

## IKUISTA NUORUUTTA ETSIMÄSSÄ

Luontaistuotteet ovat suosittuja ja niitä käytetään niin painonpudotuksessa, urheilusuoritusten parantamisen toivossa kuin hyvinvointia edistämään. Tuotteiden terveysvaikutuksista on kuitenkin varsin vähän näyttöä ja osa niistä on jopa haitallisia. Lisäksi markkinoille on tullut uusia valmisteita painonhallintaindikaatiolla. Ikuista nuoruutta lupaavat myös erilaiset ihonhoitotuotteet. Mutta mitä tiede näistä menetelmistä sanoo?

Erikoistumiskoulutuksena 3 tuntia: endokrinologia, foniatria, gastroenterologia, kliininen farmakologia ja lääkehoito, liikuntalääketiede, naistentaudit ja synnytykset, psykiatria, terveydenhuolto (EL), työterveyshuolto, yleislääketiede; 2: geriatria, ihotaudit ja allergologia, sisätaudit/runkokoulutus

Puheenjohtaja erikoislääkäri PAULA MARKKANEN, Tampereen yliopisto

- 8.40** Apulaisprofessori JUHA HULMI, Jyväskylän yliopisto  
Lihasten ja voimaharjoittelun merkitys
- 9.10** Dosentti JAAKKO MURSU, Urheilu Mehiläinen Kuopio  
Ravintolisistä hyötyä vai haittaa?
- 9.35** Professori JUHANI KNUUTI, Turun yliopisto  
Tiede terveystuotteiden takana
- 10.00** TAUKO (25 min)
- 10.25** Erikoislääkäri ATTE VADÉN, Mehiläinen  
Lääkkeellä laihaksi?
- 10.50** Erikoislääkäri SAMPISA KAUPPI, Mehiläinen  
Kauneutta ilman veistä. Ihon laser- ja injektiohoitojen riskit ja hyödyt
- 11.20** Ohjelma päättyy