

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



Parempi nauta, hyvämpi ateria

📅 26.3.2017 📁 Terveystietä 📌 antibiootti, Atria, bakteeri, biokemia, Birdie, Brasilia, Christer Sundqvist, Daniel Elmer Salmon, EU, Evira, Helsingin Sanomat, HKScan, Into-kustannus, Isidor Feinstein Stone, Juha Sipilä, kuluttaja, lääketieteellisyys, liha, maataloustuki, markkinatalous, nautanliha, Pirkka, Rainbow, ruoka, Salmonella, Seppo Konttinen, skandaali, statiini, turpaduunari, virkamies, YLE



Varoitus satunnaiselle lukijalle: tämä artikkeli sisältää Brasilian lihaskandaalin innoittamaa talousjournalismia sekä biokemiaan liittyvää nipelitiedettä. Kaikki vastuu tekstin ymmärtämisestä siirtyy lukijalle, kuin maataloustuki keskustan kannattajille – nopeasti ja yllättävillä perusteluilla.

Edesmennyt tutkivan journalismin ikoni Isidor Feinstein Stone (1907-1989) sanoi joskus, että lehdestä kannattaa aina ensin lukea pikku-uutiset sivulta 17. Tästä viisastuneena Turpaduunari avasi torstaina 23.3.2017 Helsingin Sanomat sivulta A17 ja kuinkas ollakaan, sivulta löytyi 22 riviä pitkä (eli lyhyt) uutinen otsikolla ”Evira: Suomesta ei löytynyt vaarallista tuontilihaa vielä”.

Pari päivää aikaisemmin samainen Helsingin Sanomat oli uutisoinut, että brasialaisista tarkastetuista ongelmalaitoksista oli tullut tilastoja mukaan tuotu Suomeen alkuvuonna 2017 noin 20.000 kiloa lihaa, joten tapahtumaskenaariorit on nopeasti laskien kolme. Joko kaiken brasilialaisen lihan on maahantuonut Posti ja lihoja ei tule koskaan löytymään mistään. Toinen vaihtoehto on, että Atria ja HKScan

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 hauskesti

miten hänen urheiluvalmennuksestaan on

ollut hyötyä sekä huippu-urheilijoille että

liikunnallista elämäntapaa noudattaville.

Luennolla tarkastellaan näiden osa-

alueiden merkitystä urheilumenestykselle:

ovat ajaneet kaiken lihan suoraan Espoon kaatopaikalle, mikä ei kuljetukset huomioonottaen ole mikään vuoden ympäristöteko sentään. Kolmas ja todennäköisin skenaario on kuitenkin se, että suomalaiset syövät tuon mädän lihan Pirkka ja Rainbow tuotemerkkien alla. Raha ei haise kunhan lisäaineita on tarpeeksi.

Halpuuttamisesta seonneet suomalaiset ovat unohtaneet, että jonkinlainen palikkaketju tarvittaisiin kertomaan miten se atria juoksee suuhumme, mitä siinä oikein on ja kuinka paljon energiaa on kulunut prosessissa.

Harmaapartainen talouskonsulttini Birdie on joskus lehtiinkin kirjoitellut rahatalouden ja reaalitalouden eroavuuksista ja lainalaisuuksista, joten muistutetaan tässä, että halpa hinta ei automaattisesti tarkoita sitä, että touhussa olisi välttämättä mitään luonnonvaroja säästävää järkeä. Kyllä se Charolais-nauta syö saman verran Brasiliassa kuin Suomessakin, joten miten se valtamerimatkaileu tekee siitä lihasta halvempaa kuin naapuritilan itikoista eli elikoista joita voi tarkkailla kiikarilla omalta parvekkeelta.

Tarkasti ottaen Brasilian yleisin nautarotu on Zebu ja maassa käytetyt anaboliset antibiootit kyllä hieman muuttavat tilannetta, mutta joka tapauksessa pitkät matkat ja pitkät pakastusajat tulevat järjestyksessä ainoastaan poliitikkojen säättämien tukiaisten ja verolakien ansiosta. Luonnonvarojen kannalta lyhyet matkat ja tuotteen nopea kiertoajat ovat reaalitaloudellisesti järkevin vaihtoehto.

Lukijat jotka ovat kiinnostuneita maataloustukien haukkumisesta, voivat lukea vaikkapa YLE:n entisen taloustoimittajan Seppo Konttisen kirjoittaman kirjan ”Kallis ruokakassi – kuka nostaa Suomessa ruuan hintaa?”. Ansionsa saavat muun muassa Suomen EU-neuvottelijat, jotka ryssivät maataloustuen. Muuten kriittiseen I.F. Stone - tyyliin, eli kaikki virkamiehet valehtelevat linjaukseen, on kuitenkin lipsahtanut pieni ajatusvirhe, kun Konttinen näyttää kuvittelevan, että ravitsemusneuvontaa tekevät virkamiehet eivät valehtele vaikka muihin aloihin ei ole luottamista. Hiilihydraattien suosimisen taustalla kun on nimenomaan tuotteiden pitkä hyllyikä eli suuret voitot ja pieni hävikki. Jauhelihan hävikki on myyntiaikojen takia paljon kovempi kuin aamiaismuroilla. Joskus tulevaisuudessa aion kyllä kirjoittaa Seppo Konttisen kirjasta oikein kunnon arvostelunkin. Kiitos Into-kustannus kirjan lähettämisestä!

Lihan pakastaminen ei tietenkään myöskään paranna sen rakennetta eikä helpota hyvän lopputuotteen kokkaamista. Toisin kuin moni luulee, pakastaminen ei myöskään tapa kaikkia bakteereja.

Kyseinen bakteeri joka tässä JBS ja BRF -yhtiötä koskevassa kohussa kummittelee on muutamista konteista löytynyt Salmonella bakteeri. Koska bakteerista on noin 2.500 erilaista serotyyppiä, keskustelu siitä kuinka vaarallinen on kyseinen löydetty kanta, voi jatkua pitkäänkin. Salmonellan infektiota voi joko kuolla tai se voi jäädä täysin oireettomaksi.

Kuten bakteeriperheen nimestä voi päätelläkin, tutkija, joka lasketaan pöpön löytäjäksi on nimeltään Salmon, tarkemmin sanottuna Daniel Elmer Salmon (1850-1914). Hän toimi Yhdysvaltain valtiollisen tuotantoeläintutkimuksen johtajana 20 vuotta. Salmonella-bakteeri on luokittelultaan Gram-negatiivinen, eli perinteinen penisilliini ei siihen tehoa. Gram-negatiiviseen soluseinään tehoavien antibioottien keksiminen olikin aikoinaan suuri edistysaskel lääketeollisuudelle.

Ystäväni nippelitieteiden dosetti Birdie piirteli minulle muutamia molekyylikaavioita, mutta lukijoitani kiinnostavat luultavasti enemmän hänen luettelemansa nimet. Omituiseen tapansa Birdie aloittaa tarinansa jo vuonna 1999 aloittaneesta Holby City - nimisestä BBC:n tuottamasta tv-sarjasta, joka liittyy sairaalakuvioihin. Sarjan vetonauloina ovat olleet muunmuassa naiset joiden roolinimet olivat Beauchamp ja Naylor. Tässä vaiheessa kaikkien pitäisi siis tajuta, että Gram-negatiivisten antibioottien urauurtavaa työtä tehtiin lääkeyhtiössä nimeltä Beecham ja yksi merkittävä tutkija oli nimeltään Naylor. Tv-sarjoihin todellakin tribuutti-mielessä usein ängetään alan

yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma, ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja levon merkitys, urheilijan rentoutuminen, elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset 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 rentoutusta 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

Oireilevat lapset älylaitteiden koekaniineja?

Osalla suomalaislapsista on todettu vakavia terveysongelmia. Iltalehti uutisoi lapsilla yleistyvästä kroonisesta väsymysoireyhtymästä CFS (chronic fatigue syndrome) sekä harvinaisista oireyhtymistä, PANS (pediatric acute-onset neuropsychiatric syndrome) ja POTS (postural orthostatic tachycardia syndrome). Ovatko diagnoosit oikeita? Lasten vanhempien teettämän kyselyn mukaan lapsilla esiintyy yleisesti uupumusta, kognitiivisten toimintojen häiriöitä, sydämen tiheälyöntisyyttä, kurkkukipua, unihäiriöitä, ongelmia kehon lämmönsäätelyssä, alaraajojen lihaseikkoutta sekä aistitoimintojen yliherkkyyttä [...]

Parempi nauta, hyvämpi atria

Varoitus satunnaiselle lukijalle: tämä artikkeli sisältää Brasilian lihaskandaalin innoittamaa talousjournalismia sekä biokemiaan liittyvää nippelitiedettä. Kaikki vastuu tekstin ymmärtämisestä siirtyy lukijalle, kuin maataloustuki keskustan kannattajille – nopeasti ja yllättävillä perusteluilla. Edesmennyt tutkivan

kuuluisuuksien nimiä.

Olennaisin oivallus oli 6-APA rakenteen helpompi syntetisointi Englannissa Brockham Parkissa sijaitsevassa Beechamin tutkimuskeskuksessa 1950-luvulla. Alan kovia nimiä olivat esimerkiksi George Newbolt Robinson, John Herbert Nayler, Frank Peter Doyle ja Ralph Batchelor. Tuloksena syntyi esimerkiksi vuonna 1972 lanseerattu Amoxil nimellä myyty amoksisilliini, jonka klavulaanihakolla ryyditetty tablettiversio Augmentin tuli myyntiin 1981. Yhteinen nimitys tämän lajityypin antibiooteille on beetalaktaamirakenteiset penisilliinit ja niiden ATC-koodi on J01C.

Pelkkä amoksisilliini on Suomessa tänäkin päivänä eniten käytetty antibiootti ja vuonna 2016 sitä käytti 339.762 potilasta ja amoksisilliinin ja klavulaanihakon yhdistettä käytti 139.513 potilasta. Myös kefalosporiinit ovat beetalaktaamirakenteisia ja niiden ATC-koodi on J01D. Näistä Suomessa on yleisin ensimmäisen sukupolven kefalosporiini kefaleksiini, jolla oli vuonna 2016 käyttäjiä 296.386 potilasta.

Osoituksena siitä, että julkisuuden kohut sentään hieman vaikuttavat lääkkeiden käyttöön, voidaan todeta, että kun vaarallisina pidettyjä fluorokinoloneja sai vuonna 2011 Suomessa 147.485 potilasta, niin viime vuonna potilasmäärä oli enää 93.789, liikaa toki siinäkin. Tämän innoittamana voi siis Brasilian lihaskandaalistakin koitua jotakin positiivista tulevaisuudessa.

Toki pessimisti voi huomauttaa, että statiinien eli kolesterolilääkkeiden kulutus ei ole romahtanut kaikesta negatiivisesta julkisuuden kohusta huolimatta. Vuonna 2011 statiineja käytti 658.660 suomalaista ja vuonna 2016 lukema oli 670.394 onnetonta, joista edes kaikki eivät saaneet KELA-korvauksia uuden alarajaleikkurin takia.

Palataksemme takaisin lähemmäs lehmien maailmaa, on tärkeää muistaa kuinka tärkeä ala lihabisnes on Brasilialle, ja miten kohu voi muuttaa maailman eläintuotantoa. Erilaisten talouslukujen heittäly yrityksistä on monesti kirjavaa ja ilmoitetaan vaihtelevissa valuutoissa, mutta Financial Timesin mukaan JBS keräsi liikevaihtoa yrityksen kotipaikan valuutassa eli Brasilian realeissa 162,91 miljardia vuonna 2015. Tätä kirjoitettaessa olevan vaihtokurssin mukaan se tekisi 48,8 miljardia Euroa, mutta kansallisvaltioiden ideahan onkin, että valuuttakurssit muuttuvat kauppatasapainon mukaan. Ainoastaan Euroopassa jotkut hoopot ovat keksineet, että kaikkien pitäisi käyttää samaa rahaa Kreikassa ja Eirassa.

Mutta joka tapauksessa JBS on siis valtavan iso yritys. Vertailun vuoksi Atria-konserni tahkosi liikevaihtoa 1,34 miljardia Euroa vuonna 2015. Päässä laskien JBS on siis noin 35 kertaa suurempi yritys kuin Atria.

Mutta kun se Atria olisi tässä lähellä ja BRF ja JBS siellä kaukana toisella puolella maapalloa. Tuotantoketjun seuranta on kotimaassa sekä helpompaa että luotettavampaa kuin valtamerimatkailua harrastavien ruhojen seuranta. Mutta toki touhussa olisi parannettavaa. Suuri osa nytkin kerätystä tiedosta on sellaista, että sitä ei kukaan koskaan lue. Avoimessa seurannassa kannattaisi kerätä sellaista tietoa jota kuluttaja haluaa tietää ja kuluttaja toimisi markkinoiden tarkkailijana eli audittoijana. Kuluttaja olisi se viides valtiomahti sen neljäntenä pidetyn riippumattoman lehdistön jälkeen. Suomessa kun ei taida enää olla mitään riippumatonta mediaa kun jopa JSN on sanonut, että YLE kuuntelee liikaa Sipilää. Tosin sitä ennen JSN oli tuominnut Suomen Kuvalehden siitä, että se oli kehdannut sanoa, että YLE kuuntelee liikaa Sipilää.

Seikka, että Brasilian lihaskandaalissa operaatio ”Carne Fraca” eli ”Heikko Liha” poliisipäällikkö Mauricio Moscardi Grillo pidätytti nimenomaan valtion virkamiehiä, joiden pitäisi valvoa ruokaturvallisuutta, olisi syytä herättää vaatimaan yleisemminkin ottaen avoimeen markkinavalvontaan perustuvaa järjestelmää, eikä nykyisenlaista salamyhkäistä virkamiesvalvontaa. Suomessakin eläinaktivistien kuvaamat videot ovat osoittaneet, että virkamies ei ehdi eikä aina haluakaan ehtiä joka paikkaan valvomaan. Selkeitä viranomaisohjeita kaipaavat voivat lukea oheisen linkin jossa Euroopan Unionin virallinen lehti 14.12.2013 selventää lihan alkuperän merkintämääräyksiä, tosin

journalismin ikoni Isidor Feinstein Stone (1907-1989) sanoi joskus, että lehdestä kannattaa aina ensin lukea pikku-uutiset sivulta 17. Tästä viisastuneena Turpaduunari avasi torstaina 23.3.2017 Helsingin [...]

Paljon kirja-arvosteluja

Kirjankustantajat, kirjailijaystävät ja muut henkilöt sekä organisaatiot lähettävät minulle säännöllisesti uusia ja vanhoja kirjoja arvosteltavaksi. Tämä on mukava tapa jatkaa mieliharrastukseni parissa: kirjojen lukeminen. Tottakai, tämä antaa myös mahdollisuuden tuoda esille ajankohtaisia teemoja. Jos siltä tuntuu, niin lähetä kirjasi minulle arvosteltavaksi. Kaikista kirjoista on mahdollista löytää jotakin myönteistä sanottavaa, joten sinun ei tarvitse tuota puolta [...]

Liiku lapsi liiku!

Jaakko Finne on pyöryttänyt markkinoille ilmeikkään ja houkuttelevan liikuntakirjan lapsille, vanhemmille ja päättäjille. Fitra sen kustansi ja hyvä niin. Osaavat tuon homman! Jaakko Finne on toiminut urallaan erilaisissa lasten liikunta-, urheilu-, ohjaus- ja valmennustehtävissä seura- ja järjestötasolla, kuntasektorilla liikunta- ja nuorisotoimen johtavana viranhaltijana, julkisessa elinkeinoyhtiössä mm. matkailun ja liikuntayrittäjyyden kehittämistehtävissä sekä liikunta-alan yrittäjänä. Vuosien mittaan kertyneen liikunta-alan kokemuksen [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 2

Suomalainen tutkimus havaitsi: ”Lonkkamurtumien määrä melkein tuplaantui 10 vuodessa” 80-luvulta 90-luvulle. Syy jäi epäselväksi. Yritämme nyt tässä kirjoitussarjassa tuoda esille todennäköisiä syitä luiden haurastumiseen noin lyhyessä ajassa. Mitä muutoksia ympäristössä tapahtui 80-luvulta 90-luvulle? Tuon suomalaistutkimuksen syiden taustalla voisivat olla vaikkapa: Ravitsemussuositukset tulivat voimaan 1987 ja ne aiheuttivat seuraavia muutoksia suolan rajoittamisesta tuli hyve (joka on [...])

Juoksemisen iloa

Kirsi Valasti on kirjoittanut mainion juoksukirjan Fitra -kustannukselle. Omaehtoista kokemusta on runsaasti jaossa ja kehoitus ottaa juoksu ystäväksi ei ainakaan jätä minua kylmäksi. Mainio ystävä! Johdannon jälkeen Kirsi tiputtelee asiatietoa juoksusta: ”Juoksun hyödyt ovat rajattomat. Moni kamppailee painonhallinnan kanssa. Juoksun myötä kalorit kuluvat tehokkaasti ja rasva- ja sokeriaineenvaihdunta paranee. Juoksuharjoittelu nostaa ”hyvän” kolesterolin (HDL) ja laskee ”huonon” kolesterolin (LDL) määrää [...]

tässä paperissa sian, lampaan, ja vuohenlihan sekä siipikarjan osalta.

<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013R1337&rid=6>

Tässä esimerkki viranomaisen tekstistä, jota ei kyllä klikannut auki Erkkikään:

”On tarpeen löytää oikea tasapaino kuluttajille tiedottamisen tarpeen ja toimijoille ja kansallisille viranomaisille aiheutuvien, viime kädessä tuotteen loppuhintaan vaikuttavien lisäkustannusten välillä. Vaikutusten arvioinnissa ja komission toimeksiannosta toteutetussa selvityksessä tarkasteltiin useita vaihtoehtoja alkuperämaan tai lähtöpaikan ilmoittamiseksi suhteessa eläinten elinkaaren merkityksellisimpiin vaiheisiin. Tulokset osoittavat, että kuluttajat edellyttävät ennen kaikkea tietoa eläimen kasvatuspaikasta. Lisäksi velvoite ilmoittaa tiedot eläimen syntymäpaikasta edellyttäisi uusien maatilatason jäljitettävyyjärjestelmien luomista, mistä aiheutuisi vastaavasti kustannuksia, kun taas teurastuspaikan merkitseminen voidaan toteuttaa kohtuullisin kustannuksin, ja se antaa kuluttajalle arvokasta tietoa. Maantieteellisen tason osalta saatiin näyttöä siitä, että kuluttajien kannalta merkityksellisintä olisi ilmoittaa jäsenvaltio tai kolmas maa.

Asetuksessa (EU) N:o 1169/2011 elintarvikkeen ”alkuperämaan” käsite määritellään neuvoston asetuksen (ETY) N:o 2913/92 (2) 23–26 artiklan mukaisesti. Eläintuotteiden osalta kyseisellä käsitteellä viitataan maahan, jossa tuote on kokonaan tuotettu, mikä lihaan sovellettuna tarkoittaa maata, jossa eläin syntyi, kasvatettiin ja teurastettiin. Jos elintarvikkeen tuotannossa on ollut mukana monta maata, käsitteellä viitataan maahan, jossa tuotteille on suoritettu viimeinen merkittävä ja taloudellisesti perusteltu valmistus tai käsittely. Sen sijaan käsitteen soveltaminen tilanteisiin, joissa liha on saatu eläimestä, jotka ovat syntyneet, kasvatettu ja teurastettu eri maissa, ei antaisi kuluttajille riittävästi tietoa lihan alkuperästä. Sen vuoksi on tarpeen säätää, että kaikissa tällaisissa tilanteissa etikettiin merkitään maininta jäsenvaltiosta tai kolmannesta maasta, jossa eläintä on kasvatettu sellaisen ajanjakson ajan, joka vastaa huomattavaa osaa kunkin lajin tavanomaisesta kasvatussyklistä, sekä tieto jäsenvaltiosta tai kolmannesta maasta, jossa eläin on teurastettu. Käsite ”alkuperä” olisi varattava käytettäväksi lihasta, joka on saatu yhdessä ainoassa jäsenvaltiossa tai kolmannessa maassa syntyneestä, kasvatetusta ja teurastetusta ja sen myötä kokonaan tuotetusta eläimestä.”

Laajemmat lähiruokakaupat olisivat yksi ratkaisu kuluttajien luottamuksen palauttamiseen. Kalapuolella Four Seasons Fish Siuntiossa ja Maxin Kala Espoon Kauklahdessa ovat merkkejä valoisasta kehityksestä kauppahallien ulkopuolellakin.

Toisaalta markkinahuhujen mukaan yrityksissä kiertää rahoitusta ja ostopäätöksiä keräämässä jo nyt nettinörttejä kauppaamassa ratkaisua ruokaketjun tiedontaltioinnin seurattavuutta ja tietoturvallisuutta parantavien ratkaisujen aikaansaamiseksi. Ideana on luoda järjestelmä, jota kuluttaja voi tarkkailla, ja jossa on vaikea tai mielellään mahdoton väärentää tietoja jälkikäteen.

Kuluttajankin kannattaisi aktiivisesti vaatia parempia tietoja myytävistä tuotteista, kuten vaikkapa eläinten rotutietoja, teurastuspäiviä, kuljetusmatkoja, antibioottien käyttöä ynnä muuta. Tiskiltä tai pakkauksesta löytyvä QR-koodi eli ruutukoodi voisi olla yksi tapa tuoda yksityiskohtainen tietomäärä sitä haluavien kuluttajien näkyville.

Toimiva markkinatalous vaatii kuluttajan aktiivisuutta!



Christer Sundqvist

turpaduunari, ravintovalmentaja, biologi,
filosofian tohtori

Missä mennään kilpirauhaskiistassa?

Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiistassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kekon seuraavalla koosteella siitä mitä on kirjoitettu kilpirauhaskiistasta. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltalehti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveysblogissani, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiistaston 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 muutamaa 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 terveysblogeja

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., 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 terveysblogien kiehtova 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 terveystietojen vaikuttaja, 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 verbaalialkrobaatti 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 [...]

Avainsanat

aivot Alzheimerin tauti Ari Kaihola Birdie

Christer Sundqvist

Monessa liemessä keitetty yllätyksellinen tietokirjailija ja suosittu bloggaaja. Tuttu turpaduunari, eli huumorin pilke silmäkulmassa esiintyvä terveysluennoitsija. Löydät lisää tietoa täältä: <http://ravintokirja.fi/>



← *Paljon kirja-arvosteluja Oireilevat lapset älylaitteiden koekaniineja?* →

0 Comments

Sort by Oldest ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti

diabetes elämä hiilihydraatit

hyvinvointi insuliini karppaus keskustelu

kipu kirja-arvostelu kolesteroli

liikunta lääketiede lääkkeet lääkäri

maito masennus Pekka Puska Pike Hilakari

potilas rakkaus rasva ravinto

ravitsemussuosituksset ruoka ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi Suomi sydän- ja

verisuonisairaudet syöpä **terveys**

terveystietoisuus THL tiede

turpaduunari tutkimus uni

vähähiilihydraattinen ruokavalio