

Hyvän Mielen Aptteekkilehti

LOKAKUU 2024

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

LOKAKUUN TARJOUKSET

ja terveellistä
luettavaa

TERVEYS

Pidä LUUT lujina

Näin pysyt
terveenä SYKSYLLÄ

Mistä johtuu
tukkoinen NENÄ?

Loistava lokakuu

KAUNEUS

IHONHOITOVIIKKO 7.–13.10.

VARTALON iho kuntoon

KASVOJEN kuorinta

HYVINVOINTI

Matkatarina
KANAALISAARILTA

Lokakuinen
RISTIKKO



FLUNSSA TULOSSA?

APTEEKKI FLUACUTE ZINC+ 20 ML

15⁹⁰
(21,20€)

HYVÄN MIELEN APTEEKIT

APTEEKKI KOILLISKESKUS

03 2250 300
Prisma-keskus Linnainmaa
Liikekatu 3, 33580 Tampere

ATALAN APTEEKKI

03 362 2702
Pulkkatu 8, 33580 Tampere

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HANSATORIN APTEEKKI

02 279 1200
Yliopistonkatu 20, Hansatori 2.krs
20100 Turku

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raahen

JÄMIJÄRVEN APTEEKKI

03-41092280
Jämijärventie 22, 38800 Jämijärvi

KAAREN UUSI APTEEKKI

029 170 3830
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1
00420 Helsinki

KALAJÄRVEN APTEEKKI

09 849 2370
Ruskatie 1, 02970 ESPOO

KAUPPAKESKUS VETURIN APTEEKKI

05 884 7700
Tervasharjunkatu 1, 45720 Kuusankoski

KLAUKKALAN APTEEKKI

09 276 6950
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

KORIAN APTEEKKI

05 3220385
Kyminasemantie 8 (S-Market)
45610 Koria

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Sivutie 8, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

MAARIA-JÄKÄRLÄN APTEEKKI

02 247 1420
K-Market Jäkärlän yhteydessä
Talolankatu 75, 20460 Turku

MALMINKARTANON APTEEKKI

029 170 3831
Luutnantintie 5, 00410 Helsinki

MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350
Kiviparantie 2, 00920 Helsinki

NOLJAKAN APTEEKKI

029 3400 690
K-Citymarket Pilikko
Linjatie 2, 80140 Joensuu

NURMEKSEN APTEEKKI

013 480 061
Kauppatori 1, Liikekulma
75500 Nurmes

PELTOLAMMIN APTEEKKI

03 266 1055
Peltolamminkatu 12, 33840 Tampere

PÄHKINÄRINTEEN APTEEKKI

09 849 4180
Lammaslammentie 9, 01710 VANTAA

SIPPOLAN APTEEKKI

05 366 6627
Neuvolantie 1, 46710 Sippola

TORNIONMÄEN APTEEKKI

05 3756 223
Utinkatu 52, 45200 Kouvola

VALKEAKOSKEN KESKUSAPTEEKKI

020 778 9040
Torikeskus, Hakalantie 1
37600 Valkeakoski

VALTARIN APTEEKKI

05 864 4400
Kouvolaankatu 15, 45100 Kouvola

VIHERLAAKSON APTEEKKI

050 4712 990
Kuusiniementie 2, 02710 Espoo

VILJAKKALAN APTEEKKI

03 41092270
Riihitie 1, 39310 Viljakkala

 HYVÄN MIELEN APTEEKIT   SEURAA MYÖS APTEEKKIEN OMIA!
APTEEKKIEN AUKIOLOAJAT LÖYDÄT SIVULTAMME: HYMA.FI

FLUNSSA TULOSSA?



APTEEKKI FLUACUTE ZINC+ 20 ML

Lievittää flunssan ensioireita ja lyhentää niiden kesto. Saata-
valla 4 eri makua. CE-merkitty
lääkinnällinen laite.

15⁹⁰
(21,20 €)

Tarjous voimassa 1.10.–31.10.2024

Lämmin tervehdys apteekista!

Niin se vaan taas syksy vääjäämättä tulee, vaikkakin tätä syyskuun alussa kirjoittaessa ei sitä uskoisi (tai ainaakaan tahtoisi uskoa). Eteläisessä Suomessa kun lämpöennusteet huitelevat lähes hellelukemissa pitkälle seuraavaan viikkoon.

Tämän lehden jutut ovat kirjoittaneet Hyvän Mielen Apteekki Valkeakosken eli Valkeakosken Keskusapteekin ammattilaiset. Asiaa on vaikkapa luuston lujittamisesta (s. 6–7), johon jokaisella on mahdollisuus (ja syytä) kiinnittää huomiota.

Lisäksi kerrataan (s.10–11), kuinka hankkia vastustuskykyä syyspöpöjä vastaan. Ja sekin, että kun nenä monella meistä kuitenkin väistämättä jossain vaiheessa on tukossa/vaalumassa, että mitenkäs olo siitä helpottuu (s. 16). Asiapitoista luettavaa löytyy myös muun muassa ihonhoidosta ja -kuorinnasta (s. 22 ja 24).

Pyrimme olemaan lehdessä positiivisia ja ratkaisukeskeisiä, mutta onhan lehdessä oltava myös kepeämpää asiaa: Tällä kertaa

Valkeakosken farmaseutti kertoo matkailuharrastuksestaan, joka on vienyt hänet ja vaimonsa tällä kertaa Kanaalisaarille. Tiesitkö sinä, missä Kanaalisaaret ovat? Tai tunnistatko saarten nimiä? Vastauksia sivuilla 28–29.

Ristikko on tutulla paikallaan sivulla 30. Matkalla etusivulta sinne voit harkita, haluaisitko antaa meille palautetta tästä lehdestä? Ohjeet tähän löytyvät sivulta 27.

Kovin mielellämme kuulisimme missä onnistuimme ja missä ehkä emme? Ja ennen kaikkea sen, mistä haluaisit lukea seuraavissa lehdissä?

Loistavaa lokakuuta toivottaen,
Apteekkari Nina Kettunen
Hyvän Mielen Apteekki
Valkeakoski (Keskusapteekki)



HAUKO- TELTAVAN HYVÄ

MELAREST 1.9 mg
NOPEAVAIKUTTEINEN
100 TABL. NIELTÄVÄ TAI
MINTTU, PITKÄVAIKUTTEINEN
90 TABL. ja
TRIPLA 60 TABL.

-15%
(25,65 €)



Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia. Tuliunikko ja laventeli edistävät parempaa unta. Kamomilla ja humala auttavat rentoutumaan.

Melarest®
MADE IN HÖYHENSAARET

Tarjouksen voimassa 1.10.–31.10. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

TERVEYS

- Pidetään luut lujina** 6
Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa luustoonsa
- Miten pysyä terveenä syksyllä?**10
Poimi vinkit vastustuskykyisenä pysymiseen
- Nenä tukossa** 16
Mitä on hyvä tietää nuhasta ja sen hoidosta?
- Apteekkien uudistukset tehtävä vastuullisesti**20
"Apteekki on paljon muutakin kuin vain lääkekauppa"

KAUNEUS

- Vartalo kuntoon kesän jäljiltä**22
Vartalon hoidon voi ottaa myös hemmotteluhetkenä
- Kuorinnan merkitys kasvoille**..... 24
Kasvojen iho on vartalon ihoa ohuempaa

HYVINVOINTI

- Matkakohteena Kanaalisaaret**.....28
Matkustaminen tulee usein puheeksi apteekeissa



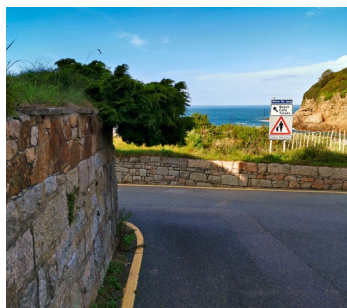
**Luuston
kuntoon voi
vaikuttaa**

s. 6



**Anna
vartalollesi
hemmottelu-
hetki**

s. 22



**Kanaali-
saarten
kapeilla teillä**

s. 28

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Apteekkarin tervehdys3 | Kauneusuutuus 23 |
| Lokakuun uutuuudet 8 | Aforismi 27 |
| Lokakuun tarjoukset12 | Anna meille palautetta 27 |
| Ristikön ratkaisu 23 | Ristikko 30 |

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarencatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi

Toimituskunta: Liisa Holttinen, Päivi Kahila-Ikola, Nina Kettunen, Henna Kärkkäjäjärvi, Terhi Nieminen, Jukka Remes, Marjaana Virnes, Marianna Tuomisto ja Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Viikki / ARMI Creatives **Kannen kuva:** Look!@stock.adobe.com **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



Painotuotteen
hiilipäästöt on laskettu
ClimateCalcilla.
www.climatecalc.eu
Cert. no. CC-000084/FI

ISSN 2737-3703



Lujat luut

Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa luustonsa kuntoon.

