

Hyvän Mielen Aptteekkilehti

MARRASKUU 2026

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

MARRASKUUN TARJOUKSET

ja ihollekin
tärkeää luettavaa

terveys

**BIOLOGISET
lääkkeet
yleistyvät**

Farmaseutin
My Day

kauneus

**Ihon talvinen
SUOJELUOPAS**

Tehorutiini iholle
JUHLASESONKIIN

hyvinvointi

**LASTEN
kanssa luontoon**

**RISTIKOSSA
talven tuntua**

*”Ihminen etsii
kohtaamisia”*

PYSY HYVÄSSÄ VIREESSÄ



**BEROCCA ENERGY
ORANGE 60 PORETABL.**

-15%
(23,00 €)

Tarjous voimassa 1.11.–30.11.2026



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
Ruskaniitty 4, 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.

”Toinen ihminen on salaisuus”



Tämän lehden kansijuttua varten haastateltavaksi istahti mies, joka on yli 30 vuoden työurallaan nähnyt ja kokenut paljon. Hän on viettänyt aikaa mielenterveyskuntoutujien, väkivaltarikollisten, kaduilla vaeltavien nuorten ja lukemattomien muiden seurassa. Kohdannut. Ja jokaisesta kohtaamisesta hän on löytänyt jotain tuttua.

Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka kertoo olleensa nuorena levoton ja mustavalkoisesti asioihin suhtautuva. Pitkän työuran varrella hän on oppinut, että lopulta sairausdiagnoosi tai vaikkapa rikollinen tausta kertovat ihmisestä yhtä vähän kuin mikä tahansa yksittäinen hetki – ja että pinnan alta löytyy lopulta yllättävän samanlaisia kaipuita.

Sivulta 6 alkavassa jutussa Sydänmaanlakka avaa, miksi toinen ihminen on aina jollain tapaa salaisuus – ja miksi juuri siksi aina kannattaa pysähtyä kuuntelemaan.

Toivotamme mukavia, inspiroivia ja toivottavasti valaiseviakin lukuhetkiä lehtemme parissa – marraskuun pimeydestä huolimatta!

PYSY HYVÄSSÄ VIREESSÄ

BEROCCA ENERGY

ORANGE 15, 30, 45 JA 60 PORETABL.
MANGO 15 JA 45 PORETABL.

Vahva yhdistelmä kaikkia B-ryhmän vitamiineja sekä C-vitamiinia, sinkkiä ja magnesiumia. Appelsiinin/mangon makuisen poretablettien koostumus tukee päivittäistä jaksamista sekä auttaa pysymään hyvässä vireessä joka päivä.

Tarjous voimassa 1.11.–30.11.2026

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.



-15%
(17,45–23,00 €)

Apobase 250 g -perusvoiteet

-20%

(7,85–13,75 €)

Tarjous on voimassa
marraskuun ajan



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.

FI-APO-2026-09-04

MARRASKUU 2026

terveys

- Ihminen etsii kohtaamisia** 6
Olavi Sydänmaanlakka on tavannut työssään valtaisan määrän erilaisia ihmisiä.
- Biologiset lääkkeet yleistyvät**..... 10
Miten biologinen lääke ja biosimilaari eroavat perinteisistä lääkkeistä?
- Tutkimus: Apteekki on valtaosalle lähin terveyspalvelu** 11
- Farmaseutin My Day**..... 18
Millainen on apteekin ammattilaisen työpäivä?

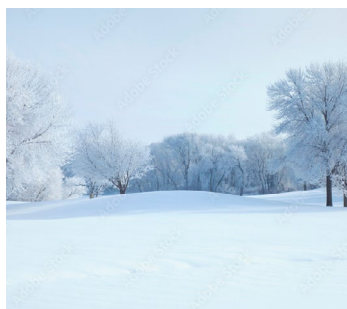


Apteekin
työpäivä

s. 18

kauneus

- Pelasta talvi-iho**..... 22
Laadimme ihonsuojeluoppaan pakkaseen.
- Neljän vaiheen tehorutiini** 24
Loppuvuoden juhla-kausi lähestyy – laadimme helpon ohjeistuksen.



Talvinen ihon
suojeluoppas

s. 22

hyvinvointi

- Lasten kanssa lähiluontoon**..... 28
Liikkuminen voi olla mukava tapa viettää perheen yhteisiä hetkiä.



Perheen
kanssa
luontoon

s. 28

lisää hyvää mieltä

- Marraskuun tarjoukset 12 ja 23
- Marraskuun uutuus 15

- Ristikön ratkaisu 15
- Ristikko 30

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Fatima Drammeh, Marianne Franck, Anna Korhonen, Jani Khvatov, Suvituuli Posio, Linnea Raimas, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Viikki / ARMI Creatives
Kannen kuva: Kristiina Hemminki/Fotonokka **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



ISSN 2737-3703

Ihminen etsii kohtaamisia

Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaalakka on tavannut työssään valtavan määrän erilaisia ihmisiä mielenterveyskuntoutujista itseään etsiviin nuoriin ja väkivaltarikollisiin. Työssään hän on oppinut, kuinka samantlaisia me kaikki pohjimmiltamme olemme.



”Toinen ihminen on
aina jollain tapaa
salaisuus”



Olavi Sydänmaanlakka toivoo, että mielenterveyden haasteet voitaisiin tulevaisuudessa nähdä merkittävänä elämänvaiheena – ei epäonnistumisena, vaan tutkimusmatkana itseensä.

Olavi Sydänmaanlakka puhui kerran tv-ohjelmassa skitsofreenikosta. Lähetyksen jälkeen hän sai nuhtelut omasta työyhteisöstään, koska hänen ajattelunsa sisälsi virheen.

”Ja he olivat oikeassa. Ei kuulu ajatella niin, että on olemassa skitsofreenikoita, vaan ihmisiä, jotka sairastavat skitsofreniaa. Sairaus on yksi osa elämää, mutta sen ei kuulu määrittää ihmistä kokonaisuutena.”

Myös muun muassa Aseman Lapsissa ja Helsinki Missiossa työskennellyt kansalaisjärjestötyön konkari huomauttaa, että samalla asenteella tulisi suhtautua myös mielenterveysongelmiin.

”Mielenterveyshän on ihan mahdollittoman kaunis sana, mutta siihen liitetään melkein automaattisesti kielteinen lataus. Minusta meillä kaikilla on mielen terveys, joka on välillä paremmassa ja välillä huonommassa kunnossa.”

Esimerkkinä mielen haasteiden ja luovuuden yhteydestä hän nostaa esiin Mika Waltarin valtavan kirjallisen tuotannon.

”En tiedä oliko Waltarilla jotain diagnoosia, eikä se olennaistakaan. Mutta hänen kirjallisen tuotantonsa

määrä ja vauhti on ollut sellainen, että sen työstämisessä on täytynyt välillä olla jotain maanista.”

Sydänmaanlakka pohtii, että samalla tavalla kuin vaikka vanhempainvapaan, myös mielenterveyden haasteet voitaisiin tulevaisuudessa nähdä merkittävänä elämänvaiheena – ei epäonnistumisena, vaan tutkimusmatkana.

”Ehkä jonain päivänä ansioluetteloon voi kirjoittaa: välivuosi tutkimusmatkalla itseensä”, hän pohtii hymyillen.

Koronapandemian aikaa Sydänmaanlakka pitää mielenterveystyön kannalta positiivisena murroskohtana. Yksinäisyys ja etäisyys toivat mielen kuorituksen lähelle jokaista suomalaista, ja aihe nousi julkiseen keskusteluun laajemmin kuin koskaan.

”Silloin ymmärrettiin, että mielenterveys koskettaa meitä kaikkia. Olemme samasta puusta veistettyjä.”

”Toinen ihminen on salaisuus”

Olavi Sydänmaanlakan pitkä työura on aina pohjannut ihmisten kohtaamiseen. Se on avartanut elämäntutkimusta huomasti.

”Olin nuorena aika mustavalkoinen ihminen. Mutta kun tätä matkaa on tässä kuljettu, ja mitä erilaisimpia ihmisiä on tullut vastaan, sitä enemmän omakin maailmankuva on tullut haastetuksi. Toinen ihminen on aina jollain tapaa salaisuus, mutta kun on malttanut kuunnella, erilaisten ihmisten kohtaamisesta on tullut elämäni suurin rikkaus.”

Haastattelun aikana puhe kiertyy Sydänmaanlakan kanssa usein ihmisten samankaltaisuuteen. Havainto päti myös, kun hän oli mukana perustamassa Helsinki Mission Aggredi-menetelmää, joka auttaa vakaviin väkivaltarikoksiin syyllistyneitä irti menneisyydestään.

"Jokainen tarvitsee ympärilleen toisia ihmisiä."

”He olivat ihmisiä, esimerkiksi järjestäytyneeseen rikollisuuteen kuuluneita, joita kukaan muu taho ei tuolloin ottanut vastaan. Yleisesti ajateltiin, että näistä vankiloita kiertäneistä tyypeistä ei voi enää tulla mitään. Mutta kyllä vaan voi, se todettiin sekä käytännön työssä että tutkimuksissa.”

Sydänmaanlakka sanoo oppineensa ennen kaikkea sen, että jokainen meistä haluaa tulla kohdatuksi ihmisenä: Jotta joku huomaisi ja välittäisi, ottaisi osaksi porukkaa. Se pätee ihan samalla tapaa Aggredin asiakkaisiin, jengirikollisiin kuin vaikkapa Walkers-kahvilatoimintaan osallistuviin levottomiin nuoriin. Kahviloita hän oli perustamassa työskennellessään Aseman Lapsissa.

Ääriesimerkki on Latinalaisen Amerikan jengirikollisuus, jonka jäseniinkin Sydänmaanlakka on vuosien varrella tutustunut, osaan läheisestikin. Heidän tekojaan ei tarvitse hyväksyä voidakseen ymmärtää, että rikollisen kuoren allakin on pohjimmitaan ihminen.

”He ovat eläneet omaan elämäni verrattuna aivan ääriolosuhteissa. Mutta kun raaputtaa pintaa, on hämmäntävää ja mahtavaakin huomata, miten samanlaisia ajatuksia, unelmia ja perustarpeita meillä kaikilla lupulta on.”

”Jokainen meistä tarvitsee ympärilleen toisia ihmisiä.”

”Toivoisin päättäjille viisautta”

Olavi Sydänmaanlakka on työskennellyt kansalaisjärjestöissä yli 30 vuotta, joista viimeiset 13 vuotta Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) johdossa.

Nykyisen hallituskauden aikana järjestöjen rahoitus on päättynyt massiivisten leikkausten kohteeksi.

Miten kuvailisit järjestöihin kohdistuvaa leikkauspolitiikkaa?

”50 prosentin leikkaus STEA-avustuksiin tällä hallituskaudella näyttää kansalaisjärjestötoiminnan alasajolta. Tästä täytyy koko yhteiskuntana olla tavattoman huolestunut.”

”Ymmärrän kustannustavoitteet, mutta toivoisin päättäjille viisautta. Että he ymmärtäisivät, mitä ovat leikkaamassa ja minkälaisia seurauksia toimenpiteistä seuraa. Elämme käsittämätöntä, sietämätöntä aikaa.”

Sydänmaanlakka arvioi, että sote-järjestöjen toiminnan alasajo tulee lisäämään painetta ja kustannuksia hyvinvointialueille ja psykiatriseen erikoissairaanhoidon, kun sairastuneet eivät saa arkea kannattelevaa tukea.

”Kansalaisjärjestötoiminnalla on hirvittävän merkittävä rooli demokraattisissa yhteiskunnissa. Ne nostavat esiin ihmisiä, joiden ääni ei muuten päätöksenteossa kuulu.”

Marraskuussa (15.–22.11.) vietetään jälleen Mielenterveysviikkoa.

”Järjestöt tekevät sellaista työtä, jota julkinen tai yksityinen sektori eivät voi tuottaa. Terveyskeskukseen mennään saamaan diagnoosi ja hoitoa, mutta mikään muu taho kuin järjestöt eivät tarjoa samalla tavalla ammattilaisten ja vertaisten tukea sairauden kanssa elämiseen”, Sydänmaanlakka muistuttaa.

TUNNE KEVEYS IHOLLASI

UUDEN SUKUPOLVEN PERUSVOIDE

KEVYT & IHOA VAHVISTAVA
CANODERM DUO



ACO PERUSVOITEET
210 G

-20%

MARRASKUUSSA

(9,40–12,85 €)

Tarjous koskee ACO Canoderm-,
Canoderm Duo-, Miniderm- ja
Miniderm Duo -perusvoiteita.
Tarjous on voimassa marraskuussa
2026 eikä sitä voi yhdistää muihin
alennuksiin tai tarjouksiin.
Tarkista saatavuus apteekistasi.

ACO
PERUSVOITEET

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

Biologiset lääkkeet yleistyvät

Miten biologinen lääke ja biosimilaari eroavat perinteisistä lääkkeistä?



Biologiset lääkkeet ovat mullistaneet monien vakavien ja pitkäaikaisten sairauksien hoidon. Nivelreumaa, psoriasista, diabetesta, kroonisia tulehduksellisia suolistosairauksia tai syöpää sairastaville ne tarjoavat avun silloin, kun perinteisillä lääkkeillä ei ole saavutettu riittävää hoitovastetta.

Biologisten lääkkeiden merkitys kasvaa vauhdilla: tällä hetkellä noin puolet kaikista uusista ja kehitteillä olevista lääkeaineista on biologisia. Myös lääkkeiden käyttäjämäärät ovat olleet viime vuosina tasaisessa kasvussa. Suomessa biologisia lääkkeitä käytti vuonna 2023 noin 326 000 henkilöä, vuonna 2024 jo 338 000 ja vuonna 2025 luku nousi 352 000 käyttäjään.

Tulevaisuudessa biologisten lääkkeiden rooli lääkeshoidossa tulee siis kasvamaan entisestään.

Mikä on biologinen lääke?

Biologisilla lääkkeillä tarkoitetaan lääkkeitä, jotka sisältävät elävien solujen tuottamia proteiineja. Niiden valmistuksessa käytetään apuna geeniteknologiaa, jonka avulla esimerkiksi hiivat, bakteerit tai eläinsolut saadaan valmistamaan haluttua proteiinia. Koska näitä proteiineja tuotetaan elävien solujen avulla, on luonnollista, että lääkkeen eri valmistuserien välillä ilmenee pienen pientä luontaista vaihtelua.

Miten ne eroavat perinteisistä?

Perinteisten lääkkeiden ja biologisten lääkkeiden olennainen ero on, että biologisten lääkkeiden vaikutus kohdistuu elimistössä tarkasti vain tiettyyn kohteeseen. Tällainen kohde ei ole esimerkiksi nivel tai suolisto, vaan sairauden syntymekanismissa tärkeä molekyyli. Tämä tarkkuus säästää muuta elimistöä ylimääräisiltä haitoilta.

Monimutkaisen ja herkän rakenteensa vuoksi biologisia lääkkeitä ei yleensä voi käyttää tabletteina suun kautta. Ruoansulatuskanavan entsyymit ja hapot pilkkoisivat proteiinit toimimattomiksi jo ennen kuin ne ehtisivät imeytyä verenkiertoon. Siksi biologiset lääkkeet annostellaan yleensä joko laskimoon tai pistoksena ihon alle.

Ovatko ne turvallisia?

Biologiset lääkkeet ovat pääsääntöisesti hyvin siedettyjä. Toisin kuin perinteisillä, biologisilla lääkkeillä esiintyy harvoin vakavia munuais- tai maksahaittoja. Myös sydämeen ja keskushermostoon kohdistuvat oireet ovat harvinaisempia kuin perinteisillä lääkkeillä.

Monet tulehduksen vähentämiseen tarkoitetut biologiset lääkkeet (kuten esimerkiksi reumasairauksien hoidossa käytettävät valmisteet) heikentävät elimistön luontaista puolustuskykyä, mikä lisää mm. sieni- ja virusinfektioiden riskiä.



Mikä on biosimilaari?

Biosimilaari on biologisen alkuperäislääkkeen samankaltainen kopio. Koska biologiset lääkkeet valmistetaan elävissä soluissa, biosimilaari ei ole täysin identtinen kopio alkuperäislääkkeestä, mutta laajoissa tutkimuksissa se on osoitettu yhtä tehokkaaksi, laadukkaaksi ja turvalliseksi kuin alkuperäisvalmiste.

Biosimilaarien hinnat ovat yleensä alkuperäislääkettä halvemmat.

Miksi ne ovat halvempia?

Biologisten lääkkeiden kehittäminen ja valmistaminen on vaativaa ja kallista. Biosimilaarin valmistaja voi kuitenkin hyödyntää alkuperäislääkkeestä jo kerättyä laajaa tutkimustietoa. Koska pyörää ei tarvitse keksiä kokonaan uudelleen, biosimilaarin kehittäminen tapahtuu nopeammin ja huomattavasti pienemmin kustannuksin. Säästö näkyy suoraan lääkkeen edullisempana hintana markkinoilla.

Apteekki on valtaosalle lähin terveyspalvelu

Suomalaiset ovat erittäin tyytyväisiä apteekkeihin ja pitävät niitä tärkeänä osana terveydenhuoltoa. Taloustutkimuksen Suomen Apteekkariliitolle kesällä tekemän kansalaiskyselyn mukaan apteekki on jo 64 prosentille suomalaisista kotia lähimpänä sijaitseva terveyspalvelu. Vuonna 2020 näin vastasi 57 prosenttia.

Tutkimuksen mukaan yli yhdeksän kymmenestä suomalaisesta on tyytyväinen apteekkeihin. Viimeisimpään apteekkikäyntiinsä vähintään melko tyytyväisiä on 94 prosenttia vastaajista ja 59 prosenttia kertoo olevansa erittäin tyytyväinen.

Taloustutkimuksen toteuttamaan kyselyyn vastasi kesäkuussa 1 169 suomalaista.

Perinteisten apteekkipalvelujen lisäksi suomalaiset pitävät tärkeinä myös uusia lääkitykseen liittyviä terveyspalveluja. Tärkeimmäksi nousi lääkkehoidon seuranta- ja arviointipalvelu pitkäaikais- ja monisairaille.

Myös mahdollisuus saada reseptilääkkeitä ilman reseptiä tiettyihin lieviin vaivoihin sekä uuden lääkkeen aloitus- ja tukipalvelu kiinnostavat. Molempia pitää tärkeänä yli puolet suomalaisista.

Apteekkien nykyisistä palveluista tärkeimmiksi arvioitiin lääkkeiden käyttöön liittyvä neuvonta, lääkitysten yhteensopivuuden tarkistaminen, lääkevaihto edullisempaan vaihtoehtoon sekä reseptin uusimispyyntöjen tekeminen. Myös rokotuspalvelut sijoituivat palvelujen kärkipäähän.

– Tulokset osoittavat, että apteekit ovat monille suomalaisille tärkeä ja helposti saavutettava osa terveydenhuoltoa. Erityisen suuri merkitys niillä on iäkkäille, paljon lääkkeitä käyttäville ja lääkettä tarvitsville asiakkaille, sanoo Apteekkariliiton viestintäjohtaja Pipsa Lotta Marjamäki.

Vaikka enemmistö pitää apteekkipalvelujen saatavuutta hyvänä, joka neljäs suomalainen on huolissaan oman lähiapteekkinsa palvelujen katoamisesta tulevaisuudessa. Huoli on suurinta maaseudulla ja kunnissa asuvien keskuudessa.

Lähde: Suomen Apteekkariliitto ja Taloustutkimus 2026

NIVELTEN HYVINVOINTIIN



ARTHRO NIVELVOIDE 120 G ARTHRO CAPS 90 KAPS.

16⁹⁰
140,83 €/kg
(22,80 €)

22⁹⁰
0,25 €/kpl
(29,75 €)

Kipua ja turvotusta nivelten alueella? Eikö glukosamiini yksin auta? Nivelvoide ja -kapselit sopivat hyvin käytettäväksi yhdessä.

LIHAS- JA NIVELKIPUIHIN



10⁹⁰
3,63 ja 5,45 €/kpl
(13,70 €)

**THERMACARE LÄMPÖTYNNYT SELÄLLE 2 KPL
THERMACARE LÄMPÖTYNNYT HARTIA/NISKAN
ALUEELLE 3 KPL**

Tehokas ja kohdennettu hoito! Soveltuu erityisesti jännityksen ja ylläsurituksen aiheuttaman kivun hoitoon – täysin ilman lääkkeitä. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

HILLITSEE YSKÄNÄRSYTYSTÄ



10⁰⁰
(13,50 €)

APTEEKKI FLUACUTE YSKÄ 20 ML

Yskänärstystä hillitsevä ja ärtynyttä nielua rauhoittava kurkku-suihke. Sisältää hunajaa. Sopii aikuisille ja yli 5-vuotiaille lapsille. CE0481-merkitty lääkinnällinen laite.

EREKTIOHÄIRIÖN PAIKALLISHOITOON



26⁹⁰
6,73 €/kpl
(33,65 €)

EROXON STIMGEL 4 KERTA-ANNOSTUUBIA

Kliinisesti todistettu geeli, joka auttaa saamaan erektion 10 minuutissa. Levitetään peniksen päähän juuri ennen yhdyntä. Seksuaalinen kiihottuminen ja stimulaatio edellytys halutun tehon saamiseksi. Lääkinnällinen laite. Lue pakkauseloste huolellisesti ennen käyttöä.

KUIVAN NENÄN HOITOON



13⁰⁰
(16,60 €)

A-VITA HYDRA+ NENÄSUIHKE 20 ML

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja suojaten niitä kuivalta ja kylmältä ilmalta. Valumaton, pehmeä suihke. Riittoisa pullo. CE-merkitty lääkinällinen laite (CE 0373). Valmistaja: DMG. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy.

SÄIHKYVÄ HYMY SYNTYY PIENISTÄ ASIOISTA



-20%
(2,90–36,70 €)

TEPE -SARJA

Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

Suun terveydestä huolehtiminen on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sarjassa kattava valikoima suunhoitotuotteita, jotka auttavat koko perhettä saavuttamaan terveemmän suun.

JOTTA NUKAHTAISIT NOPEAMMIN



-15%
(10,20–26,05 €)

MELATONIINI ORION 1,9 MG

NEUTRAALI SUUSSA HAJOAVA 30 JA 100 TABL. NIELTÄVÄ 30 JA 100 TABL.

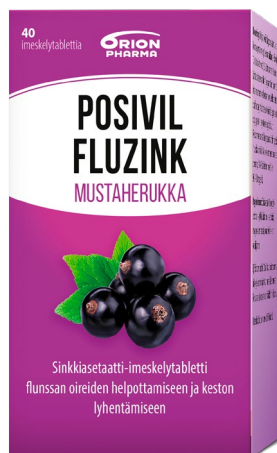
PIPARMINTTU SUUSSA HAJOAVA 30 JA 100 TABL.

PITKÄVAIKUTTEINEN 30 JA 90 TABL.

VADELMA SUUSSA HAJOAVA 30 JA 100 TABL.

Ravintolisän sisältämä melatoniini auttaa nukahtamaan nopeammin.

FLUNSSAN ENSIOIREISIIN



-20%
(13,45 €)

POSIVIL FLUZINC 40 TABL.

Sinkkiasetaattia sisältävä imeskelytabletti, joka tarjoaa avun flunssan ensioireisiin. Lievittää tutkitusti oireita ja lyhentää niiden kestoja. Mustaherukka, veriappelsiini, vadelma-salmiakki, sitruuna-lakritsi.

KUIVAAN JA TUKKOISEEN NENÄÄN



-20%
(14,00–16,25 €)

STERIMAR -TUOTTEET

Pohjana valmisteissa on 100 % luonnollinen merivesi. Kliinisesti tutkittu ja terveydenhuollon ammattilaisten suosittelema valinta sekä aikuisille että lapsille.

URHEILIJAN JA KUNTOILIJAN LUOTTOTUOTE



12⁹⁰
0,14–0,16 €/kpl
(15,60 €)

MULTIVITA MAGNESIUMSITRAATTI+B6

GREIPPI 150 MG 90 PURUTABL.

GREIPPI 175 MG 80 PURUTABL.

LIME-SITRUUNA 150 MG 90 PURUTABL.

175 MG NIETÄVÄ 80 TABL.

150 MG 90 TABL.

175 MG APPELSIINI 80 PURUTABL.

MAITOHAPPO- BAKTEERIT JA B-VITAMIINI SAMASSA KAPSELISSA



17⁹⁰
0,18 €/kpl
(23,50 €)

MAITOHAPPOBAKTEERI + B RATIOPHARM 100 KAPS.

Sisältää kuutta eri maitohappobakteerikantaa ja B-vitamiinia. Valmiste sopii päivittäiseen käyttöön monipuolisen ruokavalion tueksi.

REILU ANNOS D-VITAMIINIA



20⁹⁰
0,10 €/kpl
(26,35 €)

MINISUN D-VITAMIINI

50 MCG 200 TABL.

NIETÄVÄ 50 MCG 200 TABL.

METSÄMANSIKKA 50 MCG 200 TABL.

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Sopii nuorille, aikuisille ja ikääntyville tehostettuun päivittäiseen käyttöön.

VAHVA
B-VITAMIINIVALMISTE



24⁹⁰ 0,21–0,25 €/kpl
(29,70 €)

BETHOVER VAHVA B12
MANSIKKA 120 TABL.
VADELMA-SITRUUNA 120 TABL.
100 KAPS.

Monipuolinen ja vahva valikoima B-vitamiineja, erityisesti B12-vitamiinia ja foolihappoa.

MONIVITAMIINI
JUURI SINULLE*



-20%
(14,65 €)

CENTRUM WOMAN 50+ MONIVITAMIINI 60 TABL.
CENTRUM WOMAN MONIVITAMIINI 60 TABL.
CENTRUM MAN 50+ MONIVITAMIINI 60 TABL.
CENTRUM MAN MONIVITAMIINI 60 TABL.

*Löydä sinulle sopiva vaihtoehto Multi-tabsin/Centrumin laajasta valikoimasta.

MUISTA
MAITOHAPPO-
BAKTEERIT

25⁹⁰ 0,29–0,43 €/kpl
(31,65 €)

RELA TABS 90 TABL.
MANSIKKA
SITRUUNA
SALMIAKKI-LAKRITSI
TUTTI FRUTTI
APPELSIINI + D3

RELA CAPS 90 KAPS.

RELA+VATSAN TASAPAINO 60 KAPS.

Vatsan hyvinvoinnin*, vastustuskyvyn** tueksi. *) Rela+Vatsan Tasapaino sisältää kalsiumia, joka edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa ja pipariminttua, joka tukee vatsan normaalia toimintaa. **) Purutabletit ja kapselit sisältävät C-vitamiinia, joka edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



H.J.

papin päällä

Rehn

ran-

nalla

säädyllisiä

-arpi

takaa juok-sua

tasai-sia

osuuk-sia

Haloo kaimat

Tänne päin!

Kou- volaa

pölli- papu- kaja

asento ammun- toja

Maura- sen nimisiä teema

viini selässään

ilmainen "läske" äkkiä

koiria iso valtimo

yskä joskus

suu- pala

ääni

nikama & kartasto

mate- levia

röntgen- mielen- rauha

(luet- telo

AKUSTI

TYRÄYS

LYHDYT

ATEENA

K Man- I E las- kelmä

S ALLYT

ETUOSA

SVENGATA

aate H vasta- synny- neellä

S

TALO

M LIIKE

OLLI

OPAS

ilman apua

viruk- sen verbi

LAITURI

MINI

AITAT

AKITAT

S

TANA

sää- pas- maa

S väi- jyä

Ä

SEKTIO

LIEVÄ

I VAR

REAT

katu- kau- pasta

A

VAKAAT

TAPAS

ETAPIT

ÄLINÄ

Ä PIHAPIIRIÄ

TUOTE

TAIAT

© Rikna Yrjöheikki & Tapio Vuorinen 2020



Concquer® suihke suun limakalvoille - suusuihke kuivan suun hoitoon

accord

15⁹⁰
(21,45 €)

Ehkäisee ja hoitaa suunielun limakalvojen
ärtyneisyyttä seuraavissa tapauksissa:

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

Jos olet raskaana tai imetät, kysy neuvoa lääkäriltä.
Ei saa antaa alle 3-vuotiaille lapsille.

30 ml suihkepullo, jossa tarkka suutin.

Alkoholiton, gluteeniton, ei sisällä bentsalkoniumkloridia.

Avattu valmiste säilyy 12 kk.

Saatavilla vain apteekeista ja verkkoapteeekeista.



www.concquer-suusuihke.fi

CE1370-merkitty lääkinnällinen laite. Valmistaja: Ekuberg Pharma surl, Via Tito Schipa, 6-73020 Carpignano Salentino (LE), Italia. Jakelija: ACCORD Healthcare Oy, Oksasenkatu 10 A 6, 00100 Helsinki, Suomi, www.accord-healthcare.com/fi. FI-Gen-Conc-01408 05/2026.

accord

Paracetamol Accord 1000 mg poretabletti

- Paracetamol Accord 1000 mg:n vahvuinen poretabletti mahdollistaa yhden tabletin kerta-annoksen.
- Poreileva apu kipuun ja kuumeeseen.
- Sitruksen makuinen poretabletti liuotetaan veteen, ja valmis liuos on helppo niellä.
- Sopii tarvittaessa myös raskaana oleville ja imettäville äideille.



VAHVA PORE

Apu kipuun ja kuumeeseen

www.paracetamolaccord.fi

LÄÄKEVALMISTE.
EI TARJOUSTUOTE.



Paracetamol Accord 1000 mg poretabletti on suun kautta otettava lievän tai kohtalaisen kivun ja/tai kuumeen hoitoon käytettävä lääke. Vaikuttava aine on parasetamoli. Tämä vahvuus on tarkoitettu vain aikuisten ja yli 50 kg:n painoisten ja vähintään 16-vuotiaiden nuorten käytettäväksi. Parasetamolien suurinta vuorokausiannosta 3000 mg ei saa ylittää. Suurin kerta-annos on 1000 mg (1 poretabletti). Kuten kaikki lääkkeet, tämäkin lääke voi aiheuttaa haittavaikutuksia, mutta lääkettä oikein käytettynä ne ovat harvinaisia. Älä käytä valmistetta, jos olet allerginen parasetamolille tai mille tahansa valmisteen apuaineelle. Neuvottele käytöstä lääkärin kanssa, mikäli noudatat niukkanatriumista ruokavaliota. Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen kuin otat Paracetamol Accord 1000 mg -valmistetta, jos sinulla on munuais- tai maksaongelmia tai olet astmaatikko ja herkkä asetyylisalisyylihapolle. Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos parhaillaan käytät tai olet äskettäin käyttänyt muita lääkkeitä, myös lääkkeitä, joita lääkäri ei ole määrännyt. Jos jo käytät parasetamoliasisältävää muuta kipulääkitystä, älä käytä Paracetamol Accord 1000 mg -poretabletteja keskustelematta siitä ensin lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa. Ota yhteyttä lääkäriin välittömästi, jos sinulla ilmenee oireita kuten kasvojen, kielen tai nielun turvotus, nielemisvaikeus, punaiset ja kutiavat turvotukset iholle tai hengitysvaikeus. Hoidon aikana ei saa käyttää alkoholia. Raskauden aikana käytä pienintä mahdollista annosta, joka vähentää kipua ja/tai kuumea, ja käytä valmistetta mahdollisimman lyhyen ajan. Ota yhteyttä lääkäriin, jos kipu ei vähene ja/tai kuume ei alene tai jos sinun on otettava lääkettä useammin. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkauskoot: 1000 mg 12 poretablettia. Hinta: Paracetamol Accord 1000 mg:n (12 poretablettia) lääketaksan mukainen verollinen vähittäismyyntihinta 9,39 €. Markkinoija: Accord Healthcare Oy. FI-01660 09-2026.

Multi
-tabs

ON NYT

Centrum

Monivitamiini,
joka sopii
juuri sinulle*

MAAILMAN
KLIINISESTI
TUTKITUIN
MONIVITAMIINI**



*Löydä sinulle sopiva vaihtoehto Multi-tabsin/Centrumin laajasta valikoimasta.

**Centrum on maailman kliinisesti tutkituin monivitamiinibrändi.

Terveelliset elämäntavat ja monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio ovat tärkeitä.

Ravintolisää ei tule käyttää monipuolisen ruokavalion korvikkeena.

Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja.

©2026 Haleon-konsernitai lisenssinhaltija. 08/2026, PM-FI-CNT-26-00001

Farmaseutin My Day

Millainen on apteekin ammattilaisen työpäivä Hyvän Mielen Apteekki Myllypurossa? Farmaseutti Anna Korhonen kertoo.

Klo 8

Päivä alkaa apteekin avaamisella. Yhdessä teknisen työntekijän kanssa hoidetaan avaustoimet, kuten kassan laskeminen ja koneiden käynnistelyt. Päivän ensimmäinen asiakas tulee hakemaan reseptiltä pienelle lapselleen antibioottiliuosta ja kipulääkettä. Reseptinkäsittelyssä varmistetaan, että resepteissä on lapsen painon mukaiset ja käyttöaiheeseen sopivat annokset. Farmasisti (eli proviisori tai farmaseutti) hoitaa antibiootin käyttökuntoon eli lisää tarvittavan määrän tarkoitukseen soveltuvaa vettä antibioottijauheeseen oikean lääkepitoisuuden saavuttamiseksi ja sekoittaa antibioottiliuoksen tasaiseksi.

Lopuksi opastetaan asiakkaalle lääkkeen käyttö ja annetaan lääkeneuvontaa. Seuraavat asiakkaat hakevat mm. verenpaine-, kolesterol- ja diabeteslääkkeitä. Asiakkailta varmistellaan lääkeshoidon sujuvuutta sekä annetaan lääke- ja hintaneuvontaa.

Klo 10

Ensimmäinen tukkutoimitus saapuu. Tekninen työntekijä vastaanottaa ja purkaa kuorman. Lähes päivittäin kuorman mukana saapuu myös asiakastilauksia. Farmasisti tarkistaa tuotteen, lähettää asiakkaalle saapumisilmoituksen ja laittaa tilauksen odottamaan noutoa. Lisäksi tarkistetaan mahdolliset kuorman mukana saapuneet kalliit sekä mahdolliset lyhyen kestoajan tuotteet. Asiakastilausten jälkeen onkin jo lounastauon aika.

Klo 11.30

Aamukuormassa saapuivat myös annosjakelulä-

heet. Annosjakelu on apteekin tarjoama palvelu, jossa päivittäiset lääkkeet yksittäispakataan hygieenisiin kerta-annospusseihin yleensä 2 viikon jaksoissa. Farmasisti tarkistaa, että annosjakelurullissa on asiakkaan lääkelistan mukaiset lääkkeet, ja että mahdolliset muutokset lääkityksessä toteutuvat suunnitellusti.

Tarkistuksen jälkeen annosjakelusiakkaille lähetetään saapumisilmoitukset, ja annosjakelurullat pakataan nimikoituihin pusseihin odottamaan noutoa. Laskutuksen yhteydessä lähetetään tarvittavat annosjakelulääkkeiden reseptiusintapyynnöt lääkärin käsiteltäväksi.

Klo 13

Puhelin hälyttää muistutuksen varatusta soittoajasta terveysasemalle. Puhelun aikana käsitellään mm. reseptien korjauksia ja uusintapyyntöjen kiirehtimisiä terveysaseman farmaseutin kanssa. Farmaseuttikollega lähettää tarvittaessa asian eteenpäin lääkärille hoidettavaksi. Samalla hoidetaan apteekin puhelimeen saapuneet asiakkaiden soittopyynnöt.

Klo 14

Päivä jatkuu itsehoitopuolella, missä alkusyksystä neuvontaa kaivataan erityisesti flunssan hoidosta sekä ravintolisistä vastustuskyvyn tueksi. Apteekkiin asteele nuori mies, joka valittelee nenän tukkoisuutta ja kurkkukipua. Farmasisti kartoittaa oirekuvaa ja neuvoa asiakkaalle lyhytaikaiseen käyttöön tarkoitettua avaavan nenäsumutteen sekä antiseptisen nien puuduttavan kurkkutabletin. Näiden lisäksi farmasisti suosittelee lääkkeettömäksi hoidoksi nenän



Klo 11.30



Klo 13



Klo 15

huuhtelua nenäkannulla, jolla saadaan tehokkaasti ehkäistä myös poskiontelotulehdusta.

Seuraava asiakas on perheenäiti, joka huokauksen saattamana kertoo, että perheen nuorimmalta lapselta on löytynyt täitä. Farmasisti neuvoo käyttöön täitä ja saivareita tukahduttavan shampoon ja antaa ohjeet pipojen, huivien ja vuodetekstiilien käsitte-lyyn.

Klo 15

Viimeinen tunti on varattu apteekin somekanavien päivittämiseen. Somekanaviin julkaistaan kuukau-



sittaisia kampanjoita, julkaisuja ajankohtaisista apteekkiasioista sekä kurkistetaan apteekin arkeen. Myös mahdolliset apteekkitiedotteet ja poikkeusaukioloajat päivitetään someen. Somefarmaseutti (tuttavallisemmin someseutti) pääseeikin somekanavien päivittämisessä käyttämään luovuutta tavallisen apteekkityön vastapainoksi. Tällä kertaa julkaistaan tiedote syyskuun alussa aloitetusta apteekin rokote-palvelusta.

Klo 16

Päivä pulkassa ja kotia kohti!

Kuivat silmät?

Oxyl Triple Action –silmätipat vahvistavat kyynelkalvon kaikkia kolmea kerrosta ja kosteuttavat silmien pintaa, kun silmät tuntuvat kuivilta. Tuote sisältää kosteuttavia ainesosia ja lipidejä. Edistyksellinen koostumus ei sisällä lainkaan säilöntäaineita*.

Oxyl Triple Action –silmätipat on helppo annostella pumpulla silmiin yksi tippa kerrallaan.



OXYAL TRIPLE ACTION 10 ML

14⁹⁰
(21,10 €)

Fri från konserveringsmedel
Ei sisällä säilöntäaineita



Oxyl®

10ml

TRIPLE ACTION

FÖR ALLA MED
TORRA ÖGON

Smörjande ögondroppar
Voitelevat silmätipat
Smörjande ögondroppar
Smörjande ögondroppar
Smörjande ögondroppar

KAIKILLE
KUIVASILMÄISILLE

Voitelevat silmätipat
Lipidejä sisältävä luonnollisesti
kosteuttava koostumus.
Tehokas kosteus ja välitön,
pitkäaikainen vaikutus.

BAUSCH + LOMB

BAUSCH + LOMB

*Piilolinssien käyttäjä: ota piilolinssit silmistä, annostele tuote ja odota noin 15 minuuttia ennen kuin asetat piilolinssit takaisin. Oxyl ovat lääkinnällisiä laitteita. Bausch + Lomb Nordic www.bausch.fi OXY/FI/202111/02029



BIOTEEKKI

Sinulle, joka haluat voida paremmin.

KOKO
SUPER-SARJAN
TUOTTEET

-20%



(10,40–39,80 €)



Tarjous voimassa 1.-30.11.2026.
Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

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

Pelasta talvi-iho!

Kasvot ja kädet joutuvat pakkasella koetukselle – laadimme ihonsuojeluoppaan.

Kasvot kaipaavat talvella hellävaraisuutta ja kerrostusta. Kasvojen iho joutuu talvella kovimmalle koetukselle altistuessaan suoraan viimalle ja pakkaselle.

Puhdistus: Vaihda vaahtoavat ja geelimäiset putsarit puhdistusöljyihin tai -voiteisiin. Ne puhdistavat ihon ilman, että ihon suojaava rasvakerros peseytyy pois. Esimerkki: *ACO Face Gentle Cleanse Oil 150 ml (22 €)*.

Vesikosteutus tai seerumi: Taputtele puhtaalle iholle kosteuttavaa kasvovettä tai seerumia, joka sisältää esimerkiksi hyaluronihappoa. Esimerkki: *ACO Hydrating Booster seerumi 30 ml (24 €)*.

Lukitus: Levitä vesikosteutuksen päälle heti täyteläisempi kasvovoidetta, joka lukitsee kosteuden ihoon. Esimerkki: *Uriage Eau Thermale Rich Water Cream 40 ml (24 €)*.

Rasvaa kasvot vähintään 30 minuuttia ennen lähtöä ulos, jotta voiteen sisältämä vesi ehtii haihtua eikä jäädy iholle.

Käsille suojausta ja tehohoitoa
Käsien iho kuivuu ja halkeilee

helposti, koska käsissä on luonnostaan vähän rasvarauhasia. Kylmä ilma supistaa verisuonia, mikä heikentää ihon verenkiertoa ja kuivattaa siten entisestään. Siksi hanskat kannattaa laittaa käteen jo ennen kuin astuu ulos.

Voitele pesun jälkeen: Laita käsivoidetta jokaisen käsienspesun jälkeen. Pidä tuubi aina mukana. Esimerkki: *Uriage Bariederm-Cica Insulating Repairing Hand Cream 50 ml (12 €)*.

Yönaamio käsille: Jos kädet ovat jo korppukuivat, levitä niihin illalla paksu kerros rasvaista perusvoidetta tai hoitosalvaa ja vedä yöksi käsiin puuvillahanskat. ”Hätätilanteessa” *Lobocasen Repair-voide 100 g (23 €)* on voittamaton yövoide.

Huulilla ei ole lainkaan talirauhasia, joten ne kuivuvat ja rohtuvat talvella kaikkein nopeimmin.

Valitse vedetön voide: Käytä huulirasvoja, jotka perustuvat öljyihin, vahoihin tai rasvoihin, kuten karitevoi tai mehiläisvaha. Vältä vesipohjaisia voiteita ulkoillessa, sillä vesi helposti jäätyy huulille. Esimerkki: *APTEEKKI Hoitava Huulivoide 15 ml (6 €)*.





Älä nuole huulia! Sylki kuivattaa huulia entisestään.

Perusvoiteet iholle: Valitse oikea tuote oikeaan aikaan! Apteekin perusvoiteet ovat talvi-ihon luottotuotteita. Niiden valinnassa ratkaisee rasvaprosentti. Jos ke- sällä riitti kevyt, runsaasti vettä sisältävä voide (esim. Aqualan L 200 g tai ACO Miniderm 210 g), talvella kannattaa siirtyä täyteläi- sempään voiteeseen (rasvaprosentti 30–60 %). Esimerkkejä: *Oatcare perusvoide 200 g (15 €)* sekä *Ceralan perusvoide 100 g (17 €)*.



Perusvoiteiden kanssa ajoitus on tärkeä. Levitä perusvoide vartalolle ja kasvoille heti suihkun tai kylvyn jälkeen, kun iho on vielä hieman kostea. Näin voide sitoo ihon pinnalla olevan kosteuden itseensä.

Kirjoittaja on farmaseutti ja apteekkialan erikoisnainen, joka yllättyy joka talvi kylmyydestä ja talven vaativuudesta iholle.

kauneustarjous



**KOLME
HUULIRASVAA
KYMPILLÄ!**

**ACO LIP CERAT
4,6 G/3 KPL**

10⁰⁰
(5,18 €/kpl)

Hoitava, pehmentävä
ja suojaava huulivoide
kuiville huulille. Mieto
vaniljan tuoksu.

OSTOHYVITYS josta tulee hyvä mieli.

Etuasiakas, näytä Kela-korttia kassalla,
saat jatkossa ostohyvitystä!
Hyvän Mielen ostohyvitys jopa

6%

Näin
ostohyvityksesi kertyy:

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

*Lue ostokertymän säännöt hyma.fi/sydanyntava. • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Peltolammin apteekki, Kuusankosken Ykkösaiteekki).

Tarjous voimassa 11.11.–30.11.2026
Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

4 vaiheen tehorutiini juhlahiholle

Loppuvuoden juhla-kausi lähestyy – laadimme helpon ohjeistuksen.

Talven kynnyksellä aikuinen iho alkaa kaivata erityistä huomiota, kun kylmyys kuivattaa, ikä veltostuttaa ihoa ja juonteet korostuvat.

Nappaa tästä helpot ohjeet siitä, kuinka otat haltuun apteekista saatavan ja ihotautilääkäreiden kehittämän Uriage Age Absolu -sarjan. Sen salaisuus on kolmoissuoja, joka vahvistaa ihon pintaa, suojaaa sitä talven viimalta ja pitää ihon hyvät bakteerit tyytyväisinä.

Seuraa näitä ohjeita herättääksesi ihosi hehkun juhliä varten.

Vaihe 1: Elvytä ja täyteläistä (aamuin ja illoin)

Ota rutiinin tähtituote: *Uriage Age Absolu Collagen Booster Serum 30 ml* (60 €)

- Levitä seerumia puhtaalle kasvoille ennen voiteita. Älä unohda kaulaa ja rintakehän aluetta!
- Seerumi tehostaa kollageenia, mikä silottaa ja napakoittaa ihoa samantien.

Vaihe 2: Kirkasta silmänypärykset (aamuin ja illoin)

- Taputtele sormenpäillä *Uriage Age Absolu Blur-Redensifying Eye Balm 15 ml* -silmänypärysvoidetta (45 €)
- Voide antaa silmänypäryksille välitöntä heleyttä ja kiinteyttä. Väsymyksen merkit kaikkoavat, ja katse kirkastuu juhliä varten.

Vaihe 3: Tasoita ja heleytä päiväksi (meikin alle)

- Levitä kasvoille aamuisin *Uriage Age Absolu Redensifying Rosy Cream 50 ml* -päivävoidetta (55 €)
- Voiteen samettinen koostumus tekee ihosta tasaisen ja ravitun.
- Voide toimii täydellisenä pohjana juhrameikille ja pitää ihon hehkuvana koko päivän.



Vaihe 4: Uudista iho yön aikana (kauneusuni)

- Muista riittävä uni – se on hehkun perusta.
- Levitä kasvoille iltaisin *Uriage Age Absolu Redensifying Night Care 50 ml* -yövoidetta (55 €).
- Tehovinkki juhliä edeltäväksi yöksi: Levitä voidetta ja anna sen vaikuttaa yön yli hemmottelevana yönaamiona.



Hyvän Mielen Apteekki Myllypuron apteekkari Marianne Franck ja proviisori Linnea Raimas testasivat rutiinin tuotteet, ja ensikokemukset tuotteista olivat myönteisiä. Pakkaukset näyttävät ylellisiltä ja sopivatkin mainiosti myös joululahjoiksi.

Tuotteiden koostumus on miellyttävä, ne levittyvät helposti, ovat riittäviä eivätkä tahmaa. Tuoksuherkkien on hyvä huomioida, että kaikissa tuotteissa on vähintään mieto tuoksu.

Haluatko kokeilla, miltä Age Absolu -tuotteet tuntuvat omalla ihollasi? Esimerkiksi Hyvän Mielen Apteekki Myllypurossa testerit ovat apteekissamme valmiina kokeiluun ja henkilökuntamme valmiina antamaan vinkkejä!



URIAGE

EAU THERMALE

VÄLITÖN TÄYTELÄISTÄVÄ VAIKUTUS

8000

MIKROHELMEÄ & PROKOLLAGEENI- PEPTIDI

KAKSINKERTAINEN VAIKUTUS
KOLLAGEENITUOTANTOON¹

AGE ABSOLU

MICRO-REDENSIFYING SERUM



ETU

Kahden Uriage-tuotteen ostajalle Uriage Repairing Thermal Water lähdevesisuihke 50 ml kaupan päälle. Rajattu erä.

(Age Absolu normaalihintat 45-60 €. Kaupanpäällisen arvo 12 €)

¹Kollageenia tehostavat mikrohelmet ja prokollageenipeptidi. In vitro -testattu aineosilla.



URIAGE
EAU THERMALE

AGE
ABSOLU

Sérum micro-redensifiant
booster collagène

Collagen booster
micro-redensifying serum

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



IHON HYVINVOINTIA TUKEVA KOLMOISSUOJATIEDE

IHOTAUTILÄÄKÄREIDEN KEHITTÄMÄ & SUOSITTELEMA

Perinnölliseen
hiustenlähtöön

Rogaine®
vaahto

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

LÄHES 90 %
MIEHISTÄ

KERTOO HIUSTENLÄHDÖN
PYSÄHTYNEEN TAI HIUSTEN
ALKANEEN TAAS KASVAA*

- Helppokäyttöinen
- Imeytyy nopeasti



* 16 viikon käytön jälkeen *Olsen EA et al. J Am Acad Dermatol 2007;57 (5): 767 - 774

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, pyörrytystä, huimausta, äkillistä painon nousua, turvotusta raaajoissa 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-2026-363218 09/2026

IMEYTYY PINTAA SYVEMMÄLLE



Täsmähoito lihas- ja nivelkipuun



Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli Itsehoitolääke. Diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasiituksesta johtuvan lihas- ja nivelkipun 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 päättymisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskiin ennen käsienpesua. 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 19.2.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 30 g, 60 g, 100 g ja 150 g. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 09/2026, PM-FI-VOLT-26-00026

Lasten kanssa lähiluontoon



Lapsiperheen arjessa päivien pyörittäminen voi tuntua jatkuvalta tehtävälistojen suorittamiselta. Silloin liikkuminen ei välttämättä sijoitu tärkeysjärjestyksessä tai kiireellisyydessä korkealle vaan tipahtaa helposti pois kokonaan. On kuitenkin tärkeä muistaa, että pienilläkin asioilla on merkitystä, ja liikkuminen voi olla yksi mukava tapa viettää perheen yhteisiä hetkiä.

Liikkumisesta saattaa ensimmäisenä tulla mielenkiintoisuus urheiluun ja muusta tekemisestä erilliseen, ehkä kovatehoiseenkin suoritukseen. Joskus se tuokin aikuiselle mahdollisuuden ottaa hetki omaa aikaa vaikkapa lenkin, kuntosalireissun tai aikataulutetun urheiluharrastuksen muodossa.

Nämä omat hetket ovatkin tärkeitä ja antavat hyvän mahdollisuuden kuntoa kehittävään liikuntaan ilman keskeytyksiä. Parhaiten tällaiset hetket järjestyvät, kun niistä sopii yhdessä etukäteen ("tänään sinä käyt lenkillä päivällisen jälkeen, huomenna minä" jne.). Tässä kohtaa voi myös pyytää apua lähipiiriltä esim. lyhyen lapsenvahtikeikan muodossa.

Lähtemisestä helpompaa

Yhtä hyvä ja tärkeä tapa liikkua on porukalla, yhdessä lasten kanssa. Tällöin voi lähteä koko perheen pyörälenkille, kävelyretkelle lähiluontoon tai vaikka lähipuistoon pelailemaan. Ulkoilussa yhdistyvät rai-

kas ulkoilma, liikunta, luonto ja perheen yhteinen tekeminen. Idean ei tarvitse olla iso tai matkan pitkä!

Kaikkein vaikein vaihe on usein lähteminen – varsinkin kun illat pimenevät, ja vaatekerroksia tarvitaan enemmän. Lähtöprosessia voi helpottaa esimerkiksi pakkaamalla yhdessä retkievät tai soveltamalla pukemisrumbaan jotakin leikkilistä. Ulos päästessä jo helpottaa, ja yleensä takaisin palatessa on kaikilla iloisempi ja energisempi olo.

Ulkoilu on pitkälti pukeutumiskysymys. Sään mukaisilla varusteilla on mukavaa myös pienessä sateessa ja pakkasella, mutta toki liikkuminen on mahdollista sisätiloissakin. Pienessäkin kodissa pystyy leikkimään vaikkapa "lattia on laavaa", tai pitämään pienen tanssihetken.

Ideat hukassa?

Jos omat ideat ovat lopussa tai muuten vain kaippaa jotain vähän erilaista, voi hyödyntää muiden vinkkejä monenlaiseseen tekemiseen. Esimerkiksi Sydänliiton Neuvokas perhe -verkkosivustolta löytyy monipuolisia ideoita perheliikuntaan niin sisällä kuin ulkona. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton leikkipankissa on koottuna lukemattomia erilaisia leikkejä kätevästi lajiteltuina.

Iloa ja liikettä yhteisiin hetkiin!

hyvän mielen harrastus



Kirjoittajan perhe tykkää liikkua Helsingin kaupunkiluonnossa lähellä kotia. Pienistäkin metsikoista löytyy kiinnostavia polkuja, joita tutkiskella. Joen rantaa seuraamalla taas pääsee moniin hienoihin paikkoihin! Isovanhempien kotipaikkakunnalta Hamina löytyy myös kävelyetäisyydeltä mm. lintutorni.



© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2026

Nicotinell

Uusi maku, sama tavoite - lopettaminen.

UUTUUS



Kysy apua apteekista
ja löydä oma tapasi
lopettaa!

Poimi uusi maku matkalle kohti nikotiinitonta elämää.

Hedelmäinen mango-appelsiinipäällyste, raikas mintunmakuinen sisus.
Uusi Nicotinell Fruitmint antaa tekemistä nikotiinihimon iskiessä!

Nicotinell. Lääkepurukumit 2 ja 4 mg: Fruit, Icemint, Lakrits, Mint, Fruitmint, Tropical fruit.

Vaikuttava aine: nikotiini. Käytetään apuna tupakoinnin lopettamisessa nikotiinintarpeen ja nikotiiniriippuvuuden vieroitusoireiden lievittämisessä. Noudata annosteluohjeita. Ei alle 18-vuotiaille lapsille eikä tupakoimattomille. Älä käytä, jos olet yliherkkä nikotiinille tai valmisteen apuaineille. Jos sinulla on sydän- ja verisuonitauti, diabetes tai jokin muu sairaus, tai jos olet raskaana tai imetät, keskustele lääkärin kanssa ennen hoidon aloittamista. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Lue pakkausseloste huolellisesti. Itsehoitolääke.

Lisätiedot: Dr. Reddy's Netherlands B.V., infodrch@drreddys.com. NIC-FI-26-45

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

NYT ON VITSKUU

(15,45–31,20 €)



**OSTA 2 KAMPANJATUOTETTA,
SAAT MULTIVITA SUPER PORE
-TUOTTEEN KAUPAN PÄÄLLE!**

(15 poretabl. Arvo n. 7,5€)

DEVISOL® Multivita™ BEKO® STRONG B12

Tarjous koskee tuotteita: DeviSol 20/50 mikrog. 200 tabl., Multivita monivitamiinit (Plus 200 tabl., Vahva, Forte 50+ ja Raskaus ja Imetus 120 tabl.), Multivita Ascorbin Long 500 mg ja Multivita Beke Long 200 tabl., Beke Strong B12 -valmisteet (120–150 tabl.) RAVINTOLISÄ.

Tarjous voimassa marraskuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekittain.

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

DeviSol, Multivita ja Beke Strong ovat Orion Oyj:n tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä. 9/2026



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi