



Hyvän Mielen

Apteekkilehti

TOUKOKUU 2025

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

TOUKOKUUN TARJOUKSET

ja aurinkoista
luettavaa

TERVEYS

Huolenpitoa ja venyttelyä SELÄLLE

5 VINKKIÄ aivojen ja
muistin hyväksi

KAUNEUS

Turvallisesti AURINGOSSA

RUUSUFINNI on
yllättävän yleinen

HYVINVOINTI

SPINNING
auttaa
jaksamaan

Koiran ja
hevosen
KESÄVAIVAT

Keväinen
RISTIKKO

Toivon toukokuun



KUIVASILMÄISYYDEN OIREISIIN

SYSTANE ULTRA MDPF 10 ML
SYSTANE COMPLETE MDPF 10 ML

-15%
(20,24–26,10 €)

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 Raahе

JÄMIJÄRVEN APTEEKKI

03-41092280
Jämijärventie 22, 38800 Jämijärvi

KAAREN UUSI APTEEKKI

029 170 3830
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1
00420 Helsinki

KALAJÄRVEN APTEEKKI

09 849 2370
Ruskatie 1, 02970 ESPOO

KAUPPAKESKUS VETURIN APTEEKKI

05 884 7700
Tervasharjunkatu 1, 45720 Kuusankoski

KLAUKKALAN APTEEKKI

09 276 6950
Klaaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

KORIAN APTEEKKI

05 3220385
Kyminasemantie 8 (S-Market)
45610 Koria

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

KUUSANKOSKEN YKKÖSAPTEEKKI

05 742 9200
Kauppakatu 3, 45700 Kuusankoski

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Sivutie 8, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

MALMINKARTANON APTEEKKI

029 170 3831
Luutnantintie 5, 00410 Helsinki

MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350
Kiviparintie 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

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

KUIVASILMÄISYYDEN OIREISIIN

SYSTANE ULTRA MDPF 10 ML

Säilöntäaineettomat, voitelevat silmätipat lievittävät oireita nopeasti silloin, kun tarve on.

SYSTANE COMPLETE MDPF 10 ML

Säilöntäaineettomat silmätipat ovat kokonaisvaltainen apu kaikenlaisille ärtyneille, väsyneille ja kuiville silmille.

-15%
(20,24 – 26,10 €)



Tarjous voimassa 1.5.–31.5.2025

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

Onko ensiapukaappisi ajan tasalla? Päivitä kodin ja kesämökin ensiapu- tarvikevalikoima valmiiksi kesään

Kesäaktiviteettien lomassa sattuvat haaverit ovat yleisiä, joten niihin on hyvä varautua oikeanlaisilla ensiaputarvikkeilla. APTEEKKI-tuotesarja sisältää laajan valikoiman tuotteita pienten arjen tapaturmien itsehoitoon.



Haavan huolellinen puhdistaminen on tärkeää, jotta haava pääsee paranemaan ongelmitta. Kirvelemätön APTEEKKI Antiseptinen haavanpuhdiste puhdistaa, ja edistää haavan paranemista sen sisältämän pantenolin ansiosta. Valitse kätevä suihke tai flip-top kaatopullo.

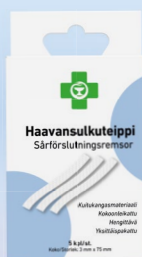
Antiseptiset haavanpuhdisteet CE0537:

Galena Pharma Oy, Suomi

Haavansulkuteippi on kiinnittyvä erikoisteippi, joka edistää haavan luonnollista parantumisprosessia. Teipin avulla haavan reunat asettuvat lähemmäksi toisiaan, mikä edistää haavan sulkeutumista ja estää haavan aukeamista uudelleen. Soveltuu käytettäväksi leikkaus- ja viiltohaavoihin.

APTEEKKI Haavansulkuteippi

Eurosirel S.p.A., Italia



Laastari pitää haavan puhtaana ja suojaava ulkoisilta ärsykeiltä. Haavan koko ja sijainti vaikuttavat siihen, millainen laastari kannattaa valita. Sormilaastari on hyvä valinta sormenpäähaavoihin, sillä sen perhosmallinen muotoilu helpottaa laastarin asettumista juuri oikeaan kohtaan. Leikattavat laastarit ovat monikäyttöisiä, sillä laastarin koko on säädettävissä tarpeen mukaan. Herkälle ja hauralle iholle suunniteltu Laastari Sensitive on hyvä valinta, mikäli iho ärsyyntyy herkästi perinteisten laastarien liimakiinnityksestä. Laastari Sensitive kiinnittyy ihoon silikongeelikerroksen avulla, jonka ansiosta laastarin irrotus on kivutonta.

APTEEKKI Sormilaastari elastinen
APTEEKKI Laastari leikattava, muovi
APTEEKKI Laastari leikattava, kangas
APTEEKKI Laastari Sensitive laitelma

Eurosirel S.p.A., Italia

Haavatyyntä suojaavat ihoa ja soveltuvat hieman isompien, vuotavien haavojen ensiapuun. Kuitukankainen haavatyyntä antaa ihon hengittää, mutta suojaa tehokkaasti ulkoisilta ärsykeiltä. Aquastop-haavatyyntä puolestaan on vedenpitävä, joten se suojaa haavaa kastumiselta.

APTEEKKI Kiinnittyvä haavatyyntä, Kuitukangas
APTEEKKI Kiinnittyvä haavatyyntä, Aquastop

Eurosirel S.p.A., Italia



Muista myös nämä:



APTEEKKI
Kylmä/Lämpöpakkaus
Uudelleenkäytettävä,
monikäyttöinen
kylmä/lämpöpakkaus.
Kylmähoitoa varten
säilytys pakastimessa.
Lämpöhoitoa varten
lämmitys vesihautteessa
mikroaaltouunissa.

Phyto Performance Italia Srl,
Italia



APTEEKKI
Pikakylmäpakkaus
Kertakäyttöinen
pikakylmäpakkaus
ensiaputalanteisiin
tai kun tarvitaan
kylmähoitoa.

CE0476 Phyto Performance
Italia Srl, Italia



APTEEKKI
Itseensäkiinnittyvä
tukisidos
Helppokäyttöinen,
itseensäkiinnittyvä
tukisidos nyrjähdys-
sien ja venähdyksien
ensiapuun. Sopii
myös eläinten
sidoksiin.

KOB, GmbH, Saksa

TERVEYS

Näin pidät huolta selästäsi..... 6
Milloin selkäkivun vuoksi on hyvä mennä lääkäriin?

Selän venytysvinkit..... 8
Kivunlievitystä lepoasentoilla

Kuusankoskelle uusi Hyvän Mielen Apteekki..... 15
Uusi apteekkari on monelle entuudestaan tuttu

KAUNEUS

Nauti huoletta auringosta..... 16
Opas onnistuneeseen auringossa oleiluun

Tervehdi aurinkoa, elämän eliksiiriä!..... 19
Oodi maailmamme tärkeimmälle asialle

Ruusufinni on yllättävän yleinen..... 20
Kokeilemalla löytää sopivat tuotteet

HYVINVOINTI

5 vinkkiä aivojen ja muistin hyväksi..... 24
Listasimme helppoja terveyden tukitoimia

Spinningillä jaksamista arkeen..... 26
Proviisori harrastaa sisäpyöräilyä

Koiran ja hevosen kesävaivat..... 28
Hoitoa ja ehkäisyä hot spotiin ja polttiaisiin



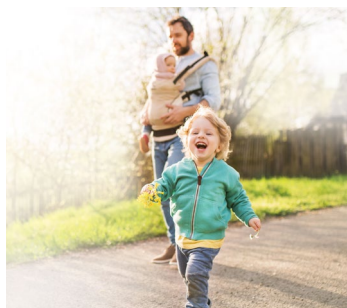
Venyvä
selkäpaketti

s. 6–9



Kirkas
aurinko-
paketti

s. 16–19



Aivotkin
nauttivat
kävelystä

s. 24

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Toukokuun tarjoukset..... 11

Toukokuun uutuuudet..... 14

Kauneustarjoukset..... 14

Vappumuisto 15

Ristikön ratkaisu 15

Keväinen ristikko 30

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

Toimituskunta: Toimituskunta: Claudia Carlson, Anne Keinänen, Eerika Ylönen, Marianna Tuomisto ja Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki / ARMI Creatives **Kannen kuva:** ZoomTeam/stock.adobe.com **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



Painotuotteen
hiilipäästöt on laskettu
ClimateCalcilla.

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

ISSN 2737-3703

Näin pidät huolta selästäsi

Selkäoireet ovat yleisiä – niitä kokee lähes jokainen jossain vaiheessa elämäänsä. Useimmat selkäkipujaksot paranevat itsestään muutamien päivien tai viikkojen aikana.

Noin neljäsosalla selkäkipu kuitenkin pitkittyy, ja selkäkipujaksosten toistuminen on tavallista. Selkäkipu on tutkimuksen mukaan maailmanlaajuisesti suurin toimintakyvyn haittaa aiheuttava syy.



Selkäkipu voi alkaa jostain itselle epätavallisesta fyysisestä kuormituksesta, kuten autonrenkaiden vaihtamisesta tai puutarhatöistä. Tällöin selkä kivun taustalla voi olla lihasten kipeytyminen uudenlaisen kuormituksen seurauksena tai liikkeessä tapahtunut pieni pehmytkuodon venähdys.

Monesti selkäoireet myös alkavat vähitellen tai ilman erityistä selän rasitusta. Selkäkipu ja jäykkyys tuntuvat tyypillisesti alaselän ja lantion alueella. Joskus kipuun liittyy alaraajaan heijastuvaa kipua. Usein alaraajaan heijastuvat oireet ovat säteilytuntemusta alaselän rakenteista, eikä niiden taustalla ole hermon ärsytystä.

Tavalliselle selkäkipulle ei tyypillisesti voida osoittaa yhtä yksiselitteistä, anatomista syytä. Joskus harvoin selkäongelmaan liittyy iskiashermonoire, joka voi tuntua voimakkaana kipuna, puutumisenä tai lihasheikkoutena alaraajassa. Vakavat selkä kivun syyt ovat hyvin harvinaisia.

MITÄ VOI TEHDÄ ITSE?

Äkillisessä tavallisessa selkä kivussa kannattaa pyrkiä jatkamaan kevyiden arkiaskareiden tekemistä ja liikuskelua. Se tukee toipumista. Raskasta liikuntaa voi olla tarpeen hetkellisesti keventää, mutta useimpia harrastuksia ja kevyttä liikuntaa voi usein jatkaa.

Joskus lyhyt sairausloma voi olla tarpeen, mutta monesti myös työtä voi tehdä, tarvittaessa työtehtäviä

muokaten tai keventäen ja välillä työtä tauottaen.

– Varsinkin kipujakson alussa voi olla hyvä, että tekemistä jaksottaa ja selkää voi välillä rentouttaa mukavilta tuntuissa asennoissa. Tähän voi hyödyntää selän rentoutus- ja lepoasentoja. Liikkeelle pääsemisen helpottamiseksi voi tarvittaessa käyttää kuuriluontoisesti itselle sopivaa kipulääkettä. Myös lämpö- tai kylmähoitoa voi kokeilla, selkäreuvonnan koordinaattori Satu Nieminen Selkäliitosta kertoo.

Usein selkäoireet helpottavat muutamissa viikoissa. Joskus oireet kuitenkin pitkittyvät. Pitkäaikaisten tai toistuvien selkäoireiden hoidossa kannattaa huomioida yleiset terveyttä edistävät elintavat, kuten säännöllinen liikkuminen, palautumisesta huolehtiminen, riittävä uni, mielen hyvinvoinnista huolehtiminen ja terveellinen ruokavalio.

Pitkäaikaisessa selkä kivussa harjoittelun ja liikkumisen on todettu lyhentävän kipujaksoja ja vähentävän kipujaksojen uusiutumista.

– Monet erilaiset harjoittelumuodot ovat hyödyllisiä, ja liikkumistavan voikin valita oman mielenkiinnon perusteella. Jos liikkuminen on ollut pitkään vähäistä, kannattaa liikkumisen määrää ja rasittavuutta lisätä asteittain. Ohjeita kotiharjoitteluun löydät selkäkanava.fi-sivustolta. Mikäli kaipaavat ryhmämuotoista liikuntaa tai vertaistukea, kannattaa tutustua myös oman alueen selkähdistyksen toimintaan, Nieminen vinkkaa.

MILLOIN LÄÄKÄRIIN TAI FYSIOILLE?

Terveystenhuoltoon on syytä hakeutua nopeasti, mikäli selkäkipu on sietämätöntä ja se ei helpota missään asennossa, tai jos selkäkipuun liittyy virtsaamisvaikeutta, ulosteen karkaamista, alaraajan lihasten pahenevaa heikkoutta tai kipu on seurausta vakavasta tapaturmasta. Hoitoon tulee hakeutua myös, jos yleisvointi heikkenee tai kipuun liittyy kuumetta.

Mikäli edellä mainittuja oireita ei esiinny, mutta selkäoireet aiheuttavat toiminta- ja työkyvyn häiriötä, voit olla yhteydessä esimerkiksi työterveyteen tai omalle terveysasemalle. Lievemmissä oireissa tilannetta voi jonkin aikaa seurata. Jos kipu ei lähde helpottamaan muutamassa viikossa, voi olla hyvä hakeutua terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle.

– Aina lääkärille meno ei ole tarpeen, vaan voit mennä myös fysioterapeutin suoravastaanotolle tutkimusta ja ohjausta varten, Satu Nieminen neuvo.

Lisää tietoa selkä- ja niskakivusta ja niiden itsehoidosta sekä harjoitus- ja rentoutusohjeita löydät Selkäliiton selkäkanava.fi-sivustolta.

Selkäliitto on kansanterveys- ja potilasjärjestö, jonka tavoitteena on ehkäistä selkäoireita ja sairauksia. Liitto tarjoaa tutkittua tietoa selästä sekä kehittää selän terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntatoimintaa. Selkäliittoon kuuluu paikallisia selkähdistyksiä.

Lievitä jännitystä ja kipua selän lepoasentoilla

Lepoasentojen tarkoituksena on lepuuttaa ja rentouttaa selkää sekä lievittää kivun tunnetta selän alueella. Lepoasentoissa ollaan noin 10–15 minuuttia kerrallaan. Selän lepoasennot vähentävät stressiä, lievittävät kivun tunnetta ja parantavat keskittymiskykyä. Lepoasennot eivät saa tuottaa kipua. Valitse itsellesi parhaiten sopivat asennot tilanteen mukaan. Rauhoita mielesi ja keskity rauhalliseen hengitysrytmiin.



1. PSOAS-ASENTO

Asetu selinmakuulle lattialle ja nosta jalat tuolin tai muun korokkeen päälle niin, että polvet ovat noin 90 asteen kulmassa. Tarvittaessa voit laittaa lannenotkon alle pyyherullan tai pienen tyynyn. Hengitä nenän kautta sisään, jolloin rintakehä laajenee.

Anna uloshengityksen virrata vapaasti. Asento rentouttaa jännittyneitä keskivartalon ja alaraajojen lihaksia.



2. TUETTU KYLKIMAKUU

Asetu kylkimakuulle lattialle, polvet ja lonkat koukussa. Aseta tyyny jalkojen väliin niin, että se tukee lantion asentoa ja jalat ovat rentoina. Tue myös alempi kylki tyynyllä tai esimerkiksi pyyherullalla. Kädet lepäävät rentoina ylävartalon edessä ja pää tyynyllä.



3. TUETTU VATSAMAKUU

Asetu vatsamakuulle. Vedä jalka ja samantoinen käsi koukkuun vartalon sivulle ja käännä pää samaan suuntaan. Voit tukea koukussa olevan jalan tyynyllä tai pyyhkeellä. Aseta toinen käsi suoraksi vartalon viereen.



4a



4b

4. SELÄN LEPUUTUS

Asetu polvi-istuntaan a) jalat yhdessä tai b) haara-asennossa niin, että pakarat lepäävät kantapäiden päällä. Taivuta ylävartaloa eteen reisien a) päälle tai b) väliin ja aseta otsa lattiaan. Vie kädet vartalon jatkoksi rennosti lattialle. Rentouta hartiat ja anna koko ylävartalon painautua rennosti kohti lattiaa.

5. SELÄN PYÖRISTYS

Asetu selinmakuulle, polvet koukussa. a) Ota käsillä kiinni toisen polven etupuolelta tai polvitaiepeesta ja vedä jalkaa itseesi päin. Pidä alaselkä ja lavat kiinni lattiassa ja hartiat alhaalla rentoina. Tee sama toisella jalalla. b) Ota käsillä kiinni molemmista polvista tai polvitaiepeiden takaa ja vedä kevyesti itseesi päin. Voit myös kokeilla rauhallista keinuvaa liikettä etu-takasuunnassa ja sivulta sivulle, jos se tuntuu hyvältä.

5a



5b



6



Lisää jumppaohjeita
selkakanava.fi

6. SELÄN RENTOUTUS ISTUEN

Istu tuoliilla, jalat haara-asennossa ja jalkapohjat tukevasti lattialla. Nojaa kyynärvarvilla reisiin, pyöristä selkää ja anna pään ja niskan roikkua rennosti.



Selkäliitto



Nopea kapseli kipuun!



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

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

toukokuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.5.–31.5.2025



VIREYTTÄ KEVÄÄSEEN

BIOTEEKKI

SUPER MAGNESIUM BONUS 100 + 20 TABL.

SUPER UNI MAGNESIUM 60 TABL.

UBIKINONI Q10 90 KAPS.

SUPER LAKTOFERRIINI + RAUTA & C 40 KAPS.

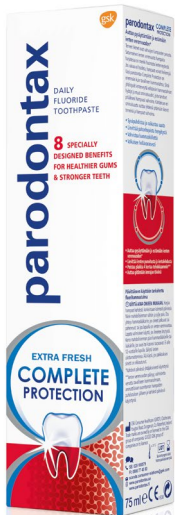


21⁹⁰
438,00 €/l
(29,15 €)

JÄÄDYTYSHOITO SYYLILLE

DR. YGLO SYYLIIEN JÄÄDYTYSHOITO 50 ML

Nopea ja helppokäyttöinen ratkaisu käsen ja jalkapohjan syylän hoitoon. Heti käyttövalmis, ei vaadi monimutkaista käyttöönottoa tai pienten kappaleiden kokoamista.



6⁵⁰
86,67 €/l
(8,35 €)

TERVEET IKENET, VAHVAT HAMPAAT

PARODONTAX COMPLETE PROTECTION TP 75 ML

PARODONTAX COMPLETE PROTECTION WHITENING TP 75 ML

Kehitetty erityisesti käyttäjille, joilla esiintyy verenvuotoa hampaiden harjauksen yhteydessä.

-20%
(34,92–40,00 €)



KYNSISIENEN HOITOON

NAILNER -TUOTTEET

Tuotteet on suunniteltu erityisesti kynsisienen hoitoon, ja ne ovat kliinisesti testattuja ja tutkitusti tehokkaita.

toukokuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.5.–31.5.2025



17⁹⁰
0,30 €/kpl
(22,65 €)

MONIPUOLINEN TUKI NIVELILLE

BERTIL'S NIVELACTIVE 60 KAPS.

Tuotteen patentoitu ja kliinisesti tutkittu Ovomet® -munamembraaniute sisältää runsaan ja tasapainoisen seoksen nivelten hyvinvoinnille tärkeitä ravintoaineita kuten glukosamiinia, hyaluronihappoa, kollageenia ja elastiinia. Erinomainen tuote aktiivisille aikuisille ja senioreille sekä myös kovaa treenaaville ja aktiiviruheilijoille.



10⁹⁰
0,36 €/kpl
(13,35 €)

TUEKA VASTUSTUSKYVYLLE*

FIILUS ARKEEN +C

HEDELMÄ 30 PURUTABL.

MANSIKKA 30 PURUTABL.

MUSTIKKA 30 PURUTABL.

NEUTRAALI 30 KAPS.

Ravintolisä. Maitohappobakteeri-C-vitamiinivalmiste. Lisänä myös 20 mg C-vitamiinia, joka tukee vastustuskykyä.

*C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



20⁹⁰
0,21–
0,23 €/kpl
(26,15 €)

LUOTETTAVA APU NUKAHTAMISEEN

MELATONIINI ORION 1,9 MG

NEUTRAALI SUUSSA HAJOAVA 100 TABL.

PIPARMINTTU SUUSSA HAJOAVA 100 TABL.

NIELTÄVÄ 100 TABL.

PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.



14⁹⁰
0,07 €/kpl
(18,70 €)

VARMISTA D YMPÄRI VUODEN

DEVISOL 20 MCG 200 TABL.

DEVISOL MUSTIKKA 20 MCG 200 TABL.

DEVISOL NEUTRAL 20 MCG 200 TABL.

Riittävästä D-vitamiinin saannista kannattaa pitää huolta ympäri vuoden.

toukokuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.5.–31.5.2025

-15%

(10,75–12,85 €)



PYSY LIIKKEESSÄ*

MOVEX ELEKTROLYYTITUOMAJAUHE ENERGY 20 PSS
MOVEX ELEKTROLYYTITUOMAJAUHE SPORT 14 PSS

*Magnesium edistää lihasten ja hermoston normaalia toimintaa ja sekä tukee normaalia elektrolyytitasapainoa. Lisäksi se auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

-20%

(26,05 €)



TUTKITUSTI TEHOKAS HAAVASALVA

ABILAR PIHKASALVA 10 % 20 G

Kotimainen, monipuolinen ja tutkitusti tehokas haavasalva, joka nopeuttaa haavojen paranemista ja rauhoittaa hoidettavan alueen kipua. Sopii mm. akuuteille ja tulehtuneille haavoille, palovammoille, iohalkeamille, hyönteisten puremille sekä diabeettisille haavoille.



16⁹⁰

338,00–
469,44 €/kg
(22,35–22,55 €)

NAISELLISTA HYVINVOINTIA

FEMISAN CREAM 50 G
FEMISAN VITAL 36 G

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



25⁹⁰

0,22-0,26 €/kpl
(30,85 €)

KOSKA AJATTELET AIVOILLASI

BETHOVER VAHVA B12 MANSIKKA 120 TABL.
BETHOVER VAHVA B12 VADELMA-SITRUUNA 120 TABL.
BETHOVER VAHVA B12 100 KAPS.

Monipuolinen ja vahva valikoima B-vitamiineja, erityisesti B12 -vitamiinia ja foolihappoa.

kauneustarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.5.–31.5.2025

-20%
(20,50–30,50 €)



AURINKOSUOJAT JA ITSERUSKETTAVAT

ATOPIK SUN-TUOTTEET

Fysikaaliset aurinkosuoja- ja suositut itseruskettavat kasvojen ja vartalon iholle.



**HELEIN STRONG
COLLAGEN 90 TABL.**



**HELEIN STRONG
BIOTIN+ 60 TABL.**

16⁹⁰ 0,19 €/kpl
(20,30 €)

14⁹⁰ 0,25 €/kpl
(18,25 €)

HOIDA KAUNEUTTA SISÄLTÄPÄIN

Tehokas ja monipuolinen kauneusravintolisä, joka vahvistaa sisäistä hyvinvointia saaden kauneuden hehkumaan myös ulkoisesti.

uutuudet



APUA PERÄPUKAMIIN JA PERÄAUKON VAIVOIHIN

ACTIPROCT GEELI + ASETIN 30 G
ACTIPROCT GEELI AEROSOLIANNOSTELIJALLA 45 ML
ACTIPROCT SPRAY 50 ML

Luonnollisia ainesosia sisältävä, hajusteeton tuotesarja peräaukon alueelle. Geeli* lievittää peräpukamia ja peräaukon vaivoja. Helppokäyttöinen Spray ulkoiselle peräaukon alueelle rauhoittaa nopeasti. * CE(0481) -merkitty lääkinnällinen laite. Valmistaja: YouMedical B.V. (20,86–26,88 €)



MUISTIN SUOJAKSI*

BETHOVER B12 MUISTI PLUS 30 KAPS.
BETHOVER B12 MUISTI PLUS 100 KAPS.

Aivoillesi tärkeitä vitamiineja ja ravintoaineita yhdessä kapselissa. Sisältää B12- ja B6-vitamiinia sekä foolihappoa – tärkeitä ravintoaineita, jotka edistävät aivojen normaalia toimintaa ja tukevat normaaleja psykologisia toimintoja*. Lisäksi koliinia, joka on elimistölle välttämätön ja kliinisesti tutkittu ravintoaine. Koliini lisättiin vuonna 2024 uudistettuihin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. (12,87–29,15 €)

Kuusankoskelle uusi Hyvän Mielen Apteekki

Uusi apteekkari on saman apteekin entinen proviisori Lotta Lehtinen.

Kuusankosken Ykkösapteekki sai huhtikuussa uuden apteekkarin. Lotta Lehtinen siirtyy apteekkariksi Lahdesta, mutta Kuusankosken tilat ja ihmiset ovat entuudestaan enemmän kuin tuttuja.

– Työskentelin täällä proviisorina yhdeksän vuoden ajan, kunnes siirryin apteekkariksi Lahteen vuonna 2019. Vanhempani asuvat Kuusankosken naapurissa Valkealassa, joten on hienoa ”palata juurille”, Lehtinen kertoo hymyillen.

Lehtinen toimii myös Hyvän Mielen Apteekkien hallituksen puheen-

johtajana. Apteekkarin vaihtuessa Kuusankosken Ykkösapteekki liittyi samalla Hyvän Mielen Apteekkien jäseneksi.

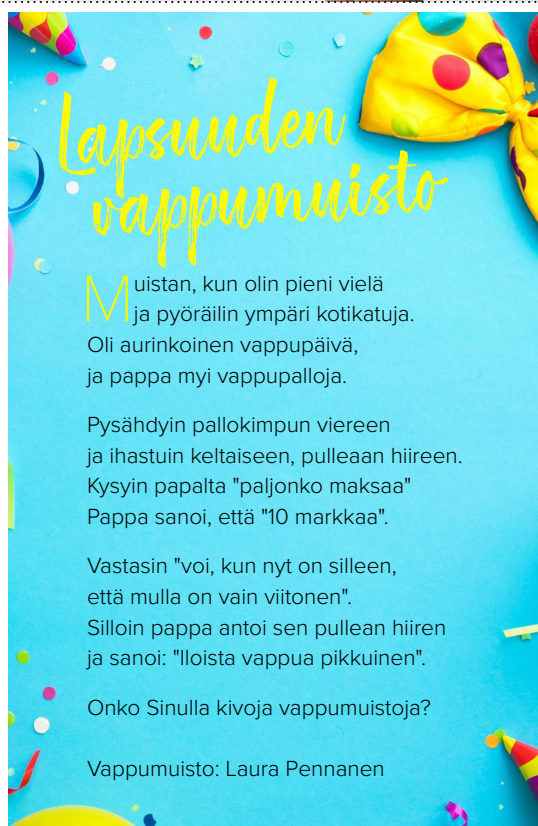
– Tykkään kovasti asiakaspalvelusta ja apteekkien kokonaisvaltaisesta kehittämisestä. Pohdiskelen jatkuvasti, miten palvelua voisi parantaa, ja odotankin jo kovasti kohtaamisia Kuusankosken asiakkaiden kanssa. Monia viime vuosikymmenen tuttuja tulee varmasti vastaan.

Tervetuloa uuteen Hyvän Mielen Apteekkiin, vanhat ja uudet asiakkaat!



Ristikön ratkaisu

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



Muistan, kun olin pieni vielä
ja pyöräilin ympäri kotikatuja.
Oli aurinkoinen vappupäivä,
ja pappa myi vappupalloja.

Pysähdyin pallokimpun viereen
ja ihastuin keltaiseen, pulleaan hiireen.
Kysyin papalta ”paljonko maksaa”
Pappa sanoi, että ”10 markkaa”.

Vastasin ”voi, kun nyt on silleen,
että mulla on vain viitonen”.
Silloin pappa antoi sen pulleaan hiiren
ja sanoi: ”Iloista vappua pikkuinen”.

Onko Sinulla kivoja vappumuistoja?

Vappumuisto: Laura Pennanen

Kuva: Alexander Ratlis / stock.adobe.com

Nauti huoletta

Kokosimme oppaan onnistuneeseen ja turvalliseen auringossa oleiluun.

Kesä on täällä, ja aurinko kutsuu! Ennen kuin suuntaat auringonpaisteeseen, muista suojata ihoasi – se kiittää sinua siitä pitkään. Tässä muutama helppo vinkki, joiden avulla voit suojautua auringon haitoilta ja nauttia kesästä turvallisesti.

MIKSI KANNATTAA SUOJATA?

Auringon säteet vahingoittavat ihon kimmoisana pitävää kollageenia. Tämä voi johtaa ennenaikaisiin juonteisiin ja ryppyihin. Paras anti-age-tuote onkin tehokas aurinkosuoja.

Muistisääntö: ensin hoitava seerumi ja voide, sitten aurinkosuoja.

UV-SÄTEET – MITÄ NE OVAT?

Aurinkoa ei tarvitse pelätä, mutta UV-säteet on tärkeä huomioida. UVB-säteet voivat aiheuttaa palamista, mutta myös D-vitamiinia syntyy niiden ansiosta. UVA-säteet tunkeutuvat syvälle ihoon ja aiheuttavat ennenaikaista vanhenemista jopa silloin, kun auringon poltetta ei tunne.

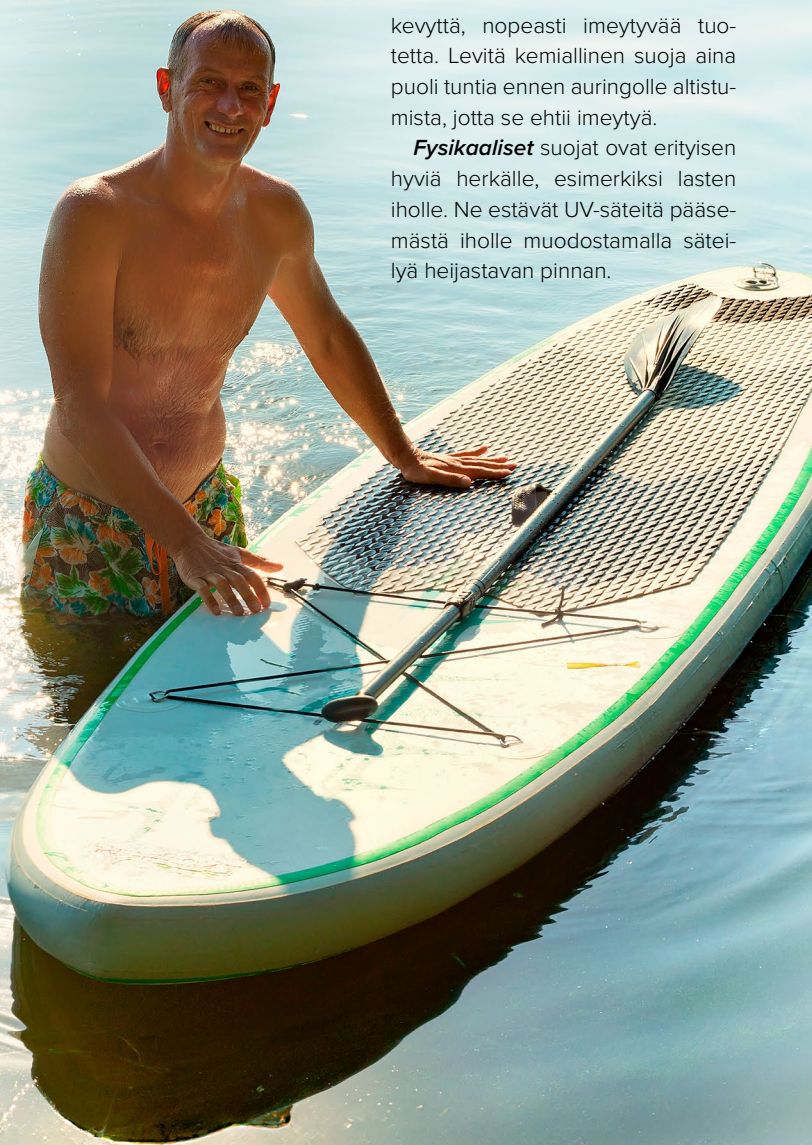
KEMIALLINEN VAI FYSIKAALINEN AURINKOSUOJA?

Valitse itsellesi sopiva aurinkosuoja, jota on mieluisa käyttää ja joka tuntuu iholla hyvältä.

Kemialliset suojat imeytyvät nopeasti ja muuttavat UV-säteet lämmöksi. Ne sopivat hyvin, jos kaipaat

kevyttä, nopeasti imeytyvää tuotetta. Levitä kemiallinen suoja aina puoli tuntia ennen auringolle altistumista, jotta se ehtii imeytyä.

Fysikaaliset suojat ovat erityisen hyviä herkälle, esimerkiksi lasten iholle. Ne estävät UV-säteitä pääsemästä iholle muodostamalla säteilyä heijastavan pinnan.



auringosta



ACO-, ATOPIK-,
AVENE- JA EUCERIN-
AURINKOTUOTTEET
TOUKOKUUSSA
-20%

OIKEA MÄÄRÄ VOIDETTA

Aurinkovoidetta on annosteltava riittävästi, jotta saavutetaan tuotteen ilmoittama suojakerroin. Aikui- nen tarvitsee noin 1–2 ruokalusikal- lista voidetta vartalolle ja noin 1–2 teelusikallista kasvoille. Levitä voi- detta kahden tunnin välein ja aina uimisen tai hikoilun jälkeen.

Muistisääntö: enemmän on pa- rempi kuin vähemmän!

AURINKOHERKKÄ IHO

Aurinkoihottuma voi ilmetä esimer- kiksi punoituksena, rakkuloina tai kutinana. Paljaana olleet ihoalueet alkavat kutista voimakkaasti, ja alueille ilmaantuu punoittavaa, pie- niläiskäistä tai näppyäistä ihottu- maa.

Aurinkoihottuma voi kehittyä, kun iho ei ole keväällä tottunut auringonvaloon, tai jos UV-säteet ovat erityisen voimakkaita. Ihottuma il- menee heti tai muutaman tunnin sisällä aurinkoaltistuksesta.

Valitse aurinkoherkälle iholle suunniteltuja aurinkosuojia, kuten ACO Sun Intolerance -tuotteet tai Eucerin Sun Allergy Protect SPF50+.

AKNEIHON SUOJAUS

Aurinko voi pahentaa akneihon ti- lannetta ja lisätä pigmenttimuutok- sia. Valitse aurinkovoide, joka on öljytön ja non-comedogenic (ei tuki huokosia). Kevyet koostumukset, kuten geelimäiset tai rasvaisuutta hillitsevät mattaiset aurinkosuojat, ovat ihanteellisia akneiholle. Lisää aurinkosuojaan alle esim. Vichy Mi- neral 89 Daily Booster (50 ml, 30 €), joka vahvistaa ihon suojamuuria ja huolehtii tarvittavasta kosteudesta.

LASTEN SUOJAUS

Alle 12 kuukauden ikäisiä ei tulisi al- tistaa suoralle auringonvalolle lain- kaan. Peittävien vaatteiden lisäksi aurinkosuojaus on tärkeää erityises- ti kasvoille ja käsille, jotka altistuvat eniten auringolle. Eucerin Sensitive Protect Kids Sun Spray SPF 50+ ja Avene Sun Intense Protect SPF 50+ ovat erinomaisia valintoja niin lapsil- le kuin koko perheellekin.

AFTER SUN

Iho kaipaa auringossa oleilun jäl- keen runsaasti kosteutusta ja viilen- nystä. Esimerkiksi ACO After Sun

Gel Cream ja Bepanthol Lotion (200 ml, 19 €) kosteuttavat, viilentävät ja rauhoittavat ihoa tehokkaasti.

Vinkki! Jos pidät kevyistä ja no- peasti imeytyvistä kosteusvoiteis- ta, voit käyttää after sun -voidetta, -maitoa tai -geeliä vartalon kosteus- voiteena päivittäin.

ITSERUSKETTAVAT

Haluatko kauniin rusketuksen ilman auringon haittavaikutuksia? Valitse esimerkiksi ACO Self Tan -tuotteet tai Atopikin asteittain päivettävät voiteet ja tipat, jotka kosteuttavat ja antavat luonnollisen sävyn.

TUOTTEITA AURINKOKERATOOSIIN

Avene Sunsimed KA SPF50+ Tehokas suojia herkälle ja erityisesti aktiivisen keratoosin uhan alla ole- valle iholle.

Eucerin Actinic Control MD SPF100 Paikallisesti käytettävä lääkinnä- linen laite aktiivisen keratoosin ja ei-melanoottisen ihosyövän eh- käisyyn tai aktiivisen keratoosin lii- tännäishoitona.

**KAIKKI AVÈNE-
AURINKOTUOTTEET**

-20%
(11,80–38,00 €)

**TEHOKASTA
AURINKOSUOJAA**

**HERKIMMÄLLEKIN
IHOLLE**

**ERITTÄIN KEVYET
JA MIELLYTTÄVÄT
KOOSTUMUKSET**

Tarjous voimassa toukokuun.
Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

**TUOTTEITA
SINIVALON-
SUOJALLA**

PATENTED TriAsorB™



**Eau Thermale Avène
Iho jossa viihdyt**

**KEHITETTY
VÄHENTÄMÄÄN VAIKUTUSTA
MERIEKOSYSTEEMIIN**





Tervehdi aurinkoa, elämän eliksiiriä!

Auringon halkaisija on noin 1,4 miljoonaa kilometriä. Käsittämätön koko, 109 kertaa suurempi kuin maapallon, mutta tähtien joukossa aurinko on keskikokoista pienempi kääpiötähti. Meille ihmisille se on onneksi juuri sopivan kokoinen!

Auringon etäisyys maasta on 150 miljoonaa kilometriä. Sen sisus on uskomattoman kuuma, keskellä lämpötila on peräti 15 miljoonaa astetta, mutta pinnalla "vain" noin 5 000 as-

tetta. Ajatuskin on melko hiostava.

Aurinko on maailmamme tärkein asia. Maapallolla ei olisi elämää ilman aurinkoa.

Aurinkoa on palvottu jumalana, eikä syyttä. Jo muinoin kreikkalaiset olympiaurheilijat palvoivat aurinkoa, koska sen tiedettiin kasvattavan lihaksia.

Me suomalaiset tiedämme, miltä tuntuu nähdä aurinkoa pitkän pimeän jakson jälkeen. Auringon valo pelastaa päivämme, vaikka emme

suoranaaisessa paisteessa viihtyisikään.

Valolla on niin suuri merkitys henkiseen hyvinvointiimme, ettei asiaa voi ohittaa olankohauksella. Auringonvalon puutteen korjaamiseksi ihminen on keksinyt muun muassa solariumin, energiavalolampun ja syödä vitamiineja.

Ja siksi jotkut meistä matkustavat talvehtimaan kauas koto-Suomesta aurinkovarmoihin maihin.

KESÄ ON SUOMEN PARASTA AIKAA

Nyt on jo käsillä se ihana aika, jolloin saamme Suomessakin nauttia luonnonvalosta ja auringon tuomasta lämmöstä.

Silminnähtävä auringonvalo heittää aivoissa serotoniinin, joka on tärkeä välittäjäaine. Se säätelee mielialaa, unirytmää, ruokahalua ja jopa kivunlievitystä.

Auringonvalossa kannattaisi oleskella erityisesti aamuisin, sillä valon kulkiessa silmien kautta elimistöön se stimuloi kaikkia elimistön toimintoja – esimerkiksi hormonituotantoa sekä aivo- ja käpylisäkkeen toimintoja.

Auringonvalo vähentää ruokahalua ja erityisesti makeanhimoa. Valoisaan aikaan on helpompi keskittyä terveellisempiin elintapoihin.

Auringonvalon avulla hoidetaan mm. monia ihotauteja, kuten atooppista ihottumaa ja psoriasista.

Kaiken lisäksi auringonvalo saa lihasten voimantuoton ja kudosten hapetuksen tehostumaan. Se on myös hyvä D-vitamiinin lähde.

Muista aurinkoa palvoessasi, että tässäkin pätee sääntö "ei makeaa mahan täydeltä", sillä auringon UV-säteet altistavat syöville, ellei säteiltä osaa suojautua. Etenkin lasten mutta yhtä lailla aikuisten on tärkeä käyttää aurinkosuojavoidetta ja ihoa peittäviä vaatteita.

Ruusufinni on yllättävän yleinen

Apteekissa työskentelevä kosmetologi auttaa ihonhoidon asiantuntijana vähintäänkin viikoittain henkilöitä, joiden iho on herkistynyt, punoittava tai näppylöivä. Usein kyse on ruusufinnistä.

Muutokset ihossa ovat voineet ilmestyä "yön yli yllättäen", tai asiakkaan iholla on voinut jo entuudestaan olla couperoottisuutta tai laajentuneita verisuonia.

Kasvot voivat olla myös lievästi turvoksissa ja varsinkin silmien alla poskipäillä asian saattaa havaita. Asiakas on – ihan ymmärrettävästi – huolestunut.

Monet tekijät saattavat järkyttää ihon mikrobiomia, aiheuttaa ihon herkkyyksiä, tulehdusten syntymistä, kuivumista ja lopulta heikentää ihon puolustuskykyä. Tällaisia asioita ovat esim. stressi, auringonvalo, ihosairaudet, ilmansaasteet tai ihoa ärsyttävät hoitotuotteet.

Ihon pinnalla voi ensin tuntua pientä "elohiirimäistä" vipinää, ja iholle voi ilmestyä punoitusta tai näppyjä. Näpyt voivat häipyä yhtä nopeasti kuin ilmestyivätkin ja vaihdella paikkaa.

Ruusufinni voi kasvojen ja dekolteen lisäksi oireilla myös silmissä aiheuttaen ros kantunutta, turvotusta ja kutinaa. Silmiä voidaan kätevästi hoitaa itsehoitolääkkeillä eli kosteuttavilla silmätippoilla.

Eniten ruusufinniä ilmenee vaa-

leaihoisilla, 30–70-vuotiailla naisilla. Ruusufinnin aiheuttajaa ei tarkoin tunneta, mutta kyseessä ei kuitenkaan ole bakteerin tai viruksen aiheuttama harmi.

SOPIVAT TUOTTEET TESTAAMALLA

Kauniin ja nuorekkaan ihon tavoitelu lisää monilla kiinnostusta kokeilla vahvoja tuotteita, jotka muuttavat ihon pinnan rakennetta. Saatetaan yhdistellä omatoimisesti väärä, vahvoja ja usein vaihtuvia tuotteita.

Asiakkaat, jotka suosivat ihonhoidossaan esimerkiksi retinoideja, glykolihappoa, salisyylihappoa, vahvaa C-vitamiinia tai kuorivia kasvovesiä, altistavat ihonsa sen mikrobiomin ja happamuuden muutoksille. Ihon kyky suojata itseään heikkenee.

Ruusufinnin ollessa aktiivinen tuntuvat epäsoyvät tuotteet pian nipistelynä ihon pinnalla, ja ne onkin hyvä pestä iholta pois samantien. Vaihda tilalle rauhalliseksi kokemasi tuote.

Ruusufinnin ilmenemisalueille voi testata uusia tuotteita ja todeta niiden sopivuus tai sopimattomuus. Se saattaa viedä aikaa, mutta ap-

teekkien paljon nähneet ammattilaiset ovat tässä mielellään apuna!

Lääkkeillä hoidetaan vain lääkärin diagnosoimaa ruusufinniä. Joskus ihon vointi ei kohene omalla hoidolla, ja silloin kannattaa varata aika ihotautilääkärille – mieluummin liian ajoissa kuin myöhään.

RAUHOITAVIA PUHDISTUSTUOTTEITA

- Avene Antirougeurs Cleansing Lotiön 200 ml (32 €)



EKSTRAKOSTEUTTA

- Favera Rauhoittava ja kosteuttava seerumi 30 ml (19 €) ja Favera Rauhoittava kosteusvoide 50 ml (23 €)
- Eucerin Anti-Redness Soothing Care -kasvovoide 50 ml (34 €)

PROBIOOTTISIA JA PREBIOOTTISIA SEERUMEITA TAI VOITEITA

- Favora Vahvistava ja suojaava tehohoito 30 ml (24 €) ja Vahvistava kosteusvoide 50 ml (20 €)
- ACO Balancing Face Cream Protect 50 ml (16 €)



AURINKOSUOJA-TUOTTEITA

- ACO Sun Face Fluid Mattifying SPF50+ 40 ml (katso tarjous lehden takakannesta)
- Eucerin Sun Gel-Cream Oil Control SPF50+ 50 ml (katso tarjous sivulta 22)

Lääkevoiteen yhteydessä voidaan käyttää mm. Avene Rosamed -linjan tuotteita.

Mainio uutuuks on Avene Rosamed Concentrate SPF50+ 30 ml (35 €), jossa yhdistyvät sekä hoito että korkea aurinkosuojaus. Auringossa oleiluun tarvitaan aina erillinen aurinkotuote suojafilttereiden eroista johtuen. Kaikissa Avene-kasvoaurinkotuotteissa on mm. tärkeä auringon sinivalolta suojaava TriAbsorb-filtteri.

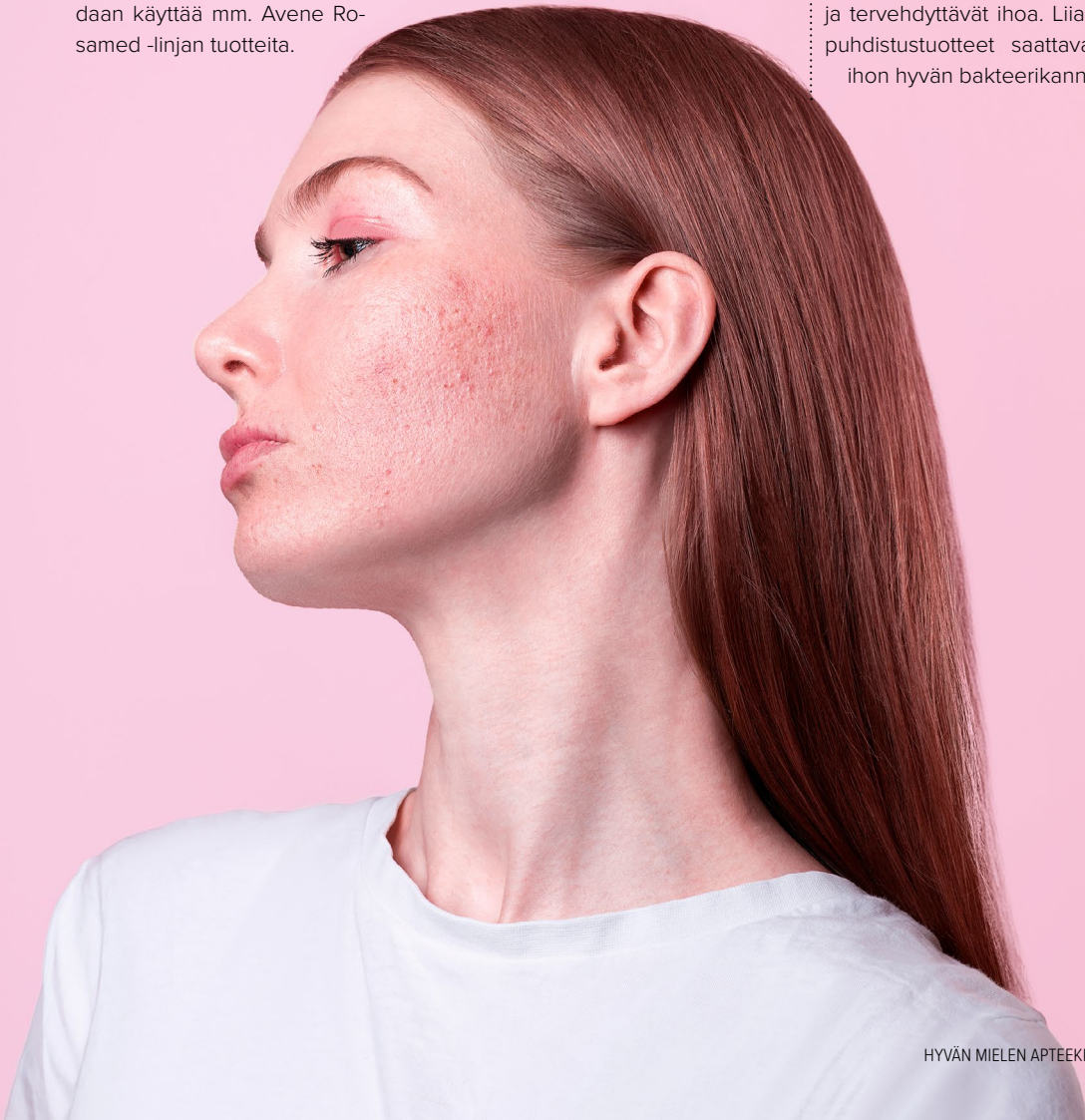
Suosi ja vältä näitä

Kokemuksen kautta opit välttämään itsellesi ruusufinnin oireita aiheuttavia tekijöitä.

Suosi tuotteissa kosteutta, ilma- vuutta, öljyttömyyttä, ihon mikro- biomia rauhoittavia ja tukevia tuotteita sekä ehdottomasti vähintään SPF50+ aurinkosuojausta.

Vältä aktiivintia ja kovakourasta käsittelyä, vahvoja anti-age-tuotteita, rakeisia kuorintoja, happoja, A-vitamiini johdannaisia, vahvoja C-vitamiinituotteita sekä öljyä.

Kun ruusufinni on aktiivinen, kannattaa kotihoidossa suosia tuoksutomia, alkoholitonta ja hapottomia tuotteita. Prebiootit tasapainottavat ja tervehdyttävät ihoa. Liian vahvat puhdistustuotteet saattavat pestä ihon hyvän bakteerikannan pois.



Eucerin®

Suojaa ihosi auringolta

Dermatologisesti testatut & ihotautilääkärien
suosittelemat aurinkosuojatuotteet

Eucerin Sun
-tuotteet
-20 %
(23,21–31,40 €)



*Saatavilla kampanjaan osallistuvissa apteekeissa toukokuun ajan.
Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjousta ei voi yhdistää
muihin alennuksiin tai tarjouksiin.

FRONTPRO®

**PURUTABLETIT
AFOKSOLANEERI**

**KOIRALLE
ILMAN RESEPTIÄ**

PUUTIAISTEN JA KIRPPUJEN

TORJUNTA ON

HELPPOA



**PURU-
TABLETTI**



**TAPPAA
PUUTIAISET**



**TAPPAA
KIRPUT**



**TIINEILLE JA
IMETTÄVILLE
KOIRILLE**



**HELPPO ANTAA,
MYÖS ILMAN
RUOKAA**



APTEEKISTA



**Boehringer
Ingelheim**

www.frontline.fi



www.vetcare.fi

Frontpro (afoksolaneeri) purutabletit koirien ulkoloisia vastaan. **Käyttöaiheet:** Koiralle puutiais- ja kirpputartuntojen hoitoon. **Vaikutus:** Yksi hoitokerta tappaa puutiaiset enimmillään yhden kuukauden ajaksi. Koiran kirpputartuntojen hoito vähintään 5 viikon ajan. **Haittavaikutukset:** Neurologisia oireita (kouristuksia, ataksiaa ja lihasvapinaa), kutinaa, letargiaa, ruokahaluttomuutta ja lieviä maha-suoli-kanavan vaikutuksia (oksentelua, ripulia) on raportoitu hyvin harvoin. Raportoidut haittavaikutukset olivat useimmiten lyhytkestoisia ja menivät itsestään ohi. Voidaan käyttää kaikenrotuisille koirille, myös collieille. **Tiineys ja laktatio:** Voidaan käyttää tiineillä, imettävillä ja siitokseen käytettävillä nartuilla. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Alle 8 viikon ikäisille pennuille ja/tai alle 2 kg:n painoisille koirille vain eläinlääkärin arvon perusteella. **Pakkauuskoot ja annostelu:** Pakkauksessa kolme purutablettia. 11 mg; 2–4 kg, 28 mg; > 4–10 kg, 68 mg; > 10–25 kg ja 136 mg; > 25–50 kg. Yli 50 kg:n painoisille koirille annetaan tarkoituksenmukainen yhdistelmä eri-/samanvahuisia purutabletteja. **Myyntiluvan haltija:** Boehringer Ingelheim Vetmedica GmbH **Markkinoija:** Vetcare Oy, Helsinki. TUTUSTU HUOLELLISESTI PAKKAUSSELOSTEESEEN ENNEN LÄÄKKEEN KÄYTTÖÄ. 3.2025

5 vinkkiä aivojen muistin hyväksi

Kävelyä, luontokuvia, marja-aroniaa... listasimme helppoja terveyden tukitoimia.

Elämme ajassa, joka kannustaa istumaan. Moni istuu tai maa päivän mittaan enemmän kuin seisoo tai liikkuu. Tämä ei tee hyvää aivoille eikä sydämelle.

Istumisen tiedetään tutkitusti olevan yksi niistä tekijöistä, joka saa aivot ahdinkoon. Liikkumattomuus lihottaa, altistaa muistisairauksille, rasvoittaa maksaa sekä kohottaa verenpainetta ja -sokeria. Passiivinen elämäntapa sekoittaa suoliston mikrobiomin ja kuormittaa myös sydäntä.

METSÄSTÄ ASKELEITA

Kaikenlainen liikunta helpottaa aivojen ahdinkoa, mutta etenkin kävely on oivallista aivoliikuntaa ja suoranainen muistikortti vanhuuden varalle. Kun kävellään, muisti virkistyy, verenkierto vilkastuu ja keskittymiskyky paranee. Kävellessä mielen solmut avautuvat ja ideat pulppuavat. Kaiken lisäksi kävely helpottaa nukahtamista ja unenlaatu paranee.

Metsästä askeleita: Hyödynnä portaat hissin sijaan, jätä auto kaupakeskuksessa mahdollisimman kauas ovesta. Tee pihahommia.

LUONNOLLISTA RUOKAA

Kun haluat pitää aivosi ja muistisi kunnossa, valitse lautaselle mah-

dollisimman luonnollista ja villiä ruokaa. Jätä einekset kauppaan ja suuntaa kulkusi ”hevi”-osastolle. Suosi luomua. Valitse ostoskoriin erityisesti kaalikasveja: parsakaalia, lehtikaalia, kukkakaalia ja ruusukaalia.

Syö useita kertoja viikossa värikkäitä juureksia, vihreitä vihanneksia, tomaatteja, sipuleita ja valkosipulia. Proteiinilähteeksi voi valita etenkin kananmunia, siipikarjaa, kalaa, linssejä ja papuja.

Keväällä ja kesällä parhaat viherreät vihannekset, todelliset antioksidanttipommit, löytyvät luonnosta tai kotipihalta. Ota tavaksi syödä ainakin nokkosta, vuohenputkea ja voikukkaa viikoittain.

Välimeren ruokavaliota pidetään maailman parhaimpana aivo- ja muistiruokana. Se sisältää runsaasti kasviksia, kalaa ja äyriäisiä, kylmäpuristettua neitsytoliiviöljyä, oliiveja, pähkinöitä ja siemeniä, vuohenmaito- tai lampaanmaitojuustoa, punasipulia, valkosipulia, villivihanneksia sekä yrttejä.

Proteiinilähteeksi nautitaan useimmiten papuja ja linssejä. Me suomalaiset voimme ottaa oppia tästä ruokavaliosta mutta soveltaa niin, että nautimme aivojemme iloksi upeita marjoja, villiyrttejä, sienii, järvikalaa ja kauraa.

LÄHDE LUONTOON

Pitkäkestoinen stressi on muistia, keskittymiskykyä ja aivoterveysttä nakertava tuholainen. Stressi kuitistaa aivojen muistikeskusta hippokampusta samalla tavalla kuin Alzheimerin tauti. Ei ihme, että tänä päivänä muisti pätkii jo kolmekymppisillä ja keskittyminen on vaikeaa.

Stressaantunut ei palaudu eikä elvy kaupunkimiljöössään. Hän kaipaa rauhallisempaan ympäristöön, ja siihen luonto on täydellinen. Aivot pääsevät ahdingosta jo pelkästään aistimalla ja havainnoimalla luontoa.

Jos et pääse päivittäin luontoon elpymään, saat apua stressinhallintaan tuomalla luonnon arkeen. Luontokuvat, huonekasvit ja luonnonääniä kuunteleminen vaikka Spotifysta helpottavat oloa. Jo pelkän luontokuvan katseleminen 5–7 minuutin ajan saa sykkeen ja verenpaineen laskemaan ja stressihormoni kortisolin tason alenemaan.

Kun hortoilet, sienestät ja marjastat, hoidat aivosi innostavalla tavalla. Epätasainen maasto haastaa tasapainoistuin, keräileminen lisää onnellisuuden tunnetta.

SAUNO JA ELÄ HETKESSÄ

Positiivinen elämänsenne on monien tutkimusten mukaan yksi merkittävimmistä jaksamisen ja pitkän

ja

elämän salaisuuksista. Positiivisesti maailmaa katsovat pysyvät terveimpinä ja immuunipuolustuksestaan vahvempina. Lisäksi he kestävätkä paremmin kuormittavia tekijöitä elämässä.

Mikä parasta: kun käyttäydyt positiivisesti, aivot palkitsevat sinut erittämällä mielihyvähormoni serotoniinia.

Sauna tekee tutkitusti hyvää niin sydän- kuin aivoterveydelle. Terveellisin sauna on 60–70-asteinen, ja siellä leppeissä löylyissä istutaan tai maataan vähintään 20–30 minuuttia.

ARONIA ON MARJOJEN YKKÖNEN

Marjat tekevät tutkitusti taikojaan aivo- ja sydänterveydelle. Moni nostaa parhaimmaksi aivomarjaksi mustikan, mutta minulle marja-aronia on ykkönen. Se on musta marja, joka kasvaa laajalti Suomessa, mutta moni karsastaa sitä karvaan maun vuoksi. Marjat ovat yleensä kypsiä syyskuun puolivälissä tai sen jälkeen.

Aronia sisältää kaikista marjoista eniten fenoliyhdisteitä, runsain määrin kivennäisaineita ja sen antioksidanttiarvo on täysin omaa luokkaansa.



**SUPER MAGNESIUM
BONUSPAKKAUS
SUPER UNI MAGNESIUM
BIOTEEKKI UBIKINONI Q10
SUPER LAKTOFERRIINI
+ RAUTA & C**

Luonnon ja tieteen yhdistävät, Suomessa suunnitellut ravintolisät. Tukenasi matkalla kohti parempaa hyvinvointia. Katso toukokuun tarjous sivulta 11.



**”Ei koskaan uudestaan”
kääntyi pääläelleen:
Jos vakiotunti jää väliin,
proviisorin ”viikosta puuttuu
olennainen osa”.**

Ensikosketukseni sisäpyöräilyyn eli spinningiin tapahtui jo yläasteikäisenä, yli 10 vuotta sitten. Serkkuni houkuttelemana lähdin kokeilemaan ohjattua tuntia, jonka jälkeen muistan todenneeni, etten koskaan menisi tunnille uudelleen.

Toisin kuitenkin kävi, ja siitä asti olen säännöllisen epäsäännöllisesti pitänyt spinningharrastuksen osana arkeani.

Pidän spinningissä erityisesti siitä, että tunneista saa oman jaksamisen mukaan tehtyä niin kevyen tai raskaan kuin haluaa. Jos kaipaa peruskuntotreeniä, vastusta ja vauhtia voi säätää sellaiseksi, että kuormitus pysyy maltillisena. Silloin kun toiveena on maksimisykkeinen ja raskas tunti, auttavat ohjaajan kannustus ja sopiva musiikki ottamaan itsestä kaikki mehut irti.

Vaikka tunneilla keskittyy aina omaan tekemiseen, kannustaa muiden läsnäolo tekemään jokaisella kerralla parhaansa.

Itselleni harrastamisessa tärkeää on se, että se antaa jaksamista arkeen. Myös oman kehityksen huomaaminen motivoi harrastuksen jatkamisessa. Spinningissä molemmat asiat toteutuvat omalla kohdallani hyvin. Hikinen ja rankka treeni auttaa nollaamaan päätä ja poistaa stressiä. Tunneilta poistuessa mieli on aina hiukan kevyempi, vaikka jalat saattaisivatkin tuntua raskailta.



Viikoittaisia tunteja odottaa aina innolla, ja jos jostain syystä joku ”vakiotunneistani” jää väliin, tuntuu viikosta puuttuvan olennainen osa. Toki joskus on niitä päiviä, kun treenille lähteminen ei huvita, mutta kertaakaan en ole vielä katunut osallistumista, päivänvastoin.

Suosittelen kaikkia vähääkään lajista kiinnostuneita kokeilemaan spinningharrastusta. Helpoiten se onnistuu osallistumalla ohjatulle tunnille ryhmäliikuntakeskuksissa, jolloin ohjaaja opastaa pyörän säädöt ja oikeat ajoasennot. Mukaan ei tarvitse kuin sisätreenikengät, vesipullon ja hikipyyhkeen.

Spinning on loistava tapa kohottaa kuntoa, parantaa hapenotto-

kykyä ja kehittää etenkin jalkojen lihaskuntoa. Oikeaoppinen pyöräilyasento kehittää myös keskivartalon lihaksia. Esimerkiksi juoksuun verrattuna spinning on myös nivelistä viileämpää, sillä pyöräilyssä ei tule samanlaisia tärähdyksiä nivelille.

Jokainen pystyy säätämään treenin aikana vastuksia oman kuntotasonsa mukaan, joten aloittelijoidenkin on helppo osallistua tunneille. Ensimmäisten tuntien jälkeen olo voi olla kuin itselläni aikoinaan: Ei enää ikinä. Kuitenkin useimmille käy niin, että spinningkärpänen puraisee, ja kerta toisensa jälkeen löytää itsensä hikoilemasta pyörän selästä.

Bayvantic® vet

VALMISTAUDU KOIRASI KANSSA PUNKKIKauteen

Suojaa jopa
4 viikkoa – myös
tiettyjä hyttysiä
vastaan!



Älä käytä kissoille

Bayvantic vet paikallisvaleluisuus enintään 4 kg painaville koirille, sekä > 4–≤ 10 kg, > 10–≤ 25 kg, > 25–≤ 40 kg ja > 40–≤ 60 kg painaville koirille. **Vaikuttavat aineet:** imidaklopridi, permetriini. **Kohde-eläinlaji:** Koira. **Käyttöaiheet:** Koirien kirpputartuntojen ehkäisy ja hoito sekä koirien väivetartunnan hoito. Koirassa olevat kirput kuolevat vuorokauden sisällä hoidosta ja yksi hoitokerta riittää estämään uudet kirpputartunnat neljäksi viikoksi. Valmistetta voidaan käyttää osana kirppuallergian aiheuttaman ihotulehduksen (FAD) hoitoa. Valmistella on puutiaislajeista riippuen 3 tai 4 viikkoa kestävä puutiaisia tappava sekä karkottava vaikutus. Hoitoa aloitettaessa on suositeltavaa poistaa koirassa jo olevat puutiaiset. Valmistetta vähentää koiran ehrlichioosin riskiä karkottamalla ja tappamalla tartuntaa levittävien puutiaisten. Riskin pieneminen alkaa 3 vuorokautta valmisteen antamisen jälkeen ja kestää 4 viikkoa. Yhden hoitokerran karkotusvaikutus (hyönteisten pistämisen esto) kestää hietasääskeä vastaan lajista riippuen 2 tai 3 viikkoa, hyttysiä vastaan lajista riippuen kaksi tai neljä viikkoa sekä pistokärpäsiä vastaan neljä viikkoa. Hietasääksen levittämän Leishmania infantum -infektion riski pienenee kolmen viikon ajaksi. **Annostus ja antotapa:** Annostus valitaan koiran painon mukaan, katso annostustaulukko. Annostele valmistetta huolellisesti pakkaukselosteen ohjeen mukaisesti suoraan koiran terveille iholle. Vain ulkoiseen käyttöön. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää alle seitsemän viikon ikäisille tai alle 1,5 kg:n painoisille koiranpennuille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä valmisteen vaikuttaville aineille tai apuaineille. Ei saa käyttää kissoille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Vältä valmisteen joutumista omalle ihollesi, sekä koiran tai ihmisen silmiin tai suuhun. Pese kädet huolellisesti käytön jälkeen. Varsinkin lasten ei saa antaa käsillä juuri hoidettua koiraa ennen kuin annostelu-kohta on täysin kuiva. Valmistetta koirille, jotka painavat yli 10 kg: raskaana olevat tai mahdollisesti raskaana olevat naiset eivät saa antaa valmistetta ja naisten, jotka voivat tulla raskaaksi on käytettävä käsiin valmistetta käsitellessään. Huolehdi erityisesti, ettei hoidettava eläin tai sen kanssa kosketuksissa olevat eläimet pääse nuolemaan valmisteen annostelu-kohtaa eivätkä täten nielemään valmistetta. Valmistetta on vaarallista kissoille, mehiläisille ja vesieläimille. Kissojen tahattoman allistumisen estämiseksi tulee valmistella käsitellyt koirat pitää erossa kissoista, kunnes annostelu-kohta on täysin kuiva. Koiraa ei saa päästää uimaan tai kaahlaamaan, ennen kuin annostelusta on kulunut vähintään 48 tuntia. Haittavaikutukset: Annostelu-kohtaan kutinaa ja turkin muutoksia (esim. turkin rasvoittumista) sekä oksentelua saatetaan esiintyä. Muut haittavaikutukset, ks. pakkaukseloste. **Pakkaukset:** enintään 4 kg painava koira 4x0,4 ml, koira > 4–≤ 10 kg 4x1 ml, koira > 10–≤ 25 kg 4x2,5 ml, koira > 25–≤ 40 kg 4x4 ml ja koira > 40–≤ 60 kg 4x6 ml. **Myyntiluvan haltija:** Elanco Animal Health GmbH. **Markkinointi:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuki puh. +4545266060, sähköposti elanco@elanco.com. **Tutustu pakkaukselosteeseen ennen käyttöä.** Perustuu 02/2024 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. FmiADX0224u



Bayvantic vet, Elanco ja vino palkkiloگو ovat Elancan tai sen
tytäryhtiöiden omistamia tavaramerkkejä. © 2025 Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco

Koiran ja hevosen

Uivia koiria kiusaa hot spot, hevosia polttiaisten aiheuttama yliherkkyys.

Kesän riemut eläinten kanssa tuovat myös haasteita. Yksinäinen on innokkaasti uivien koirien ikävä ja kivulias hot spot, eli kostea ihotulehdus. Erityisesti paksuturkkisilla koirilla pitkittynyt kosteus ja lämpö luovat hot spotille erinomaiset olosuhteet, mutta sitä esiintyy ympäri vuoden ja myös lyhytkarvaisilla koirilla.

Hot spot ei itsessään johdu esimerkiksi kosteista olosuhteista, vaan paikallisesta ärsytyksestä, jota koira alkaa hoitamaan raapimalla, nuolemalla tai puremalla. Tällöin ihon oma suojakerros vaurioituu, ja bakteerit pääsevät lisääntymään. Jos tulehdukset ovat toistuvia, on tärkeää etsiä niiden taustasyynä, sillä esimerkiksi allergioissa ihon suojakerros on itsessään puutteellinen.

Yksittäisissä tapauksissa syynä voi olla esimerkiksi ulkoloisten aiheuttama ärsytys tai kipua ja epä mukavuutta aiheuttava tila, kuten haava.

HOITO JA EHKÄISY

Hot spot on punoittava ja kostea, usein teräväräjäinen tulehtunut alue koiran iholla. Tulehtunut alue voi olla muutaman sentin kokoinen, mutta se voi laajentua nopeasti muutamassa tunnissa. Sen läheisyydessä voi olla pienempiä muutoksia, jotka ovat merkki tulehduksen leviämisestä.

Koska hot spot on koiralle hyvin kivulias, on syytä varata aika eläinlääkäriin matalalla kynnyksellä. Hot spotin hoidossa karvat ajellaan tulehtuneelta alueelta ja sen ympäriltä, mikä saattaa vaatia rauhoituksen.

Pinnallisen ja pienen tulehduksen voi hoitaa kotona puhdistamalla alue kirvelemättömällä puhdisteella tai haalealla vedellä karvojen ajelun jälkeen. Tämän jälkeen siihen voi levittää tulehduksen oireita vähentävää tuotetta. Myös viilentävät

ja kutinaa lievittävät tuotteet voivat helpottaa koiran oloa. Tärkeää on estää koira nuolemasta tai rapsuttelemaasta vaurioitunutta aluetta.

Hot spotin ennaltaehkäisy on haastavaa. Joillekin turkin ohentaminen tai ajelu voi auttaa. Allergisella koiralla on hyvä tukea ihon hyvinvointia sen luonnollisen suojamekanismin tukemiseksi. Tärkeää on reagoida koiran tekemään itsehoitoon, jolloin on mahdollista saada ongelma kiinni ennen kuin se muuttuu ihotulehdukseksi.

HEVOSTEN KESÄIHOTTUMA

Myös hevosilla on oma kesäinen ongelmansa, nimittäin polttiaisten aiheuttama yliherkkyys, jota kutsutaan kesäihottumaksi. Kesäihottuma aiheuttaa hevoselle tuskallista kutinaa, mitä se yrittää hoitaa hankaamalla, jolloin iho menee usein rikki ja tulehtuu. Vaurioitunut iho aiheuttaa kutinaa, ärsytystä ja hoi-



kesävaivat

kuttelee hyönteisiä, jolloin kierre on valmis.

Kesäihottumakausi on pitkä. Oireet alkavat yleensä toukokuussa ja voivat kestää marraskuulle. Koska hoitoa ei ole, on mahdollista vain pyrkiä ehkäisemään ja hoitamaan oireita. Tärkeää on estää kutinan ja hankauksen kierre, ja olennaisinta on estää polttiaisten pääsy hevosien lähelle.

Kesäihottuman hoito vaatii hevosien omistajalta sitkeyttä ja aikaa. Karkotteiden käytön lisäksi on erilaisia tuotteita vaurioituneen ihon hoitoon ja pesuun sekä ihon omia suojaominaisuuksia tukevia tuotteita.

AURINKOSUOJAA MYÖS ELÄIMILLE

Muistathan, että auringolta suojautuminen ei ole tärkeää pelkästään ihmisille. Käytä aurinkosuojaa

koirille ja hevosille karvattomille ja valkoisille alueille, kuten turpaan ja kuonoon.

Tuotteita kesähoitoon



CICAFOLIA 30 ML

Koiralle ja kissalle. Ihon paranemista nopeuttava antiseptinen, pahanmakuinen ja kirvelemätön haava-geeli. Muun muassa kirurgisen toimenpiteen jälkeen, hot spotiin ja lieviin palovammoihin. (17 €)



SUNFREE 30 ML

Koiralle ja kissalle. Kosteuttava aurinkosuojavoide karvattomille ja heikosti pigmentoituneille ihoalueille. (13 €)



PYOCLEAN SHAMPOO 200 ML

Antimikrobinen ja puhdistava shampoo säännölliseen käyttöön koirille, kissoille ja hevosille, joilla on taipumusta toistuviin ihoinfektioihin. Ei kuivata, ärsytä tai kirvele. (19 €). Myös PYOClean spray.



EQUI-SALVE F.R. 500 G (TILAUSTUOTE)

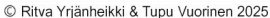
Hyönteisiä karkottava antiseptinen ja antimikrobinen voide hevosille. Naarmuihin, haavoihin ja hankauksiin, kesäihottuman tukihoitona, rivi- ja kurarupiin ja valjaiden tai satulan aiheuttamiin ihoärsytyksiin. Voidaan käyttää rikkoontuneelle iholle, ei kirvele. (20 €)



ESSENTIAL 6 SPOT-ON 4 X 30 ML (TILAUSTUOTE)

Hevosien kuivalle, kutisevalle ja hilseilevälle iholle ja huonolle karvalle sekä kesäihottuman tukihoitoon. Sisältää myös polttiaisia karkottavia ainesosia. (69 €)





Hoida oikein.



Tiedätkö:

- Kipuusi **sopivimman** lääkkeen?
- Kipulääkkeen **oikean annostuksen?**

Kysy neuvoa apteekista.



Voltaren Forte

PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen | PANADOL 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Sisältää parasetamolia. Särky- ja kuumetilojen oireenmukaiseen hoitoon. **Panadol 500 mg:** Aikuisille 1-2 tablettia korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Parasetamolin annos lapsille on 15 mg/painokilo korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Alle 17 kg painaville ja alle 6-vuotiaille lapsille sekä yhtäjaksoiseen yli 3 päivän käyttöön vain lääkärin määräyksellä. **Panadol Forte:** Aikuisille (yli 18 v.) 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Ei alle 18-vuotiaille. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli kolmen päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol-valmisteita voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu Panadol 500 mg ja Panadol Forte 14.4.2023 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. Pakkauskoot: Panadol 500 mg: läpipainopakkaus, 12 tbl ja 30 tbl, Panadol Forte: läpipainopakkaus, 15 tbl.

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdysistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarastuksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteteen päättämisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen kansiin ennen käsienspesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteen sisältämiin apuaineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 19.2.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 30 g, 60 g, 100 g ja 150 g.

Lisätiedot: Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, p. 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com
Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija.
01/2025, PM-FI-PAN-24-00064

HALEON

YHDESSÄ IHON TERVEYDEN PUOLESTA

ACO SUN -TUOTTEET

-20 %

Tarjous on voimassa
toukokuun ajan.

(14,22–27,97 €)



ACO × Syöpäsäätiö
Niin arvokas on elämä.

Lahjoitamme jokaisesta 1.5.–31.7.2025 aikana myydystä ACO-aurinkosuojatuotteesta 0,10 € Syöpäsäätiölle.
Tarjous voimassa toukokuussa kampanjaan osallistuvissa apteekkeissa, eikä sitä voi yhdistää muihin
alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista.