

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

ALZHEIMERIN TAUTI ikäluokassa 90-94 vuotta

syntymä- vuosi	kuolin- vuosi	osuus kuolemista	Alzheimerin kuolemanvaara
1883-1887	1977	1,3%	2,7‰
1888-1892	1982	5,6%	10,8‰
1893-1897	1987	10,4%	19,2‰
1898-1902	1992	14,1%	27,5‰
1903-1907	1997	15,7%	30,0‰
1908-1912	2002	18,5%	35,4‰

Lisää vihanneksia ja pitkää ikää

📅 10.2.2017 📌 Terveystietä 📌 Alzheimerin tauti, Birdie, Christer Sundqvist, ikääntyminen, Juhani Knuuti, kolesteroli, lääkäri, Pekka Puska, Pohjois-Karjala-projekti, statiinit, turpaduunari, vihannekset, WHO



Otsikostakin voi jo päätellä, että Turpaduunarin tilasto-osasto on tuottanut kovaa dataa Alzheimerin taudin ja pitkäikäisyyden puuttuvasta linkistä.

Vaikka viralliset virkamiehet muuta vannovat, niin seniiliys ei ole vanhenemisen automaattinen lopputulos. Se että Suomi johtaa WHO:n Alzheimer-tilastoja siinä negatiivisessa mielessä ei siis johdu siitä, että syntyvyys alenee, vaan seniiliyden kasvu on ihan ravitsemusneuvonnalla ja lääkityksellä aikaansaatu tila, jolla ylläpidetään terveydenhuollon työllisyyttä.

Nyt kun Pohjois-Karjalan kansallissankari Pekka Puska on palannut eduskuntaan sote-soppaa keittämään, suotakoon kansallekin oikeita tietoja siitä mitä on tapahtunut, ettei kaikkien ole pakko elää totuudenjälkeisen valemmedian kuten Helsingin Sanomien varassa.

Vanha harmaapartainen analoginen taulukkolaskentaohjelma nimeltä Birdie on telomeerien lyhenemisen ja sydämenlyöntien määrän perusteella laskenut että ihmislapsen suunniteltu käyttöikä on 95 vuotta. Lyhyempi elon taival on huonoa mäihää ja pitempi ikä on paremman luokan tsägä. Matematiikan paikkansapitävyyden kannalta ei ole väliä pitääkö suunnittelijana Jumalaa vai evoluutiota.

WHO:n tilastojen mukaan suomalaisten terveiden elinvuosien odote on kuitenkin vain

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

57 vuotta ja sellaisenaan eurooppalaista pohjasakkaa. Elinajan kokonaisodote on sekin roimasti Birdien suunnitellun käyttöiän eli parasta ennen päiväyksen alapuolella – puuttuvia vuosia on yli kymmenen. Lisäksi hoitokodissa vietettävä aika terveiden elinvuosien ja kokonaiselinajan välissä tuntuu Turpaduunarista turhan pitkältä. Miksi tähän surkeaan jamaan on ajaututtu?

Kuten jo omassa artikkelissani ”Paljon syövät ja statiinit lisääntyvät” totesin, niin toimittaja Mari Heikkilä kirjoitti Helsingin Sanomiin tiede-sivuille 9.1.2017 kahden sivun statiini-mainoksen otsikolla ”Ikääntyminen kuriin lääkkeillä” – nettiversiossa juttu on otsikoitu eri tavalla. Alaotsikko oli sekin lääketieteellisuutta hivelevä: ”Pilleri päivässä voi tulevaisuudessa estää ikääntymiseen liittyvää raihnautta ja sairauksia. Haittavaikutuksia pelkäävät huomauttavat, että elintavoillakin on merkitystä”.



Todellinen akatemia-maailma on kuitenkin tarkkaan tutkinut lääkkeiden haittavaikutuksia, ja statiinien haitat ovat sieltä tunnetuimmasta päästä. Kognitiiviset haitat – eli suomeksi sanottuna höperöityminen – on statiinien tarkasti tiedossa oleva ongelma. Mari Heikkilän statiini-propaganda kuitenkin kehuu statiinien suojaavan aivoja. Tarkemmalla lukemisella selviää että Mari Heikkilä ja Helsingin Sanomat sanovat statiinien suojaavan aivohalvaukselta ja sydänkohtaukselta. Filosofinen ongelma kuuluukin, onko todellakin ikävämpää kuolla 94-vuotiaana golf-kentällä hyvän lyönnin – kenties jopa birdien – jälkeen sydänkohtaukseen, kuin kuolla Attendon omistamassa hoitokodissa 95-vuotiaana 20-vuotisen laitoshoidon jälkeen dementia-osastolla mörssissä vaipoissa Alzheimerin tautiin?

Pekka Puska ja muut kolesteroli-uskovaiset lähtevät juuri siitä opinkappaleesta, että saappaat jalassa kuoleminen on pahinta mitä ihmiselle voi tapahtua vaatteet päällä. Yksikin elinpäivä lisää ilman slaakia korvaa kymmenet Alzheimer-vuodet, ja mikä parasta lääkärin kannalta, potilas ei muista mikä on vikana. Täydellinen kansantalouden voitto.

Turpaduunarin lapsuuden mielikuvissa mummot ja papat olivat skarpia porukkaa vaikka jalka ei nopeasti liikkunutkaan. Nykyään taas muisti pätkee viisikymppisilläänkin ja lääkäreillä erityisesti. Tosin lääkärin muisti lääkkeiden haittavaikutuksista yleensä paranee samalla kellonlyömällä kun eläkepaperit ovat kädessä, joten heillä kyseessä lienee niin sanottu ammattitauti. Muulla kansalla Alzheimerin tauti taas pahenee iän ja syötyjen pillerin myötä.

Kansanedustaja Pekka Puskan kunniaksi oheinen taulukko kuvaa ikäspesifistä kuolevuutta ja kuolemanvaaraa Alzheimerin tautiin alkaen vuodesta 1977 – siis vuodesta jolloin Pekka Puska laajensi Pohjois-(Korea-)Karjala -projektin koskemaan koko Suomea eikä vain yhtä metsäistä maakuntaa. Ikäspesifinen raja on tässä

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 kilpirauhaskiistassa?

Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiistassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kehoon 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 terveystietoisuussivustoni, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiistasta 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 terveystietoisuussivustoja

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.,

tapauksessa ikäluokka 90-94 vuotta – toisin sanoen ikäryhmä jossa kuolema ei ole enää tilastoharvinaisuus, vaan ainakin Birdien määritelmän mukaan parasta ennen päiväys on todella lähellä.

kuolevuus ja kuolemanvaara Alzheimerin tautiin ikäluokassa 90-94 vuotta

syntymä- vuosi	kuolin- vuosi	osuus kuolemista	Alzheimerin kuolemanvaara
1883-1887	1977	1,3%	2,7‰
1888-1892	1982	5,6%	10,8‰
1893-1897	1987	10,4%	19,2‰
1898-1902	1992	14,1%	27,5‰
1903-1907	1997	15,7%	30,0‰
1908-1912	2002	18,5%	35,4‰
1913-1917	2007	21,0%	35,8‰
1918-1922	2012	28,0%	46,0‰

Peruskoulumatematiikallakin tilastosta näkee, että kokonaiskuolleisuus ikäluokassa on laskenut ainoastaan marginaalisesti, koska Alzheimer-kuolleiden osuus kaikista ikäluokan kuolleista on noussut vain hieman suuremmalla kertoimella kuin kuolemanvaara. Merkittävin hyppäys ikäluokan kokonaiskuolleisuudessa alaspäin parempaan suuntaan tapahtui vuosien 2002 ja 2007 välillä, mutta syytä tähän voi vain arvailla. Joka tapauksessa vihannesten määrä on lisääntynyt hälyttävästi niin hoitokodeissa kuin ruumishuoneellakin.

Koska tiedän, että Turun Yliopiston päivystävä trulli-professori Juhani Knuuti lukee tekstejäni haukan lailla, vanha harmaapartainen ystäväni Birdie on kaivanut Tilastokeskuksesta myös ikävakioidun kuolleisuuden käppyröitä. Toistan vielä varmuuden vuoksi termin IKÄVAKIOITU KUOLLEISUUS. Kun ikäluokassa 90-94 vuotta Alzheimerin kuolleisuuden osuus kaikista kuolemista oli 20-kertaistunut vertailujaksolla kun Pekka Puska alkoi parantelemaan suomalaisten kolesterolia, niin IKÄVAKIOITU KUOLLEISUUS Alzheimerin tautiin oli ainoastaan 13-kertaistunut vuodesta 1977 vuoteen 2012. Muutamassa vuodessa lisää eli vuoteen 2015 mennessä Alzheimerin IKÄVAKIOITU KUOLLEISUUS oli 14-kertaistunut.

Absoluuttisina lukumäärinä vuonna 1977 vain 111 suomalaista sai kuolintodistukseen luokittelun Alzheimerin tauti tai dementia tai jotain vastaavaa, mutta vuonna 2015 lukema oli hulppeat 8580 huonomuistista kuollutta vuoden aikana. Joku raja sillä vihannesten määrälläkin pitäisi olla.

Kaikki tämä dementoituminen on siis tapahtunut aikavälillä kun lääkärien määrä on räjähtänyt käsiin, reseptien kirjoittaminen paisunut massiiviseksi ja nuorimmat statiinien käyttäjät ovat viisivuotiaita. Yliopistolla opiskelevat viimeistään saavat ensikosketuksen beetasalpaajiin ja muihin muistia hämärtäviin verenpainelääkkeisiin, ja keski-ässä lääkekaappi onkin täynnä mutta pää on tyhjä.

Siispä nyt kaikki lukijat sähköpostia sote-sopan keittäjille lähettämään ja lääkehuollon hyödyllisyysarvioita vaatimaan. Suomessa on sentään ainakin teoriassa kansanvalta ja sananvapaus, vaikka nimenomaan lääketieteen itsevalvonnan perusteella sitä ei uskoisi. Kun lukee raportteja mitä poliitikkojen periaatteessa pitäisi kahlata läpi päätöksiä tehdessään, niin on niissä aikamoista lobattua potaskaa. Sote-soppa kaipaa faktoja!



Christer Sundqvist

4.5., 14.5., 2.6., 27.10., 15.2.2017, 20.2., 28.2., 9.3., 10.3., 13.3. Terveysblogeja – Hälsoblogggar – 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 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 lääkärien 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 samanlaiset. Kasviksia syödään paljon ja



turpaduunari, ravintovalmentaja, biologi,
filosofian tohtori

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



← Vuoden Änkyrä

Balanssiöljyä vai käärmeöljyä? →

Yksi kommentti artikkeliin ”Lisää vihanneksia ja pitkä ikää”

Paluuviite: [Laittomat lääkkeet lisääntyvät | Turpaduunari](#)

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti

lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta nopeasti päätellä.

https://knhanes.cdc.gov/knhanes/eng/su/b01/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 mieluista. 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 elintason sairauksien äiti, osa 8

Ari Kaihola on ahkeroinut insuliiniresistenssin parissa. Aika monessa osakirjoituksessa Ari tutustuttaa meidät tähän kaikkien elintason sairauksien äitiin. Ensimmäisessä osassa selvitellään insuliiniresistenssiä koskevien tutkimusten historiaa ja nykypäivää. Toisessa osassa laudataan 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, [...]

Avainsanat

aivot Ari Kaihola Birdie **Christer**

Sundqvist diabetes elämä

hiilihydraatit hyvinvointi insuliini

karpkaus keskustelu kipu kirja-

arvostelu kolesteroli liikunta

lääketiede lääkkeet lääkäri maito

masennus Pekka Puska Pike Hilakari potilas

rakkaus rasva ravinto ravitseminen

ravitsemussuositukset ruoka ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi suolisto Suomi

syöpä **terveys**

terveystietoisuus THL tiede

turpaduunari tutkimus tyypin 2 diabetes

vähähiilihydraattinen ruokavalio