Luu on elävää kudosta, jossa muodostuu jatkuvasti uutta ja hajoaa vanhaa. Kolmeen-kymmeneen ikävuoteen saakka luuta syntyy enemmän kuin hajoaa, minkä ansiosta luun lujuus lisääntyy. Luusto onkin tiheimmillään 20–30-vuotiaana.

Ikääntyessä luun lujuus vähitellen heikkenee. Normaaliin ikääntymiseen liittyvä luuston haurastuminen alkaa tyypillisesti 40–50 ikävuoden tienoilla.

Osteoporoosi eli luukato on luuta haurastuttava sairaus. Luusto haurastuu tavanomaista runsaammin, minkä seurauksena luuston lujuus alenee, luun rakenne heikentyy ja murtumariski kasvaa. Alkavaa osteoporoosia ei alkuvaiheessa usein huomata. Osteoporoosissa tyypillisiä oireita ovat murtumat, ryhtimutokset ja pituuden lyhentyminen useilla sentillä.

Osteoporoosiin voi sairastua kuka tahansa, mutta yleisintä se

on ikääntyneillä. Naisilla vaihdevuosien myötä estrogeenituotanto hiipuu, jolloin luiden haurastuminen kiihtyy muutamaksi vuodeksi aiheuttaen suurentuneen osteoporoosiriskin.

Luun haurastumiseen vaikuttavat lisäksi perimä, ruokavalio, elintavat, sairaudet ja käytössä olevat lääkkeet. Jotkin sairaudet, kuten diabetes, reuma, kilpirauhassairaudet, laktoosi-intoleranssi ja keliakia, voivat vaikuttaa luuston kuntoon. Lääkehoidoista esimerkiksi pitkäaikainen kortisonihoito ja syöpähoidot voivat altistaa luun haurastumiselle.

TÄRKEIMMÄT KULMAKIVET

Jokainen voi kotikonstein vaikuttaa luuston kuntoon elintavoillaan. Tupakoimattomuus, liikunta, monipuolinen ravinto sekä riittävän kalsiumin ja D-vitamiinin saannin varmistaminen ovat luustoterveyden tärkeimmät kulmakivet.

Monipuolinen ja terveellinen ruo-

kavalio ehkäisee ali- ja ylipainoa, jotka ovat luustolle haitallisia. Ruokavaliossa tulisi kiinnittää huomiota etenkin riittävän proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin.

Kalsiumia tarvitaan ravinnosta jatkuvasti. Terveen aikuisen kalsiumin tarve on 800 milligrammaa päivässä. Kalsiumin tarve kasvaa kasvuiässä, raskauden aikana ja imettäessä, jolloin elimistö hyödyntää ravinnosta tulevan kalsiumin tavallista tehokkaammin. Kalsiumlisän tarve tulee tällöin arvioida yksilöllisesti.

Ikääntyneillä kalsiumin imeytymisen heikkenee, samoin D-vitamiinin aktivoituminen, joten vanhemmalla iällä näihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

Hyviä kalsiumin lähteitä ravinnossa ovat esimerkiksi maitotuotteet, kala, parsakaali ja tofu. Moniin soija-, kaura- ja riisijuomiin on myös lisätty kalsiumia. Tavallisesti 1 desilitra maitoa ja kaurajuomaa sisältää 120 milligrammaa kalsiumia.



Luomukaurajuomaan ei ole lisätty kalsiumia, joten niiden kalsiumpitoisuus on huomattavasti pienempi, vain noin 5 milligrammaa desilitraa kohden.

KOLME LASIA MAITOA TAI PIIMÄÄ PÄIVÄSSÄ

Päivittäin kolme lasillista maitoa tai piimää sekä lisäksi muutama siivu juustoa turvaavat riittävän kalsiumin saannin. Suolaa tulee käyttää kohtuudella, koska suola lisää kalsiumin erittymistä virtsaan.

Jos ruokavalio ei sisällä runsaasti kalsiumia, etkä käytä maitotuotteita, kannattaa kasvijuomissa suosia ei-luomua tai varmistaa riittävä kalsiumin saanti käyttämällä kalsiumlisää. Apteekissa on saatavilla kalsiumvalmisteita, jotka sisältävät kalsiumin imeytymistä edistävää D-vitamiinia, joka tukee myös luusolujen uusiutumista.

D-vitamiinia muodostuu iholla auringon vaikutuksesta Suomessa

vain kesäkuukausien aikana, joten vitamiinin riittävä saanti on taattava ruokavalion ja vitamiinilisien kautta. D-vitamiinivalmisteiden käyttöä suositellaan, mikäli päivittäiseen ravintoon ei kuulu vähintään puoli litraa vitamiinoitua maitoa, vitamiinoituja rasvalevitteitä ja kalaa ainakin kahdesti viikossa.

Luut tarvitsevat uusiutumiseen ja kasvuun myös proteiinia. Proteiini tukee luustollekin tärkeän D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoon. Riittävä proteiinin saanti ylläpitää lihasmassaa sekä toiminta-

ja vastustuskykyä. Aikuisten proteiinin saantisuositus on 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohti vuorokaudessa.

TANSSIA, KUNTOSALIA VAI SIENESTYSTÄ?

Luusto kaipaa myös liikuntaa säilyttääkseen lujuutensa. Liikunnassa tulisi olla iskutusta ja tärähdyksiä sekä mahdollisuuksien mukaan suunnan vaihdoksia. Esimerkiksi tanssi, voimistelu, kuntosaliharjoittelu, reipastahminen kävely tai juoksu ovat hyväksi luustolle.

Liikunta voi toteutua myös hyötyliikuntana esimerkiksi marjastamalla, sienestämällä ja puutarhanhoidolla.

Liikunnan lisäksi kaatumisten ehkäisy on tärkeää etenkin ikäihmisillä ja osteoporoosia sairastavilla. Nastapohjalliset estävät liukastumista liukkailla keleillä. Kotona kaatumista voi ehkäistä mattojen alle laitettavilla liukuesteillä sekä hyvällä valaistuksella.

JOKA KOLMAS NAINEN SAA LUUNMURTUMAN 50 VUOTTA TÄYTETTYÄÄN.¹

*Vaikuta
ennusteeseen!*



Luunmurtumat lisääntyvät merkittävästi ikääntymisen myötä. Arvioidaan, että useampi kuin joka kolmas nainen saa osteoporoottisen luunmurtuman 50 vuotta täytettyään.^{1,2}

Osteoporoosin ehkäisyssä keskeistä on riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista huolehtiminen, luustoa ja lihaksia kehittävä liikunta, monipuolinen ravitsemus ja tupakoimattomuus.²

Calcichew-tuoteperheen valmisteet on tarkoitettu kalsiumin ja D-vitamiinin puutoksen ehkäisyyn ja hoitoon.

Testaa kalsiumin tarpeesi ja valitse sinulle sopiva Calcichew-valmiste: kalsiumlaskuri.fi.

