

Hyvän Mielen Apteekkilehti

HUHTIKUU 2025

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

HUHTIKUUN TARJOUKSET

ja keväästä
luettavaa

TERVEYS

EREKTIOHÄIRIÖT nolottavat turhaan

Ruokavaliovinkit
IMETTÄJÄLLE

ALLERGIAN hoito

KAUNEUS

Väriä iholle
ITSERUSKETTAVILLA

HYVINVOINTI

Harrastus:
Pelaajasta
TUOMARIKSI

Lemmikin
NIVELRIKKO

RISTIKKO

Huhtikuun
hurmaa



PIKALATAUS ARKEEN

MULTIVITA SUPER PORE
MONIVITAMIINI 15 JA 45 PORETABL.

-15%
(7,60–16,77 €)

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
Luuntantintie 5, 00410 Helsinki

MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350
Kiviparantie 2, 00920 Helsinki

NOLJAKAN APTEEKKI

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

NURMEKSEN APTEEKKI

013 480 061
Kauppatori 1, Liikekulma
75500 Nurmes

PELTOLAMMIN APTEEKKI

03 266 1055
Peltolamminkatu 12, 33840 Tampere

PÄHKINÄRINTEEN APTEEKKI

09 849 4180
Lammaslammentie 9, 01710 VANTAA

SIPPOLAN APTEEKKI

05 366 6627
Neuvolantie 1, 46710 Sippola

TAULUMÄEN APTEEKKI

050 557 1881
Kauppakatu 58, 78200 Varkaus

TORNIONMÄEN APTEEKKI

05 3756 223
Utinkatu 52, 45200 Kouvola

VALKEAKOSKEN KESKUSAPTEEKKI

020 778 9040
Torikeskus, Hakalantie 1
37600 Valkeakoski

VALTARIN APTEEKKI

05 864 4400
Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola

VIHERLAAKSON APTEEKKI

050 4712 990
Kuusiniementie 2, 02710 Espoo

VILJAKKALAN APTEEKKI

03 41092270
Riihitie 1, 39310 Viljakkala

VUOAPTEEKKI

010 406 7180
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

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

PIKALATAUS ARKEEN

MULTIVITA SUPER PORE MONIVITAMIINI 15 PORETABL.
MULTIVITA SUPER PORE MONIVITAMIINI 45 PORETABL.

Vahva ja raikkaan appelsiinin makuinen porejuomatabletti, joka sisältää erityisen runsaasti kaikkia päivittäin tarvittavia B-vitamiineja sekä C- ja D-vitamiinia. Ravintolisä.

-15%
(7,60–16,77 €)



Tarjous voimassa 1.4.–30.4.2025

Keväinen tervehdys apteekista!

Kevät on uuden alun ja virkeyden aikaa. Luonto herää eloon, päivät pitenevät ja valo tuo mukanaan energiaa. Monelle kevät merkitsee myös muutosta elintavoissa: liikunta luonnossa lisääntyy, ruokavalioon tulee raikkaampia valintoja ja hyvinvointi nousee entistä tärkeämmäksi.

Apteekissamme haluamme tarjota tukea ja neuvoja, jotta voisit nauttia keväästä parhaalla mahdollisella tavalla ja pitää huolta itsestäsi niin sisältä kuin ulkoa.

Keväisin monia vaivaavat kausittaiset allergiat. Siitepölykausi käynnistyy aikaisin, ja oireet, kuten aivastelu, nenän tukkoisuus ja silmien kutina, voivat hankaloittaa arkea merkittävästi. Apteekista löydät tehokkaat ja turvalliset allergialääkkeet sekä asiantuntevaa opastusta niiden käyttöön. Muistathan aloittaa allergialääkityksen ajoissa, jotta voit nauttia keväästä oireettomana.

Kevät houkuttelee liikkumaan ja viettämään aikaa ulkona. Olipa kyseessä pitkät kävelylenkit, pyöräily, lenkkeily metsässä tai puutarhatyöt, on hyvä huolehtia lihaksista ja nivelistä. Meiltä saat neuvot lihaskipujen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn sekä sopivat tuotteet palautumisen tueksi.

Muistathan myös suojata ihosi auringolta ulkoillessasi – vaikka kevätaurinko ei tunnu yhtä voimakkaalta kuin kesällä, sen säteily aiheuttaa ihovaurioita ja ennenaikaista ikääntymistä ihan samalla tavoin kuin kesällä. Laadukas aurinkovoide tai päivävoide, jossa on vähintään SPF 30, auttaa suojaamaan ihoa haitallisilta säteiltä.

Kevät tuo mukanaan myös ihonhoidollisia haasteita. Talven jäljiltä iho voi olla kuiva, samea ja herkistynyt, jolloin se tarvitsee eri-

tyistä huolenpitoa. Keväällä on hyvä päivittää ihonhoitorutiinit vuodenaikaan sopiviksi.

Kosteutus on edelleen tärkeää, mutta talvella käytetyt raskaat voiteet voi vaihtaa kevyempiin, kosteuttaviin ja ravitseviin tuotteisiin.

Kevät on myös hyvä aika kuoria ja uudistaa ihoa. Kuorinta poistaa kuolleet ihosolut, kirkastaa ihoa ja parantaa muiden hoitotuotteiden imeytymistä. Lisäksi kosteuttavat naamiot ja hoitoseerumit auttavat palauttamaan ihon luonnollisen hehkun.

Kevät on ennen kaikkea ilon ja energian aikaa. Pienillä teoilla voit edistää hyvinvointiasi ja tehdä keväästä entistä nautinnollisemman. Olemme apteekissa sinua varten – haluamme tarjota sinulle parhaat mahdolliset neuvot ja tuotteet, jotta voit tuntea olosi terveeksi ja virkeäksi.

Lämpimästi tervetuloa hakemaan neuvoja, tuotteita ja inspiraatiota keväiseen hyvinvointiin. Toivotamme sinulle aurinkoista, terveellistä ja iloista kevättä!

Apteekkari Helena Jalonen
Hyvän Mielen Apteekki Ylöjärvi

Saako allergia ja katupöly kurkun kutisemaan ja äänen käheytymään?

Kevät on ihanaa aikaa mutta valitettavasti moni suomalainen ottaa kevään vastaan ääni käheänä, ja kuivan kurkun sekä ärsytysyskän kiusaamana.



Useat tekijät voivat ärsyttää ja kuivattaa nielun limakalvoja; kemikaalien tai pölyn hengittäminen, kuiva ilma, ilmastointi, suuhengitys, tietyt lääkkeet ja sairaudet (mm. refluksi), muutokset hormonitoiminnassa sekä äänen ylikuormitus.

Keväisin mm. siite- ja katupöly, lisääntynyt suuhengitys (esimerkiksi nenän tukkoisuuden johdosta) sekä ilmastoinnin aiheuttama kuiva ilma ovat tekijöitä, joilla on nielun limakalvoja ärsyttävä ja kuivattava vaikutus. Puhe keskeytyy kiusallisten ärsytysyskäkohtausten vuoksi ja äänikin kuulostaa käheältä. Allergialääkkeiden mahdollinen suuta kuivattava vaikutus rasittaa entisestään kurkun ja nielun limakalvoja.

GELOREVOICE® - KOSTEUTTAA JA SUOJAA KURKKUA

Kun et halua kärsiä kiusallisesta

ärsytysyskästä etkä kuulostaa käheältä, on huolehdittava myös nielun limakalvon kosteuttamisesta sekä suojaamisesta.

GeloRevoice® kurkkutabletit kosteuttavat ja suojaavat tehokkaasti suun ja nielun limakalvoja. Tabletteja käytetään lievittämään kuivuudesta johtuvia kurkun sairauksia, kuten kurkun ärsytystä sekä kutinaa, ärsytysyskää sekä äänen käheyttä.

Imeskeltävä tabletti muodostaa liuetessaan erityisen hyaluronihappoa sisältävän hydrogeeliyhdistelmän, joka kosteuttaa nielun limakalvoja ja tarttuu hyvin limakalvojen pintaan muodostaen suojaavan kalvon ärtyneille alueilla.

Ärtyneet alueet suussa ja nielussa voivat jälleen elpyä. Vaivat,

kuten kurkun kutina, yskänärsytys, äänen käheys sekä kuivat limakalvot ja niiden aiheuttama kurkkukipu lievittyvät.

GeloRevoice® kurkkutabletit eivät sisällä desinfiivia tai puuduttavia aineita, joten niitä voi käyttää säännöllisesti ja pitkäaikaisesti.

Pitkittyneet kurkun ongelmat sekä kuiva ärsytysyskä tulee tutkia lääkärin toimesta.

GeloRevoice® kurkkutabletit sopivat raskauden ja imetyksen aikaan käyttöön sekä diabeetikoille.

Kolme miellyttävää makuvaihtoehtoa; kirsikka-mentoli, mustahehrukka-mentoli ja sitrus-mentoli.

GeloRevoice-kurkkutabletit löydät apteekin kurkkutabletti-hyllystä.

GeloRevoice® on CE-merkitty lääkinällinen laite (CE 0482).

Valmistaja; G. Pohl-Boskamp, Saksa.
Jakelija Suomessa; Harmonia Life Oy.

TERVEYS

Erektiohäiriöt nolottavat turhaan.....	6
Apteekeissa kaikki vaivat ovat samanarvoisia	
Ruokavaliovinkit imettäjälle.....	8
Jos äiti syö monipuolisesti, ravintovarastot eivät kulu	
Kylmää ja lämpöä.....	14
Näillä apteekin tuotteilla apu liikuntavammoihin	
Allergian hoitomuodot.....	16
Jopa joka viides on keväinen kohtalotoveri	

KAUNEUS

Väriä iholle purkista.....	18
Valmistaudu aurinkoon itseruskettavilla	
Iho hoituu yöllä.....	20
Levätessään iho on vastaanottavaisimmillaan	

HYVINVOINTI

Tuomari on futiskentän pomo.....	24
Apteekin työntekijä siirtyi pelaajasta viheltäjäksi	
Ei kesä- vaan elämänkuntoon.....	26
Pikadieettien sijaan kestävämpi muutos	
Mistä tunnistaa lemmikin nivelrikon?.....	28
Jopa joka neljännellä koiralla nivelvaivoja	

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Apteekkarin tervehdys.....	3	Kauneusuutuudet.....	19
Huhtikuun tarjoukset.....	11	Kauneustarjoukset.....	21
Ristikön ratkaisu.....	14	Ristikko.....	30



Uusi apu
erekzio-
häiriön
hoitoon
s. 6



Nukkuessa
iho palautuu
s. 20



Lemmikit
osaavat
peittää
kivun
s. 28

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy. Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
 Toimituskunta: Helena Jalonen, Kaisa Knuutila, Joonas Komppa, Katri Kukko, Otto Laamanen,
 Laura Lappeteläinen, Salla Nivuslammi, Eerika Ylönen, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen /
 Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives.
 Taitto: Petteri Vilkki / ARMI Creatives **Kannen kuva:** Miljan Živković/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

Erektiohäiriöt nolottavat – ihan turhaan

Erektiohäiriö on varsin yleinen vaiva. Se koskettaa useimpia miehiä, ainakin ohimenevästi, jossain vaiheessa elämää.

Erektiohäiriöllä tarkoitetaan kyvyttömyyttä saavuttaa tai ylläpitää riittävän vahvaa erektiota yhdynnän onnistumisen kannalta.

On täysin normaalia, että erektiokyky vaihtelee tilanteesta ja elämänvaiheesta riippuen. Kyse ei ole aina pysyvistä häiriöistä. Erektiohäiriön riski ja vaikeusaste lisääntyvät iän ja sairauksien myötä. Myös tietyt lääkkeet voivat aiheuttaa erektiohäiriöitä.

Vaikka lääkärit listaavat erektiohäiriöt yhdeksi yleisimmistä vastaantotallaan tapaamista vaivoista, suurin osa häiriön kanssa kamppailevista jättää edelleen kertomatta asiasta lääkärille.

Ongelman kanssa ei kuitenkaan kannata jäädä yksin, sillä erektiohäiriö vaikuttaa elämään monin eri tavoin. Hoitovaihtoehtoja on tänä päivänä tarjolla runsaasti. Yleensä erektiohäiriön hoitaminen on helppoa. Sitä voidaan hoitaa itsehoidolla, suun kautta otettavilla lääkkeillä tai erilaisilla paikallishoidoilla.

LÄÄKKEETTÖMIÄ HOITOKEINOJA

• Tupakoinnin lopettaminen.

Tupakointi kaksinkertaistaa erektiohäiriön riskin. Nikotiini aiheuttaa verisuonien supistumista ja kohottaa ainakin hetkeksi verenpainetta vaikeuttaen peniksen paisuvaiskudoksen toimintaa.

• Painonhallinta.

Painoindeksin noustua yli 30:n testosteronitasot laskevat ja erektiohäiriön riski kolminkertaistuu.

• 500–800 g kasviksia päivässä.

Kyllä vain! Terveellinen ravinto lisää hyvinvointia ja helpottaa painonhallintaa.

• Liikuntaa ja lihastreeniä.

Erektiohäiriöriski pienenee säännöllisellä liikunnalla.

• Alkoholia kohtuudella.

Runsas alkoholin määrä laskee testosteronin määrää ja heikentää erektion saantia.

• Stressi vähentää seksuaalista halukkuutta.

• **Perussairaus kuntoon.** Esimerkiksi diabetes ja kohonnut verenpaine hoitamattomana voivat aiheuttaa erektiohäiriöitä.

• Tarkistuta lääkityksesi lääkärillä.

Mm. tiatsididiureetit, beetasalpaajat, masennuslääkkeet (SSRI, trisykliset), psykoosilääkkeet ja antiandrogeenit voivat aiheuttaa sivuvaikutuksena erektiohäiriöitä. Lääkityksellesi saattaa löytyä vaihtoehto.

LÄÄKKEELLISET HOITOVAIHTOEHDOT

Suun kautta otettavat erektio-lääkkeet laajentavat verisuonia ja lisäävät verenkiertoa paisuvaiskudoksessa. Nämä auttavat yli 70



Kunpa voisimme jotenkin viestiä asiakkaille, että asiassa ei ole mitään hävettävää.



prosenttia erektiohäiriöstä kärsiviä. Kaikki markkinoilla olevat suun kautta otettavat lääkkeet kuuluvat samaan lääkeryhmään (PDE5-estäjiin).

Jos ensimmäisestä vaihtoehdosta ei ole apua, kannattaa kokeilla muita ryhmän valmisteita. Suun kautta otettavien lääkkeiden vaikutus erektion syntymiseen edellyttää aina seksuaalista kiihottumista. PDE5-estäjät ovat yleensä hyvin siedettyjä. Yleisimmät haittavaikutukset ovat päänsärky, kasvojen punoitus ja huimaus.

Paikallisesti käytettävät erektiolääkkeet ovat vaihtoehto silloin, kun suun kautta otettavat eivät toimi tai aiheuttavat liikaa sivuvaikutuksia. Näiden vaikutus jää paikalliseksi ilman merkittävää vaikutusta koko verenkiertoon.

Siksi ne sopivat paremmin myös potilaille, jotka eivät voi käyttää suun kautta otettavaa lääkitystä muiden lääkkeiden (esim. sydänlääkkeet) takia. Paikallisesti käytettävät lääkkeet jakautuvat erektion aiheuttaviin pistoksiin, virtsaputkeen asetettavaan lääkkeeseen ja erektiogeeliin. Näistä pistoshoito on tehokkain ja auttaa 85–90 prosentilla. Paikallishoitolääkkeet tehoavat ilman kiihottumistakin.

EREKTIOHÄIRIÖASIAKAS APTEEKISSA

Suuri osa asiakkaista mieltää erektiohäiriön hyvin intiimiksi asiaksi. Erektiolääkkeitä myydäänkin selvästi enemmän verkkokaupan kautta, koska lääkkeiden nouto apteekin tiskistä tuntuu monesta kiusalliselta. Voi kunpa voisimme jotenkin viestiä asiakkaille, että far-



EROXON STIMGEL 4X1 KPL

Eroxon on uusi vaihtoehto erektiohäiriön hoitoon. Se on nopeavaikutteinen, paikallisesti käytettävä geeli, joka auttaa saamaan erektion 10 minuutissa. Saatavana apteekista ilman reseptiä. (30 €)

maseuttien mielestä asiassa ei ole mitään hävettävää.

Farmaseutit ovat tottuneet toimittamaan lääkkeitä kaikenlaisiin vaivoihin, myös intiimeihin. Me käsittelemme päivittäin reseptejä ja itsehoitolääkkeitä, jotka liittyvät vaikkapa erektiohäiriöihin, intiimialueen infektioihin ja kuivuuteen sekä peräpukamiin. Intiimivaivat ovat meille arkipäivää, eikä niihin liity arvostelua tai häpeää.

Farmaseutti ei näe mitään eroa siinä, haetaanko tiskistä päänsärkyvai erektiolääkettä. Kaikki lääkkeet ja vaivat ovat meillä samanarvoisia. Meillä on myös niin paljon muistettavaa, että asiakas voi olla varma, että me emme muista, kuka asiakkaistamme on noutanut edellisellä kerralla lääkettä erektiohäiriöönsä.

Mielellämme keskustelemme asiakkaiden kanssa kaikista asioista ja asioiden oikeilla nimillä. Olemme täällä auttamassa ihan kaikkia apua tarvitsevia tasapuolisesti.

Ruokavaliovinkit

Jos äiti syö monipuolisesti ja riittävästi, imetys ei kuluta ravintovarastoja.

Rintamaito sopii ainoaksi ravinnoksi normaalipainoisille vastasyntyneille ensimmäisten kuuden kuukauden ajan. Kiinteää ruokaa voi maistella 4–6 kuukauden ikäisenä. Osittaisimetystä kiinteän ruuan ohella suositellaan vuoden ikään asti.

Rintamaito antaa lapselle merkittävän infektiosuojan ensimmäisen ikävuoden aikana. Se muun muassa suojaa myöhemmältä ylipainolta ja kakkostyypin diabetekselta. Pitkä imetys suojaa myös äitiä: Riski sairastua 2-typin diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen sekä



imettäjälle

rintasyöpään ja munasarjasyöpään pienenee.

Rintaruokinta on tehokas tapa edistää sekä lapsen että imettävän äidin terveyttä. Fyysinen läheisyys sekä katse- ja ihokontakti tekevät ihmeitä äidin ja vauvan suhteelle. Oksitosiini auttaa suhteen kehityksessä ja rentoutumisessa sekä ehkäisee synnytyksen jälkeistä mäsennusta.

Joskus imetyksen ohessa tarvitaan pulloruokintaa, tai vauva saa kaiken maitonsa pullosta. Vauvan- tahtinen pulloruokinta on sekin pienelle vauvalle turvallinen ja miellyttävä tapa syödä. Äidinmaidonkorvike on tärkeä apu, jos vanhempi ei voi imettää tai pumpata. Korvike voi myös olla perheen oma valinta.

LAUTASMALLI TOIMII AINA

Jos äiti syö monipuolisesti ja riittävästi, imetus ei kuluta ravintovarastoja. Imetus myös edistää äidin toipumista ja jaksamista, ja monipuolinen ruokavalio mahdollistaa imetyksen onnistumisen. Säännöllinen ateriarhythmi auttaa hillitsemään mielitekoja sekä ylläpitää jaksamista.

Lautasmalli toimii hyvin terveellisen aterian koostamisessa. Siihen kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljatuotteita sekä vähärasvaista proteiinia. Maitotuotteista kannattaa suosia rasvattomia, vähärasvaisia tai kasvipohjaisia vaihtoehtoja.

HUOMIO RASVAN LAATUUN

Äidin ravitsemus vaikuttaa rintamaidon koostumukseen,

vesiliukoisten B- ja C-vitamiinien määrään sekä erityisesti rasvan laatuun. Suositeltavia rasvanlähteitä ovat kasviöljyt, pähkinät ja kala. Pehmeiden rasvojen ja välttämättömien rasvahappojen saannista tulisi huolehtia jatkuvasti, koska niiden käyttö heijastuu nopeasti rintamaitoon, mutta vaikutus ei ole pysyvä.

Välttämättömillä rasvahapoilla on merkitystä lapsen hermoston ja näkökyvyn kehityksessä.

RAVINTOLISÄT

D-vitamiinilisää suositellaan täysipainoisen ravinnon lisänä 10 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. Maitotuotteita välttävien ja kasvisruokavaliota noudattavien kannattaa kiinnittää huomiota kalسيومin riittävään saantiin.

Yksipuolisen ruokavalion tukena voi käyttää monivitaminii- ja kivennäisainevalmisteita. Myös rintamaitoa luovuttavien tai monikkolapsia imettävien kannattaa keskustella ravintolisien tarpeesta lääkärin tai neuvolan terveydenhoitajan kanssa.

NESTEITÄ JA ENERGIAA

Imetysaikana on tarpeen juoda riittävästi. Maitoa erittyy noin 800–900 millilitraa vuorokaudessa, ja nesteen tarve lisääntyy vastaavasti. Ylimääräinen juominen ei lisää rintamaidon määrää, mutta olisi hyvä ottaa rutiiniksi juoda aina imetyksen yhteydessä lasillinen vettä.

Ruuan yhteydessä hyviä vaihtoehtoja ovat myös rasvaton maito tai piimä. Runsasta kahvin juontia tulisi

välttää, koska kofeiini kulkeutuu äidinmaitoon ja voi aiheuttaa lapsessa levottomuutta.

Imettävän äidin lisäenergian tarve on noin 500 kaloria vuorokaudessa. Mitä enemmän rasvaa raskauden aikana on kertynyt, sitä vähemmän tarvitaan lisäenergiaa. Imetyksen aikana pyritään raskautta edeltävään painoon, mutta varsinaista laihduttamista ei suositella, koska äidin omista rasvavarastoista rasvaliukoiset ympäristömyrkyt kulkeutuvat rintamaitoon.

VÄLTÄMINEN

Lapsen allergioiden ehkäisemiseksi ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita. Välttämisoruokavaliota tulisi käyttää vain todetun allergian hoitoon. Monipuolinen ruokavalio imetyksen aikana totuttaa lapsen suolistoa uusille ruoka-aineille, tukee puolustusmekanismien kehittymistä ja ehkäisee allergioita.

Alkoholin käyttöä ei suositella imetysaikana lainkaan, koska alkoholi kulkeutuu äidinmaitoon. Imeväisen maksa ei kykene käsittelemään alkoholia, ja se on hänelle myrkyä.

Myös tupakan nikotiini on imeväliselle myrkyllistä. Tupakoivan äidin rintamaidossa on enemmän nikotiinia kuin äidin verenkierrossa. Nikotiini aiheuttaa lapselle monenlaista haittaa: verenkiertohäiriöitä, levottomuutta, pahoinvointia, vatsavaivoja ja ripulia. Nikotiini myös vähentää maidon eritystä ja vähentää maidon rasva- ja ravintopitoisuutta.

Viimeistään raskaus on hyvä syy lopettaa tupakointi.

Alusta alkaen

Minisun Mama
sekä Minisun- ja
Rela-tipat

-15 %
TARJOUS



(4,20-18,25 €)



MINISUN®
Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe

VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

RELA®

Tarjous voimassa 1.4.–30.4.2025. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteeekkien keskimääräisiä hintoja.

Tarjous voimassa huhtikuun 2025 ajan.

huhtikuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.4.–30.4.2025



25⁹⁰
0,86 €/kpl
(31,25 €)

VAALI SUOLISTOSI BIFIDOBAKTEEREITA

SYMBIOSYS ALFLOREX 30 KAPS.
SYMBIOSYS ALFLOREX+ 30 KAPS.

Suoliston bifidobakteerimäärän lisäämiseen. Nyt tarjouksessa myös uusi Symbiosys Alflorex+!



-20%
(21,96–30,46 €)

SYNOQUIN®



LEMMIKIN NIVELTERVEYDEN TUEKSI

SYNOQUIN-TUOTTEET

Täydennysrehuvalmisteet koirille, koiranpennuille sekä kissoille.

-20%
(13,30–15,80 €)



HIKEÄ JA HIENHAJUA VASTAAN

ABSOLUT TORR DAB-ON 35 ML
ABSOLUT TORR ROLL-ON 25 ML
ABSOLUT TORR WIPES 10 KPL

Hikeä ja hienhajua vastaan jopa 7 pv:n ajan. Kaikenlaisen hi-koiluun esim. kainaloissa, kämmenissä ja jalkapohjissa. Ei sisällä hajusteita, väriaineita eikä parabeneja.



19⁹⁰
0,10 €/kpl
(24,30 €)

SUOMEN SUOSITUIN* MONIVITAMIINITABLETTI

MULTIVITA PLUS 200 TABL.

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

*Pharmarket MAT 11/2024

huhtikuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.4.–30.4.2025



8⁹⁰
44,50 €/kg
(11,30 €)

SINUN IHOOLLESI

AQUALAN PLUS 200 G

AQUALAN L 200 G

AQUALAN DUO 200 G

Kosteuttavat perusvoiteet ovat kevyitä ja imeytyvät nopeasti ihoon.



11⁹⁰
(13,07 €)

ERITTÄIN KUIVALLE NENÄLLE

AUVOIN HYDRO PLUS KOSTEUTTAVA

NENÄSUIHKE 20 ML

Tehokosteuttava. Valumaton koostumus tekee tuotteesta mukavan käyttää. Öljytön ja vesipohjainen. Kuivan nenän hoitoon ja kuivuuden ennaltaehkäisyyn. Sisältää kosteuttavina ainesosina dekspantenolia ja hyaluronihappoa.



BEVITA EYE PRO 10 ML

13⁹⁰
(17,45 €)



**BEVITA EYE PRO
20 X 0,5 ML**

11⁹⁰
(15,20 €)

KUIVASILMÄISYYDEN HOITOON

Keskivaikean ja vaikean kuivasilmäisyyden hoitoon: kosteuttaa, suojaa, voitelee ja tasapainottaa.



6⁹⁰
(8,85 €)

HERKÄLLE JA KUIVALLE SUULLE

**SALUTEM AIKUISTEN HAMMASTAHNA
1500 PPM FLUORIA 70 G**

Vaaktoamaton hammastahna, joka valmistetaan Suomessa. Ei sisällä maku- tai väriaineita eikä natriumlauryylisulfaattia.

huhtikuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.4.–30.4.2025



22⁹⁰
0,15–0,25 €/kpl
(30,35–30,55 €)

MUISTIN TUEKSI

BETOLVEX STRONG B12 90 KAPS.
BETOLVEX 1 MG 150 TABL.

1 mg vahvuus sopii muistin ja kasvisruokavalion tueksi B12-vitamiinin riittävän saannin turvaamiseen. Strong on vahva ja monipuolinen B12-valmiste jaksamisen ja muistin tueksi.



19⁹⁰
0,33 €/kpl
(25,65 €)

AUTTAA TUKEMAAN PAREMPAA UNTA

MELAREST TRIPLA 60 TABL.

Melatonini ja muut vaikuttavat aineet ovat pienessä kaksikerros-tabletissa, jossa on sekä nopea- että pitkävaikutteinen kerros. Nopeavaikutteinen kerros auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan sekä saamaan unen päästä kiinni nopeammin. Pitkävaikutteinen kerros tukee unta pitkään.



11⁹⁰
0,40 €/kpl
(14,90 €)

VAHVA JA MONIPUOLINEN

RELA TABS MANSIKKA 30 TABL.
RELA TABS SITRUUNA 30 TABL.
RELA TABS SALMIAKKI-LAKRITSI 30 TABL.
RELA TABS APPELSIINI + D3 30 TABL.
RELA CAPS 30 KAPS.
RELA PEHMO 30 KPL

Maitohappobakteerit päivittäiseen käyttöön. Tuotteiden sisältämä C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



-15%
(18,25 €)

TUPLAA PÄIVITTÄINEN D-VITAMIINIANNOS

MINISUN D-VITAMIINI 20 MCG 200 TABL.
MINISUN D-VITAMIINI METSÄMANSIKKA 20 MCG 200 TABL.

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Sisältää tehokkaasti imeytyvää D3-vitamiinia.

huhtikuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.4.–30.4.2025



-15%
(15,70 €)

URHEILIJOIDEN JA KUNTOILIJOIDEN LUOTTOTUOTE

MULTIVITA MAGNESIUMSITRAATTI + B6

150 MG GREIPPI 90 PURUTABL.

175 MG GREIPPI 80 PURUTABL.

150 MG LIME-SITRUUNA 90 PURUTABL.

175 MG NIETÄVÄ 80 TABL.

150 MG NIETÄVÄ 90 TABL.

175 MG APPELSIINI 80 PURUTABL.

Magnesium ja B6-vitamiinivalmiste lihasten hyvinvointiin. Sisältää hyvin imeytyvää magnesiumia.

Ristikon ratkaisu

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

Liikunta on erinomainen keino edistää terveyttä, tukea painonhallintaa ja ylläpitää toimintakykyä. Säännöllinen liikunta on tärkeä osa hyvinvointia kaikissa elämänvaiheissa: Se parantaa lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja sydämen terveyttä. Kokeilemalla rohkeasti uusia eri lajeja löytyy jokaiselle varmasti sopiva liikuntamuoto, joka kohottaa kunnon lisäksi myös mieltä.

Vaikka liikunta on terveyshyötyjen lähde, esimerkiksi rasitus tai huolimattomuus voivat toisinaan aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimestön vammoja. Tyypillisiä oireita ovat

Kylmää ja lämpöä

Näillä apteekin tuotteilla hoidat
yleisimpiä liikuntavammoja.

paikallinen kipu ja turvotus. Niitä voidaan onneksi hoitaa ja ehkäistä.

Apteekista löytyy useita tuotteita, jotka antavat kivunlievitystä ja nopeuttavat vamman parantumista. Erityisesti kylmägeelit ja kylmä-lämpögeelit ovat erinomaisia apuja lihaskireyksiä, venähdysten ja muiden liikuntavammojen hoidossa.

Liikkuessa sattuneisiin vammoihin voi itsehoitona käyttää paikallisesti esimerkiksi **Ice Power -kylmägeeliä** (150 ml, 13 €). Se on tehokas jäähdyttämään ja rauhoittamaan tulehtuneita tai rasittuneita lihaksia ja niveliä. Ice Power viilentää alueen nopeasti ja auttaa lieventämään kipua, turvotusta ja tulehdusoireita. Se on erityisen hyödyllinen rasittavan harjoituksen jälkeen tai äkillisten vammojen hoidossa.

Toinen erinomainen valinta on **Perskindol-kylmä-lämpögeeli** (katso huhtikuun tarjous lehden takasivulta), joka yhdistää kylmän ja lämmön vaikutukset. Geeli viilentää nopeasti ja vähentää tulehduksen oireita, mutta sen jälkeen geeli lämpenee ja edistää verenkiertoa, jolloin lihasten ja nivelten palautuminen ja paraneminen nopeutuu.

Tehokkaita ovat myös tulehduskipugeelit, joita voi käyttää kahdesti päivässä kipeytyneelle alueelle. Ne hillitsevät oireiden lisäksi paikallisesti itse tulehdusreaktiota.

Vakavampien vammojen sattuessa tulee hakeutua heti lääkäriin. Lääkäriin on myös hyvä mennä silloin, jos liikkuessa syntynyt vaurio ei parane itsehoidosta huolimatta tai on erityisen kivulias. Lääkäri voi tutkia, tarvitaanko mahdollisesti reseptilääkkeitä tai fysioterapiaa.

HUOMIOTA KEHONHUOLTOON

Ikääntyessä keho muuttuu herkemäksi rasitukselle, ja siksi etenkin iän karttuessa on tärkeää kiinnittää erityistä huomioita kehonhuoltoon. Se tarkoittaa mm. huolellista lämmittelyä ennen liikuntaa sekä loppuverryttelyä.

Hyvä lämmittely, esimerkiksi kevyt hölkkä ja lyhyet venytykset, valmistaa lihakset ja nivelet rasitukseen ja ehkäisee lihaskireyksiä ja venähdysten syntymistä.

Loppuverryttely puolestaan edistää palautumista ja vähentää jäykkyyttä. Urheiluvammoille altistuu erityisesti, jos kehoa kuormitetaan liikaa, jos liikunnan aikana ei huolehdi oikeasta tekniikasta tai jos alkulämmittely on jäänyt tekemättä.

Allergian hoitomuodot

Jopa joka viides on keväinen kohtalotoveri – leudot talvet aikaistavat oireita.

Kevään tullen moni saa riesakseen tuttuja oireita; nenä vuotaa, silmät vetistävät ja jatkuvasti aivastuttaa. Siitepölyallergia on yleinen vaiva, sillä siitä kärsii jopa joka viides. Leutojen talvien myötä allergiakausi voi alkaa hyvinkin aikaisin, ja oireilu kestää pitkään, mutta onneksi apteekista on saatavilla valvoin monenlaista apua.

SILMÄT

Mikäli oireena on silmien punoitus, kutina ja vuotaminen, kannattaa hoidoksi valita paikallisesti käytettävä tippavalmiste. Valittavana on sekä antihistamiinia että natriumkromoglikaattia sisältäviä valmisteita.

Antihistamiinitipat auttavat allergisiin silmäoireisiin lievittäen punoitusta, turvotusta ja kutinaa. Natriumkromoglikaattitipat lievittävät nekin allergisia silmäoireita, mutta niitä kannattaa käyttää läpi allergiakauden parhaan avun aikaansaamiseksi.

Paikallisesti käytettynä allergiasilmätipat eivät aiheuta juurikaan haittoja, mutta silmien kuivuutta ja ärsytystä voi esiintyä. Tukihoitoksi kannattaa siksä valita myös kosteuttavia silmätippoja. Bevita Eye Pro -silmatipat kosteuttavat kuivia silmiä ja sopivat myös piilolinssien käyttä-

jille. Tipat ovat saatavilla sekä pullossa että pipeteissä.

NENÄ

Vuotavaa nenää ja aivastelua voi hoitaa nenäsuihkeilla. Antihistamiinia sisältävät suihkeet auttavat nopeasti, mutta kortisonia sisältävät nenäsumutteet ovat pitkäkestoisempaa vaikutusta tarjoava vaihtoehto. Niiden teho alkaa noin viikossa, joten mikäli tietää kärsivänsä kausiallergiasta, kannattaa nenäsumute ottaa käyttöön jo hyvissä ajoin ennen pahimpien oireiden alkamista.

Yli 18-vuotiaille on ilman reseptiä saatavilla nenäsuihke, joka sisältää allergista tulehdusta hoitavaa kortisonia. Saatavilla on myös yhdistelmävalmisteita, joissa on sekä antihistamiinia että kortisonia. Tällöin helpotus oireisiin tulee nopeasti, mutta samalla saadaan myös kortisonin hoitavaa vaikutusta.

Silmävalmisteiden tavoin myös nenäsuihkeilla tyypillisimmät haittavaikutukset ovat kuivuminen ja ärsytys. Nenän limakalvoille kannattaakin valita hoidon ajaksi hoitava nenäsuihke. Esim. APTEEKKI-sarjasta löytyy seesamiöljyä ja A- ja E-vitamiineja sisältäviä suihkeita, jotka auttavat nenän limakalvon uudistumisessa samalla kosteuttaen.



Bevita Eye Pro -silmatipat 10 ml
Bevita Eye Pro -silmatipat 20 x 0,5 ml
Katso huhtikuun tarjous sivulta 12.



APTEEKKI Hoitava nenäsuihke 10 ml
APTEEKKI Hoitava nenäsuihke pipariminttu 10 ml (10,50 €)

Myös nenän huuhtelu suolavesiliuoksella voi sekä helpottaa allergiaoireita että auttaa lääkkeitä imeytymään paremmin. Tähän näppärä apuväline on nenäkannu.

Mikäli erilaisia allergiaoireita on runsaasti, eivätkä paikallisvalmisteet tunnu auttavan tarpeeksi, voi hoitoon kokeilla lisätä myös suun kautta otettavia allergialääkkeitä. Erilaisia valmisteita löytyy runsaasti, ja apteekissa osaamme neuvoa yksilöllisesti juuri sinulle sopivimmat valmisteet iän, muut lääkitykset sekä muut lääkkeen valintaan vaikuttavat seikat huomioiden.

Telfast®

ÄLÄ ANNA ALLERGIAN PYSÄYTTÄÄ SINUA



- ✓ **ANTIHIISTAMIINI, JOKA
EI VÄSYTÄ**
- ✓ **TEHOA TUNNISSA**
- ✓ **VAIKUTTAA
24 TUNTIA**

Allergisiin nenä- ja silmäoireisiin

TELFAST® 120 mg tabletit allergisen nuhan oireisiin. Vaikuttava aine feksofenadiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille 1 tabletti kerran vuorokaudessa ennen ateriaa. Ei raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija STADA Nordic.

FI/TEL/02/2025/06



Väriä iholle purkista

Valmistaudu aurinkoiseen vuodenaikaan itseruskettavilla.

Talven jäljiltä iho voi tuntua kuivalta sekä näyttää samealta ja elottomalta. Muutamalla sanalla sanoen iho saattaa kaivata (ja ansaita) piristystä.

Seurumien ja naamioiden ohella pientä lisähehkua voi saada aikaan itseruskettavilla tuotteilla. Esimerkiksi muutama tippa itseruskettavaa kasvovoiteen joukkoon piristää ilmettä kummasti.

Itseruskettavien teho perustuu useimmiten dihydroksiasetoniin (DHA). DHA on sokeri, joka reagoi ihossa olevien aminohappojen kanssa saaden aikaan ihon värin muuttumisen pintakerroksen kuolleissa ihosoluissa.

Itseruskettavissa käytetään myös erytruloosia, jonka teho perustuu niin ikään sokerimolekyyleihin. Jokaisen iho on erilainen, ja siten itseruskettavat saavat jokaisella aikaan yksilöllisen sävyn.

KASVOILLE OMA TUOTE?

Itseruskettavia tuotteita löytyy monessa eri koostumuksessa. Geelit, sprayt ja vaahdot ovat koostumukseltaan kevyitä, levittyvät hyvin ja imeytyvät nopeasti. Etenkin vaahdon apuna kannattaa käyttää levityskinnasta, jolla saa parhaan mahdollisen lopputuloksen. Voidemaiset taas sopivat hyvin kuivalle iholle.

Joitakin tuotteita voi käyttää sekä vartalolle että kasvoille. Kasvojen iho on kuitenkin erilainen kuin vartalon, ja siksi kasvoille on räätälöity myös ihan omia itseruskettavia tuotteita. Esimerkiksi kasvovedet ja kasvovoiteen joukkoon sekoitettavat tipat ovat helppo valinta arkeen eivätkä vaadi suurta vaivaa.

Parhaan mahdollisen lopputuloksen kauniiseen rusketukseen saa, jos hieman ehtii ennakoida.

VINKIT KAUNILLE PÄIVETYKSELLE

- Kuori iho ja sheivaa ihokarvat hyvissä ajoin, vaikka jo edellisenä iltana. Kosteuta hyvin!
- Vältä öljymäisiä tuotteita ennen itseruskettavaa.
- Itseruskettava levitetään puhtaalle, kuivalle iholle.
- Laita kosteusvoidetta ihon kuivimpiin kohtiin (kynärpäät, polvet, nilkat, rystyset) juuri ennen itseruskettavan levittämistä.
- Pyyhkäise lopuksi kulmakarvat ja hiusraja puhtaaksi kostealla vanulla.

- Ylläpidä kaunis sävy säännöllisellä kuorinnalla ja kosteuteuksella.

TUOTTEISSA EI AURINKOSUOJAA

Itseruskettavien käytössä maltti on valttia. Kauneimman sävyn saa, kun käytössä pitää välipäiviä. Mitä enemmän ja mitä useammin käyttää itseruskettavia, sitä intensiivisemmäksi värisävy kertyy. Jos väri muuttuu iholla oranssiksi, on aika pitää pieni tauko.

Annathan itseruskettuvan imeytyä kunnolla – muuten väri voi tarttua vaatteisiin ja lakanoihin. Itseruskettavan voi myös antaa vaikuttaa useamman tunnin ja sitten käydä pikaisesti suihkussa. Näin välttyy värjääviltä tahroilta. Pese kädet huolellisesti levityksen jälkeen.

Muistathan, että itseruskettavat eivät sisällä aurinkosuoja. Suojaa siis ihosi kevätauringon säteiltä aurinkosuojalla hyvissä ajoin!





RUSKETTUNEEN NÄKÖINEN IHO

ACO SELF TAN BODY MOUSSE 150 ML

Itseruskettava vaahto antaa ihollesi tasaisen ja luonnollisen auringon päivettämän sävyn jopa 7 päiväksi. Helppo levittää, kuivuu nopeasti eikä jätä tahroja tekstiileihin. Kevyesti hajustettu. Myös herkälle iholle. Dermatologisesti testattu. (21,00 €)



VOLYYMIA, KESTÄVYYTTÄ JA ELINVOIMAA HIUKSILLES

PRIORIN HAIR MASK 180 ML

Ravitseva ja hoitava hiusnaamio, joka antaa kestävyttä hiuksille juurista latvoihin. Hiuspohjaan ja hiuksiin levitettävä vahvistava naamio soveltuu kaikille hiustypeille, erityisesti hauraille ja ohuille hiuksille. (23,90 €)



ITSERUSKETTAVAT TIPAT KASVOILLE

ACO SELF TAN FACE DROPS 30 ML

Itseruskettavat tipat antavat kasvoille vähitellen kehittyvän, luonnollisen hehkuvan päivetyksen jopa 5 päiväksi ilman auringon haitallisia säteitä. Sisältää hyaluronihappoa, joka kosteuttaa ja silottaa ihoa. Hajusteeton. Myös herkälle iholle. Dermatologisesti testattu. (21,00 €)



KOSTEUTTAVA YÖVOIDE

VICHY MINÉRAL 89 MOISTURE RECOVERY NIGHT CREAM 50 ML

Kaikille ihotyypeille. Yövoiteen ainutlaatuinen melatoniinia sisältävä koostumus tehostaa ihon nopeampaa palautumista yön aikana. Heräät levänneen ja raikkaan näköisenä ihosi ollessa kostutettu, täyteläinen ja luonnollisen kuulas. (29,96 €)

Iho hoituu yöllä



Yöt ovat loistavaa aikaa ihonhoidolle – kunhan valmistelut on tehty illalla.

Yö on ihon parasta aikaa, koska nukuessa iho pääsee palautumaan päivän rasituksista.

Ihosolujen uusiutuminen on öisin nopeampaa, eli iho korjaa itseään tehokkaasti, ja samalla iho on myös vastaanottavaisimmillaan. Se kannattaa hyödyntää: Kasvojenhoitotuotteet imeytyvät yöllä erityisen hyvin.

Illalla ennen nukkumaanmenoa iho pitää puhdistaa huolellisesti omalle iholle sopivalla puhdistustuotteella. Tämän jälkeen kannattaa

käyttää kasvovettä, joka viimeistelee puhdistuksen ja tasapainottaa ihoa. Näillä tuotteilla saadaan poistettua iholle päivän aikana kertyneet liat, ja puhdistuksen jälkeen iho on valmis hoitotuotteille.

Yöksi kannattaa valita hieman hoitavammat ja ravitsevammat tuotteet, koska yön aikana iho hyödyntää tuotteiden aktiiviaineet parhaiten.

Aineet saavat yöllä myös vaikuttaa rauhassa ilman päivän rasitteita, joita ovat vaikkapa saasteet, pakkainen tai uv-säteily. Silmänympä-

rysvoide, seerumi ja yövoide ovat hyviä tuotteita yötä vasten laitettavaksi.

Loistava valinta on esimerkiksi Vichyn uusi yövoide Minéral 89 Moisture Recovery Night Cream. Tämä kosteuttava yövoide sopii kaikille ihotyypeille. Sen aktiivisena ainesosana toimii melatoniini, joka edistää ihon uusiutumista yön aikana. Tämän ainutlaatuisen yövoiteen ansiosta ihosi on herättyäsi kosteuttumpi, täyteläisempi ja kuulaampi.

Myös riittävä uni on iholle tärkeää. Huonot yöunet ja univaje voi-

kauneustarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.4.–30.4.2025



PRIORIN EXTRA 180 KAPS.

89⁰⁰
0,49 €/kpl
(104,52 €)

RAVITSEE HIUSJUURIA SISÄLTÄPÄIN

Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka on kehitetty hiusten kauneutta silmällä pitäen.

PRIORIN EXTRA 60 KAPS.

37⁰⁰
0,62 €/kpl
(45,74 €)

AURINKOVOITEET KOKO PERHEELLE

-20%
(20,54–26,18 €)



DECUBAL SUN

Koko perheen kuivalle tai herkälle iholle sopivat Decubal Sun -aurinkovoiteet turvallisilla UVA- ja UVB-suojilla.



Minéral 89 Moisture Recovery Night Cream 50 ml (29,96 €)

vat lisätä ryppyjä, ihon punoitusta ja turvotusta. Jos yöunet ovat liian lyhyet, iholla ei ole tarpeeksi aikaa korjata vaurioita.

Unen aikana myös kollageenin tuotanto lisääntyy, joten mitä pidemmät unet, sen parempi.

Kauniita unia ja kohti säteilevää ihoa!

HERKÄLLE SILMÄN- YMPÄRYSIHOILLE

-15%
(29,50 €)



AVÈNE SOOTHING EYE SILMÄNYMPÄRYSVOIDE 10 ML

Hajusteeton ja rauhoittava silmänympärysvaive herkälle, jopa ärtyneelle iholle. Lievittää kutinaa, punoitusta, turvotusta, sekä kiristävää tunnetta silmien ympärillä. Voidaan levittää myös liikkuvalla luomella. Kevyt ja hyvin imeytyvä koostumus. Sopii kaikille ihotyypeille.

SYDÄNYSTÄVYYS

josta tulee hyvä mieli.



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



Hyvän Mielen
Apteekki

AdTabTM

Purutabletiti

Lotilaneeri

Puutiaisia **vastaan**. Kirppuja **vastaan**.

Tabletti puutiais- ja kirpputartuntojen hoitoon koiralle ja kissalle

- Hyvänmakuinen purutabletti antaa koirille ja kissoille nopeavaikutteisen suojan puutiaisia ja kirppuja vastaan
- AdTabin sisältämä vaikuttava aine lotilaneeri salpaa puutiaisten ja kirppujen hermosolujen reseptorit
- AdTab tappaa puutiaiset ja kirput välittömästi ja sen teho säilyy kuukauden ajan
- Koiran- ja kissanpennuille 8 viikon iästä ja 1,3 kg:n (koira) tai 0,5 kg:n (kissa) painosta alkaen*
- AdTabia saa apteekista ilman reseptiä (lähiapteekista ja verkosta)



HYVÄNMAKUINEN
PURUTABLETTI



YKSI TABLETTI
KUUKAUDESSA



PUUTIAISIA JA
KIRPPUJA VASTAAN

APTEEKISTA ILMAN RESEPTIÄ

* Tiedot valmisteen tehosta puutiaisia vastaan nuorilla kissoilla ovat riittämättömiä, joten tätä valmistetta ei suositella puutiaisten torjuntaan 5 kuukauden ikäisille tai sitä nuoremmille kissanpennuille.



AdTab, purutabletiti koiralle, 56 mg (1,3–2,5 kg), 112 mg (> 2,5–5,5 kg), 225 mg (> 5,5–11 kg), 450 mg (> 11–22 kg), 900 mg (> 22–45 kg) ja purutabletiti kissalle, 12 mg (0,5–2,0 kg), 48 mg (> 2,0–8,0 kg). **Vaikuttavat aineet:** lotilaneeri. **Kohde-eläinlaji:** Koira ja kissa. **Käyttöaiheet:** Koirilla ja kissoilla: Kirppu- ja puutiaistartuntojen hoitoon. Valmistella on välitön ja jatkuva tappava vaikutus kirppuja ja puutiaisia vastaan 1 kuukauden ajan. Ks. tarkemmat tiedot pakkausselosteesta. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttavalle aineelle tai apuaineille. **Eriytysvaroitukset kohde-eläinlajeittain:** Koirilla ja kissoilla: Loisten on aloitettava syöminen isännän iholla, jotta ne altistuvat lotilaneerille, jotta loisten leviämisen infektioita tautien tartunnan riskiä ei voida kokonaan sulkea pois. Kirpputartunnan lähteenä voivat olla myös muut saman talouden eläimet, ja myös ne pitää torjua hoitaa niille sopivalla valmisteella. Kaikissa kehitysvaiheissa olevia kirppuja voi esiintyä eläimen makuualustalla ja paikoissa, joissa eläin tavallisesti lepää. Kun kirppuja on erittäin paljon ja kun tartunnan hoito aloitetaan, nämä paikat on käsiteltävä sopivalla käsitelyaineella ja ne on imuroitava säännöllisesti. **Lisäksi kissoilla:** Riittävää tehoa ei välttämättä saavuteta, jos eläinlääkevalmistetta ei anneta ruoan kanssa tai 30 minuutin sisällä ruokkimisesta. Valmistetta ei suositella puutiaisten torjuntaan 5 kuukauden ikäisille tai sitä nuoremmille kissanpennuille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Pese kädet valmisteen käsittelyn jälkeen. Jos vahingossa nielet valmistetta, käänny välittömästi lääkärin puoleen ja näytä hänelle pakkausseloste tai myyntipäällys. **Koirilla:** Ennen käyttöä alle 8 viikon ikäisten tai alle 0,5 kg:n painoisten kissanpentujen hoitoon on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Kissoilla:** Ennen käyttöä alle 8 viikon ikäisten tai alle 0,5 kg:n painoisten kissanpentujen hoitoon on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Haittavaikutukset:** Koirilla: hyvin harvinaiset: ripuli, oksentelu ja anoreksia. **Kissoilla:** hyvin harvinaiset: oksentelu. Muut haitat, ks. pakkausseloste. **Varoitus:** Ei oleellinen. **Käyttö tilineyden ja laktation aikana:** Ennen käyttöä tilineyden ja laktation aikana sekä käyttöä siitoseläimillä on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunnetta. **Annostus ja antotapa:** Käyttöä tulisi jatkaa koko kirppu- ja/tai puutiaiskauden ajan paikallisen epidemiologisen tilanteen perusteella. **Koirille:** Suun kautta kuukausittain ruoan kanssa tai ruokailun jälkeen. Annostus pakkausselosteeseen taulukon mukaisesti. Käytä yli 45 kg:n painoisille koirille saatavilla olevien vahvuuksien tarkoituksenmukaista yhdistelmää, jotta saat aikaan suositussuosituksen 20–43 mg/kg. **Kissoille:** Suun kautta kuukausittain ruoan kanssa tai 30 minuutin sisällä ruokkimisesta. Annostus pakkausselosteeseen taulukon mukaisesti. Jos kissan paino on yli 8 kg, käytä saatavilla olevien vahvuuksien tarkoituksenmukaista yhdistelmää, jotta saat aikaan suositussuosituksen 6–24 mg/kg. **Pakkaukset:** purutabletiti koiralle: 56 mg (1,3–2,5 kg) 1 tai 3 tabl., 112 mg (> 2,5–5,5 kg) 1 tai 3 tabl., 225 mg (> 5,5–11 kg) 1 tai 3 tabl., 450 mg (> 11–22 kg) 1 tai 3 tabl., 900 mg (> 22–45 kg) 1 tai 3 tabl., ja purutabletiti kissalle: 12 mg (0,5–2,0 kg) 1 tai 3 tabl., 48 mg (> 2,0–8,0 kg) 1 tai 3 tabl. **Myyntiluvan haltija:** Elanco GmbH. **Markkinoija:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuki puh. +4545266060, sähköposti elanco.nordic@elanco.com. **Itsehoitovalmiste. Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** **Perustuu 09/2023 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin.** FimiADT0923u

AdTab, Elanco ja vino palkkilogo ovat Elancon tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. © 2025. Elanco tai sen tytäryhtiö.

Elanco

Tuomari on futiskentän pomo

Tekninen työntekijä Joonas Komppa turhautui joskus jalkapallokentällä tuomarien päätöksiin. Hän tarttui itsekin pilliin ja havaitsi, että virheitä sattuu kaikille.



Suurin piirtein vuoden verran olen päässyt viheltelemään muiden jalkapallo-otteluita. Olen päässyt tuomitsemaan useita rangaistuspotkuja ja keltaisia kortteja, ja on ollut voimaannuttavaa päästä vaikuttamaan pelin kulkuun. Hauskaa on ollut, vaikkakin sääolosuhteet eivät aina ole ihanteelliset. Välillä on todella kuuma, ja tuntuu kuin paahtuisi kentälle, ja joskus taas tulee vettä niskaan oikein urakalla.

Aloittamisen halu taisi tulla omien pelien erotuomareiden inspiroimana. Harvemmin olen tyytyväinen erotuomareiden ratkaisuihin, ja se näkyi keltaisten korttien määrässä. Päätin käydä jalkapallon erotuomariopetuksen ja tulla itse näyttämään, miten homma hoidetaan!

Rehellisesti sanottuna eivät omatkaan vihellykset aina oikeita ole, joten olen alkanut antaa hiekan siimaa muidenkin erotuomareiden ratkaisuille. Kuten sanottu, erotuomareiden päätökset, mukaan lukien omani, eivät aina ole oikeita. Erotuomarina toimiminen ei ole niin helppoa kuin sen luulisi olevan. Vi-



Joona Komppa nosti lipun sivuraajaheiton merkiksi P14-poikien treenipelissä NoPS-Haka.

Kuva: Sami Komppa

hellettävät päätökset eivät miellytä kaikkia, ja siihen on totuttava.

Virheiden tekemistä ei kannata liikaa pelätä. Yksi esimerkki: Unohdin, mihin taskuun olin keltaisen korttini laittanut, ja kun tuli aika nostaa pelaajalle keltainen kortti eli varoitus, laitoin käteni väärään taskuun. Kortti ei ollut siellä, joten jätin kortin antamatta. Siinä tuli jo useampi virhe, mutta niitä sattuu kaikille, jopa parhaille.

Mielipiteitä tuomarien tekemisistä löytyy aina monia. Näkemykset riippuvat yleensä paljon siitä, kumpaa joukkuetta katsoja itse kannattaa.

Tuomariharrastuksessa pääsee tutustumaan moniin eri ihmisiin. Erotuomareita löytyy monesta eri ikäluokasta, mutta juttu luistaa silti hyvin. Tuomareista muodostuu aivan uusi yhteisö, joiden kanssa kaveerata. Tuomaroinnista löytyy monia hyviä puolia. Esimerkiksi uusien kavereiden ja hyvän fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi pysyy mukana rakastamansa lajin parissa, vaikka itse olisi jo pelaajauran lopettanut.

Ei voi myöskään tietää, josko

tuomaroinnista voisi kehittyä toinen ura jalkapallon parissa? Tuomarointi on kilpailua siinä missä jalkapallokin. Tuomaroiduista peleistä tuleva rahallinen palkkio on vain bonusta kaikelle sille, mitä tämä harrastus tuo mukanaan.

KAIKILLE LÖYTYY PELEJÄ

Tässä harrastuksessa pääsee myös vaikuttamaan omien tuomaripelien määrään. Oma "tuomaritaso" ei ole myöskään ongelma, sillä kaikille löytyy omantasoisia pelejä vihellettäviksi. Hyvä uutinen on, että jalkapallon peruserotuomarikoulutuksen voi aloittaa jo 14-vuotiaana, eikä koulutuksesta löydy yläikärajaa. Kunhan pysyy pelissä mukana, niin hyvä tulee. Aina löytyy joukkueita, jotka ovat tuomareita vailla, joten jos edes harkitsee tämän harrastuksen aloittamista, minulta lämpimät suositellut.

Tuomaroidessa teet hyvää itsellesi ja muille. Palloliitto järjestää koulutuksia ympäri Suomea. Joka vuosi käydään myös jatkokoulutuksissa, jossa kerrotaan tulevista sääntömuutoksista sekä testataan

Virheiden tekemistä ei kannata liikaa pelätä.

erotuomareiden osaamista sääntötestillä. Ilmapiiri on loistava, ja vitsiä tulee heitettyä joka suuntaan. Jatkokoulutuksessa ei jää naurusta paitsi.

Tuomarointia voi harjoitella ja analysoida myös omalta kotisohvalta. Vaikkapa katsomalla FC Barcelonan peliä voi kiinnittää huomiota esimerkiksi erotuomareiden sijoittumiseen tai kertaamalla jalkapallon perussääntöjä. Tämä harrastus on hauska, ja siinä saa liikkua ja päättää pelin linjasta.

On mukavaa, kun pääsee itse hallitsemaan peliä ja näyttämään pelaajille, kuka on kentän pomo!

Ei kesä- vaan elämänkuntoon!

Rajujen pikadieettien sijaan kannattaa yrittää hellempää mutta kokonaisvaltaisempaa elämäntaparemppeä.

Kesän lähestyessä moni haaveilee kesäkunnosta, jota perinteisesti tavoitellaan erilaisilla dieeteillä. Liikuntamääriä lisätään rajusti, ruokamääriä vähennetään ja paino ehkä putoaakin nopeasti. Kuitenkin melko nopeasti uusi elämäntyyl muuttuu vaikeaksi ylläpitää, ja pikkuhiljaa kilot ovat hiipineet takaisin.

Kuulostaako tutulta?

Pikadieettien sijaan suositeltavampaa on kokonaisvaltainen elämäntapamuutos, jonka ensisijaisena tavoitteena ulkonäöllisten seikkojen sijaan on hyvinvointi ja jaksaminen. Helpoiten sen saavuttaa pienin askelin ja maltillisilla muutoksilla.

RUOKAVALIO

Tärkein avain onnistuneeseen elämäntapamuutokseen on sopiva ruokavalio. Monipuolinen, lautasmallin mukainen ruokavalio sopii useimmille ja tukee terveellisiä elämäntapoja. On tärkeää löytää sellainen tapa syödä, jota pystyy ylläpitämään pitkäaikaisesti, tarvittaessa loppuelämän. Tämä johtaa yleensä pysyvämpään muutokseen kuin nopeat niukkaenergiset dieetit.

Myös painoa pudottaessa tulisi muistaa syödä tarpeeksi, jotta elimistö jaksaa toimia. Yksipuolinen ja vähäenerginen ruokavalio voi johtaa erilaisiin puutostiloihin, sillä tällöin ruoasta ei todennäköisesti

saa kaikkia tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita.

Mikäli kokee tarvitsevänsä vitamiinilisiä, kannattaa valita käyttöön jonkinlainen monivitaminivalmiste. Niistä saa helposti kaikki tarvittavat vitamiinit yhdellä annoksella. Kokeile esimerkiksi Multivita-monivitaminivalmisteita. Saatavilla on sekä nieltäviä tabletteja että käteviä potabletteja.

LIIKE

Ruokavalion tukena elämäntapamuutoksessa ovat liikunta, uni ja kehonhuolto. Säännöllinen liikunta tukee niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia ja ylläpitää toimintakykyä. Tärkeää on löytää sellainen liikuntamuoto, joka sopii itselle, jotta harrastamisesta ei tule pakkopullaa.

Kaikenlainen liike on hyvää, joten kokeile rohkeasti erilaisia lajeja löytääksesi juuri itsellesi sopiva! Aikuisille suositeltu liikuntamäärä sisältää viikossa 2,5 tuntia kohtuukuormitteista liikuntaa, esim. reipasta kävelyä tai 1h 15 min kuormittavaa liikuntaa, esim. hölkkää, jonka voi toteuttaa myös pienemmissä pätkissä.

Lisäksi suositellaan kahta lihas- kuntoharjoittelukertaa viikossa. Mikäli aloittaa tai palaa pitkästä aikaa liikuntaharrastuksen pariin, kannattaa alkuun edetä rauhallisesti, jotta loukkaantumisriski pysyy matalana ja motivaatio pysyisi paremmin

Myös painoa pudottaessa tulisi muistaa syödä tarpeeksi.

yllä. Kun liikuntaharrastuksesta saa säännöllisen osan arkea, voi määrää ja intensiteettiä pikkuhiljaa lisätä – oman jaksamisen mukaan.

LEPO

Myös riittävä lepo on tärkeää. Riittävät yöunet ovat sellaiset, joiden jäljiltä herää virkeänä. Jos joka aamu väsyttää, kannattaa tarkastella omia nukkumistottumuksia. Tuleeko nukkua tarpeeksi laadukasta unta? Mikäli öisin heräilee jatkuvasti tai nukahtaminen on vaikeaa, voi palauttavan unen määrä jäädä vähäiseksi.

Iltaisin kannattaa rauhoittua nukkumaanmenoa varten hyvissä ajoin. Esimerkiksi raskasta treeniä ei kannata ajoittaa lähelle nukkumaanmenoaikaa.

Mikäli kaikesta huolimatta paino ei tunnu putoavan, voi lääkäri tarvittaessa määrätä elintapamuutoksen tueksi myös lääketoitoa.

Heräämisiä

Taas kerran saamme kevään ihmeen
kun luonto herää unestaan,
nyt pikkulinnut pesäpuuhissa
laulavat pontevasti laulujaan
Luonnonääniä kaikkialla
vaakkuvat varikset, solisevat veet
harakat, viherpeipot ja punatulkut
ja kaikki muutkin talvesta selvinneet
Pientareilla pilkottavat leskenlehdet
kuin pienet hymyilevät auringot
lehtipuissa hiirenkorvat höristävät
ja kimalaisetkin pian päin vihreää pöristävät
Käpytikka on löytänyt pesäpuun
ja pian alkaa nokka naputtaa!
Ei kai tuolla jo lentänyt perhonen?
Ainakin sorsa kävellä laputtaa.

Runo: Laura Pennanen



Mistä voi tunnistaa lemmikin nivelrikon?

Nivelvaivoja on joka neljännellä koiralla. Etenkin kissat piilottavat kipunsa taitavasti.

Koirilla nivelrikko on yleistä, ja arvioiden mukaan Suomessa keskimäärin joka neljännellä koiralla on nivelvaivoja. Vaikka nivelrikkoa pidetään iäkkäiden koirien ongelmana, tutkimusten mukaan myös jo vuoden ikäisistä koirista sitä sairastaa jopa joka viides.

Nivelrikosta kertovat merkit voivat olla vaikeasti havaittavia, koska kyseessä on asteittain etenevä sairaus. Lisäksi koirat ovat hyviä peittelemään kipua ja epä mukavuutta. Hyvä ohje onkin kiinnittää huomiota muutoksiin liikkumisessa ja käytöksessä.

Hyppääkö koirasi autoon eri tavalla kuin ennen? Ottaako se vauhtia, onko hyppy matalampi tai onko se ylipäättään haluton hyppäämään autoon?

Nivelrikkoisen koiran voi liikkua mielellään ja lähteä lenkille reippaasti. On kuitenkin hyvä tarkkailla tiettyjä asioita: jääkö koiran jälkeen, haluaako se pysähtyä haistelemaan enemmän kuin aiemmin tai onko sen liikkuminen aiempaa keuhkavampaa tai jäykempää?

Kulkeeko koirasi portaita kuten ennen? Leikkiikö se yhtä halukkaasti kuin aiemmin? Meneekö se makuulle ja nousee makuulta sulavasti? Entä huomaatko muutoksia

koiran käytöksessä? Varsinkin iäkkäimpien koirien kohdalla muutokset käyttäytymisessä, kuten vetäytyminen omaan rauhaan, lisääntynyt nukkuminen ja jopa alakuloisuus saatetaan usein kuitata vain vanhuudeksi.

Hyvä muistisääntö on, että koiran käytöksen muuttuessa on aina hyvä poissulkea kivun mahdollisuus.

MIKÄ NIVELRIKKO ON?

Osteoartriitti eli nivelrikko on nivelen krooninen ja asteittain etenevä sairaus, joka voi olla synnynnäinen tai johtua esimerkiksi onnettomuuden aiheuttamasta vammasta. Yksinkertaistaen nivelrikossa nivelrusto hajoaa nopeammin kuin se ehtii korjaantua, jolloin se ajan myötä vaurioituu ja kuluu.

Ehjä rusto puolestaan vähentää nivelessä kitkaa, tasaa siihen kohdistuvaa rasitusta ja toimii ikään kuin iskunvaimentimena.

Koska kyseessä on etenevä sairaus, sitä ei voida parantaa, mutta sitä voidaan hoitaa. Käänny aina eläinlääkärin puoleen, jos epäilet koirallasi nivelrikkoa. Eläinlääkäri valitsee koirallesi sopivimman yhdistelmän hoitomuotoja, kuten esimerkiksi kivunlievitys, fysioterapia ja nivelterveyttä tukevat täydennys-

rehut. Erityisen tärkeää on huolehtia koiran fyysisestä kunnosta, painonhallinnasta ja sopivasta liikunnasta.

– Nivelrikon arvioinnissa on hyvä käyttää kivunarviointilomaketta, koska oma silmä tottuu pikkuhiljaa tapahtuvaan muutokseen. Etenevän seuraukseksi säännölliset käynnit eläinlääkärillä ovat suositeltavia, kun koiralla on nivelrikko. Tapauksissa, jossa kipulääkitys ja tukihoito eivät riitä, voidaan lonkkaan tehdä myös proteesi, kertoo ortopediaan perehtynyt pieneläinsairauksien erikoiseläinlääkäri Ella Söderlund LOISTO Eläinlääkäreistä.

ONKO KISSOILLA NIVELRIKKOA?

Myös kissoilla on nivelrikkoa kuten koirillakin. Kissat ovat mestareita piilottamaan kivun, ja yöeläiminä muutoksia käytöksessä on vielä vaikeampaa huomata. Nivelrikon todennäköisyys lisääntyy iän myötä, mutta sitä voi olla sekä nuorilla että vanhoilla kissoilla. Muutokset liikkumisessa, käytöksessä ja aktiivisuudessa on aina hyvä huomioida, aivan kuten koirillakin.



SYNOQUIN-TÄYDENNYSREHU TUKEE NIVELTEN TERVEYTTÄ

Valmistuksessa käytetään puhdasta ja korkealaatuista glukosamiinihydrokloridia ja kondroitiinisulfaattia.

Raaka-aineet ja lopputuote testataan säännöllisesti, ja valmistus tapahtuu lääkkeiteiden GMP-standardien mukaisesti.

Glukosamiini-HCL stimuloi glykoamiiniglykaanien (GAG) muodostumista rustossa, parantaa ruston GAG:n laatua ja nivelten liikkuvuutta. Kondroitiinisulfaatin ensisijainen tehtävä nivelissä on parantaa ruston iskunvaimennusomaisuuksia.

Sisältää myös välttämättömiä omega-3-rasvahappoja (EPA ja DHA), jotka ovat peräisin krilliöljystä. Rasvahapot estävät tulehduksen välittäjäaineiden tuotantoa, toimivat prekursorina luonnollisille tulehduksen välittäjäaineille ja lisäävät luun mineraalitiheyttä. Sisältää lisäksi C-vitamiinia ja sinkkisulfaattia.

Omat valmisteet myös kissoille ja koiranpenuille. Kysy tuotteista lisää omasta apteekistasi.

Katso huhtikuun Synoquin-tarjous sivulta 11.

11-vuotias westie Ben ei ainakaan tiettävästi ole kärsinyt nivelvaivoista.

© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2025

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 apteekeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Atalan sivuapteekki, Peltolammin sivuapteekki).

TAPIO KALLIO

Ortopedian ja liikuntalääketieteen
erikoislääkäri

PERSKINDOL KYLMÄ-
LÄMPÖGEELI 100 ML

15⁹⁰
159,00 €/l
(20,25 €)

LÄÄKÄRIN NEUVO:

Käytä kylmä-lämpögeeliä lihaskipuun

"Suosittelen ensisijaiseksi hoidoksi lihaskipuun 2-4 päivän ajan lääkeaineetonta kylmä-lämpögeeliä. Se lievittää kipua ja tukee paranemisprosessia.

Lääkeaineeton kylmä-lämpögeeli sopii kivunhoidoksi niin akuuttiin kuin pitkittyneeseen lihaskipuun ja geelin tulisi kuulua jokaisen kodin sekä treenikassin perusvarustukseen."

APTEEKKIEN SUOSITUIIN LÄÄKEAINEETON KIPUGEELI. (IQVIA 2024)

Perskindol Active kylmä-lämpögeeli viilentää ja rauhoittaa välittömästi. Vaikutusta seuraava lämmön tunne helpottaa lihaskipua ja tukee paranemista. Geeli sopii sekä akuuttiin että pitkittyneeseen lihaskipuun ja käytettäväksi useita kertoja päivässä, tarvittaessa myös pitkäaikaisesti. Tunnet vaikutuksen heti.

Lääkärille tulee hakeutua, mikäli itsehoito ei tehoa.

Perskindol Active Gel imeytyy nopeasti, eikä jätä iholle tahmeaa tunnetta tai tahraa tekstiilejä.

Perskindol
Active Gel 100 ml

**KAMPANJA-
HINTAAN**

huhtikuun ajan
aptekeista!

musklerna och lederna
för muskler och leder

Tarjous voimassa 1.4.–30.4.2025. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääriäisiä hintoja.