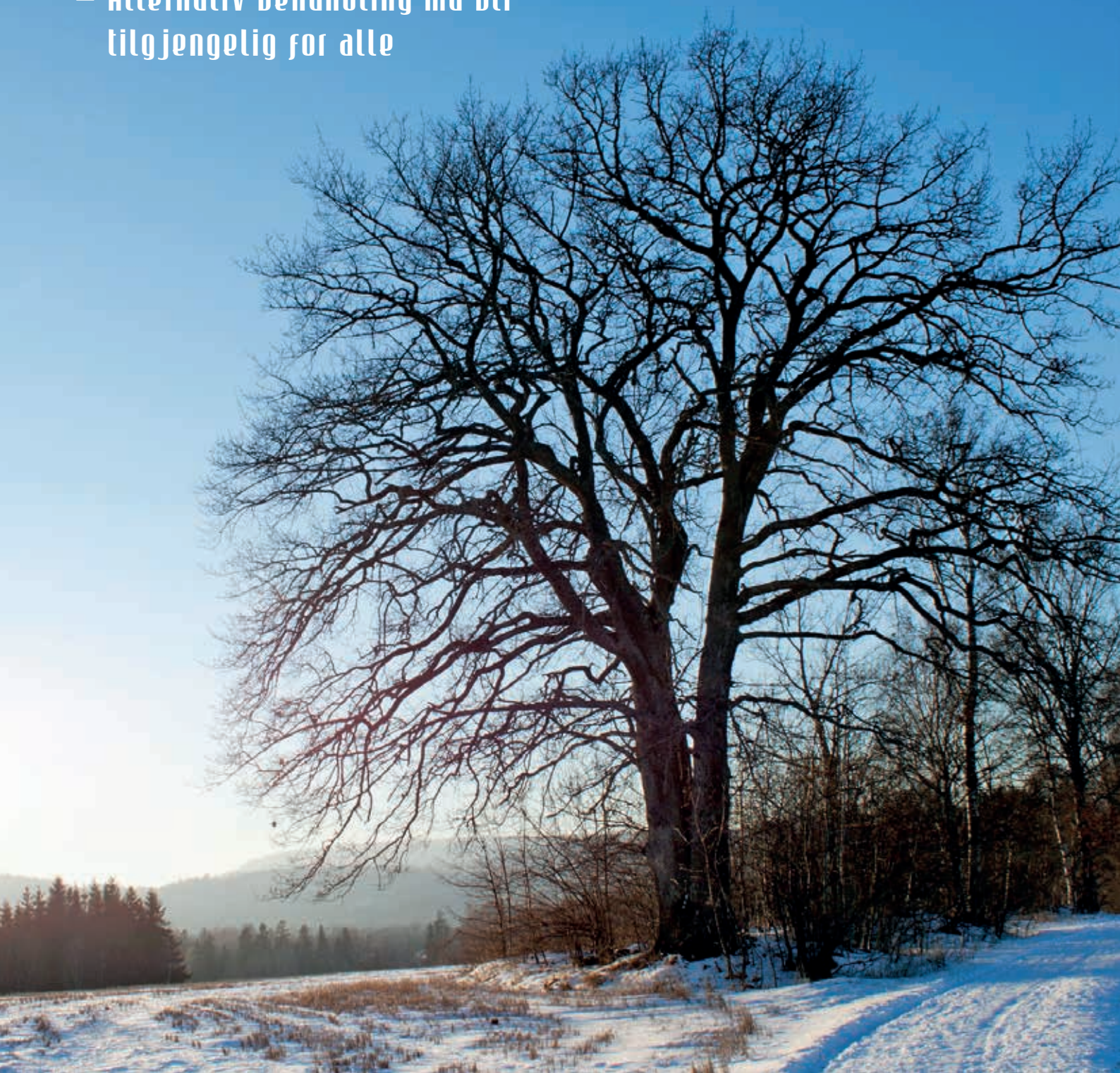


# Tenner & helse

MEDLEMSBLAD FOR FORBUNDET TENNER OG HELSE

20. Årgang – nr. 4 desember 2014

- Møte med Helse - og Omsorgsministeren
- Rikkas erfaring med amalgam
- Alternativ behandling må bli tilgjengelig for alle







## REDAKTØRENS HJØRNE

Snart skal 2014 avsluttes og et nytt år venter, et ubrukt år med nye muligheter. Over hele jorden jobber mennesker med det ene i tankene; å skape en bedre verden. Mitt ønske for 2015 er at dette arbeidet får gode vekstvilkår, og at alle idealister og gode mennesker får lønn for alt sitt strev.

Vi har så mye kunnskap. La oss bruke den til å skape et samfunn og en verden der medmenneskelighet og omsorg er i hovedfokus, der helhetstenkning råer grunnen, og der intoleranse og fiendtlighet ikke lengre får ha noen plass.

La vår drøm bli virkelig: la det gode seire over alt som bryter livet ned. La oss finne indre ro, la oss ha tid til hverandre. Kanskje blir 2015 året da vi senker tempoet litt og gir mer rom for ettertanke og stillhet...

Jeg ønsker dere en fredfull adventstid og en god jul.



Redaktør

**Toril Sonja Gravdal**



## FORBUNDSLEDER HAR ORDET

Denne gang har jeg valgt å videre formidle et avsnitt fra boken «livet vil oss noe» av Per Arne Dahl.

Selskapslek med bismak er overskriften, baktalelser er blitt selskapslek og lunsjkrydder. Ikke det åpenbare slarv, kanskje, men den forfinede ironi, den milde latterliggjørelse og den nedlatende omtale av personer som ikke er til stede. Martin Luthers ord om å «tale vel om og ta alt i beste mening» er fem hundre år gamle museale fraser som synes å tilhøre en himmelsk uvirkelighet, fjert fra latteren på lunsjrom hvor den omtalte kollega er sykemeldet.

Og dette handler om de fleste av oss. Vi baktaler og blir baktalt. Miljøbevegelsen har til nå aldri aksjonert mot denne indre miljøsabotasjen som virker så uskyldig, men er så splittende og ødeleggende for enkeltpersoner og fellesskap. Så viktig var dette for Gud da det gamle Israel var truet av indre og ytre fiender at deres leder Moses ble tatt til side. «Si til hele folket: Du skal ikke gå rundt og baktale dem du er i slekt med. Du skal ikke stå din neste etter livet!» (3.Mos. 19,16.)

«Det er ikke det at jeg skal baktale, men har dere forresten hørt om...» «Det er i grunnen ganske hyggelig å baktale litt,» innrømmet en kar i et selskap forleden. «Å le litt på andres bekostning skaper stemning i selskap, og kombinasjonen kaffe, mat og aldri så lite slarv hører med i kantinen.» Vi kaller det uskyldig nyhetsformidling og allmennmenneskelig omgangsform.

Opplevelsen av hyggen er mye sterkere enn skyldfølelsen, selv om vi aner at noe ikke stemmer. Baktalelsen krydrer, men knuser. Den skaper mistenksomhet og suger velvilje og trygghet ut av fellesskap. Den som slarver får kortsiktig gevinst, men forbereder sin egen ensomhet. For hvem ønsker å bli baktalt neste gang?

Tidligere Hamar-biskop Alex Johnson holdt en gnistrende tale om baktalelser for unge teologer. Han ba oss sjekke oss på følgende spørsmål: 1. Er det sant det du sier? 2. Er det nødvendig at du sier det du sier? 3. Er det sakt i kjærlighet?

Martin Luther var heller ikke ukjent med fenomenet. Han er ikke bare opptatt av å avsløre baktalelsens virkninger, men vil selv føre an i miljøkampen mot denne trenden: »Hvis du treffer en sladrehanke som baktaler en annen, så motsi ham rett i øynene. Da vil han bli rød av skam!» Så viktig var dette for Luther at han utfordret vår feighet og tendens til unnvikelse. For hvem av oss har mot til å stoppe en sladrehanke i selskapslivet eller lunsjpause? Hvem av oss har mot til å ta et oppgjør med baktalelsen fra vår egen munn?

Baktalelsen er mye mer enn krydder og underholdning. Den er en dårlig løsning på et av de mest utbredte problemer i



8



15



INNHOOLD

24

- S 4 Møte med helse- og omsorgsministeren
- S 8 Rikkas erfaring med amalgam
- S 12 Alternativ behandling må bli tilgjengelig for alle
- S 14 Europa er den største forurensere med dentalt kvikksølv
- S 15 Meniérs sykdom
- S 16 Vær dynamisk, menneske
- S 20 Engelske forskere utvikler ny dentalteknikk
- S 22 Sosialstyrelsens handling kontra samfunnskostnader
- S 24 Den som held ut, vil alltid finne
- S 27 Årsmøte i lokallagene
- S 28 God bok om olivenolje
- S 29 En hilsen og takk

vår tid - vår manglende evne til ærlighet og tydelig tale. Den som ikke får til å være ærlig om seg selv i relasjoner, blir en container for opphopning av spenninger og selvforakt som må finne sin avløsning. Dermed blir baktalelsen en løsning på at vi ikke får til å adressere budskap der de hører hjemme. Dermed øker problemet.



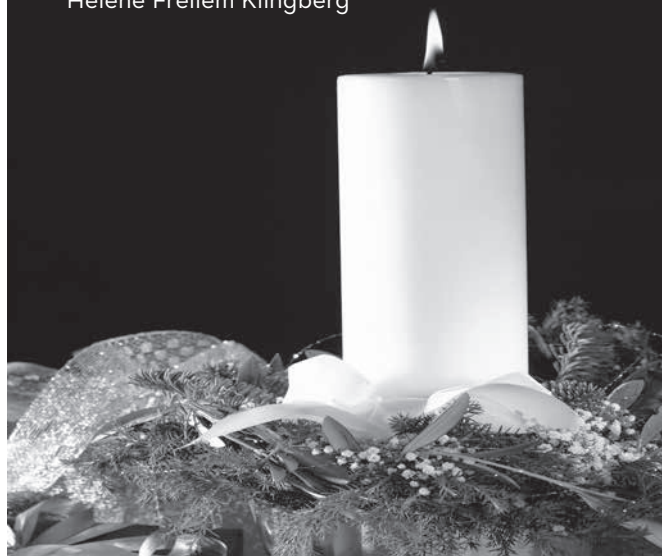
Den som velger baktalelse som løsning, blir snart hjemløs i sitt eget søppel. Fellesskapet begynner å merke utryktheten. Enkeltmennesker begynner å trekke seg unna. Derfor utfordres vi alle, slik Gud utfordret Moses og Israel: «Du skal ikke gå rundt og baktale folk!»

Med disse ord fra Per Arne Dahl ønsker jeg dere alle en riktig trivelig førjulstid, en god jul og et godt «baktalefritt» nytt år.

Vennlig hilsen  
**Dag Einar Liland,**  
leder FTH

Et møte mellom mennesker  
i nærhet la oss få.  
Et samvær for å tale, å lytte og forstå.  
Et fellesskap av venner  
som vil hverandre vel  
og der hver enkelt kjenner:  
her er jeg meg selv.

Helene Freilem Klingberg



# MØTE MED HELSE- OG OMSOR

Som leder for Forbundet Tenner og Helse hadde jeg den glede å bli invitert til et møte med Helse- og omsorgsminister Bent Høye. Møtet ble avholdt 3. desember, og var en oppfølging og en statusoppdatering til møtet som brukerorganisasjonene var invitert til 12. desember i fjor.

**Dag Einar Liland, leder FTH**

*"Regjeringen ønsker å utvikle tjenestene i en mer brukerorientert retning. Dette betyr at behov og forventninger hos pasienter, brukere og pårørende skal være et utgangspunkt for beslutninger og tiltak. Helse- og omsorgsdepartementet vil involvere brukerne og deres organisasjoner, og legge til rette for at de kan medvirke aktivt i tjenesteutforming, i eget behandlingsopplegg og i hvordan tjenesten kan utvikles for å gi bedre service og tilgjengelighet".*

Med disse ordene fra invitasjonen i tankene forberedte jeg et innlegg på vegne av FTH. På møtet i fjor fikk jeg ikke anledning til å holde noe innlegg, så i år forventet jeg at dette ble rettet opp.

Helseministeren åpnet møte, for deretter å forlate arrangementet. Det var dagens første overraskelse. Den neste kom da møteleder stoppet meg under innlegget mitt, og jeg ikke fikk mulighet til å fullføre det jeg hadde å si.

## **HER FØLGER MITT INNLEGG:**

Forbundet Tenner og Helse er en pasientorganisasjon som i over tretti år har hatt fokus på bivirkninger fra odontologiske biomaterialer.

Oppmerksomheten har særlig vært rettet mot forgiftninger og reaksjoner relatert til amalgamfyllinger. Dentalt amalgam er en legering mellom sølv, tinn, kobber, sink og 50 prosent kvikksølv. Denne

legeringen er ikke stabil, noe som medfører en kronisk frigjøring av kvikksølv.

Hos en person med amalgamfyllinger i tennene utsettes kroppen for kvikksølvforgiftning 24 timer i døgnet. Inntak av varm mat og drikke og tygging av tyggegummi fører til økt lekkasje fra amalgamfyllingene.

Kvikksølv er årsak til mange sykdommer og helseplager, og symptomene på kvikksølvforgiftning er mange. I følge den svenske legen Bo Nilsson, som er en foregangsmann i arbeidet mot bruken av amalgam som tannfyllingsmateriale, kan kvikksølvforgiftning gi minst 150 ulike symptomer.

Han sier også at 80 % blir frisk etter fjerning av amalgamfyllingene.

Amalgam og kvikksølvforgiftning spiller en svært stor rolle som årsaksfaktor til diverse sykdommer og helseplager. Derfor var det en stor seier for Forbundet Tenner og Helse da Miljø- og utviklingsminister Erik Solheim 21. desember 2007 viste stort mot og kunngjorde at det blir innført kvikksølvforbud i Norge fra 1.1.2008

At det er forbudt å legge amalgamfyllinger i tennene er et viktig skritt i forbyggende helsearbeid. Det neste skittet må bli å rydde opp, det ligger anslagsvis 20 tonn kvikksølv i tennene til den Norske befolkning. Dette er kvikksølvdeponier som daglig forgifter de menneskene som har dette i sine tenner.

Forbundet Tenner og Helse har i flere tiår påpekt ovenfor landets helsemyndigheter viktigheten av årsaks rettet behandling. Ingen blir frisk av symptom behandling.

Et viktig krav fra vår side har vært at alle tannlegene blir pålagt å bruke beskyttelsesutstyr ved utboring av amalgamfyllinger. Helse-direktoratet valgte dessverre å ikke ta dette med som et krav i retningslinjene som utkom i 2009 Men det er Viktig med beskyttelsesutstyr. For når tannlegen setter borren i en amalgamfylling, dannes det kvikksølvldamp.

Denne gassen er meget giftig. Du kan ikke se, lukte eller smake den, men du kan bli alvorlig syk av den. Derfor er det meget viktig at alle pasienter og andre som oppholder seg i samme lokale, alltid bruker beskyttelsesutstyr ved utboring av amalgamfyllinger. Gjeldene retningslinjer er dessverre ikke gode nok. FTH anbefaler alle som skal skifte sine amalgamfyllinger, bruke en tannlege som har beskyttelsesutstyr. Les om amalgamsanering på [www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no) før du begynner å sanere dine amalgamfyllinger.

Forskere som har studert effekten av kvikksølv, har kommet fram til at kvikksølv undertrykker et sunt immunforsvar hos både mennesker og dyr. Når immunforsvaret er dårlig eller undertrykt, åpner det opp for gjentakende infeksjoner, forkjølelser og influensa, allergier, utslett og alvorlige helseproblemer som autoimmune sykdommer som HIV og kreft.





# Hva kvikksølv gjør med immun

Alle må bry seg om tilstanden/statusen på eget immunsystem, og dets generelle mulighet til å slåss mot infeksjoner og sykdommer. En nærmere titt på mulige årsaker til et svekket immunsystem må inkludere giftigheten fra kvikksølv. Kvikksølv er en immuntoksin (immunotoxin), som er en gift for immunsystemet.

Forskere som har studert effekten av kvikksølv, har kommet fram til at kvikksølv undertrykker et sunt immunforsvar hos både mennesker

og dyr. Når immunforsvaret er dårlig eller undertrykt, åpner det opp for gjentakende infeksjoner, forkjølelser og influensa, allergier, utslett og

alvorlige helseproblemer som autoimmune sykdommer som HIV og til og med kreft.

Nummer 1 kilden til kvikksølv hos voksne personer er sølvaktige amalgamfyllinger, som kontinuerlig slipper ut (immun-)giftig kvikksølv-damp i kroppen så lenge amalgamfyllingen forblir i munnen. Hal Huggins, D. D. S., forfatter av boken "It's all in your head" (Alt sitter i hodet), og en kjent spesialist på effekten kvikksølv-amalgamer har på helsen, rapporterer at 90% av de 7 000 pasientene han testet viste en negativ aktivitet i immunsystemet etter eksponering av til og med lave nivåer av kvikksølv. Over tid kan denne kontinuerlige eksponeringen overvelde og svekke immunsystemet.

## MULIGE ÅRSAKER TIL HVORFOR KVIKKSØLVNIVÅET I BLODET KAN OVERSTIGE IMMUNFORVARETS TOLERANSETERSKEL, KAN VÆRE:

- En plutselig økning av kvikksølv-eksponering forårsaket ved for eksempel å legge inn, fjerne eller erstatte en kvikksølvfylling
- Plassering av ulike metaller som for eksempel gull i en munn som inneholder kvikksølvfyllinger, forårsaker en reaksjon som avgir mer kvikksølv-damp
- Injeksjon eller bruk av farmasøytiske produkter som inneholder kvikksølv som konserveringsmiddel, som for eksempel thimerosal



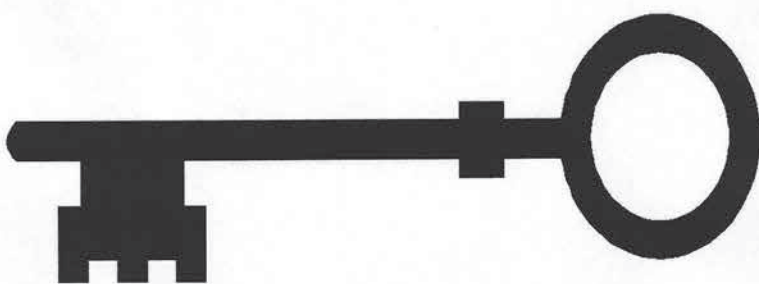
Forbundet Tenner og Helse

*Kjære Helse- og omsorgsminister Bent Høie, vis mot og handlegkraft. Ta ansvar, sett fokus på og gjør noe med årsakene til sykdommene og helseplagene det norske folk sliter med.*

*Dette har med livskvalitet å gjøre, og når vi vet at årsaken til mye av denne lidelsen skyldes en uforsvarlig offentlig tannhelsepolitikk som gikk ut på forebyggende behandling. Det vil si at det var skoletannlegene som lagde hull i tennene til sine pasienter, og de begrunnet det gjerne med viktigheten av å legge forebyggende flater.*

*Tenner og tannhelse er også en del av kroppen, likestill tannhelse med annen helse i forhold til egenandelsordninger.*

*Vi har erfaring, vi har en nøkkel til en bedre helse.*



*Som Helse- og omsorgsminister har du mulighet til å gjøre en forskjell. Bruk muligheten, bruk denne nøkkelen til å skape pasientens helsetjeneste.*

*Vi hjelper deg gjerne.*

*Helsemagasinet Vitenskap og Fornuft som kommer i handelen denne måned har tannhelse som tema. Ta gjerne en titt i det bladet.*

*Vennlig hilsen  
Forbundet Tenner og Helse  
Dag Einar Liland, leder*

# systemet ditt

- En reduksjon i kroppens avgiftningsevne grunnet dårlig nyre og/eller lever funksjon eller en genetisk dårlig ApoE vurdering
- Uttømming av ernæringsmessige ressurser som selen og glutatjon, som gjør at kroppens naturlige avgiftningsprosess ikke holder følge med inntaket av kvikksølv

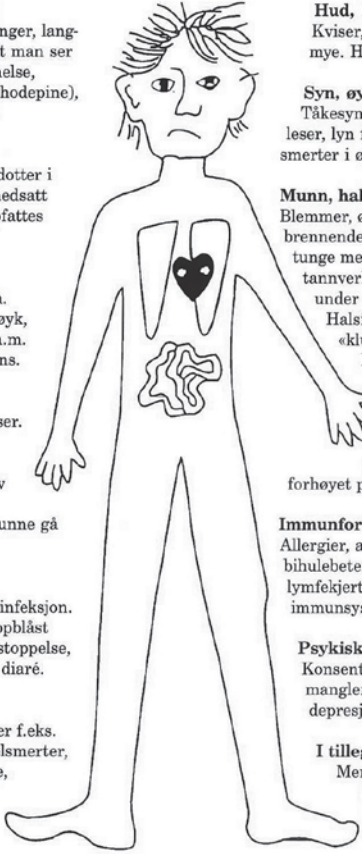
Jobben til immunforsvaret er å bekjempe enhver trussel det finner i kroppen. Immunforsvaret har utallige taktikker for å bekjempe bakterier og unormale (kreft) celler som truer kroppen, men til syvende og sist er disse taktikkene veldig lite effektive mot giftige metaller. Immunforsvaret kjemper i mot et slikt angrep så lenge som mulig. Gjerne i ukervis, noen ganger til og med månedvis. Men immunforsvaret kan ikke opprettholde en slik innsats på ubestemt tid. Når kvikksølv lekker fra tannfyllinger, er det en evig påfylling av ny forurensing, som gjør det umulig for immunsystemet å få kontroll på situasjonen.

Som en konsekvens av et utslitt immunforsvar, kan det faktisk bli forvirret, og angripe våre egne kroppar i en prosess som kalles auto immunitet. Mange auto immune sykdommer som lupus, revmatoid artritt (leddgikt), MS, Fibromyalgi, og til og med hjertesykdommer kan oppstå av direkte og indirekte handlinger foretatt av et forvirret immunsystem.

Til slutt vil immunsystemet utmatte seg selv, og bruke opp alle næringsreserver samtidig som det prøver å opprettholde den uendelige kampen. Med et svekket immunsystem, har kroppen begrensede reserver til å stå imot konstante angrep som vanlig forkjølelse og

## SYMPTOMER

PÅ KVIKKSØLVFORGIFTNING



**Nervesystemet, hodet**  
Ørhet, svimmelhet, dirringer, langsomme reaksjoner på det man ser og hører, dårlig hukommelse, hodepine (også ekstrem hodepine), håndfølelse rundt hodet.

**Øre, hørsel**  
Ørebetennelse, ringing, dotter i ørene, lydofintlighet, nedsatt hørsel, vanlige lyder oppfattes høye og harde.

**Nese, lukt**  
Neseblødninger om natta. Følsom overfor sigarettøyk, eksos, matos, parfyme m.m. Ibland bortfall av luktesans.

**Smak**  
Vanskelig å kjenne nyanser.

**Lunger**  
Tungt å puste. Følelse av at man ikke trenger å puste inn, som om det kunne gå bra å slutte å puste.

**Nyrer, mage, tarmar**  
Svekkede nyrer, urinveisinfeksjon. Kvalme, sure oppstøt, oppblåst mage, magesmerter. Forstoppelse, avføring som flyter opp, diare.

**Muskler**  
Muskelsvakhet, man orker f.eks. ikke å løfte tungt. Muskelsmerter, (smerter i nakke, skuldre, korsrygg og mellom skulderbladene). Muskelrykninger.

**Hud, hår**  
Kviser, byller, kløe, sår, eksem. Svetter mye. Håravfall, mørkere hår.

**Syn, øyne**  
Tåkesyn, radene flyter sammen når man leser, lyn foran øynene. Matte øyne, smerter i øynene, rød øyehvite.

**Munn, hals, tale**  
Blemmer, økt spyttsekresjon, metallsmak, brennende følelse, hvite flekker, hoven tunge med tannavtrykk, uforklarlig tannverk, løse tenner, skjærer tenner (også under søvn), blødende tannkjøtt. Halsinfeksjon, slim i hals, sår hals, «klump» i halsen, vanskelig å svelge. Bortfall av stemmen, uttalevansker («krøll» på tunga).


**Hjertet**  
Uregelmessige hjerteslag, sterke slag vekslende med svake, forhøyet puls.

**Immunforsvaret**  
Allergier, astma, forkjølelser, bihulebetennelser, forstørrede lymfekjertler, ekstremt nedsatt immunsystem.

**Psykiske reaksjoner**  
Konsentrasjonsproblemer, rastløshet, manglende tiltakslyst, irritabilitet, depresjon, skyhet, angst.

**I tillegg**  
Menstruasjonsforstyrrelser, skjedekatarr. Tremor (skjelvinger). Innsøvningsproblemer. Feberanfall. Smerter og stivhet i ledd. Stoffkiftesykdommer. Avmagring.

