

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sensuroimatonta terveysvalistusta (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



A poster released by the Japan Pediatric Association and Japan Medical Association warning of the dangers of excessive smartphone use. The risks are (clockwise from top left): insufficient sleep, lack of exercise resulting in weaker bones and muscle,

smartphones.

The poster will be sent to approximately 170,000 members of the two associations to be put up at clinics nationwide.

The poster poses the question, "What do I sacrifice with time spent on my smartphone?" and responds with the six categories of sleep, academic performance, brain function, physical strength, vision, and communication ability. The effects of smartphone use in these areas are explained using data from the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT) and illustrations.



Oireilevat lapset älylaitteiden koekaniineja?

📅 27.3.2017 📁 Vieraskynä 📌 älylaitteet, älypuhelin, CFS, Erja Tamminen, Iltalehti, infektio, kognitiivisten toimintojen häiriö, krooninen väsymysoireyhtymä, lääkäri, lapset, Lennart Hardell, oireet, päiväkodit, sydänrytmi, sydänterveys, terveysongelma, unihäiriöt, uupumus, WLAN-teknologia



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 lihasheikkoutta sekä aistitoimintojen yliherkkyyttä (valoherkkyyttä, ääniherkkyyttä, tuntupoikkeavuuksia). Lapset ja nuoret olivat sairastuessaan 1-17-vuotiaita. (Mielenkiintoista, että myös migreenipotilasyhdistyksen lehdessä uutisointiin lasten, jopa 1-vuotiaiden, migreenin voimakkaasta yleistymisestä.)

Vanhempien viesti lääkäreille on selvä: "Tehkää jotain näille lapsille pian, ennen kuin on liian myöhäistä".

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 osaluokkien merkitystä urheilumenestykselle: yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma, ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja

Virallinen Käypähoitosuositus ei tunnista näitä lapsia, kuten eivät erikoislääkäreitkään, jotka mielellään puhuvat lapsilla esiintyvistä psyyken ongelmista, synnynnäisistä poikkeavuuksista tai infektioista. Ehkä nämä joidenkin kohdalla pitävät paikkansakin, mutta minulle lasten huonovointisuus ei tule yllätyksenä.

Edellä mainitut oireet yleistyvät maailmanlaajuisesti myös aikuisilla. Noin 3-10 % väestöstä eri maissa reagoi kyselytutkimusten mukaan sähkömagneettisille kentille kuten älykännyköille, mokuiloille, WLAN-teknologialle jne. Kysymys on siis mittavasta kansanterveydellisestä ongelmasta.

Langaton teknologia on laajentunut voimakkaasti lastenkin käyttöön kodeissa ja kouluissa. Sitä tosiasiaa, että lapset ovat aikuisia herkempiä monille ympäristötekijöille, ei ole huomioitu, vaikka älylaitteet tutkitusti heikentävät lasten oppimista, keskittymistä, kognitiivisia toimintoja, häiritsevät unen laatua ja aiheuttavat päänsärkyä. Edellä mainituista tutkimuksista ei riittävästi uutisoida Suomessa, koska teknologian terveyshaitat ovat edelleen maassamme tabu, vaikka tabuja ei pitäisi olla.

Kaikkialla ei vaieta. Samanaikaisesti Iltalehden uutisen kanssa **Japanin lastenlääkäreiden yhdistys ja lääkäriliitto** varoittivat lasten liiallisesta älypuhelimien käytöstä. Lääkärit tiedottavat klinikoillaan riskeistä julisteella, jossa muistutetaan, että matkapuhelimien käyttö vaikuttaa mm. uneen, aivojen toimintaan, kykyyn kommunikoida toisten kanssa ja itse koulumenestykseen. Myös Yhdysvalloissa lastenlääkäriyhdistys American Academy of Pediatrics neuvoo rajoittamaan langattoman teknologian säteilylle altistumista. Tällaiset kannanotot yleistyvät eri maissa, koska lasten hyvinvointi halutaan turvata.

Suomi on OECD:n tilastojen mukaan langattoman teknologian kärkimaita maailmassa ja mobiilidatan käytössä ykkönen. Jo pienillekin lapsille tarjotaan älylaitteita. Helsingin kaupunki digitalisoi päiväkoteja 16 miljoonalla eurolla. Herää väistämättä kysymys, kuinka monella miljoonalla eurolla tulevaisuudessa hoidetaan näiden lasten terveyttä? Kuka kantaa vastuun ja korvaa mahdolliset, älylaitteiden koekaniineille, koituneet haitat?

Kannattaa katsoa tämä video: <https://www.youtube.com/watch?v=orz6FFNvnT4> (englanninkielinen ”Dr. Lennart Hardell. Wireless Radiation and Children’s Health. Iceland”)



Erja Tamminen

Erja Tamminen on Suomen tietokirjailijat ry:n jäsen. Hän on seurannut sähkömagneettisten kenttien terveys- ja ympäristövaikutuksia vuodesta 1997.

<http://www.sahkoailmassa.fi/>

erja.tamminen@sahkoailmassa.fi
09-291 8696 tai tekstiviesti 044 0803 845



← *Parempi nauta, hyvempi atria*

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 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

Oireilevat lapset älylaitteiden koekaniineina? 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 lihasheikkoutta sekä aistitoimintojen yliherkkyyttä [...]

Parempi nauta, hyvempi atria

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

9 kommenttia artikkeliin ”Oireilevat lapset älylaitteiden koekaniineja?”



Ari

27.3.2017 16:35

Muuten hyvä ja ajankohtainen juttu, mutta lauseen: Vanhempien viesti lääkäreille on selvä: ”Tehkää jotain näille lapsille pian, ennen kuin on liian myöhäistä”.

Pitäisi kai alkaa: Lääkärien viesti vanhemmille on selvä...

Vanhemmathan ovat vastuussa lapsensa ruutuajan käytöstä ja sen rajoittamisesta.

↳ Vastaa



★
turpaduunari

27.3.2017 16:48

Hyvin oivallettu, Ari! Ollaan kuitenkin tosi kaukana tuollaisesta terveystietoisten lääkäreiden esiinmarssista...

↳ Vastaa

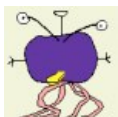


KT Kivelä

27.3.2017 18:28

Nykyhallitukselle asia olisi kiireellinen. Sipilän digiloikka alkaa näkyä lasten ja meidän kaikkien pahoinvointina ja eri sairauksina.

↳ Vastaa



Erja
Tamminen

28.3.2017 09:30

Kiitos kommentista. Onkin vaikea uskoa, että digitalisaatio on hallituksen kärkihanke. Olen laittanut materiaalia Juha Sipilälle, mutta vastassa on korkea kynnyks muutosta ajatellen.

↳ Vastaa

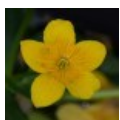


Nimetön

28.3.2017 12:04

Valtiolle.fi -sivustolla oli vähän aikaa sitten haussa tutkija ko. toimeen asiaa selvittämään.

↳ Vastaa



Marke

28.3.2017 11:19

Entäpä päiväkotien ja koulujen home- ja kosteusvaurioista aiheutuvat sisäilmaongelmat? Monesta kunnasta ei terveitä päiväkoti- tai koulurakennuksia edes löydy. Sisäilmasairaudet aiheutuvat pitkäaikaisesta altistumisesta kosteusvauriomikroobeille ja/tai rakennusmateriaaleista, pesuaineista, lattivaahoista yms. vapautuville kemiallisille yhdisteille. Lapset ovat näille erityisen herkkiä. Myös CFS on melkoisen yleistä

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 [...]

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 elinkeino-yhtiössä 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 [...])

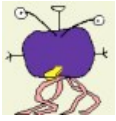
Juoksemisen iloa

Kirsi Valasti on kirjoittanut mainion juoksukirjan Fitra -kustannukselle. Omaehtoista kokemusta on runsaasti jaossa ja kehotus 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 [...]

sisäilmastuneilla lapsilla, nuorilla ja aikuisillakin. Lisätietoa sisäilmaongelmien vaikutuksista löytyy esim. terveysailma.fi -sivuilta.

↳ Vastaa



Erja Tamminen

28.3.2017 12:00

Hei, Sisäilmaoireilu on tärkeä huomioitava tekijä, koska Ville Valtosen mukaan 10-20 % sisäilmasairaista alkaa jossain vaiheessa reagoida myös sähkömagneettisille kentille. Tutkimustenkin mukaan päällekkäisyyttä on todettu ja oireilla samankaltaisuutta.

↳ Vastaa

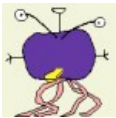


Kaiu

28.3.2017 12:04

Pahinta tuhoa saadaan aikaiseksi, kun nämä kolme asiaa vaikuttavat yhdessä: home, kemikaalit ja langattoman teknologian aikaan saama säteily

↳ Vastaa



Erja Tamminen

28.3.2017 12:29

Aivan oikein! Monen kohdalla tilanne on juuri tämä.

↳ Vastaa

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Missä mennään kilpirauhaskäistassa?

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

Väitteitä diabeteksesta

Radio Helmessä haastateltiin 6.2.2017 Diabetesliiton toiminnanjohtaja Janne Juvakkaa (JJ). Hänen tuli vastata muutamaa väitteeseen koskien diabetesta ja lähinnä oli kyse tyypin 2 diabeteksesta (T2D). Minä, Lasse Nybergh (LN), haluan täydentää käsitystämme diabeteksesta 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 terveystilogeja

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 terveystilgien 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 terveystilguttaja, Olli Posti, on taustajoukkojen kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystilgottaisia 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 [...]

Avainsanat

aivot Alzheimerin tauti Ari Kaihola Birdie

Christer Sundqvist

diabetes elämä hiilihydraatit

Kotisivu

Lähetä kommentti

hyvinvointi insuliini karppaus keskustelu

kipu **kirja-arvostelu** kolesteroli

liikunta lääketiede lääkkeet **lääkäri**

maito masennus Pekka Puska **Pike Hilakari**

potilas rakkaus **rasva** ravinto

ravitsemussuositukset **ruoka** ruokavalio

sairaus sokeri statiinit stressi **Suomi** sydän- ja

verisuonisairaudet syöpä **terveys**

terveystietoisuus **THL** tiede

turpaduunari tutkimus uni

vähähiilihydraattinen ruokavalio