Calcichew® D3 Extra 500 mg/20 mikrog, appelsiini ja sitruuna purutabletit. Calcichew® D3 Opti mansikka-meloni 500 mg/25 mikrog purutabletti. Kalsiumin ja D-vitamiinin puutteen ehkäisyyn ja hoitoon aikuisilla ja iäkkäillä sekä osteoporoosin hoidon tukena, jos potilaalla on kalsiumin ja D-vitamiinin puutoksen riski. Ei lapsille tai nuorille. Älä käytä jos sinulla on munuaiskiviä tai vaikeita munuaisvaivoja. Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos käytät muita lääkkeitä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Lisätietoja: www.calcichew.fi. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy. Apteekista.

1 Osteoporosis Foundation, IOF Compendium of Osteoporosis, 2nd edition, 2019.

2 Osteoporoosi. 2020. Käypä hoito -suositus. (Duodecim 8.12.2020)



AUTTAA FLUNSSAN ENSIOIREISIIN

POSIVIL FLUZINK VADELMA-SALMIKKI 40 IMESKELYTABL.

Sinkkiasetaatti-imeskelytabletit auttavat flunssan ensioireisiin, lieventävät oireita sekä lyhentävät oireiden kestoja. Sinkki muodostaa suojaavan kalvon suun ja nielun alueelle, kun imeskelytabletti imeskellään rauhallisesti suussa noin joka toinen tunti. Ravintolisä. (11,92 €)

PEHMEÄ RELA JA TOFFEENMAKUINEN MONIVITAMIINI

RELA PEHMO MANSIKKA 30 KPL JA 60 KPL

Inaktivoituja maitohappobakteereita ja C-vitamiinia sisältävä mansikan makuinen pehmopala. Päiväannos (1–2 pehmopala) sis. 1–2 miljardia inaktivoitua Lacticasei rhamnosus CRL1505TM maitohappobakteeria ja 20–40 mg C-vitamiinia. Aikuisille ja yli 3-vuotiaille lapsille. (14,14-19,31 €)



MINISUN MONIVITAMIINI TOFFEE PIKKUPANDA 100 TABL. JA 200 TABL.

Lapsille suunniteltu monivitaminivalmiste. Pandan muotoinen purutabletti, joka maistuu herkulliselta toffeelta. Sis. mm. D-vitamiinia, C-vitamiinia ja sinkkiä. Pieni purutabletti on helppo imeskellä tai pureskellä. (11,60-21,35 €)



ÄRTYVÄN SUOLEN OIREYHTYMÄSTÄ JOHTUVAAN UMMETUKSEEN

GELSELAX 30 KAPS.

Ärtyvän suolen oireyhtymästä johtuvaan ummetukseen / IBS-ummetus. Sisältää ksyloglykaania ja kasviproteiinia, jotka muodostavat suoliston limakalvolle suojan ja palauttavat suolen normaalin toiminnan potilailla, jotka kärsivät eri syistä, kuten ärtyvän suolen oireyhtymästä johtuvasta ummetuksesta ja siihen liittyvistä vatsakivuista. Chia-siemenjauheen laksatiiviset ominaisuudet parantavat suolen toimintaa. (18,91€)



LÄÄKEVALMISTE

NYT NÄPPÄRÄSSÄ 30 G PAKKAUKSESSA

DICLOFENAC RATIOPHARM 23,2 MG/G 30 G

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g löytyy nyt myös kätevässä 30 g kokeilu- ja aloituspakkauksessa. Uusi pakkauskoko on sopiva vakiotuotteeksi kodin pienimpiinkin lääkekaappeihin tai matkalle mukaan!

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g tulehduskipugeeli on tarkoitettu kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä ja venähdyksissä. Geeli on miellyttävä levittää ja helppo käyttää. Vaikuttava aine diklofenaakki. Annostelu vain kaksi kertaa päivässä. Lyhytaikaiseen käyttöön aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille. Käyttö raskauden tai imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Pakkauskoot: 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoito lääke. Tutustu huolella pakkausteeseen. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01341 06 24

Miten pysyä ter

Syksyisin pöpöt jylläävät. Poimi tästä vinkit vastustuskykyisenä ja terveenä pysymiseen.

Aikuiset sairastavat keskimäärin 2–3 flunssaa vuodessa. Lapsilla sairastumiskertoja on yleensä selvästi enemmän, jopa 10 vuodessa. Syytä siihen, miksi joku toinen sairastuu muita useammin, ei varmuudella tiedetä. Perimän on ajateltu vaikuttavan, mutta osa vastustuskyvystä on myös hankittua.

Liikunnan harrastamisen arvelaan vaikuttavan sairastumisalttiuteen. Mitä paremmassa kunnossa keho on, sitä helpompaa on taistella sairauksia ja tulehduksia vastaan. Liikkumattomuus puolestaan voi johtaa ylipainoon ja valkosolujen määrän alenemiseen. Valkosolut auttavat taistelemaan viruksia ja bakteereita vastaan.

Jos aktiivinen liikkuja sairastuu flunssaan, taudin kesto on myös usein lyhyempi kuin liikkumattomilla. Jos verensokeri on koholla, valkosolujen puolustusteho heikkenee, ja taudit saavat helpommin

jalansijaa. Kohonneen verensokerin pääsyy on vyötärölihavuus.

EI KÄNNYKKÄÄ SÄNKYYN

Riittävä unensaanti ja säännöllinen unirytmistö auttavat elimistöä jaksamaan. Kännykkää ei kannata ottaa sänkyyn mukaan! Muiden toimien rinnalla tarvittaessa käytettävä melatoniini auttaa kääntämään unirytmistä kohdilleen.

Käsien pesu vedellä ja saippualla ennen ruokailua ja jokaisen wc-käynnin jälkeen on helppo peruskeino taudeilta suojautumiseen. Vältä myös kasvojen koskettelua ja napostelua. Jos et ole varma käsien puhtaudesta, pientä pulloa käsideisiä on näppärä kantaa mukana.

Tupakointi heikentää vastustuskykyä. Tupakoitsijoilla alttiut toistuville hengitystietulehduksille ja erilaisille bakteeritulehduksille on kohonnut.

Helpoin tapa tukea omaa vastustuskykyä on kiinnittää hyvän käsihygie-

nian ohella huomiota elämäntapoihin. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on yksi tärkeimmistä seikoista vastustuskyvyn kannalta. Tarkista, että lautasella on riittävästi proteiinia, kuituja ja tärkeitä vitamiineja.

Vastustuskyvyn kannalta oleellisia vitamiineja ovat D- ja C-vitamiini sekä sinkki. Ne tukevat immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja vahvistavat vastustuskykyä. Ne ovat elimistölle välttämättömiä suojaravintoaineita.

Viimeistään lokakuusta lähtien Suomessa koko perheen on aika ammentaa D-vitamiinia purkista. D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. D-vitamiinia on saatavana apteekista monissa muodoissa: tippoina, kapseleina, suihkeina, nieltävinä tabletteina ja hyvänmakuisina puru- ja poretabletteina. Autamme mielellämme oikean vahvuuden valinnassa!

D-vitamiini on elimistöön kertyvä, varastoituva vitamiini, joten sitä ei saa syödä purkista tolkkuttomia määriä. Nykyisin apteekista pystyy ostamaan

veenä syksyn?

D-vitamiinitestejä, jotka voivat olla apuna oikean D-vitamiinivahvuuden valinnassa.

HARVA TYRMÄÄ HUNAJAA

Myös probiootteja tarjotaan vastustuskyvyn kirittäjäksi. Hyödylliseksi tarkoitettujen mikrobien lisäyksellä ei kuitenkaan voi aivan yksiselitteisesti torjua flunssaa. Punahattutuotteiden kaltaisten luonnontuotteiden tehosta flunssan ehkäisyssä ja hoidossa ollaan montaa mieltä. Sen sijaan valkosipulia ja hunajaa harva täysin tyrmää. Ne ovat vaarattomia yli 1-vuotiaille, ja moni kokee saavansa niistä apua.

Elämäntapojen lisäksi vastustuskykyyn vaikuttaa moni muukin asia. Esimerkiksi terveydentila, sairastetut sairaudet

ja saadut rokotteet sekä altistumisen sairauksille. Myös ikä vaikuttaa. Vauvoilla ja vanhuksilla vastustuskyky voi olla erilainen. Infektioita vastaan kannattaa harkita suojan ottamista influenssa-, pneumokokki- ja RS-virusrokotteella.

Jos olo on nuutunut ja huomaat flunssan ensioireita, kuten tukkoisuutta tai kurkkukipua, on sinkkiasetaatti silloin paras valinta lyhentämään flunssan kestoa. Sinkki auttaa parhai-

ten, jos sen käyttö aloitetaan vuorokauden sisällä flunssaoireiden alkamisesta. Kun sinkkiasetaattia löytyy kodin lääkekaapista valmiina, voi käytön aloittaa heti.



lokakuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.10.–31.10.2024



OXYAL TRIPLE ACTION 10 ML

15⁹⁰
(19,85 €)

OXYAL TRIPLE ACTION
SPRAY 10 ML

17⁹⁰
(22,10 €)

VOITELEVA SILMÄTIPPA

Voiteleva silmätippa, joka vahvistaa kyynelkalvon kaikkia kolmea kerrosta ja jolla on pehmentävä vaikutus silmän pintaan. Tuote on suunniteltu niin, että se jää silmän pinnalle ja helpottaa oireita pitkäkestoisesti.



19⁹⁰
(25,00 €)

SUOJAA JA VOITELEE SILMIÄ

DESODROP 8 ML

Hoitaa silmiäsi tulehduksen/infektion yhteydessä sekä ennen silmäkirurgisia toimenpiteitä ja niiden jälkeen. Lisäksi se edistää paranemisprosessia. Suojaavat ja voitelevat silmätipat on tarkoitettu lapsille ja aikuisille.



14⁹⁰
298,00 €/kg
(17,95 €)

NOPEA APU KUTINAAN

BEPANTHEN SENSICALM 50 G

Nopea apu kutinaan ilman kortisonia 30 minuutissa. Voide sopii koko perheelle. Ei sisällä hajusteita eikä säilytysaineita. CE-merkitty lääkinnällinen laite.



LIHASTEN JA HERMOSTON HYVINVOINTIIN

MAGNECIT -SARJA

Hyvin imeytyvä magnesiumsitraatti ja B6-vitamiini samassa valmisteesta.

lokakuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.10.–31.10.2024



ARTHRO CAPS 90 KAPS.

22⁹⁰
0,25 €/kpl
(28,55 €)



ARTHRO NIVELVOIDE 120 G

16⁹⁰
140,83 €/kg
(21,50 €)

NIVELTEN HYVINVOINTIIN

Kotimainen viilentävä voide kipeille ja turvonneille nivelille. Lievittää nivelkivun tunnetta, kuumotusta ja turvotusta. Monipuolinen rusto- ja nivelkapseli tukee nivelten hyvinvointia. Sisältää mm. glukosamiinia, kondroitiinia, C-vitamiinia ja hyaluronihappoa.



10⁹⁰
0,36 €/kpl
(13,15-13,31 €)

MUISTA MAITOHAPPOBAKTEERIT!

- FIILUS ARKEEN + D3 MUSTIKKA 30 PURUTABL.
- FIILUS ARKEEN C+ZN HEDELMÄ 30 PURUTABL.
- FIILUS ARKEEN MANSIKKA 30 PURUTABL.
- FIILUS ARKEEN NEUTRAALI 30 KAPS.

Sisältää miljardin *Lactobacillus rhamnosus* GG maitohappobakteereita ja miljardin *Bifidobacterium lactis* -bifidobakteereita. Ravintolisä.



14⁹⁰
0,07 €/kpl
(18,70 €)

SUOMEN SUOSITUIN D3-VITAMIINITABLETTI*

DEVISOL MUSTIKKA 20 MCG 200 TABL.

DEVISOL 20 MCG 200 TABL.

DEVISOL NEUTRAL 20 MCG 200 TABL.

Hyvin imeytyvää D3-vitamiinia. Ravintolisä.

*Pharmarket MAT 12/2023



20⁹⁰
0,10 €/kpl
(26,60 €)

MATALAN D-VITAMIINITASON NOSTOON

DEVISOL NEUTRAL 50 MCG 200 TABL.

DEVISOL STRONG 50 MCG 200 TABL.

DEVISOL MUSTIKKA 50 MCG 200 TABL.

50 mikrogramman vahvuus sopii erityisesti todetun matalan D-vitamiinitason nostoon. Ravintolisä.

lokakuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.10.–31.10.2024



8⁰⁰
(10,55 €)

TERVE JA HYVIN VOIVA NENÄ

NASOLIN A-VITAMIN NENÄSUIHKE 10 ML
NASOLIN A-VITAMIN SITRUUNA-MENTOLI 10 ML
NASOLIN A-VITAMIN TIMJAMI-EUKALYPTUS 10 ML
NASOLIN KOSTEUTTAVA NENÄSUIHKE 20 ML



BIO-QINON ACTIVE Q10 GOLD 150 KAPS.

8¹⁹⁰
0,55 €/kpl
(105,50 €)

BIO-QINON ACTIVE Q10 GOLD 30 KAPS.

26⁹⁰
0,90 €/kpl
(33,65 €)

BIO-QINON ACTIVE Q10 GOLD 60 KAPS.

44⁹⁰
0,75 €/kpl
(55,80 €)

AUTTAA VÄHENTÄMÄÄN VÄSYMÄSTÄ

Luonnollista ubikinonia Q10 ja B2-vitamiinia, joka edistää energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

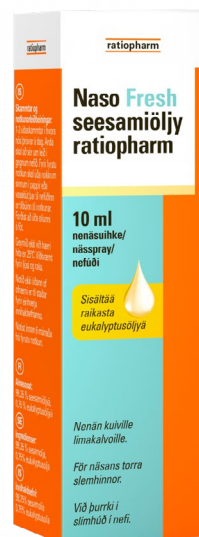


27⁵⁰
0,16 €/kpl
(32,85 €)

MUISTIN JA VASTUSTUSKYVYN TUEKSI

BEKO STRONG B12+FOOLIHAPPO+B6 150+20 TABL.
BEKO STRONG B12+FOOLIHAPPO+B6 MUSTIKKA/ KARPALO 150+20 PURUTABL.

Muistin, jaksamisen, hermoston ja vastustuskyvyn tueksi.



8⁰⁰
(10,55 €)

NENÄN KUIVILLE LIMAKALVOILLE

NASO FRESH SEESAMIÖLJY RATIOPHARM 10 ML
NASO SEESAMIÖLJY RATIOPHARM 10 ML

Säilöntäaineettomat nenäsuihkeet kosteuttavat ja voitelevat nenän kuivia limakalvoja. Fresh sisältää seesamiöljyn lisäksi raikasta eukalyptusöljyä.

Kotimaiset bertil's-tuotteet -20% lokakuun ajan



[®]**bertil's**
Miten voit tänään?

*Luotettavat ravintolisät sinulle
rakkaudella Pietarsaaresta.*



midsona

Tarjous voimassa 1.10.–31.10. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.



Nenä tukossa

Mitä on hyvä tietää nuhasta ja sen hoidosta, kuten nenäsuihkeiden käytöstä?

Tukkoinen nenä on yleinen vaiva, jonka taustalla voi olla useita syitä. Tukkoinen nenä ilmenee vaikeutena hengittää normaalisti toisesta tai molemmista sieraimista, ja tukkoisuuteen voi liittyä nenän vuotamista. Huomioitavaa kuitenkin on, että nenän normaaliin toimintaan liittyy lievä toispuoleinen tukkoisuus, joka vaihtelee sieraimesta toiseen noin 1–4 tunnin sykleissä.

Tukkoisuutta aiheuttavat tavalli-

simmin allergia, erilaiset virustaudit ja vasomotorinen nuha. Jos nenän tukkoisuus tai vuotaminen alkaa yllättäen tai jatkuu pitkään ilman selkeää, tiedossa olevaa aiheuttajaa, oireet muuttuvat huomattavasti tai omahoito ei auta, on hyvä käydä lääkärissä. Myös bakteeritulehdukseen liittyvä nenän tukkoisuus tai vuotaminen on syy lääkärikäyntiin.

