

TIEDEKULMA-
POKKARI 1

TERVE ELÄMÄ!

NÄIN VOIMME PAREMMIN
TULEVAISUUDESSA

Copyright © 2020 Tekijät ja Gaudeamus

Gaudeamus Oy
www.gaudeamus.fi

Sisäsivujen visuaalinen ilme: Ville Karppanen

KL: T59.3 ● UDK: 613

ISBN: 978-952-345-070-7

Painopaikka: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ, Tallinna 2020

SISÄLLYS

- 9 **Nukkumalla hyvinvointia**
Anu-Katriina Pesonen
- 25 **Monipuolinen ravinto – elämänkaarellinen ruokailoa**
Maijaliisa Erkkola
- 49 **Hyvinvoiva suolisto**
Jonna Jalanka
- 67 **Kosketus luontoon**
Tari Haahtela
- 89 **Virikettä ikääntyville aivoille**
Teppo Särkämö
- 105 **Perimä ja elintavat tulevaisuuden terveystarkastuksessa**
Nina Mars & Samuli Ripatti
- 119 **Ennakoivaa syöpädiagnoosiikkaa**
Minna Nyström
- 135 **Huippuluokan hoidot – voiko syövästä parantua?**
Juha Klefström
- 159 **Terveys – yksilön vai yhteiskunnan vastuu?**
Laura Kemppainen
- 181 **Pokkarivisa**