*Kronisk kvikksølvforgiftning utvikler seg langsomt. Det kan ta flere 10-år før de alvorlige plagene viser seg. Vi kan gå med noen av symptomene i årevis uten at vi tenker over det. Ofte er det alderen vi bruker som forklaring. Styrken i symptomene henger sammen med hvor langt forgiftningen er kommet. En person som er forgiftet har ikke nødvendigvis alle symptomene som er beskrevet. Forbundet Tenner og Helse har utarbeidet forskjellige tiltak ved amalgamsanering.*

 Forbundet Tenner og Helse

[www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no)

influensa, eller mer alvorlige utfordringer som Epstein Barr (virus som blant annet gir kysseyken), HIV, herpes og kreft.

Ditt beste forsvar mot infeksjoner og sykdommer er et sterkt og friskt immunforsvar. Dersom du er i faresonen for å bli eksponert for kvikksølv, og er bekymret for at for mye kvikksølv påvirker helsen din nega-

tivt, bør du vurdere en nøyaktig test og avgiftning av dette. Første skritt er å sjekke om du er utsatt for kvikksølv.

# Rikkas erfaring med amalgam

Rikka Østbye (57) er en av mange som har vært kvikksølvforgiftet fra amalgamet i sine tannfyllinger. Hun har hatt tiltagende helseplager gjennom store deler av livet inntil hun som 40-åring satte foten ned og sa at slik vil jeg ikke ha det lenger. Nå skriver hun bok om amalgam, for å fortelle sin historie og inspirere andre til god helse. Her er kortversjonen av Rikkas historie.

Av 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.

## BEGYNNENDE PLAGER

Rikkas amalgamhistorie begynner når hun fikk satt inn 22 amalgamfyllinger hos skoletannlegen som 12-åring i 1969.

-Jeg husker 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.

Samme høst gikk jeg ned i karakterer i flere fag, fra Mg til G og Ng, og en lærer fortalte til mine foreldre at han var bekymret for meg; Jeg som hadde vært "et av klassens lys", var nå ikke lik meg selv lenger.

Rikka jobber hardere for å få de samme karakterene som før, blir plutselig veldig nærsynt, får lettere luftveisinfeksjoner og får veldig høy senkning etter tuberkulosevaksinen i 9.-klasse.

## TILTAGENDE HELSEPROBLEM

Rikka forteller at hun alltid har vært opptatt av helse og har hatt (og har) en egen interesse for hva som kan gi god og enda bedre helse. Allerede som 8-åring leste hun med stor interesse bøker om hva som gir

god helse og friske tenner. -Når mine venner leste Donald Duck og eventyr 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. :-)

Gjennom studietiden er forkjælelse, halsbetennelse, bihulebetennelse, mennessmerter, og slitenhet faste følgesvenner for Rikka, sammen med flere antibiotikakurer og etterhvert kronisk candida i kropp og underliv. -Jeg følte jeg gikk på en knivsegg og at jeg måtte passe veldig på hva jeg spiste og gjorde for å holde meg frisk. Med et stort arbeidspress og høye ambisjoner for hva jeg ville prestere, prioriterte jeg studiene, og fritid og det sosiale livet ble skadelidende.

Rikka forteller at hun hadde problemer med å være tydelig på hva hun ville; Hun hadde blant annet vansker med å velge fag, hovedfag og hovedoppgave, og løste dette ved å ta flere delemner enn hun behøvde og jobbe lengre tid enn hun behøvde med hovedoppgava.

I ettertid knytter hun dette opp til at det ikke er lett å velge når man er dopet, og ikke helt seg selv. De kognitive funksjonene fungerte dårligere enn de kunne ha gjort om jeg var fri for kvikksølv, registrerer hun.

I arbeidslivet fortsetter plagene med uforminsket styrke. På den ene siden gleder hun seg over å kunne jobbe i Helseavdelingen i Sosial- og Helsedepartementet og får mulighet til å jobbe med mye av det hun er interessert i: helse- og forebyggende helsearbeid, oppgave- og

ansvarsfordelingen mellom kommune, fylkeskommune og stat, nøkkeltall i kommunehelsetjenesten, og prioritering av helsetjenester på nasjonalt nivå. Hun får mulighet til å jobbe med to større utredninger i samme tidsperiode, og trives faglig. -Samtidig har jeg problemer i samlivet, synes ikke jeg har noen fritid, og er sliten og halvsyk mye av tiden.

Og hun fortsetter: -Jeg får utallige behandlinger for candida-infeksjon i kropp og underliv, og får flere ganger samme medisin som det Hiv-pasienter med et redusert immunforsvar får. Min gynekolog ber meg ta candidaplagene på alvor, han hadde knapt sett noen som var så plaget.

Min daværende lege kan ikke forstå at jeg svarer så dårlig på behandlingen, som pågår fra ca 1984 til jeg får skiftet ut alt amalgamet fra mine tenner i 2000.

I samme periode lever Rikka også på en anti-candida diett og merker det veldig godt om hun tar en kake eller er uforsiktig med dietten. - I perioder er jeg så dårlig at det eneste jeg føler jeg får energi av og kjenner velvære ved å spise er rå gulrot, ryvita knekkebrød med smør og hvitløk, og drikke vann til.

## FULL STOPP

-Det var ikke lett å være meg i denne tiden, konstaterer Rikka i dag;

Jeg hadde så mye jeg ville gjøre, var ambisiøs, hadde en sterk vilje, men jeg slet også veldig med min fysiske helse og følte at jeg ikke hadde energi til bare å være Rikka og ha et avslappet sosialt liv.



Mitt energi-budsjett gikk liksom ikke ihop. I denne tiden følte jeg også et stort ansvar for min første familie, min mormor og morfar, mine søsken og foreldre, og reiste mye for å besøke og gi support til andre.

Før, under og etter sin første skilsmisse i 1991 tar hun kontakt med en psykolog, og fra da av synes hun livet blir lettere. -Jeg får hjelp til å sette ord på mine tanker og følelser, får trening i å uttrykke meg og får en bedre selvfølelse.

I 1995 begynner hun i ny jobb som spesialkonsulent for helse og pleie og omsorg i Nannestad kommune utenfor Oslo. -Jeg har alltid drømt om et stille liv på landet og er fornøyd over å kunne jobbe her. Ny jobb, lang reisevei, et redusert immunforsvar og altfor dårlig energi blir nok for mye for meg. I allefall blir jeg plutselig veldig dårlig med influensalignende symptomer som jeg ikke blir frisk igjen av.

Legen konstaterer at Rikka har et stoffskifte som er helt ute av balanse og en autoimmun betennelse i skjoldbruskkjertelen. Han foreskriver hvile og tilskudd av tyroxin. Hun kjenner seg utslått. Orker ingenting.

-Jeg sitter i godstolen i stua og hiver etter pusten. Det føles som jeg får for lite oksygen til å drive kroppens maskineri rundt. Jeg er redd for at jeg ikke skal få nok luft til å drive systemet. De første dagene og ukene før tyroxinen begynner å virke er som et mareritt, beskriver hun. Hun blir langsomt bedre.

Rikka er så fullt sykmeldt i 4 måneder og bruker ca 1 år på å komme tilbake til full stilling igjen. Denne jobber hun i i noen måneder

før hun på nytt blir veldig syk med de samme plagene, også denne gangen på høsten.

-Jeg er fortvilet. Jeg synes jeg lever et strevsomt og meningsløst liv, som jeg ikke trives med, men gjør fordi jeg har bestemt meg for det. Jeg kjenner meg trøtt og sliten det meste av tiden og rekker ikke

hente meg inn igjen i helga før en ny arbeidsuke. Stoffskiftet er påny i ubalanse og betennelsen i skjoldbruskkjertelen er påny hissig. Jeg er syk, utslått, og legen foreskriver igjen hvile, supplert med vitaminer og mineraler, allergitester og blodprøver.

Rikka kommer fram til at hun ikke



Foto: Nils Olaf Østbye

vil og ikke kan ha det slik lenger. Hun synes hun lever et halvliv, syk og kraftløs, samtidig som det er store deler av henne som hun absolutt ikke får brukt eller levd.

På nytt bruker hun lang tid på å bli frisk igjen, det vil si med noenlunde normale verdier på stoffskiftemålingene. I juni 1998 friskmeldes hun til arbeidsformidlingen, og en ny tid fylt av håp begynner.

### **SANERING OG AVGIFTNING**

Høsten 1998 er Rikka tilfeldigvis på foredrag i Tanum bokhandel i Oslo og hører lege Knut Flytlie fortelle fra sin bok, "Vitaminrevolusjonen"; Hans budskap er bla at om du er plaget av vedvarende candida-infeksjoner, så kan det komme av at du er forgiftet av kvikksølv i dine tannfyllinger. Dette var bokstavelig talt en revolusjonerende nyhet for meg og jeg tar umiddelbart kontakt med en tannlege for å få hjelp til å sanere mine mange amalgamfyllinger. Går først til en vanlig tannlege som skifter ut 4 fyllinger uten adekvat beskyttelsesutstyr og jeg blir veldig syk. Finner etter hvert

fram til en tannlege med riktig beskyttelsesutstyr og skifter ut de resterende fyllinger her.

I juni 2000 har hun fått skiftet ut alle sine amalgamfyllinger og erstattet de med kompositt. For hver tann som tømmes for amalgam og erstattet med kompositt, føler Rikka det som en lettelse, og sommeren 2000 føler hun det som hun har blitt 10 år yngre og friskere.

-I oktober 2001 er jeg på et møte i regi av Forbundet Tenner og Helse.

Homøpat Aud Karin Veierød holder foredrag om kvikksølvforgiftning fra amalgamfyllingene. Jeg tar kontakt med henne etter foredraget, og hun sier: -Jeg ser på øynene dine at du fortsatt har mye kvikksølv i deg!

For å gjøre en lengre historie kortere så fikk jeg time hos henne kort tid etterpå og ved hjelp av en Vega-test ( note: et veldig fintføleende apparat måler blant annet bioenergetiske strømninger fra kroppen. En fyldig presentasjon av hva en Vega-test er og hva den kan vise kommer i boka.)

finner hun ut at jeg har så mye kvikksølv i kroppens ulike organer som apparatet er i stand til å måle, energinivået er veldig lavt og hun forstår godt at jeg føler meg sliten.

Hun foreskriver store doser av vitaminer, mineraler og fettsyrer, urter og homøpati, og kun etter noen dager med ca 30 vitaminer-, mineraler- og fettsyrekapsler om dagen, føler Rikka at energien er i ferd med å vende tilbake og hun får en følelse av hvordan det er å ha energi, igjen. Rikka forteller: -For meg er hele behandlingen som et under, og jeg anstrenger meg for å følge opplegget så langt det går. Intensjonen med behandlingen er å fylle de tomme lagrene i kroppen med næringsstoffer som kroppen trenger og som kvikksølvforgiftede har "spist opp". Dette gir energi, samtidig som det får kroppen til å kvitte seg med kvikksølv, og med de cellene som kvikksølv har forgiftet og drept. (ser mer detaljer fra forgiftningsplager og avgiftningen i boka :-))

For at ikke belastningen på de indre organer, lever og nyrer, skulle

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.





bli for stor, får Rikka også god hjelp av en akupunktør. Akupunktøren jeg brukte kan lese energier og "ser" hvilke organer som har det tøft og hvor det er nødvendig for henne å sette nålene, for å hjelpe Rikka med avgiftningen.

-Kropp og sjel lever hånd i hånd og etterhvert som jeg fikk rensset og styrket mine kroppslige funksjoner, så var det også mulig for meg å bli tydeligere og sterkere i tanker, følelser og spirit.

Som en viktig konsekvens av utrensningen og avgiftningen blir jeg tydeligere på hvem jeg er og hva jeg vil i livet og både akupunktøren og homøpat Aud Karin Veierød gir støtte og inspirasjon i denne prosessen.

Med på mitt "Avgiftnings- og restitusjonsteam" er også en lege. Det var veldig godt å møte en lege som hørte på meg, som tok mine helseproblem på alvor, viste interesse for min egenregisserte måte å bli frisk på, og fulgte prosessen med blodprøver og gode råd. Selv om jeg følte at avgiftningsprosedyren var riktig for meg, var det også betryggende å få den dokumentert og tallfestet gjennom blodprøvene.

### **EN UTFORDRING, MED GODT UTFALL**

Selv om mammutdosene med vitaminer, mineraler og fettsyrer gir Rikka masse energi og velvære, førte de også til at hun i dager, uker og måneder var utslått, sliten, og nede. Disse avgiftningsperiodene var gjerne verst i forbindelse med tiden før mens, og varte fra noen dager til noen uker.

Her er akupunktøren til stor hjelp, gjennom flere år, især i tiden fra 2001- 2004. Langsamt blir grunnhelsen bedre, immunforsvaret bra: -Jeg får ikke lenger vondt i halsen og bihulebetennelse for "et godt ord", sover bedre, stoffskiftet kommer i balanse, og smertene i kroppen avtar.

Og kanskje det beste: Candidaen forsvant fra kropp og underliv samme året som jeg ble fri for amalgamfyllingene! Jeg hadde tiltag-

ende med energi til å gjøre igjen, og det hele var som et under. I 2005 friskmelder jeg meg.

Fortsatt opplever jeg at helbredelsesprosessen pågår ved bla at jeg kan holde fokus og konsentrasjonen lengre og lengre og forstår lettere større sammenhenger i livet. Først sommeren 2013 hadde jeg et "normalt" energinivå ut fra Vegatestmålingene.

I den store Amalgamboka-berettelser om liv", som kommer til høsten, kan du lese mer om den veien jeg har gått fra å være ganske syk på grunn av kvikksølvforgiftning til frisk igjen. I boka intervjues også 11 kvinner og menn om deres erfaringer med amalgam som tannfyllingsmateriale og jeg setter et fokus på hva de har gjort/ gjør for å bli friske igjen. I den tredje delen av boka samles og formidles fakta og forskning om hvordan amalgam/ kvikksølv virker på menneskekropp og sjel, og jeg har som intensjon å presentere en oversikt over hva forgiftede mest hensiktsmessig kan gjøre for å bli friske( friskere) igjen.

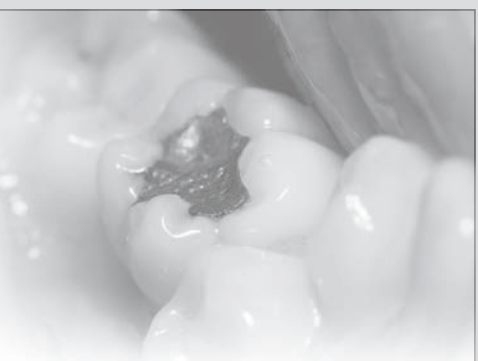
Boka skrives med viktige innspill fra personer som har vært eller er kvikksølvforgiftet fra amalgamet i sine tannfyllinger, og i samarbeid med terapeuter som har lang erfaring med å avgifte kvikksølvforgiftede mennesker.

### **MIN MOTIVASJON FOR Å ENGASJERE MEG I DETTE BOKPROSJEKTET, ER:**

\* Jeg vil gjerne vise andre forgiftede at det går an å bli frisk igjen, og inspirere dem i prosessen.

\* Jeg vil gi samfunn og helsemyndigheter informasjon om hvordan kvikksølv fra tannfyllingene virker på menneskekroppen, bla gjennom egenopplevde erfaringer fra flere personer.

\* Og også samle og formidle faktakunnskap om hva den enkelte kan gjøre for å avgifte og bli så frisk som mulig, og hva myndighetene kan bidra med i prosessen.



## **OM ARBEIDET MED "AMALGAMBOKA"**

### **TAKK FOR INNSPILLENE**

Jeg vil benytte anledningen til å takke de av dere som har tatt kontakt etter artikkelen som sto om meg og bokprosjektet i septemberbladet. Takk for at dere tok kontakt og takk for at jeg har fått mulighet til å intervju dere og skrive deres historie! Nå vil intervjuene bli renskrevet og systematisert, og dere vil få anledning til å lese og supplere presentasjonene underveis.

### **FORTSATT MULIGHET TIL Å VÆRE MED I BOKPROSJEKTET**

Om du ennå ikke har tatt kontakt, og føler at du har en berettelse du gjerne vil dele med andre, har du fortsatt mulighet til det.

Nøl ikke, men send gjerne en mail eller ring meg, så avtaler vi tid for et intervju. Jeg har avgrenset presentasjonen i boka til 11 personer, de av dere som ikke kommer med egen historie i boka, kommer likevel med under beskrivelsen av hvordan kvikksølv virker på kropp og sjel og bidrar til å utvide samfunnets kunnskapsbase om dette viktige temaet.

Takk på forhånd for ditt engasjement!



# WHO:

# Alternativ behandling må bli til

**Etterspørselen er stor. Verdens helseorganisasjon mener tilbud om et alternativ til skolemedisinen er en menneskerett og har utarbeidet en global strategi for 2014-2023.**

Av Unni Nordbrenden, [alternativ.no](http://alternativ.no)

Alternativ behandling er fremdeles undervurdert i områder av helsevesenet, til tross for at bruken er utbredt i mange land og øker raskt i andre. Nå vil WHO at flere skal få mulighet til rettferdig tilgang, med refusjonsordning og et bedre samarbeid med det etablerte helsevesenet, ifølge en rapport fra Verdens helseorganisasjon - WHO.

## NY STRATEGI FOR HELSETILBUD

Flere steder er alternativ behandling selve bærebjelken i behandlingstilbudet, eller det fungerer som et supplement til konvensjonell medisin, da også kalt komplementær medisin. Nå slår WHO et slag for et bedre tilgjengelig og integrert alternativt helsetilbud blant de 129 deltagende medlemslandene.

-Både pasienter og helsearbeidere krever en fornyelse av helsetilbudet med større fokus på å ivareta den enkelte pasient. Dette inkluderer utvidet tilgang til alternativ behandling, hevder WHO.

WHO sin strategi for alternativ behandling det neste tiåret - «WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023», er basert på den utviklingen vi ser i helsetjenesten og foreslår hvordan man kan få til et bredere tilbud om alternativ behandling i alle land.

Strategien bygger på en tilsvarende rapport for 2002-2005. Mye er endret siden den gang og man ser blant annet en større aksept for alternativ behandling idag. Det er også en utvidet bruk av både pro-

dukter og behandling over landegrensene, som krever et nytt nivå av samarbeid, mener WHO.

## VIKTIG BIDRAG

Mange land har lange tradisjoner for bruk av alternativ behandling og stadig flere land ser at ulike alternative behandlingsmetoder utgjør et viktig bidrag i helsearbeidet.

Det er stor etterspørsel av behandlere som tilbyr et alternativ til skolemedisin over hele verden. Mønster for bruk varierer avhengig av kultur og regulering, og det er ulike grunner til at man velger alternativt.

Generelt sett er det et økt behov for helsehjelp. For noen er alternativ behandling det mest tilgjengelige. Andre velger det fordi de er misfornøyd med sitt opprinnelige helsetilbud. Bevissthet på nye muligheter for helhetlig helse får noen til å ville prøve det ut.

WHO vektlegger også måten alternativ behandling forholder seg til sykdom som ikke kan kureres, ved å fokusere på livskvalitet for pasienten.

## STERK VEKST AV ALTERNATIV BEHANDLING

Bare i Europa bruker idag over 100 millioner mennesker alternativ behandling - en femtedel av disse jevnlig. Og enda flere brukere finner vi i Afrika, Asia, Australia og USA.

Et eksempel på den økte bruken ser vi i Australia, der det var en vekst på 30% fra 1995-2005, da 750.000 besøk hos alternativ

behandler ble registrert over en to ukers periode.

I Kina ble det i 2009 målt 907 millioner besøk hos utøvere av behandlingsmetoden tradisjonell kinesisk medisin, hvor blant annet akupunktur og urtemedisin inngår. Dette utgjør 18% av det totale besøk ved helseforetak. I Saudi-Arabia betaler idag hver person 560 amerikanske dollar fra egen lomme, til alternativ behandling - tilsvarende ca 3.500 norske kroner, ifølge en fersk undersøkelse.

I noen land er alternativ behandling hovedkilden til helsehjelp. Afrika er ett eksempel, hvor man har én healer pr. 500 mennesker, mens det kun er én lege for 40.000 mennesker. Samtidig ser man at det i land som Singapore og Korea, hvor det konvensjonelle helsetilbudet er godt etablert, allikevel er så mange som henholdsvis 76% og 86% av befolkningen som vanligvis velger å bruke alternative behandlingsmetoder.

Norge er ett av landene hvor bruk av alternativ behandling er godt utbredt. En undersøkelse fra 2007, viser at halvparten av befolkningen hadde valgt et alternativ utenfor den tradisjonelle helsetjenesten det siste året. En nyere undersøkelse som ble gjennomført november 2012, viser tilsvarende og det ser dermed ut til at bruken har stabilisert seg.

I Europa har vi i dag tilsammen over 300.000 utøvere av alternativ behandling. Av disse har 145.000 legeutdanning i tillegg. I enkelte land er metoder innen alternativ behandling godt inte-

# gjengelig for alle

grert i helsevesenet og leger og utøvere av alternative metoder arbeider side om side. Et eksempel på dette er Kina, hvor også både offentlige og private forsikringer dekker begge deler.

I Norge tilbyr halvparten av norske sykehus idag alternativ behandling, men praksisen er sannsynligvis enda større enn antatt. Forskere er overrasket over bredden av tilbud, ifølge en undersøkelse

som er et samarbeid mellom Norge og Danmark, ledet av Laila Johansdatter Salomonsen, ved NAFKAM - Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin, ved Universitetet i Tromsø.

Metodene som oppgis å bli brukt ved norske sykehus er akupunktur, biofeedback, hypnoterapi, kopping, øreakupunktur, urtemedisin, kunstterapi, homeopati, refleksologi, tankefeltterapi, gestaltterapi,

aromaterapi, tai chi, akupressur, yoga og pilates. Ni av sykehusene oppgir å tilby mer enn én alternativ behandlingsmetode.

Særlig ved kronisk sykdom er det mange som velger alternativ behandling omkring i verden. Muskel og skjelettsykdom trekkes frem som et eksempel på en pasientgruppe som ofte får hjelp av alternative behandlingsmetoder. Men det brukes også ved alle mulige lidelser

*fortsetter på side 26.*





## Europa er den største forurenseren med dentalt kvikksølv

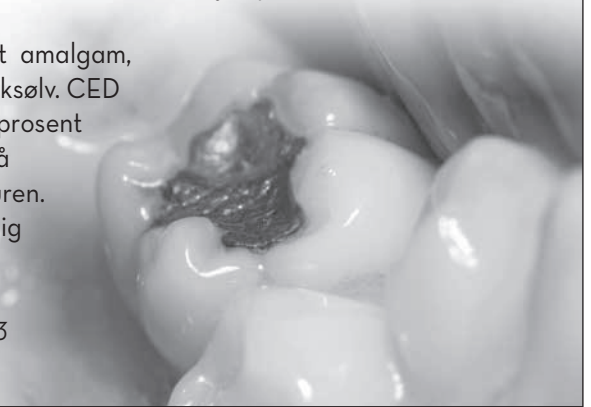
Amalgam er et stort helseproblem, ettersom 50 prosent er kvikksølv. Det brukes bare av tannleger. I munnen lekker amalgamet kvikksølv til stadighet og det er blant de giftigste grunnemner på jorden. Selv meget små mengder kan forårsake en stor variasjon av negative helsesyntomer og alvorlige sykdommer. Det er derfor viktig at amalgam som fyllingsmateriale kuttes ut så snart som mulig og erstattes med andre fyllingsmaterialer, så som kompositt og ulik sement.

En rapport fra UNEP (FN's miljøprogram) viser at tannlegene per capita i den Europeiske Unionen er den største brukeren av kvikksølv i verden - konsumet steg til minst 90 tonn i 2010. I Europa svarer tannlegene for den største forurensning av naturen med kvikksølv. (AMAP/UNEP teknisk rapport for Global Mercury Assessment, 2013)

Det er vanskelig å tro at europeiske tannleger på kort tid, frivillig skulle avstå fra bruk av amalgam eller forandre holdning som følge av informasjon og utdanning. Ingenting er forandret. Selv om CED (Council of European Dentists) påstår at Europas tannleger mer eller mindre har kuttet ut bruken av amalgam, så finnes det fortsatt behov for et lovfestet forbud uten unntak. CED er en lobbygruppe innen EU med en formell status som ekspert-gruppe som konsulteres når det gjelder dentale spørsmål. I virkeligheten er det bare en organisasjon for å ivareta de europeiske tannlegenes egne interesser. Og de er ikke interessert i å kjempe for å redusere bruken av amalgam.

Sannheten er at Europa er verdens ledende bruker av dentalt amalgam, noe som gjør EU til den største forurenseren med dentalt kvikksølv. CED hevder at tannlegene er meget miljøbevisste. Faktum er at 25 prosent av de europeiske tannklinikene er uten filter eller avsug for å separere kvikksølv fra avløp og hindre at det kommer ut i naturen. Ifølge UNDP's rapport blir de fleste separasjonssystemene dårlig ivaretatt, og noen kontroll av effektiviteten finnes ikke.

*Oversettelse og utdrag fra en artikkel av Bobbie Beckman, Tf Bladet nr 3 ved Helene F.Klingberg*



## Bienes immunforsvar er avhengig av dietten de inntar

Biene dør over hele verden, og forskere har i flere år arbeidet på spreng for å finne svarene på hvorfor det skjer. Man er i dag nokså enige om at biedøden har sammensatte årsaksforhold.

En av de største utfordringene biene står overfor er i dag urbaniseringen. Etter hvert som naturområder bygges ned, reduseres mangfoldet av blomsterplanter. Samtidig øker utslippene av giftstoffer til miljøet.

Christina M. Grozinger er forsker ved avdeling for entomologi ved Penn State i Pennsylvania, og har innledet et forskningsprosjekt som ser nærmere på effektene som ulike stressfaktorer har på biene. "En av de største utfordringene biene har, er at de utsettes for ulike giftstoffer. Biene eksponeres for hundrevis av plantevernmidler når de pollinerer avlinger og blomster i hagene til folk. I tillegg bruker birøktere kjemikalier for å holde kontroll på parasitter."

I studien, som ble innledet for tre år siden, foret man biene med dietter utelukkende bestående av pollen, som jo er bienes naturlige diett. Dietten viste seg å gjøre biene betydelig mer motstandsdyktige mot et bestemt plantevernmiddel. Man tok utgangspunkt i pesticider som brukes mye i utlandet i bekjempelse av varroa-parasitten, som er en alvorlig trussel mot biene.

"Vi så at det genetiske uttrykket endret seg dramatisk. Mest tydelig var endringer i gener involvert i avgiftning, immunitet og stoffskifte. Det som kanskje overrasket oss mest, var hvilken rolle kostholdet spilte i bienes evne til å komme seg etter å ha blitt utsatt for giftstoffene. Resultatene fra studien tyder på at riktig ernæring kan gjøre biene mer "robuste", og slik gjøre dem mer motstandsdyktige mot både giftstoffer og parasitter. Hvis vi kan finne ut hvilke dietter og hvilke blomstrende planter som er ernæringsmessig optimal for honningbier, kan vi hjelpe biene med å hjelpe seg selv", sier Christina M. Grozinger.



Kilde: NRK



# Menières sykdom



Av Anne-Margrethe Holte

## HVA KARAKTERISERER SYKDOMMEN?

Man får kraftige og plutselige anfall av svimmelhet som varer i minst 20 minutter, med nedsatt hørsel og ulyder i et øre. Ofte får en et forvarsel med en høy pipetone noen sekunder i forveien, og da er det bare å innta vannrett stilling. Selv ble jeg kjørt til legevakt flere ganger når jeg fikk slike anfall i butikksenter. Etter hvert ble jeg innlagt på øre-nese-halsavdelingen på Ålesund sykehus, og høsten 2013 fikk jeg diagnosen.

## HVA ER ÅRSAKEN TIL SYKDOMMEN?

Det er en kronisk sykdom i labyrinten i det indre øret som skyldes væskeansamling og utspredning, nærmest som en ballong. Dette skader naturligvis hørselen. Man har tidligere ikke hatt kunnskap om hva dette skyldes. Svensk forskning har imidlertid funnet at AF (anti-sekretorisk faktor) som tilføres gjennom spesialbehandlet havregryn, har en meget positiv virkning. Jeg har brukt dette siden 2000.

## HVOR VANLIG ER SYKDOMMEN?

I Norge er det anslått at 1 promille

av befolkningen har disse plagene. Dette tilsvarer ca 5000 personer. I Sverige regnes det med at 40-50000 personer har sykdommen. Det kan vel være trolig at antallet i Norge derfor er noe høyere en anslått.

## HVORDAN UTVIKLER SYKDOMMEN SEG?

Sykdommen er kronisk. Det betyr at hørselen på det angrepne øret forblir redusert hele livet. Det kan også utvikles symptomer på det andre øret, men det er uvanlig å få sterke symptomer på begge ører.

## BEHANDLING

På sykehuset fikk jeg høsten 2013 opplyst at det ikke finnes noen behandling som fjerner symptomene, og at jeg måtte holde meg i ro til svimmelheten forsvant. På nettet står det mye om sykdommen, men ingenting om behandling.

I dag finnes det over 150 publiserte artikler om AF. Det er sterke bevis for at pasienter med Menières sykdom kan få god effekt av SPC-Flakes (SpesialProcesserte Cereal-er). SPC øker kroppens egen produksjon av AF protein. Dette proteinet regulerer væske- og ionetransporten over cellemembranene. Siden begynnelsen av år 2000

har pasienter med Menières sykdom blitt behandlet med SPC-Flakes i Sverige med veldig positive erfaringer og gode resultater.

Ved å søke på nettet om SPC vil du finne en god del stoff om dette.

SPC-Flakes føres av Apotek 1, som tar det inn fra sitt sentrallager på forespørsel. Daglig forbruk er 1 gram pr kilo kroppsvekt, som inntas i et par måltider. En pakke holder til ca 1 ukes forbruk og koster ca kr 85-90. Jeg koker dem i vann i 3 min og blander deretter i yoghurt og rosiner for å få smak. De kan også brukes på andre måter.

Etter at jeg begynte med dette for ca 1 år siden har jeg ikke hatt flere anfall og går nå på butikken uten å føle redsel for å få noe svimmelhetsanfall. Jeg føler meg derfor trygg når jeg anbefaler denne behandlingen. Har skrevet om det i avisene i Møre & Romsdal og har fått en mengde positive tilbakemeldinger fra personer som har hatt sterke plager i lang tid og som ikke har hatt tilgang til informasjon om denne behandlingen.

# Vær Dynamisk, menneske!

I møte med de mange utfordringene vi står ovenfor i dag, både på personlig og på et større plan, er det 1 Bud som gjelder. Vær dynamisk, menneske. I møte med motgang, svar med en overraskende reaksjon, en seighet, eller en sang der hvor andre ville trodd du ville gitt opp. Rigiditet er farlig. Du kan, som eika, knekke i en høststorm. Nei. Gjør som bjørka. Beveg deg i stormkastene. Dans! Og i komplekse spørsmål som rundt Biedød og forurensning; lær! Og gjerne sammen med andre.

Dette er en av grunnene til at i Mai 2015 starter BeeDynamic opp sin kurs-aktivitet. Dette er et Bie-initiativ for å fremme kunnskap og bevissthet rundt bier og andre pollinatorer. Som fellesskap er biene i stand til å produsere og holde en stabil varme, en egenskap kun pattedyr og fugler ellers har. Sammen er de som en dynamo som genererer energi "ut av intet". De, som oss, lever i dag under særs pressede vilkår mange steder, ofte med en belastning på seg ikke helt ulikt det som plager mange mennesker i dag. Sprøytemidler av ymse slag, svevestøv og tungmetaller, mobilstråling og kunnskapsløshet. Landbruksarealer er ofte giftige arenaer store deler av året, da vi fremdeles har retningslinjer som åpner opp for utstrakt bruk av ulike sprøytemidler. Ensidighet rammer dem også, og mange pollinatorer, særlig våre humler og villbier, må søke til landets grøftekanter for å finne variert næring igjennom sommersesongen. Blomsterenger har jo på en måte gått av moten. Ja, urban honning hevdes ironisk nok å være renere enn honning fra utpå landet.

Bier har denne egenskapen til dynamikk som en naturlig reaksjon på ytre omstendigheter. Mister de bier med en særlig utviklet egenskap eller oppgave i kubene, ser man hvordan andre bier på en måte forvandles til å kunne overta denne oppgaven. Biefolket er på en måte en superorganisme, hvor alle





er med på å dra lasset sammen, ordnet, men ikke rigid.

Birøkt er en aktivitet som er inne i en dynamisk utviklingsprosess.

Lenge var det noe eldre bestefedre drev med, noe man på en måte så på som noe for kun helt spesielt interesserte. Men i dag sprennes grensene. Oppgavene tårner seg opp for birøkterne, og heldigvis dukker flere birøktere opp. Mange ulike mennesker oppdager at Bienes verden er en eventyrlig spennende verden å dykke inn i. Og slik kommer nå behovet for en noe mer spirituelt orientert Birøkter-utdanning opp. Og en utdanning med mer tid. I tidligere tider var Birøkt samtidig en Innvielsesvei, fordi man lot oppgaven få modne før man gikk løs på den. Dette kommer vi til å se på igjennom The Sacred Path of Beekeeping, som også vil få oppmerksomhet på kurset.

BeeDynamic, Skolen for Transformasjon, vil arrangere en kurshelg i måneden fra Mai 2015 til April

2016. Hit inviteres lærere fra inn og utland for å dele og inspirere med sin kunnskap og erfaring. Her blir det workshops i iakttagelsesøvelser, snekring og laging av eget utstyr og Humlekasser, her blir det kunstneriske aktiviteter, foredrag, forskning og fordypningsgrupper. Alle temaer rundt bier og pollinatorer vil bli berørt, fra forståelse av bienes liv og vesen, til praktisk kubehåndtering. Både for at vi i gruppen skal få en helhetlig innsikt, men også for å gi en større trygghet og forståelse slik at etter et år går man ut i verden som en Bienesadvokat. Man kjenner dem så dypt og inngående at man kan tale deres sak. Det være seg i kommunestyret med tanke på bruk av pesticider, utbyggings-spørsmål, plassering av mobilmaster, med innlegg i lokalavisen for Bievennlig Jord og hagebruk, eller rett og slett at man kommer dithen at man blir en birøkter.

Vi har valgt å legge kurset over

en helg i måneden, fremfor kun dags-samlinger. Dette for å åpne opp for at man har tid til å komme innunder huden på komplekse temaer man ellers hastig sveiper over, man har tid til å bli berørt og dermed forvandlet. Initiativet er åpent for alle som ønsker å delta. Eneste forutsetning er en kjærlighet til pollinatorer. Det er vår fellesnevner og slik skal vi sammen dele noen dager i året som kommer for å sette behovet for dynamikk på dagsordenen. Bevegelse i vår forståelse av hvilke steg vi må ta sammen, og hva hver og en av oss kan gjøre når vi sammen er litt flittige, som en bie.

Kurs-samlingene vi finne sted 12 helger i Ås, og vil koste fra 1200 til 1600,- kr pr. helg, avhengig av tema/utstyrsbehov.

Kontakt; [ingelin.vestly@gmail.com](mailto:ingelin.vestly@gmail.com)  
Eller følg med på;  
[www.beedynamic.no](http://www.beedynamic.no)



*Et nytt initiativ er i ferd med å se dagens lys i Ås. En Bie-skole, BeeDynamic, Skolen for Transformasjon. Ikke for Biene, men for oss mennesker som vil komme nærmere innpå pollinatorene, og bli deres stemme utad i verden.*



*En humledronning med pollen-taskene fulle. Hun skaper liv i luften.*



## TANNPIRKER'N – medlemsmøte avholdt i Oslo

*"Vel møtt til høstens møte. Vi fortsetter på sjette året etter amalgamforbudet. Forbudet var en seier, men vi kan ikke gi oss over og forvente at helsemyndighetene har tatt konsekvensene av for-budet. Det innkalles til medlemsmøte 27.11.2014. Det blir kun ett møte i høst, vi hadde håpet å få en fra Helfo som foredragsholder på dette møtet.*

*Vi får mange spørsmål om refusjon for tannbehandling, og håpet derfor å få en fagperson til å orientere oss om dette. Vi lyktes ikke med det. Derfor ble det naturlig for å henvende oss til Gunn Randi Eriksen, hun har vært hos oss flere ganger tidligere. Hun vil også denne gangen ha med kjente produkter som har vært viktige for så mange med hensyn til avgiftning og oppbygging av celler i kroppen."*

Foredragsholder Gunn Randi Eriksen refererte til artikkelen "Hjernen, nervesystemet og god helse", som hun skrev i Tenner & helse nr 2 - 2014: "Personer som er friske kan tåle mye. Om de en dag opplever noe som ikke er bra for helsen, ekstra mye stress eller slår seg litt, så er de som regel tilbake i normal form igjen neste dag eller i løpet av kort tid. Hvorfor? Fordi nervesystemet og hjernen "husker" hvordan den friske kroppen skal være, og jobber med å få vedkommende frisk og på plass igjen i løpet av natten og de påfølgende dagene. Problemet oppstår når hjernen til en person som har helseproblemer "adopterer" og "husker" den syke kroppen. Da vil nervesystemet og hjernen huske dette kronisk syke bildet og være innstilt på at i morgen så vil du være like dårlig som det du er i dag..."

(Denne artikkelen ligger i sin helhet på vår hjemmeside [www.tenneroghelse.no](http://www.tenneroghelse.no))



*Gunn Randi kom med en rekke gode behandlingsforslag og informerte om ulike produkter for avgiftning og oppbygging av kroppen og god helse. Fullstendig oversikt med linker til aktuelle nettsider finner du på vår hjemmeside.*

## Endring av tarmflora som årsak til betennelsesreaksjoner i luftveiene

Selv om det er en økende forståelse for hvordan sykdom i et organ kan ha med feilfunksjon i andre organer å gjøre, er det fortsatt ikke særlig ofte at det er rutine hverken å undersøke eller å behandle andre deler av kroppen enn der symptomene kommer fra. I en fersk studie ble det demonstrert enda et nytt eksempel på «kommunikasjon» mellom ulike organer.

Antibiotikabehandling kan ha den effekten at bakterier som holder andre organismer i sjakk blir redusert i antall. Dette kan gjøre det lettere for eksempel å blomstre opp.

Nettopp dette ble vist å være tilfelle i en studie der mus ble gitt antibiotikabehandling (1). Ikke bare blomstret sopp opp i tarmen, men immunsystemendringene som skjedde på grunn av økte mengder sopp gjorde at det ble produsert mer av betennelsesfremmende stoffer ikke bare i tarmen, men også i lungene.

Lignende funn ble også gjort i en forsøk der mus fikk mat med ulike mengder fiber. De som fikk en fiberrik diett, fikk økt produksjon av visse kortkjedete fettsyrer i tarmen. Bakteriene i tarmene til musene bidro til denne produk-

sjonen. Disse fettsyrene var i neste omgang med på å gi mindre betennelse i luftveiene (2).

Med andre ord det er mulig at ubalanser i tarmfloraen også hos mennesker kan være en faktor som bidrar til astma og andre plager fra luftveiene. Om det etter hvert blir rutine å undersøke tarmfloraen når man lider av astma gjenstår å se.

### REFERANSER

Yun-Gi Kim mfl., «Gut Dysbiosis Promotes M2 Macrophage Polarization and Allergic Airway Inflammation via Fungi-Induced

# HEDRET FOR FORSKNING PÅ TANNLEGESKREKK

Tannlege Tiril Willumsen, professor i adferdsfag på Odontologisk fakultet i Uio, er tildelt Akademikerprisen for 2014. Prisen får hun blant annet for sin forskning på tannlegeskrekk i relasjon til tortur og overgrep.

“Willumsens forskning synliggjør tannlegenes rolle i det forebyggende helsearbeidet. For det handler ikke bare om hull i tennene som følge av høyt sukkerinntak og slurvete tannpuss. Det finnes også andre årsaker av stor betydning som kan føre til dårlig tannhelse. Dette gjelder i særlig grad for pasienter som har vært utsatt for traumer og/eller omsorgssvikt”, sier juryleder Curt A. Lier til akademikerne.no “Willumsens forskning har vært et svært viktig bidrag for å belyse disse problemstillingene.”

“Akademikerprisen handler om å anerkjenne personers bidrag til akademisk frihet og støtte deres arbeid i kunnskapsformidling. Tiril Willumsen er en eksponent for tverrfaglig tenking i forskningen. I tillegg er hennes forskning med på å understreke betydningen av tannleger i folkehelsen”, sier Curt A. Lier.

Kilde: akademikerne.no

## Tarmbakterier avslører anlegg for sykdom

Forskere fra blant annet Københavns Universitet og Danmarks Tekniske Universitet har vist at en genetisk analyse av tarmbakterienes sammensetning kan fortelle om en person står i fare for å utvikle en lang rekke sykdommer, blant annet fedme, type 2-diabetes og hjerte/kar-sykdommer.

Kilde: forskning.no

## Derfor er tarmbakterier viktige

Tarmbakterienes biokjemi påvirker tarmen og dermed også hele mennesket. Bakteriene produserer blant annet vitaminer og signalstoffer, som går igjennom tarmveggen og påvirker forskjellige prosesser i kroppen. Disse prosessene påvirker stoffskifte, insulinproduksjon, immunforsvaret og så videre.

I en normal tarmkultur konkurrerer bakteriene og opprettholder en balanse i systemet. Ved en ubalanse kan enkelte bakterietyper bli dominerende og forstyrre biokjemien. Det er denne endringen som gjør oss syke, og det er derfor viktig å opprettholde balansen i tarmfloraen”, sier professor Søren Brunak fra Center for Biologisk Sekvensanalyse ved Danmark Tekniske Universitet.

Selv om en stor del av bakteriesammensetning bestemmes av faktorer vi ikke er herre over, ser det ut til at man kan gjøre noe for å bedre situasjonen. Fiberrik kost, frukt og grønnsaker kan være med på å berike bakteriesammensetningen og dermed også gi et utslag i tallene på vekten.

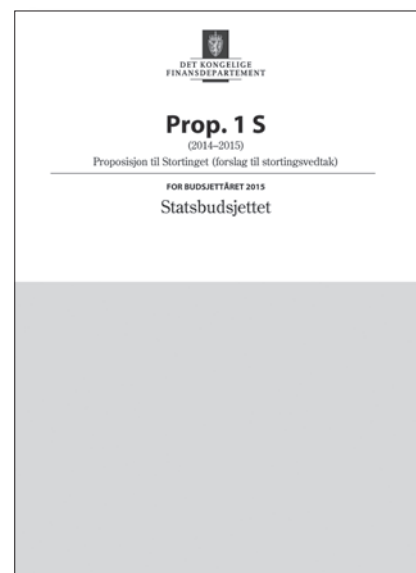
Kilde: forskning.no

PGE», Cell Host & Microbe 15, nr. 1 (15. januar 2014): 95-102, doi:10.1016/j.chom.2013.12.010. 2. Aurélien Trompette mfl., «Gut Microbiota Metabolism of Dietary Fiber Influences Allergic Airway Disease and Hematopoiesis», Nature Medicine 20, nr. 2 (februar 2014): 159-66, doi:10.1038/nm.3444.

www.balderklinikken.no

## Statsbudsjett og tann(u)helse

Regjeringens forslag til statsbudsjett kan gi alvorlige konsekvenser for pasienter med munntørrhet og syreskader på tennene. Det foreslås å redusere støtten til tannbehandling for disse utsatte gruppene, og omfordele pengene til regionale kompetansesentre for tannhelse.





# Engelske forskere utvikler ny dental teknikk

Av Helene F.Klingberg

En ny dental teknikk reparerer skadede tenner naturlig og opphever behovet for injeksjoner, borer og fyllinger. I forsøk på å bruke kroppens naturlige evne til å gjenopprette sunnhet, har eksperter på Kings College i London utviklet en måte til å hjelpe tennene med å helbrede seg selv og derved helt unngå tannfyllinger.

I stedet for å bore inn i en berørt tann og legge inn en ny fylling, kan en skadet tann i stedet behandles med hjelp fra denne nye teknologien, Electrically Accelerated and Enhanced Remineralization (EAER), en teknikk som bruker en svak elektrisk strøm til å fremskynde tannens naturlige remineraliseringsprosess og dermed reparere tenner uten behov for boring, injeksjoner og fyllinger.

Professor Nigel Pitts fra Kings College London Dental Institute sier at det er en sunn og billig måte å holde tennene i god form og dessuten en meget holdbar løsning.

Den måte som vi behandler tenner på i dag er ikke ideel, sier han og hentyder til den uendelige syklus av boring og fylling som pasientene ofte opplever. Ikke bare er vårt apparat blidere for pasienten og bedre for deres tenner, men det forventes å være minst likeså omkostningseffektivt som aktuelle tannbehandlinger. Foruten å bekjempe hull i tennene, kan vårt apparat også bleke tenner.

Kings College er involvert i et prosjekt som kalles MedCity, og som ble lansert av Londons borgermester Boris Johnson i et forsøk på å fremme innovasjonsånden i London-Oxford-Cambridge områdets biovitenskapelige sektor.

## HVORDAN VIRKER DEN NYE TEKNOLOGIEN?

EAERs lavfrekvente strøm bevirker at remineraliseringen - den naturlige prosess i tenner, som holder dem sterke og sunne, finner sted hurtigere og dypere i tannen, samt motvirker behovet for tradisjonelle fyllinger. Denne nye teknikken innebærer simpelthen isolering av elementer i munnen, så som spytt som kan komme i veien for denne helingsprosess, for deretter å bruke EAER teknikk til å drive de naturlige mineraler inn i tannen.

Nigel Pitts sier videre at ved å bruke «den elektriske metode kan vi oppnå remineralisering, som ville tatt uker, og vi kan gjøre det hurtigere og bedre.» Hans mål er å få denne teknikken utbredt i britiske tannklinikker i løpet av tre år. Dessuten arbeider han i øyeblikket med internasjonale dentalgrupper i forsøk, blant annet i USA, hvor reglene er anderledes enn i Storbritannia.

I tillegg til at mange mennesker har tannlegeskrekk, er der også problemer med de materialene som stadig brukes, nemlig kvikksølv-amalgam, et giftstoff som er forbundet med nevrologiske lidelser, som Alzheimers sykdom, Parkinson og autisme.

Kilde: Natural/News, og BLADET



## Tannhelse og livskvalitet hos personer etter hjerneslag

Sykepleien.no er et nettsted for sykepleiere. På nettstedets forskningsside kan du lese om studien "Tannhelse og livskvalitet hos personer etter hjerneslag"

Hensikten med studien var å kartlegge selvopplevd tannhelse, oral funksjon, generell og oral livskvalitet hos eldre slagrammete, samt å se på mulige sammenhenger mellom oral funksjon, generell livskvalitet og oral helse relatert livskvalitet.

Bakgrunnen for studien er at mennesker som har erfart hjerneslag antas å oppleve økte orale problemer som følge av lammelser i ansikt, munn, tunge, og redusert førlighet til å betjene spisebestikk og tannbørste. Det er mangelfullt med forskning på tannhelse, oralfunksjon og livskvalitet hos eldre slagrammete.

### I STUDIEN KOM MAN FRAM TIL FØLGENDE KONKLUSJON:

"Studien viser at kun 5 prosent ble informert om tannstell i rehabiliteringsperioden etter hjerneslag. En tredjedel opplever å ha fått dårligere tannhelse etter slaget. Munntørrehet, lammelser og dårligere oral funksjon kan hver for seg eller sammen være medvirkende årsaker til dette. Stor grad av munntørrehet var den variabelen som hadde sterkest sammenheng med dårligere oral helse relatert livskvalitet og generell livskvalitet. Bruk eller ikke bruk av tannprotese, en forverret tannhelse etter slaget og problemer knyttet til spisesituasjoner hadde en klar sammenheng med redusert oral helse relatert livskvalitet.

Orale problemer har signifikant sammenheng med redusert svelge- og tungefunksjon. Slagrammete bruker generelt lengre tid til måltidene nå i forhold til før slaget. Mest trygghet i spisesituasjoner oppnås med en matkonsistens tilsvarende suppe, grøt og mykt brød.

Informasjon om tannstell og munnhygiene bør rutinemessig inngå i prosedyrene ved pleie- og rehabiliteringsinstitusjoner for hjerne-slagpasienter. Tannhelsepersonell bør inngå i det tverrfaglige teamet knyttet til rehabilitering etter slag. Tannhelsepersonell kan i større grad bidra med informasjon, veiledning, vedlikehold av gjenstående tenner og eventuelle tannproteser, og oppfølging av tannhelsen tidlig i slagpasienters rehabiliteringsprogram."

*Les referanser og om studien i sin helhet på [www.sykepleien.no/forskning](http://www.sykepleien.no/forskning)*



## Magnesium – avgjørende for mental og fysisk helse

Magnesium er det fjerde hyppigst forekommende mineralet i kroppen. Menneskekroppen inneholder 21-28 gram magnesium. Mesteparten er lagret i ben, og deltar i minst 300 ulike metabolske reaksjoner i kroppen. Det har også en gunstig effekt på kroppens pH-nivå.

Magnesium er hjertets, hjernens og musklens mineral. Konsentrasjonen av magnesium er 18 ganger større i hjertemuskel enn i blodløpet. Det styrer hjertemuskelens generelle livsfunksjon, og hjelper hjertet å pumpe blodet mer effektivt.

Magnesium er nødvendig for å få muskler og nervesystemet til å fungere godt. Mangel på magnesium kan påvirke evnen til å tenke og holde på konsentrasjonen.

Tilstrekkelig magnesium er også nødvendig for at musklene skal kunne slappe helt av etter en sammentrekning. Således kan tilførsel av magnesium ha god innvirkning på muskelsmerter og kramper.

Magnesium finnes i grønnsaker, frukt, ferskt kjøtt og korn. De siste årene har magnesiuminnholdet i maten vi spiser blitt kraftig redusert.





# SOCIALSTYRELSENS handling kontra samfunnskostnader

Av **Margaretha Molius, leder i Tandvårdskadeförbundet**  
**Utdrag og oversettelse**  
**Helene F.Klingberg**

## SVENSKA MYNDIGHETER UNNLOT Å ADVARE GRAVIDE

Da man i Norge for cirka 20 år siden fastslo at foster fikk i seg kvikksølv fra morens amalgamfyllinger via navlestrengen, var vi helt overbevist om at myndighetene skulle forby amalgam. Fosteret har ingen avgiftningsmulighet og kvikksølv samles derfor i vitale organer.

Dette skriver Margaretha Molius, leder for det svenske Tandvårdskadeforbundet i en omfattende lederartikkel i septemhernummeret av Tf BLADET. Hun fortsetter: Tandvårdskadeforbundet advarte mot skader og krevde forbud. Det kom imidlertid bare en oppfordring om ikke å utføre omfattende amalgamarbeider under

graviditet og amming. Merkelig nok spredte aldri advarselen seg til blivende mødre, jordmødre eller tannleger. Årsaken var at beslutningern ble motarbeidet av tannlegeprofessor K. Sune Larson som mente at advarselen skremte folk opp unødvendig. Hva det koster samfunnet å ta hånd om disse tragedier i form av ADHD, autisme med mere er ikke beregnet.

## ABORTER HOS TANNLEGEASSISTENTER

I forbindelse med høringen om amalgam i riksdagen på 1980-tallet mente riksdagsmedlem Barbro Westerholm at tannlegeassistentenes høye abortfrekvens var naturlig og ikke hadde noe med amalgam å gjøre. Dette ble motsagt av Tf's rapport, professor Linda Jones undersøkelse samt resultatene i Norge. Et forslag var at gravid tannhelsepersonell skulle få være sykemeldte, noe som ikke ble gjennomført. Det ble vurdert som for dyrt. Hvordan vurderte man liv i dette tilfelle? Ikke heller ble det tatt hensyn til etiske aspekter hos dem som gang på gang håpet å få et barn, men fikk sine forhåpninger lagt i grus.

## PLUTSELIG SPEBARNSDØD

Rettsmedisiner professor Gustav Drasch i Tyskland viste at kvikksølv fra morens amalgamfyllinger ble samlet i fosterets åndedretsorgan og forårsaket plutselig spebarnsdød. Både hos dødfødte foster og barn som hadde dødd i plutselig spebarnsdød fantes det kvikksølv i korrelasjon til antall

fyllinger hos moren. Jeg overrakte personlig rapporten til den tidligere generaldirektøren, riksdagsmedlem Barbro Westerholm, slik at hun kunne følge opp. Resultatet ble at jeg senere fikk til svar at man alltid kan tolke forskning på ulike måter og hun var ikke beredt til å gi støtte til noen tiltak.

Da vi begynte på 1990-tallet lyktes i å få bort kvikksølv som konserveringsmiddel i barnevaksiner sank antall tilfeller av plutselig spebarnsdød dramatisk. Noen kloke konsekvenser av dette drog man ikke, men fenomenet ble forklart med ulike teorier om hvordan barna ble leget. Beregninger over hva et liv er verd finnes i forsikringshensende, men ingen beregninger finnes når det gjelder lidelsen for de pårørende som lenge ble beskyldt for at de på ulikt vis hadde feilet.

## GIFTIG INFLUENSAVAKSINE

Da den store hysterien angående svineinfluensavaksinen H1N1 var som verst, forklarte nesten alle at man var tvunget til å ta vaksinen, til tross for at det fantes alvorlige innvendinger. Vaksinen inneholdt kvikksølv, aluminium og skvalen, som under Golfkrigen tidligere hadde forårsaket alvorlige problemer for de soldater som ble massevaksinert. Vi i F talte også da for døve ører. Ministere, media og myndighetene pisket opp en dommedagsstemning og brydde seg ikke om advarslene.

Skadevirkningen ser vi nå i form av narkolepsi. Noen hundre barn har fått rett til skadeerstatning, men altfor mange ble nektet erstatning av ulike grunner. Det er et faktum at selskapet som solgte vaksinen allerede i forkant hadde fått garantier av staten at de ikke behøvde stå ansvarlig for eventu-





elle bivirkninger. Den utgiften ble betalt av de som ble rammet og oss som skattebetalere. Hvilket annet firma hadde senere fått nye ordrer under samme betingelser? Tydeligvis hadde man ikke lært noe. En beslutningstager i et privateid firma som hadde gjort en slik dunder-tabbe, hadde måttet gå samme dag.

### **BESLUTNINGSGRUNNLAGET MÅ VÆRE KORREKT**

Om media gransker myndighetenes handlinger, så står sjelden den enkelte tjenestemann i skuddlinjen. Dette gjelder selv når myndighetene har hengt ut leger og tannleger som har forsøkt hjelpe våre medlemmer. Ingen enkeltperson på myndighetssiden tar på seg ansvaret og det skjer ingen åpen diskusjon. Strategien er åpenbart til for å

skremme legestanden til ikke å ta seg av dem som sliter med sykdommer relatert til tannbehandling.

Den forskning og erfaring som finnes viser at symptomene ved mange kroniske sykdommer skulle minske radikalt gjennom skjønnsom metallsanering og gjennom korrigering av næringsubalanser ved kosttilskudd. Det handler om personer som i dag får diagnoser som ADHD, fibromyalgi, allergier, kronisk tretthet, psykiske diagnoser og neurologiske sykdommer som MS og Alzheimer.

### **UNØDIGE SAMFUNNSKOSTNADER**

En person med ADHD medisineres for titusentalls kroner per år og medisineringen for MS går på hundretusentalls kroner årlig. I tillegg kommer behandlingsbidrag,

assistanse, tekniske hjelpemidler, reiseutgifter og annet som skulle kunne reduseres med rett hjelp i tide.

Dentalmaterialutredningen (SOU 2003.53) viste at utgiftene for å skifte ut fyllinger lå i gjennomsnitt på omkring titusen kroner per sanering. Det skal sammenlignes med utgiftene til sykebehandling, prøvetagninger, medisiner og sykemeldinger for alle som er syke, helt unødvendig. Samfunnet har ikke råd til å fortsette å mørklegge den uhelse som tannbehandlingens metoder har forårsaket. Derimot finnes alt å vinne, både for miljø og helse, om alle som vil bytte ut sine amalgamfyllinger får mulighet til å gjøre det.



## Den som held ut, vil alltid finne

Han slår på heite bergvegger  
med sprukne stavar,  
omatt og omatt.  
Han skal få sin drikk eingong.

Han slår på flintharde berg  
med nakne hender,  
valnande hender,  
og opne seg skal det eingong.

Om natta slår han i blinde  
på dei veldige berg  
som bur i mørkret,  
då lengten og tørsten kjennes  
tifald.

Men han skal finne vatn eingong;  
Konvallen og skogstjerna  
står små ved bergets fot,  
og kjelda spring.

Tarjei Vesaas

Jeg har en gammel diktbok fra min dikt-ivrige periode. Når jeg blar i denne boka nå, trer dette diktet fram. Jeg husker så godt, at jeg var bevisst på at *jeg gir meg ikke*, jeg skal komme gjennom også denne smerten. Den var fysisk, men mest av alt så følte jeg at så mye var vondt. Vondt fordi jeg var trøtt, vondt fordi jeg hadde vondt, men ikke skjønnte hvorfor. Jeg følte jeg lette i blinde, målbevisst fordi jeg ville framover, men også fordi jeg innerst inne visste at livet kunne være godt. Jeg kjempet for den gode følelsen. Jeg kjempet for at én dag skulle jeg kunne le og danse. Smilet og latteren og gleden i øynene skulle være der – og, ikke minst, sola skulle skinne og fuglene syng. Freden og harmonien og gleden – jeg fortsatte å jobbe som en gruvearbeider. Jeg hamret på berget, og visste at én dag så skulle det åpne seg og være en bedre dag.

Så trer et nytt bilde fram. Bildet av sommerfuglen som utvikler seg inne i puppen. Hva gjør den der inne, hvordan kan den være inne i et slikt

mørke? Hvor lenge må den være der? Og hva skjer når den kommer ut, - kan den fly? Blendes den av lyset? Jeg må nok dypdykke ned i en bok igjen, eller på nettet for å få svar på det. Men akkurat nå nøyer jeg meg med at sånn er det. Det er en slik puppe og forvandlingsprosess som mange av oss har vært igjennom – fra en larvetilværelse, totalt innkapslet i en puppe for så å komme krypende ut og se seg selv i speilet – WOW! Eller for å si det på sørlandsk: "Herlighet altså!" Hvor ble det av mørketilværelsen og livet vi levde hvor ikke engang solstrålene slapp inn. For noen av oss så het mørket depresjon, - det finnes mange navn, så selv om vi ikke akkurat sov vår skjønnhetssøvn i mørket – slik jeg tror larven som ble til sommerfugl gjorde – så holdt vi fast ved drømmen, og vi fortsatte – å ikke gi oss. Innsatsen har vært upåklagelig.

Jeg møtte for en stund siden, en som har vært med i dette arbeidet i mange år, og da han sa følgende ord var det som styrken og skjønnheten så tydelig kom fram i



Foto: [www.learnlearn.net](http://www.learnlearn.net)



Foto: Benjamin Gimmel, Free Pictures Project

ham: "Du vet vi gir oss ikke". Vi har ikke sovet en skjønnhetsøvn mens vi har hamret på berget for å finne vann. Vi har stått på som helter, enten det handler om det som var og ikke lenger er i tennene våre, eller andre utfordringer med liv og helse. Men vi har ikke gitt oss. Og det er da jeg ser bildet:

Sommerfuglen som kommer ut av hylsteret og vingene folder seg ut klar til første tur. For en skjønnhet og styrke i den skjøre lille kroppen!

Ja jeg tror at livet er godt å leve, men det har vært vanskelig å leve det godt. Vi har ikke gitt oss, nå er det på tide å ta vingene fatt og ta imot solstrålene som blender oss. Og om jeg glemte å si det: Du er vakker!

Det er vinter nå, men som den



Foto: www.learnlearn.net

sommerfuglen vi er, så er vi ikke avhengig av sesonger. Det er på tide å feire skjønnheten og transformasjonen som har skjedd i de mørke ganger. Det er på tide å kjenne på gleden når den er der. Jeg tror den er kommet for å bli. Kjenn på hvordan hjertets glede sprer seg til det som er hele deg.

Marit Grendstad har fokus på hvor viktig det er å kunne hente energi fra sine omgivelser, men like fullt ha fokus på helheten - det å Leve I Medvind - som hun kaller det. ([www.leveimedvind.no](http://www.leveimedvind.no)).



og plager – også akutt og for å forebygge sykdom.

I mange land har alternativ behandling en viktig rolle i vanlige behov for helsehjelp i befolkningen. Og noen behandlingsmetoder har blitt brukt over lang tid.

Ved britiske Royal London Hospital for Integrated Medicine kommer for eksempel pasientene enten fordi konvensjonell behandling har feilet, fordi de har preferanser på alternativ behandling eller de har erfart ugunstig effekt av annen behandling.

Det er ulikt fra land til land hvilke behandlingsmetoder som er mest utbredt. En av de som har hatt stor vekst er akupunktur, som opprinnelig er en del av tradisjonell kinesisk medisin. Idag utøves akupunktur over hele verden. Så mye som 80% av WHO-medlemslandene anerkjenner bruken av akupunktur.

Healing, ayurveda, tradisjonell kinesisk medisin, antroposofisk medisin, kiropraktik, homeopati, naturopati og osteopati er også behandlingsformer som listes opp av WHO som mye brukt.

## LAVERE KOSTNADER OG FÆRRE DØDSFALL

Mange regjeringer anerkjenner nå behovet for å utvikle en helhetlig og integrerende tilnærming til helseomsorg. Det er flere grunner til at alternativ behandling blir så høyt verdsatt, som reduserte helsekostnader og økt tilgang til behandling.

En undersøkelse det refereres til i rapporten viser at leger med kunnskap om alternativ behandling er mer kostnadseffektive enn leger som mangler slike kunnskaper. Reduksjon i kostnad kommer av færre sykehusedager og mindre medikamenter. Den ikke-konvensjonelle behandlingen ga også færre dødsfall.

Det er mange land som har stor tillitt til alternative behandlingsmetoder og det er ifølge WHO ingen tvil om at den stigende interessen vil fortsette å vokse. Dette forplikter medlemsland å støtte brukere i å gjøre gode valg.

Det pekes på behovet for at tilbudet må gis i trygge og respektfulle rammer og WHO-rapporten tar opp ulike utfordringer og nytten ved en global strategi, rundt denne viktige og voksende delen av helsevesenet.

Flere medlemsland har allerede et regulert system for alternativ behandling, men det er stor variasjon. WHO oppfordrer medlemslandene å trekke opp noen linjer for regulering utifra landets egen situasjon og behov.

I Norge har vi Lov om alternativ behandling, som ble vedtatt i 2003.

«Lovens formål er å bidra til sikkerhet for pasienter som søker eller mottar alternativ behandling samt å regulere adgangen til å utøve slik behandling.»

## BEDRE HELSE OG SELVBESTEMMELSE

WHO sin strategi 2014-2023 vil hjelpe helseledere å utvikle løsninger som bidrar til en bredere visjon om bedre helse og pasientens selvbestemmelse.

Strategies to hovedmål er å støtte medlemslandene i å dra nytte av potensialet i alternativ behandling og å fremme trygg og effektiv bruk av alternative behandlingsmetoder og naturmedisin gjennom regulering av produkter, praksis og utøvere.

## DISSE MÅLENE SKAL NÅS VED

- Å bygge kunnskapsbase og utforming av nasjonale retningslinjer.
- Å styrke sikkerhet, kvalitet og effektivitet gjennom regulering.
- Fremme universell tilgang ved å integrere alternativ behandling i nasjonale helsesystemer.

WHO tar også opp risiko forbundet med alternativ behandling. Produkter kan ha dårlig kvalitet, man kan treffe ukvalifiserte utøvere, få feil diagnose, feil informasjon, bivirkninger og uønskede Interaksjoner mellom f.eks. legemidler og urter og kosttilskudd og naturlegemidler.

Men det er først og fremst mange fordeler ved et bedre integrert

alternativt helsetilbud. I tillegg til det faktum at det vil gi flere mennesker et behandlingstilbud er det altså påvist at kostnader til helse-tjenester reduseres. Selve behandlingen er rimeligere enn ved konvensjonell medisin og en ny studie indikerer at at det gir færre sykehusedager og redusert bruk av legemidler, ifølge WHO.

Strategien foreslår at forskning bør bli prioritert og støttet for å få kunnskap og det vises til ulike modeller for å forske på alternativ behandling. Man snakker om kontrollerte kliniske studier, men også andre mulige modeller hvor man ser på lønnsomhet, effekt, mønster i bruk og andre kvalitative metoder. WHO ser muligheten av å bygge ut en stor verdensomspennende kunnskapsbase hvor alle ulike forskningsmodeller inngår.

Norge er et foregangsland innen forskning på alternativ behandling og NAFKAM - Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin, er blant annet kjent for å ha utviklet nye forskningsmodeller.

Generaldirektør I WHO, Dr Margaret Chan, er overbevist om at strategien som er utarbeidet vil være et verdifullt verktøy for regjeringer, systemplanleggere og helseutøvere og - ikke minst gunstig for personer som søker helsehjelp.

Artikkelen er trykket med tillatelse fra [alternativ.no](http://alternativ.no)



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

## Tannpirker'n

Medlemsnytt for Forbundet Tenner og Helse Oslo/Akershus

### ÅRSMØTE 2015

Dato for årsmøte er satt til **26.02.2015 kl 18.30**

Saker som ønskes behandlet på årsmøte, vennligst send oss dette innen **1. februar 2015**.

Saker til årsmøte kan sendes i brev til:

FTH Oslo og Akershus

Tårnbyveien 105

2013 Skjetten.

E-post: john.tenneroghelse@gmail.com

Tlf 48058655

Møtested

P-Hotels (tidligere Norrøna) Grensen 19, Oslo

Inngangspenger kr 35, Ikke-medlemmer kr 50

Enkel servering

Mvh. Styret for FTH Oslo og Akershus

## EN TAKK – og en hyllest til livet

I år er det 20 år siden Birgith Synnøve Halden meldte seg inn i Forbundet Tenner og Helse. Hun vil gjerne takke alle som har gjort det mulig å få slutt på bruken av amalgam i Norge, og med denne sangen fra Charlie Chaplins film "Circus" sender hun sin hilsen til alle medlemmer i FTH:

### SWING LITTLE GIRL

Swing Little Girl,  
Swing, high, to the sky,  
And don't ever look at the ground,

If you're looking for rainbows,  
Look up, to the sky,

You'll never find Rainbows,  
If you're looking down,

Life maybe be dreary,  
But never the same,

Some day(s), it's sunshine  
Some day(s), it's rain,

Swing Little Girl,  
Swing high, to the sky,  
And don't ever look to the ground,

If you're looking for rainbows,  
Look up to the sky,  
But never, no never, look down



## FAIRTRADE – rettferdig handel



Tidligere i høst bestemte SPAR-kjeden seg for å satse på 100 prosent Fairtrade-merkede roser i sine butikker. Det har gitt gevinst. Ferske tall viser at salget har økt med hele 30 prosent fra samme periode i fjor.

“Hver dag har vi mulighet til å ta noen små valg som fører til store forbedringer i andres liv. Fairtrade er en uavhengig merkeordning for varer produsert av bønder og arbeidere i fattige land. Merket garanterer at bøndene har fått en mulighet til å forme sin egen framtid – uten å være avhengige av bistand.”

[www.fairtrade.no](http://www.fairtrade.no)



**TANNBEHANDLING  
MED OMSORG**

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

**Ring 22 830 830**

Eller: [info@stemlandklinikken.no](mailto:info@stemlandklinikken.no)

**VELKOMMEN!**



[www.stemlandklinikken.no](http://www.stemlandklinikken.no)

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



## Flott bok om olivenolje

God olivenolje bør finnes på ethvert kjøkken. Denne dronningen blant matoljer bringer nye dimensjoner inn i matlagingen og er i tillegg nyttig for helsen på mer enn en måte.

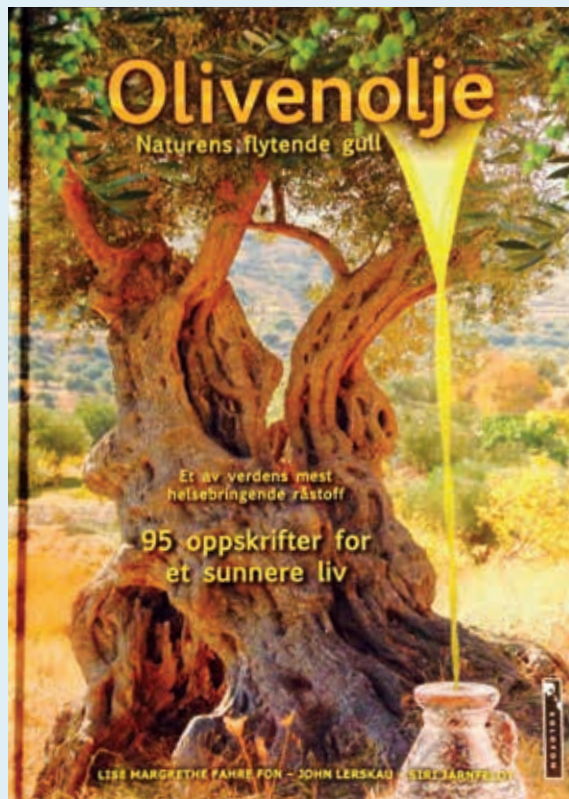
I boka "Olivenolje - naturens flytende gull" får du, i tillegg til en rekke smakfulle oppskrifter, vite mer om olivenoljens gode egenskaper i forhold til mat og helse, oliventreets historikk, dyrkingsmetoder og hvordan trærne stelles og høstes, bare for å nevne noe. Sidene er vakkert illustrert med sirlige akvareller av kunstneren Siri Jarnfeldt.

Oppskriftsdelen av boka gir deg "95 middelhavsretter for et sunnere liv", alle beskrevet med tydelig fremgangsmåte og illustrert med flotte bilder. Her er noe for enhver smak.

Boka anbefales til alle som er interessert i helse og god mat.

Kolofon forlag

- Lise Margrethe Fahre Fon, John Lerskau, Siri Jarnfeldt



## Vi må endre forbruksmønster

Meteorolog Bente Wahl har gitt oss klar beskjed. Klimaendringene er udiskutable, og snart må vi klippe plenen året rundt. Sommer hele året kan høres forlokkende, men gleden vil nok overskygges av alvor og negative endringer.

Wahl maner til endringer i vår måte å leve på. Selvom færre flyreiser og mer kildesortering er viktig, må vi være beredt til å yte mer enn som så. Wahl mener at vi må endre forbruksmønster. Det betyr at vi må kjøpe mindre, reparere mer, og spise mat som belaster klimaet minst mulig: mye mindre kjøtt, mer fisk og sjømat, og mye mer planteprodukter. Kjøttet må komme fra dyr som kan leve av gras og rester vi ikke spiser selv, og gi oss melk, egg og ull med på kjøpet.

## Metallspisende plante

"Hyperakkumulator" er betegnelsen på planter som absorberer metall.

Forskere har nylig oppdaget en ny utgave av arten. "Rinorea niccolifera" vokser på øya Luzon på Fillipinene. Den slår rot og henter næring fra det svært nikkelholdige jordsmonnet uten at den selv blir forgiftet.

Planten kan bli opptil åtte meter høy og, ifølge forskerne som oppdaget den, kan den akkumulere så mye som oppimot 1000 ganger mer metall enn andre planter med denne samme metallfortærende evnen. Således har den et stort potensiale i forhold til å rense jord for skadelige metallforurensninger. Dessverre er planten truet av utryddelse fordi den må vike plassen for en stadig utvidet gruvedrift.

Kilde: Illustrert vitenskap

## "Solskinnsvitaminet"

D-vitamin sikrer opptak av kalsium i tarmen og regulerer kalsium og fosfat i blodet. Begge deler er viktig for en normal og sterk dannelse av skjelett og tenner. Vitamin-D bidrar til immunsystemets normale funksjon, er viktig for å opprettholde god muskelfunksjon og spiller en rolle i celledelingsprosessen, som er grunnlaget for vekst og dannelsen av nytt vev i kroppen.

Kroppen kan danne D-vitaminer selv, men bare når den blir eksponert for tilstrekkelig sollys. Syv av ti nordmenn har for lite D-vitamin om vinteren.

Gode D-vitaminkilder, ved siden av sollys: Laks, makrell, tran, tunfisk i vann, sardiner i olje, okse- kalvelever, eggeplommer, ost.

## Årsmøte

Årsmøte i FTH Sør-Trøndelag blir onsdag 28. januar 2015 klokken 19.00

Grendahuset på Heimdal

## 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. 4 - 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:  
Mars 2015  
Stoff innlevering: 15. februar

DESIGN:  
punkt&prikke punktpricke@me.com

FORMIDLING:  
2punktAS

TRYKK:  
RK Grafisk AS

Opplag 1600  
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	
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





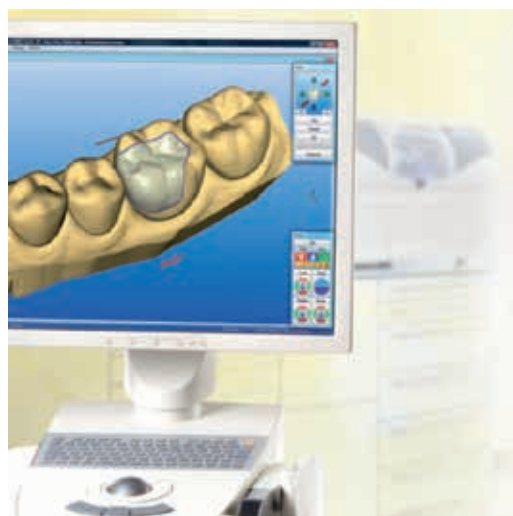
## Invester i livskvalitet!

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](mailto:post@opitztannhelsesenter.no)  
Web: [www.opitztannhelsesenter.no](http://www.opitztannhelsesenter.no)