ALLERGIA

- Oireet alkavat usein jo lapsuu-

dessä, ja oireet voidaan todeta allergeistesteillä.

- Allergiassa oireet ovat kausiluonteisia: tyypillisimmin siitepölyaikana kevästä kesään. Myös ympärivuotinen allerginen nuha on mahdollinen.
- Oireiden helpotukseen ensisijainen hoito on kortisoninenäsuihke, joita löytyy niin itsehoidosta kuin reseptituotteina. Annostus vaihtelee tuotteen mukaan, yleensä annostelu tapahtuu 1 tai 2 kertaa päivässä.
- Myös kortisonin ja antihistamiinin

- Allergisessa tukkoisuudessa nenän huuhtelusta suolavesisuihkeilla tai nenäkannun avulla on usein apua, sillä huuhtelu auttaa poistamaan allergeeneja nenäteistä.
- Allergisiin nenäoireisiin käytetyt tuotteet voivat kuivattaa nenää, joten samalla suositellaan kosteuttavien nenäsuihkeiden käyttöä. Kosteutukseen käyvät niin öljy- kuin vesipohjaiset valmisteet.
- Lääkeaineellisten tuotteiden lisäksi virustautien aiheuttamaa tukkoisuutta voi helpottaa käyttämällä suolavesisuihkeita tai nenäkannua. Saatavilla on myös nenää lääkkeettömästi avaavia hypertonisia suolavesisuihkeita.



Naso Fresh seesamiöljy ratiopharm 10 ml. Katso lokakuun tarjous sivulta 14.



Auvoin FLU nenäsuihke 20 ml (12 €)

VIRUSTAUDIT

- Virustautien aiheuttamaa nenän tukkoisuus ja vuotaminen eroaa allergian aiheuttamasta tukkoisuudesta siten, että oireet ilmenevät satunnaisemmin, ovat lyhyempikestoisia ja niihin liittyy usein muita samanaikaisia oireita, kuten kipeää kurkkua tai lievä lämpö.
- Virustautien aiheuttamaa tukkoisuutta ja vuotamista voidaan lievittää nenää avaavilla nenäsuihkeilla tai yhdistelmä-suihkeilla, joissa on sekä nenää avaavia että vuotoa hillitsevää lääkeainetta. Lääkkeet supistavat nenän verisuonia, jolloin nenän limakalvo supistuu ja tukkoisuus helpottuu. Vaikutusmekanisminsa vuoksi avaavia nenäsuihkeitä suositellaan käytettäväksi mahdollisimman lyhyen ajan, enintään 7 päivää. Liian pitkään jatkuva käyttö voi itsessään aiheuttaa tukkoisuutta.

VASOMOTORINEN NUHA

- Vasomotorisessa nuhassa nenän autonomisen säätelyn häiriö aiheuttaa nenän vuotoa tai tukkoisuutta.
- Nuhaoireen laukaisevana tekijänä voi olla mm. kylmyys, kuumuus, tuoksut tai hengitysilman pöly.
- Vasomotorinen eroaa allergisesta nuhasta siten, että vasomotorisesta nuhasta kärsivällä ei laboratoriotesteissä löydy allergian vasta-aineita. Vasomotoriseen nuhaan ei myöskään liity muita oireita.
- Nuhaoireisiin voi saada apua nenähuuhtelukannulla. Myös nuhaa aiheuttavien ärsykkeiden välttäminen voi auttaa.
- Reseptillä saatavasta nenän limaneritystä vähentävästä suihkeesta voi olla apua runsaasti vuotavaan nenään.

yhdistelmävalmisteita voidaan käyttää, jos pelkästä kortisonista ei ole riittävästi apua.

- Nenäsuihkeitä tulisi käyttää koko allergiakauden ajan. Käyttö kannattaa aloittaa jo muutama viikko ennen allergiakauden alkua, jotta suihkeista saa parhaan tehon.
- Tukkoisuuden helpottamiseen voidaan käyttää myös hypertonista suolavesisuihketta, jota voidaan hyödyntää myös pitkään jatkuvassa tukkoisuudessa, sillä sen enimmäiskäyttöaika on 3 kuukautta.

KIPEÄ KURKKU

AIKASI ON OHI



Septabene®

Kurkkusi on vahvuutesi.

www.septabene.fi

Septabene (1.5 mg/ml + 5 mg/ml bentsydamiini setyylipyridiini) sumute suuonteloon suun ja nielun kivun ja tulehduksen oireiden lyhytaikaiseen paikallishoitoon yli 12-vuotiaille. **Annostus:** 1–2 suihkausta kahden tunnin välein 3–5 kertaa vuorokaudessa. Ei alle 6-vuotiaille. Ei raskaana oleville tai imettävälle. **Tutustu pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke.**

Septabene eukalyptus, Septabene sitruuna & seljankukka ja Septabene sitruuna & hunaja (3 mg/1 mg bentsydamiini/setyylipyridiini) imeskelytabletit suun ja nielun kivun ja tulehduksen oireiden lyhytaikaiseen paikallishoitoon. **Annostus:** 3–4 imeskelytablettia vuorokaudessa. 6–12-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Ei alle 6-vuotiaille. Ei raskaana oleville tai imettävälle. **Tutustu pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke.**

Septanazal®



Nenäsi on arvokas instrumentti.

Yhdistelmävalmiste tukkoisen nenän lyhytaikaiseen hoitoon.



SISÄLTÄÄ MYÖS
DEKSPANTENOLIA

Septanazal (1 mg/ml + 50 mg/ml ksylometatsoliinihydrokloridi/dekspan-tenoli) nenäsumute nenän limakalvojen turvotuksen lyhytaikaiseen paikallishoitoon aikuisille ja vähintään 10-vuotiaille lapsille. **Annostus:** 1 suihke kumpaankin sieraimeen enintään 3 kertaa päivässä tarpeen mukaan enintään 7 päivän ajan. Ei alle 10-vuotiaille. Ei raskaana oleville tai imettävälle. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

Markkinoija: KRKA Finland Oy, www.krka.fi, Tekniikantie 14, 02150 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz.

MAINOS FI-2024-139 08/2024



MINISUN®

Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe

LASTEN JA NUORTEN PUOLELLA!

Lahjoitamme jokaisesta ostetusta Minisun-kampanjatuotteesta 0,25 €

Mannerheimin Lastensuojeluliitolle ajalla 1.-31.10.2024.



MINISUN-
KAMPANJATUOTTEET

-15%

(11,90–21,80 €)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

UUSI
MONIVITAMIINI
Apteekin monipuolisin ja
lasten parhaaksi kehitetty!



VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

Apteekkien uudistuks tulee toteuttaa vastuu



”Apteekki ei ole vain lääkekauppa – se on terveydenhuollon toimipiste, mistä asiakkaat saavat lääkkeisiin liittyvää neuvontaa”, muistuttaa apteekkari Nina Kettunen.

Sosiaali- ja terveysministeriö asetti toukokuussa apteekkitalouden kokonaisuudistusta ja apteekkisääntelyn uudistamista valmistelevan työryhmän.

Työryhmän tehtävänä on tehdä ehdotus apteekkitalouden kokonaisuudistuksesta ja apteekkisään-

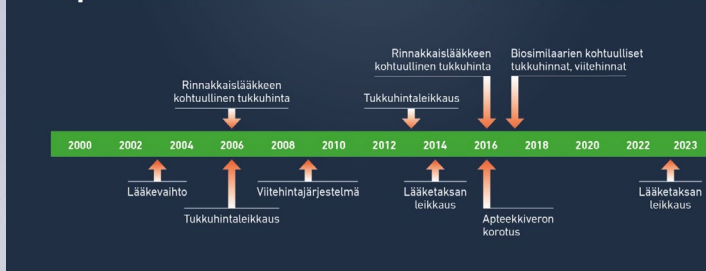
telyn uudistamisesta. Sääntelyä uudistetaan vastuullisesti ja asteittain laadukkaat ja turvalliset apteekkipalvelut turvaten.

Mielestäni sääntelyä tulisi uudistaa niin, että farmasian ammattilaisille saataisiin joustavammat oikeudet toteuttaa lääkevaihtoja lääkkeiden

saatavuuksien häiriötilanteissa. Uudistuksessa on tärkeää varmistaa lääkkeiden saatavuus, lääkitysturvallisuus ja lääkkeiden huoltovarmuus.

Osana kokonaisuudistusta valmistellaan apteekkitalouteen kohdistuvaa 30 miljoonan euron sääs-

Apteekkeihin kohdistuneet lääkesäästöt 2000–2023



Lähde: Apteekariliitto

tätavoitetta vuoden 2026 alusta. Apteekkeihin on kohdistunut useita leikkauksia viime vuosina, ja taloutta ovat heikentäneet myös muut tekijät, kuten oheinen kuva osoittaa. Säästöjä syntyy esimerkiksi biologisten lääkkeiden hintojen laskiessa niiden tultua mukaan apteekkien lääkevaihtoon.

APTEEKKI EI OLE VAIN LÄÄKEKAUPPA

Turvallinen itselääkintä edellyttää, että lääkkeen käyttäjä saa oireeseensa ja itselleen sopivan itsehoitovalmisteen sekä tuntee sen turvallisen käytön. Apteekeilla on lakisääteinen lääkeneuvontaveroite, ja farmaseuttisella henkilökunnalla on keskeinen rooli itsehoitolääkkeiden valinnassa ja turvallisen käytön ohjauksessa.

Apteekki ei ole vain lääkekauppa – se on terveydenhuollon toimipiste, mistä asiakkaat saavat lääkkeisiin liittyvää neuvontaa. Se on jokaisen kansalaisen oikeus, ja apteekista ohjeistusta saa helposti aikaa varaamatta.

Moniammatillisessa tiimissämme työskentelee proviisori, farmaseutteja, farmasian opiskelija, lääketyöntekijöitä, merkonomeja ja kosmetologeja – ratkomme asiakkaiden lääkehuoltoon liittyviä kysymyksiä päivittäin.

Apteekilla on myös työllistävää

vaikutusta paikkakunnallaan. Valkeakosken Keskusapteekissa työskenteli viime kesänä 16 työntekijää, kun mukaan lasketaan osa- ja kokoaikaiset työntekijät sekä kesäloimasijaiset. Meiltä valmistui keväällä farmasian oppilas, joka työskenteli molemmat harjoittelujaksonsa apteekissamme, joten saimme apteekkiimme yhden osaajan lisää.

APTEEKKI VOI KIELTÄYTYÄ MYYMÄSTÄ

Kun apteekkeissa varmistutaan lääkkeen oikeasta ja turvallisesta käytöstä, on otettava huomioon lääkkeen käyttäjän lääkehoidon kokonaisuus, sairaudet ja ikä. Huomiota on kiinnitettävä monilääkitystä tai riskilääkkeitä käyttävien sekä uutta lääkehoitoa aloittavien neuvontaan.

Apteekkihenkilökunta voi kieltäytyä toimittamasta resepti- tai itsehoitolääkettä, jos epäillään, että valmiste päätyisi väärinkäyttöön tai virheelliseen käyttöön. Neuvonnassa huomioidaan, ettei itsehoitolääke ole välttämättä ratkaisu asiakkaan oireisiin, ja että joskus lääkkeetön hoito voi olla parempi vaihtoehto.

Erityisen tärkeää on tunnistaa tilanteet, joissa oireet edellyttävät ohjausta lääkäriin. Neuvonnassa on huomioitava lääkkeeksi luokittelemattomien valmisteiden käyttö, koska niillä voi olla yhteisvaikutuk-

sia lääkkeiden kanssa.

Fimean selvitys osoittaa, että hallituksen esitys ”Vapautetaan lääketurvallisuusviranomaisen selvityksen pohjalta harkitusti, lääkettä ja lääkitysturvallisuus varmistaen, joitakin yleisimmin käytettyjä itsehoitolääkkeitä myös muualla kuin apteekkeissa myytäväksi” ei tue rationaalisen lääkehoidon toteutumista.

Monilla ilman reseptiä myytävillä lääkkeillä on yhteisvaikutuksia muiden yhtä aikaa käytettävien lääkkeiden kanssa. Kun on hakemassa apteekista itsehoitolääkettä, farmaseutille tai proviisorille kannattaa aina kertoa muusta lääkityksestä.

Apteekin tehtäviin kuuluu lääke-neuvonnan lisäksi mm. annosjake-lu, reseptien uusiminen, lääkevaihto edullisempaan valmisteeseen sekä tietosuojasta ja lääkevarmennuksesta huolehtiminen.

Apteekkien moninaisten tehtävien vuoksi olen huolissani siitä, miten leikkaukset vaikuttavat apteekkihenkilöstöön ja -palveluiden saatavuuteen. Maanlaajuinen apteekkiverkosto sekä farmaseuttinen neuvonta vaarantuvat, mikäli leikkauksia ei toteuteta asteittain ja vaikutukset arvioiden.

Toivon, että uudistukset toteutetaan terveyspoliittisista lähtökohdista sekä maan kattava apteekkiverkosto säilyttäen.

Vartalo kuntoon kesän jäljiltä

Vartalon hoidon voi ottaa myös hemmotteluhetkenä, jonka olet ansainnut.



AQUALAN L 200 G

1. Levitä
2. Pese
3. Huuhtelee
4. Kosteuta iho

(11,10 €)

dollisten sheivauksesta aiheutuvi-
en sisäänkasvaneiden ihokarvo-
jen syntyä. Kuorintaan voi käyttää
myös erilaisia kuorintavoiteita.

Kosteutus

Vartalon kosteutus saattaa usein
unohtua, ja sitä tulee ehkä laimin-
lyötyä herkemmin, koska vartalo
on kasvoja enemmän katseilta pii-
lossa. Vartalon iho kuitenkin kuivuu
kasvoja herkemmin, koska siinä on
vähemmän talirauhasia. Kuiva var-
talon iho haihduttaa kosteutta enti-
sestään.

Iho kannattaa voidella päivittäin
ja heti suihkun jälkeen, jolloin voide
imeytyy parhaiten, ja kosteus lukit-
tautuu vartaloon paremmin. Syksyn
viimoja vastaan kannattaa valita täy-
teläisempi tai öljymäinen voide.

Myös jalkaterien ja kantapäiden
voitelu kannattaa muistaa. Se eh-
käisee halkeilevia kantapäitä. Hyvä
vinkki on pitää jalkavoidetta esimer-
kiksi yöpöydällä ja levittää voide
ennen nukkumaanmenoa. Tee siitä
itsellesi uusi iltarutiini!

Hemmottelu

Vartalon hoidon voi ottaa myös
hemmotteluhetkenä, jonka olet an-
sainnut. Siitä hyötyy niin mieli kuin

herkän ihon voidemaisena pesuai-
neena.

Kuorinta

Vartalo kannattaa kuoria noin 1–2
kertaa viikossa, vuodenaikojen mu-
kaan. Ihotyypistä riippuen tarve voi
olla myös vähäisempi.

Vartalon voi kuoria esimerkiksi
kuivaharjaamalla, joka vilkastuttaa
verenkiertoa ja edistää siten ai-
neenvaihduntaa. Samalla vartalosta
poistuu kuolleita ihosoluja, epäpuh-
tauksia ja iho kirkastuu, pehmenee
ja uudistuu. Kuivaharjauksessa voi
käyttää kuorintahanskoja tai -harjaa.

Käytä harjauksessa pyöriviä ja
napakoita liikkeitä. Harjauksen jäl-
keen huuhtelee kuolleet ihosolut
suihkussa.

Kuorinta ehkäisee myös mah-

Terve iho suojaa kehoa haital-
lisilta bakteereilta ja kemikaa-
leilta sekä ehkäisee kosteu-
den haihtumista. Ihosta kannattaa
siis pitää huolta jo ennen kuin ihon
normaali tasapaino häiriintyy ja iho
alkaa oireilemaan esimerkiksi pu-
noittamalla, kutinana tai hilseilynä.

Hyvin hoidettu iho tuntuu hyvältä,
on kaunis ja pysyy paremmin ter-
veenä.

VINKIT HYVÄÄN VARTALON HOITOON

Pesu

Peseydy hellävaraisilla saippuatto-
milla tai öljypohjaisilla pesuaineilla.
Pesuaine kannattaa valita ihon kun-
non mukaan.

Liian voimakkaat pesuaineet hei-
kentävät ihon omaa suojakerrosta.
Joka pesulla ei ihoa tarvitse han-
gata sienellä, vaan kevyt ja hellä-
varainen pesu riittää. Monipuolinen
Aqualan L -perusvoide toimii myös



Sebamed Olive
Face & Body Wash
pumpupulpo 300
ml (9 €)

kehokin, sillä stressi voi näkyä ihon kunnossa.

Kylpyhuoneeseen voi luoda rentouttavan tunnelman vartalonhoitohetken ajaksi sytyttämällä muutaman kynttilän tai lisäämällä muutaman tipan laventeliöljyä pesu- tai kylpyaineen sekaan. Ko-keile myös rauhoittavia meditointi- ja hengitysharjoituksia stressin lievitykseen.

Vartalonhoito on kokonaisvaltaista, ja ihon kuntoon voi vaikuttaa myös hyvillä yöunilla, riittävällä veden juomisella sekä tarpeen mukaan vitamiineilla. Näistä lisää vinkkejä tämän lehden sivuilla 10–11!



Uutuus

KORJAA JUONTEITA JA KOHOTTAA KASVOJEN PIIRTEITÄ

AVÈNE DERMABSOLU NIGHT 40 ML

Yövoide. Iholle, joka on menettänyt täyteläisyytensä ja kimmoisuutensa. Korjaa juonteita ja kohottaa kasvojen piirteitä kolmen dermatologisen aktiiviaineen ansiosta. Bakuchioli tehostaa kollageenisynteesiä ylläpitäen ihon täyteläisyyttä. Niasiiniamidi stimuloi soluja ja pidentää niiden elinikää ikääntymisen merkkejä vastaan. Pro-keramidit tehostavat keramidien ja lipidien synteesiä sekä ravitsevat. (52,17 €)

L I P A S T O
A N E L U P
A N N O O N A
M O T I T U S
A K U T R
A S E L U P A U I J A
A I R A A S U S T A A
P E I T S I H S V
A N K E A T A S E T E
E T A H T I E
E T A N A E V I L I
S N Ä Y T T E I L L Ä
A T T E R I K I T T
T U O T T O A L A T I
T K O T I O
S U L O K A S A L H O
E K I T R A P S E E T
I S K U R I T I I L I
S I I S T A H A T O N

Kuorinnan merkitys kasvoille

Kasvojen iho on ohuempaa – kuorinta eroaa hieman vartalokuorinnasta.

Kuorinta syväpuhdistaa, auttaa muiden tuotteiden paremman imeytymiseen, tekee ihosta tasaisemman, heleämmän ja pehmeämmän. Se antaa iholle raikkaan hehkun.

Kasvojen ihon kuorinnassa kannattaa huomioida erilaiset ihotyypit. Kuorinta kasvoille kannattaa tehdä 1–2 kertaa viikossa, kuivalle iholle riittää kerran tai kaksi kuukaudessa.

Jos iho on herkästi ärtynyt, kuorinta voi ärsyttää ihoa ja pahentaa tilannetta. Atooppinen iho poikkeaa normaalista ihosta, sillä ihon pintakerros päästää ärsyttävät aineet helpommin iholle, ja myös kosteus haihtuu iholta nopeammin.

HERKÄLLE IHOILLE ENTSYYMIKUORINTA

Hellävarainen entsyymikuorinta sopii parhaiten herkälle iholle. Entsyymaattisen kuorinnan lisäksi muita kuorintatapoja ovat mekaaninen ja kemiallinen kuorinta.

Mekaaniset kuorinta-aineet sisältävät rakeita, jotka kuorivat ihon pintaa ihoa hierottaessa. Mekaaninen kuorinta sopii parhaiten paksulle ja rasvaiselle iholle.

Entsyymaattinen kuorinta-aine on mekaanista hellävaraisempi, koska kuorinta perustuu hankaavien rakeiden sijaan entsyymeihin. Siksi se on parempi valinta myös atooppiselle iholle, couperosa- ja akneiholle.

Kemialliset kuorinnat ovat tehokkaita, hapoilla tehtäviä hoitoja. Koska ammattilainen osaa valita kullekin ihotyypille oikeanlaisen hapon ja sen vahvuuden, kannattaa kemiallisissa kuorinnoissa suosia ihonhoidon asiantuntijan tekemiä hoitoja.

Hyvän Mielen apteekkien ammattilaiset auttavat mielellään oikeiden tuotteiden valinnassa!

FAVORA HELLÄVARAINEN 2IN1 KUORINTA 75 ML

Tuotteessa yhdistyy entsyymaattinen ja mekaaninen kuorinta. Näin myös erittäin herkkäihoihin voi kuoria ihonsa hellävaraisesti. (13 €)



"Se, ettet mahdu muottiin, ei tarkoita, että olisit vääränlainen. Olet ainutlaatuinen. Merkityksellinen."
– Hidasta elämää -kalenteri

Hyvän Mielen Ihohoitoviikko

7.-13.10.2024

-20%

Ihohoitoviikko kaikissa Hyvän Mielen apteekeissa. Vinkkaamme ja neuvomme ihoon ja ihonhoitoon liittyvissä asioissa. Autamme myös mielellämme ihollesi sopivien tuotteiden valinnassa.

20 % näistä sarjoista ja tuotteista Ihohoitoviikon ajan

BIORION

EAU THERMALE
Avène
soothing by nature

ATOPIK
FINLAND

Aveeno®

A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VÉGÉTAL

**APO
BASE**
FACE

DECUBAL
Nordic Skin Care

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

HIELEIN™
BEAUTY SUPPLEMENTS

SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BELLAVITA® & BELLA®

ACO
Apollon Compagnie
SINCE 1939

Probicare Pro

Tuotteita rajoitettu erä. Valikoima vaihtelee apteekeittain.

Otrivin

Uuden sukupolven nenäsumute

avaa tukkoisen nenän
miellyttävästi jo
muutamassa minuutissa

Vain yhdellä napin painalluksella.

OTRIVIN (kaikki muodot) aikuiset ja lapset Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhussa ja poskiontelo-tulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaalle 1 mg/ml -vahuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1-11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1-2, korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteeseen sisältämistä aineista, jos sinulla on korstanuhaa, atrofinen nuha tai ahdaskulmaglaukooma tai jos sinulle on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otrivina, ks. lisää tietoa käytön varoituksista pakkaus-selosteesta. Keskustele valmisteiden käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetyisaikana lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääkkeitä. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 25.8.2023 Otrivin Säilytysaineeton 1,0 mg/ml, 9.10.2023 Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1,0 mg/ml sekä 18.1.2024 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 04/2024, PM-FI-OTRI-24-00013

HALEON



Kipua ja kuumetta? Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Vahva



**Nopeasti
vaikuttava
kuumajuoma**

PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitoläke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **PANADOL HOT 500 mg/annos jauhe oraaliiliuosta varten** Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke vilustumissairauksien yhteydessä. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 annospussia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Annospussin sisältö liuotetaan kuumaan veteen ja juodaan lämpimänä. Annosteluohjetta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos sinulla on fenyylileketonuria, tai jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitoläke. Perustuu 19.12.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 12 & 30 annospussia. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-OTRI-23-00062

HALEON

ANNA MEILLE PALAUTETTA JA KERRO JUTTUTOIVEESI.

Haluamme kuulla, mitä pidät lehdestämme.
Mikä miellytti? Mikä ärsytti?
Mistä haluaisit lukea lisää?

Palautelomake löytyy sivuiltamme hyma.fi

Usko hyvään

Monet asiat elämässä ovat uskon asioita.

Mihin uskot, sitä näet – hyvästä hyvän murusetkin.

Rakkaudesta kaikki rakkauden teoiksi tarkoitetut.

Onnistumisesta omat ja toisten onnistumiset, iloiten niistä kaikista.

Paljon hyvää mieltä lokakuuhun!

Teksti: Laura Pennanen

ETUASIAKAS, näytä Kela-korttia kassalla, saat ostohyvitystä!



Näin ostohyvityksesi kertyy:

Yli 100 €	Yli 250 €	Yli 350 €	Yli 450 €	Yli 550 €
2 %	3 %	4 %	5 %	6 %

*Ostokertymän tarkastelujakso kalenterivuosi 1.1.-31.12. • Ostokertymää kerryttävät kaikki ilman reseptiä tehdyt ostot omasta apteekista • Alennetut tuotteet kerryttävät ostokertymää • Reseptilääkkeiden ostot eivät kerrytä ostokertymää • Ostohyvitysalennus annetaan vain omassa apteekissa • Ostohyvitysalennus on voimassa koko tarkastelujakson ajan, ja nollaantuu vuoden alussa • Ostohyvitysalennus annetaan automaattisesti alennusportaan ylittymisen jälkeen • Ostohyvitysalennuksia ei anneta resepti- eikä itsehoitolääkkeistä • Jo alennetuista tuotteista ei anneta ostohyvitysalennusta • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Atalan sivuapteekki, Peltolammin sivuapteekki).

Matkakohteena

Apteekissa tulee usein puheeksi matkustaminen. Asiakkaat hakevat varaston täydennystä matkalle tai tarvitsevat resepteistään ulkomaankopioita.

Tse tutustuin tällä kertaa vaimoni kanssa suomalaisille hieman tuntemattomampaan matkakohteeseen eli Kanaalisaariin, jotka sijaitsevat Englannin kanaalissa Ranskan Cotentinin niemimaasta länteen.

Ennen matkan suunnittelua saarilta muistivat mieleen vain jersey-neuleet, ruskeat jersey-lehmät ja vanha tv-sarja Bergerac, joka kuvattiin Jerseyyn saarella. Tämä matka oli suunnitella, ja lähes lähtöä vaille valmiina, kun koronapandemia sulki maailman keväällä 2020. Nykyään matkaillessa tuleekin aiempaa tarkemmin selvitettyä peruutus- ja muutosmahdollisuudet. Tämä matka toteutui kolmen vuoden viiveellä elokuussa 2023.

Helpoin tapa saapua saarille on lentää Helsingistä Lontooseen ja jatkaa sieltä lyhyellä lennolla Jerseyyn saarelle.

Kanaalisaaret ovat Britannian kruunun alaisia, mutta ne eivät kuulu Yhdistyneeseen kuningaskuntaan. Saaret jakautuvat hallinnollisesti kahteen voutikuntaan (engl. bailiwicks), jotka on nimetty isoimpien saariensa mukaan: Jersey ja Guernsey, joista jälkimmäiseen kuuluvat myös saaret nimeltä Alderney, Herm ja Sark.

Pelkästään Jerseyyn saarella olisi riittänyt tekemistä koko viikoksi, mutta kävimme myös Guernseyllä sekä pienellä päiväretkellä Sarkilla. Perillä tutustuimme kohteisiin pääosin vuokra-autolla ja välillä paikallisbusseilla. Saarten välit pääsee ylittämään lauttayhteyksillä.

KAPEAT TIET HAASTAVAT KUSKIN

Ajaminen kapeilla teillä ja totutteleminen vasemmanpuoleiseen liikenteeseen tuovat lisähaasteita. Pieni auto on kapeilla teillä ja pysäköidessä isoa kätevämpi. Paikallisia autoilijoita "varoitetaan" turisteista siten, että vuokra-autoissa on iso H-kirjain edessä ja takana.

Jos ajaminen arveluttaa, julkinen liikenne toimii erinomaisesti. Jonkin verran näkyi myös pyöräilijöitä, ja filari onkin varsin lyhyiden etäisyyksien ansiosta mainio liikkumismuoto.

Saksalaisten rakennuttamia linnoitteita (Batterie Dollman, Guernsey).

Kanaalisaaret



St. Peter Portin satama (Guernsey).



Tiet ovat välillä todella kapeita.

Pyöräreittiopasteet Jerseyssä.



Suurimmat kaupungit Saint Helier ja St. Peter Port tarjoavat monipuolisia kohteita myös kaupunkilomalle. Taajamien ulkopuolelta löytyy kauniita maaseutua ja hiljaisia kävelypolkuja. Luontokohteina saarilla löytyy runsaasti hyviä, rauhallisia rantoja. Suuri vuoroveden vaihtelu kannattaa kuitenkin huomioida.

HIENOJA LINNOITUKSIA

Saarilta löytyy useita vanhoja linnoituksia, kuten hienosti entisöity ja kunnostettu Mont Orgueil Castle 1200-luvulta. Hieman uudempi, vuonna 1594 alkunsa saanut Elisabeth Castle, sijaitsee Jersey'n St. Helierin edustalla vuorovesisaarella, jonne pääsy tapahtuu linnan lautalla tai laskuveden aikana betonilaatoitettua tietä pitkin.

Saksa miehitti Kanaalisaaria toisessa maailmansodassa 1940–1945. Saksalaiset rakensivat satoja bunkkereita, tunneleita ja muita linnoitusrakenteita. Koska saarilla ei taisteltu, löytyy sotahistoriasta kiinnostuneille paljon hyvin säilyneitä kohteita.

Hyvä päiväretkikohde on Sarkin saari, jossa ei ole lainkaan autoliikennettä. Traktoreita kuitenkin löytyy – niitä tarvitaan peltotöissä sekä tavaroiden ja matkailijoiden kuljetuksessa lauttarannasta mäen päällä olevaan kylään. Tarvittaessa voi vuokrata sähköpyörän. Saarelta löytyy myös majoitusta, kunhan varaukset tekee ajoissa.

Syksyinen viikko saarilla oli mieleenpainuva kokemus. Näilläkin saarilla turismi on tärkeä elinkeino, joten vilkkaimman sesongin ulkopuolella on rauhallisempaa matkustaa ja tutustua paikkoihin.



Kapea kannas Sark-saarella, jossa ei ole autoja.

© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2024

SYDÄNYSTÄVYYYS

josta tulee hyvä mieli.



Sydänystävyyys on Hyvän
Mielen Apteekin
etuasiakasohjelma.
Liity mukaan omassa
apteekissasi tai
hyma.fi/sydanystava



Hyvän Mielen
Apteekki

Liity
Sydän-
ystäväksi.

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



NÄRÄSTÄÄKÖ?

ANNOS PÄIVÄSSÄ RIITTÄÄ

Pantoprazol Krka

Pitää närästykseen tehokkaasti
poissa tieltä

Luotettava apu närästykseen –
auttaa läpi vuorokauden

Uusi



Esomeprazol Krka

Täsmäisku närästystä vastaan

Nopea vaikutus –
24 tunnin helpotus refluksoireisiin



Esomeprazol Krka (20 mg esomepratsoli) enterokapseli refluksoireiden lyhytaikaiseen hoitoon aikuisille. **Annostus:** 1 kapseli vuorokaudessa enintään 14 päivän ajan. Ota yhteyttä lääkäriin, jos oireet eivät helpota 14 vuorokauden aikana. Älä käytä valmistetta, jos olet raskaana tai imetät. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

Pantoprazol Krka (20 mg pantopratsoli) enterotabletti refluksoireiden (esim. närästys) lyhytaikaiseen hoitoon aikuisilla. **Annostus:** 1 tabletti vuorokaudessa. Ota yhteyttä lääkäriin, jos oireet eivät helpota 14 vuorokauden aikana. Älä käytä valmistetta, jos olet raskaana tai imetät. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**