

HUR SKYDDAR JAG MIG MOT KVICKSILVRETS GIFTVERKAN

VID AMALGAMSANERING?

Amalgam av den kvalité som senast varit i bruk består av cirka 50% kvicksilver, 22-35% silver, 5-13% koppar och 10-15% zink. Amalgam är inte en stabil förening, kvicksilverånga avgår ständigt från amalgamytan, vilket pågår under många årtionden. Redan när man har 5-10 ordinära amalgamfyllningar t ex tuggytor på kindtänder så är den mängd kvicksilver som kroppen tar upp per dag av den storlek att känsliga personer kan få symptom på kvicksilverförgiftning.

I samband med amalgamsanering exponeras vår kropp för ytterligare kvicksilver än det som dagligen avgår från amalgamet. Det är då viktigt att skydda kroppen mot nya skador eller försämring av redan pågående symptom. Kvicksilvret skadar huvudsakligen genom att fungera som en katalysator för fria radikaler. Det innebär att kvicksilvret medverkar till bildandet av dessa ytterst giftiga ämnen. Därvid förbrukas inte kvicksilvret. Det är således en process som kan fortgå under årtal. De fria radikalerna oxiderar vävnaderna, dvs det blir ett abnormt snabbt åldrande.

Genom att tillföra anti-oxidanter, ämnen som kan ta hand om och neutralisera de fria radikalerna, så kan man skydda sig och undvika att insjukna. De ämnen som har en anti-oxidant verkan är alla litet specialiserade i sin egen "nisch". Genom att tillföra en kombination av olika anti-oxidanter får man därför en bättre skyddande effekt än av en enstaka anti-oxidant. Människan har av naturen ett skydd på grund av att anti-oxidanter tillförs genom kosten och genom att några kan bildas av vår kropp. Men behovet av anti-oxidanter ökar när man är utsatt för gifter av den typ som skapar fria radikaler. När det gäller kvicksilver kan behovet av extra anti-oxidanter kvarstå lång tid. Kvicksilver omsätts bara långsamt i människans hjärnsubstans (CNS= Centrala Nervsystemet). Man räknar med en halveringstid för kvicksilver på cirka 18 år i CNS medan i organ som hjärta, lever njure osv halveringstiden för kvicksilver kan röra sig om månader.

I det följande kommer jag att gå igenom de för våra syften väsentliga anti-oxidanterna. De finns att tillgå som enskilda ämnen eller också kan man köpa blandningar, som innehåller flera olika anti-oxidanter.

Selen är en viktig anti-oxidant. Den kan tillföras som ett oorganiskt salt, natrium-selenit eller natrium-selenat. Det finns även organiska selenföreningar som t ex selen-metionin. Flera livsviktiga enzymer i vår kropp innehåller selen. Selen kan även bilda en stabil förening med kvicksilver. Då förlorar kvicksilvret sin giftighet, det avgiftas. Selen är ett bristämne i svensk kost. Även en utmärkt svensk kost brukar innehålla endast cirka 20-30 mikrogram (ug) selen per dygn. Det rekommenderade dagliga intaget är minst 50 ug selen. Det finns idag tyvärr inte någon rutinmetod för uppmätning av selen i blod. Växtvärk hos barn, dvs värk i benen som brukar komma särskilt på kvällen och natten, är ett av de tillstånd som beror på selenbrist.

Genom att tillföra selen går besvären över. Det är idag känt att människor med låga selenvärden oftare insjuknar i cancer, diabetes, HIV/AIDS och tuberkulos. Tyvärr brukar man inte märka symptomen på selenbrist, möjligen pga inverkan från andra anti-oxidanter som t ex E-vitamin gör att bristen blir dold. De flesta svenskar har låga värden och borde tillföra extra selen.

Selen på recept från apotek ex tempore ser ut så här. ("Ex tempore" betyder ungefär "för tillfället". Det innebär att apoteket bereder substansen för just denna patient, "för detta tillfälle". Medlet finns upptaget i FASS på internet, som ex tempore. Denna typ av förskrivning omfattas av läkemedelsförsäkringen). Läkaren skriver då: Selen APL 0,5 mg per kapsel. Den innehåller då det oorganiska saltet natriumselenit. Ordinationen brukar vara 1 kapsel dagligen. 0,5 mg selen är detsamma som 500 mikrogram, således en avsevärt högre dos än det normala dagsbehovet. Som ovan nämnts behöver man större mängd anti-oxidanter i samband med ökad bildning av fria radikaler t ex vid vissa förgiftningar. Natriumselenit och natriumselenat är oorganiska salter som löses i vatten. Överskottet av selen går därför lätt ut med urinen. (Vid njursvikt kan dock dosen behöva anpassas.) Selen kan även inhandlas i hälsokosthandeln och från internetbutiker som säljer kosttillskott, en vanlig styrka är 100 mikrogram per tablett. Organiskt bundet selen är dyrare än det oorganiska saltet. På senare tid har man funnit att människan behöver oorganiskt selen i sin metabolism. Organiskt bundet selen är lättare upptagbart för tarmen än oorganiskt bundet selen.

E-vitamin (alfa tokoferol acetat) är, till skillnad mot selen, en fettlöslig anti-oxidant. Det utövar därför sin effekt i fetthaltiga vävnader. E-vitamin (i form av det syntetiska alfa-tokoferol) t ex Evimin kan skrivas ut på recept (utan recept 143,50 kr år 2014) eller som ex tempore. I många fall blir det dock billigare att inhandla hos hälsokosthandeln eller på internetbutik. En vanlig dos brukar vara 100 mg eller några hundra milligram dagligen. Ibland anges dosen i Internationella Enheter/International Units, IE/IU. Där motsvarar 1 IE E-vitamin ungefär 1 mg. Det bör kanske tilläggas att det finns flera olika former av E-vitamin (tokoferoler). Genom kosten får vi normalt i oss en blandning och sannolikt har en sådan blandning bättre effekter än det syntetiskt framställda alfa-tokoferolet. Eftersom E-vitamin är fettlösligt bör man inte ta för mycket. Vid doser kring 1000 mg dagligen och högre kan biverkningar börja uppträda, t ex ökad blödningsbenägenhet. Brist på E-vitamin är mycket sällsynt. Det förekommer vid starkt bristande upptag av fett, t ex vid sjukdom i bukspottkörtel, lever-galla, vid cystisk fibros m fl. Man får då bland annat neuromuskulära symptom med nedsatt koordination av rörelser (ataxi), muskelsvaghet, reflexbortfall, blodbrist, skada på ögats näthinna, nedsatt immunitet.

Zink är en anti-oxidant i form av ett vattenlösligt salt (t ex zink-sulfat). Det behövs som medverkande ämne (co-factor) vid hälften av alla kända biokemiska reaktioner i människans kropp. Zink finns i knappa mängder i vår kost. Det är därför vanligt att man finner bristtillstånd när man mäter zinkhalten i blod. Zinkbrist visar sig främst i att vävnader, som kräver snabb tillväxt, blir svaga. Några av symptomen vid zinkbrist är: Nedsatt immunförsvar, långsam sårhäkning, sköra hud, sköra slemhinnor, svaga naglar och svag hårväxt. Vid amalgamskada kan man använda zink i doser kring 20-30 mg dagligen. Det är en dos som

man kan använda under årtal utan problem. Kortvarigt (ett par månader) kan man ta betydligt större doser, men på längre sikt så kan större doser störa kroppens kopparomsättning. På apotek finns det receptbelagda medlet Solvezink. En brustablett innehåller 45 mg zink i saltet zinksulfat. En halv tablett dagligen är därför en vanlig dos. Många amalgamskadade är känsliga för en rad tillsatser i brustabletter. Om någon inte tål tillsatserna i brustabletten kan läkaren skriva ut recept ex tempore: Zinkacetat APL resp zink 20 mg per kapsel (zink-acetat en organisk förening). Ordinationen är oftast 1 kapsel dagligen. Zink kan vara lite irriterande för magen och därför kan det vara bra att man intar det tillsammans med mat. Zink kan även inhandlas på hälsokost och internetbutik. På apotek brukar priset ligga högre.

Magnesium har ursprungligen inte räknats till anti-oxidanterna (t ex magnesium-hydroxid). På senare tid har man dock funnit att det har en anti-oxidant effekt. Det viktigaste med magnesium är emellertid att det motverkar muskelkramp och motverkar oregelbunden hjärtverksamhet. Amalgamskadade besväras ofta av muskelkramp och hjärtbesvär av typ ”oroligt hjärta” och ”hjärtklappning”. Dessa besvär brukar snabbt minska eller helt gå över då man tillför magnesium. Vår kost innehåller bara låga halter av magnesium. Man kan räkna med att större delen av Sveriges befolkning skulle må bättre av magnesiumtillskott. På apotek finns det receptbelagda medlet Emgesan som innehåller 250 mg magnesium per tablett (magnesium-hydroxid tt oorganiskt salt). Dosen brukar vara 250 – 500 mg per dag, i enstaka fall upp till 1000 mg per dag. Inom hälsokosthandeln och internetbutik finns många andra beredningar av magnesium. Magnesium har flera gynnsamma verkningar men nästan bara en biverkan nämligen lös avföring. Om detta inträffar så får man minska dosen. Många patienter besväras av förstoppning och är då glada för att magnesium sätter fart på tarmen. Magnesiumhydroxid brukar inte irritera magsäcken, de allra flesta tål Emgesan. Om detta ändå inte är fallet så kan läkaren skriva recept ex tempore: Magnesiumsulfat APL som är ett pulver som löses i vätska. Läkaren kan även förskriva ett organisk magnesiumförening: magnesiumcitrat respond magnesium kaps 000 ca 105 mg. Det magnesium som säljs i hälsokostbutik och internetbutik kan vara både av typ oorganiskt salt respektive organisk förening. Det finns både som tablett/kapslar och pulver som löses i vätska. Organiskt bundet magnesium (t ex magnesiummarginat, magnesiumcitrat etc) är mycket mer lättupptagbart än oorganiskt magnesium (såsom magnesium-oxid, magnesium hydroxid, magnesiumkarbonat).

Vitamin B12 (metyl-kobalamin) är ingen anti-oxidant, ändå behövs det ofta vid amalgamsakade rubbningar. Nervsystemet är beroende av B12 för sin reparation. Dessa patienter har ofta nervrubbningar i form av domningar och stickningar i händer och fötter, skakningar/tremor, nedsatt koordination mm. Ofta även mentala symptom som nedsatt minne, nedsatt koncentration, abnorm trötthet, mm. Samtidigt vet vi att vissa ämnen kan blockera transporten av B12 från blodet in i hjärnan, t ex organiska lösningsmedel och tungmetaller. Läkare brukar i sådana fall förskriva B12. Vitamin B12 finns i flera varianter. Det är dock enbart metycobalamin som är biologiskt aktivt. De andra formerna av vitamin B12 (cyanocobalamin, hydroxycobalamin) måste först omvandlas i levern till metylcobalamin innan de blir biologiskt aktiva. Detta tar timmar eller något dygn. Det medför att nivåerna i blod inte blir så höga. På apoteken finns bara de former av B12 registrerade som måste

omvandlas i levern. Läkare kan dock skriva ut ex tempore Metylkobalamin kapslar 10 mg från apotek, man tar en kapsel dagl. Via hälsokost och internetbutik (t ex gymvaruhuset.com säljer ”Methyl B-12” tabl 1 mg, 100 tabl för 99 kr) samt från företaget Natural Life i Rönninge kan man dock beställa tabletter med metylcobalamin och därmed få den bättre effekt som metylokobalamin ger. I svåra fall kan man ge injektion av Metylkobalamin. Det finns mot recept på apotek ex tempore: Mekobalamin 5 mg/ml ampull 10 x 2 ml. Ordinationen kan vara sub cutan (under huden) injektion av en ampull några ggr per månad eller initialt så ofta som en gång per vecka. B12 kombineras ofta med folsyra tablett på 1 mg dagl eftersom dessa två vitaminer samverkar. B12 och folsyra finns i flera olika beredningar inom hälsokosthandeln och på internet-butiker.

B6 vitamin kallas även **pyridoxin**. Det är ett B-vitamin som har anti-oxidativa egenskaper. Det rekommenderas särskilt då patienten har symptom från nervsystemet, på liknande sätt som för B12 enligt ovan. Det tillförs med en tablett. Dosen kan ofta vara 10-50 mg dagligen.

C-vitamin, askorbinsyra, är ett gammalt välkänt vattenlösligt vitamin med anti-oxidativ effekt. Husmödrar känner ofta till att C-vitamin, askorbinsyra, medför att äppelmos och andra frukt-beredningar inte mörknar av luftens oxiderande verkan. Det förhindrar alltså oxidering, ”åldrande” – det är ju ett tecken på dess anti-oxidant effekt. C-vitamin kan billigast inhandlas på internetbutiker. Via hemsidan www.svampfoten.nu säljs ett salt av C-vitamin, natrium-askorbat, som har samma effekt som askorbinsyra men är mycket mildare mot magen.

När en patient med allvarlig neurologisk sjukdom, t ex allvarlig MS (Multipel Skleros) skall saneras gör man ibland detta samtidigt som man ger en infusion av natriumaskorbat. Sådan infusion kan läkaren skriva ut på recept, ex tempore: askorbinsyra 120 gram per liter, natriumbikarbonat 54 gram per liter, infusionslösning, 500 ml per flaska. Man ger då en infusion under någon eller några timmar av denna lösning. Flaskan innehåller motsvarande 60 g C-vitamin och det går bra att ge utan biverkningar eftersom C-vitamin är så ogiftigt. En sådan flaska innehåller även cirka 7 gram natrium dvs så mycket koksalt som en genomsnittlig människa äter på 2-3 dagar. Efter infusionen blir man därför törstig och bör intaga vätska. En sådan behandling förutsätter dock att personen som behandlas inte har nedsatt njurfunktion. De patienter som får en sådan behandling brukar ofta uppleva att symptom på kvicksilversförgiftning omedelbart minskar eller temporärt upphör under något dygn under vilket C-vitaminet verkar. En sådan massiv tillförsel av anti-oxidanter har den verkan att effekten av fria radikaler upphör till dess C-vitaminet lämnat kroppen, vilket kan ta cirka ett dygn.

D3-vitamin (kolekalciferol) är ett viktigt vitamin bl a för vårt immunsystem. De som drabbas av kvicksilverskada får ofta nedsatt immunsystem och långvariga och upprepade infektioner. D-vitaminet bidrar till att återställa immunförsvaret. Doser på 2000 – 4000 IE dagligen kan vara aktuellt. Mängden 1000 IE motsvarar 25 ug D-vitamin. På apotek finns numer det receptbelagda medlet Detremin lösning 20 000 IE/ml, flaska 10 ml. Det omfattas av läkemedelsrabatten. Tre droppar motsvarar 2000 IE D-vitamin. På hälsokost och internetbutik finns flera olika beredningar av D3-vitamin.

Q10, (ubidecarenon) är en fettlöslig anti-oxidant som bidrar till att stärka munslemhinnan t ex vid begynnande tandlossning. Den bidrar även till ökad muskelkraft och till ökad kraft hos hjärtmuskeln. Q10 kan köpas i hälsokosthandeln. Doser på 20-80 mg dagligen är vanliga. Den kan även skrivas ut på recept ex tempore på apotek: Q10 löst i olivolja 8 mg per ml. Ordinationen kan vara 5-10 ml dagl.

Alfa-liponsyra är en fettlöslig anti-oxidant som finns naturligt i vår kropp. Extra tillförsel är aktuell särskilt vid nedsatt leveravgiftning. Sådan nedsättning av leverns funktion kan märkas på att man kanske inte alls tål alkohol, att man blir sjuk av ett halvt glas vin. Det kan även märkas genom att man inte tål flera sorter av läkemedel, eller att man bara tål väldigt små doser av läkemedel. Alfa-liponsyran har en utomordentligt bra förmåga att kunna stimulera levern. Till exempel så kan patienter med kronisk hepatit-C behandlas. Virusmängden hos dessa patienter brukar gå ner till en tiondel av värdet som fanns före behandling. Det medför förbättring av allmäntillståndet. Patienter som fått i sig flugsvamp riskerar att avlida i levernekros (sönderfall av levern). I sådana fall injicerar man i Tyskland Alfa-liponsyra (som i Tyskland finns även för injektion). Detta brukar kunna rädda patienter, som fått en dödlig dos flugsvamp, åter till livet. Läkare kan skriva recept ex tempore: alfa-liponsyra 320 mg per kapsel. Dos kan vara t ex 1 kapsel dagligen. Alfa-liponsyra finns även att inhandla från hälsokostbutik eller på internet-butik.

Alger är en viktig del i avgiftningen. Kroppen har ett eget avgiftningssystem. Det fungerar så att levern filtrerar gifterna från blodet och samlar dessa i gallan. Gallan tömmer sig överst i tarmsystemet. Många av ämnena i gallan tas naturligt upp igen längre ned i tarmen, till exempel gallsyror, som ”återanvänds”. Samtidigt tas tyvärr också ofta gifter tillbaka in i kroppen. De kommer igen till levern och förs med gallan ut i tarmen, det blir ett kretslopp som inte gör oss friskare. Alger har den egenskapen att de binder mineraler, t ex kvicksilver, som på så sätt förs ut med avföringen. Då kan avgiftningen börja fungera mycket bättre. Alg-Börjes algtablett kan köpas på hälsokostbutik. Grovmalet Alg-mjöl som pulver innehåller inga tablettillsatser alls. Det kan beställas dirket från tillverkaren Alg-Börje utanför Gävle, tel: 026-13 35 20, kan rekommenderas. Det är en mycket billig produkt. Detta alg-mjöl har en lösande verkan på tarmen och passar därför de som har tendens till förstoppning. Om patienten däremot har lös avföring så kan man använda algen Chlorella som har en bromsande inverkan på tarmen. Det kan vara bra att minnas att man bör börja med små doser av alger för att sedan gradvis under några veckor komma upp i de högre doser som tillverkaren rekommenderar. Den Chlorella man vanligen får heter Chlorella vulgaris. En annan form är Chlorella pyrenoidosa. Den anses vara effektivare, den kostar dock mer.

Kombinationer av anti-oxidanter

Om man inte har några symptom eller bara lätta sådana kan det vara intressant att välja en kombination av olika anti-oxidanter i samma tablett eller lösning. Det finns flera sådana att välja på i hälsokosthandeln och hos internetbutiker. Ett exempel på en kombination av anti-oxidanter och andra mikronutrierter är Mivitotal Plus. Det är mycket dyrare än de enklaste medlen. Det är en flytande lösning som komponerats av naturläkaren Donsbach. Man

rekommenderar en dagsdos på 15-30 ml två ggr dagl. 30 ml innehåller Selen 50 ug, E-vitamin 133 mg, zink 5 mg, magnesium 300 mg, B12 vitamin 10 ug, B6 vitamin 10 mg, C-vitamin 750 mg, D-vitamin 10 ug (400 IE), Q10 10 mg, inget alfa-liponsyra. Därutöver en stor mängd på cirka 70 spårmineraler, ett femtontal aminosyror, ytterligare flera vitaminer, betakaroten mm. Kostnad år 2014 var 216 kr (på Vitaminvaruhuset som har gratis frakt) för 1000 ml, dvs för dos enligt ovan 6,48 – 12,96 kr per dag.

Det här är bara tänkt att vara exempel på kombinationsmedel. Det finns många fler.

Separata tabletter kan vara aktuellt att pröva om man är mycket känslig och kanske inte tål vissa kosttillskott. Det kan då vara mer praktiskt att pröva en tablett med ett ämne i taget.

Hur länge behöver jag fortsätta med anti-oxidanter? Först och främst bör man i varje fall börja med anti-oxidanter och alger 1 - 2 månader före sanering av amalgam.

1Om du inte hade några symptom/besvär före sanering: Du bör fortsätta minst en månad efter att saneringen är slutförd med anti-oxidanter och alger. Därefter fortsätter du med tillskott av enbart av selen, minst 25-50 mikrogram per dag, gärna resten av livet. Detta eftersom praktiskt taget alla svenskar har selenbrist.

1Om du hade symptom/besvär före saneringen: Du bör fortsätta med anti-oxidanter och alger tills symptomen gått över helt. Detta kan ta flera år. Därefter bör du fortsätta med att ta selen minst 25-50 mikrogram dagligen resten av livet eftersom praktiskt taget alla svenskar har selenbrist.

På senaste tid har det blivit allt mer uppmärksammat att den genetiska skillnaden mellan människor är mycket stor. Man kan idag beställa prover för att undersöka om man har genetiska defekter som sätter ner produktionen av vissa viktiga enzymer. Om man kan påvisa sådana defekter kan man även få hänvisning till vilka kosttillskott och vilken föda som kan vara viktigast för just den personen. De billigaste testen görs av företaget ”23andme”. Man kan beställa testkit för salivtest på deras hemsida, ”www.23andme.com” vilket inklusive frakt kostar 169 US dollar (mars 2016). Ett filter för att läsa testet finns på www.geneticgenie.org vilket kan ge en uppfattning om särskilt de gener som har att göra med avgiftningsförmåga.

Ovanstående redogörelse är enbart att betrakta som en möjlig inriktning och ett möjligt förslag till åtgärd. Detta kan inte ersätta kontakt med läkare, tandläkare och/eller annan sjukvårdspersonal. Jag kan på grund av detta inte ta något juridiskt eller medicinskt ansvar för följderna om någon läsare väljer att tillämpa ovanstående förslag.

Järna 2016

Einar Berg