

Over Amalgaam-vervanging.

Als u klachten heeft die (mede) veroorzaakt kunnen worden door uw amalgaamvullingen, kan het nodig zijn deze te verwijderen en te vervangen door lichaams-vriendelijkere materialen. Op dit moment zijn daarvoor het meest geschikt:

- *composiet*, een mengsel van glaspoeder, voor de slijtvastheid, en kunsthars, om het geheel bij elkaar te houden. Moderne "posterior"-composieten zijn voldoende slijtvast en stevig voor gebruik in de kiezen, mits de vulling niet al te groot is. Bv Clearfil Photo Posterior.
- *glasionomeer*, een cement; minder sterk dan composiet, maar makkelijker verwerkbaar en geschikt als "langdurige noodvulling", bv in een kies waar later een kroon gemaakt zal worden. Bv Fuji IX.
- *goud en porselein*: daarvan worden kronen en inlays (een soort gegoten vullingen) gemaakt. Nog steviger dan composiet, maar veel duurder omdat de tandtechnicus ze moet maken, en er moet meer van de kies worden afgeboord om ze eroverheen te kunnen plaatsen. Bv Procera, Empress 2, Artglass.

Het vervangen van de amalgaam-vullingen door composiet gaat als volgt:

- evt. verdoving, bij voorkeur met lidocaine ("Xylocaine") of prilocaine ("Citanest"), deze worden relatief makkelijk weer afgebroken door de lever, in tegenstelling tot het meestal gebruikte articaine ("Ultracain" of "Septanest").
- er wordt een rubber lapje (cofferdam) over de kiezen bevestigd; dit vangt het uitgeboorde amalgaam op zodat er geen kwik wordt ingeslikt, het houdt de tong uit de buurt en houdt later de kiezen droog bij het vullen.
- de amalgaamvulling wordt losgeboord met een speciale, wat langzamer draaiende boor (een hardstalen frees, bv Komet H32 012, in het rode hoekstuk), met goede koeling en afzuiging van het slijpsel. De brokjes vulling vallen er dan zo uit of kunnen worden losgepeuterd.
- dan wordt de kies verder schoongemaakt; amalgaam-"roest" en caries (gaatjes) worden zorgvuldig verwijderd (bij voorkeur met Caries Detector; composiet is niet 'cariostatisch' - dwz giftig - zoals amalgaam!).
- er wordt een lijmlaagje (ets en wet bonding, bij voorkeur meerfase, bv Clearfil SE Bond) in de kies aangebracht om de vulling goed vast te laten hechten.
- een vormpje voor de vulling wordt om de kies gelegd.
- de composiet-vulling wordt in laagjes aangebracht en uitgehard met een blauwe lamp, dit om de krimp die optreedt bij het uitharden zo klein mogelijk te houden.
- de vulling wordt in model geboord, zo dat ze glad is en goed past met de kies ertegenover.

De meningen lopen uiteen over hoeveel vullingen je tegelijkertijd zou mogen vervangen, en hoeveel tijd er tussen twee afspraken zou moeten liggen. Het werkt het meest efficiënt om een rijtje (een kwadrant) in één keer te doen, de meeste mensen houden dat wel vol.

Sommigen zeggen dat het belangrijk is de vullingen in een bepaalde volgorde te verwijderen (van sterk neg. geladen naar neutraal en van sterk pos. geladen naar neutraal), anderen zeggen dat het niets uitmaakt. Globaal komt het neer op "van groot naar klein" en "van lelijk naar glimmend". U kunt de beste volgorde evt. laten bepalen.

Het is verstandig om vóór het vervangen van de amalgaam-vullingen al enige weken tot maanden een specifieke ontgiftingskuur te volgen; het lichaam is dan al schoner en heeft minder last van deze hele "operatie". Overigens moet het ontgiften nog tot enige maanden na het vervangen van de vullingen worden voortgezet, om echt alle kwikresten te verwijderen.

Het is belangrijk om op de dag van het vervangen veel te drinken, bv 2 liter melk of water; ondanks gebruik van cofferdam en goede afzuiging komt er een beetje kwikdamp vrij die wordt ingeademd. De nieren moeten de mogelijkheid hebben dat meteen weer uit te scheiden.

Erg belangrijk: vervangende materialen zijn minder giftig dan amalgaam; dat geldt voor onszelf maar ook voor de bacterien die gaatjes in onze kiezen maken, met andere woorden: het risico op gaatjes wordt groter! Het is dus met niet-amalgaam-vullingen nog belangrijker. geen zoete dingen te eten en te drinken!

Kees Jaap Hoevers

Baarn, 1 september 2003

Over Ontgiften.

Als u klachten heeft die verband kunnen houden met een amalgaam-belasting, kan het verstandig zijn een zware-metalen-ontgiftingskuur te doen, om het lichaam weer te ontdoen van kwik, zilver en andere bestanddelen van amalgaam. Ook vóór en tijdens het verwijderen van amalgaam-vullingen is zo'n kuur nuttig, om de kwikdamp die tijdens het uitboren (ondanks alle voorzorgen) vrijkomt en ingeademd wordt, meteen weer uit te spoelen. Kwik zet zich vast in het losmazig bindweefsel, gebonden aan eiwitten, het "stapelt" zich en zal dus moeilijk "spontaan" verdwijnen.

Als u zwanger bent of probeert het te worden, is het niet verstandig om te ontgiften; het losgemaakte kwik komt ook bij de foetus terecht.

Er zijn verschillende benaderingen, al naar de achtergrond van de behandelend therapeut. Het lijkt zinnig een methode te kiezen die aansluit bij uw eigen gevoel en "denkrichting". Combinaties zijn natuurlijk ook mogelijk.

Allopatisch.

- De chemische stoffen *DMSA* (dimercapto-succinylzuur) en *DMPS* (dimercapto-propion-sulfonzuur, Dimaval) zijn in staat kwik los te maken en te laten uitscheiden, ze worden wel gebruikt om aan te tonen dat er kwik in het lichaam is opgeslagen: De stof wordt ingespoet, en een uur later blijkt er veel meer kwik in de urine te zitten dan normaal. Zo'n test is nogal heftig, en bij al verzwakte mensen of bij verminderde lever- of nierfunctie niet aan te raden. Als ontgiftiging (onder begeleiding van een arts) is deze methode zeer efficiënt.

- *MSM* (methyl-sulfonyl-methaan) is een goede bron van zwavel, een belangrijk mineraal dat o.a. zorgt voor flexibiliteit van celwanden, waardoor afvalstoffen (bv. kwik) makkelijker kunnen worden afgevoerd. Te bestellen bij bv. Vitals MSM, tel. 075-6476050.

Homeopatisch.

Hier is weer een aantal onderstromingen te onderscheiden:

- een klassiek homeopaat zal proberen het "konstitutie-middel" te vinden, dat ene middel waarvan het beeld precies past bij u op dit moment. Dit middel brengt u zodanig in evenwicht dat verontreinigingen vanzelf verdwijnen.

- we kunnen de klassieke homeopatische regel "het gelijke met het gelijke bestrijden" toepassen en de gifstoffen in homeopatische verdunning toedienen: *Mercurius vivus* (kwik) D12 of hoger, *Zilveramalgaam* D12, en *Plumbum* (lood, ook een zwaar metaal) D12.

- sommigen zeggen dat hiermee de uitscheidingsorganen lever en nieren te zwaar belast worden, en raden *Berberis* D3 en *Solidago* D1 aan om deze organen te helpen.

- in onze urine zitten sporen van giftige stoffen die we in het lichaam hebben, waaronder ook kwik. We kunnen een homeopatisch "tegengif" maken door onze urine te potentiëren: 15 druppels urine in een pipet-flesje, 1:10 verdunnen met water en goed schudden (D1), 15 druppels ervan in een volgend flesje, 1:10 verdunnen en schudden (D2), enz. tot D6.

Van elk flesje dagelijks 10 druppels; iedere dag opnieuw maken (de samenstelling van de urine verandert door deze kuur!).

Orthomoleculair.

Deze werkt met *vitamines* en *mineralen*, bijv:

- vit. B12, vit. C, vit. E;
- selenium, een zware-metalen-binder. Sommigen zeggen dat selenium het kwik alleen verplaatst van het lichaam naar de hersenen...
- magnesium en zink (worden met het kwik mee uitgespoeld, moeten weer aangevuld worden).
- *CH-7N* is een mengsel van vitamines en mineralen dat zware metalen losmaakt in de darmen. De normale darm-flora kan zich daardoor herstellen en de zuurgraad wordt neutraal (Kl. Ecol. Allergie Centrum, tel. 0495-451428).

Plantaardig.

De stof *chlorofyl*, bladgroen, heeft de mogelijkheid kwik aan zich te binden en het zo los te maken en uit te scheiden. Het is bijv. verkrijgbaar als:

- "E3 Live", levende algen. Vloeibaar - diepgevroren. Bevat veel mineralen, vitamines en aminozuren. www.mastercare.nl.
- "Chlorella", een alge dat naast chlorofyl ook veel mineralen, vitamines en aminozuren bevat. Verkrijgbaar bij de Reformwinkel.
- "Chlorofyl" (Vita Produkten, tel. 036-522 49 50). Gemaakt van alfalfa. Vloeibaar, makkelijk in te nemen.
- "Kwikmetal" (Orhiherba, tel. 0495-497 309). Het eerste, speciaal voor amalgaam-ontgiftiging ontwikkelde produkt. Capsules.
- "Starralsix Tarwegras" (bv. The Natural Special Vitamineshop, tel. 020-673 78 91). Tabletten.

Aan het chlorofyl zijn meestal weer vitamines en mineralen toegevoegd. Deze methode is geschikt voor huisgebruik, zonder begeleiding van een therapeut.

Bepaalde vormen van *klei* kunnen, inwendig gebruikt, de darmen helpen bij het uitscheiden van gifstoffen.

Bioresonantie.

Hierbij wordt het uitgeboorde amalgaam verzameld en in een apparaat gestopt dat de "trillingen" ervan opvangt, de negatieve trillingen omkeert tot positieve en die weer terugvoert in het lichaam; een soort homeopatie op energie-nivo. Er worden goede, snelle resultaten mee gemeld.

Spiritueel.

Het is ook mogelijk te ontgiften door speciale meditaties, visualisaties, Reiki of het te hulp roepen van uw Inner Healer, uw beschermengel, shamanistische totemdieren, of door bezoeken te brengen aan bijv. Jomanda of Marie-Louise.

Ontgiften is een langdurig proces dat vaak maanden kan duren en meestal in golven verloopt. Urine, ontlasting en zweet kunnen gaan stinken en er kan huid-uitslag optreden. Het is belangrijk niet te hard van stapel te lopen, en vooral veel te drinken (bijv 1 1/2 liter (bron-)water per dag).

Bij twijfel over de te volgen methode kan het verstandig zijn een elektro-akupuncturist of een kinesioloog te raadplegen; dezen kunnen doormeten wat de meest geschikte middelen zijn.