

Hyvän Mielen Apteekkilehti

MARRASKUU 2025

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

MARRASKUUN TARJOUKSET

ja paljon
lukujuttuja

TERVEYS

LAPSEN kivun hoito

Verta vuotavat
IKENET

NISKA jumissa

KAUNEUS

Ihonhoito
TALVELLA

Oikea
IHONHOITORUTIINI

HYVINVOINTI

Farmaseutti
harrastaa
KRAV MAGAA

Proviisorin
VIHERKASVIVINKIT

PAINO hallintaan

MARRASRISTIKKO

Monipuolinen
marraskuu



AUTTAA VÄHENTÄMÄÄN
VÄSYMYSTÄ

BEROCCA ENERGY ORANGE 60 PORETABL.

23⁹⁰
0,40 €/kpl
(28,60 €)

HYVÄN MIELEN APTEEKIT

APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

ATALAN APTEEKKI

03 362 2702
Pulkkakatu 8, 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 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
Klaaukkalantie 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
Sivutie 8, 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
Kiviparintie 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

TAULUMÄEN APTEEKKI

050 557 1881
Kauppakatu 58, 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

VILJAKKALAN APTEEKKI

03 41092270
Riihitie 1, 39310 Viljakkala

VUOAPTEEKKI

010 406 7180
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

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

AUTTAA VÄHENTÄMÄÄN VÄSYMYSTÄ JA UUPUMUSTA

BEROCCA ENERGY ORANGE 60 PORETABL.

11 hyvinvoinnille tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta.

23⁹⁰
0,40 €/kpl
(28,60 €)



Tarjous voimassa 1.11.–30.11.2025

Muistin suojaksi

Sisältää aivoillesi tärkeitä vitamiineja ja ravintoaineita.

-15%

MUISTA,
ENNEN
KUIN
UNOHDAT!

UUTUUS



SISÄLTÄÄ
SUOMALAIISIIN
TRAVITSEMUS-
SUOSITUKSIIN
LISÄTTÄÄ
KOLIINIÄ!

B6- ja B12-vitamiinit sekä folaatti (foolihappo) edistävät normaaleja psykologisia toimintoja.

Muistin tueksi

Varmistamaan riittävä B12-vitamiinin ja foolihapon saanti.
Hyvänmakuiset imeskelytabletit tai nieltävä tabletti.

-15%



(11,30–30,70 €)

B6- ja B12-vitamiinit sekä folaatti edistävät normaaleja psykologisia toimintoja.

Sinun ei tarvitse peittää kipuasi hymyllä

Voltaren Forte on tehokas lääke lihas- ja nivelkivun sekä nivelrikkokivun hoitoon



Voltaren on ainut nivelrikkokivun paikallishoitoon sopiva kipugeeli Suomessa.*

Hoida oikein.

Lue lisää: voltaren.fi

*Voltaren Forten ja Voltaren Emulgelin valmisteyhteenveto sisältää käyttöaiheen nivelrikkokivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon.

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdysistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liiarasituksesta 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 käsiinpesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteiden apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteiden 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, käännä lääkrin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 19.2.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoott: 30 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 Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssin haltija. 03/2025, PM-FI-VOLT-25-00012

MARRASKUU 2025

TERVEYS

- Ohjeita lapsen kivun hoitoon** 6
Lasten kipu on onneksi useimmiten lyhytaikaista
- Tarkkana närästyslääkehyllyllä** 8
Kilpirauhas- ja närästyslääkkeet eivät aina sovi yhteen
- Verta vuotavat ikenet** 14
lentulehduksen hoito on erittäin tärkeää
- Niska tai selkä jumissa?** 16
Jumitusten syyt, ehkäisy ja hoidot



**Kun lapsi
sairastaa**

s. 6

KAUNEUS

- Tärkeää mutta ei vaikeaa** 18
Kosmetologin vinkit talviseen ihonhoitoon
- Ihonhoitorutiinin oikea järjestys** 20
Kosmetologi opastaa 7 askelta



**7 askeleen
ihonhoito-
rutiini**

s. 20

HYVINVOINTI

- Itsevarmuutta itsepuolustuksesta** 22
Farmaseutti ihastui Krav Magaan
- Vihertäviä vinkkejä** 24
Proviisorin neuvot viherkasveista aloittelijoille
- Vauvakutsulahjat apteekista** 26
- Haastavaa muttei mahdotonta** 28
Painonhallinta on terveyden ja hyvinvoinnin peruspilari



**Proviisorin
vihertävä
harrastus**

s. 24

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

- Marraskuun uutuudet** 9
- Marraskuun tarjoukset** 10
- Ristikön ratkaisu** 21
- Ristikko** 30

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy. Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Jenna Kuusjärvi, Merja Lahtinen, Kia Leppänen, Nina Oksanen, Maria Ritala,
Johannes Roivas, Laura Viik, Marianna Tuomisto, Nina Vasanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä
Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Viikki / ARMI Creatives
Kannen kuva: iuricazac/stock.adobe.com **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja
Lehtilähti, 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

Ohjeita lapsen kivun hoitoon

Kahta tulehduskipulääkettä ei tule käyttää samanaikaisesti.

Lapsi tuntee kipua, vaikka tuntemuksien näyttäminen tai sanoittaminen ei vielä onnistuisikaan.

Pienet lapset ilmaisevat kipuaan kokonaisvaltaisesti, mikä voi tehdä kivun paikantamisesta hankalaa.

Usein lapsen tarkkailu auttaa: Korvakipu voi näkyä korvien haromisena tai vatsakipu vatsan pitelynä. Isompien lasten kipua arvioitaessa lähtökohtana on ensisijaisesti lapsen oma kokemus kivusta. Apuna voidaan käyttää numeroasteikkoa, kipukiilaa, -kasvomittaria tai -janaa.

Hoitamalla kipu hyvin ja täsmällisesti voidaan ehkäistä vaivan pitkittymistä.

USEIMMITEN LYHYTAIKAISTA

Lasten kipu on useimmiten lyhytaikaista. Se voi liittyä esimerkiksi infektioihin, hampaiden puhkeamiseen tai äkillisiin tuki- ja liikuntaelimestön vaurioihin. Kipua voidaan hoitaa kipupaikasta ja voimakkuudesta riippuen lääkkeettömästi esimerkiksi kylmä- tai lämpöhauteilla, mutta joskus voi olla syytä turvautua lisäksi lääkkeelliseen hoitoon.

Kipulääkkeet soveltuvat perusterveille lapsille, joiden kivulle löytyy selkeä syy, kuten kuume tai rokotuksessa käynti. Lääkärin puoleen on syytä kääntyä etenkin, jos kipu pitkittyy, kipuja ilmenee toistuvasti tai syy kipuun on epäselvä. Alle kolmikuukautisen lapsen kipua ei tule hoitaa lääkkeillä omin päin.

Kipulääkkeen valinnassa on tärkeää huomioida lapsen ikä, paino ja lääkkeen sopiva antomuoto. Pa-

rasetamoli on tehokas lääkeaine lasten kivunhoidossa. Jos pelkällä parasetamolilla ei saada tarvittavaa lievitystä, voidaan sen rinnalla käyttää tulehduskipulääkettä. Tulehduskipulääke ibuprofeeni on ostettavissa apteekista ilman reseptiä, kun taas pitkävaikutteisempi tulehduskipulääke naprokseeni on saatavilla vain reseptillä.

Kahta tulehduskipulääkettä ei tule käyttää samanaikaisesti.

Reseptivapaiden lääkkeiden annos valitaan pakkauksen ohjeen mukaisesti lapsen paino huomioiden. Enimmäisannosta ei sovi ylittää, mutta yhtä aikaa on tärkeää huolehtia siitä, että annos on riittävä. Riittämätön annos ei ole tehokas mutta saattaa silti aiheuttaa mahdollisia haittoja, kuten ruoansu-

latuselimestön vaivoja. Reseptivalmisteita käytetään lääkärin ohjeen mukaisesti.

Kipulääkkeen valinnassa on tärkeää huomioida myös lapselle sopiva antomuoto. Kiinteiden tablettien nieleminen on usein lapsille haasteellista, ja jos lääkkeenotto jää puutteelliseksi, lääkeaine ei pääse imeytymään halutulla tavalla.

Pienimmille potilaille soveltuvat etenkin nestemäiset oraaliuokset, mutta niiden käytössä on syytä olla tarkkana. Lääkepulloa tulee käännettä huolellisesti, jotta lääkeaine jakautuu tasaisesti pulloon. Painon kertyessä voidaan siirtyä suussa hajoaviin tabletteihin tai purutabletteihin, kunnes nieleminen onnistuu. Paras tapa antaa kipulääke on suun kautta.



Coldycin® TEHOKAS LÄÄKE KURKKUKIVUN LIEVITTÄMISEEN

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



KURKKUKUPIA?

✓ Lievittää kipua
puuduttamalla

✓ Estää
bakteereja



Coldycin 5 mg/1 mg imeskelytabletti, puristettu, Hunaja, Sitruuna tai Mentoli. Vaikuttavat aineet: klooriheksidiini ja lidokaiini. Kurkkukivun oireiden lievittämiseen aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille. Ei suositella raskauden aikana eikä imettäville naisille, eikä henkilöille, joilla on voimakas allergia-alttius, erityisesti amidiryhmän paikallispuudutteille allergisille. Keskustele lääkäriin tai apteekkienhenkilökunnan kanssa ennen valmisteiden käyttöä, mikäli sinulla on jokin sokeri-intoleranssi tai muita apuaineliherkkyyksiä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Noudata pakkauksen annostusohjeita. Lyhytaikaiseen käyttöön. Käänny lääkärin puoleen, ellei olosi parane 3–4 päivän jälkeen tai se huononee. Itsehoitolääke. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy. FI-COLD-2500025 09 2025

Tarkkana vatsavaivojen kanssa

Jos olet ostamassa närästyslääkettä, kannattaa jutella farmaseutilla.

Asiakas on ostamassa tuttua närästyslääkettä. Hän joutuu joskus ottamaan närästyslääkekuureja, mutta ilman reseptiä. Farmaseutin kanssa tulee puheeksi, että asiakas on alkanut käyttää myös lääkettä hiljattain todettuun kilpirauhasen vajaatoimintaan.

Onneksi asia nousee apteekin hyllyjen välissä esiin, sillä näillä lääkkeillä on yhteisvaikutus, joka voi vähentää kilpirauhaslääkkeen vaikuttavan aineen, levotyrosiinin, imeytymistä. Lääkkeen määrännyt lääkäri ei todennäköisesti ole huomannut kertoa yhteisvaikutuksesta, koska asiakas on aina hakenut närästyslääkkeen ilman reseptiä, joten reseptikeskukseen ei ole jäänyt jälkeä lääkkeen käytöstä.

Edellä kuvatun huonon yhteisvaikutuksen saavat kilpirauhaslääkkeen kanssa aikaan myös muut happosalpaajat eli niin kutsutut PPI-lääkkeet. Tällaisia ovat närästyslääkkeen eli pantopratsolin lisäksi esimerkiksi esomepratsoli, omepratsoli ja rabepratsoli.

Myös muut närästyslääkkeet saattavat vaikuttaa kilpirauhaslääkkeiden tehoon. Jos käytössäsi on jokin kyseisistä kilpirauhaslääkkeistä, niiden käyttöä ei tule lopettaa omin päin vaan kysymällä neuvoa hoitavalta lääkäriltä, terveyskeskuksesta tai apteekin farmaseutiselta henkilökunnalta.

NÄRÄSTYSLÄÄKKEEN KANSSA NELJÄN TUNNIN VÄLI

Alumiinia, kalsiumia, magnesiumia, rautaa tai sinkkiä sisältäviä tuotteita ei tulisi ottaa samaan aikaan kilpirauhaslääkkeiden kanssa, vaan annostelussa tulisi pitää vähintään neljän tunnin "välimatka".

Näitä hivenaineita löytyy esimerkiksi muutamasta yleisestä nopeavaikuttisesta närästyslääkkeestä. Jos olet käyttänyt säännöllisesti jotain tällaista tuotetta yhtä

aikaa kilpirauhaslääkkeen kanssa, älä lopeta kummankaan käyttöä, vaan kysy tässäkin tapauksessa neuvoa hoitavalta lääkäriltä tai terveyskeskuksesta.

Samankaltainen tilanne voi tulla vastaan, jos asiakkaalle on määrätty antibiootiksi doksisykliiniä. Lääkkeen yhteiskäyttö happosalpaajan kanssa voi estää antibiootin imeytymistä ja johtaa siten pahimmillaan hoidon epäonnistumiseen.

NÄRÄSTYSTÄ VAI SYDÄNKOHTAUS?

Yksi mahdollinen uhkatilanne vatsalääkehyllyllä liittyä närästykseen ja sen oireiden tunnistamiseen. Närästykseen aiheuttaa happaman mahanesteen nousu ruokatorveen, mikä tuntuu usein epämiellyttävänä tunteena eli kipuna tai poltteenä rintalastan takana.

Vaiva on kuitenkin mahdollista sekoittaa sydänkohtauksen oireisiin, ja siksi sen kanssa onkin oltava tarkkana. Närästyksessä rintakehän kipu on polttavampaa ja se voi helpottua asennon muuttamisella tai närästykseen hoitoon käytetyn itsehoitotuotteen avulla. Närästyksessä rintakipu on ohimenevää, kun taas sydänkohtauksessa rintakipu on jatkuvaa, se voi säteillä muualle eikä helpotu itsehoitotuotteita käyttämällä.

Rintakipuoireiden ollessa äkillisiä, voimakkaita, jatkuvia tai muuten epäselviä, tulee soittaa hätänumeroon 112.

Kaikkien näiden uhkakuvien maalailujen jälkeen on hyvä todeta yhteenvetona: Apteekissa asioidessa kannattaa aina varmistaa apteekin ammattilaisilta ostettavan itsehoitotuotteen ja oman lääkityksen yhteensopivuus.

Samoin lääkärissä käydessä olisi aina hyvä mainita kaikki käytössä olevat itsehoitolääkkeet, vitamiinit, hivenaineet sekä luontaistuotteet, sillä ne eivät lääkärin tietokoneen ruudulta paljastu.



RAUTALISÄ HERKKÄVATSAISILLE

TOLFER 30 KAPS.

Uuden sukupolven rautalisä erityisesti niille, joille rautavalmisteet aiheuttavat vatsaongelmia. Sisältää uudenlaista IHAT™-rautaa, joka jäljittelee ruoasta saatavaa ferritiiniä ärsyttämättä vatsaa tai vaikuttamatta suoliston mikrobiasapainoon. IHAT™-rauta imeytyy elimistössä tehokkaasti ilman C-vitamiinin apua, eikä ruokailu vaikuta sen imeytymiseen. Gluteiiniton, laktoositon ja vegaaninen valmiste. Rauta edistää normaalia punaisten verisolujen ja hemoglobiinin muodostumista. Markkinoija Avia Pharma. (22,35 €)



PROBIOOTTIVOIDE HERKÄLLE IHOLE

BIOGAIA ALDERMIS BABY 25 ML

Probioottivoide sisältää eläviä, äidinmaidosta peräisin olevia L.reuteri DSM 17938-bakteereita, jotka vahvistavat ihon suojamuuria ja hoivaavat ihon mikrobiomia. Käytetään paikallisesti ärtyneille ja atooppisille ihoalueille 1–2 kertaa päivässä. Kortisoniton, kemikaaliton, hajusteeton, lisäaineeton ja vegaaninen. Voide levittyy hellästi ja sopii jo vastasyntyneille. (21,45 €)

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

marraskuun tarjoukset

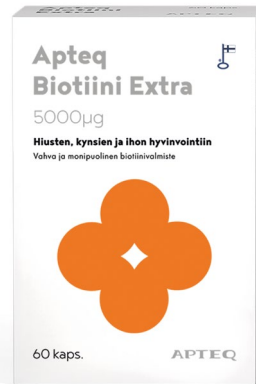
Tarjoukset voimassa 1.11.–30.11.2025



HYVINVOINTIASI VARTEN

BIOTEEKKI SUPER -SARJA

Laadukkaat ja turvalliset tuotteet terveyden ja hyvän olon edistämiseen.



14⁹⁰
0,25 €/kpl
(19,50 €)

HIUSTEN, KYNSIEN JA IHON HYVINVOINTIIN

APTEQ BIOTIINI EXTRA 5000 MCG 60 KAPS.

Vahva ja monipuolinen biotiinivalmiste. Suomessa kehitetty, ainutlaatuinen vitamiini-, aminohappo- ja kasvisuuteyhdistelmä.



PURO SUOJA 10 ML

16⁹⁰
(21,90 €)



PURO TEHO 10 ML

14⁹⁰
(19,70 €)

KUIVASILMÄISYYDEN OIREISIIN

Säilöntäaineettomat silmätipät kuivasilmäisyyden oireiden lievittämiseen.



ARTHRO NIVELVOIDE 120 G

16⁹⁰
140,83 €/kg
(21,20 €)



ARTHRO CAPS 90 KAPS.

22⁹⁰
0,25 €/kpl
(28,66 €)

NIVELTEN HYVINVOINTIIN

Kotimaiset tuotteet edistävät nivelten hyvinvointia.

marraskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.11.–30.11.2025



990
(13,50 €)

HILLITSEE YSKÄNÄRSYTYSTÄ

APTEEKKI FLUACUTE YSKÄ 20 ML

Yskänärstytystä hillitsevä ja ärtynyttä nielua rauhoittava kurkkusuihke. Sisältää hunajaa. Aikuisille ja yli 5-vuotiaille lapsille. CE0481-merkitty lääkinnällinen laite.



TEHOKASTA KIVUNLIEVITYSTÄ

THERMACARE SELKÄ 2 KPL THERMACARE HARTIA 3 KPL

Tehokasta ja kohdennettua kivunhoitoa, jossa lihaksia ja niveliä lämmitetään syväälle lihaksiin ja niveliin kulkeutuvan lämmön avulla.

1090
3,63–5,45 €/kpl
(13,70 €)



1290
(16,15 €)

HOITAA NENÄN LIMAKALVOJA

A-VITA HYDRA+ NENÄSUIHKE 20 ML

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja. Valumaton pehmeä suihke. Riittoisa pullo. CE-merkitty lääkinnällinen laite (CE-0373). Valmistaja DMG. Markkinoija Orifarm Healthcare Oy.



2190
0,22–0,24 €/kpl
(26,15 €)

LUOTETTAVA APU NUKAHTAMISEEN

MELATONIINI ORION 1,9 MG

NEUTRAALI SUUSSA HAJOAVA TABLETTI 100 TABL.

NIELTÄVÄ TABLETTI 100 TABL.

PIPARMINTTU SUUSSA HAJOAVA TABLETTI 100 TABL.

PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

Melatoniini helpottaa nukahtamista ja lievittää aikaerorasitusta auttamalla kehoa säätämään vuorokausirytmää.

marraskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.11.–30.11.2025



-15%
(13,45 €)

FLUNSSAN ENSIOIREISIIN

POSIVIL FLUZINK

MUSTAHERUKKA 40 IMESKELYTABL.

SITRUUNA-LAKRITSI 40 IMESKELYTABL.

VADELMA-SALMIAKKI 40 IMESKELYTABL.

VERIAPPELSIINI 40 IMESKELYTABL.

Sinkkiasetaatti-imeskelytabletit auttavat flunssan ensioireisiin, lieventävät oireita sekä lyhentävät oireiden kestoja.



17⁹⁰
0,09 €/kpl
(21,55 €)

VAHVISTAA VASTUSTUSKYKYÄ

MULTIVITA ASCORBIN LONG 500 MG 200 TABL.

C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.



10⁹⁰
0,36 €/kpl
(13,35 €)

HYVÄÄ PÄIVÄÄ JA VASTUSTUSKYKYÄ*

FIILUS ARKEEN +C

HEDELMÄ 30 PURUTABL.

MANSIKKA 30 PURUTABL.

MUSTIKKA 30 PURUTABL.

NEUTRAALI 30 KAPS.

*C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

-20%
(11,30–14,00 €)



PERUSVOITEET JOKAISEEN PÄIVÄÄN

AQUALAN DUO 200 G

AQUALAN L 200 G

AQUALAN PLUS 200 G

CARBALAN 200 G

CARBALAN PLUS 200 G

PROBICARE 200 G

Perusvoiteet ovat ihonhoidon arkituotteita ja keskeinen osa monen iho-ongelman hoitoa.

marraskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.11.–30.11.2025



STERIMAR
BLOCKED NOSE 100 ML
NOSE HYGIENE 100 ML
NOSE HYGIENE BABY 100 ML

11⁹⁰
 119,00 €/l
 (15,15 €)

STERIMAR BLOCKED
NOSE BABY 50 ML

10⁹⁰
 218,00 €/l
 (12,90 €)

KUIVALLE JA TUKKOISELLE NENÄLLE

Nopea helpotus kuivalle ja tukkoiselle nenälle. Koko perheelle.



20⁹⁰
 0,10 €/kpl
 (26,45 €)

REILU ANNOS D-VITAMIINIA

MINISUN D-VITAMIINI

50 MCG 200 TABL.

NIELTÄVÄ 50 MCG 200 TABL.

METSÄMANSIKKA 50 MCG 200 TABL.

Sisältää tehokkaasti imeytyvää D3-vitamiinia, jonka tehosta ja imeytymisestä on tutkimusnäyttöä.



ACISOFT 12 PURUTABL.

ACISOFT 24 PURUTABL.

4⁹⁰
 0,41 €/kpl
 (6,55 €)

8⁹⁰
 0,37 €/kpl
 (11,25 €)

NÄRÄSTYKSEN HOITOON

Purutableilla voidaan vähentää närästystä, vaivaan liittyvää paineen tunnetta ja happaman mahansisällön takaisinvirtausta ruokatorveen.



11⁹⁰
 0,20 €/kpl
 (14,90 €)

MONIVITAMIINIT 50+

MINISUN MONIVITAMIINI MIES 50+ 60 TABL.

MINISUN MONIVITAMIINI NAINEN 50+ 60 TABL.

Kehitetty tukemaan hyvinvointia ja jaksamista monipuolisesti juuri erityisesti yli 50-vuotiailla. Iän karttuessa eri ravintoaineiden tarve korostuu ja terveydestä huolehtimisen merkitys kasvaa.

Vuotavat ikenet

Veri on varoitus: Nyt on syytä puhdistaa hampaat ja hammasvälit tavallista huolellisemmin.

Hampaiden reikiintymisen ehkäiseminen hampaiden pesulla, napostelun välttämällä ja ksyli-
tolituotteilla on useimmille tuttua asiaa. Ikenien terveydestä huolehtiminen saattaa kuitenkin jäädä vähemmälle huomiolle.

Ientulehduksen selkein oire on usein ienverenvuoto, mutta myös ikenien turvotus ja punoitus kertovat tulehduksesta. Ientulehdus eli gingiviitti syntyy, kun hampaan pinnalle kertyy bakteereista koostuvaa plakkia. Plakki ärsyttää suun limakalvoja ja altistaa hampaiden reikiintymiselle.

Tulehtuneen alueen lisääntynyt verenkierto on itse asiassa elimistön puolustusreaktio, sillä veren mukana paikalle rientää valkosoluja taistelemaan bakteereita vastaan. Tupakointi heikentää ikenien verenkiertoa, joten tupakoitsijalla ientulehdus jää helpommin huomaamatta.

Ientulehduksen hoito on erittäin tärkeää, sillä hoitamattomana tulehdus etenee syvemmälle ikenen ja hampaan väliin. Hampaan kiinnityskudosten tulehdus, parodontiitti, aiheuttaa edetessään hampaiden heilumista tai jopa irtoamista.

Suun terveys vaikuttaa laajemminkin: tulehduksen edetessä syvemmälle bakteerit pääsevät helpommin verenkiertoon, mikä lisää esimerkiksi sydän- ja aivoinfarktin riskiä.

Ientulehdusta voi olla koko suussa, vain yhdessä hammasvälissä tai mitä tahansa siltä väliltä. Lähes aina syynä on puutteellinen hampaiden ja erityisesti ienrajan puhdistus.

PUTSAA HAMMASVÄLIT ENNEN HARJAPESUA

Hampaiden harjaus kahdesti päivässä fluorihammastahnalla on kaikenikäisten suuhygienian kulmakivi. Sähköhammasharja on selvästi perinteistä hammasharjaa tehokkaampi.

Hammasharja puhdistaa tehokkaasti sisä-, ulko- ja purupinnat, mutta hampaiden väleihin harja ei yllä riittävästi hyvin. 10–12-vuotiaana on syytä aloittaa myös päivittäinen hammasvälien puhdistus.



Hammasvälien päivittäinen puhdistus on hyvä aloittaa 10–12-vuotiaana.



GUM SOFT PICKS PRO
(esim. Medium 60 kpl 16 €)

Välit puhdistetaan ennen harjausta, jotta hampaiden välistä lähtevät bakteerit eivät jää hampaiden pinnoille, ja fluori pääsee paremmin vahvistamaan kiillettä myös hammasväleissä.

Ahtaisiin hammasväleihin sopii parhaiten hammaslanka tai -lankain, isommat hammasvälit saa puhdistettua hammasväliharjalla tai harjatikulla. Sopivan puhdistusvälineen valintaan saat apua apteekista ja suun terveydenhuollosta.

Joissain tilanteissa apua voi olla myös apteekeissa myytävistä, klooriheksidiiniä sisältävistä desinfiointisuikeista. Ne rauhoittavat tulehdusta, jos hammasvälien mekaaninen puhdistus esimerkiksi hammasväliharjalla on hankalaa ientulehduksen aiheuttaman kivun takia. 0,12–0,2 % klooriheksidiiniä sisältävät suuvedet on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön, yleensä 1–2 viikon kuureina.

Mikäli ientulehdus ei rauhoitu tehostetulla puhdistuksella viikon kuluessa, silloin ientä voi ärsyttää jokin syy, johon kotikonsteista ei ole apua. On siis syytä käydä hammaslääkärissä tai suuhygienistillä.

Ehdota juttuaihetta, voita kirja-aikaa!

Kuva: Andrii Astock/adobe.com

Olemme saaneet teiltä, arvoisat lukijat, pääsääntöisesti myönteistä palautetta lehtemme sisällöstä. Se on aina yhtä mukavaa, ja toivomme totta kai saavamme sellaista jatkossakin.

Aika ajoin on kuitenkin aika uudistua – Hyvän Mielen Apteekkilehden ulkoasussa ja sisällössä näet muutoksia ensi vuoden ensimmäisessä eli helmikuussa julkaistavassa numerossa.

Apteekkiketjumme nimen mukaisesti uskomme hyvän mielen voimaan. Haluamme tarjota apteekkien ammattilaisten asiantuntemusta hyödyntäviä terveystekstejä, kauneusaiheisia kirjoituksia ja hyvinvointijuttuja. Uhkakuvien sijaan positiivisuuden ja mahdollisuuksien kautta.

Ja vaikka kehut lämmittävät kerta kerran jälkeen, uskomme, että todellinen kehitys sikiää rakentavasta kriitistä. Siksi kysymmekin teiltä: Millaisia juttuja Sinä haluaisit Hyvän Mielen Apteekkien lehdestä lukea? Lisää terveystekstejä? Kosmetiikkaa ja muita kauneusaiheita vai kenties hyvinvointiartikkeleita? Enemmän hyviä tarjouksia? Vai onko kaikkea nykyisellään juuri sopivasti tai jokin aihealueista mielestäsi ihan turha? Keitä meidän kannattaisi haastatella? Tykkäätkö sinäkin ristikoista vai pitäisikö niiden päälle piirtää kirjaimien sijaan ruksit?

Meillä tekijöillä on jo mielessä erinäisiä suunnitelmia niin sisältöjen kuin visuaalisen ilmeen osalta, mutta juuri sinun näkemyksesi voi olla ratkaiseva askel matkallamme oikeaan suuntaan.

Arvomme kaikkien viimeistään 6. joulukuuta juttuaihe-ehdotuksen lähettäneiden kesken äänikirjapalkinnon

(arvo n. 70 euroa). Palautelomakkeen ja arvonnän säannot löydät osoitteesta hyman.fi.

Niska tai selkä jumissa?

Oikeilla apukeinoilla ja pienillä muutoksilla voi helpottaa oloa ja ehkäistä niska- ja selkävaivojen uusiutumista.

Jumit alkavat, kun lihaksen aineenvaihdunta heikkenee oltuaan pitkään jännittyneenä. Seurauksena on lihaksen kirstyminen ja verenkierron heikkeneminen. Lihakseen syntyy hapen puutetta, joka tuntuu kipuna ja jäykkyytenä.

Lihaskipun laukaisemiseksi lihaksen aineenvaihdunta on saatava käyntiin, jotta hapekas veri pääsee virtaamaan ja poistamaan kuona-aineita.

Kivun aiheuttajat voivat olla fyysisiä tai henkisiä kuormitustekijöitä.

SELKÄKIVUN SYITÄ

- Syvien vatsalihashasten heikkous ja siitä johtuva selän asennon huono hallinta
- Toistuvat liikkeet tai raskaiden taakkojen nostelu väärällä tekniikalla
- Vähäinen liikunta: vahvat ja joustavat selkälihakset auttavat säilyttämään hyvän ryhdin
- Ylipaino ja tupakointi, joka vähentää veren ja sitä kautta hapen ja ravinteiden virtausta selän rakenteissa.

NISKAKIVUN JA -JUMIN SYITÄ

- Vetoisa ympäristö: Kylmä saa verisuonet supistumaan, jolloin

lihakset voivat jumiutua.

- Liiallinen mobiililaitteiden käyttö katse alaspäin suuntautuneena. Tässä asennossa hartialihakset jännittyvät ja kipeytyvät helposti.
- Jännittyneet rintalihakset aiheuttavat hartioiden kääntymistä pikkuhiljaa eteenpäin
- Niskajumi voi liittyä myös rintarangan kiputiloihin tai purentaelimistön toimintahäiriöihin
- Pitkäaikainen istuminen, etenkin huonossa työasennossa, ja myös pitkäkestoinen työskentely kädet koholla tai olkavarren koho-asento kasvattavat jonkin verran niskakipun riskiä.

Niskajumi voi oireilla päänsärkyinä ja jomotuksena takaraivossa tai ohimoilla. Se voi aiheuttaa myös huimausta, keskittymisvaikeuksia tai liikerajoitteita eli vaikeutta kääntää päätä tiettyihin suuntiin.

ENNALTAEHKÄISY JA HOITO

Jumiin menevät ja kipeytyvät lihakset voivat olla liian heikkoja. Erityisesti kävely, pilates ja lihaskuntoharjoittelu auttavat. Niskajumien ehkäisyssä keskeisiä ovat niskalihasten vahvistaminen ja rintarangan avaaminen.

Stressi voi aiheuttaa tai pahentaa niska- ja selkäkipua, sillä henkinen

kuormitus kiristää lihaksia. Rentoutumisen ja palautumisen puute taas ylläpitää jumeja. Pienikin kävely tai taukojumppa, vaikkapa hartioiden pyörittely, auttaa stressin hallinnassa, samoin asennon vaihtelu.

Venyttely, lämpöhoito ja kevyt hieronta auttavat parantamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia.

Lämpögeeli ja -tyyny tai lämmitettävä jyväpussi toimivat nekin jumeihin. Lämpö laajentaa pintaverisuonia ja tehostaa verenkiertoa, jolloin kudosten aineenvaihdunta tehostuu.

Apua voi löytyä kylmägeelistäkin: Lihaksessa voi tuntua kivun lisäksi kuumotusta, turvotusta ja pakotusta, joita kylmä hillitsee. Kylmägeeli ei varsinaisesti paranna lihasta, vaan sen aiheuttama voimakas kylmän tuntemus peittää kipua ja lievittää turvotusta.

Apteekissa on saatavilla myös kylmä-kuuma-voiteita, jotka tuntuvat iholla ensin kylmältä ja muuttuvat hiljalleen lämpimäksi. Lämpötilan vaihtelu tehostaa verenkiertoa ja kudoksen aineenvaihduntaa.

Tarvittaessa avuksi voi ottaa tuulehduskipulääkegeelit. Ne ovat verrattavissa suun kautta otettaviin, mutta vaikuttava lääkeaine on sekoitettuna geelipohjaan. Geelien vaikuttavien aineiden sopivuus itselle on aina hyvä varmistaa apteekissa.



THERMACARE -LÄMPÖTYNNY
Katso marraskuun tarjous sivulta 11.



Milloin lääkäriin?

- Jos esiintyy puutumista, lihaskouristuksia tai hallinnan menetyksiä (esim. virtsan pidätyksessä) tai muita hermosto-oireita.
- Sietämätön, helpottumaton kipu tai kivun paheneminen kohtuuttomasti lyhyen ajan sisällä
- Huono yleisvointi: kuumeilu tai poikkeava väsymys

Huomio työergonomiaan

Huono ergonomia kotona tai työpaikalla lisää lihasten kuormitusta. Hyvässä seisoma-asennossa paino on tasaisesti molemmilla jaloilla, selkä on suorana ja lantio keskellä. Kädet lepäävät 90 asteen kulmassa ja katse suuntautuu alaviistosti tietokoneen näytölle.

Hyvässä istuma-asennossa jalkapohjat ovat vierekkäin lattialla, paino on pakaroilla ja pakarat ovat kiinni tuolin selkänöjassa.

Tärkeää, mutta ei vaikeaa

Kosmetologi listaa vinkit talviseen ihonhoitoon.

Sää viilenee ja kylmä viima puhalttaa. Laitamme pipon päähän ja kaulaliinan kaulalle. Myös ihomme kaipaa nyt suojaa ja erityistä huolenpitoa. Talvi on meillä pitkä ja kuivattaa ihomme nopeasti. Talvisin ihomme altistuu suurille lämpötilan muutoksille, kun siirrymme sisätiloista kylmään pakkasilmaan. Talven aikana myös monet iho-ongelmat pahenevat.

Ihon suojakerros on talvella ohuimmillaan, koska ihon sarveiskerros on ohuempi. Tämän myötä ihon kosteuspitoisuus on pienempi, sillä kosteus haihtuu iholta nopeammin. Talvella iho ei myöskään saa kosteutta ympäröivästä ilmasta. Kasvojen ohella myös vartalon iho kaipaa talvella enemmän huomiota – aiheesta tarkemmin joulukuun lehdessä!

Talvi-ihon hoito ei ole kuitenkaan vaikeaa!

HELLI KASVOJA

Kasvojen ihonhoidon perusta on ympäri vuoden sama: puhdistus. Puhdistustuote on hyvä vaihtaa talveksi hellävaraisempaan, ettei se kuivata tai pese tarpeettomasti pois ihon omaa suojakerrosta. Maitomaiset tuotteet sopivat hyvin. Kasvoveden käyttö myös talviaikaan on tärkeää, sillä se lisää ihon kosteuspitoisuutta ja tehostaa hoitotuotteiden imeytymistä.

Kuivalle ja ikääntyneelle iholle hoitovedet ovat erinomainen valinta. Ne ovat usein koostumukseltaan täyteläisempiä. Hoitovoiteista talvi-iholle sopivat hieman täyteläisemmät tuotteet. Hoitovesi taputellaan puhtain käsin puhtaalle iholle ja hoitovoiteet heti kosteutuksen jälkeen.



FAVORA VAHVISTAVA HOITOVOIDE 50 ML

Täyteläinen, ihoa hoitava ja ravitseva koostumus. (25 €)

Voiteiden lisäksi seerumilla saa iholle syväkosteutusta. Yhdessä kosteusvoide ja seerumi muodostavat loistavan tehokaksikon.

Pintakuiva, epäpuhdas iho voi oireilla kylmän sään aikaan voimakkaammin. Iho ei pääse talvella hengittämään yhtä hyvin, ja seurauksena voi olla epäpuhtausien lisääntyminen. Kevyet seerumit auttavat tässä.

Hoitotuotteiden ohella kosteuttavat, voidemaiset naamiot tuovat tehokkuutta ihon kotihoitoon. Ennen naamiota ihon voi kuoria hellävaraisella kuorintatuotteella. Sekaihoa voi talvellakin kuoria säännöllisemmin, noin kerran viikossa ja kuivaa ihoa pari kertaa kuukaudessa.

Herkkä silmänympärysiho on talvella koetuksella. Ohut ja herkkä ihoalue kuivuu ja ärtyy helposti. Hoitavat ja rauhoittavat silmänympärystuotteet ovat talvella hyviä valintoja. Atooppinen iho voi oireilla talvella voimakkaasti myös silmänympärysalueella, jolloin kutinaa rauhoittavat tuotteet ovat tarpeen.

FAVORA RAUHOITAVA SILMÄNYMPÄRYSVOIDE 15 ML

Hoitava silmänympäryvoide herkälle, jopa ärtyneelle iholle. (24 €)



KÄSIVOIDETUUBI TASKUUN

Kädet kuivuvat talvella erityisen helposti. Flunssakaudella pesemme käsiä tavallistakin useammin. Saippua-aineettomat käsienvpesutuotteet puhdistavat tehokkaasti mutta kuivattamatta. Öljypohjaiset käsienvpesuaineet kosteuttavat ja rauhoittavat.



ACO CARING HAND WASH OIL 280 ML

Hellävarainen ja tehokas käsienvesuaine erityisesti kuivalle ja herkälle iholle. (11 €)



EUCERIN UREAREPAIR HAND CREAM 75 ML

Karbamidipohjainen käsivoide tekee ihosta pehmeän ja sileän. (15 €)

Käsivoidetta voi mahdollisuuksien mukaan levittää useamman kerran päivässä. Talvella kannattaa napata kassiin käsivoide, jotta se on koko ajan saatavilla. Myös yöksi kädet on hyvä rasvata.

Apteekissa autamme valitsemaan oikean tuotteen ja annamme samalla ajankohtaiset vinkit ihon kokonaisvaltaiseen kotihoitoon.



ATOPIK ANTI-AGE HOITONESTE 200 ML

Ravitseva hoitoneste kosteuttaa ja hoitaa ihoa. (21 €)



Ihohoitorutiinin oikea järjestys

Kosmetologi neuvoo 7 askeleen marssijärjestyksen.

Kevyemmät ja vesipohjaiset tuotteet ensin, paksummat, öljyisemmät ja ravitsevammat tuotteet viimeiseksi.

1. PUHDISTUS

Aamuin illoin tehtävä puhdistus poistaa lian, talin, meikin ja ilman saasteet. Iltaisin kaksivaiheinen puhdistus on paras: ensin öljypohjainen putsari meikille sekä aurinkovoiteelle ja perään toinen puhdistus ihotyypin mukaisella puhdistustuotteella.

KAKSOISPUHDISTUKSEEN

Atopik Sensitive Puhdistusöljy 200 ml (28 €) + toinen tuote, esim. puhdistusmaito

AAMUUN

Favora Hellävarainen Puhdistusvahto 150 ml (15 €)



2. KASVOVESI

Kasvovesi palauttaa ihon pH-tasapainon ja kosteuttaa. Se myös valmistelelee ihoa ottamaan vastaan seuraavat hoitotuotteet. Suosittelemme vanulapun sijasta taputtelemaan kasvoveden iholle, jolloin sen kosteuttavat ja hoitavat aineet hyödynnetään parhaiten.

Eucerin DermatoClean Toner 200 ml (20 €)



3. HOITONESTE JA SEERUMI

Nämä tuotteet ovat täynnä aktiivisia ainesosia, jotka imeytyvät parhaiten heti kasvoveden jälkeen. Seerumit valitaan ihon tarpeen mukaan, esimerkiksi kosteuttava hyaluronihappo, kirkastava C-vitamiini tai ikääntymisen merkkejä ehkäisevä retinoli.

Huom. Retinolia ja happoja ei pidä käyttää samana iltana.

KOSTEUTTAVA

Atopik Hydrate

Kosteuttava

Hyaluroniseerumi 30 ml (39 €)



4. SILMÄNYMPÄRYSVOIDE

Silmänympärysiho on ohutta ja herkkää, joten se tarvitsee oman, kevyemmän tuotteen. Voide levitetään kevyesti sormella taputellen.

Avene Soothing Eye Contour Cream 10 ml (28 €)



5. KOSTEUSVOIDE

Kosteusvoide lukitsee aiemmat tuotteet ihoon ja suojaa ihoa kuivumiselta. Valitse kevyt emulsiio rasvoittuvalle iholle ja täyteläisempi voide kuivalle iholle.

ACO Face DC Soothing Cream 50 ml (17 €)

6. AURINKOSUOJA AAMULLA

Aamurutiinin yksi tärkeimmistä vaiheista! Aurinkosuoja ehkäisee ennenaikaista ikääntymistä ja pigmenttiläiskä sekä suojaa ihoa. Aurinkosuojavoide levitetään ihohoidon viimeisenä vaiheena ennen meikkiä.

Eucerin Sun Face Hydro Protect Ultra Light Fluid SP50+ 50 ml (27 €)

7. ÖLJYT, NAAMIOT JA KUORINTA (LISÄHOITONA)

Kasvoöljy voidaan lisätä kosteuttavan voiteen päälle, jos iho tuntuu erityisen kuivalta. Kuorintaa ja naamiota voi käyttää 1–2 kertaa viikossa.

NAAMIO

Atopik Hydrate

Tehokosteuttava

Kasvonaamio 50 ml (38 €)



KUORINTA

Favora Hellävarainen

2in1 kuorintavoide 75 ml (15 €)



**Autamme
valitsemaan
sopivimman!**

Ristikon ratkaisu

LOAFER
ESTERI
POREET
OIONTA
TIR
PENKKI
IASUT
ELOKUV
SASU ONKALOT
SAITTI K I A
UROS VUOLAUS
D ULOS ATSO
SIRU TAAS V
A E KULKIJAA
MAAKASAT A J
MAKIA IIVANA
OPTINEN AKIT
TOIVO ESIKKO
TOINEN NOIN



Ikääntyvälle iholle

EUCERIN HYALURON-FILLER + ELASTICITY DAY 50 ML & NIGHT CREAM 50 ML GIFT PACK

Lahjapakkaus, jossa kaksi rakastettua tuotetta ikääntyvän ihon tarpeisiin. Patentoitua Thiamidolia sisältävät voiteet häivyttävät pigmenttimuutoksia, silottavat rypyjä sekä parantavat ihon kimmoisuutta tehden ihosta kiinteämmän. (53,01 €)

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskinäisiä hintoja.

OSTOHYVITYS josta tulee hyvä mieli.

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 • Ostohyvyysalennus annetaan vain omassa apteekissa • Ostohyvyysalennus on voimassa koko tarkastelujakson ajan, ja nollaantuu vuoden alussa • Ostohyvyysalennus annetaan automaattisesti alennusportaan ylittymisen jälkeen • Ostohyvyysalennuksia ei anneta resepti- eikä itsehoitolääkkeistä • Jo alennetuista tuotteista ei anneta ostohyvyysalennusta • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Atalan sivuapteekki, Peltolammin sivuapteekki).

Krav Maga antaa itse-luottamusta

Krav Magassa kehon luontaiset puolustusreaktiot valjastetaan tehokkaaksi vastahyökkäykseksi. Farmaseutti innostui lajista apteekin TYHY-päivänä.



Harjoituksen alku: Valmentaja Juuso Oksman on uhaavinaan farmaseutti Nina Oksasta puukon kanssa.

Krav Maga on itsepuolustuslaji. Sen pääperiaatteena on mahdollisimman yksinkertaisesti ja tehokkaasti puolustautua hyökkäykseltä. Samalla tavoitteena on mahdollisimman nopeasti – usein samanaikaisesti puolustautumisen kanssa – yrittää pysäyttää hyökkääjä vastahyökkäyksellä.

Vastaisku tähdätään mahdollisimman herkkään kohtaan, kuten nivusiin, silmiin tai kurkkuun. Laji on kehitetty alun perin Israelin armeijassa, ja se yhdistelee useiden eri kamppailulajien käytännönläheisimpiä tekniikoita. Kantavana ajatuksena on unelma ja tavoite ”Jotta voisit kulkea rauhassa”.

Siviilien itsepuolustusversion lisäksi Krav Magaa opetetaan myös viranomaisten voimankäyttöversiona ja sotilaiden lähitaisteluversiona. Krav Magaa pidetäänkin maailman testatuimpana lähitaistelujärjestelmänä tositalanteissa.

Oma innostukseni Krav Magaan syttyi apteekkimme TYHY-päivän yhteydessä hieman alle kaksi vuotta sitten. Lähdin lähinnä kokeilumielellä mukaan itsepuolustusharjoituksiin, mutta noiden kahden tunnin aikana löysin itsestäni purkamatonta aggressiota, jota en tiennyt olevan olemassakaan. Lujaa lyöminen, potkiminen ja huutaminen tuntui treenisalilla yllättävän rentouttavalta, ja jäin heti koukkuun.

Ilmoittauduin mukaan heti seuraavalle Krav Magan peruskurssille, ja siitä eteenpäin innostus on vain kasvanut. TYHY-päivien tarjoamisen lisäksi työntantajani

tukee harrastamista muutenkin: liikuntaetu kattaa ison osan harrastusmaksuista, ja apteekin laajoista aukioloajoista huolimatta iltavuoron takia ei ole juurikaan tarvinnut jättää treenejä väliin.

AIEMPAA LIIKUNTATAUSTAA EI VAADITA

Krav Maga ei vaadi aikaisempaa liikuntataustaa, vaan kaikki treenaavat oman kuntonsa ja liikkuvuutensa mukaisesti. Tamperelainen kamppailu-urheiluseura Chitalada Finland, johon itse kuulun, järjestää 1,5 tunnin Krav Maga -harjoituksia kahdesti viikossa.

Itse olin aiemmin harrastanut lähinnä työmatkakävelyä ja muuta hyötyliikuntaa, joten alkuun treenimäärä tuntui isolta, mutta toisaalta harjoiteltavat tekniikat jäivät näin paremmin mieleen ja kuntokin kasvaa kohisten.

Itse huomasin liikunnan fyysisistä vaikutuksista ensimmäisenä ryhtini kohenemisen, ja toki myös kesätyvyys- ja lihaskunto ovat parantuneet. Lähipiiriini on huomannut myös henkistä muutosta: olen kuulemma rennompempi ja kärsivällisempi kuin aiemmin.

Liikuntainnostukseni on myös levinnyt Krav Magaa laajemmalle: olen löytänyt itseni myös vapaaehtoisesti juoksemasta ja ulkokuntosalilta, vaikka aiemmin kumpikaan näistä ei ole erityisemmin kiinnostanut.

LAJISSA EI KILPAILLA

Krav Magassa on käytössä vyöjärjestelmä, jonka avul-



Puolustus ja vastahyökkäys: puukko kauemmas ja samalla nyrkki hyökkääjän leukaan.



Lajin tärkein liike: potku (tai useita) jalkojen väliin...



... minkä jälkeen pääseekin jo sujuvasti pakenemaan paikalta.

la voi seurata omaa osaamistaan. Toisin kuin muissa kamppailulajeissa, Krav Magassa ei kilpailla. Krav Magassa tavoitteena on, että uhkatilanne päättyy mahdollisimman nopeasti, ehkä sekunneissa, joko niin, että hyökkääjä ei pysty jatkamaan hyökkäystään tai uhri pääsee pakenemaan.

Mitään sääntöjä ei ole. Ainoa rajoite on rikoslain pykälä hätävarjelusta. Itsepuolustuksen on oltava suhteessa uhkatilanteen vakavuuteen, eli hätävarjeluun liioittelu on laitonta.

Harjoitukset alkavat aina alkulämmittelyllä, jonka jälkeen pareittain harjoitellaan rooleja vaihdellen päivän aiheeseen liittyviä tekniikoita. Usein samaa asiaa lähestytään monesta eri näkökulmasta, eli samantapaisen hyökkäyksen eri variaatioihin sovelletaan erilaisia tapoja. Esimerkiksi kuinka omaa asemaa saadaan muutettua niin, että lopputuloksena usein hyvin samaan tyyliin potkitaan hyökkääjää haaroihin tai muuta vastaavaa.

Yllättävän samantapaiset tekniikat ovat sovellettavissa hyvin erilaisiin tilanteisiin, ja liikkeissä pyritään hyödyntämään mekaniikkaa niin, että ne toimivat myös isompaa hyökkääjää vastaan.

Treenien jälkeiset venyttelyt ovat jokaisen omalla vastuulla, ja ainakin itse liian usein laiminlyönyt ne, joten erinäiset lihasjumeit ja -kivut ovat tulleet tutuiksi. Ainakin seuraavana päivänä tietää oikeasti tehneensä jotakin. Myös mustelmia treeneissä saattaa tulla, mutta muuten erilaiset suojat ja pehmeä tatamilattia estävät isompia

vahinkoja. Harrastuksen alussa suojavarusteiksi riittävät hammas- ja alasuojat, myöhemmin käytetään myös esimerkiksi nyrkkeilyhanskoja ja säärisuojia.

TEORIA VAKAVA MUTTA TREENIT HAUSKOJA

Vaikka teoria harjoitusten taustalla on karua, ja oletuksena on, että hyökkääjä haluaa tappaa uhrinsa ja käyttää mahdollisesti puukkoa, pistoolia tai astaloa apunaan, treeneissä voi pitää myös hauskaa. Omasta mielestäni palkitsevinta on, kun haastavamman liikesarjan saa kulkemaan sujuvasti ilman ylimääräisiä miettimistaukoja, tai kun hyvin osuvasta lyönnistä tai potkusta kuuluu kunnan pamahdus suojien ottaessa yhteen.

Itse olen tosielämässä välttynyt väkivallalta ja tietenkin toivon saman jatkuvan. Karu fakta on kuitenkin se, että väkivaltarikollisuus lisääntyy, ja apteekkeihinkin kohdistuu väkivallan uhkaa. Itsepuolustuksen harjoittelu antaa itsevarmuutta tilanteisiin, joissa on uhan mahdollisuutta.

Reilun 1,5 vuoden Krav Maga -kokemuksella tuskin lähtisin ryöstäjältä riistämään asetta kädestä, mutta toivon, että treenaamisen ansioista pystyisin paremmin pitämään pääni kylmänä ja kiinnittämään huomiota tilanteen yksityiskohtiin, kuten uhkaavan henkilön tunto-merkkeihin. Myös erilaiset potkut lähtevät tarvittaessa kovaa ja korkealle.

Vihertäviä vinkkejä

Viherkasvit tuovat iloa arkeen. Tässä kuusi neuvoa niiden hoitoon.

Lyrraviikuna, kumipuu, peikonlehti, sirovuoripalmu ja jukkapalmu.

Viherkasvit puhdistavat ilmaa ja tuovat kotiin viihtyisyyttä sekä luonnon lähemmäs arkea. Moni kuitenkin lannistuu lehtien nuutuessa ja putoillessa. Onneksi viherkasvien hoitaminen ei ole salatietoa – viherkasveja harrastava proviisori jakaa tässä omat vinkkinsä.

1. TUNNE KASVISI LUONNE

Hankittuasi uuden kasvin kannattaa googlat sen hoito-ohjeet sekä luontaiset kasvuolosuhteet ymmärtääksesi kasvin hyvinvointia. Esimerkiksi sademetsien aluskasvit eivät kestä paahteista aurinkoa mutta rakastavat kosteutta – niiden lehtiä kannattaa suihkutella vedellä etenkin kuivana talvikautena tai hankkia ilmankostutin lähistölle.

Myös kasvin rakenteen tarkasteleminen antaa vinkkejä hyvään hoitoon. Esimerkiksi paksulehtiset meikasvit, kuten vaikkapa rahapuu, varastoivat vettä

lehtiinsä, joten kastelutarve on selvästi harvempi kuin ohutlehtisillä.

2. TERVE KASVI KAUPASTA

Kun ostat uuden kasvin, vilkaise etenkin lehtien pinnat ja lehtihangat: näkyykö pieniä ötököitä, seittiä tai tahmeaa eritettä? Jos näkyy, jätä kasvi kauppaan. Terve lähtökohta helpottaa hoitoa huomattavasti.

Myös lehdissä näkyvä vioitus johtaa usein öttiäisten äärelle, vaikka silmä ei niitä pirulaisia erottaisikaan. Ötököitä voi tulla kaupasta kotiin myös vihannesten mukana, mullasta tai suoraan ulkoa. Tarkastele siis kasvejasi, jotta huomaat tuholaiset ja ehdit taistoon ajoissa.

3. VALO JA VUODENAJAT

Toiset kasvit tarvitsevat enemmän ja toiset vähemmän valoa, joten sijoituspaikkaa kannattaa miettiä jo hankintaa tehdessä. Ikkunan eteen sopivia vaihtoehtoja on jo



Viirivehka, aarnipeikonlehti ja juoru.



Traakkipuu, muratti, amerikanmuori ja siroliuska-aralia.

noksi asti, hämääjän nurkkaan taas varsin vähän – ellei sitten hanki saman tien myös keinovaloa.

Talvella päivänvalo on niin vähissä, että keinovalosta on suuri apu, vaikka kasvi ei sijaitsisikaan kaukana ikkunasta. Valo- ja kasteluvaatimusten suhteen varsin vaatimaton ja sitä myöten erityisen helppo kasvi on esimerkiksi palmuvehka.

Myös juorat kuuluvat helppohoitoisiin. Ne ovat ihanan nopeakasvuisia varsinkin valoisalla paikalla kasvaessaan. Valoa rakastavasta trendikkästä peikonlehdestä aloitteleva viherpeukalo saa nopeasti näyttävän sisustuselementin, samoin keustosuosikki jukkapalmusta.

4. SORMI MULTAAN

Yksi yleisimmistä virheistä on liikakastelu. Kasvi ei tarvitse vettä viikonpäivien vaan mullan antaman viestin mukaan. Upota sormi multa ja opettele tunnustelemaan, milloin on kastelun aika. Moni kasvi kertoo myös itse janostaan riipputtamalla lehtiään.

Valon määrän väheneminen talvisin on syytä huomioida: kasteluväli pitenee. Altakasteluruukut voivat helpottaa arkea, mutta nekään eivät ole aina oikotie onneen. Jotkut kasvit pitävät tasaisesta kosteudesta, toiset taas haluavatkin kuivahtaa välillä.

5. MULTA JA RUUKUN VAIHTO

Ruukun valinnassa on hyvä huomioida, että moni suurikin kasvi viihtyy pienehkössä ruukussa. Pieni ruukku

myös pienentää liikakastelun riskiä. Aloittelijalle umpiruukku on aikamoinen riski, joten kannattaa suosia pohjareijallisiä ruukkuja, joista ylimääräinen vesi pääsee valumaan pois.

Monet kasvit viihtyvät pelkkää multaa paremmin ilmavassa ja läpäisevässä kasvualustassa. Sekoita siis joukkoon esimerkiksi perliittiä, vermikuliittia tai soraa. Ruukun vaihto kannattaa yleensä ajoittaa helmi-maaliskuuhun. Silloin kasvi saa kevään kasvupyrähdykseen lisää tilaa ja ravinteita.

6. LANNOITUKSESSA 2M-SÄÄNTÖ

Lannoitus kannattaa aloittaa kasvukauden käynnistytessä keväällä ja lopettaa syksyn tullen. Helppo muistisääntö on 2M-sääntö, eli lannoitus aloitetaan maaliskuussa ja lopetetaan viimeistään marraskuuhun. Talvella kasvit lepäävät, eikä lisäravinteita yleensä tarvita, ellei kasvi kuki tai kylve keinovalossa. Lannoitusväli riippuu kasvista. Jotkut kasvit voi lannoittaa viikoittain, toiset kerran kuussa.

Viherkasvien hoito on parhaimmillaan rentouttavaa puuhastelua ja ihana harrastus, jossa oppii koko ajan uutta. Virheitä sattuu kaikille, mutta se on osa oppimisprosessia. Pikkuhiljaa opit tarkkailemaan kasvejasi ja reagoimaan niiden viesteihin.

Siinä piileekin harrastuksen viehätyks: onnistumisen ilo, kun huomaat kasviesi voivan hyvin ja kasvavan kossasi vuosi vuodelta elinvoimaisempana.

Vauvakutsut! Mitä mukaan apteekista?

Ennen vauvan syntymää on aika kokoontua ystävien kanssa baby showerin eli vauvakutsujen merkeissä.

Lahjaideoita odottavalle äidille voi katsastaa myös apteekista – teimme listan.

ÄIDIN HEMMOTTELU & IMETYS

- Rintavoide (helpottaa imetyksen alkua ja rauhoittaa nännejä)
- Rintakumit ja liivinsuojat
- Rauhoittava käsivoide ja kosteuttava vartalovoide
- Raskaus & imetys -vitamiini tai muut äidille sopivat ravintolisät
- Lämmitävä vehnätyyny

Pientä lisähemmottelua pakettiin saa suklaapatukalla ja vadelmanlehtiteellä.

VAUVAN ENSIAPU & HOITO

- Taipuisa digitaalinen kuumemittari
- Keittosuolatipat (**Naso NaCL ratiopharm 20 x 2 ml 13 €**) silmien ja nenän puhdistukseen
- Nukkaamattomat kuitutaitokset vauvan taivealuiden pyyhkimiseen
- Voide pieniin haavoihin tai vaipapahottumaan
- Nenäimuri flunssakauteen sekä lisäksi **Physiomer Baby Mist 115 ml 15 €**
- Vauvalle sopiva perusvoide esim. **ACO Minicare Cream 100 g 15 €** tai **Novalan 30 g 5 €**
- Kylpyöljy, kuten **ACO Minicare Baby Oil 150 ml 13 €**
- D-vitamiinitipat tai Maitohappo-



*Alkusyksystä helsinkiläinen Paula Pennanen iloitsi ystäviltään saamista vauvakutsu-
 tamisesta, joka sisälsi muun muassa vaippoja, tutteja ja sinkkivoideita.
 Paula synnytti 1.10. tyttären – onnittelemme!*

- bakteeri D3-vitamiinivalmiste esim. **DeviSol D3 Drops 20 ml 10 €**, **FIILUS napero + D3 tipat 7 ml 9 €**, **BioGaia Drops + D3 10 ml 20 €**
- Vauvalle sopiva kipulääke, esim. parasetamolimikstuura

Kauniisti paketoitu lahjakortti apteekkiin on myös varma valinta, jos haluat antaa vapauden valita.



STERIMAR NOSE HYGIENE BABY NENÄSUIHKE 100 ML
 Katso tarjous sivulta 13

Laxoberon®

NOPEA APU

TILAPÄISEEN UMMETUKSEEN

TEHOAA



6–12 TUNNISSA

OTA ILLALLA,
VATSASI TOIMII AAMULLA!



Annostele yksilöllisesti:
valitse kapselit tai tipat



LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

LAXOBERON® tilapäiseen ummetukseen. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Älä käytä tuotetta, jos sinulla on suolitukos, vaikea kivulias ja/tai kuumainen vatsanalueen vaiva, suolistotulehdus tai vaikea nestevajaus. Yli viikon jatkuvassa käytössä, alle 12-vuotiaille, vatsaleikkausten jälkeen ja raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Itsehoitolääke. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija STADA Nordic. FI/LAX/09/2025/69

Haastavaa muttei suinkaan mahdotonta

Painonhallinta on yksi terveyden ja hyvinvoinnin peruspilareista.

Monet kokevat painonhallinnan vaikeaksi. Kiireinen elämä, epäsäännölliset ruokailut, vähäinen uni ja houkuttelevat herkut voivat viedä hyvätkin aikomukset sivuraiteille. Lisäksi kulttuurissamme elää edelleen myyttejä nopeista ratkaisuista: ihmedieetit, "detox-kuurit" ja pikaratkaisut lupaavat paljon mutta harvoin tuottavat pysyvää tulosta.

Useimmiten ne johtavat niin sanottuun jojo-ilmiöön – paino putoaa nopeasti, mutta nousee pian takaisin, usein jopa entistä korkeammalle.

Painonhallinta tuo monille mieleen laihdutuskuurit ja tiukat ruokavaliot, mutta ennen kaikkea se on tasa-

rauksiin, mutta painonhallinta ei ole pelkkää sairauksien ehkäisyä. Se lisää vireyttä arjessa, tukee työ- ja opiskelukykä ja voi parantaa minäkuvaa ja itsetuntoa.

On myös tärkeää ymmärtää, että painoon vaikuttavat monet tekijät, eivätkä kaikki ole omissa käsissä. Geeniperimä, hormonaaliset tekijät, lääkitykset ja elämäntilanteet voivat vaikuttaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että onnistuminen olisi mahdotonta, vaan että sen saavuttamiseksi tarvitaan realistisia tavoitteita ja armollista asennetta.

5 AVAINTA KESTÄVÄÄN PAINONHALLINTAAN

painoa ilman jatkuvan laihduttelun ja ylipainon vuorottelua. Se on sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin tukemista – ja tärkeä osa hyvää elämänlaatua.

Painonhallinta on elämänmittaisen prosessi.

Terveyden kannalta normaalipainon säilyttäminen vähentää riskiä sairastua moniin pitkäaikaissai-

Tavoitteista lipsuminen aiheuttaa helposti epäonnistumisen tunteen. Ehkä tärkein oivallus painonhallinnassa onkin, että täydellisyyttä ei tarvita. Yksittäinen herkuttelu ei kaada kokonaisuutta – ratkaisevaa on se, mitä tekee suurimman osan ajasta. Avainsana on kokonaisuus. Mitä

enemmän elämäntavat tukevat terveyttä pitkäjänteisesti, sitä paremmat mahdollisuudet painonhallintaan on.

1. VAALI MIELEN HYVINVOINTIA

Painonhallinta on fyysisen lisäksi

henkistä työtä. Stressi vaikuttaa suoraan sekä ruokailutottumuksiin että kehon fysiologiaan. Korkea stressihormonitaso voi lisätä ma-keanhimoa ja napostelua sekä hi-dastaa aineenvaihduntaa. Monille ruoka toimii lohtuna vaikeissa tun-teissa.

Mindfulness, rentoutumiskeinot, luonnossa oleilu ja itselle mukava puuhastelu auttavat hallitsemaan stressiä ja vähentämään lohtusyö-mistä.

Myönteinen suhtautuminen omaan kehoon tukee pitkäaikaisia muutoksia.

2. LIIKUNTA JA ARKIAKTIIVISUUS

Lihaskunnan kasvatta-minen lisää energian kulutusta myös levo-sa, sillä suurempi lihas-massa kuluttaa enem-män kaloreita kuin rasvakudos.

Liikunnan ei kuiten-kaan tarvitse olla aina kuntosalilla rehkimistä. Kävely, pyöräily, portaiden käyttö ja kodin askareet pitävät aineenvaihduntaa yllä. Kestävyysliikunta tu-kee keuhkojen, s y d ä -

3. RIITTÄVÄ JA LAADUKAS UNI

Riittävä uni on painonhallinnan kulmakiviä. Univaje lisää nälkähor-monien erityistä ja häiritsee kylläi-syushormonien toimintaa. Se myös heikentää itsehillintää, mikä johtaa helposti ylensyöntiin ja lisää usein mielitekoja etenkin rasvaisiin ja so-keripitoisiin ruokiin. Aikuisten tulisi pyrkiä 7–9 tunnin yöuneen.

4. MONIPUOLINEN JA SÄÄNNÖLLINEN RUOKAVALIO

Syöminen 3–4 tunnin välein tasaa verensokeria ja vähentää napos-telun tarvetta. Lautasmalli auttaa: lastaa lautaselle puolikas kasviksia, neljännes proteiinia ja neljännes hii-lihydraatteja.

Kaikkea ei silti tarvitse itseltä kiel-tää. Satunnainen herkuttelu on osa tasapainoista syömistä.

5. MOTIVAATIO JA SOSIAALINEN TUKI

Tutkimusten mukaan sisäinen moti-vaatio – esimerkiksi halu voida pa-remmin tai jaksaa arjessa – johtaa kestävämpiin tuloksiin kuin ulkoi-nen paine, kuten ulkonäköpaineet. Realistiset välitavoitteet ylläpitävät motivaatiota. Ystävien, perheen ja vertaistukiryhmien kannustus lisää motivaatiota.

Lopulta kyse ei ole vain vaakalu-kemasta – vaan jaksamisesta, ter-veydestä ja elämänilosta.

Laihdutuksen tueksi



Formoline L112 -tablettien avulla tuet laihduttamista tehokkaasti ja turvallisesti, yhdessä vähäkalorisen ja terveellisen ruo-kavalion sekä liikunnan kanssa.

Polyglukosamiini L112 -kuitu vähentää ravintorasvoista peräisin olevien kalorien saantia, sitomalla rasvoista n. 66 % aiheut-tamatta rasvaripulia. Tutkimuksessa on osoitettu positiivisia vaikutuksia painoon jo kolmen kuukauden käytöllä*. (*Cornelli et al. 2017)

Nyt myös uutuus Formoline L112 EXTRA, joka sisältää 50 % enemmän vaikuttavaa ainetta. CE-merkitty lääkinnällinen laite (CE0123). Valmistaja; Certmedica Interna-tional GmbH. Jakelija; Harmonia Life Oy. (Esim. Formoline L112 500 mg 64 tabl. 40 €)

men ja veren-kierron terveyttä. Parhaat tulokset saa yhdistämällä kestä-vyysliikuntaa sekä lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksia. Liikunta tu-kee myös mielen hyvinvointia.



AI AI!

valo-
opil-
linen

joku muu

© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2025

UUTUUS!

**Rogaine®
vaahto**

**Auttaa pysäyttämään
hiustenlähdön* ja edistää
uusien hiusten kasvua**

Tutkitusti tehokas lääke

**Tuloksia jo
8 viikossa****



LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

*perinnöllinen hiustenlähtö miehillä **kliinisesti näkyviä tuloksia 2 krt/vrk käytettynä

Rogaine® 50 mg/g ihovaahto minoksidili. Lääke, joka ehkäisee hiustenlähtöä ja edistää uusien hiuksien kasvua henkilöillä, joilla on perinnöllistä hiustenlähtöä. Yli 18-vuotiaille miehille. Vain paikalliseen käyttöön. Vaatii jatkuvaa käyttöä. Ennen hoidon aloittamista varmistuttava, että hiuspohja on normaali ja terve. Hoito lopetettava, jos ilmenee verenpaineen alenemista, rintakipua, sydämen tiheälyöntisyyttä, pyöräytystä, huimausta, äkillistä painon nousua, turvotusta raajoissa tai ihon ärsytystä tai muita uusia odottamattomia oireita. **Lue pakkausseloste.** Apteekista. Itsehoitovalmiste 60 g ja 3 x 60 g. © McNeil / JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-ROG-2025-236137 09/2025



Nopea kapseli kipuun!



ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit Tulehduskipulääke kivun ja kuumeen lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Aikuiset ja vähintään 40 kg painavat (vähintään 12-vuotiaat) nuoret: 1 kapseli tarvittaessa 1-3 kertaa päivässä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sinulla on akuutti maha- tai pohjukaissuolihaava tai olet raskaana. Pakkauskoot 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkaus- selosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. Perustuu 21.3.2024 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. MULTI-FI-01290 03 25

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti