



Hyvän Mielen

# Aptteekkilehti

MAALISKUU 2026

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

## MAALISKUUN TARJOUKSET

ja monenlaista  
luettavaa

### terveys

Mikä FERRITIINI?  
PERIMENOPAUSSI  
voi yllättää

*Työvälineinä  
maila, keho ja  
terveys*

### kauneus

HIUKSET lähtevät  
– syytä huoleen?

IHONHOITOVIIKKO 2.–8.3.

### hyvinvointi

ISLANNIN-  
HEVOSILLA  
luontoon

Luminen  
RISTIKKO



SILMIEN KESTO-  
KOSTEUTTAJA

PURO SUOJA 10 ML

15<sup>90</sup>  
(21,90 €)

# Hyvän Mielen Apteekit

## APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

## ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142  
Vanhamaantie 16 (S-market)  
47200 Elimäki

## HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250  
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,  
33470 Ylöjärvi

## HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100  
Laivurinkatu 26, 92100 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  
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

## KORIAN APTEEKKI

05 3220385  
Kyminasemantie 8 (S-Market)  
45610 Koria

## KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800  
Hatanpään Valtatie 1  
33100 Tampere

## KUUSANKOSKEN YKKÖSAPTEEKKI

05 742 9200  
Kauppakatu 3, 45700 Kuusankoski

## KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260  
Tietotie 2, 39200 Kyröskoski

## LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020  
Mariankatu 12, 15110 Lahti

## MALMINKARTANON APTEEKKI

029 170 3831  
Luutnantintie 5, 00410 Helsinki

## MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350  
Kiviparantie 2, 00920 Helsinki

## NOLJAKAN APTEEKKI

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

## NURMEKSEN APTEEKKI

013 480 061  
Kauppatori 1, Liikekulma  
75500 Nurmes

## PELTOLAMMIN APTEEKKI

03 266 1055  
Peltolaminkatu 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

## VUOAPTEEKKI

010 406 7180  
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus  
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

 **HYVÄN MIELEN APTEEKIT**   **SEURAA MYÖS APTEEKKIEN OMIA!**  
APTEEKKIEN AUKIOLOAJAT Löydät sivuiltamme: [HYMA.FI](https://www.hyva.fi)

Jos osoite- tai henkilötiedoissasi tapahtuu muutoksia, ilmoitathan niistä ystävällisesti suoraan omaan Hyvän Mielen apteekkiisi.

## SILMIEN KESTOKOSTEUTTAJA

### PURO SUOJA 10 ML

Säilöntäaineeton keskivaikean ja vaikean kuivasilmäisyyden oireiden ja vaurioiden hoitamiseen ja ehkäisemiseen tarkoitettu pitkävaikutteinen kestäkosteuttava lipidi-mikroemulsio-silmätippa. Optisesti kirkas liuos, jolla on silmälle optimaalinen viskositeetti: pulloa ei tarvitse ravistaa eikä näkö sumene.

**15<sup>90</sup>**  
(21,90 €)



**Tarjous voimassa 1.3.–31.3.2026** Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

# BEKO® STRONG B<sub>12</sub>

## MUISTISI TUEKSI\*

Kaikki tuotteet

**-15%**

(16,10–32,70 €)



Tarjous voimassa 1.3.–31.3. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

\*B<sub>12</sub>-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja. RAVINTOLISÄ. Beko Strong on Orion Oyj:n tavaramerkki. Tarjous on voimassa maaliskuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekittain.



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

[itsehoitoapteekki.fi](http://itsehoitoapteekki.fi)

# Hyvän Mielen Ihohoitoviikko

2.-8.3.2026

-25%

EAU THERMALE

Avène

*soothing by nature*

Eucerin®

BIORION®

A-DERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

DECUBAL  
Nordic Skin Care  
FACE

DUCRAY  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

APO  
BASE  
FACE

favora®

HELEIN™  
BEAUTY SUPPLEMENTS

BELLAVITA® & BELLA®

-25 % näistä sarjoista ja tuotteista Ihohoitoviikon ajan

-20%

URIAGE  
EAU THERMALE

-20 % Ihohoitoviikon ajan

## terveys

Työvälineinä maila, keho ja terveys.....	6
Ella Haavisto pelaa työkseen tennistä ympäri maailmaa	
Harrastelijatkin tervetulleita urheilulääkärille .....	9
Nuorten urheilijoiden riesana ovat rasitusvammat	
Mikä ihmeen ferritiini? .....	12
Rautakuuri nostaa ferritiiniä hitaasti	
Perimenopaussi voi yllättää.....	19
Oireet yhdistetään harvoin vaihdevuosiin	



Urheilulääkäri  
auttaa myös  
harrastajia

s. 9

## kauneus

Hiukset putoilevat – onko syytä huoleen?.....	20
Peruspäivänä jokaiselta irtoaa 50–100 hiusta	
Apteekin suosikkituotteet .....	22
Listasimme Ihonhoitoviikon kunniaksi asiakkaidemme luottotuotteet	



Hiustenlähtö  
voi olla aivan  
normaalia

s. 20

## hyvinvointi

Islanninhevosilla maastoon.....	26
Apteekkari nauttii luonnosta issikoiden selässä	



Apteekkari  
Tikun  
kyydissä

s. 26

## lisää hyvää mieltä

Maaliskuun tarjoukset.....	14	Ristikon ratkaisu.....	27
Maaliskuun uutuuudet .....	18	Ristikko .....	30

**Julkaisija** Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. [hyma.fi](http://hyma.fi)  
**Toimituskunta:** Raisa Kaasinen, Visa-Aleksi Reijonen, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen /  
 Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives.  
**Taitto:** Petteri Vilkki / ARMI Creatives **Kannen kuva:** Kristiina Hemminki/Fotonokka  
**Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630,  
[mirja.lehtilahti@hyma.fi](mailto:mirja.lehtilahti@hyma.fi) **Palaute:** [hyma.fi](http://hyma.fi)



ISSN 2737-3703



# *Työvälineinä maila, keho ja terveys*

Ella Haavisto pelaa amatikseen tennistä ympäri maailmaa. Ranteen murtumakaan ei pakottanut 23-vuotiasta helsinkiläistä sairauslomalle.

“Vasen ranteeni leikattiin murtuman takia kaksi kertaa. Pelasin sen vuoksi vuoden ajan periaatteessa yhdellä kädellä.”



*Ella Haavisto oli jo alakoulussa Suomen mestari ja maan suurimpia tennislupauksia. Hänen nykyinen maailman-rankinginsa 816 on suomalaisnaisista kolmanneksi paras.*

**T**ennisammattilainen Ella Haavisto tekee kirjaimellisesti ruumiillista työtä. Kun hänen kehoon jokin praka tai ei toimi, työ kärsii.

Jos tennisharrastajan käsi on kipeä, viikoittainen tennistunti saattaa jäädä väliin. Jos tennisammattilaisen käsi on kipeä, tilanne ei ole yhtä yksinkertainen. Sairausloma on vihoviimeinen vaihtoehto.

”Vasen ranteeni leikattiin murtuman takia kaksi kertaa. Pelasin sen vuoksi vuoden ajan periaatteessa yhdellä kädellä.”

Haavisto käänsi haasteen vahvuudeksi.

”Onneksi murtui vasen eli heikompi käsi. Peliäly kehittyi tosi paljon, kun yksi peruslyönti eli rysty oli kokonaan pois pelistä. Pystyin rystyn sijaan kuitenkin lyömään oikealla kädellä ”slaisseja” (alakierteisiä rystylyöntejä) ja kehitin liikkumista ja puolustamista.”

23-vuotiaan Haaviston potentiaalista kertoo, että talven 2021 SM-kisoissa hänen rystylyöntinsä oli kuntoutuksen jäljiltä edelleen heikko, mutta siitä huolimatta helsinkiläistynyt kotkalainen nappasi naisten Suomen mestaruuden.

”Voitto oli aika iso yllätys itsellenikin. Se opetti, kuinka sitkeä pystyn olemaan.”

Ranne oli murtunut luistellessa.

”Totta kai se oli todella turhauttavaa, mutta sellaista väkällä tapahtuu, kun elämää on kentän ulkopuolellakin.”

### **Kilpirauhasen vajaatoiminta paljastui mummolassa**

Kun Haavisto kasvoi nopeasti, riesana olivat selkävaivat. Niitä eivät helpottaneet, että treeni- ja kilpailutahtia ei ollut halua himmata.

Lapsuudessa haasteita toi myös kilpirauhasen vajaatoiminta, joka ilmeni alakoulun loppuvuosina.

”Urheilijat puhuvat paljon loukkaantumisista, mutta kilpirauhanenkin vaikutti parin vuoden ajan todella paljon.”

Haavisto muistaa hyvin, mikä johti vajaatoiminnan havaitsemiseen.

”Olimme mummolassa, ja nukuin 12 tuntia yössä. Äitini sattui huomaamaan, että kurkkuni oli pahasti turvonnut. Sitten lähdettiin lääkäriin.”

Sopivan lääkityksen löytämisessä kesti varsin pitkään.

”Välillä lääkkeen vaikutus meni yli, jolloin tuli sivuvaikutuksia: Sykkeet olivat korkealla ja kädet tärisivät. Jos lääkkeen teho jäi vajaaksi, olin tosi väsynyt. Jaksoin olla kentällä ehkä viisi minuuttia. Nyt lääkitys on kunnossa, ja vaiva on pysynyt jo pitkään tasapainossa.”

### **Matkaseurana useimmiten varustekassi**

Ella Haavisto on kiertänyt kisoissa myös Suomen ulkopuolella 11-vuotiaasta eli yli puolet elämästään. Hänen viime vuoden kisakalenterinsa havainnollistaa arkea: Turkki,

Egypti, Ruotsi, Puola, Saksa, Puola, Kroatia, Saksa, Espanja, Ruotsi ja Portugal. Väleihin ripoteltuna Helsinki, Kotka, Savitaipale ja Hämeenlinna.

Lentokilometrejä siis kertyy. Kun maailman huippuniemet kiertävät kisoja, mukana lentää pitkä laahus valmentajia ja muita tukihenkilöitä. Haaviston ranking naisten WTA-tilastossa on tätä kirjoittaessa 816. Se tarkoittaa, että ison entouragen sijaan reissuseurana on useimmiten vain varustekassi. Palkintorahojen lisäksi elämiseen ja matkustamiseen vaaditaan runsaasti myös sponsorien taloudellista tukea.

Jos turnaukseen osuu tuttuja pelaajia, voi kulujen karsimiseksi ehdottaa yhteistä hotellihuonetta.

”Nuorempana vanhemmat toki matkustivat mukana, mutta viime vuodet olen hoitanut kaiken matkustamiseen liittyvän itse. Eli varaan järkevän mutta mahdollisimman edullisen menolennon ja hotellin ja matkustan pääosin yksin. Olen siihen tottunut, tennis on niin vahvasti yksilölaji.”

Turnaus voi päättyä yhdessä ottelussa, mutta jos voittoja tulee, pelit voivat jatkua koko viikon. Siksi paluumatkan voi varata vasta paikan päällä.

Haaviston unelmana on kahden vuoden kuluttua yltää rankingissa maailman sadan parhaan joukkoon. Se avaisi portit tenniksen arvostetuimpiin kilpailuihin eli Grand Slam -turnauksiin. Erittäin harrastetussa lajissa haaste on valtava. Suomalaisnaisista sadan joukkoon ovat yltäneet vain Emma Laine (vuonna 2006), Nanne Dahlman (1993) ja Petra Thorén (1992).

”TOP-100 on aina ollut unelma ja on se sitä edelleen. Toisaalta kysymykseen rankingtavoitteesta on aina ollut vaikea vastata: Ajattelen niin, että haluan joka päivä olla vähän parempi pelaaja, ja tulokset tulevat sitten sitä kautta.”

Jotta tennispelaaja voisi urheilla pelkkien palkintorahojen turvin, rankingin tulisi olla 100–150 välillä.

”Silloin olisi jo tosi hyvä tilanne, koska tuossa vaiheessa palkintorahat hyppäävät reilusti ylöspäin. TOP200-pelaaja käytännössä tarvitsee vielä sponsoreita.”

”Ja tavallaan tilanne on vähän hassu: Kun pelaaja on tarpeeksi korkealla, silloin halukkaita tukijoitakin on paljon enemmän.”

## Työ maailmalla, koti Suomessa

Suomen naisten kärkeviisikosta kolme asuu Keski-Euroopassa. Se tarkoittaa mahdollisuutta reissata kisoihin autolla tai junalla. Monet lupaavat nuoret, Haavistokin, saavat myös stipenditarjouksia amerikkalaisiin yliopistoihin.

## Alkulämmöt aloittelijalle

**T**uttu tilanne tuhansille: Tennistunnille tai muuhun liikuntaharrastukseen tulisi jo rientää, mutta töissä venyy. Lopulta kentän reunalle kerkiää viisi minuuttia ennen tunnin alkua.

Ella Haavistolle näin ei käy koskaan. Ammattilaiselle tenniskenttä on työpaikka, ja ennen kentälle tuloa on jo täytynyt tehdä runsaasti kropan aktiivointia. Alkulämpöjen ohella yhtä lailla tärkeää on loppuverryttely sekä päivittäinen huolellinen kehonhuolto.

”Olen oppinut tosi hyvin kuuntelemaan kroppaani. Tunnistan, jos treeniä on liikaa tai liian vähän. Se on älytömän tärkeä taito, koska kukaan ulkopuolinen ei pysty tuntemaan sitä mitä itse tunnen.”

Mutta ne harrastelijat – mitä vinkkejä Haavisto antaisi amatöörille, jolle alkuverryttelyyn jää tänäänkin luvattoman vähän aikaa?

”Pientä hikeä olisi ehdottoman tärkeä saada pintaan ennen tenniksen repivämpiä liikkeitä. Eli sykettä ylös ja lihaksia lämpimiksi. Pientä hölkkää ja samalla käsien pyörittelyä, vähän sivuttaislaukkaa ja vaikka polvennostajuoksua.”

”Yliopistoista sain tosi hyviäkin tarjouksia, mutta se ei tuntunut silloin omalta jutulta. Muutto Keski-Eurooppaan on käynyt mielessä, mutta olen niin tyytyväinen treeniympäristööni, valmennustiimiini Helsingissä ja seuraani Smashiin, että en nyt ole muuttamassa minnekään.”

Vanhempien tuki on ollut vuosien varrella tietysti korvaamatonta, mutta laji on myös itsenäistänyt. Ella muutti 17-vuotiaana yksin Helsinkiin ja Mäkelänrinteen urheilulukioon. Nuoresta asti maailmalla reissaaminen on kehittänyt muun muassa vankan englannin kielen taidon.

”Kilpaileminen tuo myös kykyä sietää ja ratkaista ongelmia, mistä voi olla paljonkin hyötyä myöhemmin työelämässä. Samoin kykyä käsitellä pettymyksiä ja iloita onnistumisista.”

Vielä vuosiin ei kuitenkaan ole muunlaisen työelämän aika. Haavisto jatkaa tennisuralla ollakseen joka päivä vähän parempi.



Tuomas Brinck on toiminut yli 20 vuotta myös HJK:n lääkärinä.

## Nuorten urheilijoiden riesana ovat rasitusvammat.

”Jos juostessa polvi kipeytyy, lenkkeilijälle usein ensimmäinen ja ainoa ohje on, että lopeta juokseminen. Minusta se on todella huono ohje”, Tuomas Brinck sanoo ja naurahtaa.

”Itse haluan ajatella, että etsitään keinot, joilla juokseminen ja ylipäätään liikkuminen jatkuu, jos se vain suinkin on mahdollista.”

Tuomas Brinck pitää vastaanottoa Helsingissä Urheilu Mehiläisessä. Miehellä riittää titteleitä: dosentti, ortopedi, traumatologi ja erikoislääkäri, mutta jalkapalloyleisö tuntee hänet ennen kaikkea HJK:n lääkärinä, joka aina tarvittaessa juoksee otteluissa kentälle loukkaantuneiden pelaajien avuksi.

Brinck itse haluaa kuitenkin murskata mielikuvan siitä, että urheilulääkäri olisi vain ammattilaisurheilijoita varten.

”Vastaanotollani käy ihmisiä aivan laidasta laitaan: ammattilaisten lisäksi nuoria urheilijoita, kasvuikäisiä ja ihan tavallisia harrastelijaliikkujia. Olen nykyään ikämiesurheilija ja harrastelija itsekkin, joten kyllä sympatiani ovat vahvasti myös heidän puolellaan.”

Keinovalikoimansa liikkumisen jatkamisen tukemisessa Brinck yksinkertaistaa kolmeen osaan: Pilleri (lääke), puukko (leikkaus) tai ohjaus.

”Hyvin usein ohjaaminen tarkoittaa ohjaamista fysioterapeutille, joka pystyy tekemään toiminnallista arviointia.

# Urheilulääkäri: ”Etsitään keinot juoksun jatkumiseen”

Useimmiten pystymme yhdessä keksimään keinot, joilla vaivan saa hallintaan niin, että harrastus jatkuu.”

Nykyään nuorilla urheilijoilla on huomattavan paljon rasitusvammoja, Brinck kertoo. Kasvuikäisillä ne korostuvat luuston kasvualueilla esimerkiksi kantapäissä, polvissa ja lantion alueella.

Rasitusvammian taustalla on usein se, että luuston kasvualueet ovat kasvuiässä pehmeämpiä kuin aikuisilla. Kun nuoren lihaksissa alkaa olla jo voimaa, ja jänteet, joilla lihakset kiinnittyvät luuston kasvualueisiin, ovat vahvoja, rasitus luuston alueelle on helposti liiallista. Seurauksena on herkästi kipuna ilmenevä rasitusvamman.

”Yksi selkeä vitsaus ovat lannerangan rasitusmurtumat ja niiden esiasteet, jotka ovat oman kokemukseni mukaan selkeästi lisääntyneet viimeisen vuosikymmenen aikana. Toisaalta myös tietoisuus ja diagnosointi on kehittynyt, ja pääsy vaikkapa magneettikuvaukseen on ihan toista luokkaa kuin 20 vuotta sitten.”

Voiko varhainen erikoistuminen tiettyyn lajiin aiheuttaa rasitusvammoja?

”Jos luusto on kehitysvaiheessa, ja lajiharjoittelun rasitus keholle on kovin yksipuolista, luut eivät ole vielä välttämättä pystyneet vahvistumaan riittävästi. Ongelmana ei välttämättä ole se, että lajiharjoittelua olisi tuntimääräisesti liikaa, vaan se, että muu vapaa-ajan liikunta on suhteessa liian vähäistä.”



# Nopea kapseli kipuun!



**ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit** Tulehduskivulääke kivun ja kuumeen lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Aikuiset ja vähintään 40 kg painavat (vähintään 12-vuotiaat) nuoret: 1 kapseli tarvittaessa 1-3 kertaa päivässä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sinulla on akuutti maha- tai pohjukaissuolihaava tai olet raskaana. Pakkaukoot 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkaus- selosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: [www.laakeohje.fi](http://www.laakeohje.fi), [infofinland@tevapharm.com](mailto:infofinland@tevapharm.com). Markkinoija Teva Finland Oy. Perustuu 4.3.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. MULTI-FI-01290 12 25

## ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

# Septabene®

*Kurkkusi on vahvuutesi.*

# KIPEÄ KURKKU.

AIKASI ON OHI!



UUSI  
MAKU  
COLA

- *Lievittää kipua*
- *Hoitaa tulehdusta*
- *Poistaa taudinaiheuttajia*

[www.septabene.fi](http://www.septabene.fi)

**Septabene cola, Septabene eukalyptus, Septabene sitruuna & seljankukka ja Septabene sitruuna & hunaja** (3 mg/1 mg bentsydamiini/setyyliipyridiini) 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.**

**Septabene** (1,5 mg/ml + 5 mg/ml bentsydamiini/setyyliipyridiini) 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.**

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

# Septanazal®

Nenän avaamisen virtuoosi

- Nopea apu tukkoiselle nenälle
- Sisältää myös dekspantenolia

[www.septanazal.fi](http://www.septanazal.fi)



**Septanazal** (1 mg/ml + 50 mg/ml ksylometatsoliinihydrokloridi/dekspantenoli) nenäsumute nenän limakalvojen turvotuksen lyhytaikaiseen paikallishoitoon aikuisille ja vähintään 10-vuotiaille lapsille. **Annostus:** 1 suihke kumpaankin sieraimeseen 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, Tekniikantie 14, 02150 Espoo, Puh . 020 754 5330 , info.fi@krka.biz, www.krka.fi.

**Tämä juttu tehtiin lukijoidemme toiveesta.**

Voit lähettää oman toiveesi osoitteessa [hyma.fi](mailto:hyma.fi).

# Mikä ihmeen ferritiini?

**Alhainen ferritiini kertoo varastoraudan matalasta tasosta.**

**F**erritiini kertoo elimistön rautavarastojen määrästä. Alhainen ferritiini voi johtaa raudanpuutteenemiaan.

Alhaisen varastoraudan oireita ovat esimerkiksi sydämen tykytykset, hiusten oheneminen ja hiustenlähtö, väsymys ja jaksamattomuus, päänsärky, levottomat jalat, heikotus, huimaus ja suuipielten haavaumat.

Monet oireista sopivat myös moniin muihin sairauksiin, joten pelkästään oirekuvan perusteella ei tulisi aloittaa hoitoa omatoimisesti. Alhaisia varastorauta-arvoja epäilevä voi hakeutua verikokeeseen tai mitata ferritiiniarvon itse suuntaa antavalla kotitestillä.

On hyvä huomata, että hemoglobiini voi olla vielä hyvällä tasolla, vaikka elimistön rautavarastot olisivat alhaiset.

## Tulehdus voi nostaa ferritiiniarvoja

Ferritiinin pitoisuus suurenee monissa tulehdustiloissa, kuten kroonisissa munuaistaudeissa, nivelreumassa, muissa autoimmuunitaudeissa, infektioissa ja syöpäsairauksissa. Tulehdus voi suurentaa arvon jopa 3–5-kertaiseksi.

Jos siis CRP-arvo on koholla, on ferritiinin sijaan parempi mitata transferriniarvo. Mikäli elimistössä on krooninen tulehdustila, rauta imeytyy huonommin, ja ensin tulisi mahdollisuuksien mukaan hoitaa varsinaisen syy, joka estää rautaa imeytymästä.

Raudanpuutetta on syytä epäillä, jos ferritiiniarvo on alle 15–30 µg/l, henkilöllä on tyypillisiä raudanpuutteen



Kuva: sav\_an\_dreas/stock.adobe.com

oireita ja hän kuuluu raudanpuutteen suhteen riskiryhmään. Puutteelle altistavat mm. runsaat kuukautiset, useat

synnytykset, pitkäaikainen protonipumpun estäjälääkitys ja säännöllinen verenluovutus, keliakia, laihdutusleikkaus sekä tulehdukselliset suolistosairaudet.

Ferritiiniarvon nostaminen suun kautta otettavalla rautavalmisteella on hidasta. Kun kuuri aloitetaan, ensimmäiseksi reagoi hemoglobiini, jonka arvo voi parantua jopa muutama

viikossa. Varastorauta-arvojen nostamiseksi rautalääkettä tarvitaan vähintään 3–6 kuukautta.

Rauta kannattaa annostella joka toinen päivä, koska silloin se imeytyy parhaiten.

## Sopivuudessa paljon eroja

Markkinoilla on monia rautavalmisteita, joiden sopivuudessa on paljon yksilöllistä vaihtelua. Eroja on siinäkin, voiko rautavalmisteen ottaa tyhjään vatsaan vai ruokailun yhteydessä. Toiset ärsyttävät vatsaa helpommin kuin toiset. Tiettyjen lääkitysten kanssa rauta ei sovi yhtä aikaa otettavaksi.

Apteekissa autamme mielellämme etsimään juuri sinulle sopivimman rautavaihtoehdon.

**Rautakuuri nostaa ferritiiniä hitaasti.**

HALEON

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



# Nopea

Alkaa hajota jo

5 minuutin kuluessa\*



Vnr 05 79 65 HALEON

**Panadol  
500 mg**

**paracetamol**

Tilapäiseen särkyyn ja kuumeeseen ✓  
Vid tillfällig värk och feber ✓

30



kalvopäällysteistä/  
filmdragerade tabl.

Ainutlaatuinen teknologia  
**OPTIZORB®**



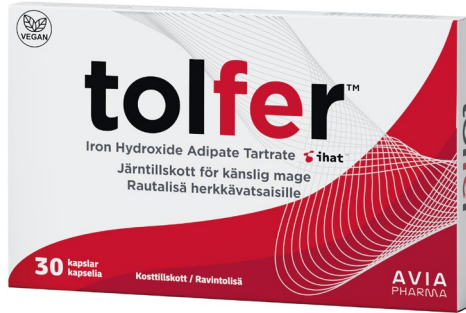
Vatsa-  
ystävällinen

\***Optizorb:** Tableteissa on optimoitu hajoamisjärjestelmä. Tabletit alkavat yleensä hajota 5 minuutin kuluessa annoksen otosta. Tavallisiin parasetamolitabletteihin verrattuna Panadol 500 mg -tableteilla saavutetaan parasetamolien korkein pitoisuus plasmassa vähintään 25 % nopeammin.

#### Panadol 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Särky- ja kuumelääke. Aikuisille 1-2 tablettia kork. 3 kertaa vuorokaudessa. Parasetamolien annos lapsille on 15 milligrammaa/kg kork. 3 kertaa päivässä. Alle 17 kg painaville ja alle 6-vuotiaille vain lääkärin määräyksellä. Suositusannosta ei saa ylittää. Annosväli on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Kysy neuvoa, jos sinulla on maksa- tai/ja munuaissairaus, sydämen vajaatoiminta, alipainoa tai aliravitsemusta, käytät säännöllisesti alkoholia. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 12 ja 30 tbl. **Lisätiedot:** Halebion Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, p. 0800 77 40 80, s-posti: [mystory.nd@haleon.com](mailto:mystory.nd@haleon.com) Tavaramerkit ovat Halebion-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Halebion-konserni tai lisenssinhaltija. 10/2025, PM-FI-PAN-25-00048

## RAUTALISÄ HERKKÄVATSAISILLE



**16<sup>90</sup>**  
0,56 €/kpl  
(22,35 €)

### TOLFER 30 KAPS.

Rautalisä erityisesti niille, joille rautavalmisteet aiheuttavat vatsaongelmia. Sisältää IHAT™-rautaa, joka jäljittelee ruoasta saatavaa ferritiiniä ärsyttämättä vatsaa. IHAT™-rauta imeytyy elimistössä tehokkaasti ilman C-vitamiinin apua, eikä ruokailu vaikuta sen imeytymiseen. Markkinoija Avia Pharma AB.

## POSITIIVISTA VIRTAA ARKEESI



**19<sup>90</sup>**  
0,44 €/kpl  
(23,00 €)

### BEROCCA ENERGY 45 PORETABLETTIA

11 vitamiinia ja kivennäisainetta. Maut Orange, Mango ja Cassis&Berries.

## HIUSTEN, IHON, KYNSIEN HYVINVOINTIIN



**14<sup>90</sup>**  
0,25 €/kpl  
(19,40 €)

### APTEQ BIOTIINI EXTRA 5000 MCG 60 KAPS.

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

## LIEVITTÄÄ TEHOKKAASTI KIPUA



**9<sup>90</sup>**  
66,00 €/l  
(15,40 €)

### ICE POWER GEELI 150 ML

Lievittää tehokkaasti kipua ja nopeuttaa paranemista. Esim. niska-hartiaseudun kiputiloihin tai muihin lihasperäisiin kiputiloihin. Myös lihasvammojen ja rasituskipujen hoitoon. Lääketieteellisesti todistettu teho. CE merkitty lääkinnällinen laite. Valmistettu Suomessa.

## HILLITSEE YSKÄNÄRSYTYSTÄ



9<sup>90</sup>  
(13,50 €)

### APTEEKKI FLUACUTE YSKÄ 20 ML

Yskänärstyystä hillitsevä ja ärtynttä nielua rauhoittava kurkkusuihke. Sisältää hunajaa. Sopii aikuisille ja yli 5-vuotiaille lapsille. CE0481-merkitty lääkinällinen laite.

## LIMAKALVOJEN JA IHON HYVINVOINTIIN



31<sup>90</sup>  
0,35 €/kpl  
(42,15 €)

### BERTIL'S OMEGA7 TYRNIÖLJYKAPSELI 90 KAPS.

Kaksoistryniöljykapselit tukevat limakalvojen ja ihon hyvinvointia sisältämiensä rasvahappojen, kasvisteroleiden ja antioksidanttien avulla.

## EREKTIO-ONGELMIA?



26<sup>90</sup>  
6,73 €/kpl  
(33,65 €)

### EROXON STIMGEL 4 X 1 KPL

Tehokas ja nopeavaikutteinen geeli, joka auttaa saamaan erektion 10 minuutissa.

## LUUSTOSI TUEKSI



### CALSORIN 500 MG + D3 20 MCG 130 TABL. PURU CALSORIN 500 MG + D3 20 MCG 130 PURUTABL.

Laadukkaat, suositut ja monipuoliset kalsiumtuotteet, jotka ovat luustosi tukena\* läpi koko elämän! \*Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina.

## IHOSI PARHAAKSI



**-25%**  
(22,15 €)

**SEBAMED OLIVE FACE&BODY WASH TÄYTTÖPUSSI 1000 ML**

**SEBAMED LIQUID FACE&BODY WASH TÄYTTÖPUSSI 1000 ML**

Hellävaraiset pesunesteet ovat kylpyhuoneiden klassikoita, ja ne tarjoavat puhtaan olon ja raikkaan tunteen jokaiseen päivään!

## AUTTAA JAKSAMAA



**16<sup>90</sup>**  
0,08 €/kpl  
(21,45 €)

**MULTIVITA ASCORBIN LONG 500 MG 200 TABL.**

Pitkävaikutteinen, helposti nieltävä C-vitamiinitabletti auttaa jaksamaan ja vahvistaa vastustuskykyä. C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

## ERITTÄIN VAHVA KALAÖLJYKAPSELI



**20<sup>90</sup>**  
0,21 €/kpl  
(25,75 €)

**MULTIVITA OMEGALIVE STRONG 100 KAPS.**

Suosittelu päiväannos (2 kaps.) sisältää 1330 mg omega-3-rasvahappoja. Korkeasta omega-3-pitoisuudesta huolimatta kapseli on kohtuullisen kokoinen ja helppo niellä. Ei sisällä lisättyjä vitamiineja ja sopii siksi käytettäväksi yhdessä vitamiinivalmisteiden kanssa.

## PERUSVOITEET KOKO PERHEELLE



**MINIDERM 210 G**

**8<sup>90</sup>**  
42,38 €/kg  
(11,50 €)

**MINIDERM DUO 210 G**

**9<sup>90</sup>**  
47,14 €/kg  
(12,85 €)

Hellävarainen ja kevyt Miniderm kosteuttaa kuivaa ja herkkää ihoa. Eryyisesti lapsille. Tehokas, mutta hellävarainen Miniderm Duo kosteuttaa ja vahvistaa kuivaa ihoa.

## APUA KYNSISIENEEN



### ABICIN PIHKALAKKA 10 ML

Tutkitusti tehokas. Edistää lievän ja keskivaikean kynsisieneen ja kynsivallintulehduksen parantumista. Vain kaksi levityskertaa viikossa riittää. Muodostaa kynnelle vettä ja hankausta kestävä pinnan. CE-merkitty lääkinnällinen laite. Ei hartsiyliherkille.

## MONIVITAMIINIT YLI 50-VUOTIAILLE



**11<sup>90</sup>**  
0,20 €/kpl  
(14,80 €)

### MINISUN MONIVITAMIINI MIES 50+ 60 TABL. MINISUN MONIVITAMIINI NAINEN 50+ 60 TABL.

Kehitetty tukemaan hyvinvointia ja jaksamista monipuolisesti erityisesti yli 50-vuotiailla naisilla ja miehillä.

## VASTUSTUSKYVYN VAHVISTAMISEEN



### MAITOHAPPOBAKTEERI +B RATIOPHARM 100 KAPS.

Sisältää kuutta eri maitohappobakteerikantaa ja B-vitamiinia. Sopii päivittäiseen käyttöön monipuolisen ruokavaliion tueksi. B6- ja B12-vitamiinit edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. B3- ja B6-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta.

## NUKKUMISVAIKEUKSIA?



**20<sup>90</sup>**  
0,21–0,23 €/kpl  
(25,95 €)

### MELAREST 1,9 MG MINTTU 100 TABL. MELAREST 1,9 MG 100 TABL. MELAREST 1,9 MG PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

Melatoniini auttaa, kun nukkuminen tuntuu vaikealta. On haasteenasi sitten nukahtamisvaikeudet tai aamuoiset heräämiset, monipuolisesta melatoniiniuoteperheestä löytyy tuki yksilölliselle unellesi.

## HOITOA NENÄLLE



**1150**  
(13,90 €)

**AUVOIN HOITAVA A-VITAMIINI NENÄSUIHKE 20 ML**  
**AUVOIN HYDRO PLUS KOSTEUTTAVA NENÄSUIHKE 20 ML**

Kuiva nenä on monelle ikävä vaiva. Tyypillisiä kuivan nenän oireita ovat limakalvon kuivuus, verenvuoto, karstaisuus, tukkoisuus ja aristus. Kuivalle nenälle kehitetyt kotimaiset täsmätuotteet.

## RAVITSEE HIUSJUURIA



**PRIORIN 60 KAPS.**  
**3790**  
0,63 €/kpl  
(46,28 €)

**PRIORIN 180 KAPS.**  
**8890**  
0,49 €/kpl  
(104,50 €)

Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka ravitsee hiusjuuria sisältäpäin. Sen ainutlaatuinen koostumus on kehitetty tukemaan hiusten luonnollista kauneutta.

## uutuudet

### HILSESHAMPOO KUIVALLE JA HERKÄLLE HIUSPOHJALLE



**NIZOEXPERT DAILY CARE SHAMPOO, DRY AND SENSITIVE SCALP 200 ML**

Hellävarainen mutta tehokas hoito päivittäiseen käyttöön kuivalle, kutisevalle ja hilseilevälle hiuspohjalle. Rauhoittaa kuivaa ja ihottumaan taipuvaista hiuspohjaa 24 tunnin ajan. (15,15 €)

### TUKEE VATSAN JA SUOLISTON TOIMINTAA



**RELA + VATSAN TASAPAINO 60 KAPS.**

Tukee vatsan ja suoliston hyvinvointia ja tasapainottaa suoliston toimintaa. Kasviperäinen kapseli sisältää kahden maailman tutkituimman maitohappobakteerilajien kantoja: lacticaseibacillus rhamnosus SP1 ja bifidobacterium lactis BLC sekä kalsiumia ja piparminttua. (30,23 €)

# Perimenopaus voi yllättää

Oireet tunnistetaan harvoin vaihdevuosiin liittyviksi.

**P**erimenopaus, eli esivaihdevuodet, on siirtymävaihe, joka voi alkaa jo 30–40 vuotiaana ja kestää useita vuosia ennen menopaussia.

Tunnettujen oireiden, kuten epäsäännöllisten kuukautisten, kuumien aaltojen ja yöhikoilun, lisäksi ilmenee oireita, jotka harvoin tunnistetaan vaihdevuosiin liittyviksi.

## Unihäiriöt

Univaikeudet voivat alkaa ennen kuumia aaltoja. Tyypillisiä uniongelmia ovat nukahtamisvaikeudet, yöheräily, unen laadun heikkeneminen ja yöllisen hereilläolajan lisääntyminen. Aamuyöllä heräileminen voi viitata estrogeenipuutteeseen. Käypä hoito -suosituksen mukaan uniongelmiin hoitoon tulee käyttää ensisijaisesti hormoni- ja lääkehoitoa, jos käytölle ei ole esteitä.

## Ärtyneisyys, ahdistuneisuus ja mielialan vaihtelut

Progesteronin vähentyminen sekä estrogeenin vaihtelut voivat aiheuttaa ärtyvyyttä, ahdistusta ja mielialaheilahteluja. Mielialamuutokset voivat tulla ja mennä nopeasti.

## Kognitiiviset muutokset

Keskittymiskyvyn heikentyminen, ”aivosumu” ja muistiongelmien ovat tyypillisiä ja voivat alkaa hyvissä ajoin ennen varsinaisia vaihdevuosisoireita. Näillä voi olla vaikutusta myös työkykyyn.

## Sydämentykytykset ja rintatuntemukset

Hormonaaliset muutokset voivat heijastua sydämen sykkeeseen ja aiheuttaa tuntemuksia rinnassa. Nämä jäävät usein tutkimuksista huolimatta epäselviksi.

## Tukirankaperäiset kivut

Nivel- ja lihaskivut, erityisesti selässä ja hartioissa, ovat

## Käypä hoito -suositus vasta nyt

**V**aihdevuosisoireille laadittiin terveydenhuollon ammattilaisia varten ensimmäinen kansallinen Käypä hoito -suositus vasta viime syksynä, vaikka jopa 70–80 prosenttia keski-ikäisistä naisista kokee vaihdevuosisoireita.

Ohjeistuksen tavoitteena on edistää vaihdevuosisoireiden naisten elämänlaatua sekä parantaa vaihdevuosisoireiden tunnistamista terveydenhuollossa.

tavallisia ja voivat pahentua estrogeenin puutteen vuoksi. Jäätynyt olkapää on tyypillinen vaiva, joka voi korjautua estrogeenikorvaushoidolla.

## Korvien kutiseminen ja kuivat limakalvot

Hormonimuutosten myötä iho ja limakalvot kuivuvat helpommin, myös korvakäytävistä. Paikallisestrogeenivalmisteita voidaan käyttää intiimialueen limakalvojen kuivumisoireiden hoitoon, ja niitä saa myös ilman reseptiä. Korvakäytävien kutinaan voi käyttää korvaöljyjä, ja vaiva voi helpottua hormonikorvaushoidolla.

Käypä hoito -suosituksen mukaan terveydenhuollon tulee tunnistaa vaihdevuosisoireet ja hoitaa perimenopausoireita jo 45–55 vuotiailla, yleensä ilman laboratoriotutkimuksia. Diagnoosi siis perustuu oireisiin ja epäsäännöllisiin kuukautisiin.

Varhainen tunnistaminen ja hoito voivat merkittävästi lievittää sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita.

Jos oireilusi kuulostaa tutulta, keskustele lääkärisi kanssa! Hormonikorvaushoidon lisäksi apteekista on ilman reseptiä saatavilla valmisteita, jotka voivat helpottaa oireilua.

# Hiukset putoilevat – onko syytä huolestua?

Peruspäivänä meiltä kaikilta irtoaa 50–100 hiusta.



**H**iustenlähtö on tavallinen ilmiö sekä miehillä että naisilla. Moni säikähtää harjaan tai suihkun lattialle jääviä hiuksia, vaikka useimmiten kyse on hiusten täysin normaalista uusiutumista. Hiukset kasvavat, irtoavat ja uusiutuvat jatkuvasti, ja tähän kiertoon vaikuttavat muun muassa perintötekijät sekä hormonitoiminta. Normaalisti hiuksia irtoaa päivässä noin 50–100.

Usein hiustenlähtö kuitenkin herättää huolia ja kysymyksiä. Hiusten kunto voikin heijastaa kehon yleistä hyvinvointia, ja tavallista runsaampi hiustenlähtö voi olla merkki taustalla piilevästä tekijästä.

Hiusten tuuheus saattaa vaihdella muun muassa vuodenaikojen mukana. Toisinaan hiukset voivat myös näyttää entistä ohuemmilta tai jakaus voi näyttää levinneen, jolloin hiuspohja näkyy selvemmin. Tällainen vaihtelu on yleensä tilapäistä, eikä siitä kannata huolestua.

Hiustenlähtöä pidetään poikkeavana, mikäli hiuksia irtoaa selvästi aiempaa enemmän. Tavallista runsaamman hiustenlähdön taustalla on yleensä terveyteen, elämäntapoihin tai genetiikkaan liittyvä syy. Yleisimpiä ovat yksipuolinen ruokavalio, stressi sekä hormonitoiminnan muutokset, kuten raskaus tai vaihdevuodet.

Muita syitä voivat olla mies- tai naistyypin kaljuuntu-

minen, eli niin sanottu perinnöllinen kaljuuntuminen, ja sairauksista muun muassa kilpirauhasen vajaatoiminta voi aiheuttaa hiusten ohenemista.

Hiusten hyvinvointia voidaan tukea terveillä elämäntavoilla, kuten riittävällä unensaannilla ja monipuolisella ruokavaliolla sekä vaihtamalla miedompiin pesuaineisiin, jotka eivät kuivata hiuksia tai hiuspohjaa. Hiusten lähtöä voidaan ehkäistä välttämällä tarpeetonta rasitusta kuten kiireitä kampauksia tai voimakasta ja repivää harjausta.

## Tärkeintä on hoitaa juurisyytä

Monipuolisen ruokavalion rinnalla voi käyttää myös erilaisia ravintolisiä. Yleisimmin käytetään biotiiniä ja sinkkiä, jotka ylläpitävät normaalia hiusten kasvua. Kupariravintolisällä voidaan edistää hiusten normaalia pigmentaatiota.

Mikäli hiustenlähtö johtuu jonkin muun ravinneaineen puutteesta, voidaan asiaa hoitaa samalla kun hoidetaan puutostilaa. Esimerkiksi alhaisesta ferritiinitasosta johtuvaa hiustenlähtöä voidaan hoitaa nostamalla ferritiinitasoa. (Ferritiinistä lisää lehden sivulla 12.)

Tärkeintä on hoitaa hiustenlähdön juurisyytä. Mies- ja naistyypin kaljuuntumiseen on puolestaan itsessään saatavilla lääkevalmisteita. Neuvoja ja apua parhaan valmisteen valintaan saat apteekissasi – autamme mielellämme.

## Hius kasvaa 2–6 vuotta

**H**iuksat kasvavat hiustupesta vaihteittain. Kasvuvaihe kestää yleensä 2–6 vuotta, ja terveistä hiuksista 85–90 prosenttia on kasvuvaiheessa.

Muutaman viikon siirtymävaiheessa hius siirtyy kasvuvaiheesta noin kolmen kuukauden lepovaiheeseen. Sen jälkeen hius irtoaa.

# UUTUUS!

# Rogaine® vaahto

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



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

Tutkitusti tehokas lääke

## Tuloksia jo 8 viikossa\*\*



\*lääke perinnölliseen hiustenlähtöön miehille. \*\*kliinisesti näkyviä tuloksia 2 krt/vrk käytettynä.

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

# Apteekin suosikkituotteet

Apteekin hyllyltä löydät laadukkaita ja tehokkaita kosmetiikkatuotteita, jotka sopivat juuri sinun ihollesi. Tässä valikoima asiakkaidemme luottotuotteita. Kerromme mielellämme lisää apteekissa!



## 1 ACO FACE GENTLE CLEANSE OIL 150 ML

Hellävarainen ja erittäin tehokas puhdistusöljy, joka ei kuivata ihoa. Poistaa kaikenlaisen meikin, lian ja epäpuhtaudet samalla hoitaa ihoa. (18 €)

## 2 ACO FACE HYDRATING BOOSTER 30 ML

Tehokas seerumi, jonka kolmois-hyaluronihappo ja provitamiini B5 syväkosteuttavat ihoa välittömästi, tehokkaasti ja pitkäaikaisesti. Sopii kaikille ihotyypeille. (23 €)

## 3 ACO FACE AGE DELAY NIGHT CREAM 50 ML

Kosteuttava ja tehokas anti-age yövoide normaalille/sekaiholle. Voide kosteuttaa yön aikana, jolloin iho on herättyäsi sileä ja juonteet ovat näkyvästi vähentyneet. (28 €)

## 4 EUCERIN ANTI-PIGMENT DUAL SERUM 30 ML

Pigmenttimuutoksia häivyttävä kaksoisseerumi, joka sisältää thiamidolia ja hyaluronihappoa. Häivyttää tehokkaasti pigmenttiläiskiä ja ehkäisee niiden muodostumista. (57 €)

## 5 EUCERIN AQUAPHOR SKIN BALM 45 ML

Ihon uusiutumista edistävä hoitovoide. Kliinisesti todistettu teho: korjaa ja suojaa kuivaa tai erittäin kuivaa, halkeilevaa sekä ärtynyttä ihoa. Ei tuki ihohuokosia. (17 €)

## 6 AVENE THERMAL SPRING WATER SPRAY 300 ML

Lähdevesi sisältää luonnostaan ihoa rauhoittavia, suojaavia ja kosteuttavia silikaatteja ja hivenaineita. Sopii kasvoille ja vartalolle, myös vaurioituneelle tai rikkonaiselle iholle. (20 €)

## Ihohoitoviikko 2.-8.3. Katso tarjoukset sivulta 4



### 7 AVÈNE SOOTHING EYE CONTOUR GEL 15 ML

Rauhoittava ja kosteuttava silmänympärysovide herkälle iholle. Kevyt, nopeasti imeytyvä koostumus. Sopii myös atooppiselle iholle. (29 €)

### 8 AVÈNE CICALFATE+ REPAIRING PROTECTIVE CREAM 100 ML

Rauhoittaa, suojaa ja korjaa ihoa jo 48 tunnista alkaen. Muodostaa ihon pinnalle suojaavan kalvon, joka suojaa ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä. Myös ulkoiseen käyttöön intiimialueille. (20 €)

### 9 URIAGE ROSELIANE SERUM 30 ML

Rauhoittava seerumi herkälle iholle. Neutraloi punoitusta, silottaa ihoa, vähentää kuumotusta ja ehkäisee ikääntymisen merkkejä. Hellävarainen myös reaktiiviselle iholle. (39 €)

### 10 FAVORA KIINTEYTTÄVÄ PÄIVÄVOIDE SK30 50 ML

Päivävoide saa ihon tuntumaan sileämmältä ja joustavammalta. Suojakerroin 30 auttaa suojaamaan ihoa auringon haitallisilta UVA/UVB-säteiltä. (27 €)

### 11 FAVORA HELLÄVARAINEN PUHDISTUSVAAHTO 150 ML

Puhdistaa ihon ja vesiliukoisien meikin hellävaraisesti mutta tehokkaasti, ihoa kuivattamatta. Kosteuttava koostumus sopii kaikille ihotyypille, erityisesti normaalille ja kuivalle iholle. (15 €)

# ACO-VIIKOT

OSTA 2 ACO-SUOSIKKIASI  
JA SAAT TUOTELAHJAN!

MAALISKUUSSA  
KAHDEN ACO-TUOTTEEN  
OSTAJALLE

## KAUPAN PÄÄLLE

DEODORANTTI



Kahden ACO-tuotteen ostajalle lahjaksi ACO Deo Caring 3-in-1 50 ml.

Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjous on voimassa 1.-31.3.2026 kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita.

**ACO**  
SIMPLY EFFECTIVE

DECUBAL  
Nordic Skin Care

DECUBAL VARTALOTUOTTEET

**-20%**  
(10,40–27,65 €)



Kosteuttavaa ja ravitsevaa ihonhoitoa  
kuivalle ja herkälle iholle.

Huolehdi ihostasi. Huolehdi siitä mitä rakastat.

[decubal.fi](https://decubal.fi)

**karo**<sup>®</sup>  
healthcare

Tarjous voimassa 1.3.–31.3. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

FI-DEC-2025-11-41



# Hyvinvointia luonnon helmassa

**Maastoratsastus islanninhevosilla tarjoaa ainutlaatuisen yhdistelmän elämyksiä ja terveyshyötyjä.**

*Apteekkari Raisa Kaasinen ratsastaa säännöllisesti 18-vuotiaan Tikun kanssa. Kuva: J. Laine*

**I**slanninhevonen eli issikka tunnetaan rauhallisesta luonteestaan ja erikoisesta askellajistaan, töltistä, joka tekee ratsastuksesta pehmeää ja miellyttävää myös aloittelijoille. Kun hevosen rytmi yhdistyy luonnon hiljaisuuteen, syntyy kokemus, joka virkistää sekä kehoa että mieltä.

Olen harrastanut ratsastusta jo alakoulusta lähtien. Harrastuksessa on ollut välissä vuosikymmentenkin tauko, mutta sen pariin on aina helppo palata myös aikuisiällä.

Islanninhevoset ovat pieniä mutta vahvoja. Varsinkin näin aikuisiällä on mukavampaa ratsastaa vähän pienemmällä hevosella, koska se tuntuu turvallisemmalta. Vauhtia issikoilla kuitenkin piisaa!

## Fyysiset hyödyt

Ratsastus ei ole pelkkää istumista satulassa. Se on kokovartaloharjoitus. Tasapainon ylläpitäminen hevosen liikkeessä aktivoi keskivartalon lihaksia, vahvistaa jalkoja ja parantaa koordinaatiota. Maastossa ratsastaminen lisää myös kestävyttä ja edistää nivelten liikkuvuutta.

Jo tunnin ratsastus voi kuluttaa satoja kaloreita ja tukea sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä.

## Henkinen hyvinvointi

Luonnossa liikkuminen ja hevosen läsnäolo vähentävät stressiä ja kohottavat mielialaa. Islanninhevosen lempeä olemus ja rauhallinen askellus luovat turvallisen ja rentout-



Maastoratsastus on usein yhteisöllinen kokemus.

Kuva: Helena Heiskanen/Heiskalan Hoppala

tavan ilmapiiriin, joka auttaa unohtamaan arjen kiireet.

Ratsastus kehittää myös keskittymiskykyä ja läsnäoloa. Jokainen hetki hevosen selässä on kuin mindfulness-harjoitus. On vaikea velloa murheissa ja arjen kiireissä hevosen läsnäollessa.

## Sosiaalisuus ja elämyksellisyys

Maastoratsastus on usein yhteisöllinen kokemus. Retket hevosten kanssa luovat uusia ystävyys-suhteita ja tarjoavat mahdollisuuden jakaa elämyksiä luonnon kauneudessa. Islanninhevonen soveltuu kaikenikäisille ja -tasoisille ratsastajille, mikä tekee lajista helposti lähestyttävän.

Itse ratsastan nykyään Hyvinkäällä pienellä yksityistalilla, josta vuokraan 18-vuotiasta Tiku-nimistä issikkaa. Tikun kanssa käyn sekä tunneilla että maastossa pari kertaa viikossa. Samalla hevosella ratsastaessa on mukavaa seurata, kuinka yhteistyömme kehittyy jatkuvasti.

## Talleja ympäri Suomea

Välillä piipahdamme perheen kanssa Itä-Suomeen, ja siellä ratsastan Heiskalan Hoppalan vaelluksilla Liperissä. Issikkavaellus maastossa on myös siitä hyvä harrastus, että talleja löytyy ympäri Suomea. Monilta talleilta on saatavilla myös tarvittavat varusteet, kuten kypärät, haalarit ja kengät, eikä niitä tarvitse hankkia itse.

Ryhmiä löytyy rennoista kävelymaastoista reippaisiin kokeneiden ratsastajien ryhmiin, joissa pääsee tuntemaan vauhdin hurmaa. Hevosharrastuksen myötä olen löytänyt rakkauden suomalaisiin mäntykankaisiin, ja tarkkailen myös mielelläni talvisessa hangessa eläinten jälkiä ja bongailen lintuja.

Hiljattain näin tallireissulla elämäni ensimmäistä kertaa pöllön. Se oli pysäyttävä kokemus.

Kun kaipaat liikuntaa, rentoutumista ja luontoelämyksiä, harkitse maastoratsastusta islanninhevosilla. Töltti vie kauas arjen kiireistä.

# 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/sydanystava](http://hyma.fi/sydanystava). • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekkeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Peltolammin sivuapteekki).

Ristikon ratkaisu

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



# RELA

30 KPL PAKKAUKSET

-15%\*

1.–31.3.2026  
(14,80 €)



(14,80 €)

## VAHVAA VASTUSTUSKYKYÄ\*\*

\*Tarjouskampanja koskee kaikkia Relan 30 kappaleen pakkauksia.



Nicotinell

# Tupakoinnin lopettaminen on uusi musta.

Nyt  
uudistettu  
lakritsin  
maku.



**Nicotinell Lääkepurukumit 2mg & 4 mg: Lakrits.** Vaikuttava aine: nikotiini. Käytetään apuna tupakoinnin lopettamisessa. Annos määritetään nikotiiniriippuvuuden perusteella. Noudata annosteluohjeita. Ei alle 18-vuotiaalle lapsille eikä tupakoimattomille. Älä käytä, jos olet yliherkkä nikotiinille tai valmisteiden apuaineille. Jos sinulla on sydän- ja verisuonitauti, diabetes tai jokin muu sairaus, tai jos olet raskaana tai imetät, keskustele lääkärin kanssa ennen hoidon aloittamista. Ei lasten ulottuville eikä näkyville.

Haittavaikutukset ovat pääasiassa annoksesta riippuvia. Lue pakkausseloste huolellisesti. Itsehoitolääke.

**Lisätiedot:** Dr. Reddy's Netherlands B.V., [info.fi@drreddys.com](mailto:info.fi@drreddys.com). NIC-FI-25-11, 12/2025.

APTEEKISTA.

ORION  
PHARMA

DeviSol-suosikit

-20%



D  
NIINI  
KUIN



(18,50–26,45 €)

# DEVISOL®

## Suomen suosituin D-vitamiini.\*

Tarjous koskee tuotteita: Devisol 20 mikrog 200 tabl., Devisol Neutral 20 mikrog 200 tabl., Devisol Mustikka 20 mikrog 200 tabl., Devisol Strong 50 mikrog 200 tabl., Devisol Neutral 50 mikrog 200 tabl., Devisol Mustikka 50 mikrog 200 tabl., Devisol Oliiviöljy 50 mikrog 150 kaps., Devisol Oliiviöljy 100 mikrog 100 kaps. ja Devisol Strong 100 mikrog 100 tabl. Tarjous voimassa maaliskuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekittain. RAVINTOLISÄ. \*Pharmarket MAT 12/2025

Tarjous voimassa 1.3.–31.3. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

1/2026 Devisol on Orion Oy:n rekisteröity tavaramerkki.