

Hyvän Mielen Aptteekkilehti

HELMIKUU 2025

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

HELMIKUUN TARJOUKSET

ja monipuolista
luettavaa

KAUNEUS

KYNNET ja
kynsinauhat
kuosiin

TERVEYS

Kuivat
LIMAKALVOT,
SILMÄT ja IHO

Avut kuivuvaan
SUUHUN

Hyvää
ystävänäpäivää 14.2.

HYVINVOINTI

Harrastuksena
VERENLUOVUTUS

LATURISTIKKO

Helmikuun
helistää



KUIVAN NENÄN HOITOON

A-VITA® HYDRA+ -NENÄSUIHKE 20 ML

11⁹⁰
(16,15€)

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

HANSATORIN APTEEKKI

02 279 1200
Yliopistonkatu 20, Hansatori 2.krs
20100 Turku

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raahen

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
Tervasharjuntatu 1, 45720 Kuusankoski

KLAUKKALAN APTEEKKI

09 276 6950
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

KORIAN APTEEKKI

05 3220385
Kyminasemantie 8 (S-Market)
45610 Koria

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Sivutie 8, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

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

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
Kouvolaankatu 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

KUIVAN NENÄN HOITOON

A-VITA® HYDRA+ -NENÄSUIHKE 20 ML

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja tehokkaasti
kuivaa ja kylmää ilmaa vastaan. CE-merkitty lää-
kinnällinen laite (CE-0373). Valmistaja DMG Italia.
Markkinoija Orifarm Healthcare Oy.

11⁹⁰
(16,15€)



Tarjous voimassa 1.2.–28.2.2025

Apteekkitoiminta muuttuu hurjaa vauhtia

Apteekkitoiminnassa on tapahtunut kahdenkymmenen viime vuoden aikana enemmän muutoksia kuin sitä edeltävien 50 vuoden aikana. Tulevinakaan vuosina muutosten tahti ei näytä ainakaan hidastuvan. Nykyisellä hallituksella on ohjelmassaan enemmän apteekkien toimintaan liittyviä kirjauksia kuin millään muulla hallituksella tällä vuosituohannella.

Hallituksella on runsaasti säästötavoitteita, joista osa koskee myös apteekkeja ja lääkkeiden käyttäjiä. Apteekin asiakkaiden kannalta merkittävin on vuoden alusta voimaantullut alkuomavastuun korotus 50 eurosta 70 euroon. Lisäksi alkuomavastuun sidotaan kansaneläkeindeksiin, joten se tarkistetaan jatkossa vuosittain.

Säästöjä pyritään saamaan myös biologisten lääkkeiden vaihdolla, joka laajeni tämän vuoden alussa koskemaan suurinta osaa patentin menettäneitä biologisia valmisteita. Merkittävimmät näistä ovat käytössä autoimmuunitautien, kuten reuman, hoidossa. Seuraavat hallituksen suunnittelemaat apteekkialaa koskevat säästötoimet tulevat voimaan vuoden 2026 alusta – niiden sisältö ei ole vielä tiedossa.

Viime keväänä voimaan tulleen asetuksen myötä myös farmaseutit ja proviisorit ovat oikeutettuja antamaan rokotuksia. Valvira on päivittänyt apteekkeille suunnattuja ohjeitaan, jotka koskevat terveyspalveluiden järjestämistä apteekin yhteydessä. Apteekkarin ei enää tarvitse perustaa osakeyhtiötä. Terveyspiste-toimintaan, vaan palveluntuottajarekisteröintiä voi vastedes hakea myös itsenäisenä elinkeinonharjoittajana. Myös terveyspalveluiden tilaavatimuksia on

helpotettu. Muutokset helpottavat mm. juuri rokotustoiminnan aloittamista.

Apteekkien farmaseutit ja proviisorit saavat antaa aikuisille yleisimpiä rokotuksia, kuten influenssa-, korona- ja hepatiittirokotuksia sekä kaukomatkailussa tarvittavia rokotuksia. Tällä hetkellä rokotuksia saa vajaasta sadasta apteekissa, ja määrän odotetaan kasvavan huomattavasti lähivuosina.

Helmikuu on talvikuukausista talvisin ja lumivarmin aika myös Etelä-Suomessa. Talvilajeja harrastavat pääsevät nauttimaan talven iloista, mutta kuivaihoiset kärsivät eniten juuri sydäntalvella. Huoneistojen lämmitys kuivattaa sisäilmaa, jolloin myös kuivasilmäisyydestä kokevat oireiden pahentuvan.

Tässä numerossa käsitellään tarkemmin silmien, ihon ja limakalvojen kuivuuden oireita ja hoitovaihtoehtoja.

Hyvää ystävänpäivää 14.2. toivottaen

Apteekkari Pertti Hietanen
Pähkinärinteen apteekki,
Kalajärven sivuapteekki



bertil's-ravintolisät

-20%

helmikuun ajan*



*valikoima
voi vaihdella
apteekittain

bertil's
Miten voit tänään?

Luotettavat ravintolisät sinulle
rakkaudella Pietarsaaresta.



TERVEYS

Kuivat limakalvot ovat yleinen ongelma 6
Taustalla estrogeenin puute

Kuivat silmät..... 9
Listasimme syyt ja hoitomuodot

Suuta kuivaa..... 14
Sytä on monia, niin myös hoitokeinoja

KAUNEUS

Kynnet ja kynsinauhat kuntoon..... 20
Hemmotteluhetki ystävänpäivänä?

Talvi-ihon hoitorutiinit..... 24
Täyteläisempää kasvovoidetta

HYVINVOINTI

150-kertainen luovuttaja..... 28
Proviisori harrastaa verenluovutusta



**Kuivat
limakalvot
yleinen
ongelma
s. 6**



**Ihon
ansaitsema
talvihoito
s. 24**



**Luovutettu
veri on lahja
tuntematto-
malle
s. 28**

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Apteekkarin tervehdys..... 3

Helmikuun uutuuDET..... 8

Helmikuun tarjoukset..... 10

Ristikön ratkaisu 13

Uudet Hyvän Mielen apteekit..... 27

Laturistikko 30

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy. Siltasaarencatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi

Toimituskunta: Hanni Haapanen, Pertti Hietanen, Mikko Hänninen, Kia Kaivonen, Lumia Lehtonen, Minna Mäkelä, Marianna Tuomisto ja Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilki / ARMI Creatives

Kannen kuva: maxbelchenko/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-00084/FI

ISSN 2737-3703

Estrogeenin puute kuivattaa limakalvoja

Vaiva on yllättävänkin yleinen – apteekissa osataan auttaa.

Naisten kuivat limakalvot ei ole ehkä se puheenaihe, joka nousee ensimmäisenä esiin kahvipöydässä, vaikka yllättävän moni nainen kärsiikin niistä jossain vaiheessa elämänsä aikana.

Oire yksinään voi kuulostaa pieneltä ja harmittomalta, mutta kuivat limakalvot saattavat vaikuttaa huomattavasti elämänlaatuun ja itsetuntoon – etenkin, jos kyseessä ovat intiimialueen limakalvot.

Hedelmällisessä iässä olevan naisen emätintä suojaa suhteellisen paksu limakalvo, jonka tärkein tehtävä on suojata emätintä tulehduksilta ja mekaaniselta kulumiselta.

Limakalvoa ylläpitää estrogeeni: hormoni, jonka pitoisuudet vaihtelevat kuukautiskierron mukaan ja jonka tuotanto hiipuu vaihdevuosisien aikana. Vaihdevuosia elävien naisten lisäksi myös vastikään synnyttäneet ja imettävät naiset saattavat kärsiä vaihdevuosia muistuttavista oireista. Ja syykin on sama: estrogeenin puute.

Estrogeenitasojen väheneminen johtaa emättimen limakalvojen ohenemiseen ja kuivumiseen, jotka puolestaan aiheuttavat kirvelyä ja

arkuutta. Yhdynnässä kuivat limakalvot saattavat aiheuttaa kipua ja limakalvovaurioita.

PISSAHÄTÄKIN KIUSANA

Gynekologi Anne Ropponen Lääkäriasema Femedasta kertoo, että myös tiheävirtsaus saattaa lisääntyä ja emättimen tulehdusriski kasvaa.

– Estrogeenin puute vaikuttaa emättimen bakteeritasapainoon, eivätkä maitohappobakteerit säily emättimessä. Emättimen pH-arvo nousee, mikä yhdessä kuivien limakalvojen kanssa lisää tulehdusherkyyttä. Tämän lisäksi virtsarakko on heti emättimen etuseinän takana, jolloin limakalvon seinämän ohentuessa ja ärtyessä virtsarakon ärsytys voi lisääntyä, mikä puolestaan tuntuu pissahädän tunteena.

Jos oireita esiintyy, limakalvoja on suositeltavaa hoitaa. Apteekista on saatavilla sekä hormonittomia että hormonia sisältäviä valmisteita. Hormonittomia paikallisvalmisteita voi kokeilla, mikäli limakalvot tuntuvat kuivilta ja aroilta. Tällaisia ovat mm. geelit ja voiteet, jotka ylläpitävät emättimen normaalia pH-arvoa

sekä kosteuttavat ja hoitavat limakalvoja. Niitä voidaan tarvittaessa käyttää vuorotellen hormonikorvausvalmisteiden kanssa.

Intiimialueen pesuun riittää pelkkä vesi, mutta halutessaan voi käyttää saippuattomia intiimipesuvoiteita ja -öljyjä, jotka eivät kuivata limakalvoja perinteisten suihkusaippuoiden tavoin.

– Jos on kuivuutta tai epämukavuutta yhdynnässä, eikä muu paikallishoito ole auttanut, voi kuivien limakalvojen hoitoon intiimialueella kokeilla paikallisestrogeenia, Anne Ropponen toteaa.

Paikallisestrogeenivalmisteista löytyy emätinpuikkoja ja voiteita. Annostukset ovat hyvin samankaltaiset, mutta ensimmäistä kertaa valmisteita ostavan on hyvä varmistaa apteekissa, että valituksi tulee oikea valmiste ja annostelu.

Tämän lisäksi apteekissa varmistetaan, voiko käytön aloittaa turvallisesti vai olisiko hyvä ensin kääntyä lääkärin puoleen. Tästä syystä intiimihylyllä asioivalta saatetaan kysyä mm. sairauksista, valkovuodosta ja muista intiimivaivoista.

– Mikäli on sairastanut tai sai-



rastaa rintasyöpää, on ennen paikallisestrogeenin aloittamista hyvä keskustella asiasta oman hoitavan lääkärin kanssa, Ropponen huomauttaa.

ÄLÄ JÄÄ VAIVAN KANSSA YKSIIN

Vaikka kuivat limakalvot eivät ehkä ole helppo puheenaihe, on tärkeää, että vaivan kanssa ei jää yksin. Asiasta puhuminen ja kysyminen voi tuntua vaikealta ja tämä ymmärretään apteekissa, joten huoli pois! Keskustelua ei tarvitse käydä kaikkien edessä, vaan tarpeen mukaan voidaan siirtyä sivummalle.

Samaan aikaan on hyvä muistaa, että vaiva ei ole mitenkään nolo saati häpeällinen, vaan hyvin yleinen, ja että kuivat limakalvot ovat osa monen naisen elämää. Hoitojen avulla estrogeenivajeen aiheuttamia oireita voidaan lievittää, ja usein samalla myös elämänlaatu kohenee!



OMEGA7 KAKSOISTYRNII-ÖLJYKAPSELIT 90 KAPS.

Terveet limakalvot ja iho ovat monin tavoin olennaiset elimistön hyvinvoinnin kannalta. Korkealaatuiset tyrniöljykapselit tukevat limakalvojen ja ihon hyvinvointia sisältämiensä rasvahappojen, kasvis-teroleiden ja antioksidanttien avulla. Erityislaatuinen kaksoistyrniöljy tarjoaa täyden hyödyn tyrnimarjan poikkeuksellista ravitsemuksellista ominaisuuksista, sillä se sisältää molemmat tyrnimarjan sisältämät öljyt - sekä tyrnimarjan hedelmälihan että siementen öljyn. Vegaaninen, karrageeniton. (38 €)

Artikkelissa mainittujen tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.



PAIKALLISHOITO EREKTIOHÄIRIÖIHIN

EROXON STIMGEL 4 KERTA-ANNOSTUUBIA

Ensimmäinen kliinisesti todistettu paikallishoito erektiohäiriöihin. Tehokas ja nopeavaikutteinen geeli, joka auttaa saamaan erektion 10 minuutissa. Ei yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa ja sivuvaikutusten riski on pieni. Seksuaalinen kiihottuminen ja stimulaatio on edellytys halutun tehon saavuttamiseksi. Lääkin-
nällinen laite luokka IIb. (31,66 €)



TUKEMAAN VASTUSTUSKYKYÄSI JOKA PÄIVÄ

APOVIT IMMUNE BOOST C-VITAMIINI- JA SINKKIPORETABLETTI, APPELSIINIINMAKUINEN 1000 MG/15 MG 20 PORETABL.

APOVIT IMMUNE BOOST C-VITAMIINI- JA SINKKIPORETABLETTI, MANGON- JA PASSIONHEDELMÄNMAKUINEN 1000 MG/15 MG 20 PORETABL.

Pirteät uutuudet sisältävät 1000 mg C-vitamiinia ja 15 mg sinkkiä. Lisäpotkua vastustuskyvylle! Ravintolisä. (7,80 €)



LIEVITTÄÄ FLUNSSAN ENSOIOIREITA

BISOLDUO 2.0 16 IMESKELYTABL.

Imeskelytabletit lievittävät flunssan ensioireita, kuten äänen käheyttä, kuivaa yskää ja nielen ärsytystä, ja ehkäisevät oireiden pahenemista. Sen vuoksi on suositeltavaa aloittaa imeskelytablettien käyttö heti flunssan ensimmäisten merkkien ilmaantuessa. Imeskelytableteissa on miellyttävä sitruunan, hunajan ja mintun maku. Lääkinnällinen laite. (10,30 €)



PEHMEÄ MELATONIINIIVALMISTE

MELAREST SOFT 30 KPL

Pehmotähden muotoinen uutuus auttaa ylläpitämään luonnollista unta, rentouttaa ja lyhentää nukahtamisaikaa pehmeästi ja luonnollisesti. (16,58 €)

Kuivat silmät?

Tässä syyt ja hoitomuodot

KUIVASILMÄISYYDEN OIREITA:

- Hiekan ja roskan tunne silmissä
- Kirvely
- Punotus
- Vetistävät silmät

KUIVUUDEN TAUSTALLA VOI OLLA:

- Tuuli, pakkanen, aurinko
- Ilmastointi tai kuiva sisäilma
- Näyttöpäätetyö
- Silmien räpyttely unohtuu
- Piilolinssien käyttö
- Jotkin lääkeaineet tai sairaudet

Kuivasilmäisyys on todennäköisesti yleisin silmä-sairaus.

Kuivasilmäisyys johtuu kyynelneesten riittämättömästä erityksestä tai kyynelneesten liiallisesta haihtumisesta. Suurimmalla osalla syynä on liiallinen haihtuminen.

Kuivien silmien hoitona käytetään kostuttavia silmätippoja, joita voi käyttää useastikin päivän aikana. Tippoja löytyy erilaisissa koostumuksissa – on kevyempiä, paksumpia geelimäisiä sekä voidemaisiakin.

Valmisteita on tippapulloissa, pipeteissä ja suihkeena. Kokeilemalla löytää itselleen sopivimman valmiste, ja apteekin ammattilaiset auttavat mielellään sopivan valmisteen löytämisessä.

Kokeilemisen voi aloittaa juoksevamalla tipalla, josta löytyy monen eri valmistajan vaihtoehtoja.

Vaikeampiin oireisiin voi kokeilla myös geelimäisiä tippoja. Monet laittavat geelimäisen tipan yöksi, mutta ne sopivat hyvin myös päiväkäyttöön, vaikka geeli voikin sumentaa näköä hetkeksi tiputtamisen jälkeen.

Piilolinssien käyttäjille sopivat säilöntäaineettomat tipat sekä suihkeet. Nykyään monet tippapullot ovat säilöntäaineettomia, ja kerta-annospipetit ovat säilöntäaineettomia aina.

Kosteuttavia silmäsuikkeitä on helppo käyttää. Niitä suihkautetaan noin 10 sentin etäisyydeltä suljettujen silmien päälle. Silmät avataan, ja niitä räpäytellään muutama kerran, jolloin aine leviää silmien pinnalle.

Jos käyttää useampaa erilaista silmätipppaa, tippojen tiputtamisen välillä voisi olla aikaa kymmenisen minuuttia. Viimeisenä laitetaan koostumukseltaan paksuin tippa.



APU NÄRÄSTYKSEN HOITOON

ACISOFT 12 PURUTABL. JA 24 PURUTABL.

3-tehoinen apu närästyksen hoitoon. Vähentää närästystä, vaivaan liittyvää paineen tunnetta ja happaman mahansisällön takaisinvirtausta (refluksia) ruokatorveen. Lisäksi se lievittää liika-happoisuutta, polttavaa tunnetta ruokatorvessa ja ylävatsassa sekä ruoansulatushäiriöitä. (6,45– 10,90 €)



BEVITA EYE -SILMÄTUOTTEET

Katso helmikuun tarjous sivulta 11.

helmikuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.2.–28.2.2025



23⁹⁰
0,40 €/kpl
(28,60 €)

PÄIVITTÄISEEN JAKSAMISEEN JA HYVINVOINTIIN

BEROCCA ENERGY ORANGE 60 PORETABL.

11 hyvinvoinnille tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta.



15⁵⁰
155,00 €/l
(20,25 €)

KYLMÄ-LÄMPÖGEELI LIHASKIPUUN

PERSKINDOL KYLMÄ-LÄMMIN GEELI 100 ML

Lievittää lihaskipua ja tukee paranemista. Sopii sekä akuuttiin että pitkittyneeseen lihaskipuun. Tunnet vaikutuksen heti. CE-merkitty lääkinällinen laite.



KUIVILLE NENÄN LIMAKALVOILLE

7⁹⁰
(10,30 €)

APTEEKKI HOITAVA NENÄSUIHKE 10 ML

APTEEKKI HOITAVA NENÄSUIHKE PIPARMINTTU 10 ML

Hoitava seesamiöljypohjainen nenäsuihke kuiville ja vaurioituneille nenän limakalvoille. Valitse neutraali tai raikas piparminttu. CE-merkitty lääkinällinen laite.



KAMPANJA-PAKKAUS

SUOMEN SUOSITUIN* MONIVITAMIINITABLETTI

MULTIVITA PLUS 250 TABL.

Monipuolinen vitamiini- ja kivennäisainekoostumus perustuu aina uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta. Ravintolisä. (24,30 €)

*Pharmarket MAT 11/2024

helmikuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.2.–28.2.2025



-15%
(13,35 €)

TUKEA VASTUSTUSKYKYYN

FIILUS ARKEEN +C

HEDELMÄ 30 PURUTABL.
MANSIKKA 30 PURUTABL.
MUSTIKKA 30 PURUTABL.
NEUTRAALI 30 KAPS.

Maitohappobakteeri-C-vitamiinivalmiste. Purutabletissa on myös 20 mg C-vitamiinia, joka tukee vastustuskykyä. C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



990
0,25 €/kpl
(13,45 €)

FLUNSSAN ENSIOIREISIIN

POSIVIL FLUZINK

MUSTAHERUKKA 40 IMESKELYTABL.
SITRUUNA-LAKRITS 40 IMESKELYTABL.
VADELMA-SALMIKKI 40 IMESKELYTABL.
VERIAPPELSIINI 40 IMESKELYTABL.

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

KUIVIEN SILMIEN HOITOON JA HYVINVOINTIIN

BEVITA EYE -SILMÄTUOTTEET



-20%
(5,70 - 19,14 €)



1690
84,50 €/l
(22,60 €)

HELLII HILSEILEVÄÄ PÄÄNAHKAA

ABICARE SHAMPOO 200 ML

Apua kuivuudesta tai hiivasienestä johtuvaan hilseeseen innovatiivisen pihkaliuoksen avulla. Poistaa tehokkaasti näkyvän hilseen sekä rauhoittaa ärtynyttä ja kutisevaa päänahkaa. Puhdistaa ja kosteuttaa hiuksia ja hiuspohjaa. Ei sisällä hajusteita eikä väriaineita. Kuuriluontoiseen käyttöön kaikille hiustyypeille (ei kuitenkaan hartsyliherkille).

helmikuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.2.–28.2.2025



12⁹⁰
0,22 €/kpl
(15,95 €)

PEHMEÄ HAMMASVÄLIHARJA

GUM SOFT-PICKS PRO LARGE 60 KPL
GUM SOFT-PICKS PRO MEDIUM 60 KPL
GUM SOFT-PICKS PRO SMALL 60 KPL

Uuden sukupolven erittäin pehmeä hammasväliharja. Helppo puhdistaa myös takahampaiden välit. Puhdistus on hellävaraista ja tehokasta! Ei sisällä lateksia, puuta, metallia tai tiuraamikumia.



17⁹⁰
0,18 €/kpl
(23,60 €)

SAMASSA KAPSELISSA!

MAITOHAPPOBAKTEERI + B RATIOPHARM 100 KAPS.

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



14⁹⁰
0,07 €/kpl
(18,25 €)

TUPLAA PÄIVITTÄINEN D-VITAMIINIANNOS

MINISUN D-VITAMIINI

20 MCG 200 TABL.

KUNINGATAR 20 MCG 200 TABL.

METSÄMANSIKKA 20 MCG 200 TABL.

20 mcg sopii nuorille ja aikuisille tehostettuun päivittäiseen käyttöön.



20⁹⁰
0,10 €/kpl
(26,45 €)

REILU ANNOS D-VITAMIINI

MINISUN D-VITAMIINI

50 MCG 200 TABL.

KUNINGATAR 50 MCG 200 TABL.

METSÄMANSIKKA 50 MCG 200 TABL.

50 mcg sopii nuorille, aikuisille ja ikääntyville tehostettuun päivittäiseen käyttöön.



20⁹⁰
0,21-0,23 €/kpl
(25,65 €)



24⁹⁰
0,17 €/kpl
(29,95 €)

NUKKUMISVAIKEUKSIA?

MELAREST 1,9 MG 100 TABL.

MELAREST 1,9 MG MINTTU 100 TABL.

MELAREST 1,9 MG PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

MELAREST 1 MG 100 TABL.

On haasteenasi sitten nukahtamisvaikeudet tai aamuöiset heräämiset, monipuolisesta melatoniiniuuteperheestä löytyy tuki yksilölliselle unellesi.

AIVOJESI HYVINVOINTIIN

BETHOVER B12 + FOOLIHAPPO 150 TABL.

BETHOVER B12 1 MG VADELMA 150 TABL.

BETHOVER B12 + FOOLIHAPPO + B6 150 TABL.

B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja ja tunnetaan myös "muistivitamiinina".

Ristikon ratkaisu

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

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, Atalan sivuapteekki, Peltolammin sivuapteekki).

Suuta kuivaa

Syljen ihanuuden tajuaa vasta silloin, kun syljen tuotanto häiriintyy. Syitä suun kuivuuteen on monia, mutta onneksi myös apukeinoja riittää.

Ajatus syljestä on useimmille ensikuulemalta vähemmän viehättävä. Mutta kun syljen tuotanto syystä tai toisesta häiriintyy, sylkeä huomaa nopeasti kaipaavansa.

Syljellä on monta tärkeää tehtävää. Se auttaa suojaamaan suuta ja hampaita mikrobeilta sekä estää tulehduksia. Syljen entsyymit myös aloittavat ruuan sulatuksen, syljen limainen rakenne liukastaa ruuan matkan mahalaukuun sekä auttaa ruuan pureskelua.

Sylki on myös oleellinen maku-aistille, sillä ruuan makuaistimuksen aiheuttavien molekyylien täytyy liueta, jotta ne voidaan aistia.

Ihmiskeho tuottaa normaalisti sylkirauhasten avulla 0,5–1,5 litraa sylkeä päivässä. Syödessä syntyy enemmän, nukkuessa vähemmän. Syljen tuotanto kuitenkin heikkenee ajan myötä, ja kuiva suu vaivaa enimmäkseen yli 65-vuotiaita. Se on myös yleisempää menopaussin ohittaneilla naisilla.

Kun syljen tuotanto häiriintyy, edellä luetellut hyödyt alkavat kadota. Kuiva suu on alttiimpi monille suun ja hampaiden ongelmille, kuten aitoille tai hampaiden reikiintymiselle. Hyvin kuiva suu voi myös hankaloittaa puhumista ja syömistä. Pahanhajuinen hengitys on yleisempää kuivasta suusta kärsiville. Kuiva suu voi myös heijastua huulten kuntoon, altistaa rohtuneille

huulille sekä suunpielen haavaumille.

Monet sairaudet, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta, diabetes, Parkinsonin tauti ja reumat (erityisesti Sjögrenin oireyhtymä), voivat aiheuttaa suun kuivuutta. Taustalla voivat olla myös elintavat, joista seuraavat estävät syljen tuotantoa:

- Tupakointi ja nikotiinivalmisteet
- Runsas kahvin, kofeiinipitoisen teen ja alkoholin juominen
- Nenän tukkoisuuden aiheuttama runsas suun kautta hengittäminen

Kuiva suu on tunnetusti myös yleinen lääkkeiden haittavaikutus. Lista on pitkä, mutta muun muassa verenpainelääkkeet, monet masennus-psykoosilääkkeet, allergia- ja astmalääkkeet, monet hermokipuun käytettävät lääkkeet sekä uudet diabeteslääkkeet voivat aiheuttaa syljen tuotannon vähentymistä.

KUIVAN SUUN HOITO

Ruokaillessa kannattaa suosia paljon pureskelua vaativia ruokia kuten kasviksia ja pähkinöitä, sillä pureskelu aktivoi kehon tuottamaan enemmän sylkeä. Ksylitolipurukumit auttavat nekin, ja ksylitoli auttaa samalla suojaamaan kuivaa suuta. Kannattaa juoda myös paljon vettä sekä huuhtoa suuta vedellä aika ajoin.

Kuivasuisille pätevät myös yleiset

ohjeet hampaiden terveyden hoitoon. Sokerisia ja happamia juomia ja ruokia kannattaa välttää, samoin napostelua. Hammasproteeseja käyttävien tulee olla erityisen tarkkoja proteesien puhtaudesta.

Jos kärsii kuivasta suusta, voi olla hyvä ottaa asia puheeksi lääkärin kanssa, koska joskus lääkitystä voidaan muuttaa suuta vähemmän kuivattavaksi. Myös hammaslääkäriin on hyvä pitää tiiviimpää yhteyttä, jotta mahdolliset suun sairaudet havaitaan ajoissa.

APTEEKISSA LAAJA VALIKOIMA

Suun kuivuuteen on myös reseptilääke, mutta sillä on huomattavia haittavaikutuksia ja paljon yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa. Siksi se sopii vain harvalle.

Apteekista on saatavilla laaja valikoima erilaisia valmisteita kuivan suun hoitoon. On imeskeltäviä tabletteja, suuvesiä, suusuihkeita, hammastahnoja sekä suuhun levitettävää geeliä suun kostuttamiseen.

Valmisteita voi käyttää melko vapaasti, ja erilaisia yhdisteitä voi käyttää yhtä aikaa. Jos vaikkapa tuntuu, että suugeelin teho ei ole riittävä, voi rinnalle ottaa esimerkiksi suusuihkeen tai suuta kostuttavan hammastahnan. Apteekin henkilökunta auttaa tuotteiden valinnassa mielellään.



BIOXTRA-TUOTTEET

Tuotteet -hammastahna, geeli, geeli-suihke ja suuvesi- lievittävät tehokkaasti kuivan suun aiheuttamia oireita ja vaikutuksia. Tuotteiden ainutlaatuiset koostumukset sisältävät mm. luonnollisia entsyymejä sekä kosteuttavia aineita, jotka kostutuksen lisäksi rauhoittavat suun kuivia limakalvoja. (8–12 €)



Artikkelissa mainittujen tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

CALCICHEW®

ORIFARM

JOKA KOLMAS NAINEN SAA LUUNMURTUMAN 50 VUOTTA TÄYTETTYÄÄN.¹

*Vaikuta
ennusteeseen!*



Luunmurtumat lisääntyvät merkittävästi ikääntymisen myötä. Arvioidaan, että useampi kuin joka kolmas nainen saa osteoporoottisen luunmurtuman 50 vuotta täytettyään.^{1,2}

Osteoporoosin ehkäisyssä keskeistä on riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista huolehtiminen, luustoa ja lihaksia kehittävä liikunta, monipuolinen ravitsemus ja tupakoimattomuus.²

Calcichew-tuoteperheen valmisteet on tarkoitettu kalsiumin ja D-vitamiinin puutoksen ehkäisyyn ja hoitoon.

Testaa kalsiumin tarpeesi ja valitse sinulle sopiva Calcichew-valmiste: kalsiumlaskuri.fi.

Calcichew® D3 Extra 500 mg/20 mikrog, appelsiini ja sitruuna purutabletit. Calcichew® D3 Opti mansikka-meloni 500 mg/25 mikrog purutabletti. Kalsiumin ja D-vitamiinin puutteen ehkäisyyn ja hoitoon aikuisilla ja iäkkäillä sekä osteoporoosin hoidon tukena, jos potilaalla on kalsiumin ja D-vitamiinin puutoksen riski. Ei lapsille tai nuorille. Älä käytä jos sinulla on munuaiskiviä tai vaikeita munuaisvaivoja. Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos käytät muita lääkkeitä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Lisätietoja: www.calcichew.fi. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy. Apteekista.

1 Osteoporosis Foundation, IOF Compendium of Osteoporosis, 2nd edition, 2019.

2 Osteoporoosi. 2020. Käypä hoito -suositus. (Duodecim 8.12.2020)



KIPEÄ KURKKU

AIKASI ON OHI



Septabene®

Kurkkusi on vahvuutesi.

www.septabene.fi

Septabene (1,5 mg/ml + 5 mg/ml bentsydamiini setyylipyridiini) sumute suuonteloon suun ja nielun kivun ja tulehduksen oireiden lyhytaikaiseen paikallishoitoon yli 12-vuotiaille. **Annostus:** 1–2 suihkausta kahden tunnin välein 3–5 kertaa vuorokaudessa. Ei alle 6-vuotiaille. Ei raskaana oleville tai imettäville. **Tutustu pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke.**

Septabene eukalyptus, Septabene sitruuna & seljankukka ja Septabene sitruuna & hunaja (3 mg/1 mg bentsydamiini/setyylipyridiini) imeskelytabletit suun ja nielun kivun ja tulehduksen oireiden lyhytaikaiseen paikallishoitoon. **Annostus:** 3–4 imeskelytablettia vuorokaudessa. 6–12-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Ei alle 6-vuotiaille. Ei raskaana oleville tai imettäville. **Tutustu pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke.**

Septanazal®



Nenäsi on arvokas instrumentti.

Yhdistelmävalmiste tukkoisen nenän lyhytaikaiseen hoitoon.



SISÄLTÄÄ MYÖS DEKSPANTENOLIA

Septanazal (1 mg/ml + 50 mg/ml ksylometatsoliinihydrokloridi/dekspan-tenoli) nenäsumute nenän limakalvojen turvotuksen lyhytaikaiseen paikallishoitoon aikuisille ja vähintään 10-vuotiaille lapsille. **Annostus:** 1 suihke kumpaankin sieraimeen enintään 3 kertaa päivässä tarpeen mukaan enintään 7 päivän ajan. Ei alle 10-vuotiaille. Ei raskaana oleville tai imettäville. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

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

MAINOS FI-2024-139 08/2024


Voltaren Forte

Lääkitse, älä vain lämmitä

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

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



**Hoida
oikein.**

Lue lisää: voltaren.fi

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli

Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteveteen pääty misen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen ennen käsienspesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteeseen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteeseen 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 29.8.2024 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 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. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 08/2024, PM-FI-VOLT-24-00010

KURKKUKIPUA? LÖYDÄ HELPOTUKSESI



LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



LIEVITTÄÄ KURKKUKIPUA



ANTISEPTINEN - POISTAA
TAUDINAIHEUTTAJIA



LIEVITTÄÄ KIPUA PUUDUTTAVAN
VAIKUTUKSEN AVULLA



HOITAA KURKKUKIPUA LIEVITTÄMÄLLÄ TULEHDUSTA



UUTUUS!



TEHOAA KIPUUN JOPA 6 TUNTIA.
VAIKUTUS ALKAA VÄLITTÖMÄSTI**



LIEVITTÄÄ TULEHDUSTA

***Kipu, nielemisvaikeudet, kurkun turvotus. **Strefen Hunaja-Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon.**

Strepsils Appelsiini, Hunaja & Sitruuna, Inkivääri, Mansikka, Menthol, Mint ja Sitrus ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehduksen oireita. Vaikuttavat aineet: amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annostusta ei saa ylittää. Strepsils Mint: Ei alle 12-vuotiaille lapsille. Muut Strepsils-maut: Ei alle 6-vuotiaille lapsille. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valitsemasi valmisteen sisältämälle aineosalle. Jos olet diabeetikko, huomioi valmisteiden sisältämät makeutusaineet. Strepsils Mintiä ei suositella raskauden aikana, muiden osalta käytössä raskaus- ja imetysaikana tulee noudattaa varovaisuutta. **Strefen Orange 8,75 mg Honey & Eucalyptus 8,75 mg -imeskelytabletit** on tarkoitettu lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille ja **Strefen Hunaja & Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon, liuos** lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen 18 vuotta täyttäneille aikuisille. Vaikuttava aine: flurbiprofeeni. Annostus: Imeskelytabletit: 1 imeskelytabletti joka 3.-6. tunti tarpeen mukaan, korkeintaan 5 imeskelytabl./vrk, enintään 3 vrk:n ajan. Sumute: 3 painallusta nielun takaosaan 3-6 tunnin välein tarvittaessa, korkeintaan 5 annosta/vrk, ja enintään 3 vrk:n ajan. Älä käytä Strefen-valmisteita, jos olet yliherkkä flurbiprofeenille, muille valmisteen ainesosille, asetyylisalisyylihapolle tai muille tulehduskipulääkkeille; jos sinulla on joskus ollut vatsahaava, vaikea paksusuolen tulehdus, verenvuoto-ongelmia, tai jos sinulla on vaikea-asteinen sydämen, munuaisten tai maksan vajaatoiminta. Lopeta käyttö, jos suussa ilmenee ärsytystä tai jos maha-suolikanavan verenvuotoon tai yliherkkyyteen viittaavia oireita esiintyy. Älä käytä raskauden tai imetyksen aikana keskustelematta asiasta ensin lääkärin kanssa. Varmista varoitukset, mahdolliset haittavaikutukset, muut käyttöohjeet sekä lääkkeiden sopivuus sinulle apteekkihenkilökunnalta tai pakkausselosteesta. Jos olosi ei parane 3 päivässä, tai se huononee, ota yhteys lääkäriin. **Tutustu aina huolellisesti lääkkeiden pakkausselosteisiin.** Itsehoitolääkkeitä. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, Vandtårnsvej 83A, DK-2860 Søborg, Tanska. PVM: 9/2024. 11/2024 RT-M-LfHnif

Kynnet ja kynsinauhat kuntoon!

Yllättäisitkö ystävän yhteisellä hemmotteluillalla ystävänpäivänä?

Kynsien ja kynsinauhojen huomioiminen on tärkeä osa kauneudenhoitoa, mutta hemmotteluhetkistä se voi helposti unohtua. Etenkin talvella kynnet sekä kynsinauhat kuivuvat ilman kylmyyden ja kuivuuden takia. Tämä tekee niistä hauraammat ja alttiimmat rikkoutumiselle.

Kokosimme viereiselle sivulle ”re-septin”, jolla voi viettää käsiin keskittyvän spa-hemmotteluillan vaikka yhdessä ystävän kanssa.

Hoidon voi aloittaa poistamalla kynsistä mahdolliset vanhat kynsilakat. Tämän jälkeen voi siirtyä käsikylpyyn, jonka voi tehdä kädenlämpöisestä vedestä sekä kosteuttavasta perusvoiteesta.

Käsikylvyn aikana kynsinauhat pehmenevät helpommin työstettäviksi. Kynnet puhdistuvat samalla liasta. Puhdistamista voi tehostaa kynsiharjalla. Halutessaan kädet voi myös kuoria, jolloin iholta poistuu kuolleita ihosoluja, mikä parantaa ihon rakennetta ja ulkonäköä.

Ihoa ei kuitenkaan tule kuoria liian usein.

KYNSINAUHAT SUOJELEVAT

Käsikylvyn jälkeen kynsinauhat ovat pehmenneet, joten niitä voi painaa hellästi alaspäin. Tämä auttaa kynsiä näyttämään siistimmiltä ja hoideutuimmilta. Kynsinauhoja ei kannata leikata, sillä ne suojelevat kynntä infektioilta.

Käsille voi tehdä kylvyn jälkeen rentouttavan ja hellivän hierontahoidon, jossa käsien hyvinvointia voi tehostaa käyttämällä öljyä (esim. **Ceraderm ihoöljy 100 ml 9 €** tai **Ceridal ihoöljy 100 ml 9 €** tai **ACO Repairing Skin Oil**). Öljy auttaa kosteuttamaan ja ravitsemaan ihoa. Öljyn päälle voi levittää vielä ihoa rauhoittavaa ja uudistavaa paksua voidetta, kuten **Avene Cicalfate+ Repair Cream 40 ml (12 €)** tai **Eucerin Aquaphor Skin Balm 45 ml (15 €)**.

Kun kynnet ja kynsinauhat ovat saaneet ansaitsemaansa huolenpitoa, hemmottelun voi viimeistellä



ACO Repairing Skin Oil 75 ml (15 €)

manikyryillä, jossa kynsiä voi ensin viilata kevyesti haluamaansa muotoon ja tämän jälkeen lakata kynsiä vahvistavalla lakalla (esim. **Apteq Nail Extra 11 ml, 12 €**) tai omalla suosikkikynsilakalla. Hyvinvoivat ja kauniit kynnet antavat huolitellun ensivaikutelman sekä itsevarman olon.

Spa-illan aikana saa sekä viettää aikaa ystävän kanssa rentoutuen että kauniit ja hyvinvoivat kädet.

Ystävänpäivän runo

Ystävyys on halaus ikävässä,
käsi johon tarttua kun pelottaa,
lamppu, joka näyttää tietä pimeässä,
ettei kompastu
Ystävyys on riemua toisen riemusta,
ilo joka tarttuu puseroon
nauru joka remahtaa ilmoille!
Ystävyys on kannustus vastamäessä
lempilaulu, johon yhtyä
maasta löytynyt kolikko, jolle saa kertoa
toiveensa.

Ota runosta kuva ja lähetä se ystävällesi!

6 VINKKIÄ KYNSIEN JA KYNSINAUHOJEN YLLÄPITOON

1. Kosteutus on olennainen osa kynsien ja kynsinauhojen hyvinvointia, joten käsiä kannattaa rasvata säännöllisesti. Jotta rasvaus ei unohdu, käsivoide-
tuubeja voi pitää eri paikoissa (esim. yöpöydällä, käsilaukussa ja tiskipöydällä).
2. Käsisaippuat kannattaa vaihtaa hellävaraiseen pesuöljyyn tai pesunesteeseen. Etenkin flunssakausina käsien pesu sekä käsidesin käyttö lisääntyy,

jolloin kosteuduksella on entistä merkittävämpi rooli. Erittäin kuiville käsille voi kokeilla levittää ensin öljyä ja sen jälkeen lukita kosteutus käsivoiteella. Käsiin voi vielä vetää puuvillakäsineet yön ajaksi.

3. Jos käyttää kynsilakkoja ja kynsilakkojen poistoaineita, kannattaa käyttöä rajoittaa tai mahdollisuuksien mukaan valita myrkyttömät vaihtoehdot. Tietyt kynsilakat sekä -lakkojen poistoaineet kuivattavat.

4. Ruokavaliolla sekä nesteytyksellä on merkitystä kynsien hyvinvointiin. Kannattaa huolehtia riittävästä veden juonnista sekä monipuolisesta ja terveellisestä ravinnosta.
5. Käsineiden käytöllä voi suojella käsiä. Esimerkiksi tiskatessa tai pihatöitä tehdessä käsineet voivat ehkäistä kynsien katkeilemis-
ta ja kynsinauhojen kulumista.
6. Omilla valinnoillakin on väliä: Kynsiä ei tule pureskella eikä kynsinauhoja repiä. Sen sijaan kynsille ja kynsinauhoille tulee antaa ansaitsemaansa hoitoa.

TALVI-IHON
SUOSIKIT

-15%

HELMIKUUN AJAN



ATOPIK
FINLAND



atopik.fi

DECUBAL
Nordic Skin Care

UUTUDET!



Kosteuttavaa ja ravitsevaa
ihonhoitoa kuivalle ja
herkälle iholle.

-15%

(7,74-26,18 €)

Huolehdi ihostasi. Huolehdi siitä mitä rakastat.

karo®
healthcare

decubal.fi

Talvi-ihon hoitorutiinit

Kasvojen iho kaipaa täyteläisempää voidetta – myös kosteuttava kasvovoide ja seerumi voivat olla tarpeen.

Talvella ihoa koettelee kylmä ja kuiva ilma, lämmitys sekä vaihtelevat lämpötilat. Iho voi kiristää tai kirvellä, ja sen pinta voi punottaa tai hilseillä. Suomalaisten tavallisin iho-ongelma talvella on ihon kuivuminen ja atoopikoilla ihottuman paheneminen.

Ihon kuivuminen talvella johtuu siitä, että ihon pinnasta pääsee haihtumaan enemmän kosteutta kuin kesällä, koska ihon suojamekanismit toimivat talvella heikommin.

Talvella matala ilmankosteus voi lisätä hienojen rypyjen määrää, kylmyys taas lisää ihon kuivumista ja valon puute ohentaa ihoa, koska ihon ei tarvitse varautua UV-altistukseen.

IHON HOITO ALKAA PUHDISTUKSESTA

Ihoa voi talvella suojella valitsemalla talveen sopivia puhdistus- ja hoitotuotteita.

Koska ihon hoito alkaa puhdistuksesta, kannattaa kiinnittää huomioita puhdistustuotteeseen. Talvella ihon rasvapitoisuus pienenee vähentyneen talin erityksen vuoksi, joten pesuun on hyvä käyttää enemmän hoitavia tuotteita, kuten puhdistusvoiteita tai -öljyjä, joissa ei ole suojakerrosta kuluttavia saippua-aineita. Hyvä talvi-ihon puhdistustuote vartalolle on esimerkiksi **Ceraven Hydrating Cleanser (236 ml, 11 €)**.

Pesun jälkeen kasvojen iholle kannattaa erityisesti talvella käyttää kosteuttavaa kasvovettä viimeistelemään puhdistus ja tuomaan lisäkosteutta. Vartalolle lisäkosteutusta saa käyttämällä ennen vartalovoiteen levittämistä suihkutettavaa lähdevettä, joka rauhoittaa ärtynyttä, kuivaa ja kiristävää ihoa.

Pelkkä kasvovoide ei välttämättä riitä vastaamaan talvi-ihon tarpeisiin, jolloin avuksi kannattaa ottaa yksi tai tarvittaessa useampi seerumi. Seerumilla saadaan vietyä kosteutta syvemmälle ihoon, ja se helpottaa voiteen levittymistä. Seerumi kannattaa levittää heti kasvovoiteen jälkeen vielä hieman kostealle iholle. Seerumin imeytymistä voi tehostaa hieromalla kasvojen ihoa kevyesti.

Mikäli käyttää useampia seerumeita, kannattaa aloittaa ohuimmasta ja muistaa antaa jokaisen seerumin imeytyä kunnolla ennen seuraavan levittämistä.

VÄLIOTS TÄYTELÄISEMPI KASVOVOIDE

Talvisin kasvovoide kannattaa vaihtaa kesätuotteita täyteläisempään vaihtoehtoon. Myös talvella kannattaa suosia päivävoiteita, joissa on UV-suoja, koska aurinгон UV-säteily voi lumen pinnasta heijastuessaan vahingoittaa ihoa myös talvella.

On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikki ihon hoitotuotteet kannattaa valita omalle iholle sopiviksi, koska väärä tuote ei tue vaan voi jopa haitata ihon omaa toimintaa. Apteekissa myytävistä kosmetiikkasarjoista löytyy hyvin tuotteita kaikille ihotyypeille, ja apteekissa autamme mielellämme sopivimpien tuotteiden valinnassa.





Aveeno®

Dermatologisesti testattu | Sopii herkälle iholle

Kosteuttaa & rauhoittaa
normaalia, kuivaa
ja ihottumaan
taipuvaista ihoa

Kaikki Aveeno®
-tuotteet -15%



Tarjous voimassa 12.-28.2.2025. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Otrivin

Uuden sukupolven nenäsumute

avaa tukkoisen nenän
miellyttävästi jo
muutamassa minuutissa

Vain yhdellä napin
painalluksella.



OTRIVIN (kaikki muodot) aikuiset ja lapset Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poskiontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille 1 mg/ml -vahuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1-11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1-2, korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämistä aineista, jos sinulla on karstanuhaa, atrofinen nuha tai ahdaskulmaglaukooma tai jos sinulle on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otrivinia, ks. lisää tietoa käytön varoituksista pakkausselosteesta. Keskustele valmisteiden käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetyssä aikana lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääkkeitä. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 25.8.2023 Otrivin Säilytysaineeton 1,0 mg/ml, 9.10.2023 Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1,0 mg/ml sekä 18.1.2024 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. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 04/2024, PM-FI-OTRI-24-00013

HALEON

Panadol

Kipua ja kuumetta?

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Vahva



**Nopeasti
vaikuttava
kuumajuoma**

PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein kark. 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 valmisteiden apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa 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. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **PANADOL HOT 500 mg/annos jauhe oraaliliuosta varten** Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke vilustumissairauksien yhteydessä. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 annospussia 4-6 tunnin välein kark. 3 kertaa päivässä. Annospussin sisältö liuotetaan kumaan 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 valmisteiden 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. Itsehoitolääke. Perustuu 19.12.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 12 & 30 annospussia. **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. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-OTRI-23-00062

HALEON

Taulumäki

Marja Huupponen on ollut Varkaudessa apteekkarina pian kolme vuotta.

Taulumäen apteekki Varkaudessa on uusi Hyvän Mielen apteekki. Apteekkari Marja Huupponen tahtoi apteekkinsa liittyvän sellaisten apteekkien yhteisöön, jolla on samanhenkinen käsitys hyvästä asiakaspalvelusta. Taulumäen apteekissa työyhteisön hyvä henki heijastuu asiakaspalveluun. Palvelu on välittämistä: apteekissa on oivallettu kuuntelun ja inhimillisen lämmön tärkeys. Ohjeistuksemme on: Palvele tiedolla ja taidolla, mutta myös aidossa kohtaamisessa. Juuri tällaista on hyvä asiakaspalvelu. Taulumäen apteekista voit saada hymyn mukaasi.

Marja Huupponen valmistui proviisoriksi Kuopion yliopistosta 1995. Hän työskenteli lääketeollisuudessa 7 vuotta ja sen jälkeen eri



apteeekeissa Savossa sekä Porissa Yliopiston apteekissa. Varkaudessa Marja on aloittanut apteekkarina keväällä 2022. Sitä ennen hän toimi 6 vuotta apteekkarina Kerimäellä.

Vapaa-aikana Marja harrastaa

lukemista, joogaa ja liikuntaa, esimerkiksi pyöräilyä kesällä ja hiihtoa sekä sulkapalloa talvella. Marja asuu vanhassa pappilassa lastensa (tai paremminkin kahden nuoren) ja Sulo-kissan kanssa.

Vuosaaressakin on nyt Hyvän Mielen apteekki.

VuoApteekki



Helsingin Vuosaaren pohjoisella ostoskeskuksella sijaitseva VuoApteekki on uusi Hyvän Mielen apteekki.

S-Marketin vieressä sijaitsevasta apteekista saat sujuvasti resepti- ja itsehoitolääkkeet, muut apteekkituotteet ja laajan valikoiman apteekkosmetiikkaa. Meille on erityisen

tärkeää saada palvella kanta-asiakaitamme hyvin, ja otamme mielellämme valikoimaan asiakkaillemme tärkeät tuotteet.

Autamme mielellämme terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Lääkereseptien uusinta onnistuu kauttamme helposti, ja palveluihimme kuuluu myös lääkkeiden

annosjakelu ja kotiinkuljetus.

Haluamme palvella kaikkia asiakkaitamme, niin vuosaarelaisia kuin lähialueiden asukkaita ja ohikulkijoita, hyvin ja hyväntuulisesti. Vi betjänar också på svenska! We also have service in English!

Apteekkari Raisa Kaasinen on tuore vuosaarelainen: Hän aloitti apteekkarina vasta joulukuussa. VuoApteekki on hänen ensimmäinen oma apteekkinsa, ja Raisan iloksi VuoApteekissa onkin runsaasti kokenutta henkilökuntaa.

Pitkään proviisorina työskennellyt Raisa harrastaa kuorolaulua Laurus-kamarikuorossa. Se vaatii viikoittaisten harjoitusten ohella treeniä myös kotona, jossa laulusta pääsevät nauttimaan ”ihmisläheisten” lisäksi myös 8- ja 12-vuotiaat bolognese-koirat.

150-kertainen luovuttaja

Aloittaisitko uuden vuoden kunniaksi hyvää tekevän harrastuksen? Pähkinärinteen proviisori Minna Mäkelä suosittelee verenluovutusta lämpimästi.

Reippaasti yli 30 vuoden ajan olen harrastanut melkoisen säännöllisesti verenluovutusta, ja luovutuskertoja on vuosien varrella ehtinyt kertyä Suomen Punaisen Ristin Veripalvelussa jo lähes 150.

Itselleni keskeistä verenluovutuksessa on halu auttaa. Veri on elävä lahja, joka saattaa pelastaa tunteuttamattoman ihmisen hengen. Erilaisia verivalmisteita tarvitaan esimerkiksi suurissa leikkauksissa, onnettomuuksien uhrien tai paljon verta menettäneiden synnyttäneiden äitien hoidossa sekä syöpäpotilaille tai muille vakavasti sairaille.

Suuren käyntimääräni on mahdollistanut se, että olen luovuttanut välillä veriplasmaa, sekä jonkin aikaa myös verihiutaleita, joiden luovutusväli voi olla paljon tiheämpi kuin perinteisessä kokoverenluovutuksessa.

Veripalvelussa on ollut aina mukava käydä. Tutut, ystävälliset hoitajat vastaanottavat luovuttajat hymyillen viihtyisiin tiloihin ja valvovat huolellisesti luovutustapahtumaa.

Kymmenisen minuuttia kestävä luovutuksen jälkeen luovuttajat

ohjataan Veripalvelun omaan kahvilaan nauttimaan monipuolisen kahvipöydän ja mehubaarin antimista. Kesällä tarjolla on aina myös jäätelöä, parina viime vuonna jopa alkoholitonta oluttakin. Paitsi kiitos annetusta verilahjasta, kahville pysähtyminen on tärkeä osa luovuttajien hyvinvoinnista huolehtimista. Luovutuspäivänä onkin tärkeää juoda vähän tavallista runsaammin ja välttää ylimääristä hikoilua tai muuta liiallista rasitusta.

Nuorena opiskelujeni loppuvaiheessa asuessani Ruotsissa kirjauduin tietenkin myös sikäläisen verikeskuksen luovuttajaksi, sijaitsihan paikallinen toimipiste kätevästi lähes Tukholman-kotini naapurissa. Ruotsissa maksettiin yllätyksekseni ainakin tuolloin luovuttajalle jopa pieni palkkio joko rahana tai tavaralahjana.

Suomessa verenluovuttajille annetaan toisinaan pieniä ajankohtaisia yllätyslahjoja, mutta Veripalvelun periaatteen mukaisesti verenluovutuksesta ei makseta palkkaa. Tämä takaa toiminnan vapaaehtoisuuden ja sen, ettei kukaan tuntisi tarvetta luovuttaa verta vain taloudellisen tai

muun paineen vuoksi.

Plasma- tai verihiutaleafereesi, jossa luovutuslaite erottelee veren punasolut verinesteestä, ja palauttaa ne takaisin luovuttajalle, kestää ajallisesti kokoverenluovutusta hiukan pidempään. Minulle tämä on kuitenkin ollut ajoittain mielekästä myös siksi, että kestävyysjuoksua rennostikaan harrastaneena ei ole aina ollut mielekästä laskea suorituskyyä punasoluista luopumalla.

Säännöllisesti verta luovuttava saattaakin välillä tarvita veren rautavarastojen ylläpitämiseksi lisärautaa, jolloin luovutuksen yhteydessä saa mukaansa rautatabletteja. Suositeltuja palautumisaikoja noudattaen verenluovutus on kuitenkin luovuttajalle varsin turvallista, sillä veri ja sen solut uusiutuvat terveillä ihmisillä ajan kuluessa.

Suurin osa 18–70-vuotiaista suomalaisista sopii verenluovuttajiksi, joten vielä ennen 60-vuotispäivääkin voi harkita aloittavansa tämän uuden, hyvää tekevän harrastuksen. Yksikin luovutuskerta on tärkeä.

Vain harvat yleisimmät lääkkeet tai sairaudet ovat esteitä verenluo-



Minna Mäkelä sai jo 10 vuotta sitten ansiomerkin sadasta luovutuskerrasta.

vutukselle. Luovuttajan painoraja on 50–200 kiloa. Luovuttajalla tulee olla suomalainen henkilötunnus ja asua pysyvästi Suomessa, muussa Pohjoismaassa, EU- tai Efta-maassa tai Isossa-Britanniassa.

Suomen-, ruotsin- tai englanninkielentaidon on oltava riittävä siihen, että luovuttaja pystyy vastaamaan joka kerta ennen luovutusta täytettävään terveydentilakyselyyn. Hemoglobiinin tulee olla tarpeeksi hyvä, mikä varmistetaan aina paikan päällä. Mukana tulee olla virallinen henkilötodistus tai ajokortti.

Suomessa on kymmenen kiinteää Veripalvelun toimipistettä. Lisäksi järjestetään liikkuvia verenuovutustilaisuuksia ympäri Suomea ja esimerkiksi myös joillakin suuremmilla työpaikoilla. Pääkaupunkiseudulla on mahdollista luovuttaa myös Verenluovutusbussissa.

Veripalvelun verkkosivuilta veripalvelu.fi löydät ajantasaisen tiedon mahdollisista luovutuspaikoista sekä paljon muutakin tietoa. Halutessasi voit myös soittaa maksuttomaan luovuttajainfooon numeroon 0800 05801 (ma–pe klo 8–17).





Vapaaksi tupakasta ja nikotiinista*

YHDISTÄ JA ONNISTU 2 TUOTTEELLA

UUTTA



LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



PITKÄVAIKUTTEINEN
LAASTARI



NOPEASTI HELPOTTAVA
SUUSUMUTE (2 X 1 MG ANNOS)

*Nicoretten tavoitteena on vapaus tupakasta ja nikotiinista, mukaan lukien nikotiinikorvaushoito

NICORETTE® (nikotiini) on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. © McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-NIC-2024-78745 11/2024

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Sinun ihollesi.

Orion  Perusvoiteet

-20%

Tarjous koskee 200 g Aqualan L, Aqualan Duo tai Aqualan Plus, Carbalan, Carbalan Plus tai Probicare. Tarjous voimassa kampanja-apteekeissa helmikuun ajan.

11/2024



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi