

# 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



## 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.

## Suomalaisen juoksuvalmennuksen sielunmaisema

📅 21.9.2016 📁 Terveystietä 📌 Birdie, Christer Sundqvist, fysiologia, Håkan Spik, hapenotto, hiilihydraatti, huippu-urheilu, Jelena Zhupijeva, Juhani Hirvonen, juoksu, Kaarlo Maaninka, Kari Sinkkonen, kestävyysjuoksu, kolesteroli, Lasse Viren, liikunta, liikuntafysiologia, maaottelu, maitohappo, Maritsa Ilkka, Martti Vainio, Mikael Fogelholm, Neuvostoliitto, Olga Bondarenko, olympiakisat, olympialaiset, Pekka Puska, Pohjois-Karjala-projekti, Polar, rasva, Risto Ulmala, Rolf Haikkola, Ruotsi, Seppo Rehunen, Seppo Säynäjäkangas, statiinit, SUL, Suomen olympiakomitea, Suomen urheiluliitto, Suomi, Tapani Ilkka, Tatjana Samolenko, testosteroni, tiede, tieteellinen valmennus, Timo Vuorimaa, Tommi Vasankari, turpaduunari, urheiluvalmennus, USA, verenpaine, Vierumäki



**Tämänkertainen turpaduunarin tiededokumentti** on suoraa jatkoa huippusuositulle ”Kansa liho ja mitalitili lahtuu” artikkelilleni. Tuttuun tapaan fysiologian tiedekohdat ovat alan syvällisintä tietoutta, mutta nimet ovat täysin hatusta vedettyjä salanimiä kuten Seppo Rehunen ja Timo Vuorimaa. Koska nimiltä kuulostavia kirjainyhdistelmiä on vain rajallinen määrä, on teoriassa kuitenkin mahdollista että jollain lukijalla voi olla oikeastikin täysin keksitty nimi kuten Tapani Ilkka.

**Mutta sitten takaisin kestävyysurheilun vaatimaan maailmaan.** Tarina alkaa kultaiselta 1980-luvulta jolloin korruptionistinen USA ja sosialistinen Neuvostoliitto vuorotellen boikotoivat toinen toistensa olympiakisoja. Tässä välissä syvästi suomettunut Suomi eli omaa kriisiään kun kestävyysjuoksu vanhoilla opeilla, sanotaan vaikka kuvitteellisten Kari Sinkkosen ja Rolf Haikkolan opeilla, ei tehnyt vaikutusta opetusministeriössä eikä olympiakomiteassa.

## 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

**Turpaduunari ottaa tässä esimerkiksi** legendaarisen Suomi-Ruotsi maaottelun ja almanakasta vuoden 1981, jolloin Suomen Urheiluliiton (SUL) kestävyysliiton lajipäälikkönä oli vanhan liiton mies josta siis käytämme salanimeä Kari Sinkkonen. Miesten maaottelu Tukholmassa 1981 oli olympiakomitean ukkeille paha katsottavaa ja Suomi voitti ainoastaan täpärästi pistein 214-196. Eniten piikkaria hiersi kestävyysjuoksu, sillä 1500m Suomi voitti pistein 16-6, 3000m esteet Suomi voitti 14-8, 5000m Suomi voitti 13-9, mutta 10000m Suomi voitti ainoastaan pistein 12-10. Suomi oli siis pahassa kriisissä, ja jottain tarttis tehrä.

**Se jotain oli tietenkin tieteellinen valmennus** ja tarkoitukseen valjastetut urheilijalupausten tuhoamiskeskukset. Tässä välissä kuvioon astuu kuitenkin myös Neuvostoliiton naisjuoksun valmennusporras. Viipurissa asuneelle salaiselle urkkijalle turpaduunari keksi niin vaikeasti lausuttavan sukunimen, että käytämme miehestä jatkossa vain etunimeä Sergei.

**Sergein leveille hartioille** oli annettu tehtäväksi nostaa maatuskojen eli Neuvostoliiton naisten kestävyysjuoksu kultakantaan vuoden 1988 olympialaisissa Soulissa. Lopulta kävikin niin että 3000m ja 10000m matkoilla jaetuista kuudesta mitalista Neuvostoliitto otti puolet. Sankareita olivat Olga Bondarenko, Tatjana Samolenko ja Jelena Zhupijeva. Sergein seikkailut Suomessa olivat siis onnistuneita.

**Alku projektille ei kuitenkaan ollut pelkkää ruusun piikeillä tanssimista.** Sergein Lada oikutteli ja aikataulut paukkuivat. Lopulta rajalle tullessa vastassa oli iso kyltti, jossa luki Nuijamaa. Sujuvasti venäjää, suomea ja stadia puhuva Sergei alkoi muuttua hieman varaukselliseksi.

**Toisaalta koko reissun idea** perustuikin käänteislogiikkaan. Kun kerran Suomi tuotti sellaisia olympiakomitean mielestä kelvottomia urheilijoita kuin Kaarlo Maaninka, Martti Vainio, Håkan Spik ja Lasse Viren, niin tekemällä kaiken toisin pitäisi Neuvostoliiton menestys olla taattu. Ja tulihan sitä menestystä punakoneelle.

**Mutkia matkaan oli tullut** siis Ladan sytytyksen takia ja Suomessa olikin valta vaihtunut kun Sergei pääsi vodkalla ja metvurstilla lastatulla autollaan paikkakunnalle, jonka nimi oli enteellisesti Vierumäki. Lopulta löytyi myös kohteena ollut kupolihalli olemattoman kokoisen lammen rannalta, joka oli nimeltään Suurijärvi. Täällä oli se kuuluisa LUNSA eli liikunta- ja urheilulääketieteen neuvonta- ja seuranta-asema jossa urheilu-uria tuhottiin oikein urakalla.

**Pihalla Sergeitä tervehtivät henkilöt**, joista käytämme tässä salanimiä lääketieteen liseniaatti Seppo Rehunen ja Tapani Ilkan vaimo Maritsa Ilkka. Sergei luuli aluksi, että Seppo ja Maritsa olivat humalassa ja tarjosi heille ystävällisesti vodkaa, mutta kävikin ilmi, että Seppo ja Maritsa olivat vain työnteosta aivan sekaisin. Alkuaikoina Vierumäen lääkäriasemalla kupolihallin sisällä ei nimittäin ollut sentrifugia verinäytteiden käsittelyyn, joten Seppo ja Maritsa olivat pyöritelleet koeputkia laboratoriossa käsipelillä.

**Lääkäri Rehusen ravintoluennot** olivat myös viihteellistä kuunneltavaa, kun Pekka Puskan Pohjois-Karjala -projekti siirtyi urheilijan lautaselle valtavan makaronipinon muodossa. Kaikenlainen rasvan välttely ihmetytti Sergeitä, joka omaksi onnekseen oli tuonut kunnolla venäläistä metvurstia mukanaan.

**Koska turpaduunari yrittää omilla luennoillaan** edistää terveellisiä elintapoja, delegoin pahinta päänsärkyä aiheuttavat historian kirjojen kaivelut vanhalle harmaapartaiselle ystävälleni Birdielle. Birdie löysikin valmennuskirjallisuudesta järkeviä löytöjä ja tämä kommentti selittääkin paljon nykyistä juoksun tilaa:

”Kun alan klassikko-opus vuodelta 1969 kirjaa kymppitonin kisassa kuluvat

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 (Iltalehti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystieteen blogissani, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiihteen 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 terveystietoblogeja**

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1.,

happimäärät ja kalorit sekä selittää että hiilihydraattien ja rasvojen käyttö on yksilöllistä, niin vuosikymmeniä myöhemmin taulukko onkin muuttunut siihen muotoon että kymppitonin kisassa 95% energiasta tulee lihasglykokeenistä ja erikseen vielä mainitaan että rasvoista ja veren sokerista ei tule lainkaan energiaa. Sen lisäksi että myöhempien aikojen julistus on täyttä valetta, ei sen edes totta ollessaankaan pitäisi oikeuttaa makaroninsyöntitalkoita koska miesten kymppin kisassa kuluu vain noin 600-700 kcal eli pelkkänä hiilihydraattina 150-175 grammaa. Nykyvalmentajilta on hukassa sekä lukutaito että laskutaito.”

**Mutta palatkaamme taas 1980-luvulle**, jolloin Sergei Ladan takakontista löytyvän vodkavaraston avulla sai selville lisää valmentamisen suuria salaisuuksia. Samalla Sergei sai uusia ystäviä kuten Timo Vuorimaa, Juhani Hirvonen ja myöhemmin Tommi Vasankari.

**Siinä missä Neuvostoliitossa uskottiin** kommunismiin ja testosteroniin, Suomessa Sergei havaitsi vankkumattoman uskon tieteelliseen valmennukseen. Seppo Säynäjäkangas aloitti uuden sykkeen suomalaisessa urheilussa keksimällä Polar-sykemittarin, ja muut hienoudet kuten hapenotto, maitohappo ja askelluksen pronaatio saivat pian omat asiantuntijansa urheilijan leipää syömään. Tähän sopiikin turpaduunarin viikon aforismi joka kuuluu seuraavasti:

**”Maailmanmenon monimutkaistaminen myy miljoonia, simppele suorittaminen siivilöi suolarahat.”**

**Kun menestystä ei enää tullut lainkaan** niin apurahoja ei voinut jakaa menestyksen perusteella vaan piti keksiä korvikepuuhastelua. Se juoksija, joka parhaiten polkee kuntopyörää happinaamari päässään sai palkinnoksi kivoja leirityksiä propellihattuisten yliopistoneuvojien sivistyneessä seurassa. Oikeasti fiksit ihmiset kuten Risto Ulmala ajettiin ulkomaille ja naurettiin perään. Coloradon Susi on uhanalainen laji.

**Ilmiö on hieman sama** kuin tavallisen kansan lääketieteessä. Aivan kuten olympiakomiteaa ei enää kiinnosta juoksijoiden ajat vaan syketaso ja hapenotto, lääkäriä ei enää kiinnosta potilaan terveys vaan verenpaine ja kolesteroli. Herran vuonna 2015 tehtiinkin taas uusi statiinireseptien kirjoittamisennätys ja 671.158 potilasta statinoitiin. KELA tuki statinointia 42.205.635 eurolla, ja valtio vastaavasti yrittää saada kansan terveeksi verottamalla sähkötupakkaa 5 miljoonalla eurolla. Lääkärisetä on kääriänyt pikkusormensa ympärille sekä juoksijan että sohva-perunan.

**Lääkäriin ”etikka” on sen verran katkeraa** kalkkia että syytesuoja pysyy voimassa olkoon ongelma mikä tahansa. Lääkäri ei ole vastuussa siitä kun mykoplasma vaivaa

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 terveysvaikuttaja, 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 väärinymärrettyjen 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 biokemialla

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

juoksijaa vuosikausia tai jos Helsingin kivisillä kaduilla kaatunut ja päänsä kolauttanut kansalainen heitetään terveenä ulos Töölön sairaalasta, vain kuollakseen Meilahden sairaalassa seuraavana iltana. Juoksija oli juossut väärässä paikassa ja kaatunut oli väärin kaatunut.

**Nyrkkisääntönä kyllä oikeasti pidetään sitä**, että vain kehitysmaassa voi kuolla kovakalvonalaiseseen verenpurkaumaan jos kaatumisen jälkeinen tajuttomuustila on kestänyt alle 20 minuuttia. Nykyään on kyllä aika hyviä kirurgeja jotka voivat lennellä ulkomaillekin potilaita katsomaan ainakin jos diktaattori on kyseessä.

**Sergein kauppaneuvoskamut kertoivat**, että 1980-luku oli suurten yritysjärjestelyjen aikaa suomalaisessa elintarviketeollisuudessa. Vaasanmylly, Suomen Sokeri ja Raisio pelasivat ristinollaa ja MTK sekä MTT juurruttivat rypsinviljelyn nousu-uralle. Monimutkaistaminen tuotiin myös juoksijan ruokapöytään kun rypsiöljyä piti tunkea jokaiseen ruokalajiin nisupullaa myöten ja Torino-makaronia piti syödä järjettömiä määriä.

**Melko pian Sergei teki Suomessa saman havainnon**, jota Birdien sitaatti aikaisemmin oli jo käsitelty. Valmennuksessa oli täysin käsittämätön kuva anaerobisen ja toisaalta lihasglykokeenin käyttöön perustuvan energiantuoton mekanismeista. Sergein mielikuvissa kaikki paha kiteytyi Seppo Rehuseen ja Timo Vuorimaahan jotka Valmentajainstituutin avulla levittivät kaikki älyttömyydet ympäri Suomea. Sergein tutut Vladimir Diachov, Vladimir Issurin, Nicholas Romanov ja Nikolai Pavelovich osasivat näin välttää kaikki virheet jotka Suomessa oli testattu.

**Tataarituttujensa kanssa** Sergei silloin tällöin ajautui muutaman virvokkeen jälkeen henkeviin keskusteluihin propagandan ja indoktrinaation käsitteellisistä eroista. Moni tataari piti suomalaista valmennusoppia täytenä propagandana, mutta Sergei piti tätä ajatuskantaa epävenäläisenä puheena. Aidossa propagandassa kansa tietää että virallinen totuus on täyttä valhetta, mutta indoktrinaatiossa valheeseen uskotaan oikeasti eikä keisarin uusia vaatteita huomaa kukaan. Valmennuksessa indoktrinaation takana oli selvästi viljelytalousväki eikä karjatalous päässyt ollenkaan osingoille. Makaroni säilyy kaupan hyllyllä pitempään kuin kerma tai pihvi, joten hiilihydraattitankkaus ja korkeahiilihydraattinen ruokavalio muuttuivat valmennusopin kantakiviksi.

**Tieteellinen valmennus** ja Pekka Puskan ja Seppo Rehusen ravitsemusoppi, Mikael Fogelholm tietenkin oppipoikana, ovatkin onnistuneet nostamaan suomalaisen kestävyysjuoksun siihen loistoon missä se on nykyään. Aikaisemmin tässä jutussa jo hieman kerroin vuoden 1981 Suomi-Ruotsi maaottelusta jonka miesten kestävyyslajit Suomi voitti vain vaivoin 55-33. Tänä vuonna Tampereella Suomi otti kestävyyslajeissa turpiin 29-59, mutta suhteellisesti ottaen paras laji oli 10000m, sillä siinä Ruotsi ei ottanut kolmoisvoittoa. Tosin tämän vuoden voittotuloksilla oltaisiin oltu 35 vuotta sitten ylivoimaisesti viimeinen, mutta tämänkin voi ottaa positiivisesti: juoksijat saivat olla radalla kauemmin kuin ennen vanhaan.

**Näkyvyys tuo mainosrahoja**, ei suinkaan nopea ennätystehtailu. Mietipä vaikka golfammattilaisten tuloja suhteessa lajin nopeatempoisuuteen. Tapani ja Maritsa Ilkkakin pitävät golfista Vierumäellä.



### **Christer Sundqvist**

*turpaduunari, ravintovalmentaja, biologi, filosofian tohtori*

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

korealaiset syövät. Ajatellaan, että meidän suomalaisiin suosituksiin verrattuna hyvin samanlaiset. Kasviksia syödään paljon ja lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta nopeasti päätellä.

[https://knhanes.cdc.gov/knhanes/eng/su01/sub01\\_05.do#s5\\_01\\_09](https://knhanes.cdc.gov/knhanes/eng/su01/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**

Turpaduunarin 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 nukutussairaanhoidtaja 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



← *Väärin sammutettu – väärin laihdutettu, osa 4*

*Yksinkertaisia terveystalintoja* →

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

[Facebook Comments Plugin](#)

karppaus keskustelu kipu **kirja-**

**arvostelu** kolesteroli liikunta

lääketiede lääkkeet **lääkäri** maito

masennus Pekka Puska **Pike Hilakari** potilas

rakkaus **rasva** ravinto ravitsemus

ravitsemussuositukset **ruoka** ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi suolisto **Suomi**

syöpä **terveys**

terveystietoisuus THL tiede

**turpaduunari** tutkimus tyypin 2 diabetes

vähähiilihydraattinen ruokavalio

## Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

**Lähetä kommentti**