

Hyvän Mielen Apteekkilehti

MARRASKUU 2024

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

MARRASKUUN TARJOUKSET

ja mieluistaa
luettavaa

TERVEYS

ROKOTUSTEN aika

HYVINVOINTI

Hyvää mieltä yhdessä
KUNTOILEMALLA

Melontamuistoja
erämaasta

Marraskuinen
RISTIKKO

Mielekkäs
marraskuu

KAUNEUS

Näin hoidat AKNEA

Ikääntyvän IHON hoito



RAIKKAAT C- JA D-VITAMIINIPOREET
APOVIT-VITAMIINIPOREET 20 KPL

-15%
(5,65–8,00 €)

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 Raahe

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 Jäkärän 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 Pilkkio
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 Kouvolaa

VALKEAKOSKEN KESKUSAPTEEKKI

020 778 9040
Torikeskus, Hakalantie 1
37600 Valkeakoski

VALTARIN APTEEKKI

05 864 4400
Kouvolaankatu 15, 45100 Kouvolaa

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

RAIKKAAT C- JA D-VITAMIINIPOREET

APOVIT IMMUNE BOOST

C+D+INKIVÄÄRIUUTE 20 PORETABL.
C+KARPALOUUTE 20 PORETABL.
D-VITAMIINI SITRUUNA-LIME 20 PORETABL.
C-VITAMIINI MUSTAHERUKKA 20 PORETABL.



-15%
(5,65–8,00 €)

Tarjous voimassa 1.11.–30.11.2024

Tuotteiden normaali hinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

On rokotusten aika

Talvi tekee tuloaan, ja vuoden pimein aika on taas edessä. Loskaa, räntää ja lunta seuraavat kuusi kuukautta. Nämä tiedetään tulevaisuiksi, mutta silti joka vuosi kelit yllättävät.

Muutamat asiat ovat kuitenkin varmoja: Sähköpotkulaudat katoavat katukuvasta, kausivalot ilmestyvät ikkunoille ja parvekkeille – niin, ja influenssa- ja koronarokotukset alkavat.

Rokotukset ovatkin jo hyvää vauhtia käynnissä, sillä THL suosittaa, että rokotukset toteutetaan selvästi aiempia syysjä aikaisemmin, jo loka-kuusta alkaen. Iäkkäät ja riskiryhmiin kuuluvat henkilöt saavat korona- ja influenssarokotteet ilmaiseksi julkisen terveydenhuollon kautta.

Myös raskaana oleville ja alle 7-vuotiaille lapsille suositellaan influenssarokotusta. Influenssaviruksille altistuvat terveys- ja sosiaalialan sekä lääkehuollon henkilöstö ovat oikeutettuja ilmaiseksi influenssarokotteeseen.

Keväällä tuli voimaan asetusmuutos, mikä antaa farmaseuteille ja proviisoreille rokotusoikeuden. Tänä syksynä tätä mahdollisuutta toteuttaa Suomessa vain parikymmentä apteekkia eli noin

3 prosenttia Suomen apteekeista. Rokotustoimintaa varten tarvitaan jokaiselle rokottajalle oma lupa sekä muita virallisia toimenpiteitä ennen kuin apteekki on valmis toimimaan rokotuspisteenä.

Rokotusoikeus apteekeille tulee olemaan mainio apu kuormittuneelle julkiselle terveydenhuollolle, ja väestön rokotekattavuus tulee kasvamaan. Rokotustoimintaa, mittauksia ja muita pieniä toimenpiteitä voidaan toteuttaa apteekissa myös ulkopuolisen terveyspalveluja tarjoavan yrityksen kanssa.

Syksyllä myös moni muu virus-tauti vaanii meitä viattomia uhreja. Paras ehkäisy on edelleenkin perinteinen käsien pesu. Kipeänä yski ja aivastele hihaan, ja pysy pois ihmisten ilmoilta. Silloin on parasta vain levätä ja näin ehkäistä taudin pitkittyminen ja leviäminen.

Levätäkään pyhäinpäivänä 2.11., ellette satu olemaan töissä tai Halloween-asuissa keppostelemassa. Ainakin meidän apteekkimme on silloin suljettu.

Hyvää mieltä toivotellen
Marja Mikkonen
Hyvän Mielen Apteekki Naljakan
apteekkari Joensuusta

TERVEYS

Tee marraskuusta mielekäs 6
Mielenterveysviikko 17.–24.11.

Kävelemällä diabetestä vastaan 6
Diabetesviikko 11.–17.11.

Tarve lääkehoidon arviointiin? 7
Apteekissa voi teettää tarkistuksen

KAUNEUS

Näin hoidat akneihoa 14
Akne on usein perinnöllistä, mutta myös elintavoilla on osansa

Vinkkejä ikääntyvän ihon hoitoon 16
Kasvovesi tärkeässä roolissa

HYVINVOINTI

Hyvää oloa yhdessä liikkumalla 18
Naljakan apteekki kuntoilee porukalla

Apteekkari harrastaa Lionsia 19

Erilaisia asiakaspalautteita 19

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Marraskuun uutuuudet 8

Marraskuun tarjoukset 10

Marraskuun kauneustarjous 17

Ristikko 22

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Satu Kettunen, Merja Lahtinen, Marja Mikkonen, Ida Rönkkö, Sanna Sivonen, Oona Tapio, Marianna Tuomisto ja Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilki / ARMI Creatives
Kannen kuva: Krakenimages@stock.adobe.com **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palauta:** hyma.fi



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

ISSN 2737-3703

"Varmasti jaksan
myös kaamoksen"



Multi +A:
Ei raskaana oleville.

B12- ja B1-vitamiinit edistävät hermoston normaalia toimintaa. Foolihappo, B3-, B6- ja B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota. Betolvex Multi +A-tuotetta ei suositella raskaana oleville. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01382 09 24

*Kaikista Betolvex tuotteista
Valikoima saattaa vaihdella apteekkeittain.

KAAMOS-
ALENNUS

-15%

(11,45–30,55 €)

Voimassa
1.-30.11.2024*

Suomessa valmistettu
vegaaninen Betolvex –
Sisäistä varmuutta vuoden
pimeimpään aikaan.

Betolvex[®]
Sisäistä varmuutta

Hyviä uutisia hipiälle!

Tutut perus-
voiteet ihon
päivittäiseen
hyvinvointiin

APOBASE -SARJA

-20%

(6,28–15,98 €)

UUTTA!
Apobase
hoitaa nyt
myös kädet
ja kasvot



Laatua ihosi iloksi.



HAJUSTEETON



VEGAANINEN



DERMATOLOGISESTI TESTATTU HERKÄLLÄ IHOLLA

karo
healthcare

apobase.fi

Tarjous voimassa 1.11.–30.11. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Mielenterveysviikko 17.–24.11.

Tee marraskuusta mielekäs

Mielenterveysviikkoa on vietetty jo 50 vuoden ajan, vuodesta 1974. Ajoitus on aina sama: Keskellä Suomen pimeää alkutalvea, viikolla 47.



Kuva: Chantornv / stock.adobe.com

Tänä vuonna teemana on Mielekäs tulevaisuus. Mielenterveyden keskusliiton tavoitteena on viestiä siitä, että kaikilla ihmisillä, mielenterveysongelmista huolimatta, tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa, kokea osallisuutta, saada ja antaa vertaistukea ja tavoitella unelmiaan.

Mielenterveysviikon aikana järjestetään erilaisia tapahtumia, seminaareja ja tempauksia ympäri maata. Viikon päätapahtuma on verkossa järjestettävät Mielenterveysmessut.

Itse kukin meistä tietää, että kun elämä asettaa tielle haasteita, vertaisapu on usein korvaamattoman arvokasta. Mielenterveyden keskusliitto (MTKL) tarjoaa vapaaehtoistöitä henkilöille, joilla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden haasteista, niiden kanssa elämisestä ja toipumisesta. On tärkeää, että vapaaehtoisen oma vointi on tällä hetkellä sellainen, että tämä jaksaa kohdata muita ihmisiä ja jakaa ajatuksia.

MTKL kouluttaa kaikki vapaaehtoiset tehtäväkohtaisesti, ja jokainen on tervetullut vapaaehtoiseksi juuri niillä taidoilla ja voimavaroilla, jotka hänellä on. Vapaaehtoistyön muotoja on monia, alkaen anonyymeistä chat-tukipalveluista kasvokain tapahtuviin useamman päivän kursseihin.

Parhaimmillaan vertaistuki mahdollistaa kohtaamisia, jotka tukevat sekä tuen antajaa että saajaa – vain toinen saman kokenut vai tarkalleen ymmärtää, miltä toisesta vaikeimmilla hetkillä voi tuntua.

Tänä vuonna vertaistukea saa MTKL:n kautta yli 10 000 ihmistä.

Vapaaehtoistyö tuo mielekkyyttä (myös) marraskuuhun, kuten muutkin itselle mieluisat harrastukset. Tässä lehdessä Hyvän Mielen Apteekki Joensuun eli Naljakan apteekin ammattilaiset kertovat omista mielekkäistä vapaa-ajan harrastuksistaan.

Lue lisää:

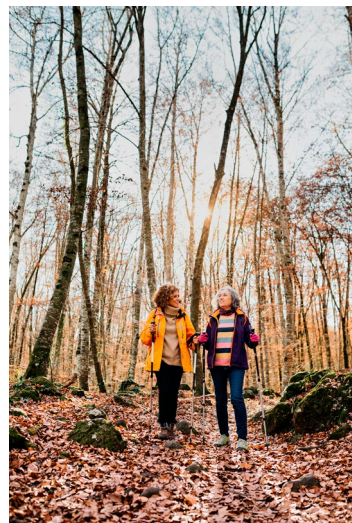
www.mtkl.fi/vapaaehtoistyö

MISTÄ APUA?

Yhteystiedot MTKL:n palveluihin:
www.mtkl.fi/valoa

MIELI ry:n kriisipuhelin:
09 2525 0111

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin
116 111



Kuva: Jordi Salas / stock.adobe.com

Hyvää mieltä ja terveyttä kävelemällä

Diabetesviikko 11.–17.11.

Diabetesviikon kävelyhaaste kehottaa ulos.

Maailman diabetespäivää vietetään vuosittain 14. marraskuuta, insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivänä.

Päivä osuu viikolle 46, ja Suomessa vietetään koko kyseinen viikko Diabetesviikkoa. Teemaviikolla järjestetään tälläkin viikolla Diabetesliiton järjestämä kävelyhaaste. Liitto kannustaa kaikkia kävelylle hyvän olon ja diabeteksen tunnettuuden puolesta.

Yhdessä liikkuminen on tärkeä pieni teko ja vaikuttava tuki elämälle diabeteksen kanssa: kävely on hyvää perusliikuntaa kaikille ja sillä on kokonaisvaltaisia vaikutuksia terveyteen. Ja mikäs sen mukavampaa, jos houkuttelet kaverin kävelylle mukaan!

Tarve lääkehoidon arviointiin?

Esimerkiksi elintapojen muutos tai ikääntyminen voivat aiheuttaa tarpeen lääkityksen muuttamiseen.

Joensuulainen Nolja Apteekki tarjoaa asiakkailleen lääkehoidon arviointipalvelua, jonka tarkoituksena on selvittää lääkityksen yhteensopivuus ja lääkityksen mahdollinen syy terveysongelmiin.

Farmaseuttinen henkilökunta käy läpi asiakkaan ajantasaisen lääkityslistan, poimii mahdolliset ongelmakohdat ja on muutosehdotuksien osalta tarvittaessa yhteydessä hoita-

vaan lääkäriin tai hoitoyksikköön.

Esimerkiksi pitkään käytössä ollut lääkitys voi elintapojen suurten muutosten tai ikääntymisen vuoksi tuottaa enemmän haittoja kuin hyötyjä, minkä vuoksi kokonaisuus olisi hyvä tarkistaa säännöllisin väliajoin ammattilaisen kanssa.

Lääkehoidon arviointipalvelut ovat lääkärin työn tueksi suunniteltuja palvelukokonaisuuksia, jossa

asiantuntijaosaamisen (LHA) hankinnut proviisori tai farmaseutti arvioi perusteellisesti kokonaisuutta ja tekee raportin lääkärille.

Palveluun kuuluu asiakkaan haastattelu ja lääkkeiden käytön ohjausta. On tärkeää muistaa, että lääkitysmuutoksista vastaa aina lääkäri, eikä lääkitystä pidä lähteä itsenäisesti muuttamaan ilman lääkärin ohjausta.

Kuva: zadorozhna / stock.adobe.com



ETUASIAKAS, näytä Kela-korttia kassalla, saat ostohyvitystä!

Näin ostohyvityses 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).

Kuva: PT / stock.adobe.com

VAHVA MAITOHAPPOBAKTEERIVALMISTE

BIOGAIA GASTRUS PURE 60 KAPS.

Sisältää suolistolle luontaista *Lactobacillus reuteri* Gastrus-kaksoisbakteerikantaa, joka säilyy tutkitusti elävänä läpi ruuansulatuskanavan. FODMAP-ruokavalion tueksi. Vegekapseli. Joka päivä tai kuurina. (29,34 €)



TASAISEMPI MIELI JA KEHO

UNIQUE PMS 90 KAPS.

Tuotteen sisältämä siveydenpuu auttaa tasaamaan ennen kuukautisia ja niiden aikana esiintyviä normaaleja tuntemuksia. Valmiste sisältää lisäksi B6-vitamiinia, joka edistää hormonitoiminnan säätelyä sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Vegaaninen. Ravintolisä. (19,40 €)



TEHOKAS KAKSIVAIKUTTEINEN LÄÄKE KURKKUKIPUUN

COLDYGIN HUNAJA 5 MG/1 MG 24 TABL.

COLDYGIN SITRUUNA 5 MG/1 MG 24 TABL.

Hunajan- ja sitruunanmakuiset imeskelytabletit sisältävät klooriheksidiiniä ja lidokaiiniä. Imeskelytabletit lievittävät kipua puu-
duttamalla nielua ja lievittävät kurkun ärsytystä, sekä tappavat bakteereja.

Coldycin 5 mg/1 mg imeskelytabletit, Hunaja tai Sitruuna. Vaikuttavat-aineet: klooriheksidiini ja lidokaiini. Kurkkukivun oireiden lievittämiseen aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille. Sisältää sorbitolia. Sitruuna: Sisältää aspartaamia, joka on fenyylicalaniinin lähde. Ei suositella raskauden aikana eikä imettäville naisille. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Lyhytaikaiseen käyttöön. Käännä lääkärin puoleen, ellei olosi parane 3–4 päivän jälkeen tai se huononee. Itsehoitolääke. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy.



LÄÄKEVALMISTE



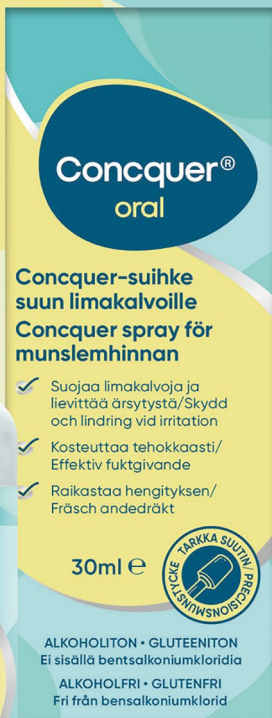
Concquer®-suihke suun limakalvoille

Concquer®-suihke suun
limakalvoille **suojaa,**
kosteuttaa ja hoitaa
suun ja suunielun
kuivia, kirveleviä ja
ärtyneitä limakalvoja.

Skannaa ja katso tuotevideo:



tuotevideo



15⁹⁰
(21,45 €)

Suosittelaaan käytettäväksi:

- ärsytysyyskässä tai bakteeri- tai virusinfektiosta toipumisen aikana,
- nuhakuumeen tai influenssan aikana,
- kun kurkkua kuivaa ja kurkussa tuntuu kirvelyä ja ärsytystä,
- korvan, kurkun tai nenän alueelle kohdistuneen leikkaustoimenpiteen jälkeen,
- ja solunsalpaaja- tai sädehoitojen aikana.

30 ml suihkepullo. Avattu valmiste säilyy 12 kk.

Alkoholiton, gluteeniton, ei sisällä bentsalkoniumkloridia.

Sopii yli 3-vuotiaille.

CE1370-merkitty lääkinnällinen laite.

Lue lisää: www.concquer-suusuihke.fi.

Saatavilla apteekeista ja verkkoapteekeista.

Valmistaja: Ekuberg Pharma surl, Via Tito Schipa, 6- 73020 Carpignano Salentino (LE), Italia
Jakelija: ACCORD Healthcare Oy, Oksasenkatu 10 A 6, 00100 Helsinki, Suomi
FI-Gen-Conc-014110 9/2024

accord

marraskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.11.–30.11.2024



23⁹⁰
0,40 €/kpl
(28,60 €)

PYSY HYVÄSSÄ VIREESSÄ

BEROCCA ENERGY ORANGE 60 PORETABL.

Porettabletti, joka sisältää 11 tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta.



-20%
(11,50–39,80 €)

HYVINVOINTISI TUEKSI

SUPER-SARJAN TUOTTEET

Laadukkaat, vahvat ja hyvin imeytyvät vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet.



-15%
(118,40 €)

HELPPOKÄYTTÖINEN VERENPAINEMITTARI

OMRON M3 VERENPAINEMITTARI

Helppokäyttöinen ja luotettava olkavarsiverenpainemittari. Mittaus tapahtuu helposti vain yhtä nappia painamalla ja selkeästi tulkittava tulos näkyy suurikokoisella näytöllä. Laitteessa on pehmeä mansetti. Sopii käyttäjälle, jonka olkavarren ympärysmitta on 22–42 cm.



10⁵⁰
(13,50 €)

HILLITSEE YSKÄNÄRSYTYSTÄ

APTEEKKI FLUACUTE YSKÄ 20 ML

Yskänäritystä hillitsevä ja ärtynyttä nielua rauhoittava kurkkusuihke. Sisältää hunajaa. Sopii aikuisille ja yli 5-vuotiaille lapsille. CE0481-merkitty lääkinnällinen laite.

marraskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.11.–30.11.2024



-15%
(4,50–15,90 €)

YRTTIEN VOIMAA

CARMOLIS-SARJAN TUOTTEET

Tuotteiden sisältämä ainutlaatuinen yrttiyhdistelmä sisältää haihtuvia eli eteerisiä öljyjä yhdestätoista perinteikkästä yrtistä.



18⁹⁰
0,32 €/kpl
(32,96 €)

VAHVA UBIKINONI

PUHDAS+ VAHVA UBIKINONI Q10 100 MG EKSTRA-NEITSYTOLIIVIÖLJYSSÄ 60 KAPS.

Ubikinoni on rasvaliukoinen molekyyli, jota esiintyy kaikissa elimistön soluissa. Pieni pehmytkapseli on helppo niellä ja kapseli on valolta suojaava.



20⁹⁰
0,21–0,23 €/kpl
(26,15 €)

LUOTETTAVA APU NUKAHTAMISEEN

MELATONIINI ORION 1,9 MG NIETÄVÄ 100 TABL.

MELATONIINI ORION 1,9 MG SUUSSA
HAJOAVA 100 TABL.

MELATONIINI ORION 1,9 MG
PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

MELATONIINI ORION 1,9 MG PIPARMINTTU
SUUSSA HAJOAVA 100 TABL.



10⁹⁰
0,27 €/kpl
(13,45 €)

FLUNSSAN ENSIOIREISIIN

POSIVIL FLUZINK MUSTAHERUKKA 40 IMESKELYTABL.

POSIVIL FLUZINK VERIAPPELSIINI 40 IMESKELYTABL.

POSIVIL FLUZINK SITRUUNA-LAKRITSI
40 IMESKELYTABL.

marraskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.11.–30.11.2024



16⁹⁰
0,08 €/kpl
(21,55 €)

AUTTAA JAKSAMAAN

MULTIVITA ASCORBIN LONG 500 MG 200 TABL.

Pitkävaikutteinen, helposti nieltävä C-vitamiinitabletti auttaa jaksamaan ja vahvistaa vastustuskykyä. Pitkävaikutteinen tabletti hajoaa normaalia tablettia hitaammin ja vapauttaa tasaisesti C-vitamiinia elimistön tarpeisiin.



14⁹⁰
0,15 €/kpl
(18,15 €)

LUUSTOSI TUKENA

CALSORIN 500 MG + D3 20 MCG 100 TABL.

PURU CALSORIN D3 500 MG + 20 MCG 100 TABL.

Valitse mieltymyksesi mukaan kalsiumlisä nieltävässä tai pureskeltävässä muodossa.



13⁹⁰
(17,20 €)

KORVIEN HOITOON JA PUHDISTUKSEEN

REMO-WAX KORVATIPAT 10 ML

REMO-WAX KORVASUIHKE 10 ML



12⁹⁰
(16,15 €)

HOITAA NENÄN LIMAKALVOJA

A-VITA HYDRA+ 20 ML

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja kuivaa ja kylmää ilmaa vastaan. Valumaton pehmeä suihke. Riittoisa pullo. CE-merkitty lääkinnällinen laite (CE-0373).



12⁹⁰
112,17 €/l
(16,80 €)

NENÄHUUHTELU VAUVOILLE

PHYSIOMER BABY MIST 115 ML

Hellävarainen ja aktiivisesti ennaltaehkäisevä nenäsuihke lievittää nenän vuotamista ja tukkoisuutta. CE-merkitty (CE0459) lääkinällinen laite. Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Jakelija: Perrigo Suomi Oy.



-15%
(11,45–30,35 €)

JAKSAMISEN JA MUISTIN TUEKSI

BETOLVEX STRONG B12-VITAMIINI 30 KAPS. BETOLVEX STRONG B12-VITAMIINI 90 KAPS.

Vahva ja monipuolinen B12-vitamiinivalmiste.



-15%
(13,80–30,55 €)

MUISTIN JA KASVISRUOKAVALION TUEKSI

BETOLVEX 1 MG 50 TABL. BETOLVEX 1 MG 100 TABL. BETOLVEX 1 MG 150 TABL.

B12-vitamiinin riittävän saannin turvaamiseen.



-15%
(11,90–26,45 €)

D-VITAMIINIT LAPSILLE JA AIKUISILLE

MINISUN D-VITAMIINI 20 MCG 200 + 25 TABL.

MINISUN D-VITAMIINI 50 MCG 200 + 25 TABL.

MINISUN D-VITAMIINI 10 MCG NALLE MANSIKKA JR 100 + 25 TABL.

MINISUN D-VITAMIINI 10 MCG PÄÄRYNÄ NALLE JR 100 + 25 TABL.

Näin hoidat akneihoa

Akne on usein perinnöllistä, mutta myös elintavoilla on osansa.

Akne on yleinen ihosairaus etenkin murrosiässä sekä nuorilla aikuisilla, mutta sitä voi esiintyä myös yli 40-vuotiailla. Aknen taustalla ovat useimmiten hormonaaliset muutokset.

Aknessa talineritys lisääntyy ja talia tuottavat rauhaset tukkeutuvat ja tämän seurauksena usein tulehtuvat. Siksi talirauhaset turpoavat ja punoittavat. Syntynyttä tukosta kutsutaan komedoksi eli ihomadoksi, joka koostuu keratiinista ja talista.

Epäpuhtaalle iholle hyödyllisiä ravintolisiä ovat mm. A-vitamiini, kromi ja sinkki. B5-vitamiini hillitsee talin liikaeritystä. Sen lähteitä ovat esimerkiksi vihannekset, palkokasvit ja kananmuna.

PUHDISTUS JA HOITAVA VOIDE

Tyypillisesti aknea esiintyy kasvojen alueella, yläselässä ja rintakehällä.

Aknen hoidossa kaiken perusta on hyvä ihonhoitorutiini eli ihon päivittäinen, huolellinen puhdistus sekä hoitava voide. Iho puhdistetaan oman ihotyyppin mukaisella puhdistustuotteella ja viimeistellään kasvovedellä.

Mikäli iho on pintakuiva, riittää aamupuhdistukseksi misellivedellä pyyhintä. Runsaasti talia erittävä iho tarvitsee aamuin illoin puhdistustuotteen sekä kasvoveden. Tuotteet on hyvä valita ihonhoidon asiantuntijan opastuksella. Liian voimakkaat hoitotuotteet voivat häiritä ihon omaa bakteerikantaa ja talin tuotantoa. Tästä akneiho voi ärsyntyä. Liiallinen kuorinta ei ole myöskään tarpeen, kerta viikossa usein riittää.

Akneiho tarvitsee kosteuttavan ja hoitavan voiteen päivittäin. Lääkäri

voi määrätä akneen myös lääkekuurin. Sen jäljiltä iho voi olla todella pintakuiva, jopa hilseillä. Tällöin iho tarvitsee hyvän kosteuteksen aamuin illoin. Aknelääkekuurin aikana usein myös huulet kuivuvat, ja säännöllinen hoitava huulivoide on tarpeen.

Paikallishoitovoiteet tasapainottavat talintuotantoa ja vähentävät epäpuhtauksia. Selän ja rintakehän hoitoon voi käyttää samoja tuotteita kuin kasvoille.

ÄLÄ KOSKETTELE LIKAISIN KÄSIN

Epäpuhtauksia ei pidä puristella tai kosketella likaisilla käsillä. Puristaminen voi pahimmillaan työntää bakteerit syvemmälle ihoon ja aiheuttaa tulehduksia sekä aknearpia. Mitä syvemmällä akne on ihossa, sitä todennäköisemmin arpia jää. Kasvopyyhe ja tyynyliina on hyvä vaihtaa kerran viikossa. Meikkilvälineiden säännöllinen puhdistus on myös tärkeää.

Kosmetologin tekemä kokonaisvaltainen ihonpuhdistus helpottaa akneoireita ja saa ihon hengittämään paremmin. Mekaaninen ja ultraäänipuhdistus yhdessä auttavat ihoa voimaan paremmin. Puhdistuksen jälkeen iholle levitetyt hoitotuotteet imeytyvät tehokkaammin.

Lääkäriin on syytä mennä, jos iholla esiintyy tulehtuneita, erittäviä näppyjä, kotihoito ei auta ja oireet pahenevat. Ajoissa aloitettu hoito pitää oireet kurissa ja auttaa estämään aknearpien muodostumista.

Akne on usein perinnöllinen

sairaus, mutta myös elintavoilla on osansa sen puhkeamisessa. Heikentynyt hygienia, epäterveellinen ruokavalio ja kesällä lämpimät olosuhteet voivat lisätä akneoireita.

Akneiho hyötyy monipuolisesta, kasvisvoittoisesta ruoasta. Erityisesti vihreiden kasvien kuidut tukevat kehon puhdistumista. Vrensokeerin tasapainottaminen tekee myös hyvää aknelle, sillä se laskee kehon matala-asteista tulehdusta. Nopeasti sokeriksi muuntuvien ruokien, kuten vaalean leivän ja herkkujen, sijaan kannattaa suosia hitaasti muuntuvaa täysjyväviljaa ja kuitupitoisia kasviksia ja marjoja.

Aknen ehkäisyssä, säännöllisen ihonhoitorutiinin ohella, tärkeää ovat terveelliset elämäntavat, oikeanlaiset ihonhoitotuotteet, tasapainoinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, stressin välttäminen ja riittävä uni.



ACO SPOTLESS SKIN CLARIFYING FACE & BODY CLEANSER 200 ML

Päivittäiseen käyttöön, sopii myös selän ja dekolteen puhdistukseen. Käyttösuositus 11-vuotiaasta alkaen. (11 €)



ACO SPOTLESS BLEMISH TREATING DAILY FACE TONER 200 ML

Epäpuhtauksia ehkäisevä kasvovesi. Käytetään aamuin illoin. (13 €)



ATOPIK BALANCE TÄSMÄHOITO FINNEILLE 10 ML

Edistää paikallisten epäpuhtauksien hoitoa. Kätevä roll-on applikaattori tuotteen annosteluun. (20 €)

Vinkkejä ikääntyvän ihon hoitoon

Ikääntyvä iho ohenee sekä menettää kimmoisuuttaan ja kiinteyttään. Lisäksi ihojuonteet tulevat selkeämmin näkyviin. Kollageenin tuotanto hidastuu, ja iholle tulee herkemmin värimuutoksia.

Ihon ikääntyessä on hyvä noudattaa säännöllisiä ihonhoidon perusrutiineja. Päivittäinen puhdistus ja kosteutus on kaiken perusta. Ihon suojaaminen ulkoisilta rasituksilta on myös tärkeää. Rasitteita ovat mm. aurinko, ilmansaasteet ja vaihtuvat sääolosuhteet.

Ihon kuntoon ja ikääntymiseen vaikuttaa paljon ulkoisen ihonhoidon ohella ravinnon laatu, veden juominen, liikunta, unen määrä sekä altistuminen auringon UV-säteilylle. Tupakointi kiihdyttää ihon ikääntymisprosessia.

Kasvojen puhdistustuotteet on hyvä valita oman ihontyyppin mukaan. Ikääntyvälle iholle sopivia ovat usein hellävaraiset, maitomaiset tuotteet tai puhdistusöljyt.

KASVOVESI ON TÄRKEÄ

Kasvovesi on tärkeä päivittäinen tuote. Ikääntyvälle iholle on hyvä valita koostumukseltaan alkoholiton ja hoitava kasvovesi. Hellävarainen kuorinta poistaa iholta kuollutta ihosolukkoa ja kirkastaa ihoa. Entsymaattiset, rakeettomat kuorinnat ovat tähän sopivia.

Ikääntyessä ihon kosteustasapaino heikkenee, ja iho tarvitsee enemmän syväkosteuttavia hoitotuotteita. Ravitsevan päivä- ja yövoiteen lisäksi sopivat seerumit ja ravitsevat kasvo-öljyt. Iho saa öljyistä tarvitsemiaan rasvahappoja.

Seerumi on hyvä imeyttää ihoon hieroen liikkeen heti kasvoveden jäl-

keen. Näin seerumin vaikutus ulottuu syvemmälle. Öljyä voi puolestaan sekoittaa pari tippaa kasvovoiteen joukkoon tai levittää suoraan iholle.

Ihon suojaaminen auringon UV-säteilyltä on tärkeää ympäri vuoden. UV-suoja ehkäisee pigmenttimuutoksia ja suojaa haitallisilta ihomuutoksilta.

COUPEROSAN MERKIT YLEISIÄ

Ikääntyvällä iholla näkyy usein merkkejä couperosasta. Poskipäiden ja nenänpielien alueella näkyy laajentuneita pintaverisuonia, ja iho punoittaa. Suomalaisten iho on tyypillisesti ohutta, ja couperosaa esiintyy paljon. Lämpötilavaihtelut pahentavat oireita.

Pakkasella kasvat kannattaa suojata vaikkapa huivilla tai öljypohjaisella voiteella. Voide on hyvä levittää iholle noin puoli tuntia ennen ulkoilua, jotta se ehtii imeytymään ja muodostamaan suojan. Saunoessa kasvat voi suojata paksulla perusvoiteella tai voidemaisella naamiolla. Ulkoillessa meikkivoide on myös hyvä suoja iholle ympäri vuoden.

Kasvojen ihon ohella kaulan ja dekolteen hoito on tärkeää, sillä ohuilla ihoalueilla ikääntymisen merkit näkyvät selvemmin. Kaikki hoitotuotteet kannattaa viedä aina dekolteelle saakka.

Me ihonhoidon ammattilaiset autamme mielellämme valitsemaan oikeat ihonhoitotuotteet ja annamme yksilölliset ihonhoitovinkit.



ACO FACE AGE DELAY SERUM 30 ML

Aktiiviaineita sisältävä seerumi, joka syväkosteuttaa ihoa ja vähentää ikääntymisen merkkejä. (22 €)



ACO FACE AGE DELAY DAY CREAM 50 ML

Täyteläinen ja syväkosteuttava anti-age-päivävoide. SPF 15. (29 €)

kauneustarjous

Tarjous voimassa 1.11.–30.11.2024



HIUSTEN HYVINVOINTIIN

Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka on kehitetty hiusten kauneutta silmällä pitäen.

PRIORIN EXTRA 60 KAPS.

36⁹⁰
0,62 €/kpl
(45,74 €)

PRIORIN EXTRA 180 KAPS.

85⁹⁰
0,48 €/kpl
(104,52 €)



ATOPIK ANTI-AGE PUHDISTUSVOIDE 200 ML

Voidemainen koostumus
puhdistaa kasvot ja sil-
mämeikin hellävaraisesti.
(19 €)

ATOPIK ANTI-AGE HOITONESTE 200 ML

Kosteuttava ja ravitseva hoitoneste. (19 €)



Yhdessä harrastamalla hyvää oloa ja mieltä

Hyvän Mielen Apteekki Joensuun väki on innostunut kuntoilemaan porukalla.

Kun viime talvena kokeilimme pilatasta isommalla porukalla, huomasimme yhdessä liikkumisen ilon ja sen tuoman positiivisen vaikutuksen yhteishenkeen.

Pian pilates inspiroi kokeilemaan myös muita ryhmäliikuntatunteja. Etenkin liikuntamuodot, jotka vahvistavat keskivartalon syviä lihaksia ja ryhtiä, ovat olleet hyvä vastapaino työpäiviin.

Työkavereiden tsemppi ja tuki saavat lähtemään kuntoilemaan, vaikka työpäivän päätteeksi paras puhti olisikin jo poissa. Pukukopissa tunnelma onkin jo hilpeän odottavainen, ja tunnin päätyttyä kuuluu kuin yhdestä suusta, että kannattipa taas tulla!

Seuraavana päivänä kuulosellaan ja kysellään tuntemuksia

edellisen illan treenistä. Liikunnasta onkin tullut työpaikalla yhteinen puheenaihe. Kysymme toisiltamme, kuka on ilmoittautunut mihinkin, ja muistutellaan myös kaveria ilmoittautumaan. Ja taas on seuraavat yhteiset liikuntatreenit sovittu!

Liikunnan positiiviset vaikutukset ovat varmasti kaikkien tiedossa. Liikunta on vastapainoa työlle ja auttaa jaksamaan arjessa. Siitä saa hyvää oloa niin fyysisesti kuin henkisesti, ja mieli on iloisempi. Liikunnalla on suotuisia vaikutuksia tuki- ja liikuntaelimestön eri osiin. Liikunnalla on merkitystä myös sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Apteekkarillemme Marjalle kuuluu iso kiitos, sillä hän tarjoaa meille kuntokeskuksen jäsenyyden sekä Smartum-liikuntaedun. Niinpä jokai-

Teksti ja kuvat: Farmaseutti Satu Kettunen
Hyvän Mielen Apteekki Nolja (Joensuu)

Voimaa ja kehonhallintaa jumpassa: Kuvassa farmaseutti Satu Kettunen, keskellä SKY-kosmetologi Merja Lahtinen ja oikealla lääketeknikko Katja Mely.



Myös padelia on pelailtu yhdessä. Edessä Satu Kettunen, takana proviisorit Niina Alastalo ja Joonas Kesti.

nen voi valita mieleisiä liikuntamuotoja joko yksin tai yhdessä harrastettavaksi. Mutta yhdessä on ollut mukavampi kokeilla uusia lajeja!

Noljaan apteekki kuuluu Liikukujan apteekki-konseptiin. Meiltä asiakas saa tietoa liikunnan terveyshyödyistä, liikunnan merkityksestä sairauksien ennaltaehkäisyssä sekä hyvinvoinnin edistämisestä liikunnan avulla.

Toivotamme liikunnan iloa kaikille!

Teksti: Apteekkari Marja Mikkonen
Hyvän Mielen Apteekki Noljakka (Joensuu)
Kuva: Pentti Päivinen

Apteekkari harrastaa Lionsia



Joensuun Lions-klubit huolehtivat paikallisesta Ruusuipuistosta.

Olen ollut mukana Lions-toiminnassa yhdeksän vuotta, joista viimeiset seitsemän Lions Club Joensuu / Kantelettariissa. Kantelettaret on 22-vuotias, nimensä mukaisesti vain naisten oma klubi. Toimin nyt toista kautta klubimme presidenttinä.

Liityin Lionseihin tutustuakseni paremmin uuteen kotipaikkakuntaani, eri elämänvaiheissa oleviin ihmisiin sekä vapaaehtois- ja järjestötyöhön. Kaikki tavoitteet ovat toteutuneet erittäin hyvin – ystävyys ja avunanto ovat kaikkien yhteinen juttu.

Lions-klubit toimivat maailmanlaajuisesti samoilla periaatteilla. Järjestö on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton vapaaehtoistyöhön perustuva hyväntekeväisyysjärjestö, joka tuo apua sitä tarvitseville.

Minulle sopii tällä hetkellä tämä klubin ”virallinen osasto”, koska töiden takia ehdin harvoin osallistua klubin todella mukaviin talkoisiin ja aktiviteetteihin.

Yhteistyössä Joensuun muiden klubien kanssa hoitamme Ruusuipuistoa kaikkien kaupunkilaisten iloksi, keräämme varoja konserteissa narikkahommissa ja Valiolla joulun alla juustoja pakkaamalla sekä järjestämällä tanssiaiset. Ulkoilutamme vanhuksia ja autamme seurakunnassa. Teemme yhdessä retkiä ja vierailuja yrytyksissä.

Toiminta on siis monipuolista, kivassa seurassa. Jos heräsi kiinnostus liittyä mukaan tai tutustua toimintaamme, ota yhteyttä oman paikkakuntasi Lions-klubiin!

Teksti: Lääketeknikko Sanna Sivonen
Hyvän Mielen Apteekki Noljakka (Joensuu)

”Rauhallinen ja kiireetön tunnelma”

Palaute. Sen saaminen on aina yhtä ilahduttavaa. Joskus asiakkaan kommentti ilahduttaa sellaisenaan, joskus se taas auttaa kehittämään asioita näkökulmasta, joita itse ei olisi tullut ajatelleeksikaan.

Joensuulaisen Hyvän Mielen Apteekki Noljakan väki kokosi tänä vuonna saamiaan palautteita. Niiden joukossa on vaikkapa tällaisia.

- Puhumme asiakkaan niin halutessa muustakin kuin vain lääkkeistä. Monille on tärkeää, että meillä on hetki aikaa myös asiakkaan muille huolille.
- Aikaistetusta aukioloajasta (avaamme jo klo 8), on tullut kiitosta. Samoin hyvästä sijainnista ja maksuttomasta pysäköinnistä.
- Sähköisten hintalappujen vilkkuva vihreä valo, joka kertoi tuotteen olevan tarjouksessa, kävi erästä asiakasta silmiin ja aiheutti migreeniä. Valo otettiin pois käytöstä.
- Lahjat joulun ja muihin tarpeisiin ovat helposti saatavilla ja kauniisti paketoituja – ja paketoidaan, jos ei ole!

”Teillä on rauhallinen ja kiireetön tunnelma.”

”Laaja tuotevalikoima”

”Kosmetologin ja sairaanhoitajan palvelut”

”Tarjoukset ajankohtaisia”

”Somisteet ja aidot kukkasheet”

”Hoitolassa laadukkaat tuotteet”

”Kosmetologille on helppo tulla”

”
ANNA MEILLE
PALAUTETTA
JA KERRO
JUTTUTOIVEESI.

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

Palautelomake löytyy sivuiltamme hyma.fi

Mielenrauhaa melonnasta



Elokuun viimeisellä viikolla suuntasin kahden päivän melontaretkelle Hossan kansallispuistoon. Alun perin suunnitelmissa oli matka Inariin, mutta kova tuuli muutti suunnitelmat. Suomussalmella Hossassa sää kuitenkin suosi, ja pääsin nauttimaan upeista maisemista.

Ensimmäinen pysähdykseni erämaassa oli Julma-Ölkky, joka on hieno kanjonijärvi. Kalliot nousevat järven pinnasta jopa 45 metrin korkeuteen. Julma-Ölkyltä matka jatkui seuraavalle järvelle, Ala-Ölkylle.

Ala-Ölkyltä pääsi kävelen Väräkallion kalliomaalauksille, jotka ovat yksi Hossan tunnetuimpia nähtävyyksiä. Niiden iäksi on arvioitu noin 4000 vuotta.

Hossan vesireittiä on käytetty jo ammoisina aikoina. Väräkallion kallion pinnasta on tunnistettu 61 erillistä kuviota, jotka liittyvät metsästykseen ja shamanismiin. Kalliomaalauksen ihailun jälkeen oli aika syödä hyvin ruoan äärellä, ja illan päätteeksi uni maittoi teltassa.

Seuraavana päivänä suuntasin kohti Lihapyörrenimiselle joen osuudelle. Nimensä on saanut siitä, että muinoin paikkaa hyödynnettiin lihojen säilytykseen ke-

säisin: Lihat säilyivät veden kylmyyden ja pyörteiden takia paremmin.

Matkan varrelle sattui useita koskia; osan pääsi laskeamaan kajakilla, mutta joissakin koskissa vettä oli niin vähän, että kajakkia sai uittaa kävelen pitkiä matkoja. Haasteista huolimatta matka eteni Lihapyörteeltä eteenpäin, ja päädyin lopulta määränpään lähelle Hossan luontokeskusta.

Kaiken kaikkiaan retki oli unohtumaton, ja mikä tärkeintä, sain nauttia luonnon rauhasta kauniissa ympäristössä. Tällaisen reissun jälkeen on helppo palata arjen kiireisiin.

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

Systane®

ÄLÄ ANNA KUIVIEN SILMIEN PYSÄYTTÄÄ SINUA

Systane® ULTRA

Nopeavaikutteista lievitystä

Systane® HYDRATION

Lievittää kroonista silmien
kuivumista

Systane® COMPLETE

Lievittää kaikkia
kuivasilmäisyyden tyyppisiä

TUOTTEISSA EI OLE
SÄILÖNTÄAINEITA
EIKÄ FOSFAATTEJA

SYSTANE ULTRA, HYDRATION
JA COMPLETE TUOTTEET

-20%

(21,80–26,10 €)



2 DROPS. 1 UNSTOPPABLE YOU.

Katso käyttöohjeet, varotoimet, varoitukset ja vasta-aiheet
tuotteen käyttöohjeista. © 2023 Alcon Inc. NORD-SYX-2100027

Alcon

Tarjous voimassa 1.11.–30.11. Tuotteiden normaalihintat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Kuva: H.J.



haavan
päälle

kas-
veja



annos-
telujen
apuna

lähin
pinta

mitellä
voimiaan



ru-
koilla

tar-
koitus

vilja

hank-
kia

elin-

as-
kare

Kukko-
hovi

Mattila

päälystää
laastilla



raasu



ko-
kous-
paikka

Niemi

pinta-
ker-
roksia

papin
pukine

joskus
paina-
jaisia



hevospeti

hyök-
käys

pil-
katut



Rutte

paini

avataan
aamui-
sin

siellä
Sevas-
topol

tekstin
yllä
vimma

Kal-
liala



nyt-
kin

1\$

1\$

autot
pitää

auto-
maatti-
poika

soh-
valla
lokoisa

aluk-
sissa

cal

kiinnos-
tunut

aivan

niinpä



Bibbidi
bobbidi
boo

-kuitu

2x




Voltaren Forte

Lääkitse, älä vain lämmitä

Geelejä on lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä.
Voltaren Forte imeytyy pintaa syvemmälle,
hoitaa tulehdusta ja lievittää kipua.
Koska Voltaren Forte on lääke.

- **Tehokas lääke**
lihas- ja nivelkipuun
- Hoitaa tulehdusta ja
nopeuttaa paranemista



**Hoida
oikein.**

Lue lisää: voltaren.fi

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli

Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdysistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteveteen päätyminen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen ennen käsiänpesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteen sisältämiin apuaineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 9.4.2024 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 30 g, 50 g, 60 g, 100 g ja 150 g. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkki ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-VOLT-23-00046

RELAA

TÄSSÄ HETKI



RELA TABS 90 TABL./KAPS.

25⁹⁰
0,29 €/kpl
(31,80 €)

VAHVAA VASTUSTUSKYKYÄ*

 **VERMAN**
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

*RELA-tuotteet sisältävät C-vitamiinia ja RELA Tabs Appelsiini+D sisältää D-vitamiinia, jotka edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.