Depresjon - ikke "bare" psykisk
- s 10 Roundup til folket
- s 12 Stikker deg fri for tannplager
- s 14 Bukken og havresekken
- s 16 Forebyggen syreskader på tennene?
- s 18 Hg
- s 20 Moringa
- s 22 Sårbare individer
- s 24 Hva gresshoppa lærte meg
- s 29 FTH følger vaksineofrene



Dypt i sjelen, bakenfor smerten,
bakenfor livets forstyrrelser,
finnes en stillhet uendelig og stor
- et uendelig hav av ro som ingenting kan forstyrre;
naturens egen ro som overgår vår forstand.
Det som vi søker med lidenskapelig lengsel,
finner vi til slutt inni oss selv.

R.M. Bucke

Skriver bok om amalgam

Rikka Østbye (57) er en av mange som har vært kvikksølvforgiftet fra amalgamet i tannfyllingene sine. Hun har levd med omfattende helseplager gjennom store deler av livet, inntil hun som 40-åring satte foten ned og sa: "Slik vil jeg ikke ha det lenger." Nå skriver hun bok om amalgam, for å fortelle sin historie og for å inspirere andre til god helse.

Av Rikka Østbye og Toril Sonja Gravdal

"For meg er det ufattelig å forstå at norske helsemyndigheter har godkjent å bruke kvikksølv som tannfyllingsmateriale, og at denne "amalgamterapien" har pågått i så mange år. Vi som er så opptatt av miljøvern, bør nå samarbeide som best vi kan for å avgifte og løfte fram menneskevernet", sier Rikka, som begynte å bli syk allerede som

12 åring. Det skjedde etter at hun fikk satt inn 22 amalgamfyllinger hos skoletannlegen. "Jeg husker at jeg følte meg dårlig etterpå, det smakte rart i munnen min, jeg skilte ut mye spytt, tunga ville ikke være der. Jeg følte meg annerledes og merket for livet, som ei som ikke passet godt nok på tennene sine. Karakterene på skolen ble stadig dårligere, og en lærer fortalte til mine foreldre at han var bekymret

for meg; Jeg som hadde vært "en av klassens lys", var nå ikke lik meg selv lenger.

Rikka har alltid har vært opptatt av helse. "Jeg har en egen interesse for hva som kan gi god og enda bedre helse", forteller hun. "Allerede som 8-åring leste jeg med stor interesse bøker om hva som gir god helse og friske tenner. Når mine venner leste Donald Duck og Fant leste jeg også om betydningen av et riktig kosthold: Gulrøtter, grovt brød, tran og melk er bra, mens karameller og godterier ikke er så bra."

Etter den fatale tannlegebehandlingen tiltok Rikkas helseproblemer. Det skulle imidlertid gå mange år før hun forstod hva som feilte henne. I neste utgave av Tenner & helse kan du lese Rikkas historie. Det er en sterk fortelling, og mange av våre lesere vil nok kjenne seg igjen.

Nå vil Rikka bruke sin kunnskap og sin dyrt kjøpte erfaring til å hjelpe andre. Bokplanene har hun gått med lenge, og hun er allerede godt i gang. Planen er å være helt ferdig med boka i 2015.

"Dette blir mitt bidrag for å inspirere andre forgiftede til at det går an å bli frisk igjen, og mitt bidrag i ønsket om at vi alle skal få ha så god helse som mulig så enkelt som mulig, så lenge som mulig. Jeg håper å gi informasjon og inspirasjon til helsemyndighetene slik at de nå lager en helhetlig politikk for å følge opp kvikksølvforgiftede, formidle informasjon på en systematisk måte hva kvikksølvforgiftede kan gjøre for selv å bli friske, gi økonomiske bidrag etc. Dette er også mitt bidrag til et større fokus på hva god helse er og hva den enkelte kan gjøre for å holde på denne, forsterke den og avgifte."

"Hovedintensjonene med boka er å



Foto: Nils Olaf Østbye

bidra til at det norske samfunn kvitter seg med amalgam som tannfyllingsmateriale en gang for alle. Og at helsemyndighetene hjelper til med å avgifte de mange hundretusen av nordmenn som sliter med kvikksølvrelaterte problem i kropp og sjel i dag, bidrar til å fylle på de tomme lagrene med næringsstoffer, og får redusert antall alvorlig syke mennesker med problemene tilsørt under diagnoser som; fibromyalgi, ME, gikt, Multipel sklerose, Parkinson, angst og depresjon og Alzheimer.”

RIKKAS INVITASJON TIL LESERNE:

Jeg vil gjerne ha din hjelp, og håper at du som leser Tenner & helse vil fortelle meg om *dine* erfaringer med amalgam som tannfyllingsmateriale, og hva *du* har gjort for å bli frisk, (om du er det i dag?)

Her er jeg takknemlig for at du som leser:

- skriver ned kort om dine erfaringer med amalgam som tannfyllingsmateriale

- hvordan det har påvirket ditt liv
- hva du har gjort/ gjør for å bli frisk igjen
- hva er ditt viktigste råd til andre som er syke i dag
- hva vil du sette pris på at myndighetene bidrar med for å lette prosessen?

Alternativt at du ringer meg, så avtaler vi tid, og jeg intervjuer deg etter samme mal. Disse berettelsene skal så danne en kunnskapsbase som interesserte kan bli inspirert av på sin vei til å avgifte og bli så frisk som mulig. Og vil også kunne gi lesere og myndigheter en indikasjon på amalgamforgiftning som helseproblem i Norge i dag. (obs: som du skjønner er ditt bidrag viktig :-)

INVITASJON TIL DEG SOM ER PROFESSJONELL HELSE-ARBEIDER OG AVGIFTER AV KVIKKSØLV/ AMALGAM:

Jeg vil også gjerne henvende meg til deg som er ”profisjonell avgifter av kvikksølv og amalgam”,

det vil si helseeksperter av ulike slag, så som: akupunktører, homøopater, naturterapeuter, leger og tannleger og andre terapeuter.

SEND MEG GJERNE KORTFATTET INFORMASJON OM:

Hvordan kvikksølv virker på kroppen og hva den enkelte, som fortsatt har amalgamfyllinger igjen, eller kvikksølvrester som flyter rundt i kroppen, gjør best i å gjøre for å avgifte kroppen for kvikksølv og bli frisk igjen.

Slik at jeg kan samle og redigere informasjonen og formidle den i denne Amalgam- og Helseboka.

Alt for at denne boka blir så informerende, inspirerende og nyttig som mulig for så mange som mulig, ”en Oppmuntringsbok for amalgam-forgiftede og andre som vil leve sine drømmer”.

Takk på forhånd!
Hilsen Rikka

Rikka Østbye er i dag coach, skribent og inspiratør.
e-post: rikkaoe@gmail.com
tlf. nr: 0046 76 822 0576,
telefontid: tirsdag og onsdag
kl 14 - 16.



PSYKISK FORTSATT?

Av Jorunn Øsberg

Vår gruppe har slitt med å bli trodd av myndighetene. Våre kvikksølvrelaterte symptomer blir fortsatt psykosomatisert. Når "ekspertisen" ikke godtar forskningen som påviser sammenheng mellom Hg-belastning og sykdom, er forklaringen at livet er for tøft og derfor blir vi syke: altså er det vår egen psyke som har skylden.

Når vi ser hvor svak forankring mye av forskningen har i virkeligheten (se egen artikkel) er det rimelig å tro at det også angår oss. Bekvemmelighet tar over der sannheten burde styre. Bivirkningsgruppen kan ikke klare å dokumentere det mange andre forskere har funnet. Kanskje de ikke vil? Hvis det betaler seg å fortsette i samme gamle spor, og derved opprettholde stillinger og offentlige bevilgninger, må sannheten vike. Verden er ikke bedre. Heller ikke den vi har lært å kalle "vitenskapelig".

Nå er også mange forskere bekymret. Hvis tiltroen til denne tradisjonen forsvinner, kan det bli vanskelig å bygge troverdighet i fremtiden. Vitenskapen har muliggjort store fremskritt, men også sørgelig mye å bli frustrert over.

Bivirkninger og uønskede konsekvenser må vi forlange dokumentert, eller helst bevist at de ikke forekommer. Først da har vi reelle valg og kan unngå skader. At forgiftning er psykisk, må de lenger ut på landet med. Nei forresten - ikke er det sant der heller.

Rehabiliteringskonferanse i Stjørdal

Den regionale rehabiliteringskonferansen i Midt-Norge arrangeres i år av rehabiliteringsklinikken i Helse Nord-Trøndelag. Konferansen er lagt til Rica Hell Hotell i Stjørdal 20.- 21. oktober. Advokat Geir Lippestad er en av mange dyktige foredragsholdere.

Konferansen er et arrangement i den nasjonale rehabiliteringsuken og temaet er « Mot og muligheter». Konferansen retter fokus mot dagsaktuelle tema med innledere med både bruker- og fagperspektiv fra politikk, forskning, kommune- og spesialisthelsetjenesten.

Påmeldingsfristen er 19. september.

Amalgamtema i søndagspreken

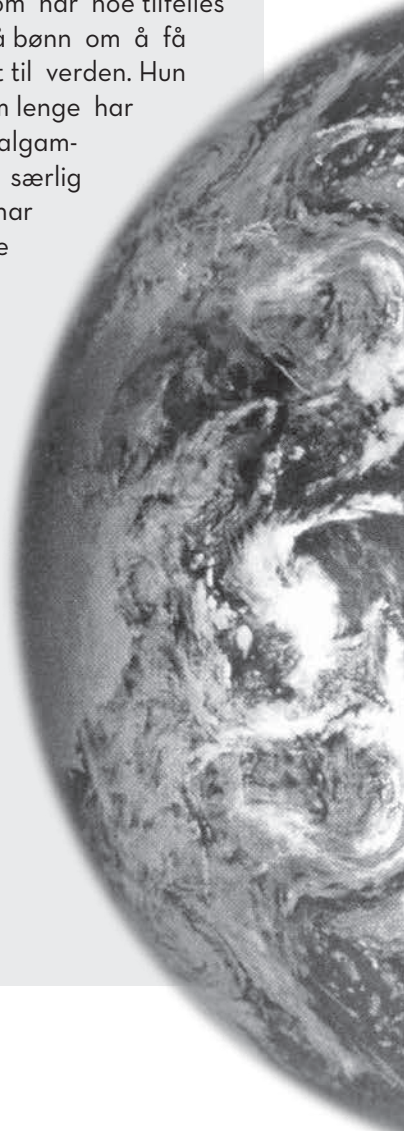
Av Helene Freilem Klingberg

Randall Moore viste i sommer sin dokumentarfilm «You Put What in My Mouth?» i Heartland Community Church i Olathe, Kansas. Dette skriver Marie Flowers, tilknyttet Dental Amalgam Mercury Solutions, DAMS, i en artikkel sendt til mange på e-post. DAMS er en av bidragsyterne til denne filmen. Presten i Heartland Community Church intervjuer Randall om hvorfor han laget den og vever inn historier fra filmen i sin søndagspreken. I denne videoen fra gudstjenesten vises også et glimt av dr. Boyd Haley sitt engasjement og hvordan det har påvirket hans familie fordi han har stått i denne kampen de siste 20 år.

Randall fremholdt at da han ble involvert i å avsløre hvordan kvikksølvbruken ble tildekket, ble han helt «slukt» av saken. Marie Flowers skriver at hun personlig føler at denne filmen og andre som har noe tilfelles med den, er svar på bønn om å få dette budskapet ut til verden. Hun takker også alle som lenge har engasjert seg i amalgamkampen, noen uten særlig anerkjennelse, og har bidradd til å hjelpe andre.

Du kan lese mer om Marie Flowers og hennes engasjement og historie på www.mercurypoisoned.com. Der finner du også mye annen viktig informasjon.

Trailer for filmen "You Put What in My Mouth?" finner du på youtube.



Kampen mot amalgam fortsetter

Norge har innført forbud mot bruk av amalgam som tannfyllingsmateriale. Vi venter på at et slikt forbud skal bli globalt. Charlie Brown er en av ildsjelene i den internasjonale kampen. Vi er takknemlige for hans innsats og for at han holder oss oppdatert.

KAMPANJE FOR KVIKKSØLVFRI TANNPLEIE

Et prosjekt ved konsumenter for valgfri tannbehandling

CHARLIE BROWN SKRIVER:

Kjære venner - gratulasjoner til alle som signerte oppropet til EPA - Environmental Protection Agency. (selskapet til beskyttelse av miljøet)

Oppropet ba EPA flytte oppmerksomheten fra dollar og fortjeneste og etablere kontrollregler mot forurensning for de mange tannleger som beklageligvis profiterer på det primitive forurensende produktet fra før borgerkrigen: amalgam.

Jeg spurte: «Vil tannleger som støtter amalgambruk endre sin holdning? På den tiden hadde EPA signalisert at de var nær ved å avvise et vedtak om forurensningskontroll med amalgam. De gikk imot et løfte som ble gitt i 2010.

Amerikanske miljøvernledere ba oss om å lede en kampanje rettet mot EPA, noe jeg var glad for å gjøre. Vår venn, dr.Mercola engasjerte seg også, og spredte budskapet til sine lesere.

Mer enn 10.000 av dere signerte oppropet. EPA la merke til det. Her i Washington DC møtte miljøvernledere EPA og uttrykte den samme holdning: EPA's manglende initiativ mot noen av Amerikas største forurenserer av kvikksølv er uakseptabelt. Gjett hva som skjedde? Det virket! EPA snudde seg 180 grader rundt og vedtok regelverket mot amalgambruk. I nyhetsmeldingen om utviklingen måtte den amerikanske tannlegeforening bruke et ord de aller helst unngikk i sine publikasjoner: kvikksølv!

Men vi er ennå ikke i mål. Federale lover krever at en annen institusjon, kontoret for administrasjon og budsjett også må godkjenne vedtaket. Kampanjen er ikke over, men vi vant en viktig seier: fordi vi arbeidet sammen klarte vi å få en sentral statsadministrasjon til å endre holdning! Demokrati i praksis kan fungere!

Oversettelse: Helene F.Klingberg

DEPRESJON - ikke «bare» psykisk

At luftforurensning kan føre til sykdom har man vært klar over lenge. Flere norske befolkningsstudier har vist en tydelig sammenheng mellom nivået av forurensning i lufta og innleggelser i sykehus relatert til hjerte-karsykdom. Man vet også at lungesykdom og allergier påvirkes av forurensning i lufta.¹⁾ At også tilstander som depresjon kan ha en slik sammenheng er imidlertid ikke like kjent.

Av Toril Sonja Gravdal

I en studie gjort i Canada så man en klar sammenheng mellom konsentrasjonen av forurensning i lufta og antall mennesker som oppsøkte akutt medisinsk hjelp i forbindelse med depresjon. Antallet økte med så mye som 20% på dager med høy forurensning.²⁾

Mer enn halvparten av verdens befolkning bor idag i byer. Svært mange av disse byene sliter med høye konsentrasjoner av luftforurensning, og norske byer er intet unntak. Også flere norske dalfører får problemer på kalde vinterdager, når kaldlufta legger seg som et lokk over lokal luftforurensning.

Når man puster inn karbonmonoksid, nitrogenoksid, svoveldioksid og svevestøv kommer disse forurensningene inn i blodbanene hvor det angripes av kroppens immunsystem. Når immunsystemet angriper disse fremmede forurensningene forårsaker det inflammasjoner, og i denne prosessen frigjøres cytokiner som også når fram til hjernen og kan forårsake inflammasjoner der. Når inflammasjoner oppstår i hjernen, spesielt i hippocampus, regionen for læring, hukommelse og humør, fører det til at hjernenevronene ikke lengre kommuniserer effektivt. Man blir litt langsommere, får "hjerne-tåke" og problemer med hukommelsen og konsentrasjonen. I tillegg oppstår ofte symptomer på depresjon og angst.³⁾

I en artikkel på www.nrk.no kan man lese at nærmere 6000 norske ungdommer bruker piller mot depresjon for å komme seg igjennom hverdagen.

Depresjon har en rekke ulike årsaker, og ofte er årsaksbildet svært sammensatt. Psykososiale forhold, stress og følelsesmessige påkjenninger spiller ofte sin rolle. Men det bør også være

betimelig i denne sammenhengen å se på barn og unges fysiske arbeidsmiljø i skole og barnehage. I 2013 fikk ni av ti norske kommuner pålegg fra Arbeidstilsynet på grunn av dårlig inneluft i skolene.

Det er vanskelig å rømme fra dårlig luft. Vi må leve i det, og forholde oss til det så godt vi kan. Noe av det vi kan gjøre for å styrke vårt eget forsvar mot skadelig forurensning er å ha et godt kosthold tilpasset egen helse og behov. Det kan være avgjørende for mange å tenke bedre igjennom hva man spiser og å endre egne kostvaner. Kort nevnes at man i en stor amerikansk studie viste at personer som drakk fire bokser brus om dagen hadde 30 % større sannsynlighet for å bli deprimert, sammenlignet med personer som ikke drakk brus. Faren for depresjon så ut til å øke ytterligere dersom det var lettbrus disse personene inntok.

Det kan være vanskelig å oppnå et optimalt kosthold, og for mange kan ulike mangeltilstander spille en rolle i utviklingen av depresjon. Omega 3 fettsyrer er et godt supplement. Det samme er individuelt tilpassede vitamin- og mineraltilskudd. Mange har også nytte og glede av ulike detox-midler eller -kurer.

Også andre steder enn i lufta finner vi miljøgifter, blant annet i kremer, deodoranter og kosmetikk, i klær, leker, maling og sprøytemidler, bare for å nevne noe. Mens man for 60 år siden fant seks-syv forskjellige skadelige stoffer i menneskekroppen, finner man nå mellom 200 og 400! Og nordmenn ser ut til å ligge i verdens-toppen! Stoffene er ikke nødvendigvis farlige hver for seg, men siden det handler om et så stort antall, får man en cocktail, som kan gi uante konsekvenser.⁴⁾

At fosteret påvirkes av miljøgifter i mors liv vet vi. Når epi-genetikken nå viser oss at en rekke sykdomstilstander kan skyldes at våre bestemødre eller oldemødre ble utsatt for miljøgifter under graviditeten, blir sammenhengene store og konsekvensene av våre handlinger omfattende.

"Alt vi gjør mot jorda, gjør vi mot oss selv", skal en klok indianer ha sagt en gang for lenge siden. Vi som lever i dag forstår at det var viktig visdom i disse ordene. Forurensning handler om så mye mer enn global oppvarming. Det handler om vår helse her og nå, og det handler om våre barn og barnebarns helse. Til og med oldebarna og deres barn handler det om!

1) Kilde: Folkehelseinstituttet

2) US National Library of Medicine - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17932013>

3) US National Library of Medicine - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24999231>

4) http://www.framsenteret.no/nordmenn-er-i-verdenstoppen-i-antallet-miljoegifter-i-kroppen.5398354-146437.html#.U_hRxyi_n98





“Miljødirektoratet og Folkehelseinstituttet lanserer nye luftkvalitetskriterier: Også lave forurensningsnivåer kan påvirke helsa

Forurensninger i uteluft kan ha større betydning for helsa enn det vi tidligere har antatt. Det viser de nye vurderingene i rapporten «Luftkvalitetskriterier» fra Folkehelseinstituttet og Miljødirektoratet.

Kriteriene er basert på at de aller fleste skal være beskyttet mot uønskede helseeffekter av luftforurensning. Rapporten er utarbeidet av en arbeidsgruppe med deltakere fra Miljødirektoratet og Folkehelseinstituttet.

Svevestøv, metaller og ulike gasser i uteluft kan påvirke helsa på uønskede måter. Oppdateringen er basert på nyere forskning på området.

Gjennomgangen av tilgjengelige publikasjoner viser at enkelte komponenter i luftforurensning ser ut til å ha uønskede helsevirkninger på et nivå som er lavere enn det som var dokumentert ved forrige vurdering i 1992. Det innebærer at flere norske byer har forurensning som kan være skadelig for folks helse.

I internasjonal sammenheng har norske byer og tettsteder forholdsvis lav luftforurensning.”

(Folkehelseinstituttet)

VELLYKKET GRASROTAKSJON

Et eksempel til etterfølgelse

Av Jorunn Østberg

TIRSDAG 4. MARS 2014 | RINGSAKER BLAD

6 • MENINGER

MØTE-PLASSEN

E-post: redaksjonen@ringsaker-blad.no
SMS/MMS: [kodeord «tips» til 2470](tel:4670)

Besøksadresse:
Storgata 106, 2391 Moelv
Furnesvegen 12, 2382 Brumundal

E-postadresser:
redaksjonen@ringsaker-blad.no
abonnement@ringsaker-blad.no
annonser@ostlendingen.no

Ringsaker Blad
Brumundalen

Journalistikk
i Ringsaker Blad skal
være fri og uavhengig

Ansvarlig redaktør:
Gaute Freng
gaute.freng@ringsaker-blad.no
Tlf: 975 07 961

Vaktsjef:
Tore Svensrud
tore.svensrud@ringsaker-blad.no
Tlf: 986 85 904

Redaksjonssjef:
Ivar Bae
ivar.bae@ringsaker-blad.no
Tlf: 906 34 182

LEDER

Kampen om matbudsjettet

Det pågår en maktkamp, kall det gjerne en handelskrig, i Norge. Kampen dreier seg om matpengene våre, de enorme summene vi hvert år legger igjen i dagligvarehandelen. Nå spisser denne kampen seg til også i Brumunddal.

To av de store handelsaktørene, Rema og Kiwi, ønsker å posisjonere seg, både i forhold til forventet vekst i byen, og den kommende avkjøringen fra E6. Derfor planlegger begge kjedene nye butikker i nordenden av sentrum.

Som kjent er begge kjedene også til stede mer sentralt, i henholdsvis Parkgården og i Vik handelspark. Og så vidt vi kjenner til, er tanken bak begge de planlagte nyetableringene at butikkene i sentrum skal bestå.

Det er et trangt marked de to kjedene nå ønsker å vokse i. Så trangt er det at en av de store handelsaktørene, Coop, har gitt opp Brumunddal etter flere forsøk, og i stedet valgte å satse på grensa mot Hamar, med sitt hypermarked på Olrud.

Det er for øvrig grunn til å merke seg at også Coop er på offensiven i Ringsaker. For i tillegg til nysatsingen på Olrud, forberedes også en større utbygging på Rudshegda.

Det er naturlig å stille seg spørsmålet om hvor mange dagligvareforretninger Brumunddal trenger. Et bedre spørsmål er kanskje hvor mange dagligvareforretninger Brumunddal kan brenne.

Riktignok vurderer tydeligvis både Rema og Kiwi Brumunddal som et voksende marked. De kalkulerer også med en «raskt inn-raskt ut»-effekt når den nye E6-avkjøringen kommer inn i dette området om noen år.

Men blir veksten sterk nok? I dag er det seks dagligvareforretninger i Brumunddal. To til er altså under planlegging, slik at det om kort tid kan være totalt åtte.

Da er det ikke unaturlig å stille seg spørsmålet: Hvilke av disse vil overleve? Og hvilke vil måtte stenge dørene?

Politikk

JANNE VIKERØDEGÅRDEN

Miljøpartiet De Grønne, Ringsaker



Hvis du for tre uker siden hadde bedt meg skrive kronikk om virkningene av glyfosat, hadde jeg ristet på hodet! Som skogbruker visste jeg ikke en gang at glyfosat var virkestoff i Roundup. Men nå vet jeg heldigvis langt mer.

Årsaken er at nesten 1000 dekar skog kanskje skal sprøytes med glyfosat - fra helikopter. Dette er dessverre ikke et unikt tilfelle i Ringsaker.

Jommen har jeg lest mye urovekkende de siste dagene: Det er på tide at bruken av plantevernmidler reduseres - kraftig! Glyfosat er fortsatt lovlig, men hvor lenge varer det? Jeg er overbevist om at vi kommer til å bruke mindre glyfosat og andre plantevernmidler i årene som kommer, ettersom flere blir kjent med konsekvensene.

