

Hyvän Mielen Aptteekkilehti

LOKAKUU 2026

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

LOKAKUUN TARJOUKSET

ja asiapitoista
luettavaa

terveys

Miksi hengitys HAISEE?

SÄRKEEKÖ päätä?

POLTTELEEKÖ rinnassa?

Ihohoitoviikko
5.–11.10.

hyvinvointi

SAMA LÄÄKE
ei aina sovi

Kukkaisa
RISTIKKO

Yksilöllistä hoitoa lihavuuteen

kauneus

Aikuisena
IHO
MUUTTUU

AKTIIVISEEN ARKEEN



MINISUN
MONIVITAMIINI
VAHVA 120 TABL.

17⁹⁰

0,15 €/kpl
(22,50 €)

Tarjous voimassa 1.10.–31.10.2026



Hyvän Mielen Apteekki

APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raahе

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

KUUSANKOSKEN YKKÖSAPTEEKKI

05 742 9200
Kauppakatu 3, 45700 Kuusankoski

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Tietotie 2, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

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

NURMESEN 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

TAULUMÄEN APTEEKKI

050 557 1881
Relanderinkatu 30, 78200 Varkaus

TORNIONMÄEN APTEEKKI

05 3756 223
Utinkatu 52, 45200 Kouvola

VALKEAKOSKEN KESKUSAPTEEKKI

020 778 9040
Torikeskus, Hakalantie 1
37600 Valkeakoski

VALTARIN APTEEKKI

05 864 4400
Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola

VIHERLAAKSON APTEEKKI

050 4712 990
Kuusiniementie 2, 02710 Espoo

VUOAPTEEKKI

010 406 7180
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

VUORELAN APTEEKKI

044 055 0600
Simpantie 2
70910 Vuorela, Siilinjärvi
Lääkärit: 044 774 1155

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

JOS OSOITE- TAI HENKILÖTIEDOISSASI TAPAHTUU MUUTOKSIA, ILMOITATHAN
NIISTÄ YSTÄVÄLLISESTI SUORAAN OMAAN HYVÄN MIELEN APTEEKKIISI.

Pelkkä resepti ei riitä



Lokakuun lehtemme kansiaiheena on lihavuus ja sen hoitaminen. Lihavuustutkija ja naistentautien erikoislääkäri Emilia Huvinen kirjoitti pari vuotta sitten kirjan nimeltä Paskat geenit – Usin tieto ylipainon syistä ja sen hoidosta.

Huvinen teesit vetosivat. Teoksesta tuli myyntimenestys, joka on tänä syksynä käännetty myös englanniksi. Lääkäri perää ennen kaikkea asenne- ja elämäntapa-muutosta: Lihavuuteen tulee suhtautua – myös terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa – kroonisena sairautena eikä elintapa-asiana.

Viime vuosina yleistyneisiin lihavuuslääkkeisiin Huvinen suhtautuu suopeasti, joskin tietyn varauksen: Pelkkä reseptin kirjoittaminen ei ole hyvää saati riittävää lihavuuden hoitoa.

Yksi tapa lähestyä omaa tilannettaan on lihavuustyyppien tunnistaminen. Muun muassa neljästä määritellystä lihavuustyyppistä lisää sivulta 6 alkavassa jutussa.

Toivotamme mukavia lukuhetkiä monipuolisten juttujen, tarjousten ja tietysti ristikon parissa.

AKTIVISEEN ARKEEN

MINISUN MONIVITAMIINI VAHVA 120 TABL.

MINISUN MONIVITAMIINI EXTRA VAHVA 90 TABL.

Aktiivisen ihmisen monivitamiinit, joissa on kaikki tärkeät vitamiinit ja hivenaineet yhdessä tabletissa. Erittäin vahva koostumus antaa lisäenergiaa joka päivä. Markkinoiden ainoat monivitamiinit, jotka sisältävät mustikkauutetta.



17⁹⁰
0,15–0,20 €/kpl
(22,35–22,50 €)

Tarjous voimassa 1.10.–31.10.2026

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

HYVÄN MIELEN APTEEKKILEHTI 3

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

Perusvoiteet

Orion Pharma

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



UUDET
PAKKAUKSET!



-20%

(10,85–18,25 €)

Tarjous koskee 200 g:n Aqualan® L-, Aqualan® Duo-, Aqualan® Plus-, Carbalan®-, Carbalan® Plus-, Probicare®- ja Oatcare-voiteita sekä 100 g:n Probicare® Pro -voidetta. Tarjous on voimassa lokakuun ajan.

Sinun ihollesi

Aqualan, Carbalan ja Probicare ovat Orion Oyj:n rekisteröityjä tavaramerkkejä.

8/2026



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

LOKAKUU 2026

terveys

- Yksilöllistä hoitoa lihavuuteen 6
Lääkäri Emilia Huvinen muistuttaa, että lihavuus-
lääkeresepti ei yksin riitä.
- Särkeekö päätä? 10
Päänsärkypäiväkirja auttaa hahmottamaan vaivan
laajuutta.
- Nurmekseen uusi apteekkari 15
- Miksi hengitys haisee? 16
Hampaiden väleillä on väliä.
- Polttaleeko rinnassa? 20
Kotikonstit närästyksen hoitoon – ja oireet, jolloin
on syytä hakeutua lääkäriin.



Särkeekö
päätä?

s. 10

kauneus

- Aikuisena iho muuttuu 24
Ihohoitoon kannattaa alkaa satsata viimeistään
nelikymppisenä.



Varttuessa iho
muuttuu

s. 24

hyvinvointi

- Sama lääke ei aina sovi 28
Ikääntyvän turvallisessa lääkeshoidossa on tärkeää
arvioida kokonaisuutta.



Sama lääke ei
aina sovi

s. 28

lisää hyvää mieltä

- | | | | |
|--------------------------|----|-------------------------|----|
| Lokakuun tarjoukset..... | 12 | Ristikön ratkaisu | 17 |
| Lokakuun uutuuudet | 17 | Ristikko | 30 |

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Jaana Gardemeister, Janni Ruuskanen, Sara Sibenberg, Hanna Tirkkonen,
Marianna Tuomisto, Nina Vasanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka
Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki / ARMI Creatives **Kannen kuva:** Sara
Lehtomaa/Fotonokka **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja Lehtilahti,
p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



ISSN 2737-3703



Yksilöllistä hoitoa lihavuuteen

Emilia Huvinen kouluttaa muita lääkäreitä hoitamaan lihavuutta. Hän korostaa, että ylipainossa ei ole kyse itsekurin puutteesta vaan kroonisesta sairaudesta.

“Pelkkä lihavuuslääkereseptin antaminen ei ole hyvää lihavuuden hoitoa.”



Toistuvat dieetit eivät johda pysyvään lopputulokseen, ja painon ”jojoilu” on elimistölle pikemminkin haitallista, Emilia Huvinen muistuttaa.

Lääketieteen tohtori Emilia Huvinen oli runsaat kaksi vuotta sitten runsaasti esillä mediassa. Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri on tutkinut lihavuutta lähes kaksi vuosikymmentä, ja vuonna 2024 hän kiteytti osaamisensa kirjaksi. Paskat geenit? – Uusin tieto ylipainon syistä ja sen hoidosta -kirjan ensimmäinen painos myytiin kuukaudessa loppuun, ja tänä syksynä siitä julkaistiin myös englanninkielinen painos.

Teoksen johtoajatus on, että ihmisen syöllistämisen ylipainostaan on paitsi turhaa, jopa vaarallista – ja harmillisen usein tarpeettomaan syöllistämiseen syöllistyy terveydenhuollon ammattilainen.

”On aika yleistä, että ensimmäisellä vastaanotollani itketään, koska takana voi olla kurjia kohtaamisia vaikkapa kouluterveydenhuollossa tai työterveyslääkärillä. Lääkäri on saattanut ohimennen heittää, että kannattaisi muuten varmaan laihduttaa, että koitapas liikkua enemmän ja syödä vähemmän – mutta opastus jää siihen. Ihan kuin ihminen, jolla on ylipainoa, joka on voinut tulla vastaanotolle ihan muun vaivan takia, ei näitä asioita itse tietäisi”. Huvinen huomauttaa.

Paskat geenit vyöryttää lukijalleen tuhdin pakeitin yleistajuista lihavuustietoutta. Huvinen pyrkii ennen kaikkea vähentämään lihavuuden stigmaa ja stereotypioita sekä korostamaan jokaisen kehon yk-

silöllisyyttä – sitä, että sama painonhallintametodi ei automaattisesti toimi kaikille. Tarvitaan aina yksilöllistä arviointia.

Moni Huvisen havainnoista onkin lohdullinen.

1. Ylipainossa ei ole kyse itsekurin puutteesta vaan kroonisesta sairaudesta, joka ansaitsee kunnollista hoitoa.
2. Toistuvat dieetit eivät johda onneen, ja painon ”jojoilu” on elimistölle pikemminkin haitallista.
3. Arviolta 40–75 prosentilla lihavuuden taustalla vaikuttaa perinnöllinen alttius, ja geenit voivat selittää myös 40–80 % eroista vyötärön ympäryksessä. Eli painonnousun selitys on usein luonnollinen, mutta ongelma on silti mahdollista ratkaista.

Ja niin edelleen.

Olennaista on potilaan elämäntilanteen yksilöllinen tarkastelu. Painoklinikalla ja Lääkärikeskus Aavassa työskentelevä Huvinen toteaa, että kun potilaan kanssa tunnistetaan omaan kehoon ja painoon liittyvät biologiset ja psyykkiset taustatekijät, löytyvät yksilölle sopivimmat tavat hallita painoa.

”Pelkkä resepti ei toimi”

Emilia Huvisen lihavuuspotilaista suuri valtaosa käyttää lihavuuden hoitoon myös lääkitystä. Lihavuuslääkkeet ovat olleet tiiviin mediahuomion

kohteena, joten niiden perään osataan myös kysyä.

Huvinen pitää lääkkeiden suosiota lähtökohtaisesti hyvänä asiana.

”Kyse on biologisesta sairaudesta, joten on hienoa, että on olemassa myös biologisia lääkkeitä ihan samalla tavalla kuin vaikka verenpaineen tai diabeteksen hoitoon.”

Tällä hetkellä markkinoilla on viisi lääkettä, joista on tutkitusti hyötyä lihavuuden hoidossa. Jokaisen potilaan kohdalla lääkkeen vaste on kuitenkin yksilöllinen, ja lähivuosina vaihtoehtoja on luvassa edelleen lisää.

”Toivoisin, että tietoisuus lisääntyisi myös siinä, että pelkkä lihavuuslääkerekseptin antaminen ei ole hyvää lihavuuden hoitoa. Eihän esimerkiksi migreeniä tai astmaakaan hoideta niin, että tuossa on resepti, ja sitten ei seurata lääkkeen tehoa. Lihavuuslääke ei ole taikasauva vaan ennemminkin hyvä kävelykeppi eli tuki kokonaisvaltaisemman elämäntapamuutosten tekemiseen.”

Kun lääkitys on saatu kuntoon, lukuisat Huvisen potilaat ovat kertoneet, että energiaa on vapautunut esimerkiksi ruokavalion kohentamiseen.

Lihavuuslääkärin pätevyys

Konkreettinen seuraus Emilia Huvisen kirjan myyntimenestyksestä oli se, että hänen varauskalenterinsa täyttyy nykyään aina salamannopeasti. Huvinen ei tietenkään ole Suomen ainoa lihavuuslääkäri, mutta heidän löytämisensä voi olla potilaille haastavaa.

Perusongelmana Huvisen mukaan on, että koko Euroopassa ei ole olemassa lihavuuslääkärin pätevyyttä tai kunnon koulutusta erikoistumisen. Paljon on kuitenkin tekeillä.

”(Klinisen metabolian professorin) Kirsi Pietiläisen kanssa otimme runsaat kaksi vuotta sitten haasteen vastaan. Aloimme luoda online-kurssia, jolla voisi saada pohjoismaisen lihavuuslääkärin pätevyyden. Kurssi auttaisi sekä lääkärin kouluttamisessa että olisi avuksi potilaille osaavan lääkärin löytämisessä.”

”Kävi niin, että Pohjoismaiden lisäksi myös britit innostuivat, ja lopulta projekti on kasvanut koko Euroopan laajuiseksi. Lopputuloksena on European Obesity Care Academy, jonka lanseeraus on ensi tou-

Neljä lihavuustyyppiä

Yksi tapa lähestyä omaa tilannettaan on lihavuustyyppin tunnistaminen. Huvinen siteeraa kirjassaan amerikkalaislääkäri Andres Acostan tutkimusta, jossa määriteltiin neljä erilaista lihavuustyyppiä. Määrittelyn mukaisesti kohdennettu lääkehoito ja muut toimenpiteet olivat huomattavan paljon tehokkaampia.

1. Pohjaton nälkä Ei välttämättä napostelun tarvetta päivän mittaan, mutta kun aloittaa ruokailun, mikään ei tunnu riittävän. Haasteena etenkin alati kasvavat annoskoot.

2. Puutteellinen kylläisyys Vatsa kyllä täyttyy, mutta jo lyhyen ajan jälkeen kylläisyys kaikkoo, ja nälkä tulee uudelleen. Haasteena napostelu päivän mittaan, koska ruoka kummittelee ajatuksissa. Taustalla voi olla mm. suoliston kylläisyshormonien vajavainen erityy.

3. Tunnesyöminen Enemmän ahdistuneisuutta sekä taipumusta hoitaa ruualla kaikenlaisia tunteita, kuten stressiä, iloa ja surua. Aivot reagoivat herkästi ruuan kuviin. Muita enemmän erilaisia ruokiin liittyviä mielihaluja, kuten makeanhimoa.

4. Hidas aineenvaihdunta Annokset eivät poikkeuksellisen suuria, ei myöskään nälän tunne – mutta keho ei vain polta energiaa. Myös lihasmassa pienempi ja fyysinen aktiivisuus vähäisempi.

kokuussa”, Huvinen paljastaa.

Hän kertoo, että runsas vuosi sitten gynekologi-kollegat kyselivät myös, voisiko Huvinen perehdyttää heitä lihavuuden hoitoon. Hän vastasi myöntävästi, ja nyt ”pienryhmässä” on jo satakunta gynekologia.

”Lihavuus koskettaa lääkäreitä yli erikoisalojen, joten onneksi meilläkin alkaa olla yhä enemmän lihavuutta ymmärtäviä ja myös hoitavia lääkäreitä.”



Vahva tulehduskipugeeli



www.ratiopharm.fi

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tylpissä ruuhjevammoissa. Valmiste on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine diklofe-naakki. Aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille nuorille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetät. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteen ainesosille. Pakkauskoot 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 7.11.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01669 02 26

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

Särkeekö päättä?

Päänsärkypäiväkirja auttaa
hahmottamaan vaivan laajuutta.



Lähes jokainen kärsii päänsärystä jossain vaiheessa elämänsä. Särkyyn voi olla monia syitä, mutta tavallisimpia päänsärkysairauksia ovat jännityspäänsärky ja migreeni.

Jännityspäänsärky

Jännityspäänsärky on päänsärlyn yleisin muoto. Silä tarkoitetaan niska-hartiaseudun lihasten jännityksestä ja stressistä johtuvia päänsärkykohtauksia, jotka usein ilmenevät kiristävänä tai puristavana ja iltaa kohden pahenevana, molemminpuolisena päänsärkynä.

Päänsärkykohtauksia voi tarvittaessa hoitaa lyhytaikaisesti särkylääkkeillä. Soveltuvia ovat parasetamoli tai tulehduskipulääkkeet, kuten ibuprofeeni.

Jännityspäänsärlyn ehkäisyssä lääketeettömät keinot ja kehonhuolto ovat tärkeitä. On hyvä harjoittaa niska-hartiaseutua vahvistavia liikkeitä, taukojumpaa sekä kiinnittää huomiota työasentoihin. Myös hieronnasta ja fysioterapeutin ohjaamista liikkeistä voi olla apua.

Migreeni

Migreenistä johtuvan päänsärkykohtauksen aiheuttaa usein jokin ulkoinen tekijä, kuten kirkkaat valot, alkoholi, muutokset unirytmisissä, tietyt ruoka-aineet tai mausteet sekä säätilan muutokset.

Särky oireilee toispuolisena kohtalaisena tai kovana kipuna, ja siihen voi liittyä muun muassa valon arkuutta, ääniherkkyyttä ja jopa pahoinvointia. Migreeni voi olla aurallinen, jolloin ennen päänsärkyä ilmenee esi- eli auraoireita, kuten sahalaitaista näköhäiriötä, lihasheikkoutta tai puheen vaikeutta. Aurattomassa migreenissä esioireita ei ole. Migreeniä laukaisevat tekijät, oireet ja auraoireet ovat yksilöllisiä.

Migreenikohtauksen sattuessa kohtauslääke kannattaa ottaa heti. Kohtauslääkkeenä käytössä voi olla parasetamolia ja/tai tulehduskipulääkettä tai lääkärin reseptille kirjoittamaa triptaania. Jos migreenikohtaus on aurallinen, triptaani tulisi ottaa vasta auraoireiden väistyttyä. Kohtauksen aikana oleskelu viileässä ja pimeässä tilassa voi levon ohella helpottaa oloa.

Ehkäisyynä kannattaa pyrkiä välttämään päänsärkyä laukaisevia tekijöitä. Lisäksi lääkäri voi tarpeen mukaan määrätä estolääkityksen.

Särkylääkepäänsärky

Yli kolmen kuukauden yhtäjaksoinen särkylääkkeiden käyttö vähintään kolmesti viikossa voi johtaa särkylääkepäänsärkyyn. Se oireilee päivittäin tai lähes päivittäin alkaen usein aamuyöllä, kun viimeimmän särkylääkkeen vaikutus lakkaa.

Särkylääkepäänsärkyä hoidetaan lopettamalla särkylääkkeiden käyttö kokonaan joksikin aikaa. Lopetuksen voi tehdä kerralla tai lääkannosta vähentäen muutaman viikon aikana. Ehkäisyynä särkylääkepäänsärkyyn toimii lääketeiden asianmukainen ja vain tilapäinen käyttö. Jos huomaa tarvitsevansa runsaasti särkylääkkeitä, kannattaa keskustella lääkärin kanssa myös muista päänsärlyn hoitovaihtoehdoista.

Joskus päänsärkyyn liittyvät oireet vaativat välitöntä lääkäriin hakeutumista. Tällainen tilanne on, jos päänsärky on hyvin voimakas tai sen yhteydessä esiintyy tajuttomuutta, voimakasta uneliaisuutta tai huimausta, kouristelua, toispuolisia halvausoireita, suupielen roikkumista tai puheen tuoton vaikeutta.

Myös päänsärlyn kanssa ilmenevä kuumeilu tai yleiskunnon nopea heikkeneminen ovat syitä olla heti yhteydessä lääkäriin.

Kiireellistä eli lähipäivinä tapahtuvaa arviointia vaativat raskauden tai imetyksen aikainen uudentyyppinen tai voimakas päänsärky sekä jatkuvasti paheneva päänsärky. Myös jos käytössä on verenhennus- tai solunsalpaajalääkitys tai taustalla on päähän kohdistunut tuore isku, on hyvä hakeutua lääkäriin matalalla kynnyksellä.

Päänsärkypäiväkirja

Päänsärkypäiväkirja toimii apuna etenkin usein toistuvan päänsärlyn hoidon suunnittelussa ja seurannassa. Päiväkirja on taulukkomuotoinen, ja siihen merkitään ilmaantuneen päänsärlyn voimakkuus ja käytetty särkylääke päiväkohtaisesti. Kuukausittain lasketaan päänsärkypäivät ja lääketeet, joita särlyn lievittämiseen on käytetty.

APUA KUIVILLE SILMILLE

-15%
(13,90–28,40 €)



BEPANTHEN EYE -TUOTTEET

Kosteuttaa, voitelee ja rauhoittaa kuivia silmiä, joille ominaisia oireita voivat olla mm. hiekan tai rosan tunne silmissä, silmien kirvely, silmien väsyminen ja näön vaihtelu.

PITKÄKESTOINEN KIVUNLIEVITYS*

-20%
(5,16–8,95 €)



VOLTHEAT WARMING GEL 50 G

VOLTHEAT WARMING PATCH 2 KPL

Lääkkeetön. VoltHeat-lämpölaastarit ovat CE0197-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita. Lue lisää s. 19.

*VoltHeat-laastari: Jatkuva matalan tason lämpöterapia tarjoaa noin 40°C lämpöä jopa 8 tunnin ajan.

TERVEET IKENET, VAHVAT HAMPAAT



6⁵⁰
86,66 €/l
(8,80 €)

PARODONTAX COMPLETE PROTECTION TP 75ML

PARODONTAX COMPLETE PROTECTION WHITENING TP 75ML

Kehitetty erityisesti käyttäjille, joilla esiintyy verenvuotoa hampaiden harjauksen yhteydessä.

VASTUSTUSKYVYN TUEKSI



5⁹⁰
0,30 €/kpl
(7,15 €)

APTEEKKI C-VITAMIINI + SINKKI PORE 20 TABL.

Raikas poretabletti vastustuskyvyn tueksi. 3 eri makua: appelsiini, vadelma, mustaherukka. Ravintolisä.

SUOMEN SUOSITUIN* D-VITAMIINI



-15%
(18,50 €)

DEVISOL 20 MCG 200 TABL.
DEVISOL MUSTIKKA 20 MCG 200 TABL.
DEVISOL NEUTRAL 20 MCG 200 TABL.

Sisältää hyvin imeytyvää D3-vitamiinia.

*Pharmarket MAT 7/2025

VAHVA D-VITAMIINI



-15%
(26,35 €)

DEVISOL MUSTIKKA 50 MCG 200 TABL.
DEVISOL NEUTRAL 50 MCG 200 TABL.
DEVISOL STRONG 50 MCG 200 TABL.

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

MUISTA MAITOHAPPOBAKTEERIT



-20%
(18,40 €)

FIILUS-TUOTTEET

Sarjasta löydät sopivat tuotteet aikuisille ja lapsille, moneen makuun sekä eri käyttötarpeisiin.

IHOSI PARHAAKSI



(22,15 €)



* KAUPAN PÄÄLLE SUIHKUGEELI

SEBAMED LIQUID FACE&BODY WASH
TÄYTTÖPUSSI 1000 ML

SEBAMED OLIVE FACE&BODY WASH
TÄYTTÖPUSSI 1000 ML

Kaupan päälle Viikuna-suihkugeeli (250 ml, arvo n. 10 €, kun ostat 1000 ml pesunesteen täyttöpussin).

LUUSTON HYVINVOINTIIN



-20%
(18,60 €)

**CALSORIN 500 MG + D3 20 MCG 100 TABL.
PURU CALSORIN D3 500 MG + 20 MCG 100 PURUTABL.**

Kalsiumtuote, joka on luustosi tukena* läpi koko elämän!

*Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina.

KUIVALLE IHOILLE



6⁹⁰
69,00 €/l
(8,70 €)

CERIDAL LIPOLOTION 100 ML

Monikäyttöinen ihoöljy kuivalle iholle. Sopii koko vartalolle, kasvoille ja intiimialueille.

MUISTIN TUEKSI



23⁹⁰
0,16–0,27 €/kpl
(30,40–30,80 €)

BETOLVEX B12-VITAMIINI 1 MG 150 TABL.

BETOLVEX STRONG 1,25 MG 90 KAPS.

B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa sekä normaaleja psykologisia toimintoja.

UUDISTUNUT MAITOHAPPO- BAKTEERIVALMISTE VAUVOILLE



RELA TIPAT 8 ML

13⁹⁰
(15,75 €)

RELA TIPAT + D3 8 ML

14⁹⁰
(17,33 €)

Uusi koostumus sisältää yhdistelmän maailman tutkituimpia maitohappobakteereita: patentoidut kannat Lactocaseibacillus rhamnosus GG® ja Bifidobacterium lactis BB-12®.

MONIVITAMIINIT 50+ IKÄISILLE



12⁰⁰
0,20 €/kpl
(14,70 €)

MINISUN MONIVITAMIINI MIES 50+ 60 TABL.
MINISUN MONIVITAMIINI NAINEN 50+ 60 TABL.

län karttuessa eri ravintoaineiden tarve korostuu ja terveydestä huolehtimisen merkitys kasvaa. Monivitamiini on helppo tapa turvata päivittäinen vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ympäri vuoden.

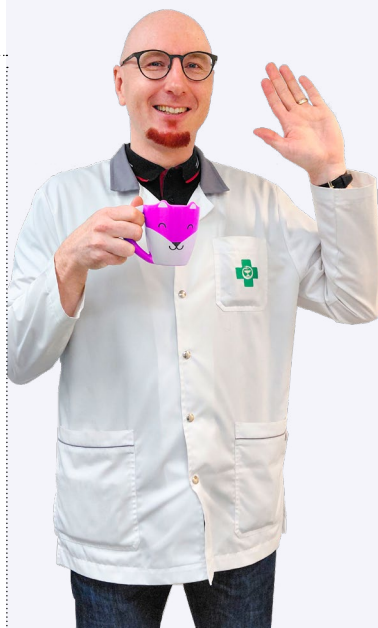
SUIHKEET KUIVALLE NENÄLLE



10⁹⁰
(13,90 €)

AUVOIN® HOITAVA A-VITAMIINI 20 ML
AUVOIN® HYDRO PLUS KOSTEUTTAVA 20 ML

Öljypohjainen A-vitamiini nenäsuihke kosteuttaa ja hoitaa nenän kuivia limakalvoja. Tehokosteuttava, vesipohjainen kosteutava nenäsuihke erittäin kuivalle nenälle.



Uusi apteekkari Nurmekseen

Veli-Matti Surakka aloitti Hyvän Mielen Apteekki Nurmeksen apteekkarina syyskuun alussa.

Savolaistaustainen, mutta nykyään Kajaanissa asuva Surakka on työskennellyt yli vuosikymmenen ajan proviisorina kainuulaisessa apteekissa. Apteekityön ohella hän on kartuttanut monipuolista kokemusta farmaseuttisesta asiantuntijuudesta valtakunnallisessa neuvontapalvelussa.

Lisäksi Surakka on toiminut lääketukkukaupassa, suorittanut erilaisia jatko-opintoja ja ollut mukana erilaisissa yhdistystehtävissä.

– Apteekkariksi siirtyminen on luonteva jatkumo omalla urapolullani, ja odotan innolla uuden roolini tuomia mahdollisuuksia, Surakka kertoo.

Hyvän Mielen Apteekki Nurmekseen sijaitsee keskeisellä paikalla Kauppatorin vieressä, hyvien kulkuyhteyksien varrella. Apteekki palvelee niin lähialueen asukkaita kuin matkailijoitakin – “kaikenkarvaisia ystäviä” unohtamatta.

– Nurmeksen apteekki on yli 135 vuoden historiaan alueen pisimpään yhtäjaksoisesti toiminut yritys. Laajentunut ja monipuolistunut tuotevalikoima sekä sairaanhoitajan palvelut vahvistavat apteekin roolia tärkeänä lähipalveluna. Haluan jatkaa tätä työtä ja palvella asiakkaitamme henkilökohtaisella, helposti lähestyttävällä ja lupsakkaan savolaisella otteella.

Terveystta ja elämäniloa sekä tervetuloa käymään, toivottaa uusi apteekkari!

Miksi hengitys haisee?

Hyvän suuhygienian perusta on hampaiden harjaus ja välien puhdistus.

Hampaassa on yhteensä viisi pintaa, joista saa puhdistettua hammasharjalla kolme. Parhaat sähköhammasharjat menevät jonkin verran myös hampaiden välisille pinnoille, mutta suurin osa väleistä jää harjalla puhdistamatta.

Bakteeripeite eli plakki pääsee ja jää helposti näille vaikeapääsyisille pinnoille. Plakki aiheuttaa suussa pahaa hajua, ja bakteerit sekä niistä aiheutuva tulehdus ovatkin tavallisin syy pahanhajuiselle hengitykselle.

Plakki aiheuttaa myös reikiintymistä sekä ikenissä tulehduksen, joka pahimmassa tapauksessa johtaa hampaiden kiinnityskudskatoon ja lopulta hampaiden heilumiseen.

Hammasvälien puhdistukseen on monia menetelmiä. Nuorilla ien on tiukasti hampaiden ympärillä, ja usein hammaslanka on ainoa väline, jolla väleihin pääsee. Jos välit ovat isommat, paras puhdistaja on väliharja, joka näyttää pieneltä pulloharjalta. Se puhdistaa hyvin sekä välin poskenpuoleisen että suun sisäpuolisen pinnan.

Välit ovat erikokoisia

Joskus väliharjoja pitää olla useita kokoja, koska kaikki hammasvälit eivät ole samankokoisia. Jos väliharja tuntuu hankalalta käyttää, markkinoilla on kumisia tikkuja. Niistä kannattaa valita tikut, joissa on mahdollisimman paljon nystyjä. Puisia, kolmiikulmaisia tikkuja suositellaan harvoin, mutta joskus niilläkin saa puhdasta aikaan.

Hammaslangan käytössä tärkeää on, että lanka

Suuhygienisti
Sari Laatonen
työskentelee
Hymykeitaassa
Kouvolassa.



käy hammasvälin molempien hampaiden pinnat ienrajaan asti. Väliharjoilla ja tikuilla suositus on, että jokainen väli käydään läpi 5–10 kertaa ennen harjausta. Harja vie hampaiden väleistä tulleen bakteeripeitteen pois suusta. Ienrajan puhdistaminen on tärkeintä.

Aikuisilla reikiintyminen ja ientulehdukset tulevat helpoiten juuri ienrajaan. Myös paikkojen saumat ovat herkkiä reikiintymään.

Jos ikenet vuotavat verta harjatessa tai hammasvälejä puhdistettaessa, syynä on usein ientulehdus. Päivittäinen puhdistus vähentää tulehdusta, ja verenvuoto loppuu yleensä muutamassa päivässä.

Hampaiden välien puhdistaminen on tärkeää suun terveyden ja raikkaan hengityksen lisäksi koko yleisterveysten kannalta. Suun tulehdukset ja muut sairaudet voivat vaikuttaa koko kehoon. Toisaalta monet yleissairaudet näkyvät myös suussa.

Hammasvälien puhdistamisen lähtökohta on, että välejä puhdistetaan asiakkaalle sopivalla menetelmällä. Suuhygienistit ja hammaslääkärit neuvovat mielellään sopivimman menetelmän. Myös apteekien henkilökunnalla on paljon tietoa eri suun hoidon tuotteista.

Välien puhdistamisella on siis todellakin väliä sekä suun terveyden että raikkauden takia.



Apu kuivalle kurkulle ja äänen käheyteen

GELOREVOICE 20 KURKKUTABLETTIA

Helpottaa kurkun ärsytystä, lievittää äänen käheyttä ja kuivaa yskää sekä kosteuttaa nielua. Imeskelytabletti poreilee

kevyesti kielellä muodostaen nieluun kosteuttavan ja suojaavan kalvon. Neljä eri makuvaihtoehtoa, uutuusmakuna seljankukka (sopii myös mentoliille herkille henkilöille). (15 €)

-virsi siellä pihlaja USA:n osavaltio (p)enne Edisonin 2. varmoja

S	U	K	U	I	L	M	A	V	A	T
U	R	O	T	E	K	O	S	A	L	A
V	A	L	A	K	A	A	T	U	V	A
I	L	A	H	D	U	T	T	A	V	A
N	L	A	aivan	U						
A	K	A	A	T	I	T				
T	O	S	I	H	teiden					
L	T	A	A	S	nytkin					
P	O	L	A	N	N	E				
K	U	K	K	A	P	U	K	E	T	I
I	H	A	A	O	S	I	N	S	huvi-	suuksia
A	K	T	I	A	A	T	O	M	I	T
T	A	U	T	I	L	O	T	O	T	A
S	E	A	N	S	E	A	N	T		
K	A	A	H	A	R	I	H	I	U	S
O	K	S	A	I	S	T	U	T	U	S
H	O	U	K	U	T	E	luoti	K	U	T
O	T	T	O	E	T	E	I	S	E	T

© Riina Yrjänne & Tapu Vuorinen 2020

NENÄSUIHKE PIENILLE NUHANENILLE



AUVOIN BABY & JUNIOR 120 ML

Hellävarainen hoito auttaa pitämään nenän puhtaana ja hyvinvoivana. Suihke avaa tukkoista nenää, auttaa poistamaan limaa ja kosteuttaa nenän limakalvoja luonnollisesti. Se tukee hengitystä ja tuo helpotusta vauvoille ja yli 3 kuukauden ikäisille lapsille. (14,95 €)

MAITOHAPPOBAKTEERIVALMISTEET VAUVOILLE JA LAPSIKILLE



BIOGAIA PROTECTIS® PLUS BABY + D3 10 ML

Uuden sukupolven maitohappobakteeritippa 0–3-vuotiaalle. Sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän eläviä L. reuteri Protectis®- sekä uuden sukupolven L. reuteri BG-R46® -bakteerikantoja. Lisäksi valmiste sisältää D3-vitamiinia vastustuskyvyn tueksi. Helppokäyttöinen patentoitu tuubi mahdollistaa tarkan annostelun. (29,07 €)



BIOGAIA PROTECTIS® KIDS + D3 30 PURUTABL.

Mansikanmakuinen maitohappobakteeri+D-vitamiinivalmiste yli 3-vuotiaalle lapsille vastustuskyvyn tueksi*. Valmiste sisältää alun perin äidinmaidosta eristetyt tutkitun L. reuteri Protectis® -maitohappobakteerikannan sekä 10 mcg D3-vitamiinia. Herkullinen mansikanmakuinen purutabletti on helppo ja miellyttävä käyttää osana päivittäisiä hyvinvointirutiineja. *D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. (15,20 €)



Liisa Salo,
Kirkkonummi

Liisa Salon
tulokset
11 kuukauden
käytöllä:

-18_{kg}
painonpudotus

Liisa laihtui farmaseutin suosittelemalla Formolinella **18 kiloa** **11 kuukaudessa**

"KÄYTÖN ALOITTAMINEN OLI ELÄMÄNI YKSI PARHAISTA PÄÄTÖKSISTÄ!"

Liisa tuntee kehossaan tapahtuneen hurjan muutoksen.

- On helpompi hengittää, eikä enää ahdistaa tai väsy helposti. Pudonneiden kilojen ansiosta olo on energisempi ja liikkuminenkin helpompaa.

Liisa kannustaa ehdottomasti käyttämään Formoline L112 -tabletteja. Kehossa tapahtuvat positiiviset muutokset motivoivat jatkamaan ja muokkaamaan ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan.

-Formoline-tablettien hankinta on ollut yksi elämäni parhaista päätöksistä!

Formoline L112 sitoo ravinnon rasvoista noin **66 %**

Formoline L112 -tablettien vaikuttava aine polyglukosamiini L112-kuitu sitoo tehokkaasti ja turvallisesti n. 66 % syödyn ravinnon rasvoista, aiheuttamatta rasvaripulia. Sitoutuneiden rasvojen sisältämät kalorit eivät

ole elimistön käytettävissä, joten kalorien saanti pienenee.

Formoline L112 vaikuttaa pääasiassa runsasrasvaisesta ruokavaliosta johtuvaan lihavuuteen. Laihtuaksesi, vältä runsassokerisia elintarvikkeita.

Tuloksia jo kolmen kuukauden käytöllä

Formoline L112 -tablettien käyttö yhdessä vähäkalorisen ruokavaliion sekä liikunnan kanssa saa tutkimuksen mukaan aikaan **n. 50 % nopeamman** painonpudotuksen kuin lumentuotteen käyttö samoissa olosuhteissa*.

Formoline L112 -tabletit saa helposti apteekeista ilman reseptiä.

Formoline L112 sekä Formoline L112 EXTRA ovat CE-merkittyjä lääkeinnoitellisia laitteita (CE 0123). Valmistaja: Certmedica International GmbH, Saksa. Jakelija: Harmonia Life Oy.

*Cornelli et al. (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112)", Curr Dev Nutr 2017



(36,66–54,60 €)

UUTUUS

Feel the HEAT

Pitkäkestoinen
kivunlievitys*

Lääkkeetön

-20%
(5,16–8,95 €)



Miellyttävä lämpö
2 minuutissa



Jopa 16 tunnin
kivunlievitys**

*VoltHeat-laastari: Jatkuva matalan tason lämpöterapia tarjoaa noin 40°C lämpöä jopa 8 tunnin ajan.

**Havaittu vaikutus akuuteissa epäspesifisissä alaselkäkivuissa.

VoltHeat-lämpölaastarit ovat CE0197-merkittyjä lääkeinällisiä laitteita. Lue käyttöohjeet.

Valmistaja: Taizhou Branch of Shanghai Yingdu Industry Co. Ltd., Kiinan kansantasavalta. Valtuutettu edustaja: Prolinx GmbH, Saksa.

Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 04/2026, PM-FI-VOLTH-26-00001

Polttteleeko rinnassa?

Kotikonstit närästyksen hoitoon – ja oireet, jolloin on syytä hakeutua lääkäriin.

Närästyksellä tarkoitetaan rintalastan takana olevaa polttavaa kipua ja epämiellyttävää tuntemusta. Sen aiheuttaa happaman mahanesteen nousu ruokatorveen. Oireita voi esiintyä sekä rintalastan ala- että yläosassa ja joskus ne voivat nousta jopa kaulalle asti.

Närästysoireita saattavat aiheuttaa runsas syöminen sekä mahaa ärsyttävien ruokien ja juomien nauttiminen. Altistavia tekijöitä ovat myös makuu-asento, kumartelu ja nostelu, ylipaino, raskaus sekä kiristävät vaatteet.

Refluksitaudissa vaiva on toistuva. Närästyksen lisäksi refluksiin voi kuulua esimerkiksi nielemiskipu, yskää ja palan tunnetta kurkussa. Refluksitaudista puhutaan, kun oireita esiintyy vähintään kahdesti viikossa, ja niillä on elämänlaatua heikentävä vaikutus.

Apua lääkehoidosta

Ajoittaisia närästysoireita voi hoitaa ilman reseptiä saatavilla hapon erityistä estävillä itsehoitolääkkeillä, joita ovat protonipumpun estäjät ja H2-reseptorin salpaajat. Protonipumpun estäjien paras teho saavutetaan ottamalla lääke kerran päivässä 30–60 minuuttia ennen aamiaista. Ne ovat refluksitaudin tärkein hoitomuoto.

H2-reseptorin salpaajat sopivat puolestaan lievempien refluksitautioireiden lyhytaikaiseen hoitoon, minkä lisäksi niitä käytetään myös protonipumpun estäjien tukihoitona. Salpaajia voi käyttää tarvittaessa tai närästysoireita ennaltaehkäisevästi noin tuntia ennen aterialla.

Helpotusta voi saada myös antasideista tai antasidi-alginaattiyhdistelmistä. Niitä käytetään lievien ja harvemmin esiintyvien närästysoireiden (1–2 kertaa viikossa) hoitoon sekä muiden lääkehoitojen tukena.

Refluksitaudista puhutaan, kun oireita on vähintään kahdesti viikossa.

Antasidit neutraloivat mahalaukun suolahappoa. Vaikutus alkaa noin viidessä minuutissa ja kestää 30–60 minuuttia.

Alginaatit muodostavat mahalaukkuun suojaavan geelimäisen kerroksen, joka vähentää mahanesteen nousua ruokatorveen. Ne ovat refluksioireiden lievitämisessä tehokkaampia kuin antasidit, mutta vaste on heikompi kuin protonipumpun estäjillä ja H2-reseptorin salpaajilla.

Ehkäisykeinot osaksi arkea

Närästysoireiden vähentämiseen ja lieventämiseen on olemassa useita kotikonsteja. Tärkeintä on vähentää ja ennaltaehkäistä happaman mahanesteen nousua ruokatorveen välttämällä mahaa ärsyttäviä ruokia, kuten kahvia, kolajuomia sekä väkeviä alkoholijojuja. Suuria ruoka-annoksia on hyvä välttää 2–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa, ja vaatteiden on hyvä olla sopivan väljiä.

Öisin häiritseviä närästysoireita voi ehkäistä kohoittamalla sängyn pääpuolta. Ylipaino ja tupakointi olisi myös hyvä välttää. Raskaana olevilla tilapäisiä oireita voi lievittää kohtuullinen liikunta sekä nukkuminen vasemmalla kyljellä.

Apteekista saa luotettavaa ja asiantuntevaa apua närästysoireiden helpottamiseen. Farmasian ammattilainen voi auttaa arvioimaan oireiden luonnetta, valitsemaan tilanteeseen sopivan itsehoitovalmisteen sekä selvittämään, vaativatko oireet lääkärin arviota.



ACISOFT 24 PURUTABL.

Apu närästyksen hoitoon. CE-merkitty
lääkinnällinen laite CE0426. (12 €)

Milloin lääkəriin?

Tilapäisen närästyksen vuoksi ei yleensä tarvitse hakeutua lääkäriin, vaan oireiden helpottamiseen riittävät usein oireita aiheuttavien tekijöiden välttäminen sekä apteekin itsehoitovalmisteet. Lääkärin tutkimuksiin on aiheellista hakeutua, jos

- Oireet alkavat ensimmäistä kertaa yli 50-vuotiaana
- Kipu säteilee vatsasta selkään tai oireet ovat voimakkaita, jatkuvia ja toistuvia tai niitä esiintyy muuallakin vatsan ja rinnan alueella
- Oireet liittyvät rasitukseen tai pahenevat rasituksen aikana
- Rintalastan alaosaan ilmaantuu äkillinen, voimakas kipu (tällöin välittömästi hoitoon, sillä sepelvaltimotauti ja sydämfarkti voivat oireilla tällä tavalla)
- Ilmenee nielemiskipua tai nielemisvaikeuksia, pahoinvointia, oksentelua tai tahatonta laihtumista



Tutustu Deso-tuotteisiin!

Silmätulehduksen
tai -infektion
yhteydessä

-15%

(13,66–25,30 €)

Rähmivien silmien,
silmitulehduksen
tai -infektion
yhteydessä



Näärännäpyn
tai luomirakkulan
yhteydessä

Näärännäppyihin, luomirakkuloihin
sekä silmitulehduksiin ja -infektioihin

BAUSCH + LOMB

Desodrop on CE-merkitty lääkinnällinen laite, CE0477. Valmistaja: FP Vision Spa

Desosept on CE-merkitty lääkinnällinen laite. Valmistaja: S-lab Sp. Zo.o.

Desoclean on CE-merkitty lääkinnällinen laite, CE0425. Valmistaja: Promeia Italia Srl

Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä.

DED.0001.FI.25 - Maj 2025 www.bausch.fi

Hyvän Mielen Ihohoitoviikko

5.-11.10.2026

-25%

EAU THERMALE
Avène
soothing by nature

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

BIORION

A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

DECUBAL
Nordic Skin Care
FACE

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**APO
BASE**
FACE

favora

HELEIN
BEAUTY SUPPLEMENTS

BELLAVITA® & BELLA®

-25 % näistä sarjoista ja tuotteista Ihohoitoviikon ajan

-20%

URIAGE
EAU THERMALE

-20 % Ihohoitoviikon ajan

Eucerin

-30 % Ihohoitoviikon ajan

-30%

Tuotteita rajoitettu erä, valikoima vaihtelee apteekkeittain.

Auringon uv-säteily
ja tupakointi ovat
ihon pahimmat
vanhentajat.

Aikuisena iho muuttuu

Ihohoitoon kannattaa alkaa satsata
viimeistään nelikymppisenä.

Ikääntymisen merkit alkavat näkyä iholla neljänkymmenen ikävuoden kieppeillä. Tällöin moni tiedostaa muutoksia kasvoissaan. Todelisuudessa ihon ikääntyminen alkaa jo noin 25-vuotiaana.

Iho alkaa ohentua ja kuivua, kun kollageenin tuotanto ja solujen uudistuminen hidastuvat. Myös ihon verenkierto heikkenee. Ihon sävy voi muuttua epätaisemmaksi, luonnollinen hehku vähenee, ja iholle ilmestyy herkemmin pigmenttimuutoksia.

Ilme saattaa muuttua väsyneeksi ja silmänaluset ovat usein tummat. Pienet rypyt silmänympärysiholla ja suupielissä syvenevät ja alkavat näkyä. Otalle muodostuu vaaka- ja pystyjuonteita.

45–55-vuotiailla naisilla ihoon vaikuttavat hormonaaliset muutokset. Kollageenisynteesi heikkenee selvästi, mikä johtaa ihon pysyvämpään veltostumiseen ja kasvonpiirteiden laskeutumiseen. Tässä vaiheessa moni vaihdevuosi-ikäinen huomaa yläluomien ja leukalinjan laskeutumista ja kaulan ihon ikämuutoksia. Ihon syvempiin kerroksiin ylettyvät

muutokset alkavat tulla esille.

Kasvojen nuorekas ovaalimuoto voi muuttua kulmikkaammaksi ja raskaammaksi kasvojen rasvapatjojen ja lihaksiston ikääntyessä. Ihon verisuonet muuttuvat hauraammiksi, ja iho punoittaa herkemmin. Moni voi kokea ihonsa aikaisempaa herkemäksi.

Kaikki edellä mainitut muutokset johtuvat biologisesta ikääntymisestä ja ovat ns. sisäisiä ja väistämättömiä syitä ihon ikääntymiseen.

Ulkoisiin tekijöihin voi vaikuttaa

Auringonvalo, elämäntavat ja ympäristön stressitekijät voivat nopeuttaa ihon ikääntymistä ja johtaa ennenaikaiseen ryppyjen, juonteiden ja epätasaisen ihonvärin muodostumiseen. Onneksi näihin ns. ulkoisiin tekijöihin voimme vaikuttaa. Hyvällä ihonhoitorutiinilla ja terveellisillä elämäntavoilla voi haluta ja hidastaa ihon ikääntymisen näkymistä.

Viimeistään 40 ikävuoden tienoilla ihohoitoon kannattaa satsata.

Jos aikaisemmin ovat riittäneet kosteuttavat tuotteet, nyt viimeistään tuotteiden on hyvä sisältää ainesosia, jotka tukevat ihon hyaluronihapon ja kollageenin tuotantoa.

- Ikääntyvälle iholle hyödyllisiä raaka-aineita ovat mm:
- Retinoli (A-vitamiini): tehokkain tutkittu raaka-aine ihon ikääntymisen merkkien hidastamiseen. Kiihdyttää solujen uusiutumista ja kollageenin tuotantoa, mikä silottaa juonteita
- C-vitamiini: kirkastaa ihoa, vaalentaa pigmenttimuutoksia ja toimii voimakkaana antioksidanttina, joka stimuloi kollageenin muodostusta.

- Peptidit: Aminohappoketjuja, jotka ”käskevät” ihoa tuottamaan lisää kollageenia ja elastiinia parantaen ihon kiinteyttä.
- Hyaluronihappo: sitoo itseensä runsaasti kosteutta, mikä täytelöittää ihoa välittömästi ja saa pienet kuivuusjuonteet katoamaan.
- Niasiiniamidi (B3-vitamiini): vahvistaa ihon suo-
jamauria, parantaa kimmoisuutta, tasoittaa ihon sävyä ja rauhoittaa ärsytystä.
- Keramidit: ihossa luonnostaan esiintyviä rasva-aineita, jotka lukitsevat kosteuden ihoon ja estävät ihon kuivumista.

Puhdistustuotteet

Valitse ihon suojamuuria tukevat hellävaraiset puhdistustuotteet: kosteuttava puhdistusmaito, -voide tai -öljy sekä kosteuttava kasvovesi.

Hyvä vaihtoehto aamulla on Uriage Cleansing Cream 200 ml (12 €). Meikin ja aurinkosuojan puhdistukseen sopii esim. ACO Face Gentle Cleanse Oil 150 ml (23 €). Kosteuttavia kasvovesiä on useilla apteekkisarjoilla mm. Avènella.



Ihon kuorinta

Iho kannattaa kuoria 1–2 kertaa viikossa. Kuorinta nopeuttaa hidastunutta solujen uusiutumista, kirkastaa sameaa ihoa ja tehostaa hoitotuotteiden imeytymistä.

Herkälle ja kuivalle iholle sopii hyvin Favora Hellävarainen 2in1 kuorintavoide 75 ml (15 €).



Satsaa seerumiin

Seerumissa tehoaineita on voiteita enemmän. Anti-age-seerumeissa hyödyllisiä ainesosia ovat mm. hyaluronihappo, retinoli, niasiiniamidi, C-vitamiini ja peptidit. Uriage Age Absolu Collagen Serum 30 ml (58 €) sisältää prokollagenipeptidejä ja mikrohelmiä. Ne tehostavat yhdessä kollageenituotantoa. Käytä aamuin illoin voiteiden alle.



Ihohoitoviikko 5.–11.10. Katso tarjoukset sivulta 23!

Silmänympärysvoide

Täyteläistävä, kiinteyttävä ja heleyttävä koostumus ilman tuoksua hoitaa ja häivyttää ikääntymisen merkkejä. Valitse tuote, jossa on kollageenituotantoa tukevia ainesosia. Apteekista esim. Avène Dermabsolu Eyes 15 ml (40 €) ja Favora Kiinteyttävä ja Ravitseva silmänympärysvoide 15 ml (28 €). Käytä aamuin illoin.



Päivävoide

Valitse tuote, joka suojaa ja kosteuttaa ihoa. Levitä päivävoide seerumin päälle (lukuun ottamatta joi-tain öljyseerumeita). Päivävoide lukitsee seerumin kosteuden ihoon.

Yövoide

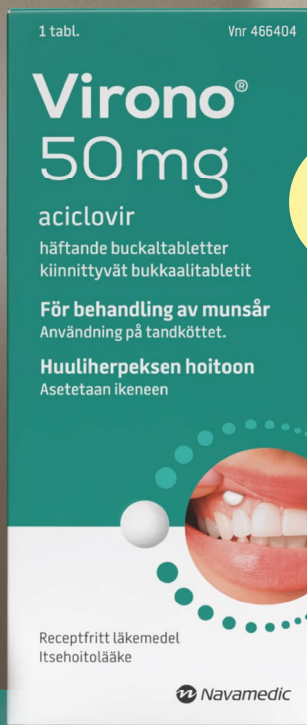
Ravitsevilla ja tehokkaalla yövoiteella tuet ihon uudistumista ja elpymistä.

Avène DermAbsolut Night 40 ml (53 €) sisältää mm. ”luonnon retinolia” bakuchiolia, ja sopii henkilöille, jotka haluavat välttää retinolia. Sheavoita sisältävä ACO Face Age Delay+ Night Cream 50 ml (32 €) sopii erityisesti vaihdevuodet ohittaneille kuivaihaisille.



Uusi hoito huuliherpekseen

Kertahoito – ainoastaan
yksi tabletti ensimmäisten
oireiden ilmetessä.



**Asetetaan
ikeneen**

- ✓ Tehokas ja kohdennettu vaikutus
- ✓ Lyhentää oirejakson kestoa
- ✓ Voi ehkäistä rakkulan muodostumista

Virono 50 mg kiinnittyvät bukkalitabletit. Vaikuttava aine asikloviiri. Herpes simplex -viruksen aiheuttaman toistuvan huuliherpeksen eli yskänrokon hoitoon aikuisille, joiden elimistön immuunipuolustusjärjestelmä toimii normaalisti. Älä käytä valmistetta, jos olet allerginen jollekin tämän lääkkeen aineelle, maidolle tai maitoproteiineille. Ei alle 18-vuotiaille. Suositeltu annos on yksi tabletti yhden huuliherpesjakson aikana. Tabletti asetetaan ikeneen heti ensimmäisten huuliherpeksen oireiden tai merkkien ilmaantuessa. Tablettia ei saa imeskellä, pureskella tai niellä. Käänny lääkärin puoleen, jos oireet eivät lieydy 5 päivän jälkeen tai ne pahenevat, jos huuliherpesjaksosi ovat usein toistuvia tai jos niitä on viime aikoina ollut aiempaa tiheämmin tai jos herpesalue laajenee muihin kehon osiin. Jos olet raskaana tai imetät, epäilet olevasi raskaana tai jos suunnittelet lapsen hankkimista, kysy lääkäriltä tai apteekista neuvoa ennen tämän lääkkeen käyttämistä. Yleisiä haittavaikutuksia ovat päänsärky ja kipu kiinnittymispaikassa. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen (31.10.2025).

Lisätiedot: Navamedic ASA, infofi@navamedic.com FI-VIRO-2608-013

Aveeno®



Rauhoittavaa kauraa
sisältävät Aveeno®-tuotteet
herkän ihon hoitoon



Tarjous on voimassa 1.–31.10.2026.

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

FI-AVE-2026-334945

Sama lääke ei aina sovi

Ikääntyvän turvallisessa lääkehoidossa on tärkeää arvioida kokonaisuutta.

Lääke, joka on ollut toimiva työiässä, ei välttämättä ole enää paras vaihtoehto ikääntyessä. Tämä johtuu siitä, että ikääntyessä elimistö muuttuu, ja munuaistoiminta voi heikentyä. Vaikka lääke olisi määrätty pysyvän sairauden hoitoon, sen sopivuus kannattaa arvioida säännöllisesti – erityisesti yli 70-vuotiaiden pitkäaikaisten lääkitysten kohdalla.

Lääkkeiden valinnan tukena käytetään Fimean ylläpitämää Lääke75+ -tietokantaa, joka auttaa tunnistamaan ikääntyneille huonosti soveltuvia lääkkeitä. Esimerkiksi väsyttävät kolmiolääkkeet voivat heikentää toimintakykyä ja lisätä kaatumisriskiä.

Ikääntyneillä tavallisia lääkehaittoja ovat esimerkiksi huimaus, lihasheikkous, suun kuivuminen, ummetus, tokkuraisuus ja väsymys. Haittavaikutusten tunnistaminen ja lääkehoidon säännöllinen arviointi voivat ehkäistä vaikkapa juuri kaatumisia sekä muistihäiriöitä.

Ikääntyessä rasvakudoksen määrä lisääntyy, mutta lihasmassa ja elimistön vesipitoisuus vähenevät. Tällöin rasvaliukoiset lääkkeet kertyvät elimistöön pidemmäksi aikaa kuin nuoremmilla. Myös munuaisten toiminnan heikkeneminen hidastaa monien lääkkeiden, kuten närästys- ja allergialääkkeiden, poistumista elimistöstä. Ikääntymismuutosten vuoksi lääkäri voi pienentää lääkannosta tai vaihtaa lääkkeen paremmin sopivaan vaihtoehtoon.

Myös itsehoitolääkkeiden valinnassa on tärkeää

ottaa huomioon muu lääkitys ja perussairaudet. Erityistä varovaisuutta tulee noudattaa tulehduskipulääkkeissä, sillä ne voivat heikentää munuaisten toimintaa.

Lääkelista kannattaa

Ikääntyneillä voi olla käytössä useita lääkkeitä samanaikaisesti. Monilääkitys tarkoittaa yleensä vähintään viiden, toisinaan yli kymmenen lääkkeen samanaikaista käyttöä.

Tämä kasvattaa lääkkeiden välisten sekä lääkkeiden ja sairauksien välisten yhteisvaikutusten riskiä. Joskus lääkkeet täytyy ottaa eri aikaan, jotta ne imeytyvät ja vaikuttavat tarkoitetulla tavalla. Yhteisvaikutus voi liittyä myös haittariskien lisääntymiseen. Esimerkiksi tulehduskipulääkkeiden käyttö



lisää ruoansulatuskanavan verenvuotoriskiä yhdessä useiden yleisten reseptilääkkeiden kanssa. Useiden lääkkeiden käyttäminen on kuitenkin turvallista oikein toteutettuna.

Itsellä käytössä olevista lääkkeistä on hyvä kirjoittaa ajantasainen lista. Siihen kirjataan kaikki resepti- ja itsehoitolääkkeet sekä niiden käyttötarkoitukset. Mukaan merkitään myös silmätipat, lääkevoiteet, nenäsumutteet, hengitettävät lääkkeet, lääkelaastarit sekä ravintolisät ja vitamiinivalmisteet. Lääkelista kannattaa ottaa aina mukaan lääkärin vastaanotolle ja apteekkiin. Sen avulla voidaan varmistaa, että uusi lääke tai itsehoitolääke sopii yhteen muun lääkityksen kanssa.

Lääkehoidon kokonaisuus voidaan tarvittaessa arvioida lääkärin, hoitajan ja farmaseutin yhteistyönä.

Annosjakelu helpottaa

Apteekista saa neuvoja lääkkeiden oikeaan käyttöön, esimerkiksi siihen, kannattaako lääke ottaa aamulla vai illalla tai vaikuttaako ruokailu lääkkeen imeytymiseen. Jos lääkkeitä on paljon, ne kannattaa jakaa kerran viikossa päiväkohtaisiin annoksiin lääkeannostelijaa eli dosettia hyödyntäen.

Apteekit tarjoavat annosjakelupalvelua, jossa lääkkeet jaetaan koneellisesti pakattuina kerta-annospusseihin. Pussijakelu on hygieenistä ja vähentää lääkejaon virhemahdollisuuksia käsin tehtävään lääkejakeluun verrattuna. Palveluun kuuluu aina kokonaislääkityksen tarkistus. Pussijakelu soveltuu useimmille tablettilääkkeille ja sellaisille, joiden lääkitys on vakiintunut.

© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2026

Ocuvite[®]
Complete

Silmäsi – eivät vain näkemistä varten

Ajan mittaan silmämme alkavat kaikkien muiden kehonosien tavoin ikääntyä. Tutkimusten mukaan ruokavaliolla on tärkeä merkitys silmien terveydelle^{1,2}. Yhdessä tasapainoisen ruokavaliion kanssa ravintolisä voi auttaa pitämään silmät terveinä myös vanhemmiten.

Ocuvite Complete, 60 kapselia

Sisältää sinkkiä ja DHA:ta^{3,4}, joka auttaa pitämään silmät terveinä. C- ja E-vitamiinia, jotka auttavat suojaamaan soluja oksidatiiviselta stressiltä. Suositeltu päiväannos on kaksi kapselia kerran päivässä ruokailun yhteydessä.

1890
0,32 €/kpl
(24,70 €)

Kapselit



Ravintolisää ei saa käyttää monipuolisen, tasapainoisen ruokavaliion ja terveellisten elintapojen korvikkeena.
¹ Age-Related Eye Disease Study Research Group. Arch Ophthalmol. 2001;119(10):1417-1436. ² Chew EY, et al. JAMA Ophthalmol. 2022;140(7):692-698. ³ Souied EH, et al. Ophthalmology. 2013;120(8):1619-1631.
⁴ Myönteinen vaikutus saavutetaan, kun DHA:n päiväannos on 250 mg.

Mielikki

Hellien häntä hoivaa

Koko sarja

-15%

lokakuun ajan

(8,70–15,60 €)



APTEQ
Mielikki
#1
yskätuotesarja
Suomessa

MIELIKKI YSKÄHUNAJA - nopea ja tehokas apu yskään yli 1-v. ja aikuisille. Korkea hunajapitoisuus: sisältää lääkinnällistä hunajaa 0,7 g/ml. Myös 120 ml pakkauskoossa. Muista myös kätevä **Mielikki Kurkkusuihke!**

Ensimmäinen turvallinen ja tehokas **LIMAA IRROTTAVA YSKÄHUNAJA** irrottaa limaa ja edistää merkittävästi hengitystieinfektion parantumista. Yli 1-v. ja aikuisille. Sisältää hunajaa ja tutkittua luontaista mukolyyytiä (varjomuratti- ja timjamiuute).

MIELIKKI KURKKUPASTILLIT Hunaja ja Hunaja-Lakritsi
- hunajaiset pastillit kurkun kutinaan ja rauhoittamiseen.

APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA