



Hyvän Mielen

Apteekki-lehti

TOUKOKUU 2026

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

TOUKOKUUN TARJOUKSET

ja aurinkoista
luettavaa

terveys

Keväiset SILMÄOIREET

Rauha
VATSALLE

hyvinvointi

AVOVESI
kutsuu uimaan

LUONTORISTIKKO

5 tapaa
vahvistaa
mieltä

kauneus

Oikea AURINKOSUOJA

RUSKETUS ilman
aurinkoa



KORKEALAATUISTA
AURINKOSUOJAA

EUCERIN-
AURINKOVOITEET

-20%
(25,35–
31,45 €)

Hyvän Mielen Apteekit

APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raahe

JÄMIJÄRVEN APTEEKKI

03-41092280
Jämijärventie 22, 38800 Jämijärvi

KAAREN UUSI APTEEKKI

029 170 3830
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1
00420 Helsinki

KALAJÄRVEN APTEEKKI

09 849 2370
Ruskatie 1, 02970 Espoo

KAUPPAKESKUS VETURIN APTEEKKI

05 884 7700
Tervasharjunkatu 1, 45720 Kuusankoski

KLAUKKALAN APTEEKKI

09 276 6950
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

KORIAN APTEEKKI

05 3220385
Kyminasemantie 8 (S-Market)
45610 Koria

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

KUUSANKOSKEN YKKÖSAPTEEKKI

05 742 9200
Kauppakatu 3, 45700 Kuusankoski

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Tietotie 2, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

MALMINKARTANON APTEEKKI

029 170 3831
Luutnantintie 5, 00410 Helsinki

MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350
Kiviparantie 2, 00920 Helsinki

NOLJAKAN APTEEKKI

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

NURMEKSEN APTEEKKI

013 480 061
Kauppatori 1, Liikekulma
75500 Nurmes

PELTOLAMMIN APTEEKKI

03 266 1055
Peltolaminkatu 12, 33840 Tampere

PÄHKINÄRINTEEN APTEEKKI

09 849 4180
Lammaslamentie 9, 01710 Vantaa

SIPPOLAN APTEEKKI

05 366 6627
Neuvolantie 1, 46710 Sippola

TAULUMÄEN APTEEKKI

050 557 1881
Kauppakatu 58, 78200 Varkaus

TORNIONMÄEN APTEEKKI

05 3756 223
Utinkatu 52, 45200 Kouvola

VALKEAKOSKEN KESKUSAPTEEKKI

020 778 9040
Torikeskus, Hakalantie 1
37600 Valkeakoski

VALTARIN APTEEKKI

05 864 4400
Kouvolaankatu 15, 45100 Kouvola

VIHERLAAKSON APTEEKKI

050 4712 990
Kuusiniementie 2, 02710 Espoo

VUOAPTEEKKI

010 406 7180
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

 **HYVÄN MIELEN APTEEKIT**   **SEURAA MYÖS APTEEKKIEN OMIA!**
APTEEKKIEN AUKIOLOAJAT Löydät sivultamme: HYMA.FI

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

KORKEALAATUISTA AURINKOSUOJAA

EUCERIN-AURINKOVOITEET KASVOILLE JA VARTALOLLE

Valitse tehokkaat ja laadukkaat Eucerin aurinkotuotteet, jotka sopivat juuri sinun ihollesi ja perheellesi. Valikoimasta löydät niin kasvoille kuin vartalolle sopivat tuotteet ihosi tarpeet huomioiden. Myös Eucerin Actinic Control MD SPF100, silloin kun tarvitset erityistä suojaa ihollesi. Eucerin, dermatologisesti testattuja ja tutkittuja ihonhoitotuotteita jo yli 100 vuotta.

-20%
(25,35–
31,45 €)



Tarjous voimassa 1.5.–31.5.2026 Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Päivitä kodin ja kesämökin ensiapukaappi valmiiksi kesään!

Kesäaktiiviteettien lomassa sattuvat haaverit ovat yleisiä, joten niihin on hyvä varautua oikeanlaisilla ensiaputarvikkeilla. Mökkikauden alkaessa on muiden tarvikkeiden täydennyksen yhteydessä hyvä varmistaa kesämökin ensiapukaapin ajantasaisuus ja tehdä tarvittavat täydennykset pienten tapaturmien varalle. APTEEKKI-tuotesarja sisältää laajan valikoiman laadukkaita tuotteita haavanhoitoon ja muihin ensiapua vaativiin tilanteisiin.



Haavan puhdistukseen

Haavan huolellinen puhdistaminen on tärkeää, jotta haava pääsee paranemaan ongelmitta. Kirvelemätön Antiseptinen haavanpuhdiste desinfioi haavan tehokkaasti ja edistää haavan luonnollista paranemista tuotteen sisältämän pantenolin ansiosta. Kätevän suihkepullon avulla haavan desinfiointi on helppoa ja vaivatonta. Saatavilla myös perinteisessä kaatopullossa.



Pienten haavojen suojaus

Laastari pitää puhdistetun haavan puhtana ja suojassa ulkoisilta ärsykeiltä. Haavan koko ja sijainti vaikuttavat siihen, millainen laastari kannattaa valita. Sormilaastari on hyvä valinta sormenpäähaavoihin, sillä sen perhosmallinen muotoilu helpottaa laastarin asettamista juuri oikeaan kohtaan. Leikattavat laastarit ovat monikäyttöisiä, sillä laastarin koko on säädettävissä tarpeen mukaan. Herkälle ja hauraalle iholle suunniteltu Laastari Sensitive on hyvä valinta, mikäli iho ärsyyntyy herkästi perinteisten laastarien liimakiinnityksestä. Laastari Sensitive kiinnittyy ihoon silikoni-geelikerroksen (100 % silikonia) avulla, jonka ansiosta laastarin irrotus on kivutonta. Pieniin pistemäisiin ja vähemmän vuotaviin haavoihin soveltuu parhaiten pienikokoinen Minilaastari.

Vuotaviin haavoihin

Haavatynny suojavat ihoa ja soveltuvat hieman isompien, vuotavien haavojen ensiapuun. Kuitukankainen haavatynny antaa ihon hengittää, mutta suojaa tehokkaasti ulkoisilta ärsykeiltä. Kiinnittävä haavatynny Aquastop puolestaan on vedenpitävä, joten se suojaa haavaa kastumiselta. Viilto- ja leikkuhaavat tarvitsevat joskus haavansulkuteippiä, joka edistää haavan luonnollista parantumisprosessia. Teipin avulla haavan reunat asettuvat lähemmäksi toisiaan, mikä edistää haavan sulkeutumista ja estää haavan aukeamista uudelleen.

Venähdyksiin ja nyrjähdysiin

Nyrjähdysten ja venähdysten sattuessa ensiapupakista on hyvä löytyä erilaisia tuki- ja ideaalisiteitä, joilla saa aikaan ensiavussa tarvittavaa kompressiota. Perinteinen elastinen ideaalilide helpottaa oireita ja soveltuu käytettäväksi kaikkiin raajoihin. Itseensäkiinnittyvä tukisidos on helppokäyttöinen, sillä erillisiä kiinnityshakasia ei tarvita. Kylmähoitoa varten pikakylmäpakkaus tai uudelleenkäytettävä kylmä-/lämpöpakkaus on hyvä löytyä jokaisen ensiaputarvikkeivalikoimasta.



(1,35–9,75 €)

Kaikki ilmoituksessa olevat tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.

Valmistajat:

Antiseptiset haavanpuhdisteet: Antiseptinen haavanpuhdiste CE0537-merkitty

lääkinällinen laite: Galena Pharma Oy, Suomi

Laastarit, haavatynny, haavansulkuteippi: Euroisrel SpA, Italia

Kylmäpakkaukset: Phyto Performance Italia Srl, Italia

Sidokset: KOB GmbH, Saksa

Hoida oikein.

HALEON

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

Kysy neuvoa apteekista.

- ✓ Sopivaan lääk-
evaihtoehtoon
- ✓ Oikeaan
annostukseen
- ✓ Turvalliseen
säilytykseen
- ✓ Oikeaan
lääkkeiden
hävitykseen



Panadol Forte 1000 mg tabletti, kalvopäilysteinen

Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Kysy neuvoa, jos sinulla on maksa- tai/ja munuaissairaus, sydämen vajaatoiminta, alipaino tai aliravitsemusta, käytät säännöllisesti alkoholia. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Forte voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedon. Pakkauskoot: 15 tabl.

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli

Itsehoitolääke. Diklofenaakki. Yli 14-vuotiaalle nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaalle nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoittoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteteven päätyminen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen kassettiin. 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 imetyksenaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollekiputilla parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 19.2.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedon. 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 Tavamerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisensoijaltaija.
02/2026, PM-FI-PAN-26-00004

terveys

- 5 tapaa vahvistaa mieltä 6
Mielenterveyden haasteet kuuluvat elämään.
- Keväiset silmähaasteet..... 10
Monien silmät oireilevat parhaillaan.
- Rauha vatsalle..... 18
Vinkit ummetuksen ja ripulin hoitoon.



Apua
keväiseen
kutinaan

s. 10

kauneus

- Miten valita oikea aurinkosuoja? 20
Aikuisen vartalolle kourallinen voidetta.
- Rusketus ilman aurinkoa 24
Hehkuvan ihon saa turvallisesti itseruskettavilla.



Riittävästi
aurinkorasvaa

s. 20

hyvinvointi

- Avovesiuinnin kutsu 26
Rauhaa, liikuntaa ja luonnon voimaa.
- Koiran ja kissan akuutit vatsavaivat 28
Ongelmat voivat olla toistuvia mutta ehkäistävissä.



Harrastuksena
avovesiuinti

s. 26

lisää hyvää mieltä

- Uutuudet..... 12 Ristikon ratkaisu 17
- Toukokuun tarjoukset..... 14 Ristikko 30

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarencatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Kirsi Yritys, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä
Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki / ARMI Creatives
Kannen kuva: Kristiina Hemminki/Fotonokka **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:**
Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



ISSN 2737-3703



tapaa vahvistaa mieltä

Mielenterveys on laaja käsite, joka kattaa niin mielen hyvinvoinnin kuin kyvyn sopeutua elämän muutoksiin, sanoo MIELI ry:n asiantuntijapsykologi Mari Huhtiniemi. Käymme Huhtiniemen kanssa läpi toimia, joilla mielen hyvinvointia voi vahvistaa.

Pyyteetön toisten auttaminen aktivoi aivoissa samoja mielihyvakeskuksia kuin suklaan syöminen.



Asiantuntijapsykologi Mari Huhtiniemi harrastaa kuorolaulua. Sen on tutkimuksissa toistuvasti todistettu olevan yhteydessä vähäisempiin masennusoireisiin ja parempaan elämänlaatuun. Kuorolaulu sisältääkin uuden oppimista, läsnäoloa ja yhdessäoloa.

Aika ajoin kuka tahansa meistä voi kohdata haasteita mielenterveydessä. Se voi ilmetä ajoittaisena ahdistuksena, masennuksena, stressinä – mieli on matalana, kuten oiva sanonta kuuluu. Mari Huhtiniemellä on tarjolla lohdun sanoja: Nämä kaikki ovat luonnollisia osia ihmisen elämää, koska mielenterveys ei ole staattinen tila, vaan se vaihtelee eri elämäntilanteissa.

”Hyvinvoiva mieli ei tarkoita, että ihminen on jatkuvasti hyväntuulinen tai että vastoinkäymiset eivät tuntuisi missään. Elämään kuuluvat turbulenssit, kolhut sekä isommat ja pienemmät haasteet. On positiivinen asia, että ihminen osaa tunnistaa ja kokea haastaviakin tunteita”, Huhtiniemi huomauttaa.

”Resilienssi eli muutosjoustavuus on osa mielenterveyttä, ja muutoksia täynnä olevassa nykymaailmassa se on itse asiassa hyvin olennainen osa! Juuri resilienssin avulla pystymme kohtaamaan vastoinkäymiset.”

Aiemmin Autismisäätiössä 20 vuotta työskennellyt Huhtiniemi työskentelee nykyään MIELI ry:ssä Työelämän mielenterveysyksikössä. Hänen päämääränään on mm. edistää työyhteisöissä toimia, jotka vahvistavat mielenterveyttä ja ehkäisevät mielenterveyden haasteita.

Itse kukin voi vahvistaa mielen hyvinvointia siinä missä vaikka lihaskuntoakin. Käymme Huhtiniemen kanssa läpi vahvaan eurooppalaiseen tutkimusnäyttöön perustuvan viiden kohdan suosituslistan.

1. Liity (Connect)

Olemme laumaeläimiä ja tarvitsemme toisia ihmisiä voidaksemme hyvin. Laumaan ja muihin ihmisiin liittyminen on suojannut hyvinvointiamme sekä kehon että mielen tasolla koko ihmisen historian ajan.

Yhteys toisiin on mielen hyvinvoinnin perusta. Tapoja on monenlaisia: voi liittyä johonkin harrastusporukkaan, soittaa tai laittaa viestin ystävälle tai vaikka vuosien takaiselle tutulle ja kutsua hänet kylään tai esimerkiksi lenkille. Tai voisiko hänelle lähettää postikortin? Käsin kirjoittaminen tekee hyvää aivoille ja mielelle.

Pitkittäistutkimukset osoittavat, että sosiaalinen tuki suojaa masennukselta ja ahdistukselta sekä enustaa parempaa palautumista stressistä.

Vaa’an toisella puolella on yksinäisyys, joka on mielenterveyden riskitekijöitä. Yksinäisyyden on todettu aktivoivan aivoissa samoja alueita kuin fyysinen kipu, ja vahvat ihmissuhteet ennustavat jopa pidempää elinikää.

2. Liiku (Be Active)

Kehon lisäksi myös aivot ja mieli tarvitsevat kehon liikettä: Kun liikkuu, etenkin ulkona, tai edes nousee välillä työpöydän äärestä jaloittelemaan, endorfiinit lisääntyvät ja ajattelu sekä mieli kirkastuvat – ongelmat saattavat ratketa kuin itsestään!

Liikkumisen ei tarvitse tarkoittaa kuntosalilla rehimistä tai 10 kilometrin juoksulenkkiä, vaan kannattaa miettiä itselle mieluisaa tapaa liikkua. Olisiko se esimerkiksi kävely, tanssi tai jooga?

Tutkimukset osoittavat, että säännöllisesti liikkuvat jopa nauravat muita useammin.

3. Huomaa hetki (Take Notice)

Nykypäivänä hetkessä läsnä oleminen on huomattavan haastavaa. Levoton mieli harhailee helposti pois käsillä olevasta hetkestä.

Kiinnittämällä huomion nykyhetkeen on mahdollista päästä irti menneestä murehtimisesta tai tulevasta huolehtimisesta. Se voi kuitenkin vaatia mieleltä aktiivista treeniä. Älä siis lannistu vaan ole sinnikäs ja itsellesi armollinen.

Tärkeintä olisi olla utelias, ihmetellä ja havainnoida ympäristöä kaikilla aisteilla. Netti on täynnä mindfulness-harjoitteita, mutta ilmeisesti voi harjoitella, vaikka bussissa: Tarkastele uteliaana ympäristöäsi – Mitä näet, mitä kuulet? Kohtaatko ehkä jonkun hymyilevät kasvot tai hymyilisitkö itse ensin? Näetkö luonnossa jotain kaunista?

Läsnäolon taito auttaa myös joustavaan mieleen eli aiemmin mainittuun resilienssiin.

4. Jatka oppimista (Keep Learning)

Uuden oppiminen pitää aivot ja mielen aktiivisena, tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja lisää pysyvyyden tunnetta. Ole siis utelias ja haasta itseäsi lempeästi: oletko aina haaveillut uuden kielen oppimisesta, tanssiharrastuksen aloittamisesta, uuden ruokareseptin testaamisesta? Jos aloittaminen yksin askarruttaa, innosta kaveri mukaan!

Mittakaava kannattaa pitää realistisena – aseta tavoitteet pieniksi, konkreettisiksi askeliksi, jotta onnistumisen kokemuksia tippailee tasaisesti.

Uusien taitojen oppiminen on yhteydessä korkeampaan elämänlaatuun ja kognitiiviseen hyvinvointiin.

Milloin itsehoito ei riitä?

Aina mielen omaehtoinen vahvistaminen ei riitä. Jos mielen oireilu pitkittyy ja alkaa haitata arkea – esimerkiksi aiheuttaen jatkuvaa ahdistuneisuutta, mielialan laskua, näköalattomuutta, toivottomuutta tai jopa itsetuhoisia ajatuksia, on syytä hakea ammattiapua – mieluummin ennemmin kuin myöhemmin, käytännössä heti kun ajatus avuntarpeesta herää.

MIELI ry:n kriisipuhelin päivystää suomeksi 24/7 numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Kriisipuhelin-päivystäjät ovat kriisityön ammattilaisia sekä tehtävään valittuja ja koulutettuja vapaaehtoisia MIELI ry:ssä sekä sen jäsenyhdistyksissä ympäri Suomea.

Soitto MIELI Kriisipuhelimeen maksaa vain soittajan puhelinoperaattorin veloittaman hinnan. MIELI ry ei peri maksua keskusteluista.

Jos tarvitset viranomaisapua esimerkiksi hengenvaarallisen tilanteen takia, soita hätänumeroon 112.

5. Anna toisille (Give)

Antaminen aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmiä, ja pyyteetön toisten auttaminen itse asiassa aktivoi aivoissa samoja mielihyvakeskuksia kuin suklaan syöminen.

Auttaminen myös lisää merkityksellisyyttä ja kokemusta osallisuudesta suurempaan yhteisöön. Väestötutkimuksissa vapaaehtoistyö on yhteydessä matalampaan masennusoireiluun. Voisitko olla kaverina vaikka yksinäiselle vanhukselle?

Auttamisen lisäksi kiittäminen, tervehtiminen ja yleinen ystävällisyys ovat nekin avuksi myös itselle.

ALLERGIA- OIREILLE RUKKASET



Kätevä
imeskely-
tabletti



SUOMEN SUOSITUIN
ALLERGIALÄÄKE*

 **VERMAN**
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

Heinix 10 mg tabletit/imeskelytabletit kausiluontoisten ja ympärivuotisten allergisten nenä- ja silmäoireiden sekä nokkosihottuman hoitoon. Vaikuttava aine setiritsiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaalle lapsille 1 tabletti/imeskelytabletti kerran päivässä. 6–12-vuotiaalle lapsille 1/2 tablettia/imeskelytablettia kaksi kertaa päivässä. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista tai lääkäriltä etenkin, jos sinulla on munuaisairauksia, olet raskaana tai imetät. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Oy Verman Ab. *IQVIA Sell-Out OTC Eur YTD 12/2025

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

Apteekista

Keväiset silmähaasteet

Kevät tuo mukanaan valon, lämmön ja lisää ulkoilua. Samalla monien silmät alkavat oireilla.

Silmien oireillessa ensimmäinen ajatus on usein allergia – eikä syyttä. Siitepölykausi saa silmät kutisemaan ja punoittamaan. Mutta keväällä silmiä voivat ärsyttää myös monet muut tekijät, kuten katupöly, lisääntynyt ruutu-aika, kirkas auringonvalo, luomiongelmat ja silmien kuivuus.

Onneksi useimpiin oireisiin löytyy helpotusta apteekista, jossa osataan auttaa sopivien silmätippojen, allergialääkkeiden ja luomien hoitotuotteiden valinnassa.

Säännöllinen silmien kosteuttaminen keinosilmätippoilla voi helpottaa oireita merkittävästi. Säilöntäaineettomat tipat sopivat usein hyvin myös herkkäsilmäisille ja usein käytettäväksi.

Jos silmä kipuilee voimakkaasti, näkö heikkenee äkillisesti tai silmä rämmii runsaasti, kannattaa haiketa lääkäriin arvioitavaksi.

Katupöly ärsyttää

Keväällä katupöly leijuu ilmassa erityisesti kuivina ja tuulisina päivinä. Pienet pölyhiukkaset voivat ärsyttää silmän pintaa ja aiheuttaa kirvelyä, roskan tunnetta ja punoitusta.

Oireita voi helpottaa huuhtelemalla silmiä säilöntäaineettomilla kostutustipoilla. Ne puhdistavat silmän pintaa ja kosteuttavat samalla. Hyviä ovat esimerkiksi Thealoz Duo (10 ml 18 €) sekä Bepanthen Eye (10 ml 19 €).

Silmien hyvinvointia voi tukea muistamalla 20-20-20-säännön.



Allergia kutittaa

Keväisen silmäallergia on monelle tuttu vaiva. Kun siitepölyä on ilmassa, silmät voivat alkaa kutista, punoittaa ja vuotaa. Usein oireisiin liittyy myös aivastelua tai nenän tukkoisuutta.

Allergiassa silmien kutina on tyypillinen oire. Silmiä tekisi mieli hieroa, mutta se yleensä pahentaa tilannetta. Hierominen lisää ärsytystä ja voi jopa lisätä allergista reaktiota.

Allergiaoireita voi helpottaa monella tavalla:

- **Allergiasilmätipat** rauhoittavat silmien kutinaa ja punoitusta.
- **Keinosilmätipat** esim. Bepanthen Eye ja Thealoz Duo huuhtelevat siitepölyä pois silmän pinnalta.



BEVITA EYE -TUOTTEET

Katso toukokuun tarjous s. 16

- **Aurinkolasit ulkona** vähentävät siitepölyn pääsyä silmiin.
 - **Kasvojen ja silmäluomien pesu ulkoilun jälkeen** poistaa siitepölyä iholta ja ripsistä. Silmäluomet voi puhdistaa hellävaraisesti silmänpuhdistuspyyhkeillä.
- Jos oireet ovat voimakkaita tai jatkuvat pitkään, kannattaa kysyä apteekista neuvoa sopivista tuotteista.

Ruutuaika kuivattaa

Keväällä päivät pitenevät, mutta arki voi silti kulua pitkälti näyttöpäätteiden äärellä. Kun katsomme näyttöä, räpytämme tavallista harvemmin. Tämä kuivattaa silmän pintaa.

Kuivat silmät voivat tuntua kirvelynä, roskan tunteena tai näön hetkittäisenä sumentumisena.

Silmien hyvinvointia voi tukea muistamalla 20-20-20-säännön: pidä tauko 20 minuutin välein ja katso 20 sekunnin ajan vähintään 20 metrin päähän. Tarvittaessa apuna voi käyttää kosteuttavia silmätippoja.

Aurinko rasittaa

Kevään kirkas aurinko voi tuntua silmissä yllättävän voimakkaalta talven pimeiden kuukausien jälkeen. Lisäksi kevähanki ja vaaleat pinnat heijastavat valoa tehokkaasti.

Hyvät UV-suojatut aurinkolasit suojaavat silmiä ja vähentävät häikäisyä. Yksi parhaista aurinko- ja silmälasien puhdistusaineista on Piiliset-vaahotosaipua (250 ml 12 €).

Luomiongelmat

Silmäluomien iho on ohutta ja herkkää. Keväällä tuuli, pöly ja allergiat voivat ärsyttää luomia. Luomireunan talirauhasten toiminta voi myös häiriintyä, mikä voi aiheuttaa luomien punoitusta, turvotusta ja rähmimistä.

Luomien hyvinvointia voi tukea säännöllisellä luomihygienialla. Apteekista löytyy tähän tarkoitettuja puhdistusliinoja ja -liuoksia.



NESTEMÄINEN TULEHDUS- KIPULÄÄKE LAPSELLE

IBUXIN SIIRAPPI 40 MG/ML 100 ML

Lasten kipua ja kuumetta lievittävä itsehoitolääke lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Vähintään 10 kg painoisille lapsille (1 vuoden iästä lähtien). Mansikanmakuinen (mansikka-aromi). Pullossa on lapsiturvallinen korkki ja pakkaus sisältää kätevän 5 ml annosruiskun.

Ibuxin siirappi 40 mg/ml 100 ml. Lievän tai kohtalaisen kivun sekä kuumeen lyhytaikaiseen, oireenmukaiseen hoitoon. Vaikuttava aine on ibuprofeeni. Sopii vähintään 1 vuoden ikäisille, vähintään 10 kg painaville lapsille, nuorille ja aikuisille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat maha- tai pohjukaissuolihaavaa, sinulla on ilmennyt yliherkkyyttä muiden särkylääkkeiden käytön yhteydessä tai olet raskaana. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 2.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy.

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE



PAHANHAJUISEEN HENGITYKSEEN

BIOGAIJA PRODENTIS FRESH BREATH 30 IMESKELYTABL.

Ensimmäinen maitohappobakteeri-sinkkitabletti pahanhajuisen hengitykseen. Sinkki neutraloi pahanhajuisia hengitystä aiheuttavia yhdisteitä, kun taas patentoidut maitohappobakteerit auttavat vähentämään hajua aiheuttavia bakteereja ja tukevat suun luonnollista bakteeritasapainoa. Näin tuote tarjoaa sekä nopean että pitkäkestoisen vaikutuksen. (16,85 €)

OSTOHYVITYS josta tulee hyvä mieli.

Etuasiakas, näytä Kela-korttia kassalla,
saat jatkossa ostohyvitystä!
Hyvän Mielen ostohyvitys jopa

6%

Näin
ostohyvityksesi kertyy:

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

*Lue ostokertymän säännöt hyma.fi/sydanystavasta. • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Peltolamin sivuapteekki).



Vapun korvilla

Keväällä rakastuneet,
kevästä hullaantuneet,
kauloillaan serpentiinit,
huulillaan elämän eliksiirit.

Lapsi nauraa naamariaan,
lokki nauraa vapauttaan,
ja neito tuulessa heiluvaa helmaansa.

Ihanaa vappua kaikille ❤️

Runo: Laura Pennanen

Telfast®

ÄLÄ ANNA ALLERGIAN PYSÄYTTÄÄ SINUA



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

Allergisiin nenä- ja silmäoireisiin



TELFASST® 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

TUOTTEET HAAVANHOITON



-20%
(4,20–8,25 €)

HANSAPLAST-TUOTTEET

Maailman luotetuimpia haavanhoitomerkkejä. Tuotteita, joiden avulla voit nauttia aktiivisesta elämästä, vailla pienten vaurioiden aiheuttamia huolia. Valikoima vaihtelee apteekkittain.

SYYLIIEN HOITON



-15%
(35,25 €)

SYYLEND FREEZE 7,5 MG SYYLEND ORIGINAL 5 ML SYYLEND PEN C 3 ML

Tehokkaat valmisteet käsien ja jalkojen syylien hoitoon aikuisille ja yli 4-v. lapsille. Tutustu huolellisesti käyttöohjeeseen. PEN C ja ORIGINAL (CE0546 lääkinällinen laite), valmistaja: Meda Pharma S.p.A. SyyEnd FREEZE (CE0459), valmistaja: Oystershell NV. Jakelija: Oy Conaxess Trade Finland Ab

IKENIEN PÄIVITTÄISEEN HOITON



6⁹⁰
(8,80 €)

PARODONTAX COMPLETE PROTECTION TP 75 ML PARODONTAX COMPLETE PROTECTION WHITENING TP 75 ML

Auttaa pitämään ikenet terveinä ja hampaat vahvoina.

KYNSIEN HYVINVOINTIIN



27⁹⁰
(37,55 €)

NAILNER KYNSISIENEN HOITOAINE 2IN1 5 ML

Nopea apu kynsien hyvinvointiin: kirikkaampi ja siistimpi ulkonäkö jo 7 päivässä. Tehoaä tutkitusti kynsisieneen. Helppo levittää ilman viilausta – ja riittoisa käytössä. CE-merkitty lääkinällinen laite CE0344. Valmistaja Trimb Healthcare

PEHMEÄT, SILEÄT JA HYVÄLLE TUOKSUVAT JALAT



17⁹⁰
102,28 €/l
(24,10 €)

CCS HOITAVA JALKAVOIDE 175 ML

Sisältää 10 % kosteutta sitovaa karbamidea. Eukalyptusöljy ehkäisee pahaa hajua antaen jaloille raikkaan tunteen.

ALLERGISEN NUHAN TUKIHOITOO



12⁹⁰
(16,15 €)

A-VITA HYDRA+ NENÄSUIHKE 20 ML

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja tehokkaasti kuivuutta ja pölyä vastaan. Valumaton pehmeä suihke. CE-merkitty lääkinällinen laite (CE-0373). Valmistaja DMG Italia. Markkinoija Orifarm Healthcare Oy.

toukokuun tarjoukset

TEHOKAS JA VARMA



-15%
(13,30–15,80 €)

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

Suojaa hikeä ja hienhajua vastaan jopa 7 päivän ajan. Kaikenlaiseen hikoiluun. Ei sisällä hajusteita, väriaineita eikä parabeeneja.

APUA KUIVAAN JA TUKKOISEEN NENÄÄN



-20%
(12,90–15,15 €)

STERIMAR-TUOTTEET

Merivesisuihkeet helpottavat nopeasti tukkoista nenää ja hoitavat nenäkäytäviä pitäen ne puhtaina. Koko perheelle.

SILMIEN HYVINVOINNILLE

-15%
(15,15–17,45 €)



BEVITA EYE

**PRO FORTE SILMÄTIPAT 20 X 0,5 ML JA 10 ML
PRO HYDRA SILMÄTIPAT 20 X 0,5 ML JA 10 ML
SILMÄVOIDE 5 G**

Monipuolinen tuotesarja kuivien silmien hoitoon ja hyvinvointiin. Kun silmäsi tuntuvat janoavan kosteutusta, löydät avun kattavasta sarjasta.

SUOMEN SUOSITUIN* D-VITAMIINI



14⁹⁰
0,07 €/kpl
(18,50–18,60 €)

**DEVISOL 20 MCG 200 IMESKELYTABL.
DEVISOL MUSTIKKA 20 MCG 200 IMESKELYTABL.
DEVISOL NEUTRAL 20 MCG 200 NIELTÄVÄ TABL.**

Keino pitää huolta riittävästä D-vitamiinin saannista ympäri vuoden. *Pharmarket MAT 7/2025

LUOTETTAVA APU NUKAHTAMISEEN

-15%
(9,25–25,15 €)



MELATONIINI ORION 1,9 MG 30, 90 JA 100 TABL.

Melatoniini helpottaa nukahtamista ja lievittää aikaerorasitusta auttamalla kehoa säätämään vuorokausirytmää.

HAAVASALVA ELÄIMILLE

-25%
(15,35 €)



ABILAR VET 10 ML

Monipuolinen ja tutkitusti tehokas haavasalva hyönteisten pistoista ja pinnallisista naarmuista puremiin ja syviin haavoihin. Rauhoittaa ihovaurion kutinaa ja ärsytystä ja kipua sekä nopeuttaa haavojen paranemista. Muodostaa iholle suojaavan, kosteutta kestävän kalvon.

MAITOHAPPOBAKTEERIT JA B-VITAMIINIT SAMASSA



17⁹⁰
0,18 €/kpl
(23,50 €)

MAITOHAPPOBAKTEERI + B 100 KAPS.

Maitohappobakteerit ja vastustuskykyä tukevat B-vitamiinit samassa, kasvipööräisessä kapselissa. Kaikille yli 3-vuotiaille. Ravintolisä.

MUISTIN TUEKSI



22⁹⁰
0,15– 0,25 €/kpl
(30,40– 30,80 €)

BETOLVEX B12-VITAMIINI 1 MG 150 TABL. BETOLVEX STRONG 1,25 MG 90 KAPS.

B12-vitamiini tukee hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja. Strongin sisältämä B1-vitamiini tukee normaaleja psykologisia toimintoja. Foolihappo, B3-, B6- ja B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. Ravintolisä.

AKTIIVISEN IHMISEN MONIVITAMIINI



17⁹⁰
0,15– 0,20 €/kpl
(22,35– 22,50 €)

MINISUN MONIVITAMIINI VAHVA 120 TABL. MINISUN MONIVITAMIINI EXTRA VAHVA 90 TABL.

Kaikki tärkeät vitamiinit ja hivenaineet yhdessä tablettissa. Erittäin vahva koostumus antaa lisäenergiaa joka päivä. Markkinoiden ainoat monivitamiinit, jotka sisältävät mustikkauutetta.

Ristikon ratkaisu

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

Rauha vatsalle

Vinkit ummetuksen ja ripulin hoitoon.



Vatsan toiminta vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kiire, matkustaminen, ruokavaliomuutokset ja stressi voivat horjuttaa suoliston tasapainoa, ja seurauksena saattaa tulla ummetus tai ripuli. Onneksi useimpiin vaikeisiin löytyy apu arjen valinnoista ja

oikein valituista apteekin itsehoitotuotteista.

Ummetuksesta puhutaan, kun suoli toimii harvemmin kuin kolme kertaa viikossa tai ulostaminen on kivuliasta ja uloste kovaa. Taustalla voi olla esimerkiksi vähäinen kuidun ja nesteen saanti, liikunnan puute, lääkitys tai elämänrytmin muutokset.

Näin helpotat tukalaa oloa

- Lisää kuituvalmisteita ruokavalioosi. Täysjyväviljat, kasvikset, marjat ja siemenet tukevat suolen toimintaa. Lisää kuidun määrää rauhallisesti asteittain, ja muista juoda riittävästi. Aikuinen tarvitsee yleensä 1,5–2 litraa nestettä päivässä, ja kuitulisäkin tarvitsee nestettä toimiakseen.
- Liiku päivittäin. Jo reipas kävelykin aktivoi suolta.
- Hyödynnä apteekin tuotteita oloasi helpottamaan. Bulkki-laksatiivit, kuten kuituvalmisteet, lisäävät ulostemassaa. Osmoottiset valmisteet sitovat nestettä suoleen ja pehmentävät ulostetta. Peräpuikot ja pienoisperäruiskeet tuovat tarvittaessa nopean avun tilapäiseen tarpeeseen.

Makrogolit (esim. Macrogol ratiopharm 50 annospussia 40 €) ovat osmoottisia laksatiiveja. Ne sitovat vettä suoleen ja pehmentävät ulostetta lisäämällä myös ulostemassaa. Makrogolit helpottavat ulostamista ilman suolen ärästyttä. Ne eivät merkittävästi imeydy elimistöön ja ovat turvallisia myös pitkäaikaisessa käytössä.

Jos ummetus pitkittyy, siihen liittyy kipua tai verenvuotoa, on syytä hakeutua lääkäriin.

Kun vatsa on löysällä

Ripuli tarkoittaa toistuvia, vetisiä ulosteita. Yleisin syy on virus- tai bakteeritartunta, mutta myös ruokavalio, antibiootit tai stressi voivat aiheuttaa oireita.

Ripulissa elimistö menettää runsaasti nestettä ja suoloja, ja tärkeintä ripulin hoidossa onkin nesteytys.

- Juo nestettä pieniä määriä usein. Käytä tarvittaessa nesteytysliuoksia, jotka sisältävät oikeassa suhteessa suoloja ja glukoosia.
- Syö kevyesti ja suosi helposti sulavia ruokia, kuten banaania, riisiä, paahtoleipää ja keittoja. Vältä rasvaista ja voimakkaasti maustettua ruokaa.
- Lääkehoidot ovat apunasi tarpeen mukaan. Ripulia hillitsevät lääkkeet voivat helpottaa oireita lyhytaikaisesti. Maitohappobakteerit tukevat suoliston normaaliflooraa.

Jos ripuliin liittyy korkea kuume, laihtuminen, voimakas vatsakipu, veriuloste tai oireet jatkuvat useita päiviä ja ripuli pitkittyy – vaikka lievänäkin – on aiheellista hakeutua ilman viivyttelyä lääkäriin.



PORE RATIOPHARM 10 TABL.

Sitruunan makuinen poretabletti liukenee vaivattomasti veteen. (14 €)

Kuuntele vatsaasi

Suolisto reagoi herkästi muutoksiin. Säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio, riittävä nesteytys ja liikunta pitävät vatsan tasapainossa. Kun oireisiin reagoi ajoissa ja valitsee tilanteeseen sopivan hoidon, arki sujuu mukavammin – kotona ja matkalla.

Varaudu etukäteen matkaripuliin

Matkailu etenkin lämpimiin maihin altistaa vatsavaivoille. Matkaripulin aiheuttavat usein bakteerit, jotka leviävät ruoan ja veden välityksellä.

Ns. turistiripulia voi ehkäistä juomalla vain pullo-tettua tai keitettyä vettä ja välttämällä jääkuutioita sekä syömällä vain kuumana tarjoilua ruokaa. Kä-sien huolellinen pesu ja käsidesin käyttö auttavat myös.

Pakkaa matkalle mukaan:

- Nesteytysvalmiste (esim. Pore ratiopharm 10 tabl. 14 €)
- Ripulilääke tilapäiseen oireiden hallintaan
- Maitohappobakteeri (esim. BioGaia Gastrus 30 tabl. 17,50 €)
- Käsidesi

Useimmat matkaripulit paranevat muutamassa päivässä. Tärkeintä on riittävä nesteytys.



Miten valita oikea aurinkosuoja?

Kun aurinkosuoja on miellyttävä käyttää, sitä tulee myös käytettyä riittävästi – ja iho kiittää.

Kesän valo ja lämpö houkuttelevat ulos. Auringosta kannattaa kuitenkin nauttia fiksusti, sillä liiallinen UV-säteily rasittaa ihoa ja nopeuttaa sen vanhenemista. Pitkäaikainen altistuminen lisää myös ihosyövän riskiä.

Hyvä aurinkosuojaus perustuu kolmeen asiaan: riittävään suojakertoimeen, ihotyypille sopivaan tuotteeseen sekä aurinkosuojan riittävään ja säännölliseen käyttöön. Apteekista löytyy monipuolinen valikoima suojatuotteita, joista jokainen löytää omalle iholleen sopivan vaihtoehdon.

Henkilökunta auttaa valinnassa mielellään.

Mitä suojakerroin tarkoittaa?

Aurinkovoiteen SPF-arvo (Sun Protection Factor) kertoo, kuinka hyvin tuote suojaa ihon palamista aiheuttavalta UVB-säteilyltä. SPF 30 suojaa noin 97 % UVB-säteilystä ja SPF 50 noin 98 %.

Kasvoille suositellaan yleensä vähintään suojaker-

rointa 30, ja herkkäihoisille tai helposti palaville SPF 50 on usein hyvä valinta. Aurinkosuojaa kannattaa lisätä iholle noin kahden tunnin välein sekä aina uimisen ja hikoilun jälkeen.

Aurinkosuojatuotteissa käytetään kahta erilaista suojamekanismia: fysikaalisia (mineraali-) ja kemiallisia suodattimia.

Fysikaalinen aurinkosuoja muodostaa ihon pinnalle suojaavan kerroksen, joka heijastaa UV-säteilyä pois iholta. Näitä suodattimia ovat esimerkiksi sinkki- ja titaanidioksidi. Fysikaaliset suojat sopivat usein hyvin esimerkiksi herkkäihoisille, lapsille ja allergiaan taipuvalle.

Kemiallinen aurinkosuoja puolestaan imee UV-säteilyä ja muuttaa sen lämmöksi ennen kuin säteily ehtii vahingoittaa ihoa. Kemialliset suodattimet tekevät voiteesta usein ohuemman ja helpommin levittävän.

Monissa nykyaikaisissa aurinkosuojissa käytetään myös yhdistelmiä molemmista suodattimista.



ACO SUN, EUCERIN SUN JA AVENE SUN TOUKOKUUUN AJAN – 20 %

Tarjoukset löydät lehden sivuilta 2, 23 sekä takakannesta.

5 yleisintä virhettä

1. Liian vähän

Aikuisen koko vartalon suojaamiseen tarvitaan noin kourallinen aurinkovoidetta. Jos voidetta käyttää liian vähän, suojakerroin jää huomattavasti pienemmäksi kuin pakkauksessa ilmoitettu SPF.

2. Liian myöhään

Aurinkovoide kannattaa levittää 15–30 minuuttia ennen ulos lähtöä, jotta suoja ehtii muodostua iholle kunnolla. Jos voiteen levittää vasta rannalla tai terasilla, iho ehtii saada UV-säteilyä ilman suojaa.

3. Vain kerran päivässä

Voide kuluu iholta uimisen, hikoilun ja pyyhkimisen myötä. Siksi aurinkosuoja pitäisi lisätä noin kahden tunnin välein sekä aina uimisen jälkeen, vaikka tuote olisi vedenkestävä.

4. Unohtuvat alueet

Aurinkovoidetta levitettäessä helposti unohtuvat esimerkiksi korvat, niskan takaosa, päänahka hiusranjan kohdalta, jalkapöydät ja huulet.

5. Pilvet tai varjo huijaavat

Pilvet eivät estä UV-säteilyä kokonaan – jopa 80 % säteilystä voi läpäistä pilviverhon. Myös vedestä, hiekasta ja betonista heijastuva UV-säteily lisää ihon kuormitusta. Siksi aurinkosuoja on tärkeä myös pilvisenä päivänä.

Muista: paras aurinkosuoja on yhdistelmä aurinkovoidetta, varjoa, hattua ja aurinkolasia.

Muista myös huulet!

Huulet palavat herkästi, koska niiden iho on ohut, eikä huulissa ole suojaavaa pigmenttiä samalla tavalla kuin muualla ihossa. Aurinkoisella säällä kannattaa käyttää UV-suojallista huulivoidetta. Se ehkäisee kuivumista, kirvelyä ja palamista.

Miehillä parta voi hieman suojata ihoa mutta ei estä UV-säteilyä kokonaan. Parta-alueen ihokin kannattaa suojata aurinkovoiteella, erityisesti jos parta on lyhyt tai harva.

Kalju tai oheneva tukka altistaa päänahan helposti auringolle. Päänahka palaa nopeasti, joten sitä kannattaa suojata aurinkovoiteella, hatulla tai molemmilla.

Pitkän aurinkoisen päivän jälkeen iho voi tuntua kuivalta ja lämpimältä. Aftersun-tuotteet on suunniteltu rauhoittamaan, kosteuttamaan ja viilentämään ihoa auringon jälkeen.

VICHY
LABORATOIRES

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

MUISTA SUOJAUTUA AURINGOLTA – AURINKOSUOJAVOITEET KAIKKIIN TARPEISIIN



Valikoima vaihtelee aptekeittain.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

HERKIMMÄLLEKIN
IHOLLE

ERITTÄIN KEVYET
JA MIELLYTTÄVÄT
KOOSTUMUKSET

TUOTTEITA
SINIVALO-
SUOJALLA

TriAsorB™

TEHOKASTA
AURINKO-
SUOJAA



**KAIKKI AVÈNE-
AURINKOTUOTTEET**

-20%

(12,20–39,35 €)



Tarjous voimassa toukokuun.
Valikoima vaihtelee apteekittain.

Tarjous voimassa 1.5.–31.5. Tuotteiden normaalihinnat ovat
Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Itseruskettavat
eivät suojaa
auringon UV-
säteilyltä.

Rusketus ilman aurinkoa

Hehkuvan ihon saa aikaan turvallisesti itseruskettavilla.

Kauhis, terveen hehkuva ja tasaisen päivettynyt iho ei vaadi UV-säteilyä. Nykyaikaisilla itseruskettavilla saa luonnollisen ja tasaisen sävyn helposti – ilman ihon ennen aikaista vanhenemista tai auringon UV-säteilyn aiheuttamia haittoja ja riskejä, kuten ihosyöpää. Onnistunut lopputulos syntyy oikeasta tekniikasta, huolellisesta pohjatyöstä ja laadukkaista tuotteista.

Miten se toimii?

Itseruskettavien tuotteiden aktiivinen ainesosa on useimmiten dihydroksiasetoni (DHA). Se reagoi ihon pinnalla olevien aminohappojen kanssa ja muodostaa rusketusta muistuttavan sävyn. Tämä kemiallinen reaktio tapahtuu ihon uloimmassa kerroksessa ja on täysin turvallinen.

Rusketus kehittyy yleensä muutaman tunnin kuluessa levityksestä ja syvenee seuraavien 4–8

tunnin aikana. Koska vaikutus kohdistuu vain ihon pintakerrokseen, joka uusiutuu jatkuvasti, sävy on väliaikainen ja kestää tavallisesti muutamasta päivästä noin viikkoon. Lopputulokseen vaikuttavat sekä käytetty tuote että jokaisen yksilöllinen ihotyyppi.

On tärkeää muistaa, että itseruskettavat eivät suojaa auringon UV-säteilyltä. Jos vietät aikaa auringossa, käytä aina erillistä aurinkosuoja tuotetta.

Valitse laadukas tuote

Itseruskettavia on saatavilla voiteina, vaahtoina, suihkeina, seerumeina ja kasvosvesinä, ja ne sisältävät yleensä edellä mainittua DHA:ta.

Täydellistä tuotetta etsiessä kannattaa suosia luo-



AVENE SUN SELF-TANNING GEL 100 ML

Katso toukokuun tarjous sivulta 23

tettavien valmistajien korkealaatuisia vaihtoehtoja, jotka sisältävät myös ihoa hoitavia ainesosia. Luonnolliset öljyt, vitamiinit ja tehokkaasti kosteuttavat raaka-aineet ravitsevat ihoa ja tekevät lopputuloksesta kauniimman ja tasaisemman. Hyvin hoidettu iho myös säilyttää rusketuksen pidempään.

Askeleet täydelliseen rusketukseen

1. Valmistele iho edellisenä päivänä

Tasaisin lopputulos syntyy huolellisella pohjatyöllä.

- Ajele säärivarjat tarvittaessa.
- Kuori huolellisesti vartalon iho öljyttömällä kuorintatuotteella.
- Kosteuta iho kauttaaltaan kosteusvoiteella kuorinnan jälkeen. Tämä tasapainottaa ihon ja ehkäisee epätasaisuuksia seuraavana päivänä.

2. Kosteusvoide kuiville kohdille juuri ennen levitystä

- Juuri ennen itseruskettavan levittämistä levitä ohut kerros vartalovoidetta kuiviin ihoalueisiin, kuten kynärpäihin, polviin, nilkkoihin ja ranteisiin, koska nämä alueet imevät helposti liikaa väriä.
- Älä kuitenkaan rasvaa koko kehoa juuri ennen levitystä, sillä itseruskettava imeytyy parhaiten puhtaalle ja kuivalle iholle.

3. Levitä maltilla ja oikealla tekniikalla

- Käytä levityskinnasta, jotta lopputulos on tasainen ja kämmenesi välttyvät värjäytymiltä.
- Annostele tuotetta mieluummin niukasti kuin liikaa.
- Etene pyörivin liikkein alhaalta ylöspäin. Käy iho kauttaaltaan läpi huolellisesti.

- Viimeistele kaula, niska ja jalkapöydät kintaaseen jääneellä tuotteella. Voit halutessasi ohentaa väriä pienellä tilkalla vettä, jotta sävy pysyy luonnollisena.
- Selkään levitys onnistuu, kun kiinnität levityskintaan suihkuharjaan hiuslenkillä – näin saat tuotteen tasaisesti myös vaikeasti tavoitettaviin kohtiin. Peilit helpottavat työtä.

4. Anna kuivua ja vaikuttaa

- Anna itseruskettavan kuivua hyvin ennen pukeutumista.
- Pukeudu väljiin vaatteisiin, jotta saumat eivät jätä painaumia ihoon.
- Noudata tuotteen ohjeessa mainittua vaikutusaikaa.
- Jos kyseessä on huuhdeltava tuote, pese se pois lämpimällä vedellä vaikutusajan kuluttua. Kuivaa iho taputtelemalla ja kosteuta iho huolellisesti suihkun jälkeen.

5. Näin pidennät rusketuksen kestoa

- Nyt sinulla on upea, tasainen kokovartalorusketus!
- Kosteuta vielä ihoa päivittäin vartalovoiteella. Vältä voimakasta kuorintaa ja pitkiä kuumia suihkuja. Kun päivetys alkaa haalistua, toista käsittely.

Avoveden kutsu



Avovesiuinti antaa rauhaa, liikuntaa ja luonnon voimaa.

Avovesiuinti on harrastus, joka on viime vuosina saanut yhä enemmän ystäviä. Se tarjoaa mahdollisuuden liikkua luonnossa ja kokea veden rauhoittava vaikutus. Toisin kuin uimahallissa, avovedessä uiminen tuo mukanaan vaihtuvat maisemat, sääolosuhteet ja veden liikkeen – jokainen uintikerta on hieman erilainen kokemus.

Monille avovesiuinti on luonteva jatkko allasuinnille. Tekniikka ja kestävyys karttavat usein ensin uimahallissa, ja myöhemmin uinti siirtyy järviin tai merelle. Avovedessä uiminen tuntuu aluksi erilaiselta, sillä vesi on viileämpää ja ympäristö avoimempi, mutta juuri se tekee harrastuksesta kiehtovan ja elämyksellisen.

Varusteita ei tarvita paljon

Uimapuku tai märkäpuku, uimalasit, kirkaanväriinen poiju ja värikäs uintilakki lisäävät turvallisuutta ja näkyvyyttä vedessä. Moni käyttää myös vesitiivistä poijupussia, johon voi pakata esimerkiksi puhelimen tai vaihtovaatteet.

Avovesiuinti tekee hyvää sekä keholle että mielelle.

Apteekari Kirsi Yritys lähdessä avovesiuintille Ruuhon saarella Puumalassa.

Jokainen uinti on pieni seikkailu.

Uinti on nivelistävällinen liikuntamuoto, joka kehittää kestävyyttä ja vahvistaa koko kehoa. Samalla luonnon rauha ja veden rytmi auttavat monia irrottautumaan arjen kiireistä ja vähentämään stressiä.

Turvallisuus on tärkeä osa harrastusta. Uimaan kannattaa lähteä paikoissa, joissa tuntee olosuhteet. On myös hyvä varmistaa, että joku tietää suunnitelmista. Aloittelijan on suositeltavaa lähteä ensimmäisille avovesiuintikerroille kokenemman uimarin kanssa, jolloin olosuhteisiin ja turvallisiin käytäntöihin pääsee tutustumaan rauhassa.

Oma kiinnostukseni avovesiuintiin heräsi muutama vuosi sitten mökillä järven rannalla. Nykyään ajatus houkuttelee yhä useammin myös merelle. Jokainen vesistö on erilainen, ja juuri se tekee avovesiunnista erityisen: jokainen uinti on pieni seikkailu luonnon keskellä.

accord

Concquer[®]
oral

CONCQUER[®]-SUIHKE SUUN
LIMAKALVOILLE 30 ML

15⁹⁰
(21,45 €)



Concquer[®]-suihke suun limakalvoille suojaa, kosteuttaa ja hoitaa suun ja suunielun kuivia, kirveleviä ja ärtyneitä limakalvoja.

Suositteltaan käytettäväksi:

- ärsytysyökkäissä tai bakteeri- tai virusinfektiosta toipumisen aikana,
- nuhakuumeen tai influenssan aikana,
- kun kurkkua kuivaa ja kurkussa tuntuu kivelyä ja ärsytystä,
- korvan, kurkun tai nenän alueelle kohdistuneen leikkaustoimenpiteen jälkeen,
- ja solunsalpaaja- tai sädehoitojen aikana.

Avattu valmiste säilyy 12 kk.

Alkoholiton, gluteeniton, ei sisällä bentsalkoniumkloridia.

Lue lisää: www.concquer-suusuihke.fi

Saatavilla apteekeista ja verkkoapteekeista

Yli 30 päivän käytöstä on keskusteltava lääkärin kanssa. Jos olet raskaana tai imetät, kysy neuvoa lääkäriltä. Ei alle 3-vuotiaille lapsille. CE1370-merkitty lääkinnällinen laite.

