



TERVETULOA SIVUSTOLLENI !

Olen elämäntapalääketieteeseen perehtynyt nuorisolääkäri Soili Kasanen. Teoreettinen tietämykseni ylittää kokkaustaitoni ja innostus teknisen kyvykkyteni. Kerron taustastani enemmän seuraavalta sivulta alkaen.

Mottoni on: *Välitetään kaikista riippumatta toisen iästä, ulkonäöstä tai lajista.*

KOULUTUS: Lääket.lis (KYO 1996) nuorisolääkäri (2016), ravitsemusasiantuntija (Ravitsemustieteen perusteet Itä-Suomen avoin yliopisto 2018-19. Dr. Michael Klaperin "Moving Medicine Forward" -verkkokurssiopinnot 2020). Parhaillaan opiskelen elämäntapalääketiedettä British Society of Lifestyle Medicine -järjestön kautta.

YHTEYDENOTOT:



- Tarkistan [kasasenkootut\(at\)gmail.com](mailto:kasasenkootut(at)gmail.com) vähintään viikoittain.
- **Kasasen kootut** -nimellä löydät kotisivuni, **YouTube** -kanavani ja **Facebook**-sivuni. **TikTok**issa olen [@kasasenkootut](https://www.tiktok.com/@kasasenkootut).
- Ilmoitan tekemäni päivitykset ja julkaisut Facebookissa.
- Vähintään viikoittain luen mahdolliset kommentit/kysymykset Facebookista ja vastaan sekä julkisiin että henkilökohtaisiin viesteihin.



SIDONNAISUDET: **Kasasen kootut** on ei-kaupallinen ja omakustanteinen.

Copyright saatu yleisten oikeuksien lisäksi:

Animals' Angels <http://www.animalsangels.org/>
Animals Australia <https://www.animalsaustralia.org/>
Edgars Mission <https://www.edgarsmission.org.au/>
Mutts <https://mutts.com/>
Marko Andruss Tube -kanavan kuvasivaltö
<https://www.youtube.com/user/MarkoAndruss/videos?flow=grid&view=grid>



Mercy For Animals <https://mercyforanimals.org/>
Tribe Animal Sanctuary Scotland <https://tribesanctuary.co.uk/>
Unparalleled Suffering Photography.
<https://www.unparalleledsuffering.com/>
We Animals Archive <https://www.weanimalsarchive.org/#/>
Non-exclusive licence to use selected WHO published materials 15.1.19.

Jäsen ja/tai enemmän tai vähemmän mukana toiminnassa:

Animalia www.animalia.fi
British Society of Lifestyle Medicine <https://bslm.org.uk/>
Doctors for Greener Healthcare <https://noharm-europe.org/articles/news/europe/doctors-greener-healthcare-launches-europe>
Galgos del Fenix <http://galgosdelfenix.wixsite.com>
Hard Luck Paws <https://hardluckpaws.fi/responsible-rescue/>
Health Care Without Harm <https://noharm.org/>
Humane Society International www.hsi.org
Ilmastolääkärit, linkki [Ilmastolääkärit-ryhmään Facebookissa](https://www.facebook.com/ilmastolaaakarit).
Kainuun Kissanystävät <https://www.kainuunkissanystavat.fi/>
Lääkäriliitto www.laakariliitto.fi
Lääkäriin Sosiaalinen Vastuu ry <https://lsv.fi>

Nuorisolääkärit ry <https://nuorisolaakarit.yhdistysavain.fi/>
Nuorten Lääkärien Yhdistys <https://www.nly.fi/>
One Health Finland www.onehealth.fi
Physicians Association for Nutrition <https://pan-int.org/pan-academy/>
Physicians Committee for Responsible Medicine
<https://www.pcrm.org/> & Remembering Rodney Society
(katso esimerkkijulkaisu, klikkaa isoksi):
[https://issuu.com/wengelbrcht/docs/good_medicine - spring 2016](https://issuu.com/wengelbrcht/docs/good_medicine_-_spring_2016)
SEY www.sey.fi, KESY Kainuun eläinsuojeluyhdistys <http://kainuu.sey.fi/>
Skooppi ry www.skooppi.fi,
SPR www.punainenristi.fi

Toiminta terveydenhuollon ohjauksen pyrkivissä hankkeissa/ kouluttajana toimiminen:

Syventävä työ aikanaan *Savutta&Silavatta* –kampanjan parissa Savon yläasteilla. Kainuun RAMPE työryhmässä v. 2012. Kainuun SoTe:n syömishäiriötyöryhmän jäsen 2019-2020. V. 2015 vapaaehtoisena Animalian kouluvierailijana 6 oppituntia lukiolaisille. Sairaanhoidajaopiskelijoiden Heini Laukkasen ja Asta Korvan opinnäytetyön "Kainuun ammattiopiston hyvinvointialan, tekniikan- ja liikenteenalan sekä ravitsemisalan ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ruokatottumukset" toimeksiantajana 2014-15. Luennot: "Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta" 11.5.16, Kajaani. "Nuoren vegaaniruokavalio -tavoitteena oma ja ympäristön hyvinvointi" 10.10.16 Hki / Skooppi ry. VESOTE -luennot nuorten miesten elintavoista = *Iloton vesseli* 20.11.18 ja nuorten unihäiriöistä = *Uneton vesseli* 11.12.18. "Lihatton? Mahdoton?" 3.4.19 SoTe:n "Kasvisruokapäivä" -tilaisuudessa Kajaanissa. "Ruoka olkoon lääkkeesi" -luentosarja Kainuun Opistolla 1.2.21. "Mitä lääkärin tulisi tietää kannabidiolista (CBD)" Päihdelääketieteen päivillä Helsingissä 4.3.21.

Taloudelliset sidonnaisuudet: Rahasto-osuuksia: OP Ilmasto, Puhdas vesi ja Vähähiilinen maailma. 3% osuus: Green Street Oy. Osakkeita: Bioretec, Medixine.

Ideologinen sidonnaisuus: Vastustan myös lain sallimaa väkivaltaa.

MIKSI TÄMÄ KOTISIVU ?

Kirjoitan aiheista, joista itse olisin halunnut tietää jo aikoja sitten - viimeistään lääkiksessä!



Tunnethan tyypin, joka "ikänsä voita söi, tupakoi ja viinaa joi, ja silti eli 90-vuotiaaksi." Kovin harva meistä on geeniarpajaisten lottovoittaja. Onneksi perimämme määrittää elämämme pituudesta, erityisesti terveen elämämme pituudesta vain pienen osan. Suurimmalla osalla meistä on riskigeenejä, jotka uinuvat sairautta tuottamatta, kunhan emme elintavoillamme (yleensä tahattomasti) lietso niiden ilmentymistä. Ruokakulttuurimme syyttää matala-asteisen tulehduksen yhä nuoremmille.

Suositteltu sekaruokavalio sisältää paljon GLYKOKALYKSI -solusuojallemme vahingollisia ainesosia.

Ilman itsekuria vaativaa kalorirajoitusta Itämeren ruokavalio ei laihduta eikä paranna diabetesta.

Olen kuvannut pohjoismaiset SYSDIET ja SYSDIMET -tutkimukset kotisivuni RUOKAVALIOT -osiossa.

Ravitsemustieteen opettaja:

"Väestötason ravitsemussuosituksilla ei ole tarkoitukseen tavoitella optimaalista terveyttä. --
--Suosituksissa tieteellinen näyttö mukautetaan vallitsevaan ruokakulttuuriin ja -tarjontaan sopivaksi."

Sydän- ja Diabetesliittojen lanseeraaman

"Sydänmerkin voi löytää tuoteryhmistä, jotka kuuluvat suosittavaan päivittäiseen ruokavalioon ja joita syödään Suomessa paljon. Toisaalta näistä elintarvikeryhmistä suomalaiset saavat runsaasti kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria."