Tidsskriftet Lancet Neurology publiserte nylig en artikkel som pekte på at 10-15 % av barna som fødes i USA har neurologiske forstyrrelser, som ADHD. Forskerne beskriver hvordan oppmerksomhets-forstyrrende adferd øker over hele verden.

Glyfosat omtales som ett av stoffene som kan gi slike forstyrrelser. Hva er fremtiden for barna med skader i nervesystemet?

Nå, hvor giftig er egentlig Roundup? I min oppvekst trodde vi Roundup, DDT, kvikksølv i tannfyllinger like ufarlige som... ettertitt!

Roundup til folket?



bygningsmateriale! Norges Forskningsråd skriver at «glyfosat er mer enn hundre ganger giftigere enn hva tidligere undersøkelser fra industrien Indikertes». Det hevdes at kjemikalier kan påvirke fertiliteten, hormoner og gener. Også økningen i astma, luftveisinfleksjoner og diabetes knyttes til miljøgifter. Forskerne har allerede sett sammenhenger mellom glyfosat og fosterskader. Hvor mye forskning skal til før vi anerkjenner et plantevernmidde som skadelig? Fortsatt kjenner ikke forskerne til de fulle og hele konsekvensene.

Glyfosat er tilsatt et kjemisk stoff som senker overflatespenningen for at dråpene skal feste seg på ugresset. Når overflatespenningen forsvinner, siver vannet også inn i en del insekter- og de drukner. Forskere antar at over 10 millioner blåber globalt er blitt borte de siste 6 årene. Bløene kan rammes av sprøytinga, og hva med landbruket uten pollinering?

Sprøyting av glyfosat i skogen i Ringsaker har blitt sjudoblet de siste ti årene. Noe av økningen skyldes trolig dalende lønnsomhet i skogbruket; og at sprøyting er billigere enn mekanisk rydding - på kort sikt. Vi som har skog er vant til å tenke langsiktig, derfor har jeg tro på at skogbrukerne nå tenker seg om en gang til før vi sprøyter.

Nå må landbruksmyndighetene i Ringsaker dele informasjon med bønder/skogbrukerne om hva spredning av plantevernmidler kan medføre. Samtidig må vi få informasjon om forebyggende tiltak og trygge alternativer, slik som hauglegging, mekanisk bekjempelse av sortlisterterter, osv.

Noen synes sprøytinga av skogen utgjør så lite av den totale bruken av plantevernmidler at det ikke er noe å bry seg om. For min del holder det å vite at plantevernmidlene trekker ned i grunnvannet.

Sprøytingen skal skje i hørsesongen. Vi kan tenke oss hvor presis merkingen av sprøytefeltene blir med spredning fra helikopter. Kanskje godt at interessen for bærplukking er dalende.

Lurer du fortsatt på hvorfor vi skal la være å sprøyte? Skal vi redusere bruken av kjemiske midler, må vi begynne der vi kan: Kommunen har anledning til å begrense miljøgiftene gjennom å avvisse søknaden om helikoptersprøyting. Det er strengt tatt ingen som dør om vi lar være å sprøyte, - men det ser

Utenfor Hundremeterskogen

Ifølge kunnskapsrike brummologer, mennesker med særlig god kjennskap til Ole Brumm, har han aldri uttalt det mest berømte Brum-sitatet: Ja takk, begge deler. På spørsmålet om han ville ha melk eller honning, skal Brum enkelt og greit ha svart: Ja takk.

Utenfor Hundremeterskogen er det nok litt annerledes. Basseng, skoler, skulpturer eller torg. Vi må nok dessverre velge noe - og velge bort noe annet.

PFU Ringsaker Blad arbeider etter «Vær varsom!»-pakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg berørt av urettmessig avisomtale, bes ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg (PFU) er et klageorgan, oppnevnt av Norsk Presseforbund for å behandle klager mot medier i presseetiske spørsmål. Adresse: Postboks 46, Sentrum, 0101 Oslo. Telefon: 22 40 50 40. Faks: 22 40 50 55.

Det er på tide at bruken av plantevernmidler reduseres - kraftig!

ut til at insekter, livet i vannet og mennesker kan bli skadet når vi gjør det.

PSI Selv har jeg muligens glyfosat-rikt blåbærsytetay i kjelleren. Kanskje vi kan smake det på blåbæra? Har du lyst til å prøve?

Denne artikkelen fra Ringsaker Blad 14.03.14 viser til en aksjon satt i gang av medlemmer i Miljøpartiet De Grønne. Tillatelse fra kommunen og landbruksmyndighetene var gitt: Det giftige plantevernmiddelet Roundup skulle spres over lokale skogsområder - fra helikopter. En ivrig gruppe med sterkt naturvernengasjement, la frem tilgjengelige opplysninger om farene - risikoen for fremtidige skader på alt levende. De gjorde en grundig jobb, og resultatet ble at helikopteroperatøren, som formodentlig hadde støtt på motstand i andre deler av landet også, har avsluttet virksomheten. Det blir ikke sprøytet, aksjonistene har lykket! Da blir det ikke farlig å ferdes eller plukke bær i denne skogen i år, heldigvis.

Om vi vil påvirke beslutningstagere, gjelder det å gi korrekte opplysninger, være sakelig,

ROUNDUP TIL FOLKET?

Hvis du for tre uker siden hadde bedt meg skrive kronikk om virkningene av glyfosat, hadde jeg ristet på hodet! Som skogbruker visste jeg ikke en gang at glyfosat var virkestoff i Roundup. Men nå vet jeg heldigvis langt mer. Årsaken er at nesten 1000 dekar skog kanskje skal sprøytes med glyfosat - fra helikopter. Dette er dessverre ikke et unikt tilfelle i Ringsaker.

Jommen har jeg lest mye urovekkende de siste dagene: Det er på tide at bruken av plantevernmidler reduseres - kraftig! Glyfosat er fortsatt lovlig, men hvor lenge varer det? Jeg er overbevist om at vi kommer til å bruke mindre glyfosat og andre plantevernmidler i årene som kommer, ettersom flere blir kjent med konsekvensene:

Tidsskriftet Lancet Neurology publiserte nylig en artikkel som pekte på at 10-15 % av barna som fødes i USA har nevrologiske forstyrrelser, som ADHD. Forskerne beskriver hvordan oppmerksomhetsforstyrrende adferd øker over hele kloden. Glyfosat omtales som ett av stoffene som kan gi slike forstyrrelser. Hva er fremtiden for barna med skader i nervesystemet?

Nå, hvor giftig er egentlig Roundup? I min oppvekst trodde vi Roundup, DDT, kvikksølv i tannfyllinger like ufarlig som... eternitt i bygningsmaterialer! Norges Forskningsråd skriver at

«glyfosat er mer enn hundre ganger giftigere enn hva tidligere undersøkelser fra industrien indikerte». Det hevdes at kjemikalier kan påvirke fertiliteten, hormoner og gener. Også økningen i astma, luftveisinfeksjoner og diabetes knyttes til miljøgifter. Forskerne har allerede sett sammenhenger mellom glyfosat og fosterskader. Hvor mye forskning skal til før vi anerkjenner et plantevernmiddel som skadelig? Fortsatt kjenner ikke forskerne til de fulle og hele konsekvensene.

Glyfosat er tilsatt et kjemisk stoff som senker overflatespenningen for at dråpene skal feste seg på ugresset. Når overflatespenningen forsvinner, siver vannet også inn i en del insekter - og de drukner. Forskere antar at over 10 millioner bikuber globalt er blitt borte de siste 6 årene. Biene kan rammes av sprøytinga, og hva med landbruket uten pollinering?

Sprøyting av glyfosat i skogen i Ringsaker har blitt sjudoblet de siste ti årene. Noe av økningen skyldes trolig dalende lønnsomhet i skogbruket; og at sprøyting er billigere enn mekanisk rydding - på kort sikt. Vi som har skog er vant til å tenke langsiktig, derfor har jeg tro på at skogbrukerne nå tenker seg om en gang til før vi sprøyter.

Nå må landbruksmyndighetene i Ringsaker dele informasjon med bøndene/skogbrukerne om hva spredning av plantevernmidler kan

medføre. Samtidig må vi få informasjon om forebyggende tiltak og trygge alternativer, slik som hauglegging, mekanisk bekjempelse av sortlistede arter, osv.

Noen synes sprøytinga av skogen utgjør så lite av den totale bruken av plantevernmidler at det ikke er noe å bry seg om. For min del holder det å vite at plantevernmidlene trekker ned i grunnvannet.

Sprøytingen skal skje i bærseongen. Vi kan tenke oss hvor presis merkingen av sprøytefeltene blir med spredning fra helikopter. Kanskje godt at interessen for bærplukking er dalende.

Lurer du fortsatt på hvorfor vi skal la være å sprøyte? Skal vi redusere bruken av kjemiske midler, må vi begynne der vi kan: Kommunen har anledning til å begrense miljøgiftene gjennom å avvise søknaden om helikopter-sprøyting. Det er strengt tatt ingen som dør om vi lar være å sprøyte, - men det ser ut til at insekter, livet i vannet og mennesker kan bli skadet når vi gjør det.

PS!

Selv har jeg muligens glyfosatrikt blåbærsyltetøy i kjelleren. Kanskje vi kan smake det på blåbæra? Har du lyst til å prøve?

*Janne Vikerødegaarden
Miljøpartiet de grønne*



Stikker deg fri for tann

Større erfaringsgrunnlag og ønske om redusert bruk av legemidler får stadig flere til å bruke akupunktur. Mange med tannplager vet ikke at de også kan behandles, forteller akupunktør Tonje Beate Sæther.

Av Jahn Erling Meggelæ Øverli

BREDT VIRKEFELT

Akupunktoren benytter seg om oftest av nåler av forskjellige lengde som stikkes på bestemte punkter i kroppen. Tonje Beate Sæther er akupunktør og medlem av Akupunktørforeningen. Hun forteller at akupunktur kan hjelpe mot en rekke tannplager.

– Akupunktur brukes blant annet til å rette ubalanser som ligger i kroppens energibaner. I akupunktoren behandler vi blant annet blødende og hevet tannkjøtt, vi jobber for å motvirke løse tenner og eksempelvis om man skjærer tenner når man sover. Smertelindring er en vanlig behandling med akupunktur, og mange bruker akupunktur som en alternativ, legemiddelfri

bedøvelse før inngrep i munnen, forteller hun.

STADIG MER UTBREDT

Tonje har vært praktiserende akupunktør siden hun i 2009 avsluttet sin 3,5 års utdanning ved Nordisk Akupunkturhøyskole. Med økt kjennskap og ønske om redusert bruk av legemidler, er akupunktoren en raskt voksende behandlings-



Tonje har vært praktiserende akupunktør siden hun i 2009 avsluttet sin 3,5 års utdanning ved Nordisk Akupunkturhøyskole (foto: Toril Sonja Gravidal)



metode i Norge. Akupunktøren må likevel innrømme at det er et stykke igjen til utbredelsen i hjemlandet Kina, noe hun selv fikk erfare ved et studieopphold i Beijing.

– Jeg jobbet på et vanlig sykehus der pasienter ved alle avdelingene mottok akupunktur som del av sin behandling. I Kina er akupunktur en like naturlig del av helsetilbudet som andre behandlingsmetoder.

TANNEN SOM LEDETRÅD

Det er funnet bevis for at akupunktur ble praktisert i Kina allerede for 2000 år siden. Det er flere historier som gir sin forklaring til hvordan disiplinen oppsto, men det kanskje mest utbredte er om soldaten som ble kvitt sin frosne skulder idet han i strid ble truffet i benet av en pil. Ved å følge kroppens energibaner, kalt meridianer, forteller Tonje at tannplager kan være symptom på et helt annet problem.

– Tannmerter vil kunne være

tegn på en større ubalanse i kroppen. Under en førstekonsultasjon går vi gjennom plager og livsparametre som søvn, kosthold, mental tilstand og så videre. Etter vårt eget diagnosesystem kan vi finne ut hvor ubalansen ligger og om det er noe man mangler eller har for mye av.

BÅDE FØR OG ETTER

Akupunktur retter seg både mot pasientens mentale og fysiske tilstand. Ettersom man ikke benytter legemidler, kan akupunktoren både benyttes forebyggende og som etterbehandling.

– Det hender at akupunktører avdekker kvikksølvforgiftning etter amalgam i tennene. Da ser man også andre symptomer som tretthet, depresjoner og konsentrasjonsproblemer. Da er det selvsagt viktig å fjerne kilden, og så kan akupunktur bidra til å drive giften ut av kroppen og sørge for at kroppen kommer seg raskere, forteller Tonje.

FAKTA OM AKUPUNKTUR

Navnet akupunktur stammer fra det latinske acus (spiss) og punktur (punktere). Det er funnet bevis for at Zhen Jiu, som det kalles i Kina, har eksistert som behandlingsmetode i minst 2000 år.

Av de to formene akupunktur henter den kinesiske klassiske akupunktoren teorier fra både kinesisk og vestlig medisin. Den andre formen er medisinsk akupunktur, som kun henter teorier fra vestlig medisin.

Akupunktur utføres vanligvis ved at man setter nåler bestemte steder på kroppen. I tillegg til punkter kartlagt i den kinesiske akupunktoren, benyttes også triggerpunkter, kalt ashipunkter, som del av eller innen behandling. En annen behandling, kalt elektroakupunktur, bruker også svak elektrisk strøm koblet til nålene.

Behandlingen brukes mest mot smerter. I tillegg vises det til en rekke andre fysiske og psykiske helseproblemer som kan behandles, blant andre angst, ansiktslammelse, epilepsi, hjerne- slag, svangerskaps- og fødselsrelaterte problemer, ME, søvnløshet, skuldersmerter og andre muskel- og skjelettplager.

Bukken og havresekken

Utdrag og oversettelse: Helene Freilem Klingberg

Sosialstyrelsens (SoS) manglende evne til en korrekt analyse av hva bruken av kvikksølv i tannpleien har kostet samfunnet er trolig en av de verste skandalene i vår tid. Dette skriver Margaretha Molius, styre leder for Tandvårdskadeforbundet i Sverige, i sin lederartikkel i siste nummer av TF-Bladet. SoS har i dette spørsmålet ikke vist noe av den vitenskapelige kritiske holdning som skal gjennomsyre den myndighet, som har ansvaret for andre menneskers liv og helse, skriver hun. De som har utredet spørsmålet for myndighetene under ulike regjeringer, har konsekvent vært talsmenn for det som skulle granskes. Deres tilknytning til både tannlegehøgskoler, dentalindustri og andre økonomiske interesser har aldri blitt gransket på en seriøs måte.

I lang tid ble spørsmålet behandlet av medisinalrådet på SoS som hadde tannlegebakgrunn og selvsagt var under press om ikke å erkjenne at pasienter kunne bli syke av kvikksølvet eller andre tannfyllingsmaterialer. Fra myndighetenes side har man fornektet risikoen og gjør det fortsatt. Her burde Riksrevisjonen gjøre en analyse av alle aspekter.

Når TF endelig har fått satt en stopper for bruken av amalgam, gjenstår å beregne utgiftene. Molius nevner blant annet at Krematorieforbundet er blitt forledet til å tro at man må hanske med kvikksølv mengder mellom 1,5 og 3 gram per avdød. Når man kontrollerer hva som i virkeligheten ble satt inn hos tidligere generasjoner er det som regel spørsmål om det tidobbelte. Dette gjør at risikoen for kvikksølvspredning i luft ved kremering blir stor og kravet på rensing vanskelig å oppfylle.

TF har i en uttalelse foreslått for miljødepartementet at alle amalgambærere får ta bort sine fyllinger gratis. Da vil miljøproblemene kunne hanskes med innen de når det ytre miljøet.

MILJØDELEGGELSEN AKTUELL OVERALT

Det kvikksølvet som faller ned via luften eller kommer ut i våre vassdrag bidrar til at tidligere anbefalt fisk nå kvalifiseres som farlig, ikke minst for gravide, fordi det på grunn av bakterier forvandles til metylkvikksølv. Vi husker Minamatakatastrofen i Japan.

Arbeidet som pågår med å stoppe bruken av kvikksølv sprer seg over hele verden, fremfor alt i land som vi normalt ikke trodde skulle fatte slike beslutninger. Afrikanske land er nå på listen som har forbudt bruken av amalgam. Her var det mange som trodde at man kunne flytte salget og bruken av amalgam til det man mente var mindre utviklede land.

Når det gjelder situasjonen i Sverige, så er det få som får sin rett til å ta bort de sykdomsfremkallende fyllingene på en måte som er foreskrevet i lovverket og som de er berettiget til. Her er det enkelte tjenestemenn og tannleger som tolker lovverket negativt for pasientene. Pasienter tvinges til å akseptere andre diagnoser for å få rett til støtte. De regler som gjør at flere andre sykdomstilfeller gir rett til behandling innen en viss tid, omgår man ofte når sykdom er relatert til tennene.

Når man ser hvordan SoS og landsting agerer i amalgamspørsmålet, kommer man lett til å tenke på det gamle ordtaket om bukken og havresekken.

Beskyttelse mot hull i tennene

Av Jorunn Østberg

Bakteriefilmen som danner seg der ikke tannbørsten kommer til, danner syre - som skader tennene. Kjemikaliet klorhexidin kan fjerne filmen, men samtidig misfarger det tennene og påvirker smakssansen. Et alternativ som virker bedre er utvunnet av rødvin: En gruppe kjemikalier kalt flavan-3-ols tar livet av de fleste skadelige bakteriene som trives på tannoverflaten.

Et glass rødvin er nok ikke i stand til å erstatte tannpussen, men fremtidig kan muligens et stoff som inneholder deler av rødvinen være et godt - og smakfullt alternativ til klorhexidin. Forskingen fra Madrid er offentliggjort i Journal of Agriculture and Food Chemistry. Kanskje noe å vurdere for Tidsskrift for den norske tannlegeforeningen?

Tannbehandling uten bor og fyllinger?

Av Jorunn Østberg

Regenererte kroppsdeler høres ut som en uoppnåelig drøm. Men fremskritt innen dette feltet gir håp om at utslitte hjerter, ubrukelig lever eller andre vitale organer en dag kan bli erstattet.

I første omgang kan det fungere i tanngården: Forskeren David Mooney på Harvard University har funnet en overraskende løsning på hull i tennene: Han har klart å reparere dentinet, som ligger under emaljen, med laserbehandling. Stamceller i dentin lar seg stimulere til å danne nye, friske celler. Dette eksperimentet er utført på forsøksdyr. Ennå er han ikke forsøkt å reparere emaljen, men det er en naturlig oppfølger. Den dagen tannlegen kan behandle kaviteter med laser, vil "drill & fill" perioden være over, melder The Economist 31. mai 2014.



JEG HAR TANNLEGESKREKK!

Av Helene Freilem Klingberg

Dette er overskriften på en artikkel vi kan finne i tema-avisen Munnhelse. Det er Anette R. Gundersen som intervjuer Tiril Willumsen - tannlege og professor ved Institutt for klinisk Odontologi på Odontologisk fakultet i Oslo. Hun forteller at en av årsakene til tannlegeskrekk kan være dårlige opplevelser fra barndommen. En del har opplevd å bli «overkjørt» av skoletannlegen. Er pasientene engstelige for flere ting, vil de også kunne være sårbare i tannlegestolen. Alle er nok litt ekstra på vakt når en fremmed skal inn i munnen. Ofte får vi mange ting i munnen på en gang som kan true luftveiene våre. Opplever vi smerte i tillegg, kan det utløse reaksjoner som frykt og angst.

I dag finnes det gode behandlingstilbud for dem som har tannlegeskrekk. Myndighetene i Norge har satset på odontofobiteam som gir angstbehandling til mennesker som unngår tannlegebesøk, forteller Willumsen. Noen har sprøyteskrekk, andre er redde for å borre. Noen pasienter er best tjent med narkose-sedasjon. Det løser ikke skrekken, men kan være fint hvis tannlegebehandlingen er omfattende. Medikamenterne lindrer og hindrer ubehaget under behandlingen.

FÅ KONTROLL OVER FRYKTEN

Et godt samarbeid mellom pasient og tannlege er avgjørende, og for små barn er modelløring betydningsfullt. Det er viktig at foreldrene forklarer og snakker med barna sine om tannbehandlingen. Barn bør ha med en trygg person til tannlegebesøket, et menneske barnet er trygg på. For å overvinne redselen må man være ærlig ovenfor seg selv, og det er helt vesentlig å fortelle og informere tannlegen, understreker Willumsen.

HUN GIR FØLGENDE TIPS:

Fortell om frykten og det du opplever som ubehagelig. Be om bedøvelse - ikke opplev smerte. Ha en god dialog underveis - å si «kjør på» for å bli fortferdig, gir feile signaler til tannlegen. Det er viktig med ro i prosessen, vent til bedøvelsen har virket skikkelig.

Bidrag til tannhelse fra Folketrygden

Av Helene Freilem Klingberg

I temavisen Munnhelse, utgitt i mai i år, finner vi bl.a. nyttig informasjon om hvem som har rett til bidrag for tannbehandling fra Folketrygden. Friske voksne betaler som regel sin egen tannbehandling, men noen grupper kan få bidrag. Tannlegen vurderer om du har krav på denne støtten.

Blant de tilstandene som gir rett til stønad fra HELFO er:

- alvorlig tannsykdom (marginal periodontitt)
- alvorlig tannslitasje eller syreangrep (erosjonsskade)
- munntørrethet (hyposalivasjon) som har forårsaket hull i tennene
- svulster i munnhulen eller tilgrensende områder.
- infeksjonsbyggende behandling ved enkelte sykdommer
- ulykke eller yrkesskade
- sjelden medisinsk tilstand (spesifikk liste over sykdommer)
- allergiske reaksjoner mot tannfyllinger (i munnhule eller på hud)
- sterkt nedsatt evne til egenomsorg ved varig sykdom eller varig nedsatt funksjonsevne

Nytt fra 2014 er at du kan få støtte til protese i underkjeven (festet på to skruer (implantater) dersom du mangler alle tennene i underkjeven og ikke er i stand til å bruke løstsittende protese. HELFO dekker en del av regningen i disse tilfellene, men pasienten må betale en egenandel for behandlingen. Tilskuddene til tannbehandling gjennom HELFO var på nesten 2 milliarder i 2013, så mange pasienter får hjelp gjennom denne ordningen.

Nyere undersøkelser viser at de aller fleste, faktisk over 90 prosent besøker tannlegen sin regelmessig, og de er veldig godt fornøyd. Dette poengteres i artikkelen som har overskriften: Munnen - en del av kroppen! Et utsagn som FTH har målbåret i årevis og som etterhvert heldigvis har vunnet gjenklang.



NORSK TANNVERN

Norsk Tannvern er en frivillig organisasjon som ble stiftet allerede i 1911. Organisasjonens mål er å bidra til god folkehelse ved å arbeide for å gi befolkningen kunnskap, ferdigheter og holdninger som setter dem i stand til å opprettholde god oral helse gjennom hele livet, og å medvirke til å synliggjøre tannhelse som del av det totale helsebegrepet.

Mye interessant lesning på organisasjonens hjemmesider:: www.tannvern.no

SNORKEBEHANDLING HOS TANNLEGEN

Visste du at tannlegen kan behandle enkelte former for snorking? Ufarlig snorking og mild til moderat søvneapnoe kan behandles effektivt med en spesiell form for bittskinner, "snorkeskinner", som skyver underkjeven fram og på denne måten åpner for bedre luftpassasje i svelget under søvn.



MUNNpleien

Medlemsblad for Norsk Tannvern Nr. 1, 2014 – Årgang 97



- Samlingsstund rundt matbordet – Sunne kommuner s. 2-4
- Det blir ikke hull i en tann som er ren... s. 8-9
- Ulike modeller men felles mål s. 10-11

Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

Mat for hvite tenner

Matvarer som sellerirot, eple, pære og gulrot setter i gang spyttproduksjonen, noe som kan bidra til at flekker på tennene rett og slett blir vasket bort, samtidig som økt spyttproduksjon er gunstig for nøytraliseringen av syrer. I tillegg får tannkjøttet verdifull massasje.



Forebygge syreskader på tennene?

- * Unngå overforbruk av sitrusfrukter og sure drikker.
- * Drikk ett glass vann eller melk på slutten av måltidet. Avslutt gjerne med baseholdige matvarer som nøytraliserer syren i munnhulen.
- * Unngå å småspise eller smådrikke hele dagen.
- * Bruk sugerør! Drikken kommer i mindre grad i kontakt med tennene da.
- * Vent i minst én time med å pusse tennene etter syreholdig mat og drikke. Dette fordi syren gjør emaljen myk slik at slitasjen blir ekstra stor.
- * Tannpuss kan også slite på emaljen hvis du pusser for hardt og/eller med for hard børste. Derfor bør du bruke en myk tannbørste.
- * Unngå å drikke fruktjuice, kullsyreholdige og sure drikker rett før sengetid. Du har redusert spyttutskillelse om natten og det tar mye lengre tid før syre blir nøytralisert.
- * Gå regelmessig til tannlege eller tannpleier. De kan fortelle deg om du har syreskader og finne årsaken slik at utviklingen kan stoppes.



Hvor ofte bør man skifte tannbørste?

Tannbørstens tilstand er avgjørende for hvor godt den rengjør tennene. Det anbefales at den skiftes ut hver tredje måned eller når busten på børsten begynner å bære preg av å være slitt. Det kan variere fra 14 dager til tre måneder, alt etter børstens kvalitet og hvor hardt man børster.



Tannvernseminar 11. mars 2015

God helse for alle

– utfordringer og muligheter for tannhelsetjenesten

Målgruppe: Tannhelsepersonell, samarbeidspartnere og andre aktører i folkehelsearbeidet – i praksis og i administrasjon
Sted: Oslo Kongressenter Folkets Hus AS, Youngs gate 11, Oslo
Tid: Onsdag 11. mars 2015, kl. 0830 – 1630 – deretter minglestund
Påmeldingsfrist: 23. januar 2015 – se www.tannvern.no etter 1. oktober 2014

«Norsk Tannvern skal bidra til god folkehelse ved å arbeide for at befolkningen har kunnskap, ferdigheter og holdninger som setter dem i stand til å opprettholde god oral helse hele livet. Norsk Tannvern skal medvirke til å synliggjøre tannhelse som en del av det totale helsebegrepet.»

Med Norsk Tannverns virksomhetsidé som utgangspunkt har vi utarbeidet et program som vi håper vil engasjere, vekke interesse og gi faglig inspirasjon.

Representanter fra helsemyndighetene vil gi oss oppdatering om **nytt lovverk og overordnede politiske føringer**.

Seminarer skal viderefremme erfaringer med **kommunal tannpleier i Elverum kommune**, en oppfølging etter tannvernseminaret i 2013.

Fastlegens rolle i samarbeidet med tannhelsetjenesten kan på mange områder styrkes, og vi får presentert en fastleges syn på dette samarbeidet.

Regjeringen har som mål et inkluderende samfunn der alle skal ha likeverdige helse- og omsorgstjenester. Tannhelsepersonell må ha kunnskap og kompetanse om hvordan vi skal legge til rette for en tjeneste som kan møte de utfordringer et flerkulturelt samfunn gir oss. NAKMI (Nasjonalt Kompetansenhet for Minoritets-helse) har erfaring fra samarbeid med tannhelsetjenesten, og tema er **migrasjon og helse, kommunikasjon, kultur og brukermedvirkning**.

Seminarer vil vise eksempler fra tannhelsetjenesten som har særlig innsats rettet mot minoritetsgrupper. Fra Oslo får vi høre om prosjektet **«Puss fra første tann»** og erfaringer fra **odontofobiteamet i Vestfold**.

En rekke dyktige foredragsholdere vil gi oss faglig påfyll og inspirasjon om hvordan tannhelsetjenesten skal være en integrert samarbeidspartner.

Norsk Tannverna håper at seminaret vil belyse mange av dagens og fremtidens utfordringer, sett i et folkehelse- og samhandlingsperspektiv og på den måten bidra til motivasjon, involvering og mangfold.

Velkommen til seminar 2015!

 Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

H og

Av Toril Sonja Gravdal

“Fortsatt grunn til bekymring for kvikksølv i miljøet”, skriver Miljødirektoratet på sine nettsider. “De norske kvikksølvutslippene har blitt sterkt redusert de siste 20 - 30 årene. Mens utslippene var omlag 6 tonn i 1985, var de under ett tonn i 2010. Utslippene ble redusert med ca. 63 prosent fra 1995 til 2010. Reduksjonene skyldes først og fremst mindre utslipp fra olje- og gassvirksomhet og metallurgisk industri, samt regulering av kvikksølv i produkter. For eksempel blir amalgam fra tannlegekontorer samlet opp i

avskillere før det går ut i det kommunale avløpet.” “Tannfyllingsmaterialer, industri, sedimenter og slam var blant de største utslippskildene i 2010.”

(Miljødirektoratet)

Verdenssamfunnet, med Norge som en viktig pådriver, har gjennom mange år jobbet for å få til en bindende avtale om ikkespredning av kvikksølv til miljøet. Minnamatakonsensjonen, som ble undertegnet av en rekke land høsten 2013, er en global avtale som regulerer all bruk av kvikksølv. Den forutsetter at bruk av kvikksølv skal fases ut i en rekke prosesser og produkter, og setter strenge regler for hvordan kvikksølv skal lagres og behandles. Avtalen trer i kraft når 50 land har undertegnet den. Erfaring gjort i forbindelse med andre miljøavtaler har vist at dette kan ta 3-5 år. Mesteparten av kvikksølvforurensningen i Norge skyldes langtransportert forurensning fra andre deler av verden. Internasjonalt samarbeid er derfor viktig for å redusere kvikksølvbelastningen i Norge.



KVIKKSØLV I FØRKRISTEN TID

Man har funnet kvikksølv i egyptiske graver datert så tidlig som år 1500 f.kr. Omtrent 500 f.kr. var kvikksølv i bruk til framstilling av ulike legeringer/amalgame. (Wikipedia)

KVIKKSØLVFORGIFTEDE HATTEMAKERE

«Hattemakergalskap» har vært kjent gjennom ett par århundrer. Dette var en nervelidelse hattemakere fikk etter innånding av kvikksølv damp over lengre tid. Man brukte kvikksølv i prosessen når man pressformet filthatter.



KVIKKSØLV I SALVER OG KOSMETIKK 1

I antikkens Hellas brukte man kvikksølv i salver. Oldtidens egyptere og romere brukte det i kosmetikk. Noen ganger førte dette til deformeringer i ansiktet. (Wikipedia)



MAYAENE BRUKTE KVIKKSØLV

Man har funnet ansamlinger av kvikksølv under utgravninger i Lamanai, en av de største byene i Maya-sivilisasjonen. (Wikipedia)

KVIKKSØLV MOT DEPRESJON OG FORSTOPPELSE

“Blue mass” var navnet på en medisin i tablet- eller sirupform, som gjennom hele det 19. århundre ble gitt på resept mot problemer som forstoppelse, depresjon, fødsel og tannpine. Hovedbestanddelen i denne medisinen var kvikksølv. I begynnelsen av det 20. Århundre ble kvikksølv gitt til barn som avføringsmiddel og mot innvollsorm. (Wikipedia)

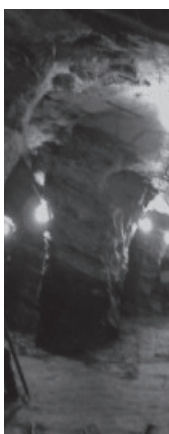
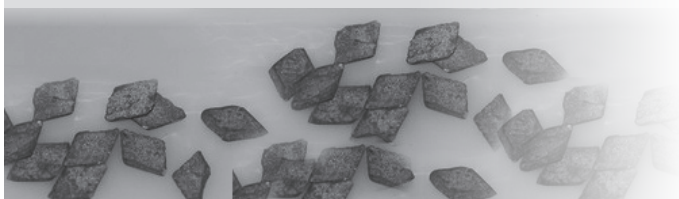


KVIKKSØLV I SALVER OG KOSMETIKK 2

I 2012 analyserte Mattilsynets distriktskontor for Oslo 31 prøver av kremer og såper som brukes til bleking av hud og mot kviser og urenheter i huden. Prøvene ble tatt ut i frittstående dagligvarebutikker i Oslo og etter tollvesenets beslag av importerte varer. Det ble påvist svært høye verdier av kvikksølv i 8 av 31 kremer og såper som brukes til bleking av hud og mot kviser og urenheter i huden. (Kilde: Mattilsynet) Kvikksølv i form av Thiomersal er i utstrakt bruk i produksjonen av mascara.

KOBBERAMALGAM

Kobberamalgam ble introdusert som tannfyllingsmateriale i Tyskland og England i 1859. Det inneholdt 60-70% kvikksølv og 30-40% kobber. Det viste seg at disse tannfyllingene korroderte med stor hastighet og frigjorde kobberioner, metallisk kvikksølv, kadmium og andre metaller. Fagtidsskriftet "Dental Cosmos" fordømte, allerede 1874, kobberamalgamet for dets giftighet og fordi det misfarget tennene. I 1981 (!) rådet Helsedirektoratet tannleger til å vise den største tilbakeholdenhet overfor kobberamalgam som tannfyllingsmateriale. Sverige forbød bruk av kobberamalgam i 1987. En rundspørring foretatt i Norge av Statens helsetilsyn i 1994 viste at enkelte norske tannleger brukte kobberamalgam helt frem til og med 1993 (!)

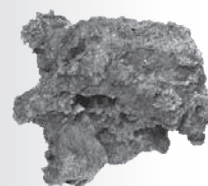


GULL 3

Tradisjonell gruveproduksjon bruker kvikksølv for å skille ut gullet. Kvikksølv klumper seg sammen med gull, deretter utvinnes gullet ved å koke bort kvikksølvet. Mange gullarbeidere, også barn, utsettes daglig for denne svært giftige dampen. Gullgruve drift har store miljømessige og sosiale problemer: En gullring med renhetsgrad 750 /18 karat gir over 20 tonn giftig restavfall som må håndteres riktig. (Grønn hverdag)

GULL 1

Alkymistene trodde at kvikksølv var basis for alle stoff, og at ulike metaller kunne skapes ved at man tilsatte kvikksølvet ulike mengte og kvalitet av svovel. De prøvde, ved hjelp av kvikksølv, også å lage gull av uedle metaller.



GULL 2

Et sted mellom 200 og 500 tonn kvikksølv havner hvert år i den filippinske naturen, ifølge beregninger fra den danske geologen Peter Appel fra Danmarks og Grønlands Geologiske Undersøgelser (GEUS). Han forsker på den såkalte småskalagruvedriften i u-land, og har i den forbindelse vært på feltarbeid på Filippinene for å undersøke hvordan den fattige lokalbefolkningen her lever av å grave gull. I Filippinene bryter 300 000 såkalte småskalagruvearbeidere gull under kummerlige forhold. Gruvearbeiderne bruker en teknikk som årlig slipper ut hundrevis av tonn kvikksølv til miljøet. (forskning.no)



KVIKKSØLV I FYRVERKERI

"Faraos slange" inneholdt store mengder kvikksølv, og var et populært fyrverkeri i Tyskland, helt til det ble forbudt da det ble kjent at flere barn var døde etter at de hadde spist fyrverkerirester. Også fyrverkeri solgt i Norge har tidligere inneholdt kvikksølv. Dette skal nå ikke forekomme.

MORINGA

Et helt apotek i et tre blir Moringa ofte kalt. Det er ikke uten grunn...

Moringa er en hardfør plante som har mange gunstige bruksområder og har blitt anvendt medisinsk både i gamle Egypt, Hellas og i Romerriket. Den kommer opprinnelig fra Afrika og Sør-øst Asia og er viktig i bekjempelse av ørkenspredningen. Den kan bli opptil 5-10 meter høy og tåler godt tørke, men den vil også ha det varmt. Moringatrær trives derfor best rundt ekvator, i tropiske og subtropiske områder. Ved tilstrekkelig irrigasjon kan man høste blader fra planten opptil annenhver uke.

Av Marius Tobiassen, BALDRON

Blader, røtter, blomster, gummi og frø av Moringa har blitt brukt i mange kulturer og samfunn over lang tid mot lidelser som hudproblemer, hjerte/kar-sykdommer, leverproblemer, diabetes, høyt blodtrykk, lav energi, skjoldbruskkjertelproblemer, tarmproblemer, insomnia, underernæring, anemi og stress. Moringa er også kjent for å balansere blodsukker og kolesterol og tillagt gode egenskaper for å bekjempe mikrober og virus. Den brukes derfor ved diaré, sepsis, bronkitt, kolitt, øreinfeksjon, feber, dysenteri osv. Moringa styrker rett og slett immunforsvaret og man kan bruke den preventivt mot det meste. I tillegg øker den melkeproduksjonen hos ammende mødre og forbedrer næringsprofilen i melka.

Noen eksempler kan vise nivået av

innholdsstoffer i Moring: Den inneholder 7 ganger mer vitamin C enn appelsiner, 4 ganger mer vitamin E enn spiret hvete, 4 ganger mer provitamin A enn gulrøtter, 25 ganger mer jern enn spinat, 4 ganger mer folsyre enn okselever, 17 ganger mer kalsium enn melk, 15 ganger mer kalium enn banan, 18 aminosyrer og dobbelt så mye protein som i soya og yoghurt. Visse moringaprodukter har et antioksidantnivå på opptil hele 75 000 ORAC.

Som du skjønner, er det ikke rart Moringa blir kalt naturens apotek. Moringa er fremfor alt et naturlig kosttilskudd, eller naturens perfekte multivitaminpille, og den er en sann supermat. Moringa beskytter og bygger helsen. Moringa blir hyppig anvendt i u-land mot underernæring og alle problemene det medfører, særlig blant små barn og i forhold til virus og bakterie-infeksjoner.

Mange som har moringatrær i hagen sin, blander inn bladene i salat eller lager sin egen juice. Bare et gram tørket Moringa er nok til å gi deg et godt daglig grunnlag av vitaminer, mineraler og aminosyrer. I tillegg er planten proppfull av mange andre phyto kjemikalier, eller plantestoffer som er gunstige, om ikke nødvendige, for optimal kropps- og cellefunksjon. Smaken er litt bitter, men medisin smaker vel aldri spesielt godt?

Som dyrefôr er Moringa med på å beskytte og bekjempe virus og parasittinfeksjoner, samtidig som den gir et komplett næringsgrunnlag. Dette letter bonden for masse unødvendig sjukdom og stress hos dyra. Bønder i fattige land dyrker gjerne Moringa til sine dyr, så vel som til sin egen familie.

NITROGENFIKSERENDE

Kløver og belgfrukter er nitrogen-

Foto: Forest & Kim Starr



fikserende. Dette betyr at de omgjør nitrogengass i luften til nitrogenmolekyler i jorda, ved at visse nitrogenbindende bakterier lever på rotsystemet deres. Har man nok nitrogenfikserende planter i jorda, kan man slippe unna med mindre gjødsling og behov for tilsatt nitrogen. Enhver bonde kjenner betydningen av dette, etter som nitrogen er veldig viktig for plantenes vekst. Moringa er også i denne nokså lille klassen av planter. Kunstig nitrogen er dessverre med på å framskynde utarming av matjord på hele planeten, og andre metoder for nitrogentilførsel er kjært ønsket og velkomment.

ZEATIN

Det aller mest spennende med Moringa er kanskje det faktum at den inneholder store mengder av stoffet Zeatin. Zeatin er et hormon som stimulerer til knoppdannelse i alle planter. Det er foreløpig ikke gjort tilstrekkelig med forskning på området, men mye peker mot at Zeatin har longevity-egenskaper (anti-aldrende) også hos mennesker. Zeatin initierer celledeling og vekst, noe som er synonymt med regenerering og anti-aldring.

SILYMARIN

Silymarin er et stoff som finnes i kardeborre og tistel-planter, men også i Moringa. Det eksisterer en lang rekke produkter og medisiner basert på silymarin. Silymarin har vist seg meget effektivt i å avgifte leveren for tungmetaller og spesielt vanskelige giftstoffer.

MORINGA ER EN ADAPTOGEN URT

Sammensetningen av plantestoffene i Moringa gir den klassifikasjon som et adaptogen. Adaptogen betyr balanserende: Det er de få ettertraktet urtene som stimulerer kroppen innenfra til å finne sin egen likevekt, slik at kroppen kan yte eller slappe av, alt etter hva situasjonen trenger. Moringa har vist en meget gunstig virkning på overaktive funksjoner i kroppen som enkelte har



Foto: Violet Gottrop

problemer med, for eksempel ved utbrenthet og under stress. Den brukes bl.a. ved søvnløshet, ME og kronisk tretthet.

MORINGA FRØ

Moringa bærer sine frø i nokså store belger. Disse frøene blir brukt til å rense vann for bl.a. parasitter, men vannet får da en litt besk smak. Man kan også presse olje fra frøene. Moringaolje er spesielt bra ved hudproblemer.

RØTTER

Moringaens rotsystem har en unik egenskap ved at det dannes en spesiell rot som går direkte ned til vannspeilet og sikrer planten jevn tilgang til vann. Ekstrakter fra røttene blir mye brukt i naturmedisinsk sammenheng.

KVALITET OG PRODUKSJON

Moringa av høy kvalitet er viktig. Det

er mange som nå har skjønnet at Moringa er det neste store innen helsekost og supermat, men endel produsenter har ikke gode nok foredlingsmetoder. På fattige steder som soltørker Moringa i friluft, kan det lett oppstå urenheter som støv, salmonella og E-coli i pulveret. Det samme gjelder tørking av mat som kaffe og kakao, der avføring fra fugler og insekter, eller mugg fra bakken og omgivelsene, ofte infiserer varene. Finn derfor en produsent som dehydrerer Moringaen innendørs. Seriose produsenter passer også på at temperaturen i tørkeprosessen ikke overstiger 42 grader, slik at planteenzymene blir bevart. Soltørking gir ofte svært høye temperaturer, noe som forringer sluttproduktet.

MORINGA FRA TENERIFE

Som alle planter er også Moringa

Fortsetter på side 26.

SÅRBARE INDIVIDER

Av Jorunn Østberg

Den omdiskuterte trenden, mat-intoleranse, er ikke løst ved å fornekte fenomenet. Altfor mange familier strir med problemet. Prøvene helsevesenet benytter, er ikke alltid treffsikre, men sammen med erfaringer kan de gi nyttig kunnskap.

En lege uttaler seg til Aftenposten (28.juli'14)- om at mat-intoleranse ikke er et så utbredt problem som folk vil ha det til. Han er bekymret over at foreldre beskytter ungene sine ved å gi dem diettmat. Kanskje det ikke stemmer at de reagerer på mat som inneholder sukker, melk, egg eller gluten? "Vi har spist mer og mer korn de siste 50 årene, samtidig som vi blir eldre og eldre, så det kan jo ikke være ren gift", sier overlege Lundin. At vi i løpet av de samme årene er utsatt for tusenvis av nye fremmedstoffer, som kan påvirke immunsystemet og hormonballansen, er kanhende årsaken til øket sensitivitet? Det blir ikke nevnt. Hvis vi forventer en reaksjon på det vi spiser, kan vi derimot få den! Og da er det helt feil at det gis grunnstønad fra Nav som skal dekke mer-utgifter for den som mener han trenger spediatt. Skal vi heller gi babyer lykkepiller om de får vondt i magen?

Vi har lest om undersøkelser som viser at alle, inklusive den svenske miljøvernministeren, er fulle av rester etter sprøytemidler, medisiner, luft- og

vannforurensning. Da er det sannsynlig at kroppen reagerer. Så vidt jeg har forstått, kan en toleranse-grense overskrides. Begeret blir fullt. Reaksjonen på den minste lille ekstradosen vil deretter gi symptomer. Er du mor til et barn som stadig har problemer med maten, kan det være fornuftig å lete etter mulige årsaker. Kostbegrensninger er jo en vanlig metode for å finne allergi/intoleranse. Om helsevesenet skal ta seg av alle slike tilfeller, ville det formentlig bli kostbart - dyrere enn hva Nav-tilskuddet koster. Mødre er dessuten ubetalte "pleiersker" som kan registrere hva som hjelper ungen. Er det heller ikke bra?

Igjen kommer mistanken om at bare helsevesenet kan få problem-mennesket under behandling, løser det floken. Psykoterapi egner seg ikke før småen kan prate, men kjemikalier er det bøvvevis å ta av. De kan forresten gi uheldige bivirkninger, men det er ikke sikkert at årsakssammenhengen er lett å se der heller.

"Big Pharma", de store medisinfirmene, utvikler stadig nye stoffer for så å se hva slags virkning de har på menneskekroppen, om det kan bli nye medisiner. Kanskje industrien først skulle finne ut hva som kan fjerne de uheldige proteinene/giftene/tilsetningsstoffene vi allerede har fått i oss? Forurensning av kroppen er farligere for oss mennesker enn forurensning av resten av naturen.



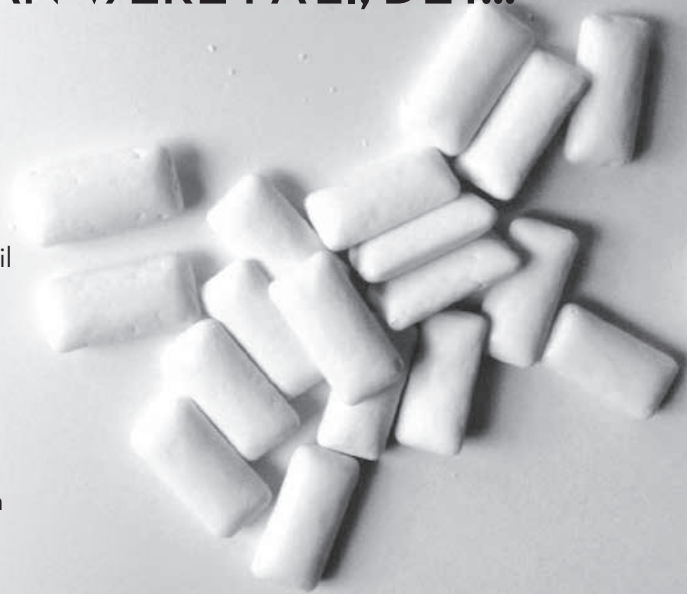
TYGGEGUMMI - DET KAN VÆRE FA'LI, DET...

Av Jorunn Østberg

Forbrukerrådet har testet 68 forskjellige tyggegummier, og funnet det hormonforstyrrende kjemikaliyet BHA i mer enn halvparten av dem. Nedsatt fertilitet, kreft og diabetes type 2 kan bli følger av å innta slikt. Men har myndighetene mot til å gå ut med hvilke tyggegummier vi bør unngå?

Når de mener det IKKE er farlig å ta inn kunstige søtningsstoffer, støttes produsentene når myndighetene opplyser dette. Det fritar dem for mistanke. Hvis det derimot er snakk om å beskytte forbrukerne mot risiko, er saken en annen.

Det er vel tryggest å holde seg inne med den som har makt - markeds makt.



Menieres sykdom

I en periode fikk jeg stadig kraftige svimmelhetsanfall nesten daglig. Ble kjørt til legevakt/sykehus flere ganger for undersøkelse. I fjor høst fikk jeg diagnosen Menieres sykdom og fikk samtidig vite av sykehuslegen at de ikke hadde noen behandling for denne sykdom. Det er en kronisk sykdom som skyldes væskeansamling i labyrinten i det indre øret. Ca 1 av 1000 har lidelsen. Det betyr ca 5000 i Norge. Svimmelhetsanfallene er meget sterke og medfører at en må legge seg ned (også utendørs) og ligge minst 20 minutter.

Mannen min har en nær slektning som har hatt lidelsen i 20 år så jeg kontaktet ham for å søke råd. Det viste seg at han hadde kommet over et stoff som hadde hjulpet ham godt. Dette er spesialbehandlede havregryn som har vært brukt i Sverige, Danmark og Tyskland i 10 år. Det heter SPC Flakes og fås kjøpt på Apotek 1. Apoteket har sentrallager og tar det inn på forespørsel. En pakke er nok til 1 ukes forbruk og koster ca kr 85,-. Jeg koker det opp i 3 minutter og blander det med yoghurt og rosiner for å gi det smak.

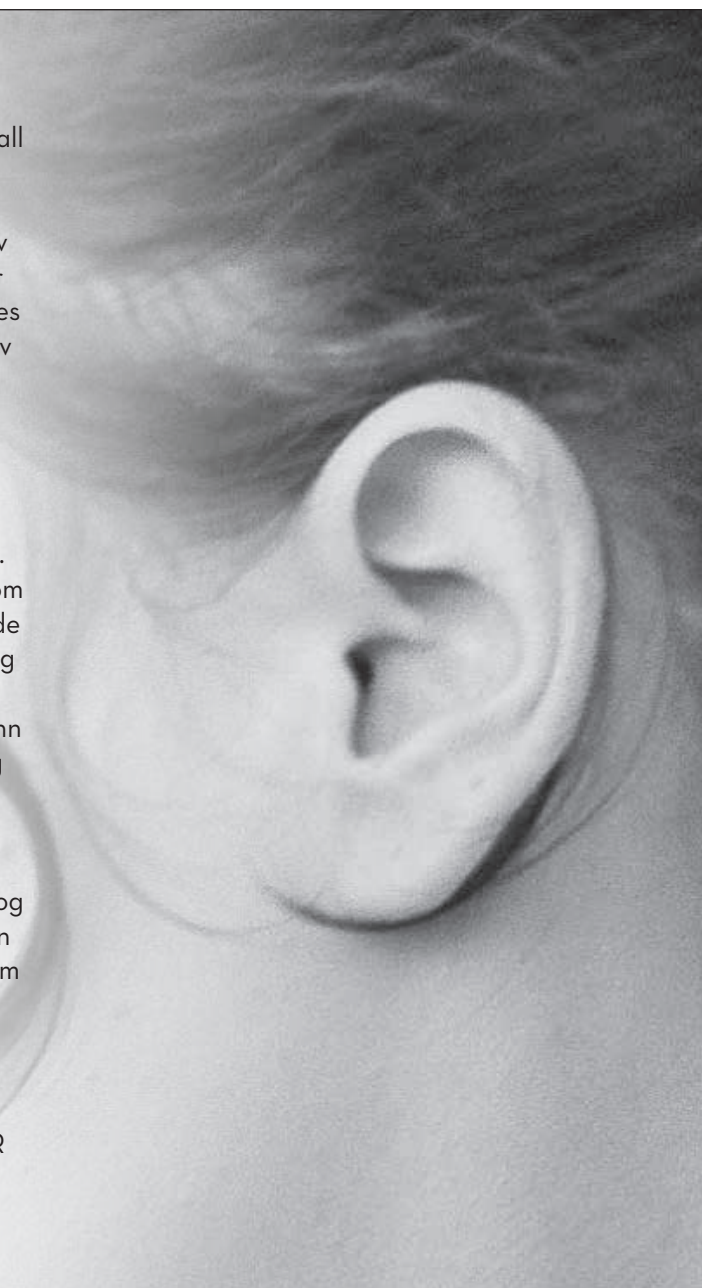
Jeg har hatt meget god virkning av dette stoffet og har ikke hatt anfall det siste året. Har informert min fastlege og øre-nese-halsavd på Ålesund sykehus om virkningen. Jeg har blitt kontaktet av en rekke personer fra hele landet for råd.

Anne Margrethe Holte

Fylkeskontakt for Forbundet Tenner og Helse i M&R

Tlf 70141442

Mob. 40095836/91895595



DA GRASSHOPPA LÆRTE M og om å vokse opp i et rosebed

Av Marit Grendstad

Her jeg bor er det et flott rosebed utenfor huset. Jeg har sett på det med glede i hele vår og sommer og det er fantastisk å bli møtt slik når jeg kommer hjem eller kikker ut av døren. Det er til å bli mer enn glad av!

Så skjer det at jeg putter nesa mi i rosebedet. Ja, det var kanskje litt overdrevet, men jeg kikker ikke bare på det, jeg går inn i det. Lukten, synet av farger og jeg luker litt her og der og så vann da. Godt vann så de kan fortsette å være så flotte. Jeg tar vekk det som er ferdig-blomstret og jeg står og nyter herligheten. Da ser jeg den, - en grasshoppe! Den sitter så flott på en av stilkene. Helt stille og rører seg ikke når jeg nærmer meg. Hvor lenge den har vært der vet jeg ikke, men nå ser jeg den veldig ofte og jeg begynner å snakke med den. Ikke det at jeg snakker grasshoppespråket, men vi har en fin kontakt. Jeg ser den vokser i løpet av sommeren og så en dag er den borte. Men så ser jeg den igjen, på venstre bakhjulet på bilen min, der sitter den. Det har seg slik at jeg tenkte, skal jeg sykle eller ta bilen - og for lettvinthets skyld ble det bilen. Men når jeg nå ser grasshoppa som sitter på hjulet, så skjønner jeg at jeg må sykle. Jeg kan jo ikke kjøre bil når den sitter der. Så setter jeg meg på huk og får kontakt med den igjen. Den er veldig levende og vi prater faktisk sammen. Det tok lang tid før jeg kom meg på sykkelen den dagen. Og da jeg var vel hjemme igjen, var den borte. Jeg så den ikke flere ganger, men ønsket den lykke til på ferden i livet. Det sies at det ikke er så mange grasshopper nå som før, - så jeg sendte med den ekstra mange lykkeønskninger på ferden.

Urbefolkninger over hele verden har en sterk tilknytning til naturen og ikke minst det å lytte og lære av den. Det være seg dyr, fugler eller insekter. Så siden jeg har litt av hvert av bøker i bokhylla mi, fant jeg fram en bok om hva vi kan lære av dyrene og leste om hva som var spesielt ved grasshoppa.

I mange samfunn blir den sett på med ære og respekt. Grasshoppa forflytter seg ved å hoppe. Det var jo ikke så veldig nytt for oss med 9-årig skolegang, men likevel - den kan faktisk hoppe 20 ganger sin egen kroppslengde. Imponerende! Bakbeina til grasshoppa - er anderledes enn bakbeina til de fleste insekter. Veldig lange og store og med spesielle muskler. Faktisk så store at de står i en flott vinkel på bakkdelen. Det står også i boka at grasshoppa har et iboende instinkt for å finne og være på solfylte steder slik at de kan få sollyset på seg.

Igjen leser jeg i boka, at om man kjenner seg igjen i og har tilknytning til grasshoppa, så er det godt mulig at man kjenner seg anderledes enn andre. Det som fungerer for den ene, fungerer sannsynligvis ikke for andre og vice versa. Det å lytte til sin egen indre stemme er noe å lære fra grasshoppa. Hvordan det? Jo fordi grasshoppa har et organ nesten som en trommehinne på frambeina. Når de puster blir dette organet aktivert. Når de så flytter beina i forskjellige retninger, så vil de kunne høre hvor en lyd kommer fra. Denne forbindelsen med å kjenne lyder og beina er veldig viktig. Stol på din indre stemme når det er viktig å gjøre neste skritt i livet - eller skal vi si - neste hopp! Jeg synes dette stemmer godt for mange av oss - det at vi er redd

for å gjøre et gigantisk - eller lite for den saks skyld - hopp videre i livet. Det som holder oss tilbake er gjerne at vi er redd for at vi ikke er som alle andre. Så derfor blir vi på stedet hvil. Er vi redd for at vi skal bli latterliggjort fordi vi gjør ting når vi kjenner at det er riktig å gjøre det? Eller har vi ikke gått grasshoppe-skolen og lært å lytte til oss selv og skjønne når det er riktig å ta neste hopp.

Grasshoppa har nok skjönt det, og det er der vi har noe å lære. Har du noen gang sett en grasshoppe som har kledd seg ut som en mus? Eller har du sett en grasshoppe som har hoppet bakover?

Hva er det som holder oss tilbake? Forteller vi oss selv at ingen andre har gjort dette på denne måten før? Ja, men så er de andre kanskje heller ikke grasshopper og kan hoppe 20 ganger sin egen kroppslengde.

Om det er noe vi kan lære av dyrene, så er det å være den vi er. Lære å lytte til vår egen indre stemme, og akseptere den vi er. Lære av de andre som har gått foran oss. Skal en grasshoppe lære av en mus hvordan det er å være grasshoppe?

Det kan ofte være vanskelig å tørre å være seg selv. Kanskje er det på tide å finne en mentor og veileder som kan hjelpe oss med å stole på egen intuisjon. En grasshoppe trives nok best som grasshoppe i grasshoppedrakt. Finn din plass i solen og bli den du er - enten det er som grasshoppe eller et annet dyr som dukker opp slik



EG NOE VIKTIG

denne læremesteren av en grasshoppe gjorde for meg.

Vi trenger grasshopper og hele mangfoldet av arter. Og selv om jeg her snakker om grasshopper som om det var oss mennesker jeg snakket om, så er det jo ikke slik. Det er bare det at det er lettere å se noe tydeligere, når vi løfter blikket og ser utenfor oss selv. Men like viktig som grasshoppa er en del av mangfoldet, så er det like viktig at ikke alle er grasshopper.

Da vi var små var det dyr på primboksen. Det ene var et bilde av en grasshoppe som het Gunnar Grasshoppe. Han som het Gunnar

ble ertet med det navnet. Mon tro om han vet det jeg har lært nå. Egenskapene til grasshoppa er fantastiske! Og i tillegg valgte den å vokse opp i et rosebed i hagen. Hvilken rikdom! Når den så var ferdig utvokst og klar, så gjorde den det den kunne og ville nemlig å fortsette videre i livet.

Noen uker etter at grasshoppa var hoppet videre, tok jeg den sedvanlige kveldsrunden for å slukke lys og ordne med rulle-ned/rulle-opp-gardiner. Der i det ene vinduet, møter blikket mitt et lite vesen som kikker på meg. Et lite grasshoppebarn! Det hadde hoppet opp på

sprossen på vinduet og der satt den. Jeg snakket med den og hilste god natt og rullet ned rullegardinet. Neste dag da jeg kikket ut, var grasshoppebarnet hoppet videre.

Jeg har lyst til å avslutte med å si: Velkommen hjem! Fordi når vi finner vår plass i livet, faller brikkene på plass og den gode følelsen av at alt stemmer er der. Selv om jeg så absolutt ikke er noen grasshoppe, så har jeg virkelig lært noe om å tørre å være i ro, lytte til min indre stemme og hoppe ut av rosebedet når tiden er inne.

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

avhengig av et godt og mineralrikt jordsmonn for at næringsprofilen skal bli optimal og for at planten skal trives. På Tenerife har en gruppe tyske moringa-entusiaster etablert en plantasje på den gunstige vulkan-grunnen. I tillegg til det allerede mineralrike underlaget, blåser det næringsrike, røde støvet fra Sahara over til øygruppen. Dette støvet blåser faktisk helt over til Mellom-Amerika, og er en av grunnene til at Amazonas er så utrolig næringsrik. Den røde jorda er kjent og elsket for sine kvaliteter.

På plantasjen Moringa Garden på Tenerife har de utviklet en stor, økologisk plantasje rundt Moringa-skogene sine. Mellom trærne vokser ananas og papaya, urter og grønnsaker. De har lagt til rette for bier og ville dyr - og bygger opp et sosialt prosjekt som nå omfatter store deler av øya. Det er mulig å feriere i Moringaskogene, adoptere noen trær og etter hvert får du kjøpt et stort utvalg av Moringaprodukter. Samtidig er du med på å bekjempe CO₂ og forurensning. Etter et besøk på Tenerife hvor Raphael Kleimann fra BALDRON Helseforhandleren ble kjent med initiativtakerne, endte de med å hente MoringaGardens produkter til Norge. Entusiastene der har ikke bare et fantastisk økologisk og sosialt prosjekt, de har også produkter av en særdeles høy kvalitet.

Moringa er fremhevet av FN som et mulig svar på vår tids sultkatastrofer. Ikke rart, siden Moringa bokstavelig talt har alt: Tre trær gir all nødvendig næring til en familie gjennom hele året. Trærne kan høstes hver 14. dag og gir i tillegg næring til jorda, til planter og dyr. Skal vi kalle det et Moringamirakel?

MORINGA I NORGE OG I EUROPA

Lederen i kvalitet og utvikling av Moringa i Europa, er MoringaGarden (Tenerife, med salgssteder i en rekke europeiske land, spesielt utbredt i Tyskland). Disse markedsføres i Norden av BALDRON Helseforhandleren www.baldrone.no (Butikk: Fastingsgate 4, Oslo). Produkt-spekteret omfatter pulver, tabletter,

te, småkaker, urtemedisin, kroppsspleie mm. Dette er den eneste Moringaen som er dehydrert innendørs og blir produsert under særdeles hygieniske forhold.

Det finnes også et par MLM (direktesalg)-konsepter med basis i USA som tilbyr Moringa fra bl.a. India.

FAKTA OM MORINGA OLEIFERA 13 arter

Moringa er kjent fra mange gamle kulturer under ulike navn, og har en helt sentral rolle i Ayur Veda. Moringa oleifera er den mest vanlige av totalt 13 arter.

Næringsstoffer i Moringa:

Vitaminer, mineraler, klorofyll, karotenoider, cytokiner, flavonoider, Omega-oljer (3, 6, 9), plantesteroler, polyphenoler, glucomoringin, zeatin, lutein, xanthiner, rutin, quercetin, vanillin og mer.

Vitaminer:

Vitamin A (Alpha og Beta-Karoten), B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, K, folat (folsyre), biotin og mer.

Mineraler:

Kalsium, klorid, krom, kobber, jern, mangan, magnesium, molybden, fosfor, kalium, natrium, selen, fluor, svovel, sink.

Alle de 9 essensielle aminosyrene:

Isoleucin, leucin, lysin, methionin, phenylalanin, threonin, tryptofan, valin, arginin.

De andre 9 aminosyrene:

Alanin, asparaginsyre, cystin, glutamin, glycin, histidin, prolin, serin, tyrosin.

Oljer

Moringaolje består av bl.a. oleic, tocopheroler, stearic, palmitic, behenic, gallic acid, chlorogenic acid, ferulic acid, kaempferol, ellagic acid og arachidic acid. Den blir ikke lett harsk eller oksidert.

Forskning/resultater - et lite utvalg:

Moringa frøekstrakt er ikke skadelig for

celler i pattedyr. Ekstrakten brukes til å rense vann og inneholder virkestoffene WSMoL og cmoL.

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0081973>

Silymarin i moringa beskytter og avgifter leveren.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21466434>

Antiparasittiske egenskaper. Det vannløslige lektinet WSMoL fra Moringa dreper parasittegg fra *A. aegypti*, eller gulfeber.

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0044840>

Anti-tumor egenskaper hos Moringa. Sterk anti-tumor effekt ved apoptosis fra moringækstrakt.

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0095492>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24748376>

Forsøk på rotter viser at Moringa kan forbedre Diabetes 2.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24657072>

Forsøk på mus påviser anti-inflammatorisk og MS-bekjempende effekt av glucomoringin isothiocyant fra Moringa.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24685508>

Moringa bekjemper svake betennelser forbundet med kroniske lidelser.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24731259>

Saponin fra Moringa skjermer og styrker nyrene mot giftstoffer.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24757303>

Antioksidanter i Moringa kan forhindre aldersbetinget demens.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24454988>

Stoffet Vicenin-2 fra Moringa gir raskere restitusjon ved sårheling.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24490175>

Moringa promoterer neuronvekst og er beskyttende for hjernenerver.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24389557>

Generelt om Moringa i helseøyemed.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24577932>

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



*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

Snylter påvirker psyken

Av Jorunn Østberg

En parasitt som lever i kattens tarmsystem, toxoplasma gondii, er påvist å ha virkning på psyken. Den er vanlig i varme og fuktige strøk, men opptrer også i nordeuropa. 10% av den norske befolkningen har antistoffer mot denne parasitten, og det viser tidligere smitte. Den er ikke farlig for friske mennesker, men har du nedsatt immunforsvar, kan den volde skade. Smitten kommer via direkte kontakt med kattens avføring – eller uvaskede vekster som har dette med seg.

Dyreforsøk med infiserte individer, viser forandret

adferd: Forsøksdyr blir tiltrukket av katter – som de burde sky for å beholde livet. Det er ikke klart om parasitten endrer hormonforhold eller om immunforsvaret blir forsvakt. Selv om kroppen tilsynelatende er frisk, blir altså psyken farlig forandret.

Som amalgampasienter har vi også endret immunforsvar. For noen kan dette muligens slå ut i samme retning: Ikke så farlig hvis vi bare blir mer glad i katten vår, verre hvis det fører til personlighetsforandring og irrasjonell adferd. Det er altså ikke bare-bare å tukle med kroppen: Sinnet har tilhold der – og kan bli skadet samtidig.

Pure-Z LED

Naturlig Lys



Verdenspremiere! Miljø-LED pære

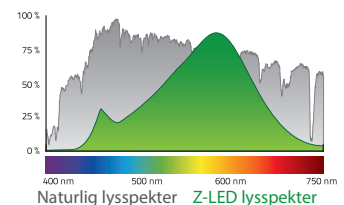
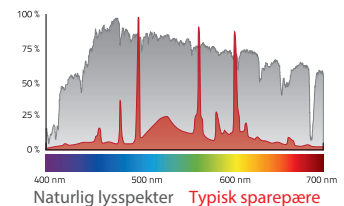
- ✔ 100% kvikksølv- og giftfri
- ✔ Maksimalt redusert flimmer
- ✔ Maksimalt redusert elektrosmog
- ✔ Ekstremt lang levetid (ca. 30 000 timer)
- ✔ Kraftig redusert energiforbruk (ca.80%)
- ✔ Naturlig lysspekter og fargegjengivelse



Finnes som dagslys og varmt lys.
Erstatter vanlig lyspære.



Norsk importør:  **Helseforhandleren.no** T: 64943577



**TANNBEHANDLING
MED OMSORG**

ALLMENNPRAKSIS TANNREGULERING

- Amalgamsanering
- Hvit regulering
- Tannlegeskrekk
- Funksjonell regulering

Ring 22 830 830

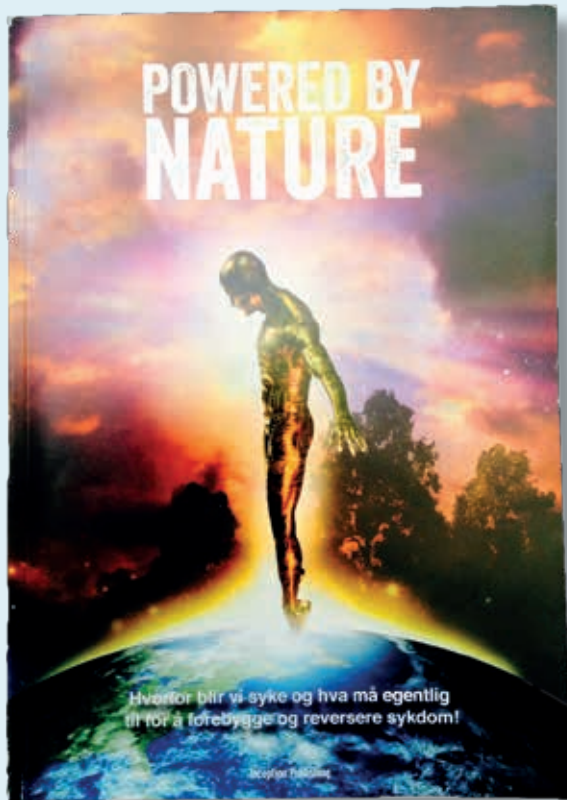
Eller: info@stemlandklinikken.no

VELKOMMEN!



www.stemlandklinikken.no

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



POWERED BY NATURE

- Vi har fjernet oss mer og mer fra naturen og dens livgivende egenskaper. Jo mer vi fjerner oss fra naturen og de elementene som regulerer vår organisme jo mer sykdom og problemer vil vi få.

Disse ordene er hentet fra boka «Powered by nature», skrevet av Tormod Holt, som har forsket i en årrekke på helse sett i en helhetlig sammenheng. Han evner, på en lett forståelig måte, å føre leseren inn i hvordan naturlover virker inn i våre liv. Slik får leseren også en forståelse av hva man kan gjøre for å bedre egen helse.

Boka egner seg godt for alle som er interessert i helsespørsmål, miljø og helhet. Mange vil kjenne igjen mye av det boka omtaler og setter i perspektiv. Boka er utgitt på Inception Publishing i 2013.

Du kan se forhåndsvisning av boka på www.poweredbynature.info

FTH følger vaksineofrene MANGE FÅR IKKE ERSTATNING

Norsk Pasientskade Erstatning har mottatt 135 søknader om erstatning fra personer som har fått narkolepsi etter Pandemrix-vaksinen. Foreløpig er det gitt medhold i 72 av disse sakene. 24 saker er fremdeles under behandling og en sak er henlagt.

I tillegg har 117 personer som har fått ME etter vaksinen søkt om erstatning. Av disse har så langt 75 fått avslag. 40 saker er fremdeles under behandling.

ME - MYALGISK ENCEFALOPATI

Nevrologisk sykdom som preges av ekstrem fysisk og mental utmattelse som forverres ved aktivitet. ME kalles også postviralt utmattelsessyndrom (PVFS) og kronisk utmattelsessyndrom. Det er en godkjent diagnose.

EGEN FACEBOOKGRUPPE

"ME som senskade etter Svineinfluensavaksinen" finner du som egen gruppe på facebook.



Sentralstyret 2014

Leder

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

Nestleder

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

Sekretær

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

Kasserer

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

Styremedlem

Kåre Solberg
Moldkvile, 5282 Lonevåg
Tlf 56 39 21 84

Varamedlemmer til sentralstyret

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

Foreninger i Norden:

Sverige

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

Danmark:

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

Finland

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

Medlemskap i Forbundet Tenner og Helse koster per år:

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

Medlemsavgiften gjelder for ett kalenderår.

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

Forbundet Tenner og helse

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

Valgkomiteen

Bjørn Borch, Rolf Høvring og Arve Austgulen.

Foreningen for el-overfølsomme

www.felo.no

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

ANNONSERE I TENNER & HELSE?

Kontakt oss!
bjorn.borch@gmail.com

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

Tenner&helse

Nr. 3 - 2014
20. årgang - Grunnlagt 1994

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

UTGIVER:
Forbundet Tenner og Helse

ADRESSE:
Solheimsveien 62, 1473 Lørenskog
Post sendes til: Pb 114 Nesttun, 5852 Bergen
Tel 994 22 345
post@tenneroghelse.no
www.tenneroghelse.no

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

ANNONSER:
bjorn.borch@gmail.com

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

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

NESTE UTGAVE:
November 2014
Stoff innlevering: 15. oktober

DESIGN:
punkt&prikke punktpricke@me.com

FORMIDLING:
2punktAS

TRYKK:
RK Grafisk AS

Opplag 1500
ISSN 0805-9039

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

FORSIDEFOTO:
BeeLine



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

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



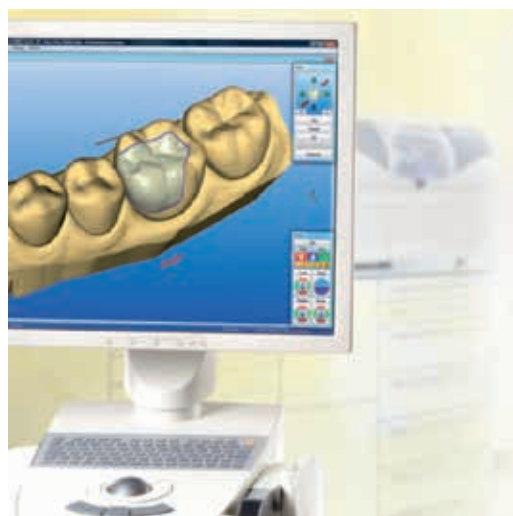
Invester i livskvalitet!

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