

Hyvän Mielen Apteekkilehti

MAALISKUU 2025

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

MAALISKUUN TARJOUKSET

ja kaunista
luettavaa

KAUNEUS

IHONHOITOVIIKKO 3.–9.3.

Kauanko
KOSMETIIKKA säilyy?

Mitä on kosmetiikka-
allergia?

Palauta ihon
keväinen HEHKU

HYVINVOINTI

RISTIKOSSA
luminen koira

TERVEYS

NÄÄRÄNNÄPPY kuriin

VANHAT lääkkeet
apteekkiin

OSTEOPOROOSIN
ehkäisy

Maaliskuu mairittelee



VAUVOILLE JA TAAPEROILLE
BIOGAIA DROPS +D 10 ML

-15%
(19,55 €)

HYVÄN MIELEN APTEEKIT

APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

ATALAN APTEEKKI

03 362 2702
Pulkkakatu 8, 33580 Tampere

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raahe

JÄMIJÄRVEN APTEEKKI

03-41092280
Jämijärventie 22, 38800 Jämijärvi

KAAREN UUSI APTEEKKI

029 170 3830
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1
00420 Helsinki

KALAJÄRVEN APTEEKKI

09 849 2370
Ruskatie 1, 02970 ESPOO

KAUPPAKESKUS VETURIN APTEEKKI

05 884 7700
Tervasharjunkatu 1, 45720 Kuusankoski

KLAUKKALAN APTEEKKI

09 276 6950
Klaaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

KORIAN APTEEKKI

05 3220385
Kyminasemantie 8 (S-Market)
45610 Koria

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

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

 HYVÄN MIELEN APTEEKIT   SEURAA MYÖS APTEEKKIEN OMIA!

APTEEKKIEN AUKIOLOAJAT LÖYDÄT SIVULTAMME: HYMA.FI

VAUVOILLE JA TAAPEROLLE

BIOGAIA DROPS +D 10 ML

Vauvan ja taaperon oma maitohappobakteeritippa, joka sopii tutkitusti jo täysiaikaisille vastasyntyneille joko päivittäiseen käyttöön tai kuurina. Sisältää äidinmaidosta peräisin olevia *Lactobacillus reuteri* Protectis® -maitohappobakteereja. Helppo annostelu tippatuubista.

-15% (19,55 €)



Tarjous voimassa 1.3.–31.3.2025

Kysy lääkkeistä apteekistasi!

Apteekit eivät ole vain lääkkeiden jakelupisteitä, vaan ne toimivat osana laajempaa terveydenhuoltoverkostoa. Apteekkien tarjoamat palvelut täydentävät perusterveydenhuoltoa ja mahdollistavat nopean ja asiantuntevan avun terveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Apteekit tarjoavat asiakkailleen kattavaa lääkeneuvontaa, joka auttaa varmistamaan lääkkeiden oikean ja turvallisen käytön. Mikään kysymys ei ole turha. Kysyä saa sekä reseptilääkkeistä että itsehoitolääkkeistä.

Apteekin henkilökunta voi antaa tietoa lääkkeiden yhteisvaikutuksista, kuten siitä, voivatko eri lääkkeet vaikuttaa toisiinsa haitallisesti esimerkiksi tehostaen tai heikentäen vaikutusta. Yhteisvaikutuksia voi esiintyä myös ruoan, ravintolisien tai alkoholin kanssa. Neuvontaa annetaan myös oikeasta annostuksesta, ajankohdasta ja antotavasta. Esimerkiksi nielemisvaikeuksien yhteydessä voidaan suositella vaihtoehtoisia valmisteita.

Itsehoitolääke on lääke siinä missä reseptilääkekin – se olisi hyvä valita farmaseutin arvion perusteella. Apteekin henkilökunta varmistaa, että lääkitys sopii asiakkaan terveydentilaan, ikään ja muihin käytössä oleviin lääkkeisiin, ja apteekki voi suositella myös turvallisempia vaihtoehtoja.

Apteekit opastavat, milloin itsehoitolääke riittää, ja milloin on syytä mennä lääkäriin. Neuvontaa saa myös lääkkeiden käytöstä raskauden, imetyksen ja pitkäaikaissairauksien yhteydessä.

Lääkehoidon päivää vietetään vuosittain viikolla 11, tänä vuonna torstaina 13. maaliskuuta. Päivän tavoitteena on rohkaista lääkkeiden käyttäjiä keskustelemaan

lääkityksestään ja lääkehoidostaan sekä edistää kestäväää lääkkeiden käyttöä. Voit ottaa yhteyttä lähimpään apteekkiisi saadaksesi lisätietoja paikallisista tapahtumista ja mahdollisuuksista keskustella lääkityksestäsi asiantuntijoiden kanssa.

Tämän vuoden teema "Kestävä ja vastuullinen lääkkeiden käyttö" sopii hyvin apteekin toimintaan, koska apteekit vastaanottavat vanhentuneet ja käyttämättömät lääkkeet ja huolehtivat niiden asianmukaisesta hävittämisestä. Tästä lisää tämän lehden sivulla 8.

Neuvontaa annetaan myös antibioottien oikeasta käytöstä, jotta antibioottiresistenssi ei lisääntyisi. Apteekeissa panostetaan yhä enemmän myös ekologisesti kestäviin ratkaisuihin, kuten ympäristöystävällisiin lääkevalmisteisiin ja pakkausmateriaaleihin.

Parhain terveisin

Apteekkari Jaana Smal

Hyvän Mielen Apteekki Kauppakeskus

Veturi



Bepanthen® Eye
INTENSIVE



Tehokosteuttaja

erittäin kuiville ja ärtyneille silmille

Kosteutus,
uudistus ja
hoito yhdessä
tipassa



Uutuus!

(19,10 €)

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

CE-merkitty lääkinällinen laite CE0483. Valmistaja: Penta Arzneimittel GmbH, Saksa. Lue käyttöohje. Bayer Oy. CH-20240705-08

TERVEYS

Kipeä näppy silmäluomessa	6
Mitä tehdä näärännäpylle?	
Lääkkeet vanhenivat – mitä tehdä?	8
Tarpeettomat aina apteekkiin	
Osteoporoosin ehkäisy	14
Vähäiselläkin päivittäisellä liikunnalla valtava hyöty	

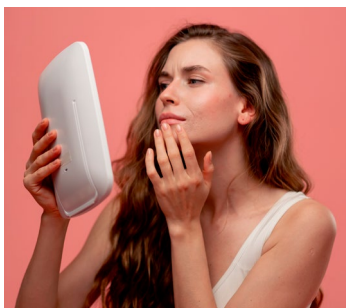


**Osteo-
poroosia voi
ehkäistä**

s. 14

KAUNEUS

Mitä on kosmetiikka-allergia?	18
Oirehtii ihottumana	
Vartalolle hoivaa ja huolenpitoa	20
Talvi koettelee ihoa	
Kauanko kosmetiikka säilyy?	22
Aurinkovoide vuoden, hajuvedet vuosia	
Palauta ihon keväinen hehku	24
Aika päivittää hoitotuotteet kevyempiin	



**Ihohoito-
viikko maalisi-
kuussa!**

s. 18–24

HYVINVOINTI

Apteekin moniosaajiksi	28
Kouvolassa kollegat opiskelevat lääketeknikoiksi	
Aptekeissa töissä yli 8700 ammattilaista	29
Reseptien määrä kasvaa voimakkaasti	



**Apteekkien
ammattilaiset
numeroina**

s. 29

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Apteekkarin tervehdys	3	Maaliskuun tarjoukset	10
Maaliskuun uutuuudet	9	Ristikon ratkaisu	13
Maalistruno	9	Ristikko	30

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy. Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Yeasin Abdullah, Leena Hämäläinen, Marjo Karstinen, Merja Lahtinen,
Henna Leskinen, Jaana Smal, Heli Tal, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen / Hyvän Mielen
Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki
/ ARMI Creatives **Kannen kuva:** Drobot Dean/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

Kipeä näppy silmäluomessa



Kuva: Marina Demeshko/stock.adobe.com

Mitä tehdä, kun näärännäppy oireilee?

Näärännäppy eli hordeolum on silmäluomen tulehdus, joka on yleinen ja harmillinen mutta yleensä vaaraton. Näärännäppy syntyy, kun silmäluomen talirauhasen tukkeutuu ja tulehtuu.

Tulehduksen aiheuttaa tyypillisesti staphylococcus aureus -bakteeri. Syitä näpyn kehittymiselle ovat mm. huono silmähygienia, piilolinssien epähygieninen käyttö tai silmäluomen krooninen tulehdus. Näärännäppy on punoittava, arista-va, turvonnut ja joskus märkiväkin.

NÄPPY EI TARTU

Näärännäppy voi muistuttaa finniä ja esiintyä ylä- tai alaluomessa. Se ei tartu ihmisestä toiseen. Tavallisesti näärännäppy paranee itsestään, mutta mikäli oireet jatkuvat yli 2 viikkoa tai pahenevat, silmäluomea on hyvä käydä näyttämässä lääkärille. Tällöin lääkäri määrää tyypillisesti antibioottia sisältävän silmätipan ja voiteen.

Joskus näärännäppy joudutaan avaamaan ja tulehtunut märkäpesä-ke tyhjentämään.

5 hoitokeinoa

Useimmiten näärännäppy paranee itsestään, mutta oireiden helpottamiseksi ja paranemisen nopeuttamiseksi voi tehdä seuraavaa:

1. LÄMPÖHAUTEET

Lämmin, kostea tai kuiva haude asetetaan suljetun silmän päälle 15 minuutiksi kerrallaan, kahdesti päivässä. Lämpö pehmentää tukkeutunutta rasvaa ja edistää märän poistumista.

2. HYVÄ KÄSIHYGIENIA

Kädet tulee pestä säännöllisesti, ja silmiä tulee välttää koskettelemasta likaisin käsin.

3. SILMÄLUOMEN PUHDISTUS

Silmäluomia voi puhdistaa varovasti haalealla vedellä tai apteekista saatavilla silmäluomien puhdistustuotteilla.

4. MEIKIN JA PIILOLINSSIEN VÄLTÄMINEN

Meikkiä ja piilolinssieja kannattaa välttää, kunnes näppy on parantunut.

5. DESOSEPT-SILMÄVOIDE

Desosept on erinomainen apu lievittämään ärtynyttä ja tulehtunutta silmäluomea. Sitä käytetään näärännäpyn tai luomirakkulan hoitoon. Voiteen sisältämät manuka-hunaja ja -öljy sekä kaneliöljyjuute hillitsevät ärsytystä, kosteuttavat ja suojaavat silmäluomea sekä lievittävät kutinaa, arkuutta ja turvotusta.

Apteekin henkilökunta kertoo mielellään lisää Desoseptistä ja muista silmäterveyttä tukevista tuotteista!

Näärännäpyihin, luomirakkuloihin sekä silmätulehduksiin ja -infektioihin

DESODROP 8 ML

19⁹⁰
(25,30 €)



Uutuus!

(14,55 €)

Uutuus!



(19,40 €)

Desosept

Näärännäppy tai luomirakkula?

Oireita lievittävä voide*

*Tuote on tarkoitettu käytettäväksi silmäluomien iholle. Auttaa lievittämään oireita, kuten silmäluomien kutinaa sekä näärännäpyn tai luomirakkulan aiheuttamaa arkuutta ja turvotusta silmäluomissa.

Desoclean

Rähmivät silmät tai silmätulehdus tai -infektio?

Steriilit kosteuspyyhkeet päivittäiseen puhdistukseen

Desodrop

Silmätulehdus tai -infektio?

Suojaava silmätipa

Tarjous voimassa 1.3.-31.3.2025 Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Lääkkeet vanhenivat – mitä tehdä?

Mitä tehdä, kun lääkärin määräämä lääkitys muuttuu, ja vanha lääke jää tarpeettomaksi? Entäpä jos pari vuotta sitten ostettu suuri paketti särkylääkettä on vanhentunut? Voiko tällaisia lääkevalmisteita vielä käyttää, tai voiko lääkkeet antaa toiselle?



Kuva: cosma/stock.adobe.com

Tuoreen tutkimuksen mukaan suomalaisissa kotitalouksissa on keskimäärin 3 tarpeetonta ja 2 vanhentunutta lääkevalmistetta. Ostettu lääkepakkaus on voinut jo alkujaan olla tarpeeseen nähden liian suuri, tai lääkehoidon tarve voi päättyä. Lääke voi olla myös sopimaton, tai se ei ole riittävän tehokas hoidettavaan sairauteen.

Kaikki lääkkeet ovat vanhenneissaan lääkejätettä. Esimerkiksi vanhentuneita särkylääkkeitä ei saa käyttää tai antaa muille, koska ikinä ei voida olla varmoja, mitä lääkkeen tehollisuus on tapahtunut vanhenemispäivän jälkeen.

Lääkkeen käyttökelpoisuutta ei myöskään yleensä voi arvioida vanhentuneen tabletin tai vaikkapa lääkerasvan ulkonäöstä.

TARPEETTOMAT AINA APTEEKKIIN

Tarpeettomat ja vanhentuneet lääkevalmisteet kotona ovat ongelmallisia, sillä esimerkiksi lapsi tai kotieläin voi päästä näihin käsiksi. Ne voivat aiheuttaa jopa myrkytyksiä.

Lisäksi käyttämättä jääneet lääkkeet ovat taloudellinen menetys sekä lääkkeen ostajalle että yhteiskunnalle. Onkin tärkeää, että

lääkkeitä hankitaan vain todelliseen tarpeeseen.

Itselle tarpeetonta lääkettä ei tule antaa toiselle henkilölle, sillä lääkkeen tarpeen, soveltuvuuden ja turvallisuuden käyttäjälle pystyy arvioimaan ainoastaan asiantuntija. Lääkejätteet luokitellaan Suomessa vaarallisiksi jätteiksi, jotka tulee palauttaa apteekkiin.

Käyttämättömiä lääkkeitä ei tule koskaan hävittää kotitalousjätteen mukana tai viemärin kautta, koska lääkeaineet kuormittavat ympäristöä.

Lääkejätteiden palautus apteekkiin on aina maksutonta, ja monilla apteekeilla on tiloissaan palautuspiste, jonne lääkejätteet voi omatoimisesti jättää.

VINKIT LÄÄKEJÄTTEEN APTEEKKIPALAUTUKSEEN

- Poista pakkauksista ohjetarrat.
- Nestemäiset lääkkeet, voiteet ja aerosolit voi palauttaa omissa pakkauksissaan.
- Kierrätä kartonkipakkaukset ja muovipurkit normaalisti ja laita irralliset tabletit/kapselit pussiin. Läpipainopakkauksissa olevia tabletteja/kapseleita ei tarvitse poistaa pakkauksistaan.

Lääkehoidon päivää vietetään 13.3.Päivän teemana on Kestävä ja vastuullinen lääkkeiden käyttö.

- Taita lääkelaastareista liimapinnat vastakkain ja laita ne pussiin. Myös nikotiinilaastarit ovat lääkejätettä.
- Pakkaa ruiskut ja neulat turvalliseen astiaan, esimerkiksi muovipulloon tai lasipurkkiin, ja palauta ne erillään lääkejätteistä. Monessa apteekissa on niille erillinen palautusluukku.
- Myös elohopeakuumemittarit ja jodia sisältävät lääkevalmisteet on palautettava muusta lääkejätteestä erillään. Anna nämä tarvittaessa apteekin henkilökunnalle.

Jos et ole varma, onko valmiste lääkejätettä tai sinulla on muuta kysyttävää aiheesta, voit aina tulla kysymään ja keskustelemaan asiasta apteekin henkilökunnan kanssa.



TEHOYHDISTELMÄ VASTUSTUSKYVYLLE

APTEQ C+D+SINKKI MINI 90 TABL.

Uusi tutti frukti-xyliitol-purutabletti. Hammasystävällinen teho-yhdistelmä vastustuskyvylle! Vahvuus 75 mg C-vitamiini, 7,5 µg D-vitamiini, 3 mg sinkki. Hammasystävällinen – makeutettu ksylitolilla ja sorbitolilla. Ei sisällä keinotekoisia makeutusaineita, liivateeton. Valmistettu suomalaisessa lääke-tehtaassa. (13,25€)



HYVIEN VUOSIEN VITAMIINIT

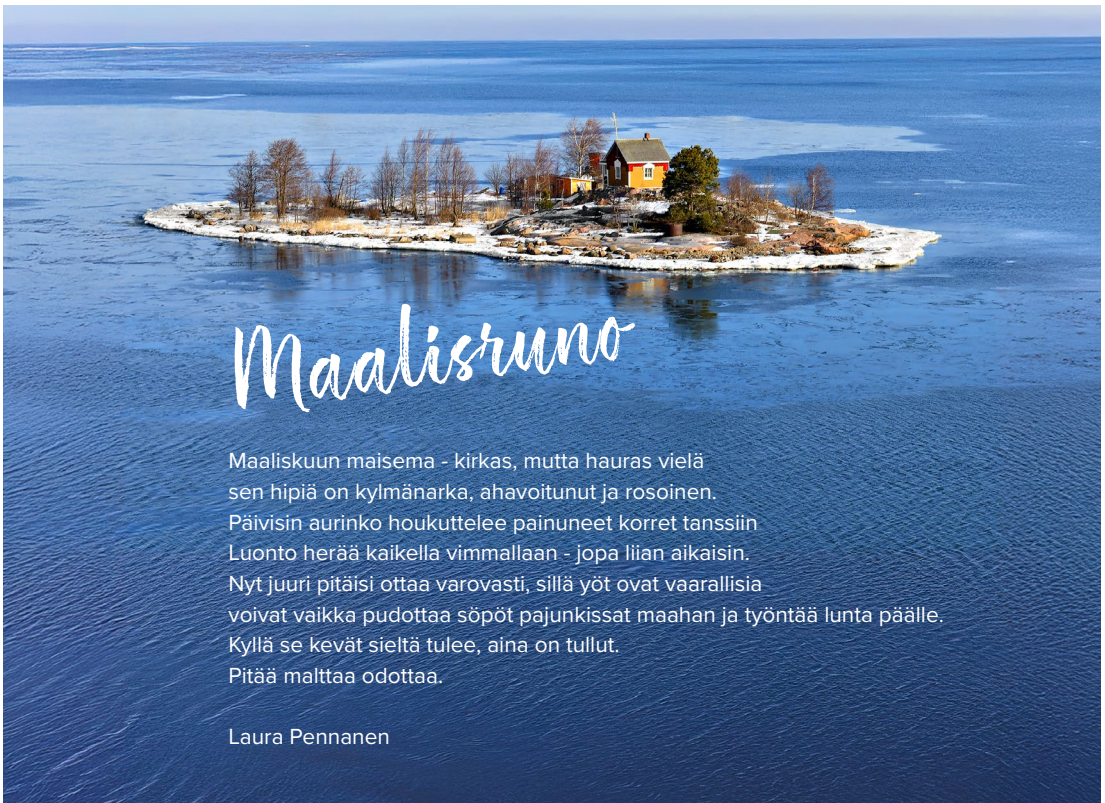
MINISUN MONIVITAMIINI NAINEN 50+ 60 TABL.

Kehitetty tukemaan hyvinvointia ja jaksamista monipuolisesti juuri erityisesti yli 50-vuotiailla naisilla. Sisältää 23 eri vitamiinia ja kivennäisaineita. Lisäksi tuotteessa on karpalouutetta, koliinia ja sitrusbioflavonoideja. (14,14 €)

MINISUN MONIVITAMIINI MIES 50+ 60 TABL.

Suunniteltu tarjoamaan tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita yli 50-vuotiaan miehen ravitsemustarpeisiin. Sisältää 22 eri vitamiinia ja kivennäisaineita. Lisäksi tuotteessa on arginiinia, koliinia ja sitrusbioflavonoideja. (14,14 €)

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskinäisiä hintoja.



Maaliskuuno

Maaliskuun maisema - kirkas, mutta hauras vielä sen hipiä on kylmänarka, ahavoitunut ja rosainen. Päivisin aurinko houkuttelee painuneet korret tanssiin. Luonto herää kaikella vimmallaan - jopa liian aikaisin. Nyt juuri pitäisi ottaa varovasti, sillä yöt ovat vaarallisia voivat vaikka pudottaa söpöt pajunkissat maahan ja työntää lunta päälle. Kyllä se kevät sieltä tulee, aina on tullut. Pitää malttaa odottaa.

Laura Pennanen

Kuva: valeriya/stock.adobe.com

maaliskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.3.–31.3.2025



14⁹⁰
(20,10 €)

KAIKILLE KUIVILLE SILMILLE

OXYAL TRIPLE ACTION 10 ML

Voiteleva silmätipa, joka vahvistaa kyynelkalvon kaikkia kolmea kerrosta ja jolla on pehmentävä vaikutus silmän pintaan. Tuote jää silmän pinnalle välitöntä ja pitkäkestoista lievitystä varten. Auttaa moniin erilaisiin kuivien silmien oireisiin.



19⁹⁰
0,44 €/kpl
(23,10 €)

PÄIVITTÄISEEN JAKSAMISEEN JA HYVINVOINTIIN

BEROCCA ENERGY MANGO 45 PORETABL.

Porettabletti, joka sisältää 11 tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta. Soveltuu aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille lapsille.



-10%
(118,40 €)

HELPPOKÄYTTÖINEN JA LUOTETTAVA

OMRON M3 VERENPAINEMITTARI

Helppokäyttöinen ja luotettava olkavarsiverenpainemittari. Mittaus tapahtuu helposti vain yhtä nappia painamalla ja selkeästi tulkittava tulos näkyy suurikokoisella näytöllä. Laitteessa on pehmeä mansetti.



22⁹⁰
0,24 €/kpl
(31,40 €)

VAHVASTI MAITOHAPPOBAKTEEREITA

BIOTEEKKI MAITOHAPPOBAKTEERI COMP BONUS 80+15 KAPS.

Erityisesti vaativiin elämäntilanteisiin, monipuolinen ja vahva koostumus. Sis neljää tutkittua maitohappobakteerikantaa, suolen limakalvon hyvinvoinnille tärkeää biotiinia sekä suoliston solujen ravintona toimivaa glutamiinia.

maaliskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.3.–31.3.2025



HYVINVOINTIASI VARTEN

BIOTEEKKI SUPER -SARJA

Laadukkaat, vahvat ja hyvin imeytyvät vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet.



8⁹⁰
59,33 €/l
(10,40 €)

LIEVITTÄÄ KIPUA TEHOKKAASTI

ICE POWER GEELI 150 ML

Lievittää tehokkaasti kipua ja nopeuttaa paranemista. Esim. niskahartiaseudun kiputiloihin tai muihin lihasperäisiin kiputiloihin. Myös lihasvammojen ja rasituskipujen hoitoon. CE merkitty lääkinnällinen laite. Valmistettu Suomessa.



LAATUA IHOSI ILOKSI

APOBASE CARBAMIDE 250 G
APOBASE CREAM 250 G
APOBASE LOTION 250 G
APOBASE OILY CREAM 250 G

Päivittäiseen ihon hoitoon koko perheelle ja kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle.



9⁹⁰
(13,50 €)

HILLITSEE YSKÄNÄRSYTYSTÄ

APTEEKKI FLUACUTE YSKÄ 20 ML

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

maaliskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.3.–31.3.2025



32⁹⁰
0,37 €/kpl
(42,35 €)

TERVEET LIMAKALVOT JA IHO

OMEGA7 90 KAPS.

Terveet limakalvot ja iho ovat monin tavoin olennaiset elimistön hyvinvoinnin kannalta. Korkealaatuiset kaksoistyrniöllykapselit tukevat limakalvojen ja ihon hyvinvointia sisältämiensä rasvahappojen, kasvisteroleiden ja antioksidanttien avulla.



-15%
(32,85 €)

MUISTIN JA JAKSAMISEN TUEKSI

BEKO STRONG B12

VAHVA 1,5 MG 120 TABL.

VAHVA 1,5 MG MUSTIKKA-KARPALO 120 PURUTABL.

+FOOLIHAPPO+B6 MUSTIKKA-KARPALO 150 PURUTABL.

+FOOLIHAPPO+B6 150 TABL.



-20%
(18,60 €)

VARMISTA D-VITAMIININ SAANTI

DEVISOL 20 MCG 200 TABL.

DEVISOL NEUTRAL 20 MCG 200 TABL.

DEVISOL MUSTIKKA 20 MCG 200 TABL.



-20%
(26,45 €)

VAHVA D-VITAMIINI

DEVISOL NEUTRAL 50 MCG 200 TABL.

DEVISOL STRONG 50 MCG 200 TABL.

DEVISOL MUSTIKKA 50 MCG 200 TABL.

maaliskuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.3.–31.3.2025



20⁹⁰
0,21–
0,23 €/kpl
(26,15 €)

LUOTETTAVA APU NUKAHTAMISEEN

MELATONIINI ORION 1,9 MG

NIELTÄVÄ 100 TABL.

SUUSSA HAJOAVA 100 TABL.

PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

PIPARMINTTU SUUSSA HAJOAVA 100 TABL.



16⁰⁰
3,20 €/kpl /
320,00 €/l
(20,10 €)

VÄHENNÄ KIPUA. PALAUTA LIIKE

CETILAR KIPULAASTARI 5 KPL

CETILAR KIPUVOIDE 50 ML

Vähentää nivel- ja lihaskipuja ja palauttaa liikelaajuutta,
kun kyseessä on nivelrikko tai urheiluvamma.



18⁰⁰
(25,55 €)

KYNSISIENEN JA KYNSIVALLINTULEHDUKSEN HOITOON

ABICIN PIHKALAKKA 10 ML

Tutkitusti tehokas pihkalakka edistää lievän ja keskivaikean kynsisieneen ja kynsivallintulehduksen parantumista. Muodostaa kynnelle vettä ja hankausta kestävä pinnan. CE-merkitty lääkinnällinen laite. Ei hartsiyliherkille.

Ristikon ratkaisu

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

Osteoporoosi ja sen

Osteoporoosi on ”hiljainen” mutta yleinen sairaus, jota voidaan usein estää oikeilla elämäntapavalinnoilla ja säännöllisellä seurannalla.

Osteoporoosi eli luukato määritellään sairaudeksi, jossa luun lujuus on alentunut niin, että murtumariski on lisääntynyt. Luiden haurastuminen ja heikkeneminen iän myötä on väistämätöntä ja luonnollista, mutta osteoporoosia sairastavat kokevat tämän vahvemmin ja nopeammin.

Osteoporoosi diagnosoidaan luuntiheysmittauksella lannerangan ja lonkan alueelta. Mittaus on kivuton se kestää vain viitisen minuuttia.

SYYT JA RISKIPOTILAAT

Kuka tahansa voi sairastua osteoporoosiin, ja useimmat taustasyynä ovat perinnöllisiä, mutta tietyt ihmisryhmät ovat alttiimpia osteoporoosille kuin toiset.

Riskitekijöitä ovat mm. yli 50 vuoden ikä, riittämätön kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, suvussa esiintyvä osteoporoosi, naisilla sukupuoli (erityisesti postmenopausnaiset) sekä tupakkatuotteiden käyttäjät.

Myös monet sairaudet ja lääkkeet lisäävät osteoporoosin riskiä. Näitä ovat mm. keliakia ja nivelreuma sekä pitkäaikaisesti kortikosteroidia, antikoagulantteja ja syöpälääkkeitä käyttävät.

OIREET

Osteoporoosi luokitellaan usein ”hiljaiseksi sairaudeksi”, koska sen tunnistamiseksi ei ole suoria havaittavia oireita ilman luuntiheysmittausta. Vasta luunmurtuman myötä

alkaa tuntua voimakasta kipua sekä kyvyttömyyttä liikkua ja toimia kunnolla. On tärkeää tarkkailla muutoksia asennoissa, joissa selkä ja polvi ovat taivutettuina, sekä selittämättömiä polvi- ja selkäkkipuja.

Ehkäisy ja itsehoito

Osteoporoosin ehkäisyn pääperiaatteita ovat oikeanlainen ruokavalio, riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, tupakan ja alkoholin välttäminen, riittävä liikunta sekä loukkaantumisten ja kaatumisten ehkäisy.

D-VITAMIINI

D-vitamiinin saantisuositus tavallisille aikuisille on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa ja iäkkäämmille (yli 75-vuotiaille) 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. Osteoporoosia sairastaville ja riskialttiille henkilöille suositellaan 20–50 mikrogrammaa. 100 mikrogramman enimmäisannosta ei tulisi ylittää, sillä vitamiini on rasvaliukoinen ja täten varastoituu elimistöön aiheuttaen haittoja.

D-vitamiinilisistä D3-muoto on suositeltavin.

KALSIVIT

Keski-ikäisen kalsiumin saantisuositus on 800 mg vuorokaudessa. Osteoporoosille altteille, sitä sairastaville sekä iäkkäille suositellaan 1000–1500 mg. Hyviä lähteitä ovat rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet ja juustot, kala, kasvi-

raiset lähteet kuten soija ja pavut sekä kalsiumilla täydennetyt maitovalmisteiden tapaan käytettävät kasvipohjaiset tuotteet.

Maitotuotteita ja monipuolista ruokavaliota hyödyntävillä saanti on yleensä riittävää. Sen sijaan henkilöillä, jotka eivät käytä maitotuotteita tai kalsiumilla täydennettyjä maitovalmisteiden tapaan käytettäviä tuotteita, kalsiumin saanti voi jäädä vajaaksi. Tällöin varmistetaan riittävän kalsiumin saantia kalsiumlisillä.

LIIVUNTA

Liikunnan tulisi olla luustoa ja lihaksia monipuolisesti kuormittavaa voima-, kestävyys- tai tasapainotreenin muodossa vähintään 2 kertaa viikossa, mieluiten päivittäin. Liikkumista voi saada joko esim. kuntosalilla, jumppatunneilla, tanssitunneilla, urheilulajista, pihatyöstä, kävelystä, hiihdosta tai mistä tahansa lihaksia ja hengityselimistöä raskastavasta liikunnasta.

Vähäiselläkin päivittäisellä liikunnalla on valtava hyöty osteoporoosin ehkäisyyn.

KAATUMISEN EHKÄIVIT

Yksinkertaisetkin vinkit voivat olla avuksi.

- Liukkaisiin ja pimeisiin paikkoihin, kuten vessoihin ja kylpyhuoneisiin, riittävästi valoa ja tukitankoja. Kylpyhuoneen suihkupaikka muun lattian kanssa samalla tasolla.

ehkäisy

- Portaissa varovasti, kaiteita hyödyntäen.
- Käytä kotona vain liukumattomia mattoja. Liukuviin mattoihin alle liukumista estäviä liuskoja tai teippiä.
- Käytä liukkailla keleillä kitka- tai pitopohjakenkiä tai kengissä nastoja / liukuesteitä.
- Älä säilytä tavaroita ja ruokia liian korkealla. Suosi korkealla olevien tavaroiden poimimiseen tarttuvaa keppiä.





15 VAIKUTUS ALKAA JOPA MINUUTISSA*



**Nopea
helpotus
kipuun**

**Hoida
oikein.**

Lue lisää: [panadol.fi](https://www.panadol.fi)

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

PANADOL ZAPP 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

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. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Pakkauskoot: 10 tbl., 20 tbl. 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.

Helpottaa ripulin lisäksi turvotusta, vatsakipua, kouristelua ja ilmavaivoja



Imodium®
Tyynnytä myllerrys

IMODIUM PLUS® (loperamidi ja dimetikoni) Lääke akuutin ripulin sekä siihen liittyvän vatsan kouristelun, turvotuksen ja ilmavaivojen hoitoon yli 12-vuotiaille. Älä käytä Imodium Plus®-valmistetta, jos sinulla on korkea kuume, ulosteissasi on verta, sinulla on tulehduksellinen suolistosairaus, antibioottien käytöstä aiheutunut vaikea ripuli, bakteeriperäinen suolitulehdus tai kärsit ummetuksesta. Jos olet raskaana tai imetät, kysy lääkäriltäsi tai apteekista neuvoa ennen lääkkeen käyttöä. Jos oireet eivät helpota kahdessa päivässä, lopeta lääkitys ja ota yhteys lääkäriin. **Lue pakkausseloste.** © McNeil / JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-IMO-2024-82401 12/2024

Mitä on kosmetiikka-

Kosmetiikan aiheuttamat allergiset reaktiot ovat yleisimmin viivästynyttä kosketusallergiaa. Se tarkoittaa, että ihossa käynnistyy allerginen reaktio, kun jokin kosmetiikassa käytettävä kemikaali joutuu toistuvasti kosketuksiin ihon kanssa.

Toistuvassa kontaktissa iho herkistyy allergisesti, jolloin ihosoluissa syntyy pysyvä, allerginen muistireaktio allergisoivaa kemikaalia kohtaan.

Ihoreaktio syntyy viiveellä: allergian alkuvaiheessa voi kuluu päiviäkin ennen oireiden kehittymistä. Jos allergisoivan valmisteen käyttöä jatketaan, reaktio alkaa sitä nopeammin, mitä useammin kemikaali pääsee iholle. Silloin oireet kehittyvät jopa tunneissa.

Yleisimpiä allergian aiheuttajia kosmetiikassa ovat hajusteet (pakkauksissa lukee parfum tai aroma), formaldehydiä vapauttavat säilöntäaineet, hiusvärit sekä akrylaatit ja niitä sisältävät liimat, joita on esim. rakennekynsimateriaaleissa ja ripsipidennysten kiinnittämiseen käytetyissä valmisteissa.

Formaldehydin vapauttajia käytetään alhaisina pitoisuuksina mm. shampoissa, hoitoaineissa, deodoranteissa, kynsilakoissa, tekoripsiliimoissa, värikosmetiikassa, hiusmuotoilutuotteissa, (suihku)saippuoissa ja hygieniatuotteiden säilöntäaineina. Formaldehydin vapauttajien käyttö on viime aikoina yleistynyt.

Allergian alkuvaiheessa voi olla vaikeaa tunnistaa, mistä iho-oireet johtuvat. On hyvä muistella, ottiko muutama päivä aiemmin käyttöön vaikkapa uuden kasvonaamion tai kävikö tuolloin kampaajalla värjäytämässä hiuksensa.

OIREHTII IHOTTUMANA

Kosmetiikka-allergia oirehtii ihottumana eli ekseemana. Aluksi oireet voivat olla lievempiä: iho punoittaa ja kutisee jonkin verran. Jos allergisoivan tuotteen käyttöä jatkaa, oireet usein vaikeutuvat.

Tyypillisesti kosmetiikka-allergian nostattama ihottuma on punoittava sekä pieninäppyläinen ja kutisee lopulta niin voimakkaasti, että iho tekisi mieli raapia rikki. Joskus iholle voi nousta jopa vesikelloja. Myöhemmässä vaiheessa iho usein myös hilseilee.

Viivästyneen allergisen reaktion voi aiheuttaa niin kosmetiikka kuin pesuainekin – kasvovoiteesta työpaikan käsisäippuaan ja kodin tiskiaineeseen. Alkuvaiheessa ihottuma kehittyy sille ihoalueelle, jolle allergisoivaa tuotetta on käytetty.

Useimmiten oirehtivat kädet, kasvot, silmäluomet, kaula ja kainalot. Jos allergisoivan tuotteen käyttöä jatketaan, ihottuma voi lehahtaa laaja-alaiseksi.

Kosmetiikka-allergia ei tarkoita, että valmisteessa oleva, allergisoiva ainesosa olisi jollakin tapaa vaarallinen tai myrkyllinen.

Kosmetiikka-allergian yleisyydestä ei ole tarkkoja lukuja – se on kuitenkin harvinaisempaa kuin esimerkiksi siitepölyallergia. Se, miksi jotkut allergisoituvat herkemmin kosmeettisille tuotteille tai vaikkapa pesuaineille, on kuitenkin yhä arvoitus. Jos jotain

tuotetta käyttää vuosia tai vuosikymmeniä, on todennäköisempää, että iho alkaa reagoida siihen allergisesti.

Kosmetiikka-allergian hoidossa on tärkeää, että allergisoivan tuotteen käyttö lopetetaan. Ihottuma menee silloin ohi päivissä tai viimeistään muutamassa viikossa. Ihottumaa voi hoitaa apteekista ilman reseptiä saatavalla miedolla hydrokortisonivoiteella, joka lievittää kutinaa ja punoitusta.

HAJUSTEETON ON HYVÄ VAIHTOEHTO

Tarvittaessa voi varmuuden vuoksi siirtyä käyttämään hajusteettomia tuotteita. Hyvä vaihtoehto on suomalaisella allergiatunnuksella merkityt kosmeettiset valmisteet – näitä löytyy apteekkeista runsaasti.

Jos iho jatkaa oireiluaan itsehoivodista huolimatta, kannattaa hakeutua ihotautilääkäriin. Allergian aiheuttajan selvittämiseksi on hyvä tehdä allergiatestit. Jos kosmeettinen testiaine on nostattanut ihottuman, oireiden aiheuttaja on varmistunut.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys on perustanut maksuttoman verkkoportaalin, josta allerginen voi etsiä itselleen sopivia kosmetiikkatuotteita ja kodin pesuaineita. Yhdistys tarjoaa maksutonta iho- ja kosmetiikkaneuvontaa myös sähköpostitse ja puhelimitse: kosmetiikka@allergiahelsinki.fi, 040 834 8803.

-allergia?



Vartalolle hoivaa ja huolenpitoa talvella

Iho on suurin elimemme. Pysyäkseen hyvinvoivana läpi elämän iho kaipaa säännöllistä hoitamista kaiken ikää – vaikka mitään erityistä iho-ongelmaa ei olisikaan.

Pitkä talvi koettelee ihoamme, joka altistuu suurille lämpötilanvaihteluille. Kylmän ulkoilman ohella lämmitetty sisäilma saa ihon kuivumaan. Ihon suojakerros on talvella ohuimmillaan, sillä ihon sarveiskerros on ohuempi kuin kesällä.

Kasvojen ohella vartalomme iho tarvitsee säännöllistä hoivaa ja huolenpitoa. Syksyn ja talven aikana vartalon iho voi kuivua jopa kasvoja herkemmin. Kuivumiseen voi löytyä syy myös erilaisista iho-ongelmista, kuten atopiasta.

Myös vartalonhoidossa oikein valitut puhdistustuotteet ovat ihonhoidon perusta. Talven kuivattaman ihon puhdistukseen on hyvä käyttää hellävaraista pesutuotetta, jonka ainesosat eivät kuivata.

Erinomaisia vaihtoehtoja ovat pesuöljyt, -voiteet ja -nesteet, joiden koostumuksessa ei ole saippuaa. Päivittäin suihkussa käydessä ei välttämättä tarvitse joka kerta pestä koko vartaloa pesutuotteella. Riittää, kun pesuainetta käyttää kainaloiden, jalkojen ja intiimialueiden puhdistukseen.

Kuiva iho voi ärtyä saippuapohjaisten tuotteiden käytöstä, kun lämpimän veden kanssa ihoa suojaa ja kosteuden haihtumista estävä happokalvo rikkoutuu. Iho ei myöskään pidä toistuvasta, voimak-

kaasta hankauksesta tai harjauksesta. Iho on hyvä kuivata kevyesti taputellen.

LEMPPEÄT LÖLYT

Vesi ja sauna eivät kuivata ihoa, kun pitää lämpötilat maltillisina. Kuuma suihku ja tulikuumat lölyt liottavat ihon luontaisia rasvoja tarpeettomasti pois. Kosteat, lempeät lölyt sen sijaan kosteuttavat ihoa, kun pintaverenkierto vilkastuu. Saunassa iho myös puhdistuu hyvin.

Talvella lempeät suihkuöljyt puhdistavat ihon hellävaraisesti ja jättävät iholle miellyttävän, kosteutetun tunteen. Kesällä suihkuöljy puolestaan puhdistaa päivän päätteeksi aurinkosuojaustuotteet iholta. Ihon ollessa ärtynyt ja rikkoutunut voi vartalonpesun tehdä myös perusvoiteella.

Tärkeää on myös löytää vartalolle sopiva kosteusvoide. Talvella iho tarvitsee täyteläisemmän ja ravitsevamman voiteen. Joskus kuiva iho voi olla hilseilevä ja karhea, jolloin kevyet voiteet eivät riitä suojaamaan ja hoitamaan. Voide imeytyy parhaiten hieman kostealle iholle, joten päivittäinen rasvaaminen on hyvä tehdä heti suihkun jälkeen.

Ihoöljyt ovat vartalon tehokosteuttajia. Ne ravitsevat ja imeytyvät syvemmälle ihon kerroksiin. Vartalon ohella ihoöljyjä voi käyttää

vaikkapa kuivien hiuslatvojen elvytykseen tai raskausarpien hoitoon.

Oikean kosteusvoiteen löytäminen voi olla haastavaa. Vaihtoehtoja on paljon, ja jatkuva kokeilu voi myös tulla kalliiksi. Apteekissa me ihonhoidon ammattilaiset autamme löytämään juuri oikeanlaisen hoitovoiteen ja pesutuotteen. Lisäksi annamme vinkkejä ihon kotihoitoon.

KUORINTAA KAINALOILLEKIN

Vartalon hellävarainen kuorinta irrottaa kuivaa, kuollutta ihosolukkoa. Kuorintatuote pyöritellään kostealle iholle hellävaraisin liikkein ja huuhdellaan pois vedellä. Kuorinnan jälkeen iho tuntuu sileämmältä ja pehmeämmältä ja vartalonhoitotuotteet imeytyvät paremmin. Kuorinta on helppo tehdä suihkun yhteydessä, noin pari kertaa kuukaudessa. Ärtynyttä tai rikkonaista ihoa ei pidä kuoria.

Myös kainalot hyötyvät hellävaraisesta kuorinnasta, joka auttaa poistamaan mahdolliset deodorantijäämät sekä raikastaa ja pehmentää ihoa. Kainaloiden iho voi myös kuivua ja kutista. Syynä voi olla liian voimakas deodorantti tai ihon kuivuus. Hellävarainen puhdistus, kosteutus ja kuivaaminen taputellen hoitavat.

Pidetään huolta ainutlaatuisesta ihostamme!



AQUALAN PLUS 200 G

Kosteuttava perusvoide normaalille ja kuivalle iholle. Sopii myös atoopikolle. Helposti levittyvä, imeytyy nopeasti. Sopii koko perheelle. Hajustamaton (11 €)



DECUBAL HYDRATING BODY CREAM 200 ML

Tehokkaasti kosteuttava ja hoitava vartaloovoide. Nopeasti imeytyvä ja pitkäkestoisesti kosteuttava. Suojaa ihon pintakerrosta. Hajusteeton. (15 €)



AVEENO SKIN RELIEF BODY OIL SPRAY 200 ML

Kaura- ja jojobaöljyä sisältävä vartaloöljysuihke. Hoitaa ja kosteuttaa kuivaa, herkkää ihoa. Miedosti hajustettu. (13 €)



ACO CARING SHOWER OIL 400 ML

Mieto suihkuöljy kaikille ihotyypeille, pH 4. Puhdistaa ihon ja kosteuttaa pitkäkestoisesti. Saatavilla hajustettuna tai hajusteettomana. (15 €)



Miten pitkään kosmetiikka säilyy?

Kosmetiikkatuotteen säilyvyys riippuu tuotteesta, sen koostumuksesta, käytettävistä säilöntäaineista ja siitä, miten tuotteita säilytetään.

Jotkin tuotteet, kuten hajuvedet, säilyvät pitkään. Yleinen suositus on 3–5 vuotta, mutta hajuvesi voi toimia 10 vuoden päästäkin. Hajuvesi on herkkä valolle, ja kylpyhuone säilytys on sille painajainen.

Kauneustuotteiden, kuten meikin sekä ihon- ja hiustenhoitotuotteiden, säilyvyys on yleensä 6–24 kk. Esimerkiksi ripsiväri taas säilyy huomattavasti lyhyemmän ajan, avaamisen jälkeen 3–6 kuukautta. Avattuun tuotteeseen pääsevä ilma kuivattaa maskaramassaa, samoin harjan pumpppaaminen säiliössä.

Korkin kierteiden pitäminen puhtaina ja korkin huolellinen sulkeminen antaa jatkoaikaa.

Puuterimaiset tuotteet, kuten puuteri, mineraalipuuteri, poskipuna ja luomiväri, eivät sisällä vettä, joten ne säilyvät hyvin. Jos teet luomiväriä myös rajauksia, eli koskettat värinappia märällä siveltimellä, säilyvyys voi heikentyä. Tuotteiden pähvipakkauksissa on merkintä säilyvyydestä.

Ja huomiona: Vaikka tuotetyypin määrittää oletettavan säilyvyysajan, ei ole olemassa standardia siitä, että

Uusi aurinkovoide vuoden välein.

tietty tuote säilyisi aina tietyn ajan.

Vanhentuneissa voiteissa rakenne saattaa muuttua vetiseksi, ja kulahtanut ripsiväri muuttuu kokkareiseksi. Pilaantuneen tuotteen väri saattaa muuttua, ja hajusta tulee epämiellyttävä.

Vanhentuneesta tuotteesta ei tule vaarallista, mutta se voi tulehduttaa valmiiksi rikkoutuneen ihon.

Aurinkovoide vanhennee kuten muukin kosmetiikka. Vanhetessaan voide menettää tehokkuuttaan, ja riski ihon palamiselle kasvaa. Aurinkovoide olisi hyvä uusia vuoden välein.

uutuus

TEHOKKAAT KUORIVAT KASVOVEDET



ACO FACE PURIFY EXFOLIANT TONER 150 ML

Tehokas salisyylihappoa sisältävä kuoriva kasvovesi, joka poistaa hellävaraisesti kuolleet ihosolut ja tasapainottaa ihoa tehden siitä terveemmän. Kosteuttaa 24 h. Dermatologisesti testattu. Hajusteeton. (21,00 €)



ACO FACE GLOW EXFOLIANT TONER 150 ML

Tehokas glykoli-happoa sisältävä kuoriva kasvovesi, joka poistaa hellävaraisesti kuolleet ihosolut ja antaa välittömän terveen hehkun. Kosteuttaa 24 h. Dermatologisesti testattu. Hajusteeton. (21,00 €)

Hyvää naisten-päivää la 8.3.

Hyvän Mielen Ihonhoitoviikko

3.–9.3.2025

-20%

-20 % näistä sarjoista ja
tuotteista Ihonhoitoviikon ajan

EAU THERMALE
Avène
soothing by nature

ATOPIK
FINLAND

A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

DECUBAL
Nordic Skin Care

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

HIELEIN
BEAUTY SUPPLEMENTS

Uniqu
SKIN GLOW

Probicare Pro

BELLAVITA® & BELLA®

Eucerin
®

**APO
BASE**
FACE

Palauta ihon keväinen hehku

Talven jäljiltä iho voi tuntua kuivalta ja karhealta suojauduttuaan kylmältä ja viimalta. Kuiva ihosolukko tekee ihosta epätasaisen tuntuksen ja väriltään harmaan. Listasimme 7 vinkkiä.

1. HELLÄVARAINEN PUHDISTUS

Päivän aikana ihoon kertyy rasvaa ja likaa, joten päivittäinen puhdistus on tarpeen, vaikka ei käyttäisi meikkiä. Kaksoispuhdistus ensin öljypohjaisella puhdistustuotteella ja sen jälkeen ihotyyppin mukaisella tuotteella sopii erittäin hyvin talven kuivattamalle iholle. Puhdistustuote tulee valita ihotyyppin mukaan.



Atopik Sensitive
puhdistusöljy 200
ml (22 €)

2. KUORINTA IHOTYYPIN MUKAAN

Puhdistuksen jälkeen kerran viikossa tehty kuorinta poistaa kuivuutta, kirkastaa ihon väriä, poistaa epäpuhtauksia sekä helpottaa muiden ihonhoitotuotteiden imeytymistä.

Kuorinnan ansiosta myös meikki levittyy tasaisemmin ja näyttää kauniilta.

Useimmiten kerran viikossa tehty kuorinta riittää. Herkälle iholle, joka ei kestä rakeista kuorintaa, sopii

entsymaattinen kuorinta kerran 1–2 viikossa. Rasvoittuvalle, tukkeutuneelle iholle voi käyttää kevyesti kuorivaa kasvovettä jopa päivittäin.



ACO Face Purify
Exfoliant Toner 150 ml
ACO Face Glow Exfoliant
Toner 150 ml
(Katso uutuudet edelliseltä aukeamalta)

3. KASVOHOITOTUOTTEIDEN PÄIVITYS KEVYEMPIIN

Talven aikana iho tarvitsee ravitsevampia ja suojaavampia tuotteita kuivaa sisäilmaa, viimaa ja kylmyyttä vastaan. Kevät tuo leudommat olosuhteet, jolloin iho ei välttämättä tarvitse niin tuhteja tuotteita.

Mikäli käyttämäsi tuotteet tuntuvat liian paksuilta, on hyvä päivittää ainakin kasvovesi, seerumi, kasvovoide ja öljy.

Myöskään silmänympärysihoa ei kannata unohtaa. Kevyt, geelimäinen ja kosteuttava silmänympärystuote hoitaa ja kosteuttaa.

4. SEERUMIT

Hyaluronihappo sitoo kosteut-

ta ihoon. Se on sokerimolekyylä, jota esiintyy luonnostaan ihossa ja muualla kehossa. Hyaluronihapposeerumi on loistava tapa buustata kuivaa ihoa. Se sopii loistavasti kaikille ihotyypeille.

Hyaluronihapposeerumin kanssa kannattaa käyttää ensin kasvovettä antamaan vesikosteutta. Sen jälkeen levitetään seerumi, sen päälle kasvovoide.



Avene Hydrance
Boost Serum 30 ml
(35 €)

5. C-VITAMIINI

C-vitamiini on ihoa suojaava antioksidantti. Se kirkastaa ihoa, häivyttää pigmenttiläiskiä, auttaa korjaamaan auringon aiheuttamia vaurioita ihossa sekä tehostaa kollageenin tuotantoa. C-vitamiini toimii myös suojana ulkoisille radikaaleille, kuten UV-säteille sekä ilmansaasteille ja ehkäisee uusien ihovaurioiden syntymistä.

C-vitamiinia sisältävien tuotteiden kanssa on suositeltavaa käyttää aurinkosuojaa.



Avene Vitamin Activ
Cg Serum 30 ml
(45 €)

6. AURINKOSUOJA

Keväällä aurinkokin uskaltaa taas näyttäytyä. Alkukevään hanget heijastavat auringon säteitä niin voimakkaasti, että joudumme sirstelemään silmiä. Säteily voi olla keväällä voimakasta, ja ihon oma suojausmekanismi, melaniinintuotanto, on vasta käynnistymässä.

On hyvä muistaa käyttää kasvoilla suojakertoimellista tuotetta heti kevättalvesta lähtien. Aurinkosuojan käyttö on paras keino välttää ei-haluttuja muutoksia, kuten pigmenttimuutoksia. Herkällä iholla kannattaa suosia hajusteettomia aurinkotuotteita.

7. KASVOHOITO VUODENAIKOJEN VAIHTUESSA

Vaikka iholla ei olisikaan suuria ongelmia, kasvohoito valmistelee ihoa uuteen vuodenaikaan. Se tehostaa kotona käyttämiesi tuotteiden vaikutusta, koska ihosta tulee vastaanottavaisempi.



MAALISKUUSSA
KAHDEN ACO-TUOTTEEN
OSTAJALLE

KAUPAN PÄÄLLE

KÄSIVOIDE



Kahden ACO-tuotteen ostajalle lahjaksi ACO Hand Cream Rich hajusteeton 75 ml. Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjous voimassa 1.-31.3.2025 kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita.

ACO
SIMPLY EFFECTIVE

OSTOHYVITYS

josta tulee hyvä mieli.



Sydänystävyyys on Hyvän
Mielen Apteekin
etuasiakasohjelma.
Liity mukaan omassa
apteekissasi tai
hyma.fi/sydanystava



Hyvän Mielen
Apteekki

Näin ostohyvityksesi kertyy:

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

*Ostokertymän tarkastelujakso kalenterivuosi 1.1.-31.12. • Ostokertymää kerryttävät kaikki ilman reseptiä tehdyt ostot omasta apteekista • Alennetut tuotteet kerryttävät ostokertymää • Reseptilääkkeiden ostot eivät kerrytä ostokertymää • Ostohyvitysalennus annetaan vain omassa apteekissa • Ostohyvitysalennus on voimassa koko tarkastelujakson ajan, ja nollaantuu vuoden alussa • Ostohyvitysalennus annetaan automaattisesti alennusportaan ylittymisen jälkeen • Ostohyvitysalennuksia ei anneta resepti- eikä itsehoitolääkkeistä • Jo alennetuista tuotteista ei anneta ostohyvitysalennusta • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekkeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Atalan sivuapteekki, Peltolammin sivuapteekki).

Apteekin moniosaajiksi Kouvolassa

Kauppakeskus Veturin apteekissa Kouvolassa työskentelee lääketeknikoksi opiskeleva kaksikko. Luokkakavereista toinen on ollut apteekissa töissä yli 20 vuotta, toinen on vasta aloittanut.



Jenni Sydänmaanlakka on apteekkikontari ja opiskelee parhaillaan lääketeknikoksi.

Jenni Sydänmaanlakka on apteekkikontari. 47-vuotias apteekkiasistentti on työskennellyt apteekissa jo 22 vuotta.

Suvi taas on vasta-alkaja. 29-vuotias Suvi on töissä apteekissa nyt ensimmäistä kertaa, harjoittelijana.

Tällä hetkellä he ovat sekä työkavereita Kauppakeskus Veturin apteekissa Kouvolassa että luokkakavereita Kouvolan Edukossa. Hyvin erilaisesta taustasta huolimatta päämäärä on yhteinen: lääketeknikon pätevyyteen oikeuttava lääkealan perustutkinto.

– Edukossa alkoi viime elokuussa uutena mahdollisuutena lääketeknikkokoulutus. Hain mukaan, koska siihen oli mahdollisuus, koulu sijaitsee lähellä ja apteekkarimme kannusti hakemaan. Meillä töissä kukaan ei ollut käynyt samaa koulutusta, Sydänmaanlakka kertoo.

Muutamia vuosia aiemmin Sydänmaanlakka oli suorittanut Helsingin Edupolissa merkonomin koulutuksen. Suvi puolestaan kävi lukion jälkeen kosmetologiopinnot ja myöhemmin ammattikorkeakoulussa sosionomiopinnot.

– Viimeisimpien opintojen jäl-

keen huomasiin Edukossa alkavan lääketeknikkokoulutuksen. Kiinnostuin ja hain koulutukseen. Apteekkimailma on itselleni ihan uusi, vaikka kaupan alalta minulla onkin jo useampia vuosia työkokemusta eri opiskelujen ajalta sekä valmistumisen jälkeen, Suvi kertoo.

“APTEEKIN MONIOSAAJIA”

Kouvolan Eduko toteuttaa koulutuksen yhteistyössä Itä-Suomen yliopiston kanssa. Koulutuksen aikana opiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa farmasian alempana korkeakoulututkintoon (farmaseutti) sisältyviä opintoja, jotka mahdollistavat hakemisen farmaseuttitutkintoon väyläopintojen kautta.

– itse suoritin syksyllä yhden yliopiston farmasian kurssin. Opinnot toteutetaan monimuoto-opintoina, painottuen verkko-opintoihin, sekä lääkealan työympäristössä oppisopimuksella tai koulutusoppimuksella, Sydänmaanlakka selvittää 2–3 vuotta kestäviä opintoja.

Edukon sivuilla lääketeknikon kerrotaan olevan ”todellinen apteekin moniosaaaja”. Hänen tehtäviinsä kuuluvat monet logistiset tehtävät, kuten tilaukset, tavarantoimitus, hyllytys, varaston hallinta, vanhenevat valmisteet, inventointi, laskutus ja muut toimistotyöt, asiakaspalvelu, kassatyöskentely, markkinointi ja siihen liittyvä sosiaalisen median ylläpito.

Lääketeknikko voi neuvoa asiakkaita vapaan kaupan tuotteiden valinnassa, mutta hän ei saa antaa lääkeniuvontaa.

Lääketeknikkoita työskentelee apteekkien ja sairaala-apteekkien lisäksi esimerkiksi lääketehaitaissa, lääketukku- ja annosjakeluyksiköissä sekä sairaaloiden ja terveyskeskusten lääkekeskuksissa.

Yli 8700 ammattilaista

Apteekkariliiton tilastojen mukaan Suomessa on 830 apteekkia – lähes jokaisesta kunnasta löytyy ainakin yksi.

Työntekijöitä apteekkeissa on yli 8700.

4032 Apteekkeissa työskentelee yli 4 000 farmaseuttia.

614 Apteekkareita on 614, joten osan vastuulla on useampi kuin yksi apteekki.

742 Proviisoreja on hieman enemmän kuin apteekkareita.

3355 Vankan rungon toiminnalle muodostavat tekniset työntekijät eli lääketeknikot ja muu tekninen henkilökunta.

Apteekkien terveydenhuollon ammattilaisilta asiakas saa ilman ajanvarausta tai maksua apua ja neuvoja lääkkeistä, itsehoidosta ja terveydestä. Monissa apteekkeissa työskentelee myös merkonomeja, kosmetologeja ja sairaanhoitajia.

Korkeakoulutetut farmasian ammattilaiset varmistavat, että asiakkaan lääkehoito on turvallista ja että asiakas osaa käyttää lääkkeitään oikein. Lääkkeistä herää usein paljon kysymyksiä – yksikään kysymyksistä ei ole tyhmyä, päinvastoin.

Reseptien määrä on Suomessa parhaillaan voimakkaassa kasvussa väestön ikääntyessä. Apteekkeissa käsitellään vuosittain 75 miljoonaa reseptiä. Se on peräti kolmanneksen enemmän kuin alle 10 vuotta aikaisemmin.

H.J.



YLE:n Pasanen

pai-nokset



☆-yhdistys

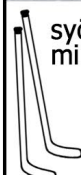


kroo-lata





lipoa



syö ter-miittejä

Röl-linä

ehtoolla juotava

vesi-jäte-

onnellinen tuntumat



pöly-kin







Martti tutuille

kamp-pailla

Jahan-girin nimi-siä

ruskea hevo-nen



-5.



Afri-kan valtio

kivu-lias

kuitu-maista

ma-keinen

Har-janne Kilpinen

heit-tää

koulu-lainen





kunnan nimisiä 007

opin-ahjo

han-kalia?

Saa-nila

Pat-ricia

toimit-taja Päivin suku



sai-raala-laitte







Outi

toimi-tettava



Nopea kapseli kipuun!



ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit Tulehduskipulääke kivun ja kuumeen lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Aikuiset ja vähintään 40 kg painavat (vähintään 12-vuotiaat) nuoret: 1 kapseli tarvittaessa 1-3 kertaa päivässä. Neuvottelee lääkäriin kanssa, jos sinulla on akuutti maha- tai pohjukaissuolihaava tai olet raskaana. Pakkauskoot 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkaus- selosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. Perustuu 21.3.2024 päivättyyn valmisteyhteenvedon. MULTI-FI-01290 04 24

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Uniqu[®]

Ravintolisät juuri
sinun elämääsi.

UUTUUS
Uniqu PMS!



(19,40 - 27,50 €)

-20% -20% -20% -20%



* Uniqu Skin Glow sisältää kollageenia, joka vähentää ihon ryppyjä ja lisää elastisuutta. Uniqu Menopause sisältää puna-apilaa ja humalaa, jotka auttavat tasaamaan vaihdevuosiin liittyviä normaaleja tuntemuksia naisilla. Uniqu PMS sisältää siveydenpuu-uutetta, joka auttaa tasaamaan ennen kuukautisia ja niiden aikana esiintyviä normaaleja tuntemuksia. Uniqu Immunity sisältää inkivääriä, joka tukee kehon luontaista vastustuskykyä. Uniqu Anti-Stress sisältää karsimyskukka ja sitruunamelissaa, jotka edistävät rentoutumista ja ruusunjuurta, joka auttaa lievittämään stressiä. RAVINTOLISÄ.

Tarjous voimassa maaliskuun ajan.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

1/2025

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.