

Hyvän Mielen Apteekkilehti

JOULUKUU 2025

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

JOULUKUUN TARJOUKSET

ja mukavaa
luettavaa

TERVEYS

Näin mittaat oikein VERENPAINEN

Luotettavaa tietoa
LÄÄKKEISTÄ

NUHA kuin nuha?

KAUNEUS

Miksi talvi
kuivattaa
vartalon IHOA?

HYVINVOINTI

PIPAREISSA
tuoksuu
apteekin historia

Hyvän Mielen
JOULUSIIVOUS
JOULURISTIKKO

Ihana
joulu



HUNAJAISTA APUA
MIELIKKI-TUOTTEET

-15%
(7,90–13,60 €)

HYVÄN MIELEN APTEEKIT

APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raahе

JÄMIJÄRVEN APTEEKKI

03-41092280
Jämijärventie 22, 38800 Jämijärvi

KAAREN UUSI APTEEKKI

029 170 3830
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1
00420 Helsinki

KALAJÄRVEN APTEEKKI

09 849 2370
Ruskatie 1, 02970 ESPOO

KAUPPAKESKUS VETURIN APTEEKKI

05 884 7700
Tervasharjunkatu 1, 45720 Kuusankoski

KLAUKKALAN APTEEKKI

09 276 6950
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

KORIAN APTEEKKI

05 3220385
Kyminasemantie 8 (S-Market)
45610 Koria

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

KUUSANKOSKEN YKKÖSAPTEEKKI

05 742 9200
Kauppakatu 3, 45700 Kuusankoski

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
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
Kiviparantie 2, 00920 Helsinki

NOLJAKAN APTEEKKI

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

NURMEKSEN APTEEKKI

013 480 061
Kauppatori 1, Liikekulma
75500 Nurmes

PELTOLAMMIN APTEEKKI

03 266 1055
Peltolamminkatu 12, 33840 Tampere

PÄHKINÄRINTEEN APTEEKKI

09 849 4180
Lammaslammentie 9, 01710 VANTAA

SIPPOLAN APTEEKKI

05 366 6627
Neuvolantie 1, 46710 Sippola

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

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

HUNAJAISTA APUA

-15%
(7,90–13,60 €)

MIELIKKI

**KURKKUPASTILLI HUNAJA JA HUNAJA-
LAKRITSI 24 PASTILLIA**

KURKKUSUIHKE 25 ML

LIMAA IRROTTAVA YSKÄHUNAJA 120 ML

YSKÄHUNAJA 120 ML JA 200 ML



Tarjous voimassa 1.12.–31.12.2025

Laatua ihosi iloksi.

Tutut perus-
voiteet ihon
päivittäiseen
hyvinvointiin

-20%

(6,28–15,98 €)

Apobase
hoitaa myös
kädet ja
kasvot



HAJUSTEETON



VEGAANINEN



DERMATOLOGISESTI TESTATTU HERKÄLLÄ IHOLLA

Tarjous voimassa 1.12.–31.12. Tuotteiden normaali hinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

karo[®]
healthcare

apobase.fi

accord

Concquer[®]
oral

CONCQUER[®]-SUIHKE SUUN
LIMAKALVOILLE 30 ML

-25%
(20,30 €)



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

Suosittelaaan käytettäväksi:

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

Avattu valmiste säilyy 12 kk.

Alkoholiton, gluteeniton, ei sisällä bentsalkoniumkloridia.

Lue lisää: www.concquer-suusuihke.fi

Saatavilla apteekeista ja verkkoapteeekeista

Yli 30 päivän käytöstä on keskusteltava lääkärin kanssa. Jos olet raskaana tai imetät, kysy neuvoa lääkäriltä. Ei alle 3-vuotiaille lapsille. 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
FI-Gen-Conc-01411 10/2025.

JOULUKUU 2025

TERVEYS

- Näin mittaat verenpaineen oikein 6
Sydämesi ansaitsee huolenpitoa
- Luotettavaa tietoa lääkkeistä 12
Viisi asiantuntijasivustoa apuna
- Nuha kuin nuha? Ei suinkaan! 14
Vuotamiseen tai tukkoisuuteen on monia syitä

KAUNEUS

- Miksi talvi kuivattaa vartalon ihoa? 16
Päivittäistä kosteutusta, viikoittaista kuorintaa

HYVINVOINTI

- Pipareissa tuoksuu apteekin historia..... 18
Makua ja mielen hyvinvointia jo vuosisatojen ajan
- Hyvän mielen putsausta 20
Vinkit 30 minuutin ja monen tunnin joulusiivoukseen

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

- Joulukuun tarjoukset..... 8
- Ristikon ratkaisu 13
- Joulukuun kauneustarjoukset..... 17
- Ristikko 22



Kotimittaus
on kulan-
arvoista

s. 6



Lahja-
vinkkejä
apteekista

s. 17



Pipari-
mausteiden
yllättävä
historia

s. 18

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy. Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Virpi Heikkinen, Tuula Lekander, Mia Toivonen, Anu Rajavuori, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Viikki / ARMI Creatives **Kannen kuva:** Andrey Kiselev/stock.adobe.com **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



Painotuotteen
hiilipäästöt on laskettu
ClimateCalcilla.

www.climatecalc.eu
Cert. no. CC-000084/FI

ISSN 2737-3703

Näin mittaat verensuorineen oikein

Sydämesi ansaitsee huolenpitoa.



