



SD-BLADET

- ET BLAD OM TÆNDER OG HELSE

Nr. 2, November 2024 - ISSN: 1903-9573



I dette blad kan du bl.a. læse om:

- Dental amalgam forbydes i EU fra 2025
- Om vaccinen, fra Pfizers egne dokumenter
- Tema om Alzheimers



TÆNDER & HELSE

E-mail:
fmsd@fmsd.dk

Hjemmeside:
tænderoghelse.dk

**Adresser og
telefonnumre:**
se side 38

**Blad nr 1/2025
udkommer
marts-april 2025**

**Deadline
for indlæg til
næste blad er
25. februar 2025**

**Bladet er
udarbejdet af Trine
Jørgensen og
Inge-Lis Marchant
(ansvarshavende)**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Side:

02... Kære læser

03... Dental amalgam forbudt i EU pr 1.1.2025

03... Tidslinje for FmSD's politiske arbejde

08... Tungediagnose

10... Stråling – hvad er op og ned?

13... Mobilbrug øger risiko for hjernesvulst

14... Et fremtidsrettet job

15... Slut med Alzheimers?

17... Kokosolie og Alzheimers

18... Kviksølv og Alzheimers

20... Vacciner - fra Pfizers egne dokumenter

24... Nikotin og covid

25... Min vej ud af EHS (1) + (2)

29... "Multivitaminer" hvad er det?

32... I say potato - you say potato

34... Har du fået salt nok i dag?

36... Adresser på andre foreninger, tidsskrifter

37... Foreningens formål og andre oplysninger

38... Navneliste, bestyrelsesmedlemmer m.fl.

Kære læser!

En glædelig nyhed er, at det nu bliver forbudt i hele EU at bruge amalgam. Det kan vi betragte som en sejr og et gennembrud for vores lille forening. Det har været en lang og sej kamp, så vi har skrevet et kort resume af foreningens arbejde gennem alle årene. Det viser også, hvor langsommeligt det politiske arbejde er.

Vi har sammenstykket et lille tema om Alzheimers og andre tilgange end den traditionelle. Fx. påviser Dale E. Bredesen, professor i neurologi både subjektive og objektive forbedringer hos deltagere ved hjælp af ReCODE-protokollen. Kemiprofessor Boyd Haley, har forsket i Alzheimers og kviksølv i 25 år og hans forskning har tydeligt vist, at kviksølv er årsag til Alzheimers. Men han er efterfølgende blevet udelukket fra både forskningsmidler og internationale Alzheimers-konferencer. Pengenes magt er stor. Eller om lægen, hvis mand led af Alzheimers, som fandt et lille forskningsstudie, der havde vist gode resultater på demente personer. Den virksomme substans var MCT-olie - kokosolie!

Vi ved at kviksølvamalgam i tænderne kan gøre stor skade på alle organer i hele kroppen. Vi har tidligere skrevet om Grindstedværket, hvor arbejdere blev kviksølvforgiftet. De blev jævnlige testet, men ledelsen oplyste aldrig hvorfor nogle blev overflyttet til en renere afdeling. En skandale.

Der er gennem mange år blevet brugt kviksølv i vacciner som konservering. Men idag er det helt andre ingredienser der gør skade. Det kan du læse om i artiklen om bogen The Pfizer Papers!

God læsning!

Trine Jørgensen
&
Inge-Lis Marchant

DENTAL AMALGAM FORBUDT I EU FRA 1.1.2025

Pressemeddelelse, Bruxelles, den 30. maj 2024:

Med Europarådets vedtagelse er udfasningen af tandamalgam inden januar 2025 afsluttet. Europa-Parlamentet havde allerede givet sin godkendelse den 10. april med et flertal på 98 %. Efter at være blevet underskrevet af formændene for Europa-Parlamentet og Europarådet vil retsakten snart blive offentliggjort i Den Europæiske Unions Tidende og træde i kraft.

Med et gennemsnit på 0,6 gram pr. fyldning og et samlet forbrug på 40 tons kviksølv om året er tandamalgam den største resterende anvendelse af kviksølv i EU og bidrager væsentligt til miljøforurening. Brugen af amalgam er ikke kun et lokalt problem, men en international trussel, da kviksølvforurening krydser grænser via luft og vandveje. Miljøforholdene er alarmerende: 40 % af overfladevandene i EU er forurenede med kviksølv, hvilket udgør en trussel mod fugle og havpattedyr, der lever af forurenede fisk eller skaldyr, og som også bringer menneskeføde af fisk i fare.

Florian Schulze, administrerende direktør for European Network for Environmental Medicine, er lettet: "Tandamalgam består af 50 % meget giftigt kviksølv og bringer patienter såvel som tandlæger i fare. Især unge kvinder bør ikke indånde kviksølvdampe og bringe deres baby eller fremtidige graviditet i fare. Alternativerne er gennemprøvede, omkostningseffektive, sikre, lige så holdbare og frem for alt mere tandvenlige."

TIDSLINJE FOR FMSD'S POLITISKE ARBEJDE

Med forbuddet mod amalgam i hele EU er det for Tænder & Helse/FmSD at betragte som en slags jubilæum, så derfor viser vi her en kort tidslinje for vores bidrag til kampen mod amalgam. Foreningen Tænder og Helse/FmSD har som repræsentant for Danmark været med hele vejen med forbud for anvendelse af amalgam i tandplejen. Siden 2011 har vi desuden også været medlem af World Alliance for Mercury Free Dentistry.

Foreningen er en non-profit, uafhængig og selvstændig patientforening, der siden 1990 har arbejdet målrettet med det humanitære sigte at få giftige materialer fjernet fra tandplejen. Kulminationen i Danmark var, da der blev vedtaget et forbud mod tandamalgam i 2008, dog med 4 forbehold. Det reducerede brugen en del, men alt for mange tandlæger fortsatte dog med at anvende amalgam, i modsætning til i Sverige.

«Er du forgiftet af dine tandfyldninger?» er titlen på en bog, som foreningen udgav i 1993. Man kaldte det en pressionsforening, der kæmper for:

- 1) et øjeblikkelig forbud mod brugen af amalgam
- 2) økonomisk hjælp til såvel tandbehandling som den medicinske efterbehandling af de forgiftede
- 3) at udbrede kendskabet til metalsyndromet fra dentalmaterialer – først og fremmest amalgam, der indeholder 50% kviksølv, samt kobber, tin, sølv og lidt zink.

Et par udtalelser fra bagsideomslaget:

"Det vil være en alvorlig synd mod menneskeheden fortsat af anvende sølvamalgam ved tandbehandling."

Udtalelse af prof. Alfred Stock 1939

"Selvfølgelig vil de kliniske og videnskabelige argumenter blive tungtvejende, at selv den vantro sundhedsstyrelse må blive nødt til at give sig, og så må der blive mange «flov mænd» og røde ører»"

Udtalelse af speciallæge Jørgen Lorenzen, 1992

"Det føles som af få livet foræret igen efter 20 års sygdom. Hvorfor har ingen i alle de år fortalt mig at mine mange symptomer kunne komme fra mine amalgamfyldninger."

Patientudtalelse

Kampen for forbud mod brug af tandamalgam tog for alvor fart i 2006. Tandlæge Bent Christiansen var primus motor ved at starte en underskriftindsamling for dette, da det nu var bevist, at plastfyldninger er mindst lige så holdbare som tandamalgam. Vi, FmSD og DSOM (*Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin*), indsamlede ca. 3500 underskrifter, som vi afleverede på

SD bladet nr. 2/2024

Christiansborg, hvor vi havde foretræde i sundhedsudvalget den 11. januar 2006. Det bevirkede, at Sundhedsministeren bl.a. måtte svare på, hvorfor man stadig anvendte amalgam. Vores visit på Christiansborg nåede også TV2 nyhederne, hvor vi fik spredt budskabet om at amalgam er giftigt.

Forbuddet mod anvendelse af tandamalgam i Danmark trådte i kraft i efteråret 2008, med de 4 undtagelser. Danske tandlæger fortsatte dog ufortrødent, og isatte 60.000 amalgamfyldninger i løbet af de første 3 måneder på trods af forbuddet. Selvom det dog også medførte et stort fald i brugen. Vi har siden forsøgt at få de 4 forbehold afskaffet.

Antal isatte amalgamfyldninger (50% kviksølv)

- 20001.200.000
- 2008 504.966
- 2009..... 201.373
- 2010..... 165.301
- 2011.....ca. 136.000
- 2012.....ca. 130.000
- 2014ca. 77.000
- 2017 ca. 40.000

I 2017 bestod 2% af alle nye tandfyldninger af amalgam, mens det i 2000 gjaldt 42 % - iflg Sundhedsdatastyrelsen.

Fokus rettes nu mod et forbud mod amalgam i EU

Der var mange kræfter i gang for at påvirke beslutningstagere. Den 10. november 2007 afholdtes en konference i Luxembourg om internationalt forbud mod anvendelse af kviksølv i amalgam. Der var flere deltagere fra Danmark. Udgiften til mentale sygdomme i EU var 400 mia. euro om året. Kviksølv i tandfyldninger udgør helt sikkert en del af årsagen til de mega store udgifter.

Tyskland: Siden 1996 restriktioner på amalgam til børn og gravide og direkte forbud for patienter med nyresygdomme.

Sverige: Intet offentlig tilskud til amalgamfyldninger siden 1998

Norge: Siden 1998 officielle retningslinjer for reduceret brug af amalgam, som ikke må være førstevalg. Kun tungtvejende grunde kan berettige amalgam i børns tænder.

SD bladet nr. 2/2024

Finland: Reduceret brug af amalgam siden 1993.

Danmark: Siden 2002 har det været forbudt at anvende amalgam i børns mælketænder, fordi børn kan tabe dem og forurene naturen.

FmSD på lobbyarbejde i EU-parlamentet

Tandlæge Bent Christiansen og Trine Jørgensen (FmSD) var i juli, 2013 på lobbyarbejde i EU-parlamentet i Bruxelles for at gøre opmærksom på problemerne ved dental amalgam. Turen var organiseret af Charlie Brown fra World Alliance for Mercury-free Dentistry og Elena Lymberidi- Settimo fra Zero Mercury Working Group under EEC, European Environmental Bureau i Bruxelles. Bent Christiansen og Trine Jørgensen forsøgte at få møder i stand med Dan Jørgensen og Christel Schaldemose fra Socialdemokraternes gruppe, men uden held. De fik derimod med kort varsel et møde med Margrethe Auken, som var med i de Grønne, der godt var klar over faren ved kviksølv. De fik også tilsneget sig en kort snak med Anna Rosback, som er løsgænger, men med i den konservative gruppe. Hun var lydhør over for sagen og tog imod det materiale de havde med.

Charlie Brown fra World Alliance for Mercury-free Dentistry og Elena Lymberidi fra EEB, havde i oktober 2016 trommet alle kræfter sammen i Strasbourg for at lave lobbyarbejde i EU omkring den kommende ratificering af Minamata konventionen. Der var repræsentanter fra Frankrig, Spanien, Italien, Tyskland, Polen, Danmark og Sverige. Danmark var her i Strasbourg igen repræsenteret ved Trine Jørgensen, FmSD og tandlæge Bent Christiansen, som mødtes med Rikke Karlsson og Jørgen Dohrmann, der blev informeret om sagen og overtalt til at stemme for rettelserne til forslaget. Det lykkedes at få en hel del rettelser igennem ift. Kommissionens forslag, så det blev nu vedtaget, at kviksølv skulle være forbudt i tænderne på børn og unge under 15 år samt gravide og ammende – gældende fra 1.7.2018. Så det var i hvert fald turen værd.

Globalt kviksølvforbud

FmSD har sammen med et stort antal andre NGOer inden for miljø og helseområdet og i samarbejde med World Alliance for Non-toxic SD bladet nr. 2/2024

Dentistry sendt breve både til EU's miljøministre med begæring om udfasning af kviksølvfyldninger i hele EU og været medunderskrivere på adskillige breve til regeringer i såvel Afrika og Sydamerika. INC4 konferencen afholdtes i Uruguay fra den 27. juni til den 2. juli 2012.



ØNSKER DU AT MODTAGE SD BLADET DIGITALT?

SEND DIN MAIL ADRESSE TIL FMSD@FMSD.DK

Tryk og udsendelse af Bladet er efterhånden er meget omkostningstung post, da både papir, tryk og fragt er steget utroligt meget. Derfor vil vi gerne opfordre medlemmer, der har mulighed for og/eller ønsker det, til at tilmelde sig som modtager af SD-Bladet i digital form, altså via email.



TUNGEDIAGNOSE

I kinesisk medicin, som spænder over bl.a. akupunktur, qi gong, massager og urteterapi, bruges både patientens puls og tunge til at stille den korrekte diagnose. Udfra den teori at, munden er begyndelsen af vores fordøjelseskanal.

Tungens landskab

Kinesiske behandlere ser også på tungens "landskab". Er der kløfter, prikker, revner af forskellige slags, hævelser eller tandmærker? Og ikke mindst HVOR på tungen, der er noget af dette. Som i al anden kinesisk medicin er der tale om klimatiske termer:

- Ophobet varme – der varsler om ubalancer – giver tungen rød farve, revner i tungen fortæller også om hede. Men er varmen i kroppen feber (og ikke en anden tilstand, som genererer varme), ses en tyk gul belægning.
- Milt-underskud giver fugtig og svulmende tunge.
- Tyk, fedtet belægning viser, at fugt er blevet kogt ind til slim.
- En urolig tunge vidner om, at der er vind i kroppen.
- En tør tunge kan også være et billede på, at der er så meget varme tilstede, at varmen har kogt kropsvæsken ind.
- Kuldetilstande i kroppen kan give en bleg tunge med fedtet, skinnende belægning.

Organernes plads på tungen

Tungen er delt op i zoner, der repræsenterer forskellige organer:

- Den bagerste del dækker nyre, blære og tarme.
- Venstre side (set udefra) repræsenterer galdeblæren.
- Højre side fortæller om leverens tilstand.
- Midt på tungen hører maven hjemme.
- Lungerne ligger lige foran maven.
- Mens hjertet bliver repræsenteret af den yderste tungespids.

Undersiden af tungen giver også billeder på kroppens tilstand i de samme områder som ovenfor. Udspilede vener på undersiden af tungen, fortæller om stagnationer.

Har tungen f.eks. røde sider, er der varme i leverområdet. Det kan bl.a. komme af, at man sluger for mange kameler eller ikke får sagt fra i de situationer, hvor man burde.

Er tungespidsen rød, er (det psykiske) hjerte for varmt. For meget hjertevarme kan opstå, fordi der er for lidt kølende energi fra nyren til at balancere hjertet.

Revner midten på tungen fortæller, at maven har varme, og man kan behandle personen ved at reducere varmen med akupunkturpunkter og ved at foreslå at undgå varmenede fødevarer: chili, kanel, lammekød, oksekød, ingefær osv.

Man kan også have revner i midten af tungen (mave/milt område), fordi tungen tørres ud af at spise for energitæt, f.eks. ved for stort sukkerindtag.

Er tungen svulmende og har evt. tandmærker langs kanterne, tyder det på, at miltens energi er for svag. Derfor er behandlingen at bruge miltstyrkende akupunkturpunkter og at rådgive patienten om at få skåret ned på hurtige kulhydrater, sukker, for meget frugt, mælkeprodukter og alle de fødeemner, der svækker miltens energi. Milten svækkes desuden også, hvis man bekymrer sig overdrevent. På den måde kan man lave en behandlingsstrategi, hvor der tages højde for både kost, behandling, livsstil.

Kilde: Naturli



VED FLYTNING OG ADRESSEÆNDRING

***Husk venligst at give foreningen besked,
da vi ikke modtager besked fra postvæsenet,
men bare får bladene retur***

HAR DU HUSKET AT BETALE DIT KONTINGENT?

STRÅLING – HVAD ER OP OG NED?

Denne guide beskriver bl.a. forskellige former for røntgen- og radioaktiv stråling, hvordan man måler strålingen, og hvilken risiko stråling udgør for menneskers helbred – særligt i forbindelse med røntgenundersøgelse i tandklinikken.

Der har altid været stråling på jorden. Hele udviklingen af liv på jorden er sket under indflydelse af stråling i forskellige former. Opdagelsen af røntgenstråling og radioaktiv stråling for mere end 100 år siden blev uvurderlig for udredning og behandling af sygdom – således også sygdomme i tænder og mundregionen.

Hvad er stråling?

Stråling kan opdeles i to hovedkategorier: ioniserende og ikke-ioniserende stråling:

Ioniserende stråling er stråling, der har tilstrækkelig energi til at bryde kemiske forbindelser og dermed ionisere atomerne i levende væv. Ved at skade en celledes DNA kan stråling føre til mutationer. Hvis disse mutationer videreføres gennem nye generationer af celler, kan de medføre cancer eller andre vævsskader. Ioniserende stråling kan være partikelstråling, fx fra alfapartikler eller neutroner, eller have form af stråler, der udbreder sig bølgeformet, som fx gammastråling og røntgenstråling.

Ikke-ioniserende stråling består af elektriske og magnetiske felter, som fx mikrobølger og radiobølger, og lavfrekvensfelter genereret af elektriske apparater og elkabler. Fx. fra mobiltelefoner, routere.

Hvordan måler man stråling?

Mennesket er konstant udsat for stråling fra mange forskellige kilder – både menneskeskabte (fx medicinske anordninger som røntgenapparater, kernekraft eller affald fra prøvesprængning af kernevåben) og naturlige, såkaldt baggrundsstråling (kosmiske og terrestriske). Den kosmiske stråling øges med afstanden fra jordens overflade, og den øgede mængde stråling, man modtager under flyvning, henregnes dermed også til menneskeskabt stråling.

Den væsentligste kilde til stråling i Danmark er dog radon i undergrunden, som udgør ca. halvdelen af den gennemsnitlige stråling, en dansker modtager.

Ved røntgenundersøgelse i forbindelse med odontologisk diagnostik anvendes kun en lille del af strålingen til at danne røntgenbilledet. Resten af den anvendte stråling lagres i kroppen. Denne defineres som den absorberede dosis (den energi, der optages i et givet objekt divideret med objektets masse) – og måles i praksis i enheden Gray ($1 \text{ Gy} = 1 \text{ J/kg}$).

Risikoen for vævsskader efter stråling afhænger ikke kun af dosisstørrelsen, men også af strålingstypen, og hvilke organer der rammes af strålingen. Fx foranlediger en given dosis af typen alfastråling mere alvorlige skader end en tilsvarende dosis betastråling. For at kunne sammenligne forskellige typer af stråling har man konstrueret en enhed for strålingens relative biologiske effekt – den såkaldte kvalitetsfaktor. Røntgen-, beta- og gammastråling har en kvalitetsfaktor på 1, mens neutron- og alfastråling har en kvalitetsfaktor på 5-20. Ved at gange den absorberede dosis med kvalitetsfaktoren får man størrelsen ækvivalent dosis. Man skal også tage højde for, hvilke organer strålingen rammer, da kroppens organer har forskellig følsomhed over for stråling – den såkaldte vævsvægtningfaktor. Eksempelvis har knogleoverflader, hjernen og spytkirtler en vævsvægtningfaktor på 0,01, lunger, knoglemarv og tarm en faktor på 0,02, og spiserør, skjoldbruskkirtel og blære en faktor på 0,04.

Vævsvægtningfaktoren repræsenterer det specifikke vævs relative bidrag til den samlede vævsskade som et resultat af en uniform bestråling af kroppen. Under hensyntagen til vævsvægtningfaktoren kan den effektive dosis beregnes som den vægtede sum af de ækvivalente doser i alle de ramte væv i kroppen – denne opgøres i enheden Sievert (Sv). Den effektive dosis anvendes traditionelt til at udtrykke stråleinduceret cancerisiko.

Hvad er stråledosis i forbindelse med tandbehandling?

Risiko ved forskellige typer stråling:

Skal man måle risikoen for at pådrage sig skader som følge af ioniserende stråling, skal der jf. ovenfor tages højde for følgende faktorer:

- Dosisstørrelse
- Hvilke væv der rammes
- Individets alder (yngre er mere strålefølsomme end ældre)
- Køn (kvinder er mere strålefølsomme end mænd)
- Type af stråling

Den Internationale Kommission for Radiologisk Beskyttelse (ICRP) har beregnet, at risikoen for at udvikle cancer som følge af stråling er øget med ca. 7 % pr. Sv. Det indebærer, at en person, der ved en medicinsk røntgenundersøgelse udsættes for en effektiv dosis på 0,001 Sv har 0,0007 % øget risiko for at få cancer eller anden vævsskade som følge af strålingen.

Risiko i forbindelse med odontologisk diagnostik

Røntgenundersøgelse i tandklinikken tilhører lavdosisområdet inden for diagnostisk radiologi. Der er ingen sammenhæng mellem absorberet dosis fra en røntgenundersøgelse i forbindelse med tandbehandling og umiddelbar celledød (en såkaldt deterministisk skade). Den biologiske effekt på vævet kan dog over en årrække udvikle sig til en egentlig vævsskade. Det er sandsynliggjort, at en øgning af stråledosis til en population vil medføre en øgning i cancerraten hos populationen. Dette har resulteret i den fundamentale hypotese om linearitet: at der består en lineær relation mellem mængden af stråling og risikoen for en skadelig effekt, og at der ikke findes nogen nedre tærskel for opståen af stokastiske skader efter bestråling med ioniserende stråling.

Den effektive dosis ved en intraoral røntgenoptagelse er beregnet til ca. 1-1½ mikrosievert (μSv) under anvendelse af den regelpålagte rektangulære tubus. Til sammenligning er den typiske dosis fra en flyvning mellem København og London (to timers flyvning) ca. 10 μSv .

Kilde: Tandlægebladet

MOBILBRUG ØGER RISIKO FOR HJERNESVULST

Et nyt studie fra Korea har fundet yderligere grundlag i forskningen for at strålingen fra mobiltelefoner øger risikoen for hjernesvulst. Forskerne analyserede data fra 24 tidligere studier og afdækkede interessante sammenhænge:

Personer som havde brugt mobiltelefonen på samme side af hovedet som svulsten kom, havde 40 % højere risiko for hjernesvulst end de, som ikke havde været jævnlig bruger af mobiltelefon. Personer som brugte mobiltelefon på samme side som svulsten, havde øget risiko for svulsttyperne meningeom, gliom og andre ondartede hjernesvulster. De som havde brugt mobiltelefon i mere end ti år, havde 27 % højere risiko for hjernesvulster. Personer som havde brugt mobiltelefon i [et beregnet snit på] over 896 timer, havde 59 % højere risiko for hjernesvulster, herunder 66 % højere risiko for gliom og 84 % højere risiko for akustisk neurom.

Forfatterne af studien skriver, at ændringer i mobiltelefonernes teknologi har ført til ændrede eksponeringsmønstre for kroppen: *«Med overgangen fra 2G- til 3G- og 4G-telefoner, og nu til dagens 5G-telefoner, blev overføring af store datamængder mulig. Introduktionen af 3G-teknologi forandrede alle sider ved samfundet og dagliglivet drastisk. Nu bruger vi mobiltelefoner næsten kontinuerlig og har dem ofte nær kroppen, selv når vi ikke bruger dem. For eksempel, hvis nogen bruger mobiltelefonen som vækkeur, kan de have den nær sengen, af og til ved siden af hovedet, hele natten. Disse ændrede brugsmønstre kan øge eksponeringen for radiofrekvent elektromagnetisk stråling fra mobiltelefoner.»*

Forfatterne påpeger, at disse ændringer gør det endnu vanskeligere i fremtiden at beregne nøjagtig, hvor kraftig eksponering man udsættes for fra mobilen.

Kilde: Einar Flydal, Master of Telecom Strategy & Cand. polit

ET FREMTIDSRETTET JOB

«Her i Dallas er der et par kirurger som ikke bestiller andet – 5 dager om ugen på fuldtid – end at fjerne svulster i spytkirtelen på grund af AirPods og bluetooth-udstyr».



Det fortæller lægen David Erb i en kort Instagram-video. Hans konklusion er enkel:

«Brugen af trådløse øreplugs forkorter livet.»

Så hvorfor er dette udstyr i frit salg, uden så meget som en advarsel på æsken? Jo, fordi vi har grænseværdier som blev lavet den gang man skulle finde ud af, hvor længe folk tålte at holde mobiltelefoner ind til hovedet uden at få akutte skader af opvarmningen – forudsat at samtalerne ikke varede længere end 6 minutter og var få. Og siden den gang er retningslinjerne ikke blevet skærpet, men tværtimod blevet væsentligt slappere.

I USA er strålebeskyttelse overladt til branchen selv, og i WHO har branchen aktivt og bevidst beskyttet forældet tænkning som fører til skader og et kortere liv – og også sat præmisserne for Norge. Dette er en del af budskabet fra Devra Davis, en verdenskendt forsker inden for miljøskabt kræft som har optrådt i massemedier over hele kloden. Hun har vundet flere priser for sin gode og vigtige formidling.

Devra Davis' seneste bog hedder "***Disconnect, a book about cell phones***". Bogen er oversat til norsk af Einar Flydal og udkom 7.11.2024.

Kilde: Einar Flydal, Master of Telecom Strategy & Cand. polit

SLUT MED ALZHEIMERS?

Dale E. Bredesen, professor i neurologi



Demens er den 5. hyppigste dødsårsag i Danmark. Et kendetegn ved neuro-degenerative sygdomme som bl.a. Alzheimers er typisk, at proteiner samler sig og folder forkert. Der findes ikke nogen konventionel behandling mod Alzheimers.

En ny case-rapport med 100 patienter diagnosticeret med kognitivt forfald viser både subjektive og objektive forbedringer hos alle deltagere ved hjælp af ReCODE-protokollen. ReCODE-protokollen identificerer årsagerne til det kognitive forfald (såsom patogener, toksiner og metaboliske ændringer) og behandler derefter målrettet med et skræddersyet program, der inkluderer diæt- og livsstilsændringer, som giver hjernen mulighed for at danne nye synapser, vedligeholde dem og således behandle roden til problemet.

Ved at indføre ketose, forbedre insulinfølsomheden og understøtte mitokondrierne kan man ofte genvinde evnen til at genfolde eller opsplitte fejlfoldede proteiner.

Eksponering for elektromagnetisk felter (stråling), som f.eks. fra mobiltelefoner og wi-fi, kan spille en vigtig rolle i Alzheimers, da det udløser høje mængder oxidativ stress og skader på proteiner og DNA.

"Det vigtigste ved ReCODE-protokollen er, at forbedringen er vedvarende. Her går vi efter årsagen til det kognitive forfald. Det er en stor forskel."

Alzheimers er en beskyttende reaktion

Hvis man opsummerer Bredesens metode i én sætning, ville det være "at forbedre hjernens evne til at skabe nye synapser versus at ødelægge dem." Med andre ord får behandlingen hjernen til at danne nye synapser og vedligeholde dem.

Beta-amyloid er et protein, der er stærkt forbundet med Alzheimers. Imidlertid har alle forsøg på at fjerne dette protein ikke forbedret tilstanden. Det står klart nu, at beta-amyloid ikke i sig selv er den primære årsag, så at fjerne det er ikke løsningen. I

SD bladet nr. 2/2024

Bredesens rapport diskuterer han beta-amyloids rolle som et antimikrobielt peptid (AMP) målrettet mod organismer som bakterier, mycobakterier, vira, svampe og protozoer (*encellet organisme fx amøbe eller flagellat red.*).

Bredesen forklarer:

"Molekylærbiologien for denne sygdom viser, at det, vi kalder Alzheimers sygdom, faktisk er en beskyttende respons... Det viser sig, at beta-amyloid er en del af det medfødte immunsystem og har en beskyttende funktion. Dets antimikrobielle virkning blev først opdaget og offentliggjort af professor Robert Moir og professor Rudy Tanzi ved Harvard. Men det er ikke kun et AMP (antimikrobielt peptid), det binder også visse toksiner. For eksempel kviksølv, andre divalente metaller som jern, skimmelrelaterede bio-toksiner eller organiske toksiner som paraquat eller glyphosat m.v. Beta-amyloid har flere funktioner. Det er en del af din krops modsvar på angreb. Så det er fint at fjerne amyloid, men man skal ikke gøre det, før man har fjernet alle angribere. Vi har set adskillige mennesker, der har fået amyloiden reduceret, men fået det værre, fordi de stoffer der angriber kroppen ikke er fjernet".

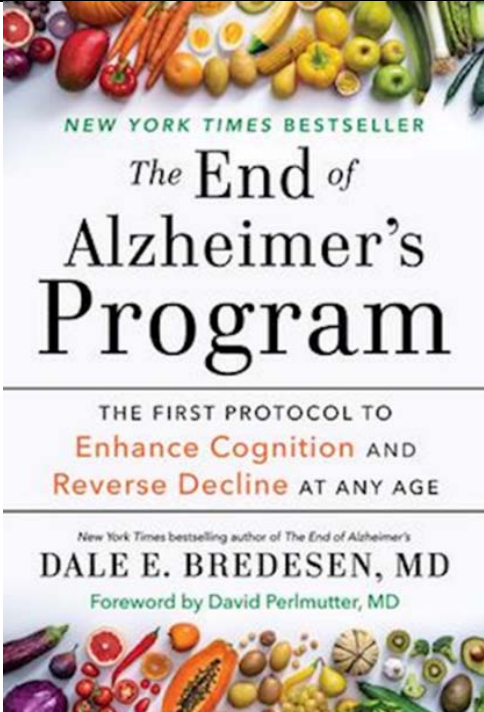
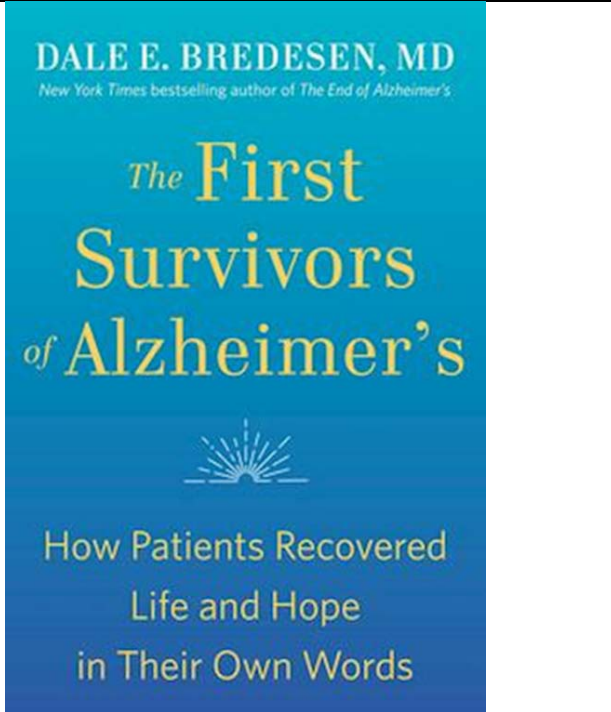
Bredesens anbefalinger:

1. Vinterbadning & sauna
2. Periodisk faste
3. Test af ketoner
4. Undgå aftenspisning
5. Kosttilskud
6. Begræns eksponeringer for elektromagnetiske felter

Kilde: mercola.com

I SD bladet nr. 2, 2019 er der beskrevet udførlige anbefalinger. Artiklen kan evt fremsendes pr. mail.

Vil du læse mere om emnet, så er der 2 bøger her som kan købes hos SAXO.com

Udgivelsesdato 06-09-2022	Udgivelsesdato 17-08-2021
	

KOKOSOLIE OG ALZHEIMERS

Historien om Steve og Mary Newport

I 2003 blev Steve Newport ramt af de første symptomer på Alzheimers sygdom (AD). Han sank langsomt ind i glemsel, forvirring og depression. Hans kone Mary, som er læge vidste, at den eksisterende konventionelle medicinske behandling var udsigtsløs. Der findes et antal lægemidler, som kan give en kortvarig opbremsning i sygdomsforløbet, men ikke meget mere. Derfor begyndte Mary Newport selv at søge i den videnskabelige litteratur.

I 2008 fandt hun et lille uanseeligt studie om en lægemiddelsubstans AC-1202. Navnet på lægemidlet var Ketasyn og studiet havde givet gode resultater på en lille gruppe demente personer... I dokumentet stod, at den virksomme substans i Ketasyn var MCT-olie – Medium-Chain-Triglycerides – mellemlange

SD bladet nr. 2/2024

kæder af triglycerider. Behandlingsdosis var et dagligt indtag på 20 gram, svarende til cirka fire teskeer. Men hvad er MCT-olie? Simpelthen kokos- eller palmekerne olie. Kokosolie indeholder godt og vel 60 % MCT.

På det tidspunkt skulle Steve medvirke i et klinisk studie og var indkaldt til sin første hukommelsestest. Han opnåede kun 14 point i testen, hvilket var for lavt til, at han kunne medvirke. På hjemvejen stoppede Mary ved en helsekostbutik og købte et glas jomfrukokosolie til Steve. Næste morgen startede Steve på kuren og tog sine første to skefulde kokosolie. Senere på dagen skulle de indfinde sig til en anden hukommelsestest og nu fik Steve pludselig 18 point. Kun 4 timer efter sin første portion kokosolie!!! To dage efter begyndte fire års demenståge at lette. Steve begyndte at kunne huske ting og sager, han kunne samtale med sin hustru og genvandt sit gode humør. Han kan nu fungere i sociale sammenhænge, men bliver nok aldrig helt rask.

Kilde: www.coconutketones.com/

Artiklen er tidligere bragt i SD-bladet nr. 3, 2011

KVIKSØLV SOM ÅRSAG TIL ALZHEIMERS

I 1980'erne begyndte dr. Boyd Haley, en pensioneret kemiprofessor at undersøge metallers indflydelse på Alzheimers. I årevis mistænkte han aluminium fra gryder og pander. Men Haleys laboratorieforskning viste, at især ét metal fik en normal hjerne til at udvikle de samme biokemiske abnormiteter, som man finder ved Alzheimers - nemlig kviksølv.

Men desværre blev hans opdagelse ikke værdsat, så efter 25 år tørrede hans statslige forskningsfinansiering fra National Institute of Health ud. Han blev heller ikke inviteret til at fortælle om sine resultater på nogen internationale Alzheimer-konferencer. Derfor gik han i gang med at udtænke en løsning: Et stof, der kunne binde

sig til kviksølvet (og andre tungmetaller) i kroppen og fjerne dem sikkert i en proces kendt som 'kelering'.

I 2005 var hans arbejde færdigt. Han havde skabt en yderst effektiv kelator, som var ugiftig, selv i store doser, og som, da den udelukkende var lavet af naturlige stoffer, betød, at den uden regulering kunne sælges som kosttilskud stof snarere end som et lægemiddel. Det blev frigivet på markedet et år senere under navnet NBMI (efter dets kemiske formel). Det er ikke kviksølvet i sig selv, der gør skade, men derimod processen – oxidation – når det reagerer med jernet i din krop og danner en giftig forbindelse.

Udover at det blev brugt med betydelig succes til at behandle Alzheimers patienter viste det sig også effektivt til behandling af Parkinsons og autisme hos børn, som Haley mener er udløst af det kviksølv, der bruges i vacciner (*til at dræbe bakterier*).

Læs mere om NBMI og Boyd Haley i SD-Bladet nr 1, marts 2023.

LÆGE CARSTEN VAGN-HANSEN:

“Som ved mange andre sygdomme, vel nok de fleste, er der oftest flere årsager til, at man får bestemte sygdomme. Tilbøjeligheden kan være arvelig, mens selve sygdommen ikke er det. Gener skal, for at blive sygdomsfremkaldende, slås til, og her spiller miljøet en stor rolle. Det gælder fx for Alzheimers demens. Forgiftninger med nerveskadelige stoffer bidrager også, bl.a. kviksølv og aluminium, som man skal undgå. Fx skal man undgå konserveringsmidler med kviksølv i (influenzavaccine) og amalgam i tænderne.

Forskning i kviksølvs skadelige virkninger har vist, at der opstår de samme sygelige forandringer i hjernen som ved Alzheimers. Der er derfor meget, der taler for, at den tiltagende hyppighed af sygdommen skyldes kviksølv fra tandfyldninger (amalgam)“.

VACCINER - FRA PFIZERS EGNE DOKUMENTER



Naomi Wolf i et interview med Del Bigtree, www.thehighwire.com

Dr. Naomi Wolf var politisk rådgiver for både Bill Clinton-kampagnen og Al Gore-kampagnen, hun er journalist og forfatter og har brugt sit store indflydelsesfelt til at samle

læger og forskere inden for mange discipliner for at strukturere og forklare resultaterne af den enorme mængde data, som hun har offentliggjort i bogen "The Pfizer Papers".

Pfizer-dokumenterne har eksisteret offentligt, siden en retskendelse fra en føderal dommer i Texas beordrede dem frigivet i marts 2022. Det drejer sig om 450.000 dokumenter med faglige undersøgelser, forskningsdata, interne rapporter og kommunikation, der blev brugt i forbindelse med godkendelsen af mRNA-vaccinen.

Dokumenterne indeholder data og oplysninger, som Pfizer havde indsendt til FDA (Food and Drug Administration) som en del af godkendelsesprocessen for vaccinen og har derfor ikke kun sat medicinalvirksomhederne på anklagebænken, men også de statslige myndigheder, der godkendte mRNA-vaccinen.

Wolf var tidligt ude og advare om, at mange kvinder oplevede menstruationsforstyrrelser og stillede spørgsmål om fertilitet efter mRNA-vaccinen, men oplevede efterfølgende, at hun blev udelukket fra alle sine platforme rundt om i verden.

Naomi Klein fik derfor samlet en stor gruppe på mere end 3000 frivillige fagfolk i et tværfaglige team, der blev organiseret i 6 arbejdsgrupper og som til dato har produceret 109 rapporter. 50 af disse mest opsigtsvækkende rapporter, er offentliggjort i bogen, The Pfizer Papers. Resultaterne fra rapporterne er ikke subjektive meninger, men fagfolk der forklarer på en måde, så alle kan forstå, hvad Pfizer selv finder ud af fra sin egen forskning, og som både Pfizer og FDA har forsøgt at holde hemmeligt.

Naomi Wolf er selv jøde, havde slægtninge der døde under Holocaust, men tøver stadig ikke med at kalde vaccinen for den største forbrydelse mod menneskeheden nogensinde. Wolf kalder med rette dette for Mengele-forskning.

(Josef Mengele var en tysk SS-læge, som var tilknyttet den nazistiske kz-lejr Auschwitz. Her stod han for udvælgelsen af uarbejdsdygtige fanger, der skulle dræbes, og udførte eksperimenter med mennesker, ofte med dødelig udgang, red.)

Bogen

Det fremgår af bogen, at Pfizer og de offentlige myndigheder næsten fra begyndelsen har vidst, at vaccinen ikke har nogen effekt i at stoppe covid:

"Vi erfarede, at Pfizer inden for tre måneder efter udrulningen i december 2020 vidste, at dets vacciner ikke virkede til at stoppe covid."

Mange uvaccinerede mennesker har undret sig over, hvorfor de højst fik covid-19 en eller to gange, mens deres vaccinerede venner får covid mange gange... Ifølge bogen er covid-19 den tredje mest almindelige bivirkning af mRNA-vaccinen.

Citat fra bogen: *"En af de mest almindelige 'bivirkninger' beskrevet i Pfizer-dokumenterne er covid."*

Forskning viser, at jo flere gange du får covid, jo større er chancen for at få post-covid. Så de tager dette som bevis på, at det er covid, der hovedsageligt fører til post-covid.

Måske skal de tænke helt anderledes med den nye viden fra Pfizer: Når du først er vaccineret, kan du få bivirkninger, såsom flere covid-infektioner samt post-covid.

I lang tid blev det hævdet, at de aktive, bioaktive og potentielt farlige komponenter i sprøjten forblev i deltoidmusklen (*musklen der danner de rundede konturer på skulderen, red.*) på injektionsstedet og ikke spredte sig systemisk i kroppen.

I bogen kan man læse følgende:

«[vaccinen]... forblev ikke i deltoïdmusklen, som alle talsmænd hævdede. I stedet spredte den sig over hele kroppen på 42 timer "som et haglgevær"«, som en af forfatterne, dr. Robert Chandler, udtrykker det. Den krydsede alle membraner i den menneskelige krop - inklusive blod-hjerne-barrieren - og samlede sig i leveren, binyrerne, milten, hjernen og, hvis man er kvinde, i æggestokkene. Dr. Chandler så ingen måde hvordan disse materialer kunne forlade kroppen, så hver injektion ser ud til at samle flere af sådanne materialer i organerne.

Desuden afsløres det fra e-mails frem og tilbage mellem mange, at sundhedsmyndighederne vidste, at myokarditis (*betændelse i hjertemuskel, red.*) og perikarditis (*hjerterindebetændelse, red.*) blandt unge ikke var "milde" eller "sjældne" tilfælde.

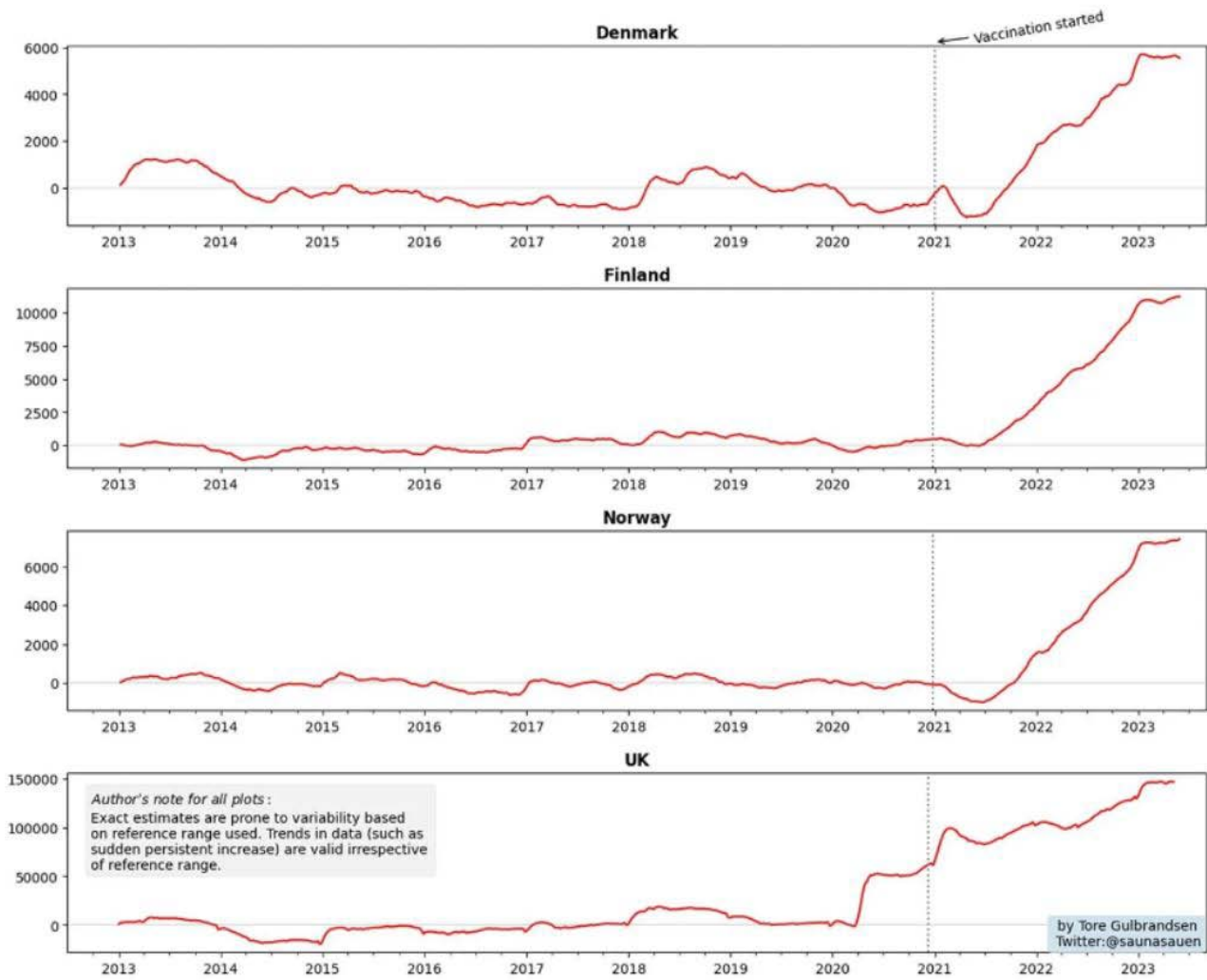
Den mest almindelige bivirkning, som Pfizer beskrev, var myalgi (en samlebetegnelse for en række forskellige tilstande med smerter i musklerne). Officielt var dette slet ikke en almindelig bivirkning. Den anden almindelige, men hemmelige bivirkning var ledsmerter. Blodpropper står også højt på listen.

Reproduktion

Kernen i Pfizer-dokumenterne handler om køn, graviditet, menstruation og reproduktion, og hvordan mRNA-vaccinen svækker menneskets evne til at formere sig. Det er ikke kun æggestokkene, der er beskadiget, ifølge Pfizer, men også moderkagen svækker dens evne til at levere næringsstoffer og ilt til fosteret, fordi lipid-nanopartiklerne fører til forkalkning af moderkagen. Derudover betyder lipid-nanopartiklerne, at drengebørn får for lidt testosteron, og det er uvist, om disse børn bliver frugtbare i voksenalderen.

Pfizer førte en fortegnelse over kvinderne blandt de 44.000 deltagere i undersøgelsen, der blev gravide, og fandt ud af, at en stor procentdel af disse havde dødfødsler. De inkluderede også i protokollen, at børn, der fik modermælk fra vaccinerede mødre, udviklede feber, opkastning og andre bivirkninger, fordi moderen var vaccineret. Helt modsat af, hvad ammehjælpen i Norge fortalte ammende mødre; nemlig at det var helt sikkert.

Cumulative Excess Deaths 2013-01-01 to 2023-06-01



Tidsskema over dødsfald fra 2013 til 2023
(Kilde: www.snaphanen.dk)



NIKOTIN OG COVID

I denne podcast udforsker dr. Ardis emnet nikotin, udfordrer almindelige overbevisninger om dets afhængighed og fremhæver dets potentielle fordele for sundheden. Han mener, at nikotin ikke er vanedannende, modsat cigaretter, der tilsættes mange kemikalier bl.a. pyrazine som er vanedannende. Han diskuterer misinformation omkring nikotinafhængighed og præsenterer beviser, der tyder på, at nikotin kan have terapeutiske virkninger, især ved behandling af sygdomme som Parkinsons og multipel sklerose. Dr. Ardis dykker også ned i nikotins rolle i covid-19 og diskuterer undersøgelser, der har fundet potentielle beskyttende virkninger mod virussen.

Fx. fandt man i 2021 på hospitaler i Frankrig ud af, at rygere, der fik nikotin plastre blev hurtigere raske end ikke rygere. Man mente også, at rygere var bedre rustet til at undgå smitte fra andre.

Et studie fremhæver 4 tilfælde af post-covid 19, hvis helbredsproblemer forsvandt ved brug af 7 mg nikotin i 6 dage.

Konklusion på denne undersøgelse fra januar 2023:

"Ved at behandle adskillige individer, der lider af post-covid-19 syndrom med et nikotinplaster, så vi forbedringer lige fra øjeblikkelig og væsentlig til fuldstændig remission i løbet af få dage."

Post-covid helbredsproblemer kan bla. være følgende:

Kronisk træthed, svimmelhed, kan ikke trække vejret dybt, lav feber, tab af smag/lugt, hukommelsessvigt, muskelsmerter/-svaghed, diarré, opkastning, forstoppelse, søvnbesvær, humørforstyrrelser, hovedpine, trykken for brystet/ smerte, hjertebanken, intolerance for træning, nyopstået diabetes, nyopstået højt blodtryk.

Derudover adresserer dr. Ardis tilstedeværelsen af slangegiften phosphodiesterase i covid-19 vacciner og anbefaler naturlige ingredienser for at neutralisere dets virkninger. Nikotin er modgift til slangegift.

Kilde: The Dr Ardis Show, The Other "N" Word (Nicotine).

<https://thedrardisshow.com/episode-04-10-2024-the-other-n-word>

MIN VEJ UD AF EHS (1) - 2015

Personlig beretning af Ellen Wilbour Ohlsen

Elektricitetsværk i tænderne

I mange år arbejdede jeg som organist i kolde og fugtige kirker og har i mange år lidt af bl.a. forkølelser, luftvejsinfektioner og fødemiddel-intolerance. For nogle år siden blev det klart for mig, at jeg på trods af manglende allergi blev syg af skimmelsvamp, som findes i de fleste danske kirker. Efterhånden blev jeg overfølsom for parfume og andre kemikalier, og på trods af et jobskifte til en tør og svampefri kirke blev jeg mere og mere plaget af duft- og kemikalieoverfølsomhed (MCS: Multiple Chemical Sensitivity). På et tidspunkt måtte jeg bede om hjælp ved kommunen og brugte i den forbindelse mobiltelefon og computer mere end tidligere. Det var tilsyneladende medvirkende til, at min MCS udviklede sig voldsomt, og efter nogle måneder brød el-overfølsomheden (EHS: Elektro Hyper Sensitivitet) ud i lys lue. Set i bakspejlet har jeg i flere år lidt af EHS i mildere grad.

EHS Foreningen rådgav om el-sanering af hjemmet, og jeg blev rådet til at kontakte Foreningen mod Skadeligt Dentalmateriale og Klinik for Tandsundhed i Horsens, en biologisk tandklinik hvor man udborer amalgam under beskyttelse mod giftige kviksølvdampe. Jeg havde mange gamle amalgamplomber og en guldbro. Det viste sig, at de to forskellige metaller medførte galvanisme (strøm frembragt ad kemisk vej), og i den ene plombe var der ifølge tandlægen en usædvanlig stor strømstyrke. Den blev udskiftet først, og det medførte straks en forbedring af min EHS. Det føltes som om, der blev slukket på en kontakt. Da halvdelen af plomberne var fjernet, kunne jeg pludselig igen tåle at opholde mig i nærheden af lysstofrør og sparepærer. Få måneder senere da alle plomber var erstattet med plast, var det en stor lettelse. Jeg havde ikke længere en fuldstændig metallisk fornemmelse i hovedet. Min tæthed i næsen aftog, og min lugtesans ændrede sig helt. Fra at have været meget dårlig blev den pludselig næsten normal, og størstedelen af min MCS forduftede. Desuden forsvandt min hovedpine, svimmelhed, hysten for ørerne, metalsmag, ømhed i hals

og lymfekirtler og den næsten kroniske forkølelse, og jeg kunne droppe antihistaminer og astmamedicin, som jeg tidligere havde fået i perioder. Mit røde, hævede og til dels blødende tandkød blev pænt, og de evindelige blister forsvandt. Desuden blev min dårlige koncentrationsevne lidt bedre.

Senere kom der i en periode influenzalignende symptomer med træthed, kraftig snue og ledsmerter. En reaktion som tandlægen havde forberedt mig på kunne komme efter amalgamfjernelsen. Ifølge tandlægerne på Klinik for Tandsundhed stammer mange af vores sygdomme fra giftige og elektriske tænder.

Ved en kontrol hos tandlægen efter et halvt år viste det sig, at der stadig var lidt galvanisme i tænderne, selv om jeg nu kun havde guld i munden. For at eliminere strømmen blev guldet fjernet. Min overfølsomhed aftog yderligere lidt, og v.hj.a. el-afskærmende tøj var det nu endelig muligt for mig at rejse. Til min overraskelse fik jeg ikke transportsyge og fik på flyveture ikke propper i ørerne, som jeg plejede.

Da jeg havde det dårligst, var jeg stort set kun i stand til at opholde mig i en nærliggende skov, hvor jeg tilbragte mange timer. Ind imellem kunne jeg mærke, at det begyndte at prikke et sted i kroppen, og lidt efter kunne jeg høre, at nogen kom gående – åbenbart med en tændt mobiltelefon i lommen. På det tidspunkt meddelte min ellers dygtige zoneterapeut, at han ikke kunne gøre mere for mig, og at jeg lige så godt kunne stoppe med at gå til behandling hos ham. Da "elektricitetsværket" var fjernet fra mine tænder, var han forbavset over den store forbedring, som det havde medført.

En provokationstest ved en privat læge har vist forgiftning af kviksølv, tin og kobber, tre af ingredienserne i amalgamplomber. Læger i vores sundhedsvæsen har mig bekendt ikke kendskab til kronisk tungmetalforgiftning, da den ikke kan påvises ved en blodprøve. Afgiftende fodbade og behandling med resonans homøopati ved en heilpraktiker har rensset ud i tungmetallerne. Under afgiftningen blussede gamle symptomer midlertidigt op, og fødemiddelintolerancen forsvandt sammen med Candida

svampeinfektion, som jeg tidligere havde døjet med. For mange år siden led jeg af dobbeltsyn og gik til genoptræning på hospital for at afhjælpe problemet. Tandlægen i Horsens kunne oplyse, at det måske kunne være forårsaget af tungmetalforgiftning. Af en eller anden grund har ingen læger eller alternative behandlere nogensinde spurgt mig, om jeg havde amalgamplomber. Jeg havde ikke været klar over, at guld og metalfyldninger i tænderne virker som antenner, når de befinder sig i elektromagnetisk stråling, og at man skal undgå at have både guld og amalgam i munden, da det kan medføre galvanisme, som forstærkes af elektromagnetisk stråling. Og jeg havde ikke vidst, at skimmelsvampe bliver mere giftige, når der også er stråling.

MIN VEJ UD AF EHS (2) - 2024

Hver anden måned får jeg behandling ved en heilpraktiker, som giver bioresonans terapi. Apparatet tester automatisk og behandler med et vedhæng, som jeg bærer på mig. Det er en god metode til at holde kroppen i balance. Heilpraktikeren bruger flere forskellige behandlingsformer, og jeg får bl.a. behandling med et healingssymbol, som er lagt ind på en mobiltelefon, hvor netværksforbindelsen er slået fra.

Af en veninde får jeg ofte healing, som regel fjernhealing, hvor jeg på et aftalt tidspunkt lægger mig på sengen og får behandling. Begge behandlere er clairvoyante og kan dermed afhjælpe mange forskellige problemer både fysiske og psykiske. EHS er bestemt ikke en psykisk lidelse, men det er godt for alle at få styrket det mentale overskud. Jeg får behandling for flere forskellige skavanker og ved ikke, om det er nødvendigt med så mange behandlinger for EHS.

Ind imellem bruger jeg mit Detox SPA fodbad. Når kroppen er renses så godt som muligt for gift-/affaldsstoffer, har den større modstandskraft overfor alle former for miljøpåvirkninger. Nu beder jeg aldrig nogen om at slukke deres mobiltelefon og andet elektronisk udstyr. Jeg kan f.eks. køre i el-bil og kan snakke i mobiltelefon fra en bil. Det afskærmende tøj er for længst lagt i skabet, og elektrosmogmåleren er lagt væk og bliver kun nogle

gange taget frem ved ankomsten til et hotelværelse. På rejser medbringer jeg et tæppe bestående af to lagner med afskærmende stof imellem. Det bruger jeg i tilfælde af et meget højt strålingsniveau, som ingen har godt af at sove i.

Jeg forsøger at overbevise mig selv om, at strålingen ikke skader mig, og jeg har begravet frygten for at blive dårlig af at komme væk fra det el-sanerede hus. Det er vigtigt at tro på, at man kan modstå påvirkningerne og hele tiden at abstrahere fra synlige strålingskilder. Det har alt sammen virket for mig, så jeg mærker ikke noget, når jeg er ude, men efter en langvarig og intens påvirkning kan jeg få hjertebanken og uro i kroppen, som jeg afhjælper ved at bruge et earthinglagen eller evt. ved at gå barfodet. Min overfølsomhed forhindrer mig ikke i at færdes frit ude i verden, og det har den ikke gjort i nogle år.

Redaktionens kommentar: Ellen Wilbour Ohlsen skriver i slutningen af ovenstående indlæg om earthinglagen. Læs mere om earthing i bladet om Tænder og Helse, nr. 2, 2022 "Skab jordforbindelse med fødderne".

Vi ønsker Ellen hjertelig tillykke, fordi hun aldrig gav op for at få et godt liv, der ikke længere hindrer hende i fx at rejse, hvorhen hun vil. Godt gået Ellen.



"MULTIVITAMINER" HVAD ER DET?

Af Claus Hancke, speciallæge i almen medicin. Vitalrådet.

"Multivitaminer har ingen effekt", "Multivitaminer forlænger ikke livet", "Multivitaminer er spild af penge" og andre lignende overskrifter har vi kunnet se i årets løb i forskellige medier.

Observationsundersøgelsen

Alle disse overskrifter bygger på en observationsundersøgelse fra USA, som er publiceret d. 26. juni 2024. En observationsundersøgelse er en undersøgelse, hvor man "observerer" forskellige data, som på forhånd er vedtaget i en forsøgsprotokol. Det er en relativt billig metode, fordi den ikke kræver ændring i forsøgsgruppens adfærd, men blot iagttagelse af, hvordan de udvalgte data fordeler sig i relation til den opførelse, livsstil, kost, eller andet, som observationsgruppen selv rapporterer på et spørgeskema. I den aktuelle undersøgelse (Multivitamin use and mortality risk in 3 prospective US cohorts, JAMA Network Open. 2024;7(6): e2418729) har man brugt data fra 3 sådanne observationsundersøgelser, og konkluderer, at der ikke er nogen virkning på livslængden, hvilket er den faktor, man har fokuseret på.

Mærkeligt nok fokuserer man på livslængden, for forfatterne skriver selv i indledningen, at befolkningens motivation for at tage multivitaminer er at forebygge sygdom. Men forekomst af sygdom fremgår ikke af de data, vi ser præsenteret i artiklen i JAMA (Journal of American Medical Association). Man fokuserer kun på livslængden. De bruger godt nok ordet dødelighed, men det er jo ret meningsløst, da dødeligheden er ca. 100% for os mennesker.

Undersøgelsen er blevet hypet kraftigt af de gængse medier, og så må vi jo tage det alvorligt, så de værste misforståelser kan blive ryddet af vejen. Det pudsige er nemlig, at hvis dette havde vist, at multivitaminer var sundt og godt, så var det ikke blevet accepteret, netop fordi det var en observationsundersøgelse. Fordi sådanne rangerer lavt på rangstigen for evidens i videnskabelige undersøgelser. Grunden er, at observationsundersøgelser har

ganske mange fejlkilder, såkaldte bias. Det er folk selv, der skal svare på de spørgsmål, som forskerne har stillet, og det er hverken halvt, helt eller dobbelt blindet, så den kræver ekstremt uhildede forskere. Men skidt nu med undersøgelseskvalitet, bias og den sædvanlige forskerbias, når vi taler om vitaminer.

Lad os se på, hvad disse "multivitaminpiller" egentlig er for noget. Når jeg skriver sådan, er det fordi disse standard-multivitaminpiller fra supermarkedet heller ikke er min kop te. De fleste multivitaminpiller indeholder en lang række vitaminer og mineraler, typisk 100% af den anbefalede daglige dosis, også kaldet RI (referenceindtag). Denne RI- dosis er for nogle stoffers vedkommende alt for lille (vitamin-C, vitamin-D, selen o.a.), mens den for specielt jern er alt alt for stor. Andre indeholder stort set uoptagelige salte af enkelte af stofferne (magnesium, selen o.a.)

Lidt om jern

De som har hørt mine foredrag i de sidste 30 år, ved også, at man ikke skal købe vitaminpiller med jern, med mindre man har fået konstateret jernmangel eller er gravid i sidste trimester. Kroppen mister normalt omkring 2 mg jern om dagen, og da de fleste multivitaminpiller indeholder omkring 14 mg jern, så er der et teoretisk nettooverskud på 12 mg jern hver eneste dag. Og dette jern ophobes i et protein, fasereaktanten ferritin. Herved kan man igennem årene, blot ved indtagelse af multivitaminpiller, opbygge et depot af jern i dette ferritin. Jern er en af de allerkraftigste katalysatorer til dannelsen af frie radikaler (ROS), som i overskud kan volde stor skade på specielt cellemembraner og DNA.

Hvis et lille barn bliver indbragt på skadestuen, fordi det har spist et helt glas almindelige multivitaminpiller fra supermarkedet, så er man kun bekymret for én ting - og det er indtagelsen af den store mængde jern. Jern er nemt og hurtigt at få op i niveau, hvis man mangler det, men utrolig svært at komme af med, hvis man har fået for meget. Det skal gøres med intravenøs behandling med stoffer som Desferoxamin eller EDTA, som begge binder jern. Men det er besværligt og langsommeligt. Den urgamle åreladning er næsten hurtigere.

Serum-Ferritin er en vigtig markør, og hvis den er over 200 µg/l, er der øget risiko for hjerte-kar-sygdomme og cancer. Så man skal passe på med jern. Det er et tveægget sværd.

Summa summarum:

Aldrig multivitaminpiller med jern - med mindre man har fået konstateret jernmangel i form af lav S-Ferritin.

Tilbage til undersøgelsen

Når man så tænker på, at en kohorte af mennesker har taget disse multivitaminpiller i årevis, så har de jo fået både skidt og kanel, og det er fuldstændig umuligt at komme med en kvalificeret vurdering, når man reelt ikke aner, hvad de har indtaget.

Jeg kunne sagtens konstruere en multivitaminpille, som hovedsageligt virker negativt på kroppen. Den vil være billig, og med tilstrækkelige reklamekroner, skal den nok blive solgt til de store supermarkedskæder, som ser på pris, rabatter og hyldeholdbarhed. Jeg ville bruge natriumselenit som selen. Det koster ingenting, og jeg kunne deklarerer det som selen. Det optages bare ikke i kroppen. Så den effekt, der kan halvere forekomsten af hjertesygdomme og død, ja den vil så udeblive.

Jeg ville bruge kromklorid som krom. Det koster ingenting, men er ganske inaktivt i forhold til kromgær, hvor kromklorid er omdannet til GTF-krom (glucose-tolerance-faktor), der stabiliserer blodsukkeret. Kromklorid har ikke denne effekt, men kan deklarerer som krom på emballagen, og så tror de fleste jo, at de får tilstrækkeligt. Hvert eneste af de indholdsstoffer, der findes i multivitaminpiller, kan deklarerer på denne måde, selv om det er i en (ofte billig) form, der ikke har nogen positiv biologisk effekt. Som jeg skrev ovenfor, så kan man således let konstruere en meget billig pille med en fin deklaration, men uden nogen form for positiv effekt.

Dette er ikke for at sige, at der kun er tale om sådanne "junk-piller" i undersøgelsen, men blot for at illustrere, at når man ikke har defineret kvalitet eller indhold af det, som folk rent faktisk har spist, så er det mere end vanskeligt at danne sig overblik over

SD bladet nr. 2/2024

noget så broget som begrebet "multivitaminpiller". Og når der ikke er tale om et veldefineret produkt, så er det mildt sagt useriøst af konkludere noget sundhedsmæssigt ud fra de givne data, og forfatterne nøjes da også med at konkludere, at de ikke så nogen forskel i dødelighed i de to grupper.

Lad mig slutte med at sige, at vitaminer og mineraler hjælper sjældent på noget som helst. Man må bare ikke mangle dem. Det vigtigste er naturligvis en sund kost, og der hvor denne svigter på indholdet, bør man så supplere med vitaminer og mineraler af god kvalitet.

Pas på dig selv og andre!



I SAY POTATO - YOU SAY POTATO

Kartofflen er en utroligt stabil kilde til kulhydrater. Den er meget mættende og giver en god energi, i forhold til hvor mange kalorier den indeholder. Der er kun cirka 80 kalorier i 100 gram kartofler. Den har også en række sundhedsfordele. Den indeholder en hel del C-vitamin, men bidrager også med jern, kalium og nogle af B-vitaminerne.

Den gror let i vores klima og er nem at dyrke. Antallet af hektar i Danmark, der bruges på at dyrke spisekartofler, er idag blot omtrent en tredjedel af, hvad det var for blot tyve år siden. Derudover har kartofflen den fordel, at den har et langt mindre CO₂-aftryk end de gamle stivelsesprodukter. For mens 1 kilo parboiled ris har et klimaaftryk på 4,7 kilo CO₂e (CO₂ og andre

drivhusgasser), og pasta har et på 1,73 kilo, så udleder et kilo kartofler blot 0,39 kilo CO₂e.

Men det er ikke ligegyldigt hvilken kartoffel man vælger! Kartofflen er iflg indberetninger til miljøstyrelsen den mest sprøjtede afgrøde i Danmark. Og da økologiske kartofler ikke er meget dyrere end konventionelle er det et oplagt valg.



Nedenstående 18 sprøjtemidler er iflg lovbeholdte indberetninger til miljøstyrelsen brugt i vækstsæsonen 2021 - 2022 på nogle lammefjordskartofler. På nogle af disse sprøjtemidler advares der mod bl.a organskader, hjerneskader på fostre, Parkinsons sygdom og kræft.

Sprøjtemidler: Azuelo - Command CS - Fenix - Glyphomax HL – Lamdex - Maxim 100FS – Mizuki - Mospilan SG - Option - Proman - Ranman Top – Reglone – Revus - Revus Top - Roundup Power Max - Teppeki - Zignal 500 SC -Zorvec Emicade.

Den højtprofilerede indsamlingskampagne "Støt Brysterne" modtager ikke længere 50 øre pr. kilo solgte kartofler fra storproducenten Lammefjordens Grøntsagslaug. Kræftens Bekæmpelse opgav samarbejdet med Lammefjordens Grøntsagslaug i januar 2024 på grund af de kræftmistænkte sprøjtegifte. Beslutningen kommer efter næsten et årti med stigende kritik af samarbejdet, som organisationen hidtil har forsvaret, men efter en anmeldelse fra Keld Hansen (*landmand, journalist og indehaver af gylle.dk*) til Forbrugerombudsmanden i oktober 2023 for vildledende markedsføring har ledelsen nu afbrudt samarbejdet. Kartoffler fra Lammefjordens Grøntsagslaug kan ikke længere markedsføres som "sunde" med Kræftens Bekæmpelses anbefaling.

Kilde: Gylle.dk

HAR DU FÅET SALT NOK I DAG?

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man ikke spiser mere end seks gram salt om dagen, men en ny undersøgelse konkluderer, at det sundeste vil være at spise mellem 7,5 og 15 gram om dagen. En række forskere fra Ontario i Canada påstår, at vi faktisk lever sundt med den saltmængde, vi konsumerer!

Konklusionen af et stort, sammenlignende studie, kaldet PURE, viser, at de mennesker, som indtager mellem 7,5 og 15 gram salt daglig, også er dem, der lever længst. PURE er en befolkningsundersøgelse af 100.000 mennesker fra 18 forskellige lande, hvor man har målt deltagernes saltindhold i urinprøver *"Vi fandt, at for høje doser af salt gør skade, men det gør for lidt salt også,"* siger Andrew Mentz, til webavisen Healthday. Andrew Mentz er assisterende professor i klinisk epidemiologi og biostatistik ved McMaster University i Ontario, og han er medforfatter til artiklen, som er offentliggjort i New England Journal of Medicine.

Men det overraskede forskerne, at der var en forhøjet risiko for dødsfald og hjertesygdomme på 27 procent for den gruppe, der spiste mindre end de 7,5 gram salt.

"Allerede i april måned offentliggjorde vi en meta-analyse af 25 befolkningsundersøgelser om emnet, og den havde nøjagtig samme konklusion," siger dr. med. Niels Graudal, overlæge ved Rigshospitalets reumatologiske klinik. *"Den nye undersøgelse er bare den største, der er lavet indtil nu, og den bekræfter det, alle de andre befolkningsundersøgelser har vist. Der er ingen forhøjet dødsrisiko for folk, der indtager mellem 6 og 12 gram salt daglig, og det gør ca. 95 procent af verdens befolkning,"* siger han.

PURE studiet viser, at et højt saltforbrug forøger risikoen for hjertesygdomme. Specielt hvis man har for højt blodtryk, er overvægtig eller ældre.

"Her vil det være på sin plads at advare mod for meget salt. Men det er absurd, at myndighederne laver generelle anbefalinger til sunde og raske mennesker, som sagtens kan tåle at spise salt i

normale mængder," siger Niels Graudal, der påpeger, at hjernen og hormonerne sørger for en stabil saltbalance.

"Falder saltindtaget til under seks gram om dagen, så går kroppens hormoner i gang med arbejdet. Og hvis man følger myndighedernes anbefalinger, så er de konstant på arbejde. Det er ikke farligt, men det er en markør på en ubalance i kroppen. Og hvis du bliver syg, vil du lettere blive skubbet ud over kanten." Niels Graudal anbefaler, at man spiser en varieret og almindelig kost. *"Jeg plejer at sige, at hvis maden smager dig, så er saltindholdet i orden."*

Kilde: Jyllands-Posten

Gode typer af salt:

Pink Himalaya salt har op til 84 andre mineraler og sporstoffer. Disse omfatter almindelige mineraler som kalium og calcium, såvel som mindre kendte mineraler som strontium og molybdæn.



Håndhøstet havsalt fra Portugal
Tavira havsalt er et uraffineret håndværkssalt, der giver en unik smag til de retter, den bruges i.
Saltet produceres ved hjælp af traditionelle metoder og håndhøstes hver anden uge fra juli til september i Ria Formosa Natural Park i den sydlige portugisiske kommune Faro. Fås bl.a. på Årstiderne.com



NORDISKE PATIENTFORENINGER

Norge: Forbundet Tenner og Helse Postboks 114 Nesttun, N-5852 Bergen
Tlf. +47 994 22 345
Mail: post@tenneroghelse.no. - **Hjemmeside:** <https://www.tenneroghelse.no/>

Sverige: Tandhälsöförbundet, Bellmannsgatan, S-11847 Stockholm
Tlf. +46 08 4289242
Mail: info@tf.nu. - **Hjemmeside:** <http://www.tf.nu/>

Tidsskrifter:

Danmark: "Mit helbred" - <https://www.mit-helbred.dk/>
Medlemmer af FmSD kan tegne abonnement til favørpris.

Norge: Tenner & Helse – tenneroghelse.no (**Forbundet Tenner og Helse**)

Sverige: Tf-bladet – tf.nu (**Tandhälsöförbundet**)

ANDRE INTERNETSIDER

MayDay (DK) www.mayday-info.dk (en frivillig almennyttig org.)

Lichtenberg(DK): www.lichtenberg.dk (siden er ikke opdateret)

WAMFD (US): www.toxicteeth.org/ (World Alliance for Mercury-free Dentistry)

Hugnet (US): <https://hugginsappliedhealing.com/> (Hal A. Huggins DDS)

IAOMT (US): <https://iaomt.org/> (Int. Academy of Oral Medicine & Toxicology)

Talk International (US): www.talkinternational.com

Melisa: <http://melisa.org>

Paracelsus Klinik, Schweiz <https://biomed-sonnenberg.com>

Elektromagnetiske felter (DK): <https://helbredssikker-telekommunikation.dk/>
www.ehsf.dk

TÆNDER & HELSE

Bankkonto: 7454 1024399

IBAN-nummer: DK7674540001024399

BIC-kode/SWIFT-adresse: RINGDK22

Foreningen er en non-profit, uafhængig og selvstændig patientforening med det humanitære sigte at få giftige materialer fjernet fra tandplejen. Siden 2011 medlem af World Alliance for Mercury Free Dentistry.

Foreningens formål er:

1. At fremme kendskabet til skadeligt dentalmateriale og tungmetalforgiftning, f.eks. fremkaldt af amalgamfyldninger.
2. At opnå anerkendelse hos social- og sundhedsvæsenet af tandplejeskader.
3. At formidle ny viden og nye behandlingsmuligheder.
4. At støtte og vejlede medlemmerne via kontaktpersoner.
5. At opnå tilskud til andet dentalmateriale end amalgam.
6. At opnå social- og sundhedsvæsenets godkendelse og økonomisk støtte til behandling og tandskader.

Kontingent for 2025:

Enkeltpersoner 200 kr./år, ægtepar 275 kr./år.

Erhvervskontingent 1.200 kr./ år.

Kontingentet gælder for et kalenderår og opkræves i januar måned. For nye medlemmer, indmeldt efter 1. oktober, gælder kontingentet også det efterfølgende år. Gaver til foreningen modtages gerne. Henvendelser af økonomisk art rettes til kassereren eller til formanden for foreningen.

Flytning, adresseændringer og indmeldelser:

Bedes meldt til foreningens adresse.

Har du idéer til fremme af foreningens virke, så send dem til foreningen!

Artikler til medlemsbladet

Manuskripter modtages meget gerne, helst i digital form, men håndskrevne artikler er også OK. Materialet kan sendes til foreningen på fmsd@fmsd.dk eller som almindelig post til formandens postadresse. Personlige beretninger kan skrives under mærke, blot foreningen har navn og adresse på indsenderen.

NAVNE OG ADRESSER

Formand: Inge-Lis Marchant, tlf: 86 32 57 65, e-mail: fmsd@fmsd.dk

Næstformand: Søren F. Lillesøe, tlf: 26 24 17 99, e-mail: fmsd@fmsd.dk

Kasserer: Trine Jørgensen, tlf: 51 92 66 90, e-mail: fmsd@fmsd.dk

Bestyrelsesmedlem: Kirsten Kehlet, tlf: 20 72 86 95, e-mail: fmsd@fmsd.dk

Bestyrelsesmedlem: Peder Sørensen, tlf: 53 62 15 68, e-mail: fmsd@fmsd.dk

Bestyrelsessuppleant: Klaus Fløe Dueholm, tlf: 28 96 70 63

Bestyrelsessuppleant: Vacant

.....
Revisor: Sigrid Bluhme

.....
Kontaktpersoner:

Kirsten Pettersson, Kost og ernæring, Fyn	Tlf.	66 11 00 08	mlm. 18-20
Birthe Mikkelsen (MCS, el-)	Spjald	Tlf.	97 14 02 09
Inge Johanne Ellebæk	Ebberup	Tlf.	64 77 13 07
Esther Nielsen	Ans by	Tlf.	86 87 91 30
Mark Nikolajsen		Tlf:	30 26 23 40

.....

Bagsideillustration: Lis Sinding

Tryk: TryksagsAgenten, Odense N



VED FLYTNING OG ADRESSEÆNDRING

*Husk venligst at give foreningen besked,
da vi ikke modtager besked fra postvæsenet,
men bare får bladene retur*

