

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sensuroimatonta terveystietoa (kirjoitukset, luennot, konsultaatiot) / christer.sundqvist@ravintokirja.fi / 040-7529274 / Sivuston suunnittelussa avustaa Kiihdytin.fi / Domainin lahjoitti Domainkeskus.com

Etusivu

Listat ja kirjoitukset

Hakusanat

Hakemisto

Taustatietoa

Vieraskynä

Ajankohtaista

Blogi



Tiedelataamo



Insuliiniresistenssi – kaikkien elintason sairauksien äiti, osa 1

📅 22.10.2016 📁 Vieraskynä 📌 ADA, aineenvaihdunta, Ari Kaihola, diabetes, elintason sairaudet, esidiabetes, Gerald M. Reaven, insuliiniresistenssi, Jason Fung, Joseph R. Kraft, korkea verenpaine, metabolinen oireyhtymä, paasto, PCOS, sydän- ja verisuonisairaudet, syndrome X, syöpä, Timothy Noakes, TOFI, TULE, tyypin 2 diabetes, verensokeri



Ari Kaihola on ahkeroinut insuliiniresistenssin parissa. Aika monessa osakirjoituksessa Ari tutustuttaa meidät tähän kaikkien elintason sairauksien äitiin. **Ensimmäisessä osassa** selvitetään insuliiniresistenssiä koskevien tutkimusten historiaa ja nykypäivää. **Toisessa osassa** lauotaan elintason sairauksien lähtölaukaus ja **kolmannessa osassa** sairauksien läpikäynti insuliiniresistenssin näkökulmasta varsinaisesti alkaa (kihti, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, hedelmättömyys, PCOS ja mielenterveyden häiriöt). **Neljännessä osassa** tarkastellaan kuolinsyytilastojen kärjessä olevia sairauksia (verenkiertoelinten sairaudet, syöpäsairaudet, dementia ja Alzheimer) ja **viidennessä osassa** koemme insuliiniresistenssin huipentuman (tyypin-2-diabetes). **Kuudennessä osassa** länsimainen ruokavalio on luupin alla. **Seitsemännessä osassa** on ällä tarjolla: liikuntaa, lepoa ja lääkkeitä. **Kahdeksannessa** ja näillä näkymin viimeisessä osassa hän tarkastelee insuliiniresistenssin aiheuttamia kustannuksia.

Terveysohjeet

Tee niin kuin Kirsi, Kari, Tiina, Reima, Merja, Virva, Mikko, Margit ja moni muu.

Uudistat viikoittaisten

terveysohjeitteni tilauksen

vuodeksi 2017 tai tilaat ne eka

kertaa. Jaossa on pitkän ja onnellisen

elämän ohjeita jo vuodesta 2014 lähtien.

Maksa 20 euroa tilille FI94 5723

3320 0772 65 (OKOYFIHH),

Christerin Akatemia. Kirjoita

viestikenttään sähköpostiosoitteesi. Saat

silloin kerran viikossa uuden terveysohjeen

sähköpostiisi ja halutessasi kaikki

ilmestyneet terveysohjeet koosteena.

LUENTOJA JA LYHYTKURSSEJA

Turpaduunari tarjoaa terveysluentoja ja lyhytkursseja. Tilaa hänet paikalle heti. Yllätyt!

1) Onni, terveys ja äly – elämäsi melodia!

Terveystietoinen ja viisaan onnellinen

elämä rakentuu yksinkertaisista

osatekijöistä. Tule kuuntelemaan

turpaduunarin melodioita! Filosofian

tohtori ja suosittu luennoitsija Christer

Sundqvist on vauhdissa!

2) Oivaltavaa urheilua. Filosofian tohtori,

ravinto- ja urheiluvalmentaja sekä suosittu

luennoitsija Christer Sundqvist on useiden

vuosien aikana kehittänyt

kokonaisvaltaista urheiluvalmennusta. Hän

kertoo käytännönläheisesti ja hauskaasti

miten hänen urheiluvalmennuksestaan on

ollut hyötyä sekä huippu-urheilijoille että

liikunnallista elämäntapaa noudattaville.

Luennolla tarkastellaan näiden osa-

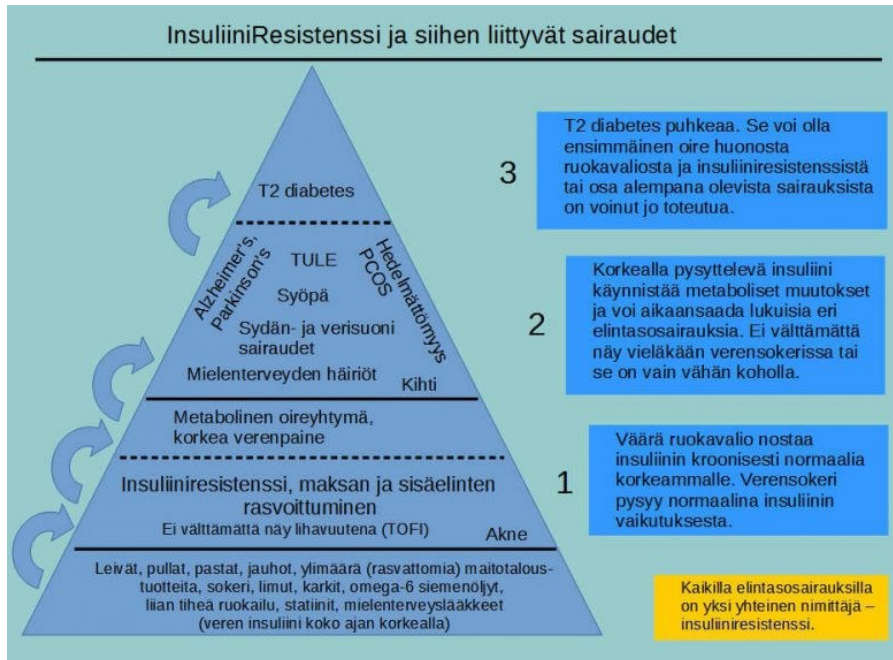
alueiden merkitystä urheilumenestykselle:

yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma,

ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja

levon merkitys, urheilijan rentoutuminen,

elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset



Kuva koottu Kraftin ja Reavenin tutkimuksiin nojautuen.

Lyhenteiden selityksiä:

TULE = Tuki- ja Liikuntaelinten sairaudet

TOFI = Thin Outside Fat Inside

PCOS = Polycystic Ovary Syndrom

Historiaa ja kuka kukin on

Insuliiniresistenssi, metabolinen oireyhtymä, syndrome X – kaikki luetellut määritteet tarkoittavat jokseenkin samaa asiaa. **Gerald M. Reaven** toi oireyhtymän yleiseen tietoisuuteen vuonna 1988, jolloin hän käytti siitä nimeä syndrome X. Sitten sama asia on tunnettu metabolisena oireyhtymänä, joka määritellään useiden eri aineenvaihdunnallisten oireiden esiintymisenä samaan aikaan ([Wikipedia](#)).

Asiaa oli jo tuota ennen tutkittu n. 50 vuotta ja jo hyvin varhaisessa vaiheessa alkoi olla selvää, että insuliinin puutteellisella toiminnalla oli yhteys myös sydän- ja verisuonisairauksiin, syöpään, korkeaan verenpaineeseen ja moniin muihin ”elintasosairauksiin”.

Hyvä historiakuvaus löytyy dokumentista: Why Syndrome X? Historical Perspective From Harold Himsworth to the Insulin Resistance Syndrome

Table 2. The Insulin Resistance Syndrome

Metabolic abnormalities associated with insulin resistance/hyperinsulinemia

Some degree of glucose intolerance
Impaired fasting glucose
Impaired glucose tolerance
Dyslipidemia
↑ Triglycerides
↓ HDL-C
↓ LDL-particle diameter (small, dense LDL-particles)
↑ Postprandial accumulation of TG-rich lipoproteins
Endothelial dysfunction
↑ Mononuclear cell adhesion
↑ Plasma concentration of cellular adhesion molecules
↑ Plasma concentration of asymmetric dimethylarginine
↓ Endothelial-dependent vasodilatation
Procoagulant factors
↑ Plasminogen activator inhibitor-1
↑ Fibrinogen

voimavarat.

3) Vireä vanhuus. Biologi Christer Sundqvist kertoo meille menestysreseptinsä miten säilyttää hyvä vire ja terveys iäkkäänä. Tarjolla on runsaasti tietoa terveystietoisesta elämästä. Huumoria, iloista rentoutta ja oivaltavaa ideointia kannattaa tulla kuulemaan!

4) Terveys on aarre. Tällä lyhytkurssilla filosofian tohtori Christer Sundqvist monikymmenvuotisella kokemuksellaan haastaa meidät terveyden polulle kuudesta eri näkökulmasta: Liikunta, lepo, fyysinen ravinto, henkinen ravinto, rentoutuminen ja päivittäisten haasteiden hallinta.

5) Opi puhumaan paremmin. Ammattipuhuja Christer Sundqvist ohjaa meitä sujuvan puheen maailmaan. Samalla kun opit puhumaan paremmin, opit myös paremmin kuuntelemaan muiden luentoja. Tarjolla on runsaasti harjoituksia.

Arkistot

Valitse kuukausi

Turpaduunari

Missä mennään kilpirauhaskiihtassa?

Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiihtassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kehoon seuraavalla koosteella siitä mitä on kirjoitettu kilpirauhaskiihtasta. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltaletti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystietoisuuteni, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiihtä kommentit näkyvät (Google Drive-dokumenttina. Kiitos!). Päivityksiä on tulossa [...]

Väitteitä diabeteksestä

Radio Helmessä haastateltiin 6.2.2017 Diabetesliiton toiminnanjohtaja Janne Juvakkaa (JJ). Hänen tuli vastata muutamaan väitteeseen koskien diabetesta ja lähinnä oli kyse tyyppin 2 diabeteksestä (T2D). Minä, Lasse Nybergh (LN), haluan täydentää käsitystämme diabeteksestä omalla näkemykselläni onko JJ oikeassa vai väärässä. Mitä mieltä sinä olet? Väite 1: Diabetes (T2D) on itseaiheutettu sairaus. JJ vastaa: Väärin: yleensä on taustalla [...]

Paljon terveystietoisuutta

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1., 22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5.,

Hemodynamic changes
 ↑ Sympathetic nervous system activity
 ↑ Renal sodium retention
 Markers of inflammation
 ↑ C-reactive protein, WBC, etc.
 Abnormal uric acid metabolism
 ↑ Plasma uric acid concentration
 ↓ Renal uric acid clearance
 Increased testosterone secretion (ovary)
 Sleep disordered breathing

Clinical manifestations of insulin resistance

Type 2 diabetes
 Essential hypertension
 Cardiovascular disease
 Polycystic ovary syndrome
 Nonalcoholic fatty liver disease
 Certain forms of cancer
 Sleep apnea

Muita insuliiniresistenssin tutkijoita

Gerald Reavenia voi täydellä syyllä tituleerata syndrom X:n isäksi, mutta hän ei ollut ainoa tutkija, joka kiinnitti huomion insuliinin toimintaan ja siihen liittyviin elintasosairauksiin. Toinen merkittävä, vaikkakin suurelle yleisölle tuntemattomampi henkilö on Joseph R. Kraft, joka on kirjoittanut kirjan **Diabetes Epidemic and You**. Molemmat herrat ovat vielä elossa ja iältään nyt n. 9-kymppisiä.

Kraftin työstä saa parhaiten käsityksen joko lukemalla tuon em. kirjan tai lyhyen katsauksen hänen teorioistaan **täältä** (kannattaa lukea myös Dr. Stoutin kirjoitus).

Kraftin lausuma

”Sydän- ja verisuonisairautta potevia henkilöitä, joilla ei ole todettu diabetesta, ei yksinkertaisesti ole vielä diagnosoitu”

kiteyttää hyvin hänen ajatuksensa insuliiniresistenssin ja elintasosairauksien yhteydestä.

Katsaus Dr. Kraftin tutkimuksiin

Alla kirjan Diabetes Epidemic and You tietojen perusteella laadittu taulukko, johon on lisätty Suomessa käytetyt mittausarvot (mmol/L) ja **ADA luokitukset** ADA = American Diabetes Association. **Suomessahan esidiabetes alkaa vieläkin vasta 6 mmol/L ylittävillä arvoilla.**

Taulukko kertoo pystysarakkeissa kuinka monta % väestöstä asettuu tietyn paastoverensokeritason alle (Normaali) ja kuinka suuri %-osuus heistä on oikeasti Esidiabeetikkoja tai Diabeetikkoja kun heille tehdään Kraftin sokerirasituskoee ja mitataan insuliinitasot. Esimerkiksi 40%:lla suomalaisten raja-arvojen mukaan täysin terveellä veren sokerilla 6.0 varustelulla henkilöllä on oikeasti diabetes! Ja vain 16% on niitä, joilla ei ole minkään tasoista diabetesta!

	Paastoverensokeri		Paasto-VS %	Esidiabetes %	Diabetes %	ADA luokitusrajat
	g/dl	mmol/L				
v	126	6,99				Diabetes
	110	6,11	99	84	40	Esidiabetes
v	100	5,55	93	60	20	
v	90	5,00	71	32	13	Normaali
	80	4,44	32	12	4	
	70	3,89	9	9	2	

4.5., 14.5., 2.6., 27.10., 15.2.2017, 20.2., 28.2., 9.3., 10.3., 13.3. TERVEYSBLOGEJA – HÄLSOBLOGGAR – HEALTH BLOGS Löydä terveystietoa maailma! Blogien luokittelussa on käytetty huumoria. Puttuuko sinun blogisi listalta? Päiväkodissa on uusi bloggaaja: Pertti Mustajoki, sisätautien erikoislääkäri, professori, painonhallinnan asiantuntija, tieteen [...]

Supermarket Survival

Vuoden 2016 tärkein terveystietoisuus, Olli Posti, on taustajoukkojensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystietoisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliäällä tavalla verbaaliakrobaatti ja viidakkomies Posti selostaa sanoin, kuvin, puhe- ja videonäyttein miten selviytyä kauppareissusta. Viimeinkin sinun on mahdollista päästä eroon epäterveellisistä ruokatottumuksistasi. Turpaduunari lähti Ollin seikkailuun mukaan. Mitä [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 1

Lonkkamurtumien tuplaamiseen luultavasti liittyy useita asioita – syitä löytyy niin ruokavaliosta kuin myös lääkityksestä. Jopa suola voi olla väärinymmärrettyjen joukossa ja sen yhteydessä C-vitamiini. Ennenkuin mennään itse asiaan, muutama sana luiden heikkenemisestä, jota myös osteoporoosiksi kutsutaan. Osteoporoosi Luunmurtumista 25% sattuu miehille, 75% naisille. Osteoporoosia ei liene tarpeen sen paremmin kuvailla kuin mitä Wikipedia siitä tietää [...]

Olemme enemmän kuin vain kasa soluja ja biokemiala

Mitä kaikkea sinulle on elämässäsi tapahtunut? On paljon ihmisiä, jotka oireilevat lääkäreiden mielestä epämääräisesti ja heillä on monenlaista ”vikaa” terveydessä. Tällainen ihminen on kenties helpompi leimata siten, että vika on korvien välissä ja vaikka potilas on mennyt vastaanotolle valittamaan esimerkiksi kipuja ja uupumusta, poistuu vastaanotolta masennusresepti kourassa. Tätä tapahtuu paljon ja tämä on ihan puolivillaista [...]

Pitkän iän korea salaisuus – 90,8 vuotta

Joku saattoi lukea uutisen tutkimuksesta, jonka mukaan Etelä-Koreassa naisten keskimääräinen elinikä voi nousta 90,8 vuoteen ensi vuosikymmenellä. <http://yle.fi/uutiset/3-9472823> Monille tietysti heräsi mielikuva siitä, mitä korealaiset syövät. Ajatellaan, että meidän suomalaisiin suosituksiin verrattuna hyvin samantyyppiset. Kasviksia syödään paljon ja lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta nopeasti päätellä.

Sarakkeet

Paasto-VS = alle raja-arvon olevien henkilöiden määrä paastoverensokerimittauksen mukaan.

Esidiabetes = Kraftin mittarin mukaan niiden henkilöiden määrä, joilla on todellisuudessa joko esidiabetes tai diabetes

Diabetes = Kraftin mittarin mukaan todellisuudessa diabetesta sairastavien henkilöiden määrä

Tiedot perustuvat 25 v aikana yli 14000 sokerirasituskokeesta tehtyihin havaintoihin

(täydennettynä insuliinimittauksilla), joilla saadaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa tieto henkilön heikentyneestä sokeriaineenvaihdunnasta, huomattavasti aikaisemmin kuin pelkällä paastosokerin mittauksella. Tällöin olisi vielä mahdollista estää elintasosairauksien puhkeaminen.

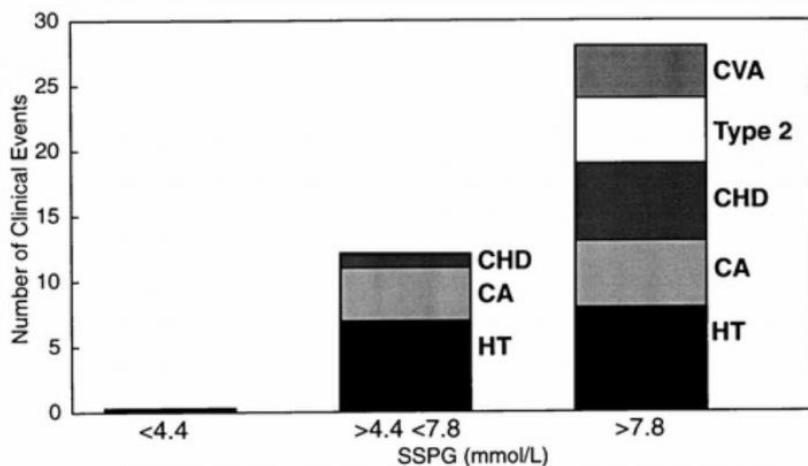


Figure 1. The number of clinical events observed, as a function of insulin resistance tertile at baseline. CA, Cancer; Type 2, type 2 diabetes. These were 28 events in the highest tertile (SSPG > 7.8 mm), 12 in the intermediate tertile (SSPG > 4.4 < 7.8 mm), and none in the most insulin-sensitive tertile (SSPG < 4.4 mm).

Abbreviations: BMI, Body mass index; CHD, coronary heart disease; CVA, cerebrovascular accident; HDL, high-density lipoprotein; HT, hypertension; LDL, low-density lipoprotein; SSPG, steady-state plasma glucose; OGTT, oral glucose tolerance test; TG, triglycerides.

Insulin Resistance as a Predictor of Age-Related Diseases

Kraftin havaitsemat rajat diabetekselle käyvät ihmeen hyvin yhteen Gerald M. Reavenin tutkimuksessa [Insulin Resistance as a Predictor of Age-Related Diseases](#) havaitsemaan elintasosairauksien korrelaatioon sokerirasitustulosten kanssa: jos glukoosin määrä on alle 4.4 mmol/L niin sairaudet vähenevät dramaattisesti, käytännössä olemattomiin – huomattava Kraftin taulukon Diabetes-sarakkeesta, miten diabetes-% romahtaa myös siellä alle 5.0 mmol/L arvoilla.

Kraft on em. havaintojen ja n. 3000 potilaalle tekemiensä ruumiinavausten perusteella kehitelty teoria, jonka mukaan esim. sydän- ja verisuonisairaudet eivät ole kolesterolin aiheuttamia, vaan diabeteksen. Vaikka paastoverensokeri on normaali, insuliini on kuitenkin koholla ja tekee tuhojaan taustalla (sarakkeet Esidiabetes ja Diabetes). Tähän on helppo yhtyä, kun katsoo Why Syndrome X? kirjoituksen taulukossa 2 lueteltuja oireita – jo pelkästään endoteelin toiminnan heikkeneminen, veren hyytymistekijöiden negatiiviset muutokset ja ureahapon lisääntyminen riittävät lisäämään sydänkohtauksen riskiä puhumattakaan tulehduksellisista ja munuaisten toimintaan liittyvistä muutoksista!

Uuden polven edustajat

https://knhanes.cdc.gov/knhanes/eng/sub01/sub01_05.do#s5_01_09 ✖ The percent of energy intake from protein : {(Protein [...]

Oikeassa sää oot Kari ollu, kaikki nämä vuodet

Tämä kirjoitettiin 23.2.2017 ja päivityksiä tehtiin 24.2.2017, 25.2., 27.2. ja 2.3. Haluamme kiittää teitä avusta kun yhdessä laadimme alla olevaa taulukkoa rasvainen versus rasvaton maito ja terveys. Tällä hetkellä rasvaiset maitovalmisteet ovat vankassa johdossa. Diplomi-insinööri Sami Uusitalo soitti edesmenneelle Kari Salmiselle ensimmäisen kerran vuonna 2008. Karihan kävi ”rasvasotaa” vuosikymmenet. Vastapuolina julkisessa väittelyssä olivat esim. professori Pekka [...]

Laittomat lääkkeet lisääntyvät

Turpaduunarın lakitekninen osasto törmäsi eduskunnan kellarissa pykälään, mutta törmäyksen momentti oli mieluisa. Kyllä 2-tyypin diabeetikot ja verenpainepotilaat paranevat, kunhan lakeja ja asetuksia joku viitsisi vielä noudattaakin. Hämmästyttävä havainto iski tajuntaan hieman myöhään, mutta parempi jälkijunassa kuin ei silloinkaan. Huomion kohteena oleva lääkemääräysasetus ei ole historialtaan aivan uusi, vaikka uusimmasta versiosta vastaakin Perussuomalaisten oma nukutussairaanhoidaja eli [...]

Insuliiniresistenssi – kaikkien elintasosairauksien äiti, osa 8

Ari Kaihola on ahkeroinut insuliiniresistenssin parissa. Aika monessa osakirjoituksessa Ari tutustuttaa meidät tähän kaikkien elintasosairauksien äitiin. Ensimmäisessä osassa selvitellään insuliiniresistenssiä koskevien tutkimusten historiaa ja nykypäivää. Toisessa osassa lauotaan elintasosairauksien lähtölaukaus ja kolmannessa osassa sairauksien läpikäynti insuliiniresistenssin näkökulmasta varsinaisesti alkaa (kihti, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, hedelmättömyys, PCOS ja mielen terveyden häiriöt). Neljännessä osassa tarkastellaan kuolinsyytilastojen kärjessä olevia sairauksia (verenkiertoelinten sairaudet, syöpäsairaudet, [...])

Avainsanat

aivot Ari Kaihola Birdie **Christer**

Sundqvist diabetes elämä

hiilihydraatit hyvinvointi insuliini

karppaus keskustelu kipu kirja-

arvostelu kolesterolin liikunta

lääketiede lääkkeet lääkäri maito

On mukava havaita, että insuliiniresistenssin tutkimus ei mene hautaan näiden veteraanien mukana, vaan myös uusi lääkäri-tutkija sukupolvi on paneutunut samaan asiaan ja luo uusia näkökulmia. Nykytutkijoista yksi kärkinimi on kanadalainen **Jason Fung**. Hän on kirjoittanut laajasti T2-diabeteksestä ja sen parantamisesta ilman lääkkeitä omalla sivustollaan **täällä**.

Hän esittää myös mielenkiintoisen uuden teorian insuliiniresistenssistä: hänen mukaansa myös T2-diabeetikon insuliinireseptorit toimivat normaalisti eivätkä ole insuliiniresistenssin syy. Hämmästyttävän yksinkertainen selitys olisikin se, että kaikki kudokset ovat jo niin täynnä glukoosia, että enempää ei soluihin yksinkertaisesti mahdu!



Tämä sopisi hyvin yhteen myös sen kanssa, että diabeetikoilla syövän esiintyminen on yleisempää kuin muilla: jos solut ovat tupaten täynnä glukoosia, käynnistyy syövän kehittymistä edesauttava hapeton energian tuotto eli fermentoituminen ("sokerin käyminen") helpommin.

J.Fung on tutkinut myös paaston etuja ja käyttää sitä osana diabeteshoitoaan.

Toinen merkittävä henkilö on eteläafrikkalainen **Timothy Noakes**. Hän edustaa tutkijoita, jotka ovat itse joutuneet kohtaamaan insuliiniresistenssin – tässä tapauksessa T2-diabeteksen muodossa. Hän oli aikaisemmin hiilihydraattitankkauksen kannattaja urheiluravitsemuksessa ja harrasti itsekin aktiivisesti liikuntaa ja juoksi maratooneja. Liikunnasta huolimatta hän sairastui T2-diabetekseen. Nykyisin hän on kääntänyt kelkkaansa 180 astetta ja puhuu hiilihydraattien vähentämisen puolesta. Hänen onnistui saada diabeteksensä remissioon ruokavalion muutoksella.

Näin tehdessään hän on sattumalta astunut paikallisen ravintoneuvojayhdistyksen (HPCSA, ei aivan vastaa suomalaista Valviraa) varpaille: hän lähetti twiitin, jonka mukaan on sopivaa vierottaa imeväisikäinen LCHF ruokavaliolle. Tästä em. yhdistys pillaili ja uhkasi viedä Noakesin lääkärin toimiluvan sekä käynnisti häntä vastaan "oikeudenkäynnin".

Oikeutta on nyt käyty vuodesta 2014 ja viimeisin kuuleminen on **parhaillaan käynnissä** (17.-26.10.2016). Koko asia on saanut aivan järjettömät mittasuhteet verrattuna tapahtuman vakavuuteen: "**the hearing had cost millions to date**". Kyseessä näyttäisikin olevan virallisterveellisen linjan arvovalta ja siksi ei voida puhua oikeudenkäynnistä, vaan pikemminkin inkvisitiosta. Ravitsemuksesta ja terveysasioista kiinnostunut yleisö maailmanlaajuisesti seuraa Etelä-Afrikan tapahtumia.

Parhaassa tapauksessa tuosta teatterista poikii yleismaailmallinen tietoisuus

insuliiniresistenssin vaaroista ja eri maiden ravitsemusneuvottelukunnat muuttavat ohjeistustaan insuliiniresistenssiä ennaltaehkäisevään suuntaan. Toivotaan ainakin.

Tässä osassa käytiin läpi insuliiniresistenssin taustaa ja historiaa sekä merkittävimpiä tutkimusten/teorioiden esittäjiä.

Seuraavissa osissa lähdetään perkaamaan pyramidin sisältämiä sairauksia aknesta ylöspäin ja viimeisenä pureudutaan pyramidin alimpaan kerrokseen sekä selvitetään insuliiniresistenssin aiheuttamia suoria ja välillisiä kustannuksia Suomen terveydenhuollolle.

Ari on tullut tutuksi useiden vieraskirjoitusten myötä.



Ari Kaihola

Kirjoittaja on yli 15 v harrastanut terveysasioiden tutkimista ja opiskelua omatoimisesti tavoitteena tieteellisten havaintojen hyödyntäminen oman terveyden ylläpitoon. Tärkeintä terveyden hoitoa on ennaltaehkäisy ja siinä puhdas ravinto. Hippokrateen sanoin – olkoon ruoka lääkkeesi ja lääke ruokasi.



← *T-Studio: urheilu ja doping sekä statiinit ja kansanterveys*

Mahtava tietopaketti erityisruokavalioista →

10 kommenttia artikkeliin ”Insuliiniresistenssi – kaikkien elintamosairauksien äiti, osa 1”

Paluuviiite: [Insuliiniresistenssi – kaikkien elintamosairauksien äiti, osa 2 | Turpaduunari](#)

Paluuviiite: [Insuliiniresistenssi – kaikkien elintamosairauksien äiti, osa 3 | Turpaduunari](#)

Paluuviiite: [LCHF elämäntapana | Turpaduunari](#)

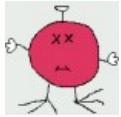
Paluuviiite: [Insuliiniresistenssi – kaikkien elintamosairauksien äiti, osa 4 | Turpaduunari](#)

Paluuviiite: [Insuliiniresistenssi – kaikkien elintamosairauksien äiti, osa 5 | Turpaduunari](#)

Paluuviiite: [Insuliiniresistenssi – kaikkien elintason sairauksien äiti, osa 6 | Turpaduunari](#)

Paluuviiite: [Insuliiniresistenssi – kaikkien elintason sairauksien äiti, osa 7 | Turpaduunari](#)

Paluuviiite: [Sokeri sairastuttaa | Turpaduunari](#)



Harumi
Okuyama

14.2.2017 04:20

Dear Ari Kaihola:

It is nice to see your picture here. I was surprised to find that your sentences here can be automatically translated into Japanese, and I can guess roughly what you are writing in this article.

Harumi Okuyama

↩ Vastaa

Paluuviiite: [Insuliiniresistenssi – kaikkien elintason sairauksien äiti, osa 8 | Turpaduunari](#)

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti

