

Vetenskap

2000-Talets

Nr 4/2006 december
Årgång 11
Pris 40 kr

Tidningen som talar...

...när andra tiger!

Organiskt svavel

MSM – Ett spännande kosttillskott med många möjligheter

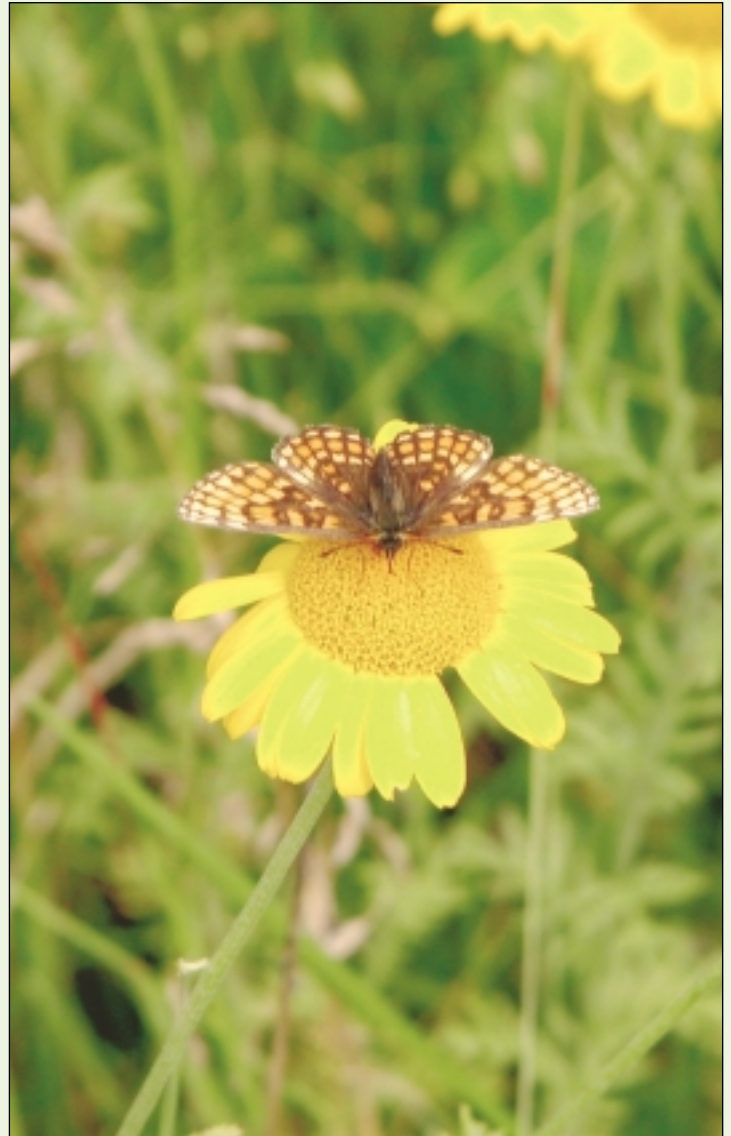
Jubileumskrönikan:
Fritänkande forskare som vi skrivit om

Gnistanpriset går till Iskra Yhrefors

Befriad från cancer och elöverkänslighet

Munhålan i fokus -
toxinerna och avgiftningskapaciteten

Kampen om vad som ska stå i butikshyllan...



Alternativa metoder till hälsa
i varje nummer!

Chefredaktör:

Ingemar Ljungqvist
Gångbrogatan 2, 372 37 Ronneby
Tel/fax: 0457 - 267 49
Träffas säkrast kvällar och helger
kwameingemar@hotmail.com

Redaktör:

Bo Zackrisson
Skebokvarnsv. 332, 124 50 Bandhagen
Tel. 08 - 86 45 05
bo.zackrisson@telia.com

Ansvarig utgivare:

Bengt Larsson
Skiftesvägen 63, 352 53 Växjö
Tel: 0470 - 802 07
Endast kvällar och helger

Policy

2000-Talets Vetenskap är till för att skapa dialog mellan traditionell, gammal och ny vetenskap. Innehållet sprider kunskap om behandlingsmetoder inom alternativ- och skolmedicinen samt belyser nya synsätt för att förbättra människors fysiska och psykiska hälsa och miljö.

Artiklarna är avsedda endast som information och redaktion tar ej något ansvar för skador som kan uppkomma genom användning eller missbruk av informationen. Vi förutsätter att våra läsare är utrustade med sunt förnuft och gott omdöme. Den som har hälsoproblem rekommenderas att först ta kontakt med fackman.

Åsikter som framkommer i tidningen är artikelförfattarnas egna.

Artiklarna är skrivna med copyright. Mångfaldigande av artiklar i tidningen är tillåtet upp till 100 ex. För större upplagor, kontakta redaktionen. Citera oss gärna men ange källan – 2000-Talets Vetenskap.

Besök vår hemsida

www.2000taletsvetenskap.nu

Vår hemsida har fått ett nytt utseende. Lite lättare att hitta och möjligen lite snyggare än tidigare, det är en smakfråga. Vi tackar David Thiger, som står för omgörningen. Nu finns även möjlighet att annonsera på hemsidan.

Webbredaktörer:

David Thiger, tel. 070- 423 09 50
Lars Hedström, tel. 046- 15 93 45

Redaktören har ordet

Nu är vi fler än nånsin...

Jubileumsåret för föreningen SARA och 2000-Talets Vetenskap är snart slut. Glädjande är att föreningen under detta år fått drygt 300 nya medlemmar. Vi har aldrig varit fler än nu. Det ställer ökade krav på vad vi gör och på vad vi skriver.

I detta nummer publicerar vi en stor genomgång av organiskt svavel – ett naturligt kosttillskott med många välgörande effekter på kroppens funktioner.

Karin Öckert fortsätter sin artikelserie om munhälsan. Denna gång med fokus på de toxiner, främst från amalgam, som leder till sjukdom hos många känsliga individer. Karin

är för övrigt aktuell med en ny bok som vi recenserar. I boken visar hon hur hon på ett imponerande sätt kan kombinera kunskap om alternativmedicin och skolmedicin. Hon lyfter särskilt fram det funktionsmedicinska angreppssättet.

Vi har också ett reportage om Bertil Kvant som beskriver sina metoder för att få bukt med sin cancersjukdom och sin elöverkänslighet. Ett envetet

undersökande under lång tid.

I detta nummer kungör vi också föreningen SARAs första mottagare av GNISTAN-priset. Det går till terapeuten Iskra Yhrefors i Södertälje. Vi gratulerar Iskra så mycket. Vem som får föreningens utmärkelse Årets Folkvätte läser du om på nästa uppslag.

Livsmedelsindustrin upphör aldrig att testa nya tekniker för att göra maten

mer lönsam. Mjölksklonade kossor är nu på väg in på den amerikanska marknaden. Läs Bosse Walhjalts krönika i detta nummer.

Med detta nummer följer två inbetalningskort för förnyat medlemskap i före-

ningen. Det kodade använder du själv, det andra ger du bort till någon du tror skulle vilja ha tidningen och gå med i föreningen. Bästa sättet att sprida våra idéer är att abonnera på Femman! Vi önskar alla medlemmar och läsare välkomna till framtiden! Vi är fler än nånsin...

Bo Zackrisson
redaktör

2000-Talets Vetenskap

Vi önskar alla medlemmar och läsare välkomna till framtiden!

Sista chansen att beställa Jubileumspaketet

Under detta jubileumsår finns chansen att beställa gamla nummer av 2000-Talets Vetenskap till mycket förmånligt pris. Du får 20 valda nummer av vår tidigare utgivning till priset av endast 300 kronor (inklusive porto). Gör så här: Skriv ditt namn och adress på ett inbetalningskort för

postgiro. Skriv föreningen SARA som mottagare. Betala in beloppet 300 kronor till postgiro 429 39 38-9 och ange att det handlar om Jubileumspaketet. Paketet kommer till dig med posten.

Beställ före årsskiftet. Nästa år säljer vi paketet till ett något högre pris.



Omslagsfoto: Calle Carlsson, Österäng.

Inför den kommande mörka årstiden, kan det vara läkande att tänka tillbaka på sommarhagens blomster.

Läkaren Calle Carlsson driver sedan många år Hälsovårdshemmet i Österäng i Götene. Han är pionjär inom kost och hälsa och var den förste i Sverige att tillämpa det glykemiska indexet i behandling av diabetespatienter.

www.halsovardshemmet.se

Redaktören har ordet:			
• Nu är vi fler än nånsin...	3	• 2000-Talets Vetenskap löser fettleverns gåta...	19
• Gnistan-priset och Årets Folkvätte – föreningen SARA delar ut två utmärkelser...	4	• Nanoteknologiska livsmedel – nytt hot mot framtidens folkhälsa...?	19
• Jubileumskrönikan, sista avsnittet: Fritän- kande forskare vi skrivit om...	6	Bokrecensioner:	
• Bertil Kvant – Befriade sig själv från cancer och elöverkänslighet...	8	• Fettskrämd matbok för hjärnan...	20
• HSAN drar in Brednerts legitimation...	11	• Två fantasieggande barnböcker...	20
• 100-årsminnet av Virginia Livingstons födelse...	11	• En skolmedicinare med helhetsperspektiv...	21
• Organiskt svavel och metyl – viktigt ämne för hela kroppen...	12	Toxisk epistel:	
• Munhålan i fokus, del 3: Toxinerna och den individuella avgiftningskapaciteten...	16	• Hälsomålet – tolv punkter till kostrelaterad ohälsa...	22
		Bo Walhjalts krönika:	
		• Vem ska stå för bukfyllan i butikshyllan – bioingenjören eller ekobonden...?	24

Förnya medlemskapet i föreningen SARA. Använd det bifogade kodade inbetalningskortet!

Gnistan-priset och Årets Folkvätte!

– föreningen SARA delar ut två utmärkelser

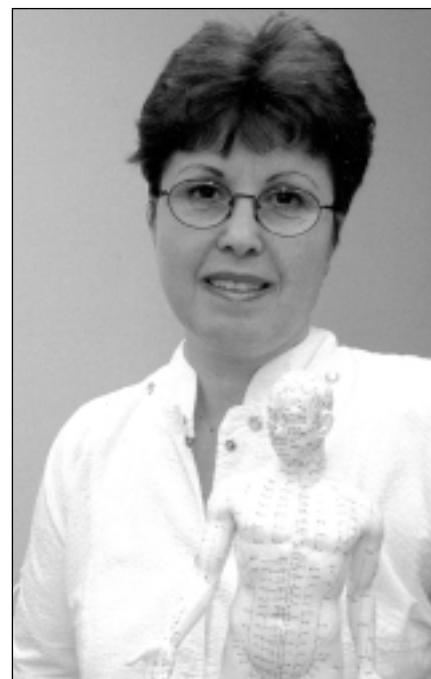
Vid föreningen SARAs senaste årsmöte utsågs en kommitté som fick förtroendet att förbereda utdelningen av två utmärkelser. Den ena utmärkelsen – GNISTAN-priset – skulle gå till någon som genom sin praktik utfört berömvärda insatser ”i en anda av traditionell och ny vetenskap”. Det andra priset – Årets Folkvätte – skulle ges till en person som utmärkt sig för att hålla fast vid ett ”inskränkt mekanistiskt synsätt på människan och vetenskapen”. Kommittén har beslutat att ge GNISTAN-priset till terapeuten Iskra Yhrefors. Till Årets Folkvätte har utnämnts professor Dan Larhammar.

Med GNISTAN-priset vill vi belöna den som insett att en komplex sammansatt helhet som människokroppen eller ett ekosystem måste ses i sin helhet. Människokroppens komplexitet kräver hänsyn till energi och kemi i växelverkan, till nerv-, immun- och hormonsystemet. Kroppen påverkas av en kaskad av omgivningsfaktorer, där miljön och maten vi äter spelar en central roll ner på minsta cell, molekyl- och gennivå.

Vi har hämtat inspiration från det syn-

sätt Albert Einstein hade när han klagade på ljusets (gnistans) sanna natur. Före Einstein hade det uppstått två skolor som bekämpade varandra. Den ena skolan betraktade ljuset som partiklar, materia som rörde sig i världsalltet. Den andra skolan stred för att ljuset är en vågrörelse. Einstein avgjorde frågan för eftervärlden, genom att hävda ljusets dubbelnatur – att det kan vara både partiklar och vågor.

GNISTAN-priset ska uppmärksamma en person som på ett förtjänstfullt sätt till-



Den första mottagaren av föreningen SARAs nyinstittade GNISTAN-pris är terapeuten Iskra Yhrefors. Hon får priset för sin helhetssyn i behandlingen av sina patienter.

ämpar ett helhetstänkande och som i sin praktik använt kunskapen för att hjälpa andra.

Iskra Yhrefors får GNISTAN-priset

Till den första mottagaren av GNISTAN-priset har priskommittén utsett terapeuten Iskra Yhrefors från Södertälje. Genom att använda sig av olika ljusfrekvenser tillsammans med traditionell medicin och kunskapen om de subtila energicentrerna i kroppen, de så kallade chakrana, kan hon i många fall återbalansera patienter med kroniska sjukdomar till hälsa. Inte minst genom att ha tillägnat sig en stor erfarenhet och skicklighet har detta möjliggjorts.

Iskra betyder för övrigt gnista! Föreningen SARA:s GNISTAN-pris utgörs av en komplett samling med alla hittills utkomna utgåvor av 2000-Talets Vetenskap. Vi framför våra varmaste gratulationer!

Dan Larhammar utses till Årets Folkvätte

Till Årets Folkvätte har kommittén utsett professor Dan Larhammar, Uppsala. Han får priset för sitt idoga arbete som grindvakt och för sitt sätt att stänga in den legitimerade hälsovårdens personal inom de mekanistiskt vetenskapliga skrankorna. Genom sitt aktiva engagemang i föreningen Vetenskap och Folkbildning, den sven-

ska utlöparen av skeptikerrörelsen, vars målsättning är att häckla sådant som man anser vara pseudo- eller ovetenskap, har han bland annat initierat häxjakt på företrädare för ett alternativt synsätt på hälsa. I föreningens tidning Folkvett, där Larhammar är en flitig skribent, drivs häxjakten på olik-tänkande till sin spets. Därmed har han bidragit till att skapa hinder för vetenskaplig utveckling i den mening som föreningen SARA lägger i begreppet – att skapa vetande. För priset Årets Folkvätte utgår av förstäliga skäl inget annat än det omnämmande du just nu läser.

Föreningen SARAs priskommitté

Vad är en vätte?

Ordet vätte kommer ifrån det fornnordiska ordet "vaettr", vilket kort och gott betyder "övernaturligt väsen". Vättar är enligt folktron underjordiska väsen som gärna bosatte sig under människornas boningar. De var tjuvaktiga och ansågs

kunna göra sig osynliga och förvända synen på folk. De föredrog att klä sig i grått. För att befrias från sådant otyg satte man ibland ut mat på så kallade vättehögar. Det förekommer även sägner om fredliga kontakter, exempelvis när en kvinna får bistå vid en förlossning, och blir rikligt belönad.

"De underjordiska" och det gotländska "di sma untar jordi" är andra namn på vättarna. Vätterosen, *Lathraea squamaria*, är en lejongapsväxt. Den har på grund av sin underjordiska växtplats och sitt mystiska utseende (den saknar klo-rofyll) kopplats till vättarna.

Du kan läsa mer om Iskra Yhrefors i 2000-Talets Vetenskap nr 1/2006 samt i nr 2/2006. För att närmare studera Dan Larhammars insatser, se föreningen Vetenskap&Folkbildnings hemsida www.vof.se och www.bmc.uu.se/~dan/

Om ointresset för organiskt svavel

Idetta nummer av 2000-Talets Vetenskap publicerar vi en längre artikel om kosttillskottet MSM – organiskt svavel. Ämnet har visat sig ha en rad intressanta effekter för kropp och hälsa. Intresset från hälso- och sjukvården är minimalt. Istället förlitar man sig helt till de produkter läkemedelsindustrin står till tjänst med. Eftersom läkemedelsindustrin har som affärsidé att utveckla patenterbara substanser, innebär det att läkarna aldrig får ta del av information om de i kroppen naturligt förekommande ämnena – ämnen som behövs för reparation och underhåll.

Försök att etablera kontakt med reumatologen i Lund har gjorts vid ett par

tillfällen. Dock utan resultat. Vid kontakter med Reumatikerförbundet har det visat sig att förbundet inte primärt värnar om sina medlemmars intressen. Trots små studier med väldigt goda resultat gjorda ute på de lokala reumatikerföreningarna, så saknar Reumatikerförbundet intresse att sätta sig in i och stödja forskning och användning av MSM.

Det vittnar om starka band till de sponsrande läkemedelsfirmorna och ett större intresse i att skydda kansliets arbetstillfällen – än att verkligen erbjuda sina medlemmar hjälp och lindring med hjälp av naturliga opatenterbara och billiga kroppsegna lösningar.

BZ

Abonnera på Femman!

– ett bra sätt att sprida 2000-Talets Vetenskap

Abonnera på Femman. Då får du fem exemplar av tidningen vid varje utgivning. Du betalar 400 kronor om året för detta. En tidning behåller du själv – de övriga fyra säljer du till kunder, vänner och bekanta. Är du terapeut eller arbetar i hälsokostbutik kan denna lösning vara idealet. Gör så här: Ta ett inbetalningskort och skriv "Femman" tvärs över meddelanderutan. Ange namn och adress.

Betala 400 kronor till Föreningen SARAs pluskonto 429 39 38 - 9.

Förnya medlemskapet i föreningen SARA!

Fär du denna tidning som medlemsutskick medföljer två inbetalningskort.

- Använd det ovikta och kodade inbetalningskortet för att betala in nästa års medlemsavgift. Då får du tidningen direkt hem i brevlådan (4nr) under 2007. Om du gör inbetalningen över internet så kom ihåg att ange koden. Det underlättar vår administration.

- Den vikta broschyren ger du bort till någon som du tror skulle vilja läsa tidningen.

Julklappstips!

Om du själv är medlem i föreningen kan du ge bort ett eller flera medlemskap/årsprenumeratioer i julklapp.

Priset är: 141 kr (1 st), 271 kr (2st), 361 kr (3 st), 441 kr (4st) och 501 kr (5st). För beställning: Ring 08 86 45 05.

Jubileumskronika:

Tio år med 2000-Talets Vetenskap:

del 4 – sista avsnittet

Fritänkande forskare som vi skrivit om...

Detta är Ingemar Ljungqvists fjärde och sista jubileumskronika. Här fokuserar han på alla de framsynta forskare och sökare som bidragit till att lyfta fram nya idéer för god hälsa och miljö. Under detta jubileumsår har föreningen fått fler medlemmar än någonsin tidigare.

Vi är nu fler medlemmar än någonsin. 2000-Talets Vetenskap börjar vinna acceptans i allt vidare kretsar. Färden går framåt, men likt den som sitter i roddbåten så är blicken också riktad bakåt. Vårt framtida innehåll kommer bland annat att präglas av landvinningarna inom frekvens-medicin med all den nya apparatur som kommer ut på marknaden. Här har vi faktiskt en möjlighet att direkt mäta effekten av traditionella terpier som healing, homeopati. Vi

behandla kroppen direkt med ämnas elektromagnetiska fältavtryck: deras aura. Genom att fasförskjuta den ingående frekvensen var det möjligt för Lars Nemeth och hans kollegor, främst i Tyskland, att med Bicomtekniken förvandla kroniska tillstånd som allergier till behandlingsbara och botbara åkommor. Redan 1998 skrev vi om Bicom och det är med stor tacksamhet gentemot Lars som vi då fick upp ögonen för det förestående paradigmskiftet. Lars Nemeth förklarade ett svårt område med enkla termer.

ljus som den ayurvediska växten moxa ger ifrån sig då den får glöda. Kunskapen om chakrana är hämtad från urgamla synsätt på människan. Lånad från den traditionella asiatiska visdomen om människokroppen. Inom västerländsk skolmedicin fryser man åt begreppet. En engelsk grupp under ledning av Harry Oldfield har mycket sinnrikt gjort en manipulering av belysningstekniken så att chakran framträder mycket tydligt på en teve-skärm. Här måste vi på redaktionen på 2000-Talets Vetenskap ge oss lite självkritik. Vi har sett fenomenet – men vi har bara summariskt beskrivit det ett par gånger.

Peter Torsell och Buteyko-metoden

I Stockholm driver Peter Torsell en egen akupunkturklinik men han delar också med sig av sina erfarenheter som han hämtar efter grundliga och upprepade studier i Kina. Han utbildar andra i akupunktur och TCM - Traditionell Kinesisk Medicin. Men han är liksom vi på redaktionen vaksam på enkla metoder och kunskapare. En sådan hade han funnit i den ryske läkaren Buteyko som hade studerat och intresserat sig för andningen. Buteykos skarpsynthet fick en mycket angenäm syntes i det han utvecklade en mycket enkel andningsmetod som gör att proportionerna mellan andningsmolekylerna koldioxid och syre bibehålls i optimala proportioner. Genom att helt enkelt öva in en lugn och rytmisk bukandning så kunde exempelvis fenomen som astma och kramptillstånd i bronkerna förebyggas. Hur härligt kändes det inte när man fick meddelandet på redaktionen att en av våra läsare helt hade slängt sin astmamedicin – den behövdes inte längre – bara efter att läst artikeln och följt de råd den innehöll. Egentligen borde man gått en hel kurs för att öva sig. Buteykometo-

Redan 1998 skrev vi om Bicom och det är med stor tacksamhet gentemot Lars som vi då fick upp ögonen för det förestående paradigmskiftet.

kan mäta subtila elektromagnetiska fält – aurore – från både levande organismer och kristalliserat material.

Den modernaste avläggaren av frekvensmedicin torde vara TFT – Tankefältsterapi. Den använder sig inte av elektronisk apparatur. I samspelet mellan terapeut och patient har visat sig ge förbluffande snabba och fina resultat. Redan 1997 lät vi pionjären Roger Nilsson beskriva metoden. Numret är tyvärr slut, men artikeln finns i sin helhet på vår hemsida www.2000taletsvetenskap.nu. Sök på Index; gamla årgångar.

Lars Nemeth och Bicom

Vad som finns kvar i lager är däremot en lång artikel av en annan svensk pionjär – Lars Nemeth. Lars hade förstätt vilka möjligheter som låg i att diagnostisera och

hade från sin far som bor i Ungern, kombinerat gammal folklig kunskap om orters inverkan på den mänskliga organismen och kommit till insikten att i bland annat cancer spelar mikroskopiska svampar en mycket stor roll för sjukdomens utveckling. Genom att hejda dessas växt med bland annat ingrediensen ringblomma i sitt Zervital kunde han åstadkomma, ibland hos patienterna, remarkabla förbättringar.

I samma nummer som Istvan Vig berättade vi om bulgarienfödda Iskra Yhrefors, numera bosatt i Södertälje. Hon hade kombinerat modern Biolight-terapi med traditionell kunskap om hur man balanseerar patienterna utifrån olika chakran. Hon förenade ny teknik med läkande frekvenser i modern lasertappning även om de hämtats fram från just det grönskimrande

Istvan och Iskra, två nysvenskar

Istvan Vig hade gått en helt annan väg. Han

den lär vara så effektiv mot astma att blir man inte kvitt sina besvär efter genomgången kurs, så får man kursavgiften tillbaka. Om Buteykomethoden skrev Peter Torssell ingående redan 2002, men här var vi långt ifrån först – det hade redan kommit små upplysningshäften på svenska i mitten på 1900-talet med hans metod. Då känns det att det är viktigt att vi fortfarande kan förmedla bra tekniker som kan hjälpa den sjuke.

Lennart Gustafsson, mångfrestare som hjälper amalgamsjuka

I Dalarna bor Lennart Gustafsson som vigt sitt liv åt att föra fram olika hälsometoder. Det hände ibland att han dök upp hemma i redaktionsköket med olika tips om avstörande Biosbrickor, om magnetmadrasser som arbetade med inducerande magnetfält så att de kunde stimulera en avtagande cellfunktion och inte minst om hur viktigt det var att ha en bra tandhälsa ändå långt ner i käkbenet. Det gick inte att ta miste på att Lennart verkligen ömmade för de som blivit förgiftade av sitt amalgam och som därmed också blev de första offren för alla de nya artificiella och de gamla störande elektromagnetiska vågorna som penetrerar oss. Besöken av Lennart utmynnade i flera artiklar, inte minst om den då nya magnetmadrassen QRS, men det blev också djuplodande artiklar om amerikanska tandpionjärer som Weston Price vars enorma arbeten idag ligger till grund för flera tandläkares intressen att se patienterna ur ett helhetsperspektiv. Också i fallet med dessa artiklar minns man med glädje hur det i tacksamma svar till tidningsredaktionen kommer små berättelser, men där man framförallt tackar för att man fått information om tandläkaren Irene Brednert, som räddat livet på vederbörande. När vi blickar in i framtiden kommer vi fortsatt att hålla läsekretsen ajour med viktiga rön som kan hjälpa de amalgamsjuka.

Kurt Sandvik och pH-balansen

Ett annat färgstarkt intervjuobjekt var göteborgaren Kurt Sandvik som sammanfattat sina erfarenheter i bokform. Kurt själv driver med de skolmedicinska lärogubbarna samtidigt som han driver en mottagning för patienter som vill bli friska. Hans utgångspunkt är oftast biopatin och han ser framförallt att de vanligaste sjukdomarna bottenar i att kroppen har blivit försurad av en olämplig livsstil. Därför heter hans företag pH-balans. Kurt är som göteborgare en stor vitsare och det är med

mycket träffsäker humor han gisslar hela det vetenskapliga medicinska etablissemanget som bara ser en marknad i patienterna. Då blir det ju faktiskt lönsamt att bara kupera symtom – de kommer ju tillbaka till mottagningen med mera pengar.

I höst leder Kurt ett program i Göteborgs lokal-TV – Fråga inte doktorn!

Alla dessa personer har vi försökt skriva om på ett tidlöst sätt. Texterna håller efter femtio år. Jag hoppas att vi på detta sätt lyckats lyfta fram flera nationella förgrundsfigurer som arbetar med och för verklig hälsa. Vi har nämnt några i denna krönika men det finns många fler. Men varför kan man nästintill bara läsa

om dessa personer i 2000-Talets Vetenskap? Svaret är enkelt. Vi har ett skolmedicinskt monopol som ytterst styrs av stora vinstintressen och där sjukdomen är en mycket lönsam ingrediens. Det gäller för vetenskapen att bevara status quo för att forskningspengar och annat ska dirigeras in i de etablerades plänböcker. Skulle exempelvis Thorwald Wawle (se kort i förra Jubileumskrönikan nr 3/2006 eller läs i nr 3/1998 – skaffa Jubileumspaketet!) få vederbörlig uppbackning för sitt tandtuggummi så skulle flertalet av de tandläkare och andra som specialiserat sig på att prova ut bettskenor och tandställningar för barn bli arbetslösa. Likadant skulle Cancerfonden falla ihop som ett korthus om man tillät redan existerande bra metoder mot cancer med samhälleligt stöd. Se bara hur det gick för de välgörenhetsorganisationer som levde gott på insamlade medel mot sjukdomen TBC.

Matthias Rath - forskare och hälsokämpe

Den som bäst och skarpast formulerat och analyserat hur det verkligen förhåller sig bakom kulisserna när det gäller makten över våra kroppar när det gäller hälsa kontra sjukdom är den tysk-amerikanske forskaren Matthias Rath. I två långa artiklar har han fått komma till tryck i vår tidning och då inte speciellt mycket om sin egen forskning. Matthias Rath har som lärjunge hos dubbla Nobelpristagaren Linus Pauling gått vidare med den ortomolekylära skolan och framställt kombinationspreparat som skulle förebygga såväl cancer som hjärt- och kärlsjukdomar och också behandla dessa sjukdomar. Men han blir

ignorerad och han vet varför. Han har gått in på djupet och sett den penninghunger och cynism som utgår från de stora läkemedelsjättarna. Exempelvis har han själv utifrån sitt grävande i arkiven funnit att det avgörande stora språnget när läkemedelsindustrin ville ha hela världens befolkning som sin marknad – och då gäller det att vi är sjuka, annars är vi olönsamma – togs under Andra världskriget. Det var den tyska koncernen IG Farben som provade ut den tidens kemoterapi på tusentals fångar i de nazistiska koncentrationslägren. Efter kriget knöts banden ännu starkare mellan

Det var den tyska koncernen IG Farben som provade ut den tidens kemoterapi på tusentals fångar i de nazistiska koncentrationslägren.

de i IG Farben ingående företagen och deras anglo-amerikanska motsvarigheter. Det var inte bara tillverkningen av läkemedel som stod på spel. Det gällde också att styra hela den västerländska vetenskapen därhän att den skyddades mot andra metoder. Det som inte gick att kontrollera – mängder med enkla manuella behandlingsmetoder – förpassades till alternativens utanförskap. Dessa skulle det inte läras ut om på lärosätena. De fick inte ingå i skolmedicinen. Ett piller, som först provats i kostsamma dubbelblinda placebo-kontrollerade försök, skulle hålla konkurrenter på behörigt ekonomiskt avstånd. Detta är än idag den gängse vetenskapen, men Matthias Rath mobiliserar i centrala Europa för ett folkligt motstånd mot dessa tingens ordning. Om och av honom kan man nästan enbart läsa på svenska i 2000-Talets Vetenskap.

I en krönika som den här blir det bara rapsodiska inslag, men när jag ser tillbaka på tio års tidningsutgivning och läser gamla nummer, så slås jag av bredden. Vi har förmedlat goda uppslag på mångahanda sätt. Våra gästskribenter har berättat om sina sina rön och vi själva har, med pedagogiken i högsätet, skrivit spännande artiklar om människan och naturen.

Bästa sättet att själv bilda sig en uppfattning om bredden på innehållet är att beställa Jubileumspaketet – 20 gamla tidningar med innehåll som fortfarande håller. På sidan tre ser du hur du beställer Jubileumspaketet. Vi skriver ju tidlöst och för framtiden!

Ingemar Ljungqvist
chefredaktör för 2000-Talets Vetenskap



Bertil Kvant har en lång läroprocess bakom sig. Genom att själv gå till botten med orsakerna till sin egen ohälsa, har han vunnit många erfarenheter som han gärna delar med sig av till andra.

Foto: Ingemar Ljungqvist

Bertil Kvant

Befriade sig själv från elöverkänslighet och cancer

Bertil Kvant är produktionsteknikern som efter att ha krokнат på jobbet tog en ordentlig time-out för att sköta om sig själv och komma underfund med sina egna sjukdomar och sedan så smått kunna hjälpa andra. Kunskapssökandet ledde honom bland annat till den kinesiska traditionella medicinen, till utforskandet av jordstrålning och intresse för kristaller.

Bertil Kvants yrkesmässiga erfarenheter ledde honom fram till att kristaller kunde neutralisera mycket av den negativa påverkan av elektromagnetisk strålning (EMF) som omger oss med alltfler artificiella frekvenser. Detta genom att olika kristaller absorberar de störande, interfererande frekvenserna i människans omedelbara närhet. Parallellt med sina självupplevda erfarenheter försöker han också få dessa att passa in i ett naturvetenskapligt paradig, där han jämför de subjektiva mätmetoderna, där den mänskliga kroppen är det förnämsta mätinstrumentet, med rent objektiva såda-

na där det inom energimedecinen skapats tillgång till ett flertal olika mätinstrument.

Intresse för traditionell medicin

Bertil Kvant är uppväxt på den skånska slätten, född i Kävlinge 1941. Efter ett kringflackande yrkesliv med varierande arbetsuppgifter är han nu bosatt i Landskrona. Här har han bland varit med att utveckla en gräsklippare som använde sig av luftkuddar och således gled fram utan hjul. Andra innovationer han varit med att ta fram är oljebesparande åtgärder i villa-pannor, arbetsplatsergonomi m.m. På fritiden har Bertil intresserat sig för männis-

kokroppen. Redan på 60-talet började han intressera sig för hypnos. Han kunde snabbt konstatera att det var stora krafter som var i rörelse, men samtidigt att dessa ställde mycket stora krav på utövaren.

Därför började han istället utveckla kunskaper i zonterapi, en metod som han upplevde som snällare. Under en tid samarbetade han med en kinesisk läkare. Då fick Bertil insikter om den kinesiska traditionella medicinen (TCM), inkluderande akupunktur och motsatsbegrepp som Yin och Yang. Att en frisk kropp kunde uppfattas som att här finns ett väl balanserat flöde av subtila energier var en grundsats i TCM.

Denna kontakt ledde Bertil fram till att den naturliga jordstrålning som finns och utgår från svaga, men betydelsefulla elektromagnetiska fält har en avgörande betydelse för vår hälsa. Det var dessa fält som den tyske läkaren Curry kartlade och som sedan fick namnet Currylinjer efter upphovsmannen. Sprickor i berggrunden och

vattenförande ådror i marken påverkar också dessa fält.

Bertil Kvant har noterat att det också skett förändringar i fälten på grund av de stora jordbävningar som skett den senaste tiden, Tsunami-skälven utanför Indonesien och jordbävningarna i Pakistans bergstrakter. Dessa tycks ha förändrat den naturliga jordstrålningen i den svenska berggrunden.

Sjukdomshistorien

1990 började Bertil Kvants hälsa att svikta. Till en början sökte han förklaringar i efterhånga förkylningar, färger och lösningsmedel på arbetsplatsen och allt övertidsarbete. Eftersom de diffusa symtomen utlöstes på arbetsplatsen, borde orsaken sökas där. Hans arbetsplats var belägen bara en och en halv meter från en elcentral avsedd för det elektrostatiske måleriet som arbetade med mycket höga frekvenser. Den svarade också för strömförsörjningen till maskinparken. Man kopplade in skyddsingenjören, men han utgick från EU:s gränsvärden och enligt dessa kunde elcentralen inte vara någon hälsofara.

Symtombilden förstärktes allteftersom och den hade blivit allt allvarligare.

Cancerbeskedet

Vid en undersökning 1999 fick så Bertil cancerdiagnosen carcinoid tarmcancer som hade fått fäste i tunn- och tjocktarm. En ovanlig cancerform som i sitt förlopp ofta bildar metastaser till lever, lunga och hjärta. I hjärtat leder den till att klaffarna styvnar. I Bertils fall hade man vid den första operationen, där smärre delar av tarmen avlägsnades också konstaterat att cancer redan givit upphov till metastaser i bukhinna och lever. Någon form av behandling för denna cancerform finns inte. Både strålning och cellgifter är verkningslösa. För Bertil återstod endast att invänta spridningen i kroppen. Enligt läkarnas beräkning skulle det ta fem år.

Bertil Kvant ville inte ge upp – livet var för härligt att leva. Han beslutade att göra sig frisk med hjälp av kristaller. Han blev först sjukskriven och snart sjukpensionär vilket också skulle frigöra tid att verkligen undersöka kristallerna. Kunde de absorbera den strålning som han nu tydligt kände utgjorde en allvarlig störning? Själv var Bertil övertygad om att så var fallet. Som den ingenjör han är och också med den gammaldags kunskapen om att det just var kristaller man använde i de första enkla radiomottagarna för att absorbera specifi-

ka frekvenser. EMF kunde aktivera en kristall. Går det att få kristallen att svänga med finns det också sannolikt kristaller som kan svänga mot. Det var grundbulten i Bertils egen hypotes.

Bertil flyttade från centrala Landskrona till en sjöbod vid småbåtshamnen. Han ville undvika negativt påverkande jordstrålning. För Bertil gällde det att först eliminera de belastningar som gett sådana negativa verkningar på hans kropp.

– Om man försöker torka sig med en handduk medan man står mitt ute i ösregnet, så blir resultatet inget vidare. Man måste först vänta tills regnet upphört, säger Bertil.

Provade fram kristaller

Vid försöken med kristaller kom Bertil efterhand underfund med att olika bergkristaller svarade mot olika frekvenser och också att stora kristaller var mindre effektiva än när han pulvriserat kristallerna. Då uppstod en enorm kraft. Vid ett försök var han tvungen att lämna rummet när han smulat sönder en kristall. Han fick helt enkelt en våldsam andnöd. När han kommit ut löstes problematiken. Bertil är fast övertygad att kristallerna helt enkelt interfererade – störde – just de elektromagnetiska frekvenser som kroppen själv använder sig av vid kommunikation mellan cellerna för att reglera andningsrytmen.

Den omedelbara andnöden såg han som en bekräftelse på att hypotesen höll streck. Det var en obehaglig inkörsport till något stort.

Nu gällde det för det första att finna rätt kristaller och kombinationen mellan dessa. För det andra gällde det att behandla dessa mikrokristaller med stor försiktighet och respekt, samt att göra alla mätningar mot människan och dess bioelektriska energier. Det viktiga var att få "regnet att upphöra".

Bertil hade två tydliga symtombilder – cancer och en allvarlig elöverkänslighet. Två allvarliga symtom som kunde vara följden av en och samma belastning. Han hade länge utsatts för en kraftfull negativ påverkan utgående från såväl naturlig som artificiell elektromagnetisk strålning i den omedelbara närheten.

Det viktigaste i åtgärds paketet blev sålunda att eliminera all påverkande strålning. Flytten till sjöboden var ena ledet i

motståndskampen, men det avgörande var att experimentera fram olika kristallblandningar som kunde neutralisera den elektromagnetiska strålningen.

Först genomförde han en undersökning av de produkter som redan fanns och som påstods eliminera farlig strålning. När han undersökte den avstörande verkan de hade fann han att en del duger, men att det inte finns något universalmedel.

Exempelvis kunde Biosbrickan ha avsedd effekt just på jordstrålning, men var sämre på andra typer av frekvenser. I ett annat fall fann han att ett danskt strålforskningsinstitut kommit med en variant som absorberade många av de frekvenser vi själva kommunicerar med och den var således direkt farlig.

Att få fram en kristallblandning som klarar av att störa bort för oss skadliga frekvenser i spektrat från 50 Hz upp till 2,5 GHz utan att samtidigt få bieffekter, som påverkar oss negativt, har Bertil ännu inte lyckats med.

– Men mycket är ju mobilt idag, varför avstörningen måste appliceras på apparaten, säger Bertil. Det finns nu anpassade kristallpulverblandningar som interfererar

– Om man försöker torka sig med en handduk medan man står mitt i ösregnet, så blir resultatet inget vidare, säger Bertil.

eller absorberar negativ strålning från GSM, 3-G, trådlös Internetuppkoppling, datorer, DECT-telefoner, samt en stickkontakt som kraftigt reducerar vagabonderande strömmar och elektromagnetiska fält från ledningsnätet.

Bertil är nu i färd med att undersöka möjligheten till avstörning för våra husdjur, som ju utsätts för samma strålningpåverkan som vi.

– Nu kan ösregnet ha upphört, men du är fortfarande blöt. Det är nu möjligt att använda "handduken" och börja torka upp, säger Bertil.

Nästa steg i behandlingen blir för Bertils egen del, och för dem han hjälper, att låta kroppens egna självläkande krafter få fritt spelrum.

– Det tar självklart tid för kroppen att komma tillbaka. Åldern spelar också in, men man ska inte behöva vara sjuk fastän man är över 80 år, säger Bertil.

Undersökte sedan bristerna

För att underlätta kroppens egna självlä-



Bertil Kvant valde att gå en egen väg i obanad terräng. För att undvika negativ påverkan av strålning flyttade Bertil från centrala Landskrona ut till den närbelägna småbåtshamnen där han bosatte sig i en sjöbod. Så kom han undan besvärande jordstrålning.

kande mekanismer gäller det att förse den med de essentiella ämnen som det kan vara underskott på. Bertil har med hjälp av sina mätinstrument funnit att det inte främst är brist på olika vitaminer, men däremot är väldigt många i stort behov av en eller flera mineraler. Behoven är högst individuella, men Bertil kan ändå skönja ett visst mönster. De ämnen som saknas mest är de surhetsreglerande mineralerna kalcium och magnesium, men också zink verkar vara ett bristmineral hos flertalet. Undra på att kroppen tar stryk då zink ingår i mer än 100 enzymer, varav flera är direkt involverade i immunsystemet.

Småskalig produktion

Nu har det gått sju år sedan Bertil Kvant fick sin cancerdiagnos och hans erfarenhet med kristaller och från att behandla sig själv och även så smått andra bara ökar. Han har också startat en småskalig produktion av kristallblandningar som kan avstöra och absorbera olika typer av frekvenser. Men han har stannat vid att använda sig av högst subjektiva mätmetoder för att utvärdera sina patienter. Det kan verka högst underligt när Bertil Kvant ställer sig på fyra meters avstånd från patienten och med pekarna i händerna sedan närmar sig tills de gör utslag för att på så vis få svar på patientens belastningar och brister.

Bertil Kvant är väl medveten om att metoden knappast ryms inom något vetenskapligt paradigmen, men när han jämfört den med andra mätmetoder är det den

som för honom ger det bästa resultatet.

Här jämför vi gärna med Albert Einstein som hade som nöje att roa sina gäster i bostaden med att gå omkring med slagruta och mäta upp olika jordstrålningsmönster. För Albert Einstein stod det också helt klart att fenomenet existerar och skulle kunna få en objektiv mätmetod i framtiden. Einstein slog fast att den mänskliga organismen är det känsligaste mätinstrumentet, en uppfattning som Bertil Kvant skriver under på.

Kirlianfotografering

I Bertil Kvants fall skulle det emellertid vara möjligt att stämma av de mätresultat han får med pekarnas utslag genom att exempelvis samköra med kontrollmätningar med de nya frekvensmedicinska landvinningarna, till exempel Oberon, QXCI, Scio och DDFAO. Bertil Kvant är helt öppen för den möjligheten men hittills har han mestadels försökt se effekten på kristallerna genom att använda sig av så kallad Kirlianfotografering, där han samarbetar med forskare i Malmö. I och för sig har Kirlianmätning inte heller någon vetenskaplig status i vår del av världen, men den har ändå av många ansetts som en väl beprövad metod och vunnit acceptans, inte minst i Ryssland varifrån den kommer.

Valde en annan väg

Hade Bertil Kvant valt att stanna kvar inom det skolmedicinska paradigmet så hade hans cancer förmodligen redan tagit livet

av honom. Åtminstone talar statistiken för det. Han valde en annan väg. Idag lever Bertil Kvant ett härligt liv. Han försöker också hjälpa andra, inte minst dem som stämplat ut ur hälso- och sjukvården – de människor som lider av elöverkänslighet. Deras subjektiva upplevelser av sin sjukdom vägrar följaktligen den erkända vetenskapen att erkänna eftersom det är svårt att uppmäta och man har inte ens velat diagnostisera patienterna på ett adekvat sätt.

Stödjer patientperspektivet

Vi ställs ofta inför frågeställningen om vad som är trovärdigt eller inte. Vi väljer ofta att lyssna på patientens egna upplevelser. Självklart vore det ett plus om den etablerade vetenskapen kunde verifiera vad som är sanning. När så inte är möjligt, väljer vi patientperspektivet. Det kan på sikt föra kunskapen framåt och därigenom skapa nytt vetande. Bertil Kvant har förvisso öppnat en sådan väg tillbaka till hälsa. Han har redan visat en väg för sig själv och den kan visa sig vara en väg för andra.

Ingemar Ljungqvist

Vill du komma i kontakt med Bertil Kvant? Här är adressuppgifter:
Tredje gatan 16, 261 35 Landskrona.
Telefon 0418- 20090 eller 070- 692 51 44.
e-post: buenavit@telia.com
Hemsida: www.buenavit.se

Nu är det DAX att förnya medlemsskapet för 2007!
– använd det "kodade" inbetalningskortet. Ge bort det andra! Mer info sid 22

HSAN drar in Brednerts legitimation

– beslutet överklagas i länsrätten

I 2000-Talets Vetenskap nr 3-2006 berättade vi om att tandläkaren Irene Brednert från Falun riskerade att bli av med sin legitimation. Den 26 oktober 2006 beslutade Hälso- och Sjukvårdens Ansvarsnämnd, HSAN, att interimistiskt dra in Brednerts legitimation.

Det var den 18:e oktober 2005 som tandläkare Irene Brednert anmäldes till HSAN av Socialstyrelsen i Örebro. Drivande kraft bakom anmälan var övertandläkare Urban Allard. Socialstyrelsen yrkade på att Brednert skulle få sin legitimation återkallad på grund av "grov oskicklighet i yrket".

Socialstyrelsens "granskning"

Socialstyrelsen hade granskat 14 patientfall, varav 4 fall inte var färdigbehandlade, tio fall färdigbehandlade, nöjda och bättrade och friska. Irene Brednert har efter detta, tillsammans med sitt juridiska ombud Catharina Wikner, inkommit med omfattande kommentarer angående Socialstyrelsens anklagelsepunkter. Omfattande kommentarer angående anklagspunk-

ter till HSAN insändes 28 februari 2006. Brednert krävde samtidigt en muntlig förhandling i ärendet, vilket Socialstyrelsen motsatte sig.

Facklig representant drivande

Trots det deltog Brednert med sin advokat vid en muntlig förhandling med HSAN och Socialstyrelsen den 12 oktober 2006. En före detta sjuk, men numera frisk, patient deltog som åhörare vid Brednerts sida, men patienten fick inte komma till tals eftersom nämnden inte ansåg att det patienten kunde tillföra var av "vetenskapligt" värde.

Nämnden bestod av tolv personer. Ingen presentation av nämndens ledamöter ägde rum. Den person som Irene Brednert upplevde som klart fiendligt i nämnden, var

den tandläkarfackligt aktive Leif Leisnert. Socialstyrelsen yrkade på ett så kallat icke-interimistiskt beslut från HSAN. Det är sannolikt att det var den "sakkunnige" Leisnert, som var den tongivande bakom beslutet. Det är mycket ovanligt att de som tar beslut går emot Socialstyrelsens yrkande.

Brednert överklagar HSANs beslut

Den 26 oktober 2006 kom HSAN's beslut. Beslutet blev att interimistiskt dra in Irene Brednerts tandläkarlegitimation. Då nämnden inte är en juridisk domstol är det tveksamt om beslutet är förenligt med Europakonventionen som Sverige skrev under på 50-talet och som reviderades 2002.

Irene Brednert kommer att överklaga beslutet och samtidigt begära inhibition. Hon överväger också att fortsätta arbeta som dentalkonsult, tills dom i länsrätten i Stockholm tagits i detta ärende.

BZ

100-årsminne av Virginia Livingston

I cancerforskningens långa historia så har det inte funnits någon mer frispråkig och kontroversiell person än Virginia Wuerthel-Caspe Livingston (1906–1990). I mer än 40 års tid torgförde hon den revolutionerande tanken att bakterier var cancerens grundorsak och föreskrev en immunostimulerande terapi för att besegra dessa mikrober. Det är nu precis 100 år sedan hon föddes den 28 december 1906.

Ännu 16 år efter sin död händer det att hennes forskning kraftigt fördöms av organisationer som American Cancer Society – och skeptikern Steven Barretts ökända hemsida Quackwatch, som har som mission att slå ner på sådant som man menar är pseudovetenskap, ovetenskap och kvacksalveri.

Livingstons cancerforskning

Efter att ha inlett sin forskargärning i slutet av 1940-talet, så kunde Virginia Livingston odla bakterier erhållna från cancer-tumörer. När dessa bakterier injicerades i försöksdjur så kunde man ibland

framkalla cancer i dessa djur. I andra djur kunde man se en provkarta på andra degenerativa sjukdomar, medan en del försöksdjur förblev friska. Livingston drog då slutsatsen att individens eller försöksdjurets egen immunstatus var av stor betydelse för huruvida ett smittämne eller en sjukdom skulle manifesteras sig.

2000-Talets Vetenskap vill uppmärksamma 100-årsdagen av Livingstons födelse, och nästa år återkommer vi med en längre artikel om hennes intressanta teorier om cancersjukdomens orsaker och bot.

Ingemar Ljungqvist

Nytt kräkmedel mot fetma

Ett nytt läkemedel mot fetma och diabetes – Acomplia – ligger i pipeline. En nyligen publicerad studie i The Lancet, visade att personerna hade gått ned fem kilo i snitt under ett år. En viss förbättring i diabetessjukdomen kunde också förmärkas. Vanliga biverkningar av pillret är illamående och infektioner i de övre luftvägarna. Andra biverkningar är depression, humörsvängningar, ångest och sömnstörningar. Ursprungligen var läkemedlet tänkt som ett rökavvänjningsmedel, då det hämmar hjärnans belöningssystem. Det tyder på att även mat påverkar hjärnans beroendesubstanter. De som hävdar att sockerberoende finns, brukar förlöjligas i den vetenskapliga debatten. Fast det gäller förstås inte ett nytt dyrt pilleralternativ. Då förvandlas genast myt till vetenskap.

BZ



Kosttillskottet MSM – organiskt svavel och metyl – tas bäst upp i kroppen om det intas i pulverform. Av artikeln kommer det att framgå att det har en rad positiva effekter på många av kroppens funktioner.

MSM – organiskt svavel och metyl

– viktigt näringsämne för hela kroppen

Det finns ett ämne som gör håret starkare och mer levande, naglarna starkare och huden mjukare. Samtidigt dämpar det allergiska reaktioner orsakade av föda, pälsdjur, damm och pollen. Ett ämne som kan verka antiinflammatoriskt och smärtlindrande vid ryggvärk, artros, reumatism, ledvärk och andra sjukdomstillstånd – samtidigt som den hjälper mot förstoppning och andra magbesvär. Ämnet som kan åstadkomma allt detta består av organiskt svavel.

Redan romarna badade i heta svavelhaltiga källor. Soldaterna kröper i källorna och lät svavlet och värmen läka skadorna från slaget. Idag badar man i svavelhaltiga källor över hela Europa för att få hjälp med allt från hudproblem till reumatiska besvär. Svavel har länge använts på olika hudbesvär såsom eksem, psoriasis och acne. Svavel används i härvårdsprodukter som motverkar mjäll. I Frankrike skrivs svavelpreparat fortfarande ut av läkare mot astma. Trots detta får svavel anses vara ett förbisett ämne inom medicinen.

Vi får i oss allt mindre svavel i kosten. Lantbrukare får inte extra betalt för att de gödslar med svavel när de vet att det räcker med kalium, kväve och fosfor för att grödan ska växa och generera en inkomst. Stor brist på svavel kan leda till sjukdomssymtom. Det finns ett enkelt kosttillskott som visat sig bidra till att ge kroppen organiskt svavel. Kosttillskottet heter MSM och är en förkortning för MetylSulfonylMetan.

MSM ger kroppen tillskott av organiskt svavel i en form som är biologiskt till-

gänglig för oss. Det är en molekyl som, förutom svavel, även ger tillskott av kolvätet metyl, även det en viktig komponent för kroppen.

Förekommer naturligt

MSM har sitt ursprung i havet. Alger utsöndrar flyktiga svavelsubstanser som stiger upp i atmosfären där de med solens hjälp omvandlas till bland annat MSM. Regnet transporterar sedan ned ämnet till marken där det ansamlas i växter. Det förekommer naturligt i bland annat kött, grönsaker, fisk, fågel, ägg, te, kaffe och mejeriprodukter men har tyvärr den egenskapen att det snabbt förstörs vid upphettning eller torkning. Komjolk innehåller ca 6 mg MSM per liter, men eftersom vi pastöriserar alla mejeriprodukter – så förstörs förmodligen mycket i processen. Organiskt svavel i pulverform som man hittar i hälsokostbutikerna är dock inte värmekänsligt.

Svavel är en viktig beståndsdel i proteinerna kollagen och keratin som bygger upp brosk, senor, bindväv, muskler, skelett,

hud, hår och naglar. Hälften av kroppens svavel återfinns i muskler, hud och skelett. Man har konstaterat att MSM är ett av de minst giftiga ämnen som finns i naturen. Vanligt bordssalt är fem gånger giftigare och man kan faktiskt säga att MSM är lika ofgiftigt som vatten. Det har använts flitigt i USA i över tjugo års tid. Organiskt svavel är ett kroppseget ämne och återfinns i mänsklig blodplasma i koncentrationer mellan 0,7 och 1,1 ppm (parts per million).

Människan har bland de minsta svavelreserverna av alla djur. Denna lilla reserv töms snabbt om man lever på en diet baserad på ett lågt proteinintag. Användandet av olika läkemedel som metaboliserar svavel, tömmer snabbt reserven. Man vet att ju äldre vi blir, desto mindre svavelreserver har vi i kroppen och speciellt äldre människor mår bra av ett tillskott av MSM.

Många läkare hävdar trots detta att det knappast kan förekomma svavelbrist hos människan. Man påpekar helt korrekt att det protein vi får i oss via födan innehåller svavel. Animaliskt protein i något högre grad än växtproteiner. Problemet är det att våra kroppar ibland inte klarar av att ta upp all näring. Anledningen till detta står att finna i att många människor har en bukspottkörtel som av olika anledningar inte korrekt utsöndrar de spjälkande enzymer som ska bryta ner protein till olika aminosyror. Dessa aminosyror använder kroppen i sin tur till olika processer och till att

bygga olika proteiner som kroppen behöver för att fungera. Centralt är att kroppen måste kunna ta upp det organiska svavlet. Brist på saltsyra i magsäcken kan bidra till att upptaget försämras. MSM i pulverform har visat sig underlätta upptaget. Man rör ut pulvret i ett glas vatten eller juice och dricker. Ämnet blir då optimalt tillgängligt för kroppen – det är bara för tarmen att suga åt sig näringen.

Hur fungerar MSM?

Man kan se MSM som en cellulär mjukgörare som gör cellmembran mer genomträngliga. Det resulterar i att cellerna tar upp näring och syre bättre. Det innebär också att cellen mer fullständigt kan lämna ifrån sig de slaggprodukter som uppstår vid själva cellförbränningen. MSM verkar antiinflammatoriskt, ökar blodcirkulationen och höjer mjölksyratröskeln. Detta visar sig i form av ökad ork och pigghet. Det finns en vetenskaplig studie gjord på

Människan har bland de minsta svavelreserverna av alla djur.

tävlingshästar där man konstaterar att de hästar som fick MSM, sänkte sina varvtider med i genomsnitt 2,5 sekunder. Hästarna får även mindre muskelinflammationer och återhämtar sig snabbare. MSM har av just denna anledning blivit mycket populärt i trav- och galoppkretsar. Det är inte dopingklassat.

Genom att radioaktivt märka MSM har man sett att det i kroppen övergår i aminosyror metionin, taurin, cystin och cystein. Metionin behövs för att kroppen ska kunna producera viktiga signalsubstanser som till exempel serotonin, samt kroppens egen smärtlindrare – endorfin. Cystein är en av kroppens starkaste antioxidanter och behövs för att bekämpa alla de fria radikaler som uppstår i kroppen. Cystein är en av delkomponenterna i tripeptiden glutation, kroppens starkaste antioxidant. Svavel används även i produktionen av hormoner och immunoglobuliner, de beståndsdelar som immunförsvaret bygger på. Många upplever att de får ett starkare och bättre fungerande immunförsvaret med hjälp av MSM. Även många av B-vitaminerna, till exempel B1 och biotin, är beroende av organiskt svavel för att kunna utnyttjas optimalt av kroppen. MSM dämpar även de nervsignaler som färdas via de så kallade C-fibrerna i nervsystemet. Dessa nervbanor är de

som bland annat förmedlar långvarig och molande värk. Resultatet blir hos de flesta en reducerad värk.

Bidrar till utrensning av gifter

Våra kroppar är beroende av svavel för att avgiftningssystemet ska fungera tillfredsställande. Levern använder svavel och brist på ämnet leder till att vi kan drabbas av överkänslighet mot olika ämnen i form av astma eller olika former av allergi. Människor som har mycket gifter lagrade i sina kroppar märker av den utrensning som MSM startar. Detta kan yttra sig som en tillfällig förvärring av existerande symtom, tillfällig värk och trötthet i kroppen eller att gamla skador som man trott varit läkta kan temporärt ge sig tillkänna igen. Man ska inte se dessa saker som tecken på att man inte "tål" ämnet, utan ett tecken på att kroppen startat en läkningsprocess som startar med en storstädning först. Speciellt människor som under längre perioder använt olika mediciner, eller varit utsatta för mycket miljögifter, kan drabbas av en utrensningseffekt.

Effekten kommer sig av att kroppen försöker göra sig av med upplagrade gifter snabbare än vad lever och njurar hinner med. Skulle man råka ut för en större utrensning, så rekommenderas att man minskar dosen till hälften, dricker mycket vatten och håller ut. Det kan ta allt från några dagar till någon vecka innan avgiftningseffekten avtar. Se det som något positivt – kroppen har startat en läkningsprocess.

Kroppen kan även avlägsna skräp genom huden. Detta kan märkas i form av tillfälliga finnar och plitor. Drabbas du av en utrensning så trappa upp doseringen av MSM långsammare än vad du skulle gjort i vanliga fall. Gå sedan sakta men säkert upp i dosering när du känner att du klarar av det. Ett bra sätt att börja med MSM är att ta ett kryddmått om dagen första veckan. Andra veckan kan man öka till två kryddmått. Tredje veckan ökar man till tre kryddmått för att efter en månad vara uppe i fyra kryddmått som motsvarar en tesked. Sedan kan man ligga kvar på denna dosering och se om man får önskad effekt. För man ingen effekt kan man öka ännu mer. Man kan under någon månad ta upp till flera teskedar per dag för att kroppen ska få sitt uppdämda behov av ämnet tillgodosett. När man väl fått effekt kan man sedan trappa ned dosen till en normal underhållsdos

om mellan två och fyra gram per dag. Vissa kan behöva ta mer för att få bibehållen effekt. Man får prova sig fram samtidigt som det gäller att hitta den minsta dosen som ger maximal effekt.

Hur lång tid det tar att få effekt av MSM är väldigt individuellt. Vissa märker effekt på ett par dagar medan andra kan behöva sex månader innan man helt plötsligt över en natt blir av med sina besvär. MSM används effektivare av kroppen om man tar det tillsammans med C-vitamin. Ta ett tillskott av åtminstone 1000 mg C-vitamin tillsammans med MSM för bästa effekt. Människor med känslig mage kan tolerera MSM bättre om de tar det tillsammans med mat. Vissa kan temporärt bli lite oroliga i magen, men detta försvinner hos de flesta inom någon veckas tid. Man bör ta MSM på morgonen – då personer som tar det för sent på dagen upptäcker att det kan påverka sömnen på natten annars.

Ögon

Man kan göra sin egen MSM-spray genom att ta en del MSM-pulver och blanda det med sex delar vatten. Det kan sen användas för att lösa upp nästäppa, minska snarkande, droppa i ögonen samt spraya på olika kroppsdelar. Genom att droppa lite MSM-spray i ögonen så kan man förebygga åldersseende. MSM mjukar upp linsen så att ögonmusklerna kan fokusera ordentligt. Eftersom MSM har den förmåga att den faktiskt kan tränga igenom det yttersta hudlagret och nå inflammationsområden i kroppen, så kan man använda MSM med gott resultat i salvor och krämer. Det finns en MSM-baserad salva som heter EMS-salva att köpa i hälsokostbutikerna. Genom att behandla besvär både med salvan och genom att dricka MSM löst i vätska, så attackerar man problemet från två håll och chansen att man snabbt ska få hjälp ökar. Speciellt gäller detta psoriasis – som MSM ofta har god effekt på. Det finns exempel på användare som blivit av med, eller starkt lindrat sina besvär, med hjälp av EMS-salva i kombination med MSM-pulver i dryck. Eftersom MSM har en god smärtlindrande effekt så kan salvan med fördel användas på reumatiska värkande partier av kroppen.

Då svavel räknas som ett surt mineral, bör man gärna komplettera med alkaliska mineraler typ kalcium och magnesium. Speciellt vid intag av höga doser MSM under lång tid bör man tänka på detta. Man bör inte öka intaget av ett ensamt mineral i allt för höga doser utan att kom-

pensera intaget av andra mineraler samtidigt. Produkten Basica Vital som innehåller kalcium, magnesium, natrium, kalium, selen och zink, hjälper kroppen att balansera pH-värdet och är ett bra komplement till ett intag av MSM.

Reumatiska besvär

Att reumatiker lider brist på svavel upptäckte man redan på 1930-talet då man konstaterade att reumatikers vävnad oftast bara innehöll en tredjedel så mycket svavel som friska individers vävnad. MSM har en väldigt god effekt på många reumatiska besvär. I USA har man i en dubbelblindstudie konstaterat att i den grupp av reumatiker som erhöll MSM, så var det

Att reumatiker lider brist på svavel upptäckte man redan på 1930-talet...

80 procent av patienterna som svarade positivt på substansen. I medeltal gick patienternas värk ned med 82 procent. En indisk studie från 2004 bekräftar detta då man studerat MSM för sig och i kombination med glukosaminsulfat. Man konstaterade att båda ämnena var för sig hade bra smärtstillande effekt vid ledbesvär. Bäst smärtstillande effekt noterade man dock då man tog båda produkterna samtidigt. Det är ofta en bra svavelkälla som kroppen saknar då man råkar ut för broskförslitning i leder, såkallad artros. Svavel är en viktig komponent i ämnena glukosaminsulfat och kondroitinsulfat, båda svavelhaltiga ämnen som är delaktiga i att bygga upp brosket i lederna. Miljontals celler per sekund byts kontinuerligt ut i människokroppen. Det är därför viktigt att kroppen hela tiden har det byggnadsmaterial som behövs för att kunna generera de nya cellerna. Metyl och svavel är viktiga byggstenar i den processen.

Patienter med Sjögrens syndrom rapporterar att de fått igång sin tår- och salivproduktion med hjälp av MSM. Den förlamande trötthet som Sjögrenspatienter känner försvinner även den hos de flesta. Reumatiker får ofta stor hjälp med reumatiska svullnader genom att smörja med MSM-baserad salva. Svullnaderna kan gå ner och värken minska betydligt. Likadant är det med de Heberdenknölar som många reumatiker får på fingrarna.

Hår och naglar

Naglar och hår innehåller proteinet keratin som i sin tur innehåller den svavelhal-

tiga aminosyran cystin. Många som lider av håravfall har en brist på cystin. Eftersom svavel är ett så pass viktigt mineral för kroppen, kan man förstå att brist på ämnet kan ge upphov till olika sjukdomssymtom. En dubbelblindstudie i USA på hår och naglar konstaterar att hundra procent av de som fått MSM som ett tillskott, uppvisade ökad hårtillväxt. Bara en person av de som fått placebo uppvisade ökad hårtillväxt. Dessutom fick trettio procent av personerna som fått MSM bättre hårkvalitet i form av ökad lyster. Ingen av personerna på placebo kunde uppvisa någon förbättrad hårkvalitet. En annan dubbelblindstudie visar att alla som fått MSM fått ökad nageltillväxt, samt tjockare och starkare naglar. Bara tio procent av de som fått placebo kunde uppvisa ökad nageltillväxt. Ingen av personerna som fått

placebo kunde uppvisa starkare naglar.

Hudbesvär

Svavel är ett av de viktigaste ämnen som finns för att kroppen ska kunna upprätthålla en fullgod kollagensyntes. Andra viktiga ämnen är bland annat vanligt C-vitamin och koppar. Kollagen är kroppens mest förekommande protein och det används till att bygga bland annat blodkärl, bindväv och hud. När vår kropp får brist på svavel kan det yttra sig som torr och hård hud som dessutom kan drabbas av eksem och självsprickor. Dessa självsprickor dyker vanligen upp under fotsulor eller i handflatorna. Huden kan även bli mycket tunn vilket kan vara mycket besvärligt, i synnerhet om det är under fotsulorna. MSM har även en väldigt god effekt på stora upphöjda ärrbildningar, så kallade keloider. Genom att smörja in dessa med MSM löst i salva, så kan man många gånger få ner ärrbildningarna med ca 80%. Ärrvävnaden får genom MSM hjälp med att lösa upp de korsbindningar som uppstått i ärrrets kollagenstruktur vid själva läkningsprocessen. Huden återgår till att bli slät och mjuk med MSM. Detta fungerar även väldigt bra vid sklerodermi, som är en hudsjukdom som yttrar sig som så att huden stramar och hårdnar. Även inre organ påverkas. Likadant gäller för brännskador som kan regenerera hudpartierna och få fram frisk, mindre ärrad hud.

Astma och allergi

Astma kostar samhället någonstans kring fem och sex miljarder kronor om året. Det-

ta enligt en forskargrupp vid institutet för miljömedicin vid Sunderby sjukhus i Norrbotten. Bo Lundbäck vid sjukhuset konstaterar att om man kan mildra sjukdomsförloppet så kan man göra mycket stora ekonomiska vinster. MSM brukar kraftigt reducera eller helt ta bort symtom orsakade av astma eller allergi. Sjukvården skulle följaktligen kunna spara mycket pengar genom att börja använda MSM på astma och allergi. Frågan är om man är intresserad? Eftersom MSM är ett naturligt förekommande ämne så kan läkemedelsbolagen inte jobba med det. De jobbar bara med patenterbara substanser som man får ensamrätt på under många år. Då MSM inte är klassat som ett läkemedel så existerar inga stora studier som visar hur bra det fungerar, utan man får förlita sig på vad andra människor har för erfarenheter av ämnet. Detta är orsaken till att sjukvården är full av mindre bra lösningar på olika sjukdomar. Den bästa lösningen kan man inte tillhandahålla då den inte går att patentera helt enkelt. MSM verkar snabbt och astma- och allergibesvär reduceras drastiskt. De flesta kan sluta med allt vad astma- och allergimedicin heter redan efter någon veckas behandling med MSM.

Andra tillämpningsområden

Kortfattat beskrivs här några av det organiska svavlets ytterligare tillämpningsområden.

- Det finns visat att diabetespatienter har kunnat trappa ner sitt insulinanvändande – och till och med sluta med det helt efter intag av organiskt svavel.
- I studier utförda framförallt i Italien har man konstaterat att tillskott av SAME (S-Adenosyl Metionin) har lika bra eller bättre verkan på depression än medicinering med SSRI-preparat, till exempel Prozac och Zoloft. SAME tycks ge ett snabbare tillslag, samtidigt som det inte ger några uttalade biverkningar. Eftersom MSM, precis som SAME, är en viktig metyldonator, verkar MSM indirekt så att hjärnan kan få sitt näringsbehov uppfyllt för att producera signalsubstanser som dopamin, serotonin och acetylkinin. *Observera dock att då man konstaterat att höga doser SAME till personer som lider av bipolär sjukdom (manodepressivitet) kan resultera i en snabb övergång till mani!* MSM har fördelen att det är ungefär 60 gånger billigare än SAME.
- Eftersom MSM även har en förnyande och uppmjukande effekt på kollagen och våra blodkärl faktiskt består av just kolla-

gen, så medverkar MSM till att förhindra att det uppstår de små sprickor i blodkärlen som sedan sätter igen med kolesterol och sedemera även kalkavlagringar. Detta leder till den åderförkalkning som leder till kärlkramp och senare hjärtinfarkt.

• MSM har en god förmåga att få ordning på problem med tandkötsrelaterade besvär i munhålan. Man kan få bra effekt genom att borsta tänderna med lite MSM-pulver. Doppa en fuktad tandborste i pul-

vret och massera sedan in det i tandköttet med borsten. Problem med blödande tandkött försvinner i regel snabbt efter bara några dagar, och du får ett friskare tandkött som resultat. Tandfickor får genom MSM chans att reparera sig och försvinner oftast.

MSM kan påverka blodets koaguleringsförmåga lite grann, ungefär som Magnecyl, Omega-3, vitlök och Ginkgo Biloba gör. Därför gör man klokt i att konsul-

tera sin läkare om man står på större mängder blodförtunnande mediciner typ Tromblyl eller Waran – innan man tar MSM som ett tillskott. Vi hoppas kunna återkomma med ytterligare information om organiskt svavel framöver.

*Ingemar Ljungqvist &
Bo Zackrisson*

MSM och olika sjukdomssymtom

Listan med områden som där tillskott av MSM kan hjälpa är lång. Den imponerande bredden i verkan på olika sjukdomssymtom vittnar om hur viktigt ämnet är för olika kemiska processer i kroppen.

Organiskt svavel tycks fungera väldigt brett i kroppen och man vet att det kan hjälpa vid bland annat: artros, belastnings- och förslitningsskador, höftproblem, reumatiska besvär, heberdens knölar (reumatiskt orsakade knölar på händer), kroniskt ryggont, kronisk huvudvärk, PMS (premenstruella besvär), klimakteriebesvär (vallningar minskar genom att MSM främjar hormonproduktionen), muskelvärk, träningsvärk, benhinneinflammation, morgonstelhet i händer och leder, fibromyalgi, tendinit (t ex tennisarmbåge), bursit (slemsäcksinflammation), karpaltunnelsyndrom (inflammation i handleden), TMD (temporomandibulär dysfunktion – käkmuskelvärk), inflammationer och värk, muskelkramper, halsbränna (magproblem med sura uppstötningar), Lupus – SLE (Systemic Lupus Erythematosus, autoimmun sjukdom), gikt (överskott på urinsyra som

ansamlas i lederna, oftast först i stortån), Sjögrens syndrom (muntorrhet och torra ögon), blåskatarr, Sklerodermi (huden hårdnar, drar ihop sig och blir stel), tarm-sjukdomarna Crohns och ulcerös colit, parasiter (MSM försvårar för parasiter att fästa i tarmarna), astma, KOL (Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom), diabetes (svavel behövs för insulinproduktion och kolhydratmetabolism), acne, grå och grön starr, pälsdjursallergi, pollenallergi och olika miljöorsakade allergier, födoämnesallergier, förstoppning och diarré, hudbesvär och ärrvävnad i huden, snarkning (spraya i näsan och svalget vid sänggående), idrottsskador, sträckningar och stukningar, Alzheimers (metyl används vid produktion av signalsubstanser), avgiftning av kroppen, Candida (svampangrepp på slemhinnor och andra delar av kroppen), håravfall, autoimmuna sjukdomar, kroniskt trötthetssyndrom och utbrändhet, hjärndimma och kon-

centrationssvårigheter, hudbesvär och eksem, psoriasis, självsprickor på fötter och i händer, depressioner och nedstämdhet (MSM främjar serotoninproduktionen), nagelproblem (spröda och spruckna naglar behöver svavel), ödem (vätskeansamlingar många gånger orsakade av nedsatt njurfunktion), samt nedsatt cirkulation i vävnaden. Man vet att MSM får igång blodflödet ut i de minsta kapillärerna och det är många som upptäcker att domnade och känslned-satta partier i kroppen börjar ge sig tillkänna igen när man tar MSM. Det kan även ge bättre sömn enligt många som använder tillskottet.

Kroppen återhämtar sig snabbare efter ansträngning och läker snabbare efter operationer och olika trauman. Dessutom upplever många som börjar med MSM att dom får mer energi. Man blir piggare och får ett ökat välbefinnande.

Man bör dock tänka på att inte överanstränga sig med sin nyvunna energi, utan tänka på att kroppen i början är van vid ett lugnare tempo än man nu kanske vill inse.

BZ/ILj

Lästips och referenser

- MSM The Definitive Guide, Stanley W. Jacob, Jeremy Appleton, 2003, ISBN 1893910229.
- The Miracle of MSM, The Natural Solution for Pain, Stanley W. Jacob, Ronald M. Lawrence, Martin Zucker-, 1999, ISBN 0425172651.
- The Power of MSM, Dr. Earl Mindell, 2002, ISBN 0658014609.
- MSM The Definitive Guide, Stanley W. Jacob, Jeremy Appleton
- Sulfur in Human Nutrition and Applica-

tions in Medicine, Steven Parcell ND Cand. 2002.

- The Miracle of MSM, The Natural Solution for Pain, Stanley W. Jacob, Ronald M. Lawrence, Martin Zucker.
- The Power of MSM, Dr. Earl Mindell
- Lignisul MSM a double blind study of its use in degenerative arthritis, Ronald M. Lawrence.
- The Effectiveness of the Use of Oral Lignisul MSM Supplementation on Hair & Nail Health. By Ronald M. Lawrence.
- Lignisul MSM in the treatment of acute athletic injuries, Ronald M. Lawrence,

Ph.D. Daniel Sanchez, D.C., C.C.S.P. Mark Grosman, D.C. Mark Grosman.

- Alavis MSM Race Horse Study, Ronald J. Riegel, D.V.M.
- The current status on the use of a new pharmacologic approach (dimethyl sulfone) for the relief of snoring. Oregon Health Sciences University, Stanley W. Jacob.
- Randomised, double-blind, parallel, placebo-controlled study of oral glucosamine, methylsulfonylmethane and their combination in osteoarthritis. Usha P.R., Naidu M.U.R. Clinical Drug Investigation. 2004;24:353-363.

Munhålan i fokus – del 3

– toxinerna och den individuella avgiftningskapaciteten

Risken att drabbas av ohälsa orsakad av miljögifter varierar starkt på grund av individuella skillnader i avgiftningskapacitet. Ett av våra farligaste miljögifter är kvicksilver – ett ämne som anses vara så toxiskt att den enda tillåtna slutförvaringsplatsen är munhålan.

Vi lever i en tid då allt fler miljögifter smyger sig in i vår livsföring via luften vi andas, maten vi äter och vattnet vi dricker. Kroppens avgiftningssystem tar hand om toxinerna och utsöndrar dem, men det finns en gräns för dess kapacitet. När belastningen blir för stor reagerar kroppen med ohälsa. Vårt avgiftningssystem använder näring i form av framförallt aminosyror, vitaminer och

kalie utlösa akuta symtom, liksom droppen får tunnan att rinna över. Det finns funktionstester som mäter patientens förmåga att göra sig av med de gifter som hon utsätts för [1,2,3,4].

Forskare har konstaterat att den metaboliska avgiftningskapaciteten varierar kraftigt mellan individer. Jeffrey Bland, pionjär och grundare av funktionsmedicinen, testade sin personal med avseende på detta. De fick svälja giften koffein, varefter man mätte halveringstiden i saliv. Koncentrationen koffein i saliven är proportionell mot koncentrationen i blodet. Det visade sig att tiden varierade mellan en halv timme och 30 timmar, det vill säga en 60-faldig skillnad mellan relativt friska individer. Men de som hade längst halveringstid hade problem med allergier och fick symtom när de vistades i förorenad miljö. Enligt

Jeffrey Bland har man uppmätt så mycket som 1000-faldiga skillnader i avgiftningskapacitet mellan individer.

Varför blir det störningar i funktionen?

Om nu inte avgiftningen fungerar som den ska, trots det sinnrika systemet, kan orsaken vara antingen en toxisk överbelastning av kroppen, en genetisk eller förvärvad svaghet hos avgiftningssystemet eller brist på de näringsämnen som behövs för att klara av kroppens avfallshantering. Ju större den toxiska stressen är, desto större förråd av för avgiftningen nödvändiga näringsämnen krävs. Den toxiska överbelastningen kan handla om antingen en kraftig engångsexponering eller en långsam upp-

lagring genom åren av olika toxiner.

Ett stort bidrag till den senare kategorin utgör amalgam, i vilket ingår ett av världens farligaste gifter, nämligen kvicksilver. Amalgamfyllningar avger dagligen en dos av detta gift och effekten på individens hälsa beror på ett flertal faktorer, till exempel kroppens nutritionsstatus, den totala toxiska belastningen, kvaliteten på individens avgiftnings- och immunsystem, antalet amalgamfyllningar samt eventuell förekomst av tandgnissling eller tuggummituggning.

Den kliniska erfarenheten

Min egen 16-åriga erfarenhet av amalgamsanering är, att av alla de framgångsrika behandlingar som jag kunnat notera efter egna och andra terapeuters insatser, så finns det ingen som överträffar amalgamsanering i antal botade eller förbättrade patienter. Att det är så har överraskat inte minst mig själv, som för 20 år sedan glatt kvittrade med i tandläkarnas kör:

”Felet sitter inte i munhålan utan en decimeter högre upp.”

Låt mig presentera en typisk patient som fört dagbok i samband med sin amalgamsanering. Johan är en 28-årig man med symtom från de flesta organsystem, mycket värk i huvud, leder och muskler, stor trötthet samt en irriterande torrhosta som ledde till att han hostade sönder ett revben. Han skriver följande efter bortborring av den första amalgamfyllningen:

”Cirka två dagar efter tandläkarbesöket blev jag fruktansvärt illamående, hade diarré och svåra koncentrationsproblem. Våldiga skakningar i hela kroppen, framförallt i händer, armar och ben. Jag kunde nätt och jämnt hålla i ett glas med vatten. Fjärde dagen fick jag fruktansvärd frossa och skakade i hela kroppen en hel natt. Huvudvärk, väldig ledvärk, bränningar och stickningar i ansikte, händer och bröstorg. Vansinnigt jobbig rethosta så att jag trodde bröstkorgen skulle sprängas. Såriga blåsor på vänster sida i munnen och en stor böld blossade upp i gommen under en veckas tid. Kraftig värk i kindknotor och vänster ögonhåla och rödsprängda ögon under några dagar. Jag glömde vanliga

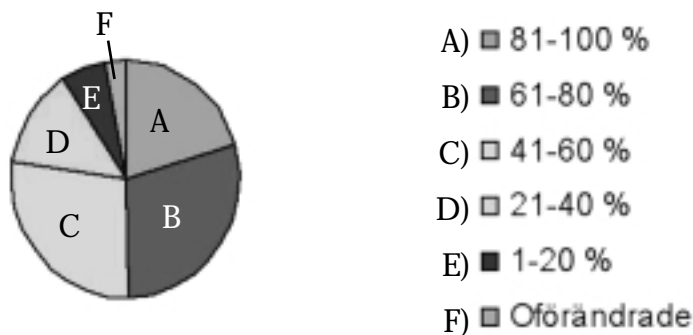


mineraler för att utföra sitt arbete. Finns de inte i tillräcklig mängd blir avgiftningskapaciteten reducerad och ohälsan kommer snabbare.

Stora variationer i avgiftningskapacitet

Toxiner är ämnen som är skadliga för oss alla, men oftast först i större mängder. Dock är detta endast en relativ sanning, eftersom ämnets skadlighet beror helt på individens förmåga att utsöndra gifterna. Dagens miljömedicinska koncept bygger på begreppet ”total body load”. Man kan jämföra en persons kapacitet att tolerera miljöföroreningar med kapaciteten hos en regntunna att ta emot vatten. Sedan väl gifttunna är fylld kan den allra minsta mängd toxisk kemi-

Symtomförbättring efter amalgamsanering av 127 patienter



enklare saker såsom vart jag var på väg med bilen eller vad jag hade gjort tidigare på förmiddagen. I arbetet kunde jag till exempel skriva ner samma storlek på en produkt 3-4 gånger efter varandra trots att det var fyra olika storlekar som jag skulle skriva ner. Jag fick en förlamande trötthet, benen kändes som köttklubbor som knappt gick att lyfta. Tidigare har jag känt detta i samband med fysisk aktivitet. Jag fick ont av att ha många människor omkring mig och blev väldigt känslig för ljud.”

Efter varje borttagning av amalgam, vilket skedde med användning av gummiduk, fick han liknande symtom, ibland kombinerat med hysteriska gråtattacker, långvariga halsinfektioner och värk i prostata. Cirka ett halvår efter sista fyllningsbytet har hans symtompöng minskat från 80 till 11. Tio år senare är han fortfarande helt frisk.

Diffusa symtom

De flesta patienter som jag amalgamsanerat tillhör kategorin vårdens flygande holländare som ständigt irrar runt från läkare till läkare med sina diffusa, svårtolkade symtom. Att låta deras vård innefatta amalgamsanering är ekonomiskt en bra affär för både patient och samhälle.

År 1993 började jag använda ett symptomformulär för utvärdering av patienternas hälsa före och efter sanering. Patienterna får fylla i det före sanering och ett år efter saneringens slut samt om patienterna fortsätter med sina revisionsbesök hos mig, även ett antal år framåt. År 2003 sammanställde jag mina resultat.

Totalt är det 127 patienter som sanerats och som återkommit för årlig undersökning. Bortfallet har huvudsakligen handlat om långväga patienter, som fortsatt sina undersökningar hos sin ordinarie tandläkare efter saneringen. Alla patienterna har först utretts av läkare utan att man hittat

någon diagnos eller fungerande terapi. Diagrammet visar att 77 procent av patienterna har nått en förbättring på mer än 40 procent i sin symtombild, 50 procent har förbättrats mer än 60 procent och 20 procent mer än 80 procent. Endast fyra patienter har inte förbättrats alls (Figur 1).

Varför är skadeverkningarna av kvicksilver så omfattande?

Problemet med kvicksilver är att det är en mycket reaktiv metall som binder till svavel- och selenhaltiga proteiner. De mest kvicksilverkänsliga proteinerna är enzymer och receptorer, där thiolgrupper ingår i den aktiva delen. Efter att kvicksilver ersatt den mineral som skulle aktivera substansen blir enzymet eller receptorn helt inaktiv. Kvicksilver kan även läcka in i cellerna och skada intracellulära strukturer såsom mitokondrier eller DNA. På så sätt störs många kemiska reaktioner i kroppen bland annat mitokondriernas energiproduktion. Detta är förklaringen till den stora trötthet som drabbar de flesta amalgamskadade patienterna samt att symtomfloran blir så omfattande, eftersom enzymer, hormoner och receptorer styr alla funktioner i kroppen. Resultatet blir funktionsstörningar i olika organ.

Hur testar man patienternas avgiftningssystem?

På många av mina amalgampatienter har jag låtit göra tester som mäter avgiftningssystemets kapacitet och det visar sig att i stort sett alla har en försämrad sådan. Funktionen hos leverns fas I mäts efter att patienten fått svälja koffein [1,2]. Den hastighet som koffeinhalten minskar med i saliven är en direkt indikator på fas I aktiviteten.

Fas II mäts genom att natriumbensoat

Figur 1.

Sammanställning av de 127 patienter som Karin Öckert sanerat för amalgam. Av diagrammet framgår att alla utom ett litet fåtal patienter (F) upplevde symptomförbättring.

eller paracetamol intas [3,4]. Man mäter även förhållandet mellan de två värdena, vilket avslöjar eventuella obalanser i avgiftningssystemet.

Det tredje testet mäter sulfathalten i urinen relaterad till kreatininhalten. Värdet är en indirekt mätare av kroppens totala förråd av glutathion. Glutathion finns i alla kroppens celler, normalt i höga koncentrationer. Det har mycket stor betydelse för kroppens avgiftning och måste bindas till kvicksilver för att detta ska kunna

De flesta patienter som jag amalgamsanerat tillhör kategorin vårdens flygande holländare...

transporteras ut ur cellen. Höga halter av glutathion har visat sig vara en god markör för ett långt och hälsosamt liv. Idag finns även mer sofistikerade gentester, som visar om och var det finns brister hos de gener som kodar för våra avgiftningssystem. Glutathionvärdet kan till exempel vara högt trots att patienten visar tydliga tecken på att inte kunna hantera tungmetallförgiftning. Ett gentest kan då visa att patienten saknar förmåga att producera det enzym som har till uppgift att binda glutathionet vid tungmetallen. Alltså sker ingen borttransport av tungmetallen. De förstnämnda testerna utförs eller förmedlas i Sverige av Scandlab i Stockholm och det är patienten själv, som gör testerna i hemmet och därefter skickar in saliv och urin till labbet.

Vilka symtom får man vid dålig avgiftning?

Eftersom så många av våra xenobiotika tillhör gruppen kolväten, vilka är fettlösliga ämnen liksom kvicksilver, passerar de lätt alla membran i kroppen och ansamlas

främst i organ med mycket fett. Detta är skälet till att hjärnan är det främsta målorganet, ty hjärnan består av 60 procent fett. Att så många symtom är mentala och psykiska är alltså inte att undra på. Depression, ångest, irritabilitet, dåligt minne, koncentrationssvårigheter, beslutsvända och yrsel är vanliga, tidiga symtom. Därmed är det inte så konstigt att patienterna oftast fått diagnosen psykosomatisk sjukdom, men en riktigare diagnos är i de flesta fall somatopsykisk sjukdom. Det tycks vara så att Freud fick oss att glömma att hjärnan är ett organ, som liksom andra organ drabbas av biokemiska brister och förgiftningar. Oavsett om påfrestningarna på hjärnan är av emotionell eller kemisk natur, så är symtomen likartade.

I övrigt kan symtomen variera enormt från individ till individ på grund av biokemisk variation i målorgan. Man får symtom i det eller de organ där man har sin svaghet, orsakad av genetiska eller förvärvade faktorer. Vanliga symtom är muskelvärk, ledvärk, huvudvärk och trötthet, som inte kan sovas bort. Symtomen kan också variera olika dagar och tider, eftersom den totala belastningen aldrig är densamma vid två olika tillfällen. Om man är ute i frisk luft en timme varje dag hinner kanske avgiftningssystemet återhämta sig. Befinner man sig i stället i rökiga lokaler binder man mera ris åt sin rygg.

Tecken på dålig avgiftning kan vara att patienten är överkänslig för lukter, parfymer eller starka rengöringsmedel. De tål inte alkohol och mediciner så bra och mår dåligt i rökiga lokaler och i stadstrafik

Kan man förbättra sin dåliga avgiftning?

Behandlingen går ut på att försöka få balans mellan mängden gifter och de näringsämnen som behövs för att avgifta dem. Det krävs, för att detta ska lyckas, att patienten är villig att göra nödvändiga förändringar i sin livsstil. Speciellt viktigt är att införa en näringsrik kost. Det gäller också att identifiera eventuella födoämnesallergener och avlägsna toxiner i födan såsom syntetiska

färgämnen och smakämnen och att minimera mängden raffinerad mat.

En stor hjälp vid kosttillskottsrekommendation har man om man gjort levertestet ovan. Olika avgiftningsprofiler kräver olika tillskott och laboratoriet tillhandahåller en guide. Om patienten till exempel har en låg fas I kan det bero på för mycket grapefrukt- eller alkoholförtäring, tungmetallförgiftning, antidepressiv medicin, för mycket fett i kosten, brist på järn, vitamin B2, B3, magnesium och/eller molybden. Lämpliga tillskott kan vara örtextrakt som mariatistel, antioxidanter, B-vitaminer samt essentiella fettsyror.

Om glutathionförråden är låga, vilket är mycket vanligt bland patienter med kemisk överkänslighet, bör man rekommendera födoämnen ur kålfamiljen, tillskott av glutathion och/eller dess beståndsdelar, främst acetylcystein som läkare kan skriva ut. Om du som läkare inte känner för att lära dig botanisera i kosttillskottsfloran kan du remittera patienten till en näringsterapeut som är ansluten till NMTF (Näringsmedicinska terapeutförbundet), vilket garanterar en god utbildning. Många av dessa använder sig av speciellt framforskade näringsprodukter, som är designade för att passa de olika leverprofilerna. Ultra Clear produkterna är de enda som i USA fått patent på förbättring av avgiftningskapaciteten. Forskning har visat att preparaten normaliserar leverns fas 1- och fas 2-aktivitet och därmed startas en avgiftning av kroppens celler [5]. Alfa-Lipoinsyra är också en mycket kraftfull antioxidant med utmärkt läkande effekt på levern vid såväl allvarlig, akut svampförgiftning som kroniska leversjukdomar, t.ex. hepatit C [6,7].

Minska toxinbelastningen

Att öka avgiftningförmågan är alltså den ena delen av behandlingen. Den andra som är lika viktig är förstås att minska toxinbelastningen. Här gäller det att medvetandegöra patienten om de toxiner som kan finnas i hennes/hans omgivning beträffande boendemiljö, föda och kosmetika. I USA uppdrogs för några år sedan åt några toxi-

kologexperter att rangordna olika födoämnen efter deras innehåll av gifter. Nummer ett blev korv (typ hot dog) med innehåll av 8 olika starka toxiner bland annat DDT. En kemiskt känslig person kan inte bli frisk om hon konsumerar mat med färgämnen, konserveringsämnen, kemiska bekämpningsmedel, sötningsmedel och andra tillsatser. En mycket litet uppmärksammat giftkälla, som säkert är ett stort bidrag i många kvinnors gifttunna, är kosmetika. Huden släpper lätt igenom fettlösliga substanser och de flesta krämer och skönhetsmedel är uppbyggda på en fettbas som oftast utgörs av mineralolja, vilken framställs av råolja. Dessutom ingår diverse mindre hälsosamma kemikalier. Det finns hälsosamma alternativ i hälsokostbranschen gjorda på vegetabiliska kallpressade oljor. För mer detaljerad information till patienterna om hur man kan minska toxinbelastningen och förbättra avgiftningen hänvisar jag till Sanna Ehdins böcker "Den självläkande människan" och "12 veckor till ett självläkande liv".

Alla kemiskt överkänsliga patienter bör få en remiss till tandläkare för amalgamsanering. För patienter med dålig avgiftning innebär amalgamfyllningar alltid en alltför stor belastning. Idag bekostar landstinget en sådan sanering som ett led i patientens medicinska rehabilitering under förutsättning att läkaren skriver ett tillfredsställande läkarintyg.

För den tvivlande läsaren av denna artikel kan jag rekommendera en bok skriven av en av Funktionsmedicinens skickligaste kliniker – Sidney Baker. Han analyserar och söker orsakssammanhang i ett helhetsperspektiv och har sammanfattat ett långt läkarlivs erfarenheter i en synnerligen intressant och lättläst bok, som heter "Detoxification and healing".

Karin Öckert

Privattandläkare, specialist i parodontologi
och näringsterapeut (NMTF)
karin@ockert.com

Referenser

1. Renner E, Weitholtz H et al. Caffeine: A model compound for measuring liver function. *Hepatology* 1984;4:38-46.
2. Jost G, Wahlander A, von Mandach U, Preisig R.. Overnight salivary caffeine clearance. A liver function test suitable for routine use. *Hepatology* 1987;7:338-344.
3. Barstow L, Small RE. Liver function assessment by drug metabolism. *Pharmacotherapy* 1990;10:280-288.
4. Takayama M, Yamada S. Clinical usefulness of benzoate tolerance test in patients with liver cirrhosis. *Japanese J of Clinical Pathology* 1992;40:1303-1306.
5. 1. Bland JS, Bralley JA. Nutritional upregulation of hepatic detoxification enzymes. *J. Appl. Nutr.* 1992; 44:2-15.
6. Bartter FC, Berkson B, Gallelli P, Hiranka P. Thiocetic acid in the treatment of poisoning with alpha-amanitin. 1980. Verlag Gerhard Witzstrock, Baden-Baden, New York.
7. Berkson B. The alpha-lipoic acid breakthrough. 1998. Three Rivers Press. Random House Inq. New York.

2000-Talets Vetenskap löser fettleverns gåta

En femtedel av svenskarna har fettlever som inte beror på alkoholmissbruk. Tillståndet är en riskmarkör för metabol ohälsa. Men varför får man fettlever? Här tycks forskarsamhället sakna svar. Bo Zackrisson har tittat närmare på fettleverns gåta och funnit en möjlig förklaring.

Googlar man på orsakerna till icke alkoholrelaterad fettlever, blir man inte mycket klokare. Det talas lite luddigt om att fett och fetma orsakar fettlever. Bör vi som äter lågkolhydratkost med hög andel naturligt animaliskt fett vara oroliga? Läs vidare så får du svaret.

"Genombrott"

Förra året publicerades en studie från Umeå universitet. En forskargrupp, ledd av professor Helena Edlund, hade gjort ett "genombrott" i förståelsen av hur fetma orsakar höjda nivåer av insulin, socker och blodfetter med följsjukdomarna typ 2-diabetes och fettlever. Det lät uppmuntrande. Ganska snart visar det sig dock att påståendet var lite förhastat. Ty det står på Umeå universitets hemsida: "Vi förstår idag inte på molekylär nivå hur fetma orsakar diabetes, fettlever och blodfetterrubbingar och saknar därmed också effektiva behandlingsmetoder för att förhindra eller bota dessa följsjukdomar." Genombrottet var ett skott i luften.

Linköping larmar

Häromdagen kom larm från Linköping. En femtedel av befolkningen lider av icke alkoholrelaterad fettlever. Övervikt ses som en orsak och de drabbade löper bland annat hög risk att insjukna i diabetes typ 2.

– Av stort intresse ur ett folkhälsoperspektiv är också det faktum att studien påvisar en ökad dödlighet bland personer med icke-alkoholrelaterad fettlever, säger Stergios Kechagias, överläkare och universitetslektor i internmedicin och den som lett studien.

Störst risk löpte personer som under uppföljningen gick upp mer än 5 kg i vikt och de som hade stor mängd fett i levern. En slutsats av studien bör vara att alla patienter med icke-alkoholrelaterad fettlever rekommenderas att ändra sin livsstil med bland annat noggrann diet, skriver forskargruppen. Vad denna diet ska bestå av undviker forskarna nogsamt att precisera.

Gåslever!

Jag skrev in sökordet "fettlever" på google och fick 104 000 träffar. Orsaken till fettlever beskrivs som fetma i kombination med obehandlad typ 2 diabetes. Bland barn med fetma ser man också tecken till fettlever, det vill säga att levern lagrar mer fett. Detta påverkar leverns funktion. Lite märkligt är att forskningen tycks sakna välgrundade teorier om vad som orsakar fettlever. Jag hittade i alla fall inget vettigt.

Så ställde jag mig själv frågan: Vad är

sinnebild för fettlever? Tänkte ett tag och kom sedan på det – *gåslever!* Slog in ordet gåslever på google och hamnade på Wikipedia. En annan träff ledde mig till en hemsida som bland annat berättar om vad gäss tvångsmatas med i slutskedet när deras lever ska bli tio gånger större än nor-



Följer vi Livsmedelsverkets kolhydratstinna kostråd får en femtedel av svenskarna en härligt fet lever – som gåsen alldeles innan den går till slakt.

Läs även Bo Zackrissons Toxiska epistel om Hälsomålet på sidan 22 så faller pusselbitarna på plats.

malt [1]. Vad tror ni att de tvångsmatas med? Jo, "grain" – spannmål – kolhydrater alltså.

Det enkla svaret på hur man ska slippa alternativt läka sin fettlever blir således: Dra radikalt ner intaget av kolhydrater, särskilt från spannmål, i kosten. Det gäller definitivt om man är gäs och sannolikt även om man är människa.

Bo Zackrisson

1. www.stopforcefeeding.com

Nanoteknologiska livsmedel – nytt hot mot framtidens folkhälsa?

Den första generationens mat, baserad på nanoteknologi, håller nu i tysthet på att introduceras på den amerikanska marknaden. Konsumentorganisationer i USA följer utvecklingen, och 2000-Talets Vetenskap gör det också.

Med nanoteknik hoppas livsmedelsindustrin i framtiden kunna framställa till exempel choklad som inte smälter i värmen och håller ännu längre på butikshyllan. Eller

att krympa fett-molekylerna och därmed minska kaloriinnehållet, utan att offra smaken. Nanotekniken jobbar på extremt mikroskopiska nivåer. Det handlar bland annat om livsmedelskulör och konserveringsmedel av olika slag.

De kommersiella framtidsutsikterna bedöms vara lysande. Men det finns naturligtvis många som är oroade över utvecklingen. Ännu finns det inga regler framtag-

na för nanoteknologi i livsmedel. Det finns emellertid forskare som ser nanoteknologin som ett mycket värre hot än den redan kritiserade forskningen om genmodifierade livsmedel – GMO. Alla de stora multinationella livsmedelskoncernerna ligger i frontlinjen. Vi konsumenter förutsätts förstås gapa och svälja.

BZ

Fettskrämd matbok för hjärnan

Charlotte Erlanson-Albertsson är aktuell med sin nya bok *Mat för hjärnan* (ICA bokförlag). Charlotte är professor i medicinsk och fysiologisk kemi och expert på aptitregleringen i kroppen.

Senast Charlotte var på tapeten handlade det om hennes uppmärksammade uttalande om att fri amning kan göra att barnen växer upp som sockerälskare. Det vållade viss uppståndelse.

I likhet med hennes förra bok "Socker och fett på gott och ont", är även den nya

um av Alzheimers sjukdom förbättras av höga blodsockerhalter. Ett högt fettintag stör minnesfunktionen genom att det stör glukosomsättningen. Man testar nu insulinspray som förbättrar minnesfunktionen på personer med tidiga tecken på åldersdemens. Här ligger insulinresistens med som orsaksfaktor. Även insulinet stimulerar minne och inlärning. Erlanson-Albertsson menar att vi måste ha respekt för hjärnans behov av energi.

Ny bok:

Charlotte Erlanson-Albertsson: Mat för hjärnan. ICA BokFörlag.

boken mycket lättläst. Och, det ska sägas, till viss del mycket bra. Vi får lära oss vad hjärnan mår bra och inte mår bra av. Men jag reagerar starkt mot avsnitten om fett och hjärnan. Här bör de som insett fördelarna med att begränsa intaget av kolhydrater och öka intaget av naturligt animaliskt fett skärpa argumenten.

Författaren skriver att glukos är det viktigaste bränslet för hjärnan. Högt blodsocker är bra för minnet. Unga personer får bättre minne med en höjd glukoshalt, men särskilt äldre personer i tidigt stadi-

Författaren skriver att en hög andel fett i maten under lång tid ger minnesdefekter. Nybildningen av nerceller i hippocampus hämmas av fettrik kost. En förklaring är alltså att hög fetthalt gör att glukosen får svårare att verka i hjärnan. Charlotte är orolig för högfettskostens långtidseffekter på hjärnans kognitiva funktioner. Hon aberopar djurförsök och hävdar att vi måste tänka mer på vår hjärna och inte bara tänka på att kilona ska bort.

Boken avslutas med att Charlotte Erlanson-Albertsson krossar "tjugo myter



om mat". Hon påstår bland annat följande tokigheter:

- Man blir inte tjock av bröd, det är pålägg

get man blir tjock av.

- Det är inte kakor och efterrätter som är skulden till dagens fetma utan läskedryckerna.

- Frukt är bra i alla former, det ger inte negativa effekter.

Författaren är expert på människans aptitreglering. Däremot anser jag att hon är sämre påläst om hur lågkolhydrat/högfettsmaten faktiskt påverkar de människor som håller sig till den. Trots all den kunskap hon naturligtvis har i bagaget vilar kanske hennes lovsång till sockerkedjorna på det faktum att hennes mormor drack kaffe och åt kakor varje dag. Hon blev 97 år och var kärnfrisk in i det sista. Författarens pappa är 89 år och fyller sin kaffekopp med sockerbitar. Hjärnan vill ha energi! Det ena anekdotiska exemplet är inte sämre än det andra. Min svärmor är 78 och pigg som en lärka. Även hon lever på kolhydrater.

Men hur är det med det växande antalet människor i Sverige som blir sjuka av alla sockerkedjor och som blir friska av att utesluta dem ur kosthålllet. Räknas inte dom?

Bo Zackrisson

Två fantasieggande barnböcker

Iboken "Tacka kroppen" av Regina Mäki får barnet kunskap om sin kropp och lär sig vara stolt och tacksam över den hon är. Boken innehåller korta rim om människokroppens fantastiska delar. Barnet får möjlighet att tacka varje del av sin kropp och kan somna med en positiv känsla som ökar barnets självkänsla.



Regina Mäki har även skrivit boken "Möt barnets inre värld via fantasiresor" tillsammans med Marjette Holmwall. Boken innehåller sju avslappnande resor i fantasins värld där barnet själv kan berätta vad han/hon upplever under resornas gång. Resorna sker på en flygande matta och i samspelet mellan förälder

och barn skapas en värdefull relation. Böckerna kan beställas av författarna. Tel. 070-320 75 75, 070-314 64 41 www.livsstyrka.se

BZ



En skolmedicinare med helhetsperspektiv



Vi har under detta år med stort intresse kunnat följa Karin Öckerts artikelserie i 2000-Talets Vetenskap om sambanden mellan munnens och den övriga kroppens hälsa. Nyligen utkom hennes bok "Smärta i fokus – bli din egen medicinska detektiv" (Solrosens förlag). Boken är en varm och initierad framställning om behovet av en helhetssyn på ohälsans orsaker och dess lösningar. Bokens titel ger inte en bra bild av bokens breda innehåll. Den handlar nämligen om mycket mer än smärta och spänner över många av medicinens områden.

Ny bok:

Karin Öckert. Smärta i fokus. Solrosens förlag

Karin Öckert är tandläkare och inskolad i det västerländska skolmedicinska paradigmet. Som tandläkare är man fokuserad på munnen. Läkaren sysslar med den övriga kroppens ohälsa. Men – och det är en av teserna i boken – genom att inte förstå att ohälsa i munnen kan leda till ohälsa i övriga kroppen och tvärtom försvåras behandlingen. Murarna mellan dessa båda yrkeskategorier måste bli lägre än vad de är idag, menar författaren. En annan tes, som på ett övergripande plan är kärnan i boken, är att dagens skolmedicinska kunskapssystem inte ser till helheten. Det tar varje organ för sig, vilket kan leda till att läkeprocesser försvåras eller i värsta fall helt uteblir.

Karin Öckert talar utifrån långvarig erfarenhet med 40 år i tandläkaryrket. Med exempel från sin egen odontologiska praktik redovisar hon det ena exemplet efter det andra som visar hur hon, genom att använ-

da sig av detta helhetstänkande, lyckas hjälpa svårt sjuka tandpatienter till bättre tand- och kroppshälsa. Hon berättar att hon skrivit flera artiklar till Tandläkartidningen, tandläkarnas motsvarighet till Läkartidningen, men de har samtliga refuserats med motiveringen att de inte varit tillräckligt vetenskapliga. Tandläkeriet dras tydligen med samma problem som läkeriet. Man tycks helt ointresserad av den kliniska erfarenheten, om den inte bekräftar den dominerande uppfattning som bestäms av den eminensbaserade medicinens uttolkare.

Av detta drar Karin Öckert den generella slutsatsen att den västerländska medicinen befinner sig i en återvändsgränd när det gäller behandling av kroniska sjukdomar. Hon menar helt korrekt att den västerländska medicinens bästa gren är akutmedicinen och kirurgin, men hävdar bestämt att när det gäller funktionella störningar och kroniska sjukdomar har vi mycket att lära av alternativmedicinen, som är orsaksinriktad i stället för att vara symtomdämpande. Sjukdom är en dialog mellan kroppen och dess omgivning.

Många smärttillstånd och många andra kroppsliga sjukdomssymtom kan ha sitt ursprung i munnen. Du som har följt Öckerts artikelserie i 2000-Talets Vetenskap är mer kunnig om detta än de flesta andra – såväl legitimerad personal som allmänhet.

Författarens självbiografi väcker intresse. Beskrivningen av hennes uppväxt, hennes tandläkarutbildning, utbildning till

specialist inom parodontologi visar att hon ständigt ifrågasätter och drar lärdom av de patienter hon möter på kliniken. Så småningom kommer hon till insikt om att tandlöshet i majoriteten av fall beror på tandläkarnas brokonstruktioner. Idag råder hon patienterna att låta luckorna mellan tänderna vara. Det var under omgörningen av misslyckade broar som hon började förstå att man faktiskt kunde bli sjuk av amalgam. Hon satte tilltro till patienternas upplevelser och det var denna patientkategori som gjorde att hon nådde fram till det alternativmedicinska tänkandet i sin praktik. Hon blir naturligtvis anmäld av Socialstyrelsen, men efter tre års brevväxling blir hon frikänd båda i HSN och Tingsrätt.

Naturläkaren Peter Wilhelmsson och Bertil Wosk är två svenska profiler inom alternativmedicinen som hon anser vara kunniga och som lärt henne mycket. En gång om året har hon åkt till USA och utbildat sig under ledning av Jeffrey Bland, funktionsmedicinens grundare, och ett antal läkarpionjärer.

Jag vill varmt rekommendera Karin Öckerts bok till läsning. Den innehåller mycket mer än vad som framgår av denna recension. Jag vill slutligen inte undanhålla dig följande citat som finns under avsnittet om energimedicin:

"En del av informationen om frekvensmedicin har jag hämtat från den intressanta och tanke väckande tidningen 2000-Talets Vetenskap, utgiven av den mångkunnige, ständigt nyfikne och ifrågasättande gymnasieläraren Ingemar Ljungqvist".

Bo Zackrisson

Toxisk epistel

Hälsomålet

– 12 punkter till kostrelaterad ohälsa

I nom Stockholms läns landsting finns det något som heter Centrum för Tillämpad Näringslära. En avdelning vars verksamhet bland annat syftar till att få stockholmarna att äta en mat som gynnar både hälsan och miljön. Kostrekommendationerna kallas för Hälsomålet och bygger på tallriksmodellen [1].

Hälsomålet beskrivs i tolv stolta punkter, i vilka man sammanfattar sina tankemödor. Min slutsats blir, efter att ha studerat dessa punkter, att här ligger sannolikt en av anledningarna till att Stockholms barn, ungdomar och vuxna blir allt fetare och sjukare i olika former av kostrelaterade åkommor. Låt oss gran-

nyttas med kött, fisk eller ägg, eller, om man är vegetarian, bönor, ärtor eller linser. Jag känner att jag redan börjar bli mätt av att bara skriva ned detta. Men det kommer mera!

Utöver denna fullproppade tallrik, som till 75 procent är bestyckad med sockerkedjor, rekommenderas vi att vid sidan om, äta bröd till varje måltid. Bröd ger nämligen "mättande kolhydrater" (som om inte tallriken redan vore överladdad med sockerkedjor). Och, för att man inte ska sväva i tvivelsmål om betydelsen av att äta sockerkedjor, så är det helt okej att äta vitt bröd. Det är bättre än inget bröd alls nämligen. På brödet ska vi naturligtvis bre margarin. Denna

kunskaper om dessa livsmedel vet att de har genomgått en synnerligen raffinerad raffineringprocess. Ut med de naturliga fetterna – in med konsistensgivare och emulgeringsmedel av olika slag.

Det är helt konsekvent att den sista punkten – den tolfte – rekommenderar att vi rör på oss minst en halvtimme varje dag. Frågan är dock hur man ska orka röra sig ur fläcken efter att ha satt i sig dessa kopiösa mängder sockerstinn föda. Kvoten mellan omega 6 och omega 3 vägar jag inte ens tänka på.

Om jag själv skulle komma i närheten av att följa dessa kostråd, skulle jag snart väga 120 kilo, och ganska snabbt bli föremål för hälso- och sjukvårdens ömma omsorger. Inte underligt att köerna till vårdcentraler, överviktskliniker, akutsjukhus och specialistkliniker växer.

Om jag själv skulle komma i närheten av att följa dessa kostråd, skulle jag snart väga 120 kilo...

ska vad som ingår i Hälsomålet.

Den första punkten säger att vi ska äta frukost, lunch och middag. Utöver detta ska vi klämma in två till tre planerade mellanmål. Ungefär 37,5 procent av tallriken ska fyllas med potatis, pasta eller ris. Ungefär 37,5 procent av tallriken ska fyllas med grönsaker eller rotfrukter. Resten av tallriken, cirka 25 procent, ska

industriellt processade "skokräm" betraktas tydligen som hälsan själv. Ovanpå detta ska vi även se till att sätta i oss frukt till varje måltid och mellanmål.

Men var lugn – det kommer mera. Mejeriprodukterna är en viktig del av frukosten och mellanmålen. De ska vara magra – lättmjölk, lättfil, lättoghurt och mager ost. Vi som har rudimentära

"Tur" att det blåa laget vann stockholmarnas förtroende i kommunal- och landstingsvalet. De har ju lovat införa en vårdgaranti värd namnet. Den kommer säkert att behövas.

1. www.halsomalet.se

Bo Zackrisson

redaktör, 2000-Talets Vetenskap
bo.zackrisson@telia.com

Följ gärna min blogg Toxiska Epistlar! Adress: blogg.passagen.se/millimetervagor

Förnya ditt medlemskap för 2007!

Får Du denna tidning med medlemsutskicket medföljer två inbetalningskort. Det ovikta, det med den handskrivna koden, använder du själv. Det vikta är avsett att sticka i handen på någon Du tror skulle gilla tidningen. Eller varför inte ge bort tidningen i julklapp till någon. Så sprider vi tidningens budskap till fler och stärker sam-

tidigt föreningen. Medlemskap i föreningen SARA kostar 150 kr för år 2007 inom Norden. Utanför Norden är medlemsavgiften 190 kr eller 20 euro. Med medlemskapet följer inga andra åtaganden, utöver medlemsavgiften, än att vi förväntar oss att du efter förmåga försöker sprida de kunskaper om hälsa och miljö som tidskriften

förmedlar. Du har självklart rätt att delta på föreningens årsmöte. Enbart prenumeration kostar 190 kr inom Norden och 250 kr utanför Norden.

Det bästa sättet att sprida tidningen är att abonnera på Femman – se sidan fem!

2000-Talets Vetenskap/Föreningen SARA

Namn:.....

Adress:.....

Postadress:.....

Avsändare: Föreningen SARA, Gångbrogatan 2, 372 37 RONNEBY

PORTO

Bo Walhjalts KRÖNIKA:

Vem ska stå för bukfyllan i butikshyllan – bioingenjören eller ekobonden?

Nyhetsbyrån AP rapporterar att FDA, den amerikanska motsvarigheten till Livsmedelsverket, är på väg att godkänna mjölk och kött från klonade djur för försäljning i livsmedelsbutiker. Några krav på märkning så att konsumenterna ges möjlighet att välja vad de vill ha kommer inte att finnas. Om vi går en tid tillbaka kan vi få en uppfattning om vad som kommer att hända.

För ett antal år sedan godkändes mjölk

När du betalar i kassan röstar du på den mat du vill ha.

från kor behandlade med genmanipulerat tillväxthormon (rBGH). Det var inte okontroversiellt, men Monsanto, som tillverkar rBGH, fick sitt godkännande. Vinklade undersökningar och PR-insatser lade grunden för det. Studier som visade att cancerrisken kunde öka viftades åt sidan. Både kemiskt och näringsmässigt skiljer sig rBGH-mjölk från vanlig mjölk. Att djurhälsan blir sämre är en annan aspekt.

rBGH har använts sedan 1994, och efter tio år används det till ungefär en tredjedel av USAs mjölkkor. Några mejerier som levererade mjölk från kor som inte behandlats med rBGH tyckte det var en god idé att upplysa om detta på sina förpackningar. Monsanto tyckte annorlunda. De befärade att konsumenterna kunde få för sig att rBGH-mjölk inte var lika bra som vanlig mjölk. De stämde ett av mejerierna. I åtminstone en delstat lagstodgades att rBGH-mjölken skulle märkas, men den lagen upphävdes efter överklagande.

Monsanto fick gott understöd från konservativa tankesmedjor och liknande propagandaorgan som Hudson Institute, som lever gott på att stötta näringslivet mot "ela-

ka" konsument- och miljöorganisationer. PR-företag som tjänade på sina tjänster var Burston-Marsteller och Hill & Knowlton.

I USA gick det Monsantos väg. I Kanada och Europa förbjöds däremot rBGH och importförbud mot rBGH-mjölkråder. Trots PR-företagens ansträngningar. Ett skäl till detta är förmodligen att tankesmedjornas opinionsbildande roll är betydligt större och mer utvecklad i USA än i Kanada och Europa. Än så länge. Det gick inte helt Monsantos väg i USA heller. Där är den vanliga mjölken märkt – inte rBGH-mjölken.

Journalistparet Akre och Wilson gjorde ett reportage om rBGH i Florida för Fox Television. Monsanto gillade inte tanken att bli utsatt för granskning. Fox, som tillhör Murdoch-imperiet, var lyhörd för stämningshotet och ville ge reportaget en mjukare framtoning. Det hela slutade med att paret fick sparken eftersom de inte godkände de ändringar Fox ville göra. De tilldömdes skadestånd, men Fox jurister satte igång den juridiska kvarnen, så inga pengar betalades ut och journalisterna bakbands. Ett effektivt sätt att tysta obehövliga röster.

Storföretagen har råd att köpa sina experter. Den välutvecklade och samordnade propagandemaskin som utgörs av de stora PR-företagen och tankesmedjorna gör att lobbyarbetet och opinionsbildningen löper smidigt och rensar bort alla hinder. Oavsett vilka protester som framförs mot det förutsedda FDA-beslutet, är det nog sannolikt att det går igenom, och att eventuella begränsningar inskränker sig till kosmetiska förändringar utan egentliga konsekvenser.

Men, det här gäller väl bara USA? Inte

Europa, och absolut inte Sverige? Det sägs att det som händer i USA förr eller senare händer här också. I globaliseringens kölvatten raderas kulturskillnader. Den ständigt ökande skaran lobbyister i Bryssel bär syn för sägen. Anställda vid Burston-Marsteller sköter ett flertal näringslivsorganisationer inom flera branscher. Organisationer som är rena papperskonstruktioner med det enda syftet att förse lobbyisten med ytterligare en uppdragsgivare att representera. En del av organisationerna är maskerade bakom namn som anger att det är konsument- eller gräsrotsorganisationer. Det är förstås samma strategier som använts med framgång på andra sidan Atlanten.

Amerikanskt kött är ännu belagt med importförbud i Europa eftersom djuren regelmässigt är hormonbehandlade, men förbudet angrips ständigt. USA ser förbudet som handelshinder, precis som alla regleringar med avseende på hälsa och miljö betraktas som hinder för den fria marknaden.

Eftersom det handlar om pengar kommer näringslivet aldrig att ge upp kampen att utveckla "marknaden". Den är grunden för profiten, motorn och livsnerven för marknadens alla aktiviteter. Detta illustrerar striden mellan å ena sidan bioteknikföretagens och livsmedelsindustrins ingenjörer och å andra sidan de ekologiska böndernas lokala, småskaliga produktion. En strid om vilka varor som ska stå i butikshyllan och vem som ska fylla våra magar. När du betalar i kassan röstar du på den mat du vill ha.

Bo Walhjalt
oberoende skribent, Göteborg

Vill du fördjupa dig i ämnet rekommenderar vi ett besök på Frihet till Hälsas hemsida: www.fth.nu

Nästa nummer utkommer i mars 2007

Förnya ditt medlemskap - använd det bifogade inbetalningskortet!