Korkea verensuorine on salakavala vaiva, koska se ei välttämättä oireile mitenkään. Siksi verensuorineen säännöllinen mittaaminen on tärkeää. Korkea paine lyhentää elinikää ja lisää riskiä sairastua esimerkiksi sepelvaltimotautiin, aivohalvaukseen, eteisvärinään tai sydämen vajaatoimintaan.

Hyvä uutinen on se, että verensuorinelukemiin voi ihan itse vaikuttaa huomattavan paljon!

VINKIT MITTAAMISEEN

Kotimittaukset ovat kullannarvoisia, kun halutaan saada tarkkaa tietoa verensuorineesta. Tässä muutama mittausvinkki:

- Mittaa aamulla klo 6–9 ja illalla klo 18–21 ennen lääkkeiden ottamista.
- Käytä luotettavaa olkavarsimittaria, joka tunnistaa eteisvärinän.
- Varmista, että mansetti on oikean kokoinen.
- Istu rauhasa 5 minuuttia ennen mittausa.
- Tee kaksi mittausa per kerta, 1–2 minuutin välein.
- Laske mittausen keskiarvo ja kirjaa se ylös.
- Muista, että tavoitearvot ovat yksilöllisiä – lääkäri tai hoitaja auttaa löytämään juuri sinulle sopivat tavoitelukemat.

ELINTAVOILLA ISO VAIKUTUS

Pienillä arjen valinnoilla voi olla iso vaikutus verensuorineeseen. Seuraavat tekijät voivat nostaa verensuorinetta:

- Liiallinen suola (yli 5 g päivässä)
- Alkoholi ja tupakointi

Joululahjavinkki



**OMRON M3-
VERENSUORINEMITTARI**
Katso tarjous sivulta 8.

- Vähäinen liikunta ja ylipaino
- Kovat rasvat ja vähäinen kasvisten, hedelmien ja kuitujen saanti
- Lakritsi ja salmiakki (kyllä, nekin!)
- Stressi
- Tulehduskipulääkkeiden runsas käyttö

Hyvä uutinen on, että jokainen askel kohti terveellisiä tapoja auttaa sydäntä voimaan paremmin.

YKSIN EI TARVITSE PÄRJÄTÄ

Jos elintapamuutokset eivät riitä, lääkäri voi määrätä verensuorinelääkkeitä. Usein käytetään useampaa eri lääketä, jotka täydentävät toistensa vaikutuksia. Tärkeintä on, että hoito sopii juuri sinulle.

Verensuorineen seuranta terveydenhuollossa vähintään kahden vuoden välein on suositeltavaa. Jos edellisestä käynnistä on kulunut aikaa, ota rohkeasti yhteyttä terveydenhuoltoon – sydämesi ansaitsee huolenpitoa.



HALEON

15 VAIKUTUS ALKAA JOPA MINUUTISSA*



**Nopea
helpotus
kipuun**

**Hoida
oikein.**

Lue lisää: panadol.fi

*Burnett et al. Clinical Therapeutics, 2006 28,1273-8.

PANADOL ZAPP 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 tablettia kork. 3 kertaa vuorokaudessa. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteiden apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Sisältää natriumia. Valmistetta voi käyttää raskauden aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Pakkauskoot: 10, 20 ja 30 tbl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja.

©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 08/2024, PM-FI-PAN-24-00040

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

joulukuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2025



14⁹⁰
(17,00 €)

KOSTEUTTAVAT SILMÄTIPAT

BEPANTHEN EYE 10 ML

Kuiville, ärtyneille ja väsyneille silmille. Säilyy avattuna 12 kk.



BEROCCA IMMUNITY 15 TABL.

9⁹⁰
0,66 €/kpl
(11,25 €)

BEROCCA IMMUNITY 30 TABL.

16⁹⁰
0,56 €/kpl
(19,25 €)

YLLÄPITÄÄ JA VAHVISTAA VASTUSTUSKYKYÄ*

Kymmenen tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta - kaikki yhdessä poretabletissa!

*A-, B6-, B9-, B12-, C- ja D-vitamiinit sekä sinkki, rauta, kupari ja seleeni edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



NOPEA, HELPPO JA TARKKA VERENPAINEMITTARI

OMRON M3 VERENPAINEMITTARI

Tunnistaa epäsäännöllisen sykkeen tavallisen verenpainemittauksen aikana. Tallennuspaikat 2 käyttäjälle. 5 vuoden takuu.



BIOGAIA GASTRUS PURE 60 KAPS.

24⁹⁰
0,42 €/kpl
(29,55 €)

BIOGAIA GASTRUS 30 PURUTABL.

13⁹⁰
0,46 €/kpl
(16,45 €)

VAHVA MAITOHAPPOBAKTEERI

Sisältää suolistolle luontaisia, eläviä bakteerikantoja. Purutabletti tai FODMAP-sopiva vegekapseli. Joka päivä tai kuurina. Laktoositon, gluteeniton, maidoton, vegaaninen.

joulukuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2025



LIEVITTÄÄ
FLUNSSAN
ENSIOIREITA

16⁰⁰
(20,19 €)

APTEEKKI FLUACUTE ZINC+ 20 ML

Suusuihke, joka lievittää flunssan ensioireita ja lyhentää niiden kestoa. Neljä makua: anis, mustaherukka, sitruuna-inkivääri ja echina-piparminttu. CE-merkitty lääkinnällinen laite. Valmistettu Suomessa.



-20%
(8,48–45,90 €)



LUOTETTAVAT RAVINTOLISÄT

BERTIL'S VITAMIINIT JA HIVENAINEET

Suomessa kehitetyt ja valmistetut laadukkaat vitamiinit ja hivenaineet.



19⁹⁰
0,10 €/kpl
(23,55 €)

SUOMEN SUOSITUIN MONIVITAMIINITABLETTI*

MULTIVITA PLUS MONIVITAMIINI 200 TABL.

Monipuolinen vitamiini- ja kivennäisainekoostumus perustuu aina uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta. Ravintolisä.

*Pharmarket MAT 6/2025



17⁹⁰
17,90 €/l
(21,56 €)

RIITTOISA PESUNESTE KASVOILLE JA VARTALOLLE

SEBAMED LIQUID FACE&BODY WASH TÄYTTÖPUSSI 1000 ML

SEBAMED OLIVE FACE&BODY WASH TÄYTTÖPUSSI 1000 ML

Erittäin riittoisa pesuneste kasvoille ja vartalolle. Pesun jälkeen iholla on puhdas, miellyttävän raikas ja pehmeä tunne.

joulukuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2025



17⁹⁰
358,00 €/kg
(21,15–21,35 €)

NAISELLISEEN HYVINVOINTIIN

FEMISAN CREAM 50 G
FEMISAN VITAL 36 G

Tehokkaat, hellävaraiset, väriaineettomat, tuoksuttomat sekä hormonittomat tuotteet sopivat kaikille ja kaiken ikäisille naisille.

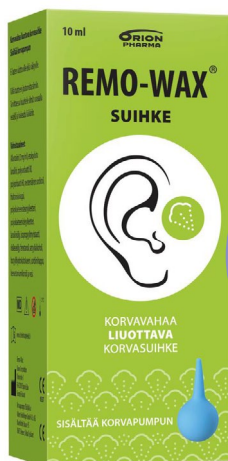


20⁹⁰
0,21 €/kpl
(24,95 €)

ERITTÄIN VAHVA KALAÖLJYKAPSELI

MULTIVITA OMEGALIVE STRONG 100 KAPS.

Korkeasta omega-3-pitoisuudesta huolimatta kapseli on kohtuullisen kokoinen ja helppo niellä. Valmiste ei sisällä lisättyä vitamiineja ja sopii siksi käytettäväksi yhdessä vitamiinivalmisteiden kanssa.



-20%
(18,25–22,35 €)

KORVIEN HOITOON JA PUHDISTUKSEEN

REMO-WAX

KORVASUIHKE + PUMPPU 10 ML

KORVASUIHKE 10 ML

KORVATIPAT + KORVAPUMPPU 10 ML

KORVATIPAT 10 ML

OIL KORVASUIHKE 15 ML

Tuotteilla liuotat korvan vahatulpat ja ennaltaehkäiset vahatulppien muodostumista.



8⁹⁰
(10,90 €)

NENÄN HOITOON JA KOSTEUTUKSEEN

NASOLIN

A-VITAMIN NENÄSUIHKE 10 ML

A-VITAMIN SITRUUNA-MENTOLI NENÄSUIHKE 10 ML

A-VITAMIN TIMJAMI-EUKALYPTUS NENÄSUIHKE 10 ML

KOSTEUTTAVA NENÄSUIHKE 20 ML

Terve ja hyvin toimiva nenä tekee olosta, ja hengittämisestä, huomattavasti mukavampaa!

joulukuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2025



13⁹⁰
0,46 €/kpl
(18,45 €)

NUKAHDA NOPEASTI, NUKU RAUHALLISESTI

NOVANIGHT 30 TABL.

Nukahda nopeasti ja nuku rauhallisesti melatoniinia ja yrttejä sisältävän ravintolisän avulla. Tabletit sisältävät melatoniinin lisäksi kolmea unta tukevaa yrttiä.



22⁹⁰
0,15–0,25 €/kpl
(29,25–29,45 €)

TURVAA B12-VITAMIININ SAANTI

BETOLVEX STRONG 90 KAPS.

BETOLVEX 150 TABL.

Päivittäisen B12-vitamiinin saannin turvaamiseen. Ravintolisä.



8⁹⁰
0,30 €/kpl
(10,50 €)

SAMASSA KAPSELISSA!

MAITOHAPPOBAKTEERI + B 30 KAPS.

Maitohappobakteerit ja vastustuskykyä tukevat vitamiinit samassa kapselissa. Kaikille 1-vuotiaasta ylöspäin. Ravintolisä.



20⁹⁰
0,21–0,35 €
(25,15 €)

NUKKUMISVAIKEUKSIA?

MELAREST

1,9 MG MINTTU 100 TABL.

1,9 MG 100 TABL.

1,9 MG PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

TRIPLA 60 TABL.

Monet meistä kärsivät nukahtamisvaikeuksista. Syinä voivat olla vuorotyö, älylaitteiden myöhäinen käyttö tai arjen hektiset illat. Myös aikaerot voivat vaikuttaa vuorokausi-rytmiin. Melatoniini lyhentää nukahtamisaikaa.

Luotettavaa tietoa lääkkeistä

Lääkkeiden oikea ja turvallinen käyttö on tärkeää jokaiselle.

Vaikka tuttava tai naapuri kertoisi saaneensa apua jostain lääkkeestä, se ei välttämättä ole paras vaihtoehto juuri sinulle. Sosiaalisen median keskusteluissa ja muualla verkossa liikkuu paljon informaatiota, mutta kaikkeen ei kannata luottaa.

Mutta mistä löytyy luotettavaa tietoa lääkkeistä, niiden vaikutuksista ja mahdollisista haittavaikutuksista?

Apteekki on helposti saavutettava paikka, jossa voi ilman ajanvarusta kysyä neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta eli farmaseutilta tai proviisorilta. Joillakin apteekeilla on käytössään chat-palvelu, ja puhelimitsekin saa yleisluontoista neuvontaa. Reseptitietoja ei kuitenkaan voida tarkistaa puhelinoitolla, koska vahvaa tunnistautumista ei voida puhelimitse toteuttaa.

Jos haluat tutustua lääketietoon rauhassa, netistä löytyy useita luotettavia, ammattilaisten ylläpitämiä sivustoja.

APTEEKKI.FI

Suomen Apteekkariliiton ylläpitämä sivusto, josta löytyy tietoa lääkkeiden hinnoista, itsehoidosta ja apteekkipalveluista. Lääkehaku-toiminnolla voi tarkistaa, missä apteekissa tarvitsemaasi lääkettä on saatavilla. Harvinaisempien lääkkeiden kohdalla kannattaa kuitenkin soittaa apteekkiin ennen lähtöä, jotta apteekki tietää varata lääkepakkauksen sinulle.

TERVEYSKYLÄ.FI

Yliopistosairaaloiden kehittämä verkkopalvelu, joka tarjoaa tutkituun tietoon perustuvaa ja helpolukuista sisältöä eri terveyden osa-alueista. Lääkkeisiin liittyvää tietoa löytyy erityisesti Lääketalosta, josta voi esimerkiksi ladata lääkekortin omaa käyttöä varten. Osa sisällöstä vaatii kirjautumisen.

FIMEA.FI

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean sivusto tarjoaa puolueetonta lääketietoa. Sivustolta fimea.fi/kansalaisen_laaketieto löytyy mm. Lotta-lista, joka on yli 65-vuotiaille suunnattu tarkistuslista lääkehoidon onnistumisen arviointiin.

TERVEYSKIRJASTO.FI

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ylläpitämä sivusto, joka tarjoaa selkokielistä ja ajantasaista tietoa sairauksista ja niiden hoidoista. Sivustolla on myös Käypä hoito-suositusten potilasversiot. Suosituksissa ohjeistetaan uusimpien tutkimustulosten mukaiset hoitokäytännöt ja annetaan vinkkejä myös omahoitoon.

OMAKANTA.FI

Palvelu, josta voit tarkistaa omat reseptitietosi, tulostaa yhteenvedon ja lähettää reseptien uusintapyyntöjä lääkärille.

Ristikon ratkaisu

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

Ehdota juttuaihetta, voita kirja-aikaa!

Kuva: Andrii Kstock.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 kritiikistä. Siksi pä 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?

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 säännöt löydät osoitteesta hyma.fi.

OSTOHYVITYS josta tulee hyvä mieli.

Etuasiakas, näytä Kela-korttia kassalla, saat ostohyvitystä!

Hyvän Mielen ostohyvytyks 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/sydanystavat. • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä.

Nuha kuin nuha? Ei suinkaan!

Kun nenä vuotaa tai tukkoisuus vaivaa,
syitä voi olla monia.

Allerginen nuha johtuu yliherkkyydestä esimerkiksi siitepölylle, eläinpölylle tai pölypunkkeille. Voidaan puhua myös siitepölynuhasta tai heinänuhasta. Allerginen nuha voi olla kausittaista ja joillakin myös jatkuvaa. Oireita voivat olla kutina, aivastelu, tukkoisuus ja vesimäinen erite.

Hoitoon on suositeltavaa käyttää kortikosteroideja sisältäviä nenäsuihkeita kausiluonteisesti. Myös antihistamiinitabletteja voi käyttää, jos suihkeiden teho ei riitä.

Nenän huuhtelu fysiologisella suolaliuksella helpottaa allergisia oireita. Saatavana on valmiita merivesinenäsuihkeita tai nenäkannu, johon voi ohjeen mukaan tehdä suolavesiliuoksen itse ja huuhdella sillä limakalvoja.

Kortikosteroidinenäsuihkeet kuivattavat limakalvoja, ja kuivuuden lievittämiseen on kosteuttavia nenäsuihkeita.

Yleisin nuhatyyppi on **äkillinen nuha**, joka esiintyy ylähengitystieinfektion yhteydessä. Sen aiheuttajana on yleensä virus, joka aiheuttaa nenän limakalvon tulehduksen.

Limaa tulee normaalia enemmän, kutittaa ja aivastuttaa. Nenä on monesti myös tukkoinen, mikä hankaloittaa oloa. Sairaus kestää viikon, joskus parikin. Tähän nuhatyyppiin käytetään monesti ksylometatsoliininenäsuihkeita.

Näitä suihkeita voi käyttää lyhytaikaisesti, aikuiset enintään 10 päivän kuureina. Jos suihkeiden käyttö jatkuu pitkäaikaisesti, voi aiheutua **lääkenuha**, eli kehittyä niin sanottu rebound-vaikutus: nenän alakuorikorakennetta supistava lääkeaine turvottaa liiallisessa käytössä kuorikon suuremmaksi kuin se alkujaan oli. Seurauksena nenä tuntuu vieläkin tukkoisemmalta.

Hypertoniset suolaliukset auttavat lievittämään limakalvoturvotusta ja avaamaan nenää esimerkiksi infektionuhan aikana. Nämä suihkeet eivät aiheuta lääkenuhaa.

Vasomotorinen nuha eli ei-allerginen yliherkkyysnuha johtuu nenän limakalvon autonomisen säätelyn herkkyydestä. Sen voivat laukaista pöly, kylmyys tai kuumuus. Tällöin nenästä vuotaa vesimäistä eritettä. Itsehoitona on ärsykkeiden



**NASOLIN
KOSTEUTTAVA
NENÄSUIHKE
20 ML**

Katso joulukuun
tarjous sivulta 10.

välttäminen mahdollisuuksien mukaan.

Ikänuha saattaa vaivata vanhempia ihmisiä. Se johtuu limakalvojen ohenemisesta ja niiden toiminnan häiriintymisestä. Siihen liittyy usein kirkas nenäerite ja tukkoisuus. Tässä nuhatyyppissä tärkeää on kosteus. Apteekista on saatavana kosteuttavia ja limakalvoja hoitavia nenäsuihkeita, jotka sopivat myös nenän limakalvojen hoitamiseen talvella, kun limakalvot kuivuvat. Fysiologisilla suolaliuksilla voi puhdistaa ja kosteuttaa limakalvoja.

Lääkäriin kannattaa mennä, jos nuha kestää pitkään eikä itsehoito tepsii. Muista aina apteekissa tarkistaa oikeanlainen nenäsuihke, sillä lapsille ja aikuisille eivät sovellu samat valmisteet.



Otrivin
Avaa
tukkoisen nenän
miellyttävästi jo
**muutamassa
minuutissa**



Vain yhdellä napin painalluksella.

Otrivin Säilytysaineeton 1 mg/ml, Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1 mg/ml ja Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml **nenäsumute**, liuos Itsehoitolääkkeitä. Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poski-ontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille 1 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1-11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1-2 suihketta korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteeseen sisältämistä aineista, jos sinulla on karstanuhaa, atrofinen nuha tai ohdaskulmaglaukooma tai jos sinulla on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otrivinia, ks. lisää tietoa käytön varoituksista pakkausselosteesta. Keskustele valmisteeseen käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetyaikana lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina. Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 9.10.2023 Otrivin Säilytysaineeton 1 mg/ml, 9.10.2023 Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1 mg/ml ja 15.7.2025 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 05/2025, PM-FI-OTRI-25-00011



Kipua ja kuumetta?
Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Vahva



**Nopeasti
vaikuttava
kuumajuoja**

PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein korr. 3 kertaa päivässä. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **PANADOL HOT 500 mg/annos jauhe oraaliliuosta varten** Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke vilustumissairauksien yhteydessä. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 annospussia 4-6 tunnin välein korr. 3 kertaa päivässä. Annospussin sisältö liuotetaan kuumaan veteen ja juodaan lämpimänä. Annosteluohjetta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos sinulla on fenyylketonuria, tai jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 09/2024, PM-FI-PAN-24-00046

Miksi talvi kuivattaa vartalon ihoa?

Iho kaipaa päivittäistä kosteutusta ja viikoittaista kuorintaa.

Talven tullen viima, pakkanen ja lämpötilojen suuret vaihtelut laittavat ihon lujille. Myös lämmitys kuivattaa sisäilmaa, mikä haihduttaa iholta kosteutta. Ihon suojakerros toimii talvella heikommien, joten iho voi kuivua ja tuntua kirstävältä.

Ihohoito tuotteiden lisäksi iho on tarpeen suojata riittävällä puukeutumisella – pidä kädet ja jalat lämpiminä ja kuivina. Apteekista on saatavilla esimerkiksi kenkiin villapohjallisia, jotka edesauttavat kehon pitämistä lämpimänä ”juuresta latvaan”.

Talvella ihon päivittäinen kosteuttaminen mielellään kaksikin kertaa, aamulla sekä illalla ennen nukkumaan menoa, on ensiarvoisen tärkeää. Älä unohda kaulan ja dekolteen ihoa!

Ravitsevat ja pehmentävät voiteet on hyvä levittää iholle heti peseytymisen jälkeen, koska kosteus toimii ikään kuin väliaineena, jonka avulla voiteen aktiiviset ainesosat pääsevät imeytymään syvemmälle. Lisäksi voide levittyy tasaisemmin ja sulautuu ihoon paremmin.

IHON KOSTEUTUS

Aveeno Skin Relief Body Oil spray 200 ml (14,50 €)



Kun iho on kostea, voiteen levittäminen ei aiheuta yhtä paljon hankausta ja ärsytystä varsinkin, jos iho on rikki tai muuten herkistynyt. Kostealle iholle levittäminen voi myös lievittää kirvelyn tunnetta kuivalla iholla.

KUORINTA KERRAN VIIKOSSA

Vartalon kuorinta talvella on tärkeää ihon kuivuuden ja hilseilyn vähentämiseksi, ja se tulisi tehdä vähintään kerran viikossa. Kuori iho kosteana hellävaraisesti ja kevyesti pyörivin liikkein, jotta iho ei ärsyynny entisestään. Kuorinta tulisi keskittää kuiviin ja karheisiin kohtiin, kuten polviin ja kyynärpäihin.



VARTALON KUORINTAAN

Avene Body Gentle Scrub 200 ml (30 €)

Kuorinta-aine huuhdellaan pois lämpimällä vedellä, minkä jälkeen iho taputellaan kuivaksi. Kuorinnan jälkeen on ehdottoman tärkeää levittää iholle runsaasti kosteuttavaa vartalovoidetta tai öljyä, joka lukitsee kosteuden ihoon.

KUORINTOJEN VÄLILLÄ

Eucerin pH5 Shower Gel & Oil 400 ml (20 €)



Oletko kuullut kuivaharjauksesta?

Lisätehoa vartalonhoitoon kuorinnan lisäksi tuo kuivaharjaus, joka poistaa kuollutta pintasolukkoa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Käsitteily tulee tehdä sydämeen päin suuntautuvilla liikkeillä ja rikkonainen iho kiertäen.

Kuivaharjaus pitää ihon pehmeänä ja vilkastuttaa pintaverenkiertoa ja saattaa estää näin myös selluliitin muodostumista.

Sen voi suorittaa luonnonharjaisella vartaloharjalla tai kuivalla pesukintaalla.

JALKOJEN HOITOON

Eucerin Urea Repair Foot Cream 100 ml (18 €)



KÄSIEN HOITOON

A-Derma Hand & Nail Cream 50 ml (10 €)

kauneustarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2025



18⁰⁰
(22,60 €)

JOULULAHJAKSI!

CCS LAHJAPAKKAUS CRACKED HEEL 75 ML & JALKAVOIDE 75 ML

Ertiysisesti kuiville jaloille suunnitellut voiteet.



-20%
(49,90 €)

JOULULAHJAKSI!

UNIQUE SKIN GLOW GIFTPACK 2 X 90 TABL.

Ravintolisän sisältämät VERISOL®-kollageeni ja keramidit antavat iholle kaunistaa ja kuulasta hehkua. Monipuolinen valmiste sisältää lisäksi C- ja E-vitamiinia, sinkkiä ja biotiinia.



-20%
(3,58–23,00 €)

YSTÄVÄ IHOLLA

FAVORA-TUOTTEET

Kehitetty herkkäihoisille ja kaikille niille, jotka arvostavat arjessaan laadukasta ja toimivaa ihonhoitoa.



HELEIN STRONG BIOTIN+ 60 TABL.

14⁹⁰
0,25 €/kpl
(18,06 €)

HELEIN STRONG COLLAGEN 90 TABL.

16⁹⁰
0,19 €/kpl
(19,95 €)

HOIDA MYÖS SISÄLTÄPÄIN

Vahva biotiini vahvistaa hiusten ja kynsien luonnollista hyvinvointia. Kliinisesti tutkittu ja vahva kollageeni ylläpitää kiinteää ja joustavaa ihoa.

Tuotteiden normaali hinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Pipareissa tuoksuu apteekin historia

Makua ja mielen hyvinvointia jo vuosisatojen ajan.

Joulun aikaan monen kodin täyttää tuttu, lämmin tuoksu: piparkakkujen mausteinen aromi. Itse tehdystä taikinasta saat itse räätäliä makuprofiiliin haluamaksesi. Jos taas nappaat kaupasta valmistaikinan, pääset heti keskittymään piparimuotien valintaan, piparitalon arkkitehtuurin suunnitteluun ja tietenkin koristeluun.

Mutta tiesitkö, että näitä mausteita ei alun perin ollut tarkoitettu makeisiin herkkuihin – vaan lääkkeiksi?

Ennen vanhaan piparkakku-mausteet kuuluivat apteekin valikoimaan. Farmakognosian eli luonnonlääkkeiden tutkimuksen näkökulmasta monet piparkakkumausteet ovat edelleenkin kiinnostavia kasvipäisiä lääkkeitä.

- Inkivääri lievittää pahoinvointia.
- Kanelilla on bakteereja ja sieniä tuhoavia vaikutuksia.
- Neilikka sisältää eugenolia,

jolla on puuduttava ja antiseptinen vaikutus – sitä on käytetty hammasärlyn lievitykseen.

- Pomeranssinkuori on tunnettu ruoansulatus- edistäjänä rohtona.

MAUSTEVIINIÄ TALLINNASSA APTEEKISTA

Näitä samoja mausteita käytettiin esimerkiksi Tallinnan apteekkeissa jo 1400-luvulla tarjoillun suositun mausteviinin, klaretin, valmistamiseen. Eräs apteekki on jatkanut tätä 600 vuotta vanhaa perinnettä, ja siellä voi edelleen käydä maistele-



massa 1600-luvun reseptin mukaan valmistettua apteekin mausteviiniä.

Klaretti eroaa glögistä lähinnä tarjoilulämpötilan suhteen, koska se tarjoillaan viileänä. Suomalaisista apteekeista mausteviinejä ei löydy.

Piparkakkujen historia ulottuu keskiajalle, jolloin niitä valmistettiin luostareissa lääkinnällisiin tarkoituksiin. Esimerkiksi Ruotsin Vadstenan nunnat leipoivat piparkakkuja ruoansulatuksen tueksi jo 1400-luvulla. Keski-ajaiset piparit makeutettiin sokerin sijaan hunajalla.

Vaikka piparkakku on nykyään ennen kaikkea joulunajan herkku, sen mausteet kantavat mukanaan pitkää lääkinnällistä perinnettä. Ne eivät ainoastaan maistu hyvältä vaan voivat myös tukea hyvinvointia – ainakin mielen tasolla. Joten kun seuraavan kerran nautit piparkakun tai mausteisen glögin, voit ajatella sen olevan myös pala apteekkien historiaa.



Hyvän mielen putsausta

Asiantuntija laati vinkkilistan
30 minuutin ja monen tunnin
joulusiivoukseen.



Nele Hlonin on
siivoamisen
ammattilainen.

Joulukuussa monessa kodissa mietitään joulusiivousta. Millainen pitäisi tehdä? Jaksaisiko jynssätä juurta jaksain, vai riittäisivätkö perussiivous ja joulukoristeet vallan mainiosti?

Joulusiivous on toisille tärkeä rituaali ja toisille pakollinen paha. Tietenkin puhtaasta kodista tulee hyvä mieli, mutta ylenpalttisesta joulustressistä ei.

Pyysimme neuvoja yrityssiivouksia toteuttavalta Tähti-Siivoukselta, ja työnjohtaja Nele Hlonin kokosi kaksi ammattilaisen vinkkilistaa. Niissä tarjoillaan puolen tunnin joulusiivousohje heille, joita supersiivous ei huvita – sekä suursiivousteesit heille, jotka siivouksesta nauttivat.

Puolen tunnin joulusiivous

1. Laita irtotavarat paikoilleen (tai piiloon).
2. Pyyhi ruokapöytä tai laita sille joulupöytäliina.
3. Vie roskat ulos.
4. Likaiset astiat tiskikoneeseen tai -altaaseen.
5. Pese wc-pönttö, lavuaari ja pyyhkäise hana.
6. Järjestä eteisessä olevat kengät ja naulakko.
7. Vaihda kylpyhuoneeseen ja vessaan puhtaat pyyhkeet ja uusi käsisäippua.

Jos taloudessa on useampi henkilö, jakakaa työt, ja homma hoituu vielä nopeammin.



Todellisen siivousfanin pitkän kaavan joulusiivous

Siivoaminen voi myös olla erittäin terapeutista ja si-
säisestikin puhdistavaa. Jos nautit siivouksesta, kai-
ken voi tehdä huolessa ja pitkän kaavan mukaan mutta
asia kerrallaan.

Ovet ja karmit putipuhtaaksi Poista pölyt pölyhuis-
kalla tai imuroimalla ja pyyhi ovet sekä ovenkarmit
nihkeällä mikroliinalla, jossa on yleispuhdistusainetta.

Jalkalistat kuosiin Imuroi jalkalistat enimmästä pölystä
ja pyyhi ne sen jälkeen nihkeällä liinalla. Varrellisella
siivousmopilla säästät selkääsi.

Peilit ja lasit kirkkaiksi Suihkuta lasi- ja peilipinnoille
hieman lasipinnoille tarkoitettua pesuainetta ja pyyhi
sitten kuivalla mikrokuituikkunaliinalla kirkkaaksi.

Katto ja seinät siistiksi Kätevimmän työ käy, kun
kiinnität jatkovarteen kuivan mikrokuitumopin ja käyt
sillä katon ja seinät läpi. Tahrat voi poistaa nihkeällä
mikroliinalla, tarvittaessa puhdistusaineen kera.

Patterit puhtaaksi Pyyhi lämpöpatterit. Niiden taustat
saat puhdistettua pitkävartisella pölyhuiskalla.

Matot ruotuun Puhdista matot imuroimalla tai tuu-
lettamalla. Tuuletuksen yhteydessä mattoa voi myös
harjata mattoharjalla, jolla saa pois karvat, hiukset ja
pölyn. Voit toki myös tampata matot.

Koriste-esineet ja valaisimet, taulut ja seinäkoristeet
Koukeroisista esineistä, kiemuraisista lampunvarjos-
timista ja hennoista valaisimista pölyn saa poistettua
pölyhuiskalla.

Lattiat loistaviksi Parkettilattiaa puhdistuu imuroimalla ja
nihkeäpyyhinnällä. Laminaattilattiaa imuroidaan tai mopa-
taan ensin irtopöly ja roskat. Sen jälkeen lattiat pyyhitään
nihkeällä mikrokuitumopilla. Laita hieman yleispuhdistus-
ainetta veden sekaan.

Ikkunat kauniiksi

Ikkunanpesuun
tarvitset perusvälineet, ikkunanpesimen, ikkunalastan,
ikkunaliinan. Puhdistusaineeksi sopii hyvin astianpe-
suaine tai ikkunanpuhdistusaine.

Huonekalut hyväksi Puhdista huonekalut tarvittaessa
niille sopivilla puhdistusaineilla. Nahka-, puu- ja tekstii-
lihuonekaluille on omat aineensa.

TV ynnä muu elektroniikka TV:n ja muut elektroniik-
kalaitteet saat kätevimmän pölyttömiksi staattisen liinan
tai pölyhuiskan avulla. Varmista kuitenkin käyttöohjeis-
ta laitteiden puhdistusohjeet.

Laulava liesituuletin Puhdista keittiön liesituuletin
aika ajoin perusteellisesti. Liesituulettimesta riippuen
tarkista pesuohjeet aina käyttöohjeesta.

Säihkyvät rosteri- ja teräspinnat Kiiltävät rosteri- ja
teräspinnat ovat alttiita sormenjäljille. Pyyhi sormenjäl-
jet kevyesti kostutetulla mikrokuituliinalla tai mikrokui-
tutiskiliinalla.

Kiiltävät keittiön pinnat Pese keittiön tasot, kaake-
lit ja muut pinnat perusteellisemmin säännöllisesti.
Astianpesuaine on hyvä, mutta itsepinntaiseen likaan
ja rasvatahroiin sopii keittiön rasvanpoistajasuihke.
Muista uuni!

Siistit sälekaihtimet Imuroi suljetut säle-
kaihtimet molemmin puolin pölysuuttimel-
la tai pyyhi kuivalla tai nihkeällä mikrokui-
tuliinalla. Vältä liikaa kosteutta, etteivät
kaihtimet jää laikukkaiksi.

**Olipa siivous millainen tahansa, on hyvä
muistaa ennen kaikkea joulumieli. Rau-
ha, rakkaus, pienet lahjat, hyvät teot
ja kynttilän valo ovat joulun syvintä
ydintä. Niiden kautta syntyy hy-
vän mielen joulu, vaikkei joka
nurkka olisikaan tip top.**





hätis-	hevo-
tämi-	sen
set	selkään

Moi-
lanen
Se-
vänen



kylä
johto-
lan-
gassa
vetistä

irti-
otet-
tavia

förskotit

inti-
aani

–pelto

alus-
toja

monet
pel-
lot

kaup-
pa

**tak-
keja**
Mansea

realisoi- tuminen	USA:ssa
----------------------	---------

koira- rotu huo- mautus	
----------------------------------	--

huol- tasia anottava	
----------------------------	--

kouke-
roisia

-1.

	hel-
	teessä
	tukala



kello-
torneja

korkea
ikä

© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2025



NÄRÄSTÄÄKÖ?

ANNOS PÄIVÄSSÄ RIITTÄÄ



Esomeprazol Krka

Täsmäisku närästystä vastaan



Rabeprazol Krka

Tehokas apu närästykseen ruokailusta riippumatta



Pantoprazol Krka

Pitää närästyksen tehokkaasti poissa tieltä



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

Rabeprazol Krka (10 mg rabepratsoli) enterotabletti refluksioireiden (esim. närästys) lyhytaikaiseen hoitoon aikuisilla. **Annostus:** 1 tabletti vuorokaudessa. Ota yhteyttä lääkäriin, jos oireet eivät helpota 14 vuorokauden aikana. Älä käytä valmistetta, jos olet raskaana tai imetät. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

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

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

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

Kampanja-
pakkauksessa

+30
tabl.

KAUPAN PÄÄLLE!

(18,30–25,50 €)



D NIIN KUIN
DEVISOL®

Suomen suosituin D-vitamiini.*

Kampanjatuotteet: DeviSol 20 mikrog ja DeviSol Strong 50 mikrog 230 tabl. Tarjous voimassa joulukuun ajan.

*Pharmarket MAT 09/2025. RAVINTOLISÄ. DeviSol on Orion Oyj:n rekisteröity tavaramerkki.

10/2025 Tarjous voimassa 1.12.–31.12.2025 Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteeekkien keskinäisiä hintoja.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi