

## **Bästa TF medlem**

Nu är vi på väg mot ljusare tider! Vår ekonomiska situation blir ljusare tack vare lägre hyra, genom tillfälliga lokalbokningar hos *Dalheimers hus*. Där finns lokaler, både små och stora - med full service. Där finns ett stort café som levererar fika.

I höstas har vi där hunnit prova att vara i tre olika lokaler. Nu till våren har vi påkostade föredrag i de två största salarna, som tar 150 pers vardera. Sprid nyheten! Vi behöver all hjälp med marknadsföringen, som vi kan få.

Detta året ser vi fram emot ett ökat samarbete med föreningar anslutna till Funktionsrätt och nya föredragshållare - De bästa vi kunnat hitta - Hela fyra nya:

Först ut är *Yolanda Hedberg* via länk från utlandet, på svenska förstås. De som inte kan koppla upp sig får komma och lyssna i lokalen Röda Sten på Dalheimers hus den 30 januari. Övriga föredragshållare bor i Göteborg. De är inbokade i Dalheimers hus största lokaler, som heter *Dalheimerssalen* och *Hultbergssalen*.

Författaren *Benny Ottosson* träffar ni i februari och hans nya bok heter *Konsten att hålla sig frisk i en värld som är sjuk*. Och i mars kommer hjärnforskaren *Haydeh Bolouri* att hjälpa oss förstå hur en del tandproblem kan påverka hjärnan via tarmen, om inte direkt via munhålan och vad man kan göra åt det.

Sist ut har vi *Suzanne Lundborg* som grundade den välkända Lundborgkliniken, med högteknologiskt fokus på att kartlägga tusentals parametrar för att hitta lösningar på hälsobesvär.

Närmare om allt detta med datum och tid finns i programbladet. Spara den!

Så vad har då hänt under 2023? Kort sammandraget så hade vi en mysig Decemberfika, där vi sjöng julsånger i akompanjemang till Agneta Holms gitarr. I november svarade tandläkaren Camilla Sivertsen på en mängd intressanta frågor.

VÄND

Den 17 oktober är datumet som vi senast såg Sensus, då Yvonne Lundin talade om Kobolt-Krom förgiftning som också en tidigare filmvisning handlade om. Våra program hos Sensus är alltså avslutade. Den som vill minnas tillbaka kan gå in och se de gamla programmen, som är utlagda på distriktets hemsida i fliken Historik.

I fjol var vi i Göteborgs lilla styrelse verkligen flitiga! Jag som bor i Mariestad gjorde flera resor och övernattade hos vänner. Saker flöt på. Mycket av inventarier gick att skänka. Den trasiga skrivaren och hyllor hivades till slut på tippen. Datorn, böcker och tre pärmar är hos mig. Övriga pärmar finns att läsa hos *Göteborgs föreningsarkiv*. Det var ett stort jobb att flytta. Nu är den lilla lokalens städ och skur ett minne blott. De sista räkningarna för el och fönsterputs är betalda.

När vi ändå minns tillbaka, så kan vi berätta att för TF i Göteborg har Dalheimers hus en historisk betydelse. Det var på Dalheimers hus som distriktets många medlemmar startade upp verksamheten, berättar *Ulf Strömberg* som länge var ordförande och även startade promenaderna på Botaniska trädgården.

*Promenaderna* är en långlivad tradition som numera är självgående. Om det finns intresse och väderleken lockar så går man helt enkelt till Botaniska Trädgården kl 13 en fredag. Vi har en avslutningsfika där i maj, så bara kom dit! Se programmet.

*Årsmötet är lördag den 24 februari kl 13.00 - 15.00. Lokal Röda Sten, Dalheimers hus.* Du kan nominera en kandidat eller dig själv till suppleant eller valberedning. Ta sikte mot sekreterare, kassör eller ordförande. Du kan komma till årsmötet och nominera, eller maila till [goteborg@tf.nu](mailto:goteborg@tf.nu).

Minsta kravet att uppfylla är styrelsemöten, där vi planerar föredrag utifrån en lista på potentiella föredragshållare. Fysiska och telefonmöten ska vara minst fem per år enligt stadgarna, inte mer än en gång i månaden och ca en till högst två timmar.

Minst ett av följande önskemål och intresse: *Tänder och hälsa, tandläkarkontakter, video, hemsida, marknadsföring, svara i telefon, kontakta föredragshållare.*

**Med varmaste hälsningar från styrelsen, genom ordförande Pauli Terho**



# Vårens program 2024 - för Tandhälsöförbundet i Göteborg

## Anmälan till föredrag:

Anmäl er gärna så vi kan beställa fika från Dalheimers hus.  
Meddela oss ev önskemål om vegetariskt eller glutenfritt alternativ .  
Detta kan göras till [inga.palsson@telia.com](mailto:inga.palsson@telia.com) eller tel 0733-690496.



Medlemmar går gratis, 100 kr för icke-medlem. Vi tar Swish eller kontant.  
Anmälan för icke-medlem skrivs på medeländefältet vid inbetalning till Swish 123 335 38 64  
Bli medlem genom att gå in på [www.TF.nu](http://www.TF.nu) högerspalten. För 225 kr fås en tidning 4 ggr / år.

**Hållplast:** Stig av på Chapmans torg ( 3 9 ) eller Mariaplan ( 9 11 ). Gå in på/till Slottskogsgatan 12

---

## Tisdag 30 januari klockan 18.00 - 20.00 – Yolanda Hedberg

### *Partiklar, joner och allt annat som frisätts från metalliska tandmaterial – vad är de och vad gör de med hälsan?*

Metallallergi, fibromyalgi och kanske till och med cancer? Listan av hälsoproblem som kopplas till metaller som frigörs från tandimplantat eller metalliska tandfyllningar är lång. Vi ska ta oss igenom det förvirrande forskningsläget. Vilka metaller frigörs, vart hamnar de, och varför spelar det en roll vilken kemisk form de är i? Vi ska fokusera på kobolt-krom, men även jämföra med andra metalliska tandmaterial. Vi ska även diskutera hur tandläkare, tandmaterialtillverkare och patienter kan undvika de värsta problemen.

**Yolanda Hedberg** har doktorerat på KTH i korrosionslära och har därefter forskat på Karolinska Institutet och Centrum för Arbets- och Miljömedicin om kromallergi. 2015 blev hon Docent i korrosion med inriktning mot hälsa på KTH. Sedan 2020 är hon Canada Research Chair i korrosionsvetenskap och professor i kemi på the University of Western Ontario i Kanada, där hon bland annat jobbar med att analysera korrosion av olika implantat som orsakade så stora problem att de fick tas ut. För mer info se artikel i Tf bladet nr 1/2023.

**Plats Zoom möte online.** Länk erhålles genom mail eller sms. Se ovan.

**Lokal Röda Sten** i Dalheimers hus, för dem som vill delta på plats.

**Anmäl dig snarast!**



**Lördag 24 februari, kl 13.00 -15.00 – Kallelse till Årsmöte**



Årsmöte 2024 är på Dalheimers Hus i lokalen Röda Sten.  
Årsmöteshandlingar fås på plats. Anmäl senast 2024.02.20

**Lokal Röda Sten** i Dalheimers Hus. Tid: 13.00. **Välkommen!**

**Tisdag 27 februari klockan 18.00 - 20.00 – Benny Ottosson**

***Lev frisk länge: Hur du kan öka dina chanser att leva frisk till 100!***

Stig in i en värld av möjligheter för att uppnå en långvarig, strålande hälsa:  
Ditt recept för att leva frisk till 100!

Denna föreläsning är fylld med ovärderliga tips för att sakta ner eller till och med vända  
åldrandets naturliga gång. Men hur hittar du de perfekta vägarna för din personliga resa?

Utforska en mångfald av alternativ som stödjer och lyfter fram din hälsa och ditt  
välbefinnande för att möjliggöra ett liv fyllt av energi och livslust. Ge dina möjligheter  
att LEVA FRISK LÄNGE en ordentlig skjuts framåt. Ta kommandot över din hälsa.

Kom ihåg, vägen börjar nu – det är aldrig för tidigt och aldrig för sent,  
att börja resan mot en hälsosam framtid.

**Hälsoinspiratör Benny Ottosson** inspirerar oss till att ta kommandot över vår hälsa.

Ett samarbete med *Nordiska föreningen för Naturlig Näring och Metabol Hälsa (NNMH)*.

**Lokal Hultbergssalen** i Dalheimers hus, Slottskogsgatan 12



**Tisdag 12 mars klockan 18.00 - 20.00 – Haydeh Bolouri**

***En hjärnforskare talar om sambandet mellan tandhälsa och hjärnhälsa***

Forskningen visar på en stark kommunikation mellan hjärnan och magtarmkanalen. Ett samspel som verkar vara väldigt viktigt för individens totala hälsa, jämfört med vad man tidigare trott.

En djupare förståelse av det invecklade samspelet mellan hjärnan och magtarmkanalen, är av stor vikt. Samspelet måste passera munhålan, eftersom den ligger närmast hjärnan. I munhålan finns en komplex struktur av nerver för kontroll av käkbenet, jämfört med i övriga skelettet. Det finns ett framväxande antal patienter med kroniska tillstånd, oftast svåra att kartlägga grundorsaken till, som kan ha sin grund i den komplexa strukturen av nerver kopplade till munhålan.

I presentationen kommer vi få en djupgående genomgång av möjliga kommunikationsvägar mellan hjärnan och munhålan.

Vi kommer även att diskutera om det ömsesidiga sambandet mellan vanliga sjukdomar såsom parodontit (tandlossning) och neurodegenerativa sjukdomar samt depression och munsjukdomar. Slutligen kommer jag att presentera värdefulla insikter om nya strategier med enkla förebyggande åtgärder till din fulländade hjärnhälsa som kan leda dig till optimal hälsa.

**Haydeh Bolouri** är senior hjärnforskare, medicine doktor i neurovetenskap (PhD), författare, föreläsare och certifierad funktionsmedicinsk terapeut, tränad och certifierad hos Dr. Dale Bredesen på RECODE program (REversing COgnitive DEcline) för att optimera och återställa kognitiva dysfunktioner och neurodegenerativa obalanser såsom Alzheimers och Parkinson.

Haydeh besitter vetenskapliga kunskaper av flera forskningsprojekt inom neurovetenskap och har kliniska erfarenheter av hjärnskakningar och andra hjärnskador.

Förutom många vetenskapliga publikationer har Haydeh tillsammans med Peter Wilhelmsson skrivit boken Rädsla din hjärna, Nu! (Peter Wilhelmsson är näringsmedicinare och har bl a grundat hälsoföretaget Alpha Plus.)

**Lokal Dalheimerssalen** i Dalheimers Hus, Slottskogsgatan 12



## Tisdag 16 april klockan 18.00 - 20.00 – Suzanne Lundborg

### **Upptäck sammanhangen mellan tungmetaller, NICO, bettproblem och tandställningar!**

Har du någonsin funderat över hur tungmetaller, dolda infektioner, bettproblem och tandställningar kan påverka din tandhälsa och övergripande välbefinnande? Då är detta föredrag något för dig!

Vad kommer du att lära dig?

☞ Tungmetallernas dolda påverkan: Upptäck hur tungmetaller kan påverka din tandhälsa och ditt allmänna hälsotillstånd. Vi kommer att gå igenom de vanligaste källorna till tungmetallförgiftning och hur du kan minimera din exponering samt hur man kan behandla det.

☞ NICO: Ett dolt tandproblem: Lär dig om Neuralgic Intermittent Cavitational Osteonecrosis (NICO), en ofta underskattad orsak till tandproblem och smärta. Vi kommer att utforska symtom, komplementära undersökningsmetoder och komplementärmedicinska behandlingsalternativ.

☞ Bettproblem och tandställningar: Förstå sambandet mellan felaktiga bett och din tandhälsa. Ta reda på hur tandställningar kan hjälpa till att korrigera bettproblem och förbättra både utseendet och funktionen, men även vilka risker det är med tandställning och vad man bör vara observant med. Finns det några tips på vad man kan göra i stället?

*Varför ska du delta?*

Det här föredraget kommer att ge dig insikter som kan förbättra din tandhälsa och ditt allmänna välbefinnande. Vår föreläsare, Suzanne Lundborg, har lång erfarenhet av holistisk hälsa och komplementära undersökningar och behandlingar och kommer att guida dig genom dessa komplexa ämnen på ett lättsamt och lättförståeligt sätt.

Missa inte denna unika möjlighet att öka din förståelse för tandhälsa och lära dig hur du kan förbättra din livskvalitet. Vi ser fram emot att välkomna dig till ett givande och informativt föredrag!

**Suzanne Lundborg** som driver Lundborgs kliniken i Sävedalen

**Lokal Hultbergssalen** i Dalheimers hus, Slottskogsgatan 12



**Fredag 17 maj kl 13.00 - 15.00 – Avslutningsfika i Botaniska Trädgården**

Vi avslutar säsongen med ett möte, avslutningsfika och promenad i Botaniska Trädgården. Samling vid tegelbyggnaden till vänster innanför grindarna.