Lapsille jaetaan suositusten mukaista ruokaa päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Suositukset ohjaavat myös sairaaloiden ruokatarjoilua. On surullista, että ruokakulttuurin vaaliminen menee monissa potilasjärjestöissäkin jäsenistön terveyden edelle. Sydänmerkin sijaan **lihahalostepakkauksia pitäisi koristaa WHO:n jo vuosia sitten antama varoitus niiden syöpävaarallisuudesta.** Lapset ovat erityisen alttiita.

Monelta sairaudelta olisin itseni ja potilaani säästännyt, jos olisin kuullut glykokalyksista aiemmin, tai jos tämä Dr. Michael Gregerin 11.2.2016 referoima tutkimusnäyttö olisi ollut tiedossani: **How Not To Die**

<https://www.youtube.com/watch?v=7rNY7xKyGCQ&t=1s>.

Optimaalinen hyöty hevistä eli hedelmistä, marjoista, lehtevistä kasviksista, muista vihanneksista ja yrteistä sekä juureksista (perunaa lukuun ottamatta) saadaan yht. **800-1200 gramman päiväännostuksella.** Määrä vastaa kymmentä omaa nyrkillistä.



Useiden laillistettujen ravitsemusterapeuttien kanta kuitenkin on, ettei tätä faktaa tulisi kansalaisille kertoa. Moinen "tieto voisi lannistaa, ja hevin syönti vähentyä nykyisestä riittämättömästä tasosta entisestään."

Mielestäni ihmisillä on oikeus saada tietoonsa muuntelematon tieteellinen näyttö, ja sovittaa se elämäänsä itse. Näin ei tehdä, koska "ihmiset eivät saisi tarttumapintaa" suosituksista, jotka poikkeaisivat liian kauas heidän nykyisistä ruokatottumuksistaan. Ruokakulttuureissa, joissa runsaan tärkkelyspitoisten juuresten, vihannesten, marjojen ja täysjyväviljan kulutuksen ansiosta saadaan kuitua päivittäin 70-150 grammaa, ylipainoisuus, diabetes, sepelvaltimotauti ja osteoporoosi ovat harvinaisuuksia.

Yli 70 % suomalaisista jää alle kuidun saantisuosituksen, vaikka rima on asetettu matalalle (25-35 g/pv). Tulehdusta torjuvat suolistobakteerit kuolevat kuiduttomuuteen jo kuukaudessa.

Kuitua EI ole missään eläinperäisessä ravinnossa, ei liioin öljy- ja rasvatuotteiksi prosessoiduissa kasveissa. Diabetesliitto myöntää, että **TERVEYSHYÖDYT KASVAISIVAT > 50 G KUITUMÄÄRÄLLÄ.** Sitä ei Suomessa kuitenkaan voida pitää tavoitteena, koska siihen "ei päästä tavallisella ruokavaliolla". Vähäkuituinen ruokavalio jää vajaaksi myös vitamiineista. Hermostolle tärkeän B9-vitamiinin eli folaatin saanti on Suomessa niin surkeaa, että jo raskautta suunnittelevien käsketään ottaa foolihappoa purkista.



Näin jälkikäteen huvittaa ja surettaa, että ylipainoni kanssa jojoillensa laitoin lautaselleni vain niukasti "lihottaviksi hiilihydraateiksi" mieltämiäni riisiä tai perunaa. En tullut ajatelleeksi, että perinteisesti tärkkelyspitoisiin juureksiin tai viljaan pohjautuvia ruokavalioita noudattavat väestöt ovat maailman hoikimpia! Ks. Dr. Gregerin luento: "**How Not To Diet**" | **Evidence Based Weight Loss 2020**

<https://www.youtube.com/watch?v=EjQMNVEMivs&t=292s>.



Vaikea-asteisenkin sepelvaltimotaudin on osoitettu paranevan oireettomaksi kuiturikkaalla kasvisruualla:



Vas. Alle 6 kk välein otetut angiografiakuvat kardiologian professori

B. Montgomeryn potilaasta. Luento: Focus on Heart Failure:

The Food Prescription Approach to Treating Disease with Food

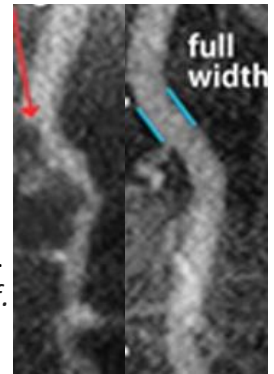
<https://www.youtube.com/watch?v=hTUZK3bU8Dk>. (katsottu 8.8.2020).

Oik. 32 kuukauden ruokavaliohoidon tulos. Ks. luennot:

Dr. Ornish v. 2017: <https://www.youtube.com/watch?v=LjMfwQISdsY&t=1046s>.

Sydänkirurgi C. Esselstyn 2.12.2009: *Make Yourself Heart Attack Proof.*

https://www.youtube.com/watch?v=AYTf0z_zVs0 (katsottu 27.7.2020).



Parantavan ruokavaliohoidon voi ottaa myös lääkityksen rinnalle: Ne eivät poissulje toisiaan.

Ravitsemusterapeutit, terveydenhuollon ammattilaiset ja väestö kuitenkin vakuutetaan uskomaan, että "sydän- ja verisuonisairauksien tai diabeteksen hoitoon ei tarvita mitään erityisruokavaliota, vaan normaalin suosituksen mukainen ruokavalio riittää." Lainaus on ote opettajan yhteispalautteesta.

Tehtävämme oli kirjoittaa essee "Sydänystävällinen ruokavalio" käyttäen vain (!) Sydän- ja Diabetesliittojen materiaaleja. 5.4.21 TV:ssä esitetty Spotlight "**Voisiko ruokavalio pelastaa ihmishenkiä?**" (katsottavissa: <https://areena.yle.fi/1-50677544#autoplay=true>) on kuin kotimainen versio "What The Health?!" -leffasta.

Tässä perusteellinen asiapaketti ammattilaisille: Kardiologi Kim Williams käy 15.6.2019 julkaistussa luennoissaan läpi eri ruoka-aineiden yhteyksiä ylipainoon, diabetekseen ja valtimotautiriskitekijöihin:

Nutrition and Heart Disease: How to Prevent Against Heart Disease. <https://www.youtube.com/watch?v=44ZnRIJK4c>.

Organisaatioiden sivustoilla esitelty ruokaketjujen yrityksiä, tutkimuslaitoksia ja yliopistoja taloudellisesti hyödyttävä hedelmällinen yhteistyö on Suomessa tabu, josta mainitseva leimataan "salaliittoteoreetikoksi".

Makutottumukset luodaan lapsuudessa.

Vauvat eivät vielä ole "makkarakansaa" kuten Kuluttajaliiton "Syö Hyvää"-sivustolla suomalaisia kuvataan. Pienet ihmiset kasvatetaan eläinproteiini-propagandan kyllästämään ja siksi vähäkuutiseen ruokakulttuuriimme viranomaisten tuella.

Onneksi en ole ainoa tähän ristiriitaan havahtunut.



Ravitsemussuosittelujen tekijät tietävät, että myös lintujen **liha ruokkii tulehdusta tuottavia ja suolen seinämän läpäisevyyttä lisääviä suolistobakteereita.** Tiesitkö, että **runsas eläinproteiinin kulutus ennustaa lihomista?** Milloin olet kuullut kehotuksen vähentää kanan syöntiä? Kansamme on opetettu kantamaan huolta proteiinin ja kalsiumin riittävydestä, vaikka kumpiakkin suomalaiset saavat yllin kyllin.

Palkokasvit yhdistyvät väestötutkimuksissa pidempään ja terveempään elämään vankemmin kuin mikään muu ruokaryhmä. Jopa täysjyvävilja jää niistä jälkeen. Silti harva tietää, mitä **palkokasvit** ovat! **Pavut, herneet ja linssit** tekevät poikkeuksen sääntöön, ettei hyvä voi olla halpaa. Esimerkiksi kikherneissä on paljon kuitua, vitamiineja, mineraaleja ja antioksidantteja. **200 grammassa kikherneitä on 8 mg rautaa.** Sen verran rautaa 1-6 -vuotias lapsi tarvitsee päivittäin.

Jo v. 2006 julkaistussa 536 969 henkilön 16-vuotisessa tutkimuksessa nähtiin eniten **lihajalosteita** kuluttavien kuolevan yli kolmanneksen todennäköisemmin **diabetekseen, munuaissairauksiin ja keuhkosairauksiin.** Eläinperäinen ”hyvin imeytyvä” hemi- eli **verirauta** nosti **syöpäkuolleisuutta** kolmanneksen ja **kokonaiskuolleisuutta** neljänneksen. **Keuhkosairauksiin tai sydän- ja verisuonisairauksiin** eniten hemirautaa syöneet kuolivat kuudenneksen todennäköisemmin seuranta-aikana.

HEMIRAUDAN OSUUS LIHAN RAUDASTA

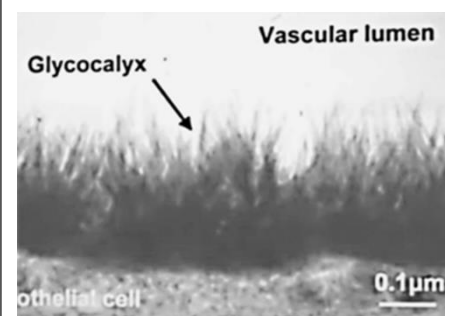
Naudanliha	69%
Possu ja vasikka	39%,
Kana ja kala	26%
Maksa	21%

Jo 1-vuotiaalle suomalaislapsille suositellaan **raudan lähteiksi lihaa, kalaa ja kananmunia.** Tarve täytyisi:

- 400 g paketillisella ”vähärasvaista” nautasikajauhelihaa (samalla **15 g kovaa rasvaa**)
- 533 grammalla nahatonta broilerin koipireittä (sis. **624 mg kolesterolia**)
- 1.6 kilolla kirjolohta (sis. **294 g rasvaa**)
- 8½ kananmunalla (**1694 mg kolesterolia**)

Sydänmerkin markkinoinnin sijaan koulussa, kansalle ja ammattilaisillekin pitäisi tuoteselosteiden tulkintaa ja terveystiedon perusteita:

Kaikissa eläinsolujen seinämissä on kolesterolia (ks. nahaton kana yllä). Hapettunut LDL-kolesteroli tuhoaa glykokalyksia eli solusuojahuntua. Kasveissa ei ole kolesterolia. Kolesterolin saannin niukkuus pienentää elintapasairauksien riskiä. Maksa tekee tarvittavan kolesterolin itse; ravinnosta sen tarve on nolla. Eläinsoluissa ei ole lainkaan kuitua. **Kuitua on kasvien soluseinämissä. Kuitupitoinen ravinto hoitaa sekä glykokalyksia että suolta.**



Kuvakaappaukset Sydänmerkkimainoksesta Diabetesliiton lääkäreille suuntaamasta ammattilehdestä. Glykokalyksi Dr. M. Jacobin luennosta 17.8.2017. *The endothelial glycocalyx and perioperative fluid therapy.* <https://www.youtube.com/watch?v=5nBrvYuCCy>

Verisuonten sisäseinämiä, limakalvopintoja - ja itse asiassa kaikkia solujamme -suojaavan glykokalyksin terveyttä edistää kuiturikas, korkeintaan niukasti prosessoitu kasviperäinen ravinto. Sen vähyydessä kehittyvä **matala-asteinen tulehdus liittyy ennenaikaiseen ikääntymiseen ja lukuisiin vaivoihin ja sairauksiin.** Tyyppin 2 tulehduksen lievitys hoitaa monta vaivaa kerralla. Se on elämäntapalääketeessä parasta!

Valtion Maitopropagandatoimiston (sittemmin meijerirahoitteisin Maito ja Terveys ry:n) ja sen jäsen-organisaatioiden (kuten Luustoliitto ja Ruokavirasto) ponnistelut ovat saaneet suomalaiset kuluttamaan maitotuotteita eniten maailmassa. YLE uutisoi kesällä 2020, että jo 400 000 suomalaisella on osteoporoosi! Kuinkas siinä näin kävi? 20 sekunnin MAITOMAINOS: <https://photos.app.goo.gl/xbW8E7qiGswnyTaYA>

Success Stories

HEALTH AND WELLNESS PARTNERSHIPS
NDC collaborated with health and wellness professional partners on a joint statement — “building healthy, nutritious eating patterns with three servings of dairy every day.” This statement is supported by eight partners, including the Academy of Nutrition and Dietetics (AND), Feeding America and the President’s Council on Sports, Fitness & Nutrition, representing more than 300,000 members.



REACH FUTURE HEALTH PROFESSIONALS
Dairy Council staff engaged dietetic students at universities and in AND’s healthy and sustainable food systems curriculum that highlighted the vital role dairy plays.

SUSTAINABLE NUTRITION & RESEARCH HIGHLIGHTS

COMPLETED
19 research projects
TO GROW SALES FOR CHEESE, POWDER AND OTHER DAIRY PRODUCTS GLOBALLY

PUBLISHED
30+ scientific

Maitoproteiinin kaseiini antaa mielihyvää morfiinin tapaan. Se **lisää ruokahalua ja mieltymystä rasvaiseen ruokaan** (Lähde: Aslam, Ruusunen et. al. 2019 DOI: 10.1080/09637486.2019.1614540.) Imeväiselle on elintärkeää haluta rintamaitoa. **Juustoa himoitaan, koska siihen kaseiini tiivistyy.** Juuston menekki kulkee yhtä matkaa ylipainokäyrien kanssa. Siellä missä maitotuotteiden ja eläinproteiinin kulutus kasvaa, luutkin heikentyvät. **Maitoproteiinin haaraketjuiset aminohapot (BCAA) rasvoittavat maksaa** siinä missä sokerikin. Maito- ja lihaproteiinissa on paljon **metioniini** -aminohappoa, jonka aineenvaihduntatuotteena syntyy erityisen paljon ammoniakkia se **rasittaa munuaisia**, ja altistaa munuaisten toimintakyvyn heikentyessä dementialle.

Maksalle vahingollisinta on **kova rasva, erityisesti palmitaatti**. Sitä on palmuöljyssä, lihassa ja maitorasvassa. FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan **95% työikäisistä saa liikaa kovaa (tyydyttynyttä) rasvaa**, lähinnä lihoista, juustoista ja voista. Palmuöljyä on piilorasvoissa.

Maidon syy-yhteys akneen on osoitettu. **Aknesta kärsii 90% suomalaisteineistä.** Suomessa on eniten myös **atooppista ihottumaa ja tyyppin 1 diabetesta**. Kuulitko uutisoitavan suomalaistutkimuksesta, joka hälvensi maitoproteiiniin kohdistuneet epäilyt? Siinä kahta vastiketta verrattiin toisiinsa, eikä eroa riskissä niiden välillä havaittu. Molemmat valmisteet olivat lehmänmaitopohjaisia!

Meijeriteollisuuden rahoittamassa tutkimuksessa juusto nosti kolesterolia vähemmän kuin voi (!)
Tutkimus uutisoitiin: *”Juusto ei nosta kolesterolia.”*

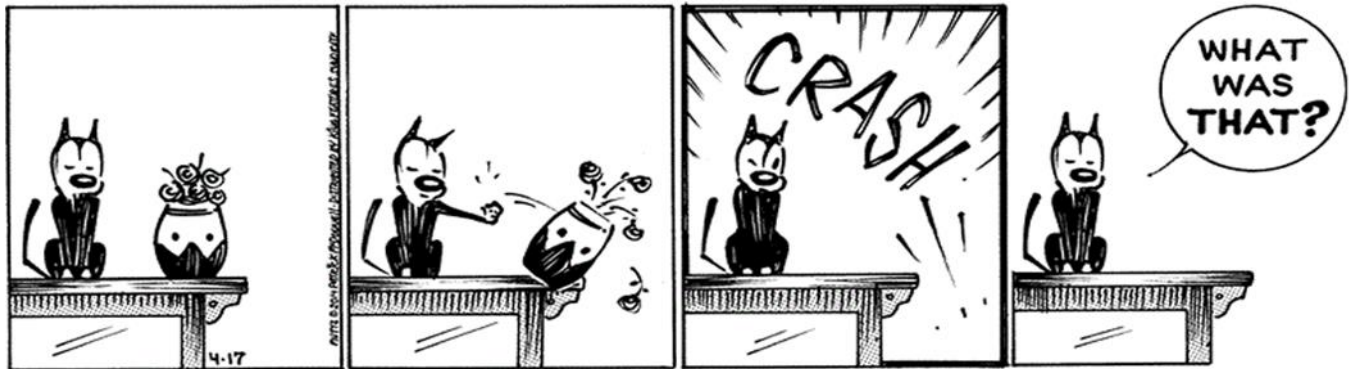
Kuvat: Minä. Sustainable Nutrition Affairs & Research Dairy Management Inc. **2018** Annual Report FINAL2.pdf.

Success Stories

PIZZA HUT ASIA-PACIFIC PARTNERSHIP
As part of the Pizza Hut Asia-Pacific partnership, five new pizzas were introduced in 2018 that used U.S. cheese, helping **grow U.S. cheese sales by 29 percent** at Pizza Hut in Asia Pacific (compared to 2016, before the partnership was established). Prominent “made with U.S. cheese” messages were incorporated into the promotion plans to introduce the pizzas.



Maito ja Terveys ry lopetti toimintansa 31.5.2020. Syitä siihen spekuloidessani ystäväni tokaisi: No eiköhän se ole tullut selväksi, etteivät sanat "maito" ja "terveys" sovi yhteen! Tutkimuksia aiheesta *MAITOJEN MAAILMA* -osiossa. Maitoteollisuuden ja muiden liha-alan yrittäjien etua ajaa tätä nykyä Eläinten Terveys ry. ETT ry:n jäseniltä edellytetään eläinten tuottamista ja/tai teurastamista.



Suomikin oli mukana monikansallisessa *Preview Intervention Study*:ssa. Tämän 3-vuotisen, 14 milj. euron seurantatutkimuksen visio oli "identify the most efficient dietary and exercise strategies for the prevention of diabetes". Tulokset osoittivat - jälleen kerran - kuitua sisältävien kasviproteiinien yliveraisuuden painonhallinnassa ja diabeteksen ehkäisyssä eläinproteiiniin verrattuna. Mediassa (puhe yleisötilaisuudessa, www.preview.com) sana "kasviproteiini" lyheni kuitenkin "proteiiniksi", jonka yleisö sitten - ilmeisen toivotusti - tulkitsee eläinproteiiniksi. Ja niin ihmiset syövät itsensä diabeetikoiksi tahtomattaan.

Mikrobiomitutkijalääkäri Dr. W. Bulsiewicz kertoo kattavasti ravinnon merkityksestä suolistobakteeristolle ja edelleen terveydelle 10.8.2020: *Optimize Your Microbiome*: <https://www.youtube.com/watch?v=EABZqi3HtRM>

Nousevan sukupolven terveyttä ja tervettä painoa voitaisiin tukea tarjoamalla *Whole Foods Plant Based* -aterioita päiväkodeissa ja kouluissa. Jo sillä olisi sairauksia ennaltaehkäisevää vaikutusta. Kovan rasvan määrä vähenisi, ja kuidun sekä vitamiinien saanti kohenisi myös sekasyöjävanhempien lapsilla. Edullisimmillaan WFPB -ruokavalio maksaa kaikkinsa alle **3 euroa** päivässä! Ehkä juuri siksi se ei kiinnosta yritysysteistyökumppanuuksia vaalivia tahoja, niin tehokas kuin se sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa olisikin. Luettelo WFBPD -ruokaryhmistä löytyy osiosta *VAHVISTA VASTUSTUSKYKYÄSI*.

Ravitsemuksen Tutkimussäätiö

Y-tunnus 0116610-9
Maa Suomi
Postiosoite c/o Valio PL 30, 00039 Valio
Käyntiosoite MEIJERITIE 4, 00370 Helsinki

Elintarvikkeiden Tutkimussäätiö - Elintarviketeollisuusliitto

<https://www.etl.fi> > etl > tutkimussaatio

Elintarvikkeiden Tutkimussäätiö edistää suomalaisen elintarviketeollisuuden ...

Aiheesta: Lääkäri Neil Barnard: *Why Doctors Don't Recommend Veganism*.

<https://www.youtube.com/watch?v=qLeee0HRyHM>

Ravitsemuksen tutkijatohtori David Katz 18.8.2020: *The Truth About Food* <https://www.youtube.com/watch?v=d4-XqnhpHs>



Olen äärimmäisen hajamielinen, kuitenkin suureen huolellisuuteen pyrkivä, erehtyväsyyteni edessä nöyrä lääkäri. Siksi **perehdyn tutkimuksiin perusteellisesti ja etsin tuloksille myös vastakkaista näyttöä - sidonnaisuudet kirjaten**. Tiedostojen päivitys ja YouTube -videoiden julkaisu tapahtuu hitaasti ja harvakseltaan. Keskenäisiä materiaaleja olisi vaikka muille jakaa!

Ota rohkeasti yhteyttä [kasasenkootut\(at\)gmail.com](mailto:kasasenkootut(at)gmail.com).

T. Soili



Kasasen kootut YouTubessa

Ruoka olkoon lääkkeesi -luentosarja

Osa 1 MIKSI ruoka on kuin lääke? <https://www.youtube.com/watch?v=N4ws5-d0IkA&t=25s>

Osa 2 / Ruoka voi vahingoittaa, mutta se voi myös parantaa - MITEN?
<https://www.youtube.com/watch?v=27BOOGCjz1w&t=4s>

Osa 3 a / KAIKKEA KOHTUUEDELLA! - terveelliseksi todetut sekaruokavaliot
<https://www.youtube.com/watch?v=pqZJh96TCcc&t=11s>

Osa 3 b / HEVIN hyvyys, mitä ja miksi 10 nyrkillistä päivässä
<https://www.youtube.com/watch?v=QCd3nrD6FMg>

Osa 3 c / PALKOKASVIT pienestä pitäen - pitkää ja tervettä ikää
<https://www.youtube.com/watch?v=6fuRfWoiEls&t=5s>

Osa 3d: WFPBD Täysjyvä. Sis. gluteeni-intoleranssin ja lihavuusepidemian kaivelua.
ENGLISH SUBTITLES <https://www.youtube.com/watch?v=1H6iEArfI4U>

Tulossa: **Osa 3e** / SIEMENET, **Osa 3f** / PÄHKINÄT, **Osa 4** LISÄRAVINTEIDEN TARVE
ja **Osa 5** Kuinka kokkasvisruokavaliioon (WFPBD) pääsee kiinni?

CBD eli kannabidioli - mitä (varsinkin lääkäreiden) on hyvä tietää:

<https://www.youtube.com/watch?v=VuAEX0-p9Ec> ENGLISH SUBTITLES