Valmistaja: Ekuberg Pharma surl, Via Tito Schipa, 6- 73020 Carpignano Salentino (LE), Italia
Jakelija: ACCORD Healthcare Oy, Oksasenkatu 10 A 6, 00100 Helsinki, Suomi
FI-Gen-Conc-01411 10/2025.

Koiran ja kissan vatsavaivat

Keväällä lumen alta on paljastunut kaikenlaista lemmikkien mielestä herkullista, minkä seurauksena vatsavaivat ovat yleisiä.

Sopimattomien herkkujen tai ruokavalion muutoksien lisäksi koirien ja kissojen vatsavaivat voivat johtua monesta muustakin syystä, kuten stressistä, lääkityksestä, loisista, viruksista tai bakteeri-infektiosta.

Äkillinen ripuli tai oksentaminen eivät itsessään ole sairauksia. Ne ovat reaktioita, joilla elimistö pyrkii minimoimaan myrkytyksen mahdollisuuden poistamalla sopimattomat ainekset.

Ulkoilevan lemmikin mahdollisuus syödä jotain sopimatonta on korkea, ja äkillinen ripuli tai oksentaminen onkin yleistä etenkin koirilla. Innokkaiden viherpeukaloiden on myös hyvä muistaa, että monet suosituista kevät- ja kesäkuukistamme ovat myrkyllisiä. Kasvien myrkyllisyys on toki tärkeää huomioida myös sisätiloissa erityisesti kissojen kanssa.

Jos vatsaongelmat iskevät, on hyvä muistaa, että ripuloiva tai oksentava lemmikki menettää nopeasti nestettä. Nestehukka on itsessään vaarallinen tila, joten on tärkeää huolehtia, että lemmikki juo riittävästi. Nesteeseen voi lisätä pienen määrän ruokaa tai hyvänmakuista energiavalmistetta. Tarvittaessa voi juottaa myös ruiskulla. Lemmikille voi antaa hyvin sulavaa ruokaa pieninä annoksina useita kertoja päivässä.

Yleensä akuutti ripuli menee ohi muutamassa päivässä. Jos lemmikki syö ja juo hyvin, oireenmukainen hoito riittää. Nesteen ja ruuan lisäksi tukihoitoon on hyvä lisätä akuutteihin suolisto-oireisiin tarkoitettu täydennysrehuvalmiste rauhoittamaan ja tasapainottamaan suolistoa.

Eläinlääkäriin on syytä hakeutua, mikäli oireet jatkuvat useita päiviä kotihoidosta huolimatta, lemmikin paino laskee nopeasti tai se on selvästi huonokuntoinen. Pennut ja iäkkäät lemmikit vaativat klinikakäynnin nopeammin kuin hyväkuntoiset aikuiset kissat tai koirat.



Ongelmat joskus toistuvia

Joillain yksilöillä vatsan ongelmat ovat yleisempiä. Usein omistajat oppivat tunnistamaan selkeän syyn ja seurauksen. Jos on tiedossa, että lemmikki saa helposti maha-suolikanavan oireita, kannattaa niiden ehkäisemiseksi keskustella apteekissa lemmikille sopivasta täydennysrehusta.

Mikäli syy toistuviin ongelmiin ei ole tiedossa, on hyvä kääntyä eläinlääkäriin puoleen. Joissain tapauksissa kyseessä voi olla myös esimerkiksi tulehduksellinen suolistosairaus.

Artikkeli on kirjoitettu yhteistyössä eläinlääkäriin kanssa.



PROMAX

Täydennysrehuvalmiste koirien ja kissojen akuutteihin suolistohäiriöihin (Pienet rodut 9 ml/Keskikokoiset 18 ml/Isot 30 ml, 18–28 €)

SUSTAIN JA SUSTAIN FOR CAT

Täydennysrehuvalmiste tasapainottamaan suoliston mikrobiflooraa ja tukemaan elimistön immuunijärjestelmää. Esim. krooniseen tai toistuvaan ripuliin tai tulehdukselliseen suolistosairauteen sekä ennaltaehkäisevästi (Alle 20 kg koirat 30 x 2,79 g /Yli 20 kg koirat 30 x 5,4 g/Kissat 30 x 1 g, 22,50–38,50 €)

FIBOR 500 G

Tukee koiran ja kissan ruoansulatusta. Kuidut ovat tärkeitä ruoansulatuskanavan terveydelle, koska ne toimivat ravinnonlähteinä suoliston mikrobeille, kasvattavat ulostemassaa ja sitovat vettä. (32 €)

Seresto® vet.

Punkkipanta suojaaks
seikkailuihin

Jopa 8 kuukauden suoja
puutiaisilta, kirpuilta ja tietyiltä
vektorivälitteisiltä sairauksilta*



Seresto vet. -pannalla on puutiaisia
karkottava vaikutus



Helppo
käyttää



Veden-
kestävä**



Turva-
mekanismi

Seresto vet. 1,25 g + 0,56 g lääkepanta kissalle ja koiralle enintään 8 kg Seresto vet. 4,50 g + 2,03 g lääkepanta koiralle yli 8 kg **Vaikuttavat aineet:** Imidaklopridi ja flumetriini. **Kohde-eläinlaji:** Koiraa ja kissaa. **Käyttöaiheet:** Eläinlääke on tarkoitettu käytettäväksi vain, kun käyttö sellaisia loisia vastaan, joihin kukin tämän yhdistelmälääkkeen vaikuttavista aineista tehoa, on aiheellista samanaikaisesti. **Kissa ja koiraa:** Kirpputartuntojen hoitoon ja tartuntojen uusiutumisen ennaltaehkäisyyn; insektisidinen vaikutus kestää 7-8 kuukautta. Valmistetta voidaan käyttää osana eläinlääkärin aiemmin toteaman kirppujen aiheuttaman allergisen ihotulehduksen hoitoa. Puutiaistartuntojen uusiutumisen ennaltaehkäisyyn; akarisidinen (tappava) ja karkottava (puumista ehkäisevä) vaikutus kestää kahdesta päivästä kahdeksaan kuukauteen. **Koiraa:** Babesia canis vogeli- ja Ehrlichia canis pathogenien välittymisen riskin pienentämiseen; akarisidinen (tappava) ja karkottava (puumista ehkäisevä) vaikutus välittävänä toimivana Rhipicephalus sanguineus puutiaista vastaan kestää 7 kuukautta, mikä vähentää koiran riskiä sairastua koiran babesioosiin ja koiran ehrlichioosiin. Leishmania infantum patogeenin välittymisen riskin pienentämiseen; karkottava vaikutus hietasääskiä vastaan kestää enintään 8 kuukautta, mikä vähentää koiran riskiä sairastua koiran leishmanioosiin. Väivertartuntojen (Trichoectes canis) hoitoon. Ks. tarkemmat tiedot pakkausselosteesta. **Annoitus ja antotapa:** Oikean annostuksen varmistamiseksi eläimen paino on määritettävä mahdollisimman tarkasti. Kissoille ja pienille, korkeintaan 8 kg:n painoisille koirille käytetään 38 cm pituista pantaa. Yli 8 kg:n painoisille koirille käytetään 70 cm:n pituista pantaa. Iholle. Yksi panta eläintä kohti. Kiinnitetään kaulan ympärille. Vain ulkoiseen käyttöön. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää alle kymmenen viikon ikäisille kissanpentuille eikä alle seitsemän viikon ikäisille koiranpentuille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttaville aineille tai apuaineille. **Erityisvaroitukset:** On suositeltavaa poistaa eläimestä jo olevat puutiaiset hoitoa aloitettaessa. Saman talouden muut eläimet on hoidettava tarpeen mukaan asianmukaisella valmisteella uusien tartuntojen ehkäisemiseksi. Ks. kirpputartunta on voimakas, eläinten elinympäristö on ehkä käsiteltävä sopivalla hyönteisryöstöllä ja imuroitava säännöllisesti. Pitkääikaista voimakasta altistumista vedelle ja liiallista sampooppesaa vähentävä. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Pidä pannaan sisältävä pussi ulkopakkauksessa, kunnes panta otetaan käyttöön. Pantaa käyttävät eläimet eivät saa nukkua omistajien vuoteissa, etenkin lasten vuoteissa. Pienten lasten ei pidä antaa leikkiä pannalla tai panna sitä suuhunsa. Kun panta on käytössä, siitä vapautuu jatkuvasti imidaklopridia ja flumetriinia eläimen iholle ja turkkiin. Pannaan asettamisen jälkeen kädet on pestävä kylmällä vedellä. Ei suositella tiineiden eikä imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** Iho-oireita, kuten kutinaa, ihon epänormaalia punoitusta ja karvanlähtöä, voi esiintyä pannaan kosketuskohdassa. Oireet häviävät yleensä 1-2 viikossa ilman että panta täytyy poistaa. Harvinaisissa tapauksissa hoidon alussa voi esiintyä apeutta, ruokahalun muutoksia, kuolaamista, oksennuksia tai ripulia. Muut haittavaikutukset, ks. pakkausseloste. **Pakkaukset:** 1,25 g + 0,56 g panta kissalle ja koiralle alle 8 kg, 4,50 g + 2,03 g panta koiralle yli 8 kg. **Myyntiliuvan haltija:** Elanco Animal Health GmbH. **Markkinoija:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuki puh. +4545266060, sähköposti elancoNordic@elanco.com. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** Perustuu 26.08.2025 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. FIMI-SER1025U



Seresto vet., Elanco ja vino palkkilogot ovat
Elanco:n tai sen tytäryhtiöiden omistamia tavara-
merkkejä. © 2026. Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco™

Bayvantic® vet

VALMISTAUDU
KOIRASI KANSSA
PUNKKIKAUTEEN

Suoja
puutiaisia ja tiettyjä
hyttöslajeja vastaan
jopa 4 viikkoa




Älä käytä kissoille **Bayvantic vet** paikallisvalerulius (≤ 4 kg), sekä $> 4 - \leq 10$ kg, $> 10 - \leq 25$ kg, $> 25 - \leq 40$ kg ja $> 40 - \leq 60$ kg painaville koirille. **Vaikuttavat aineet:** imidaklopridi, permetriini. **Kohde-eläinlaji:** Koiraa. **Käyttöaiheet:** Koirille, joilla on kirppujen, väiveiden, puutiaisten, hietasääskien, hyttysten ja pistokärpästen sekatarvunta tai tällaisen tarvunnan riski. Tämä eläinlääke on tarkoitettu käytettäväksi vain silloin, kun tarvitaan samanaikaista hoitoa kaikkia jäljempänä mainittuja loislajeja vastaan. Kirpputartuntojen ehkäisyyn ja hoitoon. Yksi hoitokerta riittää estämään uudet kirpputartunnat neljäksi viikoksi. Koirassa olevat kirput kuolevat vuorokauden sisällä hoidosta. Eläinlääkettä voidaan käyttää osana kirppuallergian aiheuttaman ihotulehduksen (FAD) hoitoa. Väivertartunnan hoitoon. Valmistella on puutiaislajista riippuen 3 tai 4 viikkoa kestävä puutiaisia tappava sekä karkottava vaikutus. Hoitoa aloitettaessa on suositeltavaa poistaa koirassa jo olevat puutiaiset. Valmistetta vähentää koiran ehrlichioosiin riskiä karkottamalla ja tappamalla tartuntaa levittävien puutiaisten. Riskin pienemmän alkua 3 vuorokautta valmisteen antamisen jälkeen ja kestää 4 viikkoa. Yhden hoitokerran karkottevaikutus (hyönteisten pistämisen estäjä) kestää hietasääskää vastaan lajista riippuen 2 tai 3 viikkoa, hyttysiä vastaan lajista riippuen kaksi tai neljä viikkoa sekä pistokärpäsiä vastaan 4 viikkoa. Hietasääskien lievittämisen Koiran leishmanioosiin riski pienenee lajista riippuen kahden tai kolmen viikon ajaksi. **Annoitus ja antotapa:** Annoitus valitaan koiran painon mukaan, katso annostustaulukko pakkausselosteesta. Annostele valmistetta huolellisesti pakkausselosteeseen 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 koiranpentuille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttaville aineille tai apuaineille. Ei saa käyttää kissoille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Varottava valmisteen joutumista omalle iholle, sekä koiran tai ihmisen silmiin tai suuhun. Pese kädet huolellisesti käytön jälkeen. Varsinkin lasten ei saa antaa käsitellä juuri hoidettua koiraa ennen kuin annostelukohta 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 käsiinettä valmistetta käsitellessään. Huolehdi erityisesti, ettei hoidettava eläin tai sen kanssa kosketuksissa olevat eläimet pääse nulemaan valmisteen annostelupaikkaa eivätkä täten nilemään valmistetta. Valmistetta on erittäin myrkyllistä kissoille. Kissanhoitajan tahottoman altistumisen estämiseksi tulee valmistella käsitellyt koirat pitää erossa kissoista, kunnes annostelukohta on täysin kuiva. Koiraa ei saa päästää pintavesiin ennen kuin annostelusta on kulunut vähintään 48 tuntia. **Haittavaikutukset:** Annostelukohtaan kutinaa ja turkin muutoksia (esim. turkin rasvoittumista) sekä oksentelua saattaa esiintyä. Muut haittavaikutukset, ks. pakkausseloste. **Pakkaukset:** ≤ 4 kg koiralle: 4x0,4 ml, $> 4 - \leq 10$ kg koiralle: 4x1 ml, $> 10 - \leq 25$ kg koiralle: 4x2,5 ml, $> 25 - \leq 40$ kg koiralle: 4x4 ml ja $> 40 - \leq 60$ kg koiralle: 4x6 ml. **Myyntiliuvan haltija:** Elanco Animal Health GmbH. **Markkinoija:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuki puh. +4545266060, sähköposti elancoNordic@elanco.com. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** Perustuu 06/2025 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. FIMIADX0625U

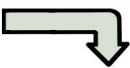



Bayvantic vet, Elanco ja vino palkkilogot ovat
Elanco:n tai sen tytäryhtiöiden omistamia tavara-
merkkejä. © 2026 Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco™


H.J.

















kohde-
valoja





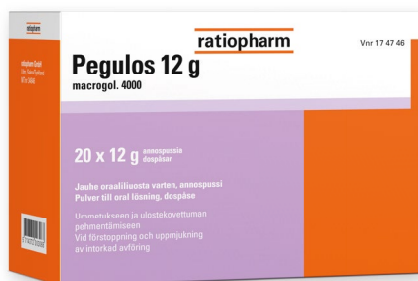
tuntoherkät

cow- boyn verbi									
PULUT tytöik- si								soil- ta	
sai- raalla huono									
ääniä									
kaiva- vat kuveta		töryt			tila- päinen rauha	pyy- dys- jono			
				↓	Olipa ker- ran..				
pedagogeja  juotikas välittää									
hir- nuvia									-kortti
						nou- datet- tava			
pää- kau- punki								Ruu- su- vuori	
						 - ELG			
YLE TV1 MTV3			klassiset huonoa käytös- tä						
di- pata						sada- tella	hiili- vety		Ita- liaa
ajet- tavia					↗				
jonkin piiriin kuu- luva		vaali- liiton nainen	 huol- tajia					Is- mail	Mikko- sen nimi- siä
						a			
Aivan sama!									
veti- siä 							Tapio		
									



Pegulos

Itsehoitolääke ummetuksen hoitoon



Pegulos 6 g ja 12 g jauheet annospusseissa oraaliiliuosta varten on tarkoitettu ummetuksen hoitoon aikuisille ja yli 2-vuotiaille sekä kuivuneen, suolessa pitkään olleen ulostekovettuman pehmentämiseen yli 12-vuotiaille. Alle 8-vuotiaille lapsille 6 g annospussit. Ei alle 2-vuotiaille. Vaikuttavana aineena on makrogoli 4000. Valmisteen voi sekoittaa haluamaansa kylmään tai kuumaan juomaan. Eriksien pakatut jauhepussit ovat kätevä käyttää. Älä käytä Pegulosta, jos olet allerginen makrogolille, sinulla on suolenseinämän rakenteellisesta tai toiminnallisesta viasta johtuva tukkeuma, puhkeama suolen seinämässä, vakava tulehduksellinen suolistosairaus tai vatsakipu, joiden syytä ei tiedetä. Jos oireesi jatkuvat kahden viikon käytön jälkeen, ota yhteys lääkäriin. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Itsehoitolääke. **Markkinoija:** Teva Finland Oy. *Itselääkitys. Käypä hoito-suositus. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim, 2024. MULTI-FI-01687 02 26

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

HELEYTTÄVÄ JA SUOJAAVA KESÄRUTIINI KASVOILLE



1

1 PUHDISTA hellävaraisella ja rauhoittavalla misellipuhdistusvedellä. Sopii myös aurinkosuojan puhdistamiseen iholta.



2

2 BOOSTAA tiivistetyllä C-vitamiiniseerumilla, joka antaa hehkua ja ehkäisee pigmentaatiota.



3

3 SUOJAA iho auringolta ultrakevyellä aurinkovoiteella, joka sisältää kosteuttavaa hyaluronihappoa.

Tarjous on voimassa 1.–31.5.2026 kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin ja tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita. Tarkista saatavuus apteekistasi.

ACO
SIMPLY EFFECTIVE

ACO AURINKO- JA
KASVOTUOTTEET

-20%

TOUKOKUUSSA

(5,45–34,05 €)