

Paraatipaikka 980 px X 400 px, 60 kt



koko perheen terveyden tietolähde

tohtori.fi

facebook

+

Google-taustahaku

Hae

Torstai, 15. Huhtikuuta 2010 -
Onnea Linda ja Tuomi

Etsivä Keskustelu Verkkokaakari Lääkeopas HyvinvointiKlinikat TerveysKlinikat Hyvä työ Hakemistot Puolittajat

Laakarikirja

HyvinvointiKlinikat

- Antioxidantit
- Ehkäisy
- Ihonerhoitus
- Keho- ja liikunta
- Rasvahapot
- Ravinto
- Ravitolisat
- Tupakka

TerveysKlinikat

- Astma
- Diabetes
- Ensiapu
- Flunssa
- Jalka
- Kipu
- Kolesteroli
- Laihdutus
- Lääkitys
- Masennus
- Maisti
- Märkätyys
- Osteoporoosi
- Päänsärky
- Reuma
- Seksi
- Silmä
- Susi
- Sydän
- Vatsa
- Verenpaine

Hyvinvoinnin Kauppa

- Tuotevalikoima
- Artikkelit
- Tuoteuutiset

Kimallus.fi

- Kauneus & Tyylit
- Suhteet
- Hyvinvointi
- Harmonia
- Keskustelu

Helistin.fi

- Odottus ja synnytys
- Vauvat ja leikkikalit
- Kouluikäiset ja nuoret
- Aidit ja isät
- Lastenlääkäri
- Keskustelu

Potilasklinikka.fi

- Potilasohjeet
- Sairausinformaatio

10 TAPAA SAADA KASVIKSET MAISTUMAAN



Kasvikset kuuluvat tärkeinä osana terveelliseen ruokavalioon. Monesti ne jäävät sitkin kaupan hyllylle, tai muuten vain jääkaappiin. Lue vinkit, joilla voit tuunata kasvisaterioita maistuvammiksi.

Näin saat kasviksista kaiken maun irti, terveystyödyistä tinkimättä »

Verensokeri kurlin oikeilla elintavoilla

Talven kylmä ja kuiva ilma saa monien ihon kuivumaan, etenkin atooppikon tahi voi olla vaikeakin. Kevätauringon lisäksi apua antaa ihonerhoitoklinikka.

Lue kaikki ihon hyvinvoinnista »



- Oikea ihon huolto?
- Verensokeri kurin ollessa alustavalla
- Suolistus
- Kevätklinikka
- Pelkää ihon, elävöitä ja rauhoita ihon



Ilkka Winblad
lääkintöneuvos, dosentti,
lääketieteen ja kirurgian tohtori

Lue tohtorimme uusin artikkeli:
Puhtia päiviä kevään valosta

KATSO MITÄ SYÖT TREENIN JÄLKEEN



Uuden tutkimuksen mukaan vähähiilihydraattisen aterian syönti aerobisen kuntoutuksen jälkeen parantaa insuliinherkkyyttä. Tällöin keho on helpompi käyttää hyödyksi verenkierron sokereita ja varastoitua ne lihaksiin ja muihin kudoksiin.

Mitä treenin jälkeen kannattaa syödä? »

MILLAISILLA RASVALLA SINÄ AIOT GRILLATA?



Pian ovat grillit kuumana, kun kevätauringko alkaa lämmitellä kunnolla. Tiettyjen grilliherkkujen tiedetään sisältävän paljon rasvaa, tai ne saavat sitä pintaansa viimeistään paistamisen yhteydessä. Rasvan oikea määrä ja laatu jaksavat herättää keskustelua. Millä rasvoilla sinä paistat ruokasi?

UUTISPOSTIA

- Erittäin yleiseen syöpään tehty rokoteläpimurto - tutkimuskokeet jo pitkällä (14.04)
- Kuinka selätät masennuksen puolella tunnissa? (14.04)
- Syö näitä - vältä demenssiä (13.04)
- Onko suu- tai anaaliseksi seksiä lainkaan? (13.04)
- 10 tapaa saada kasvikset maistumaan (13.04)

Lisää uutisia »

VIIKON TERVEYSVIIKKI

Tupaa treeniteho!

Tuntuuko, ettei liikunnan harrastamiseen ole tarpeeksi aikaa? Ei hätää, ratkaisu on löytymässä. Nimittäin uusien tutkimusten mukaan intervalliharjoittelu kaksinkertaistaa kuntoluun tehon, ja näin ollen puolittaa treenaamiseen tarvittavan ajan.

Tupaa treeniin intervalliharjoittelulla »

PÄIVÄN TERMI

penikkatauti

EXTRA

Kesäksi rantakuntoon:

Kiilot kurlin kohtauksinein

Laihduta terveellisillä valinnoilla

Painonhallinta on henkinen laji

NAISILTA NAISILLE »



Älä stressaa, kysy naisilt!

Painiskeleto pulmallisten kysymysten kanssa tai mielestä jostain, mihin kaipaisit muidenkin mielipiteitä?