

Hyvän Mielen Apteeikkilehti

KESÄ 2024

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

KESÄN TARJOUKSET

ja aurinkoista
luettavaa

TERVEYS

VAHAA korvassa?

Apteekeissa
tehdään myös
SYYHYLÄÄKETTÄ

Verenluovuttajia
tarvitaan

HYVINVOINTI

Muista
kesälläkin
VITAMIINIT

Odotettu kesä

KAUNEUS

RUSKETUSTA purkista

Kesäkassi KOSMETIIKKAA

Kesän HIUSHAASTEET



KUIVA JA VARMA TUNNE

TRIPLE DRY 72H ORIGINAL ROLL-ON 50 ML

8⁹⁰
178,00 €/l
(11,11 €)

Tarjous voimassa 1.6.-30.6.2024

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

HANSATORIN APTEEKKI

02 279 1200
Yliopistonkatu 20, Hansatori 2.krs
20100 Turku

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
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

KORIAN APTEEKKI

05 3220385
Kyminasemantie 8 (S-Market)
45610 Koria

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Sivutie 8, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

MAARIA-JÄKÄRLÄN APTEEKKI

02 247 1420
K-Market Jäkärän yhteydessä
Talolankatu 75, 20460 Turku

MALMINKARTANON APTEEKKI

075 328 5339
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
Peltolamminkatu 12, 33840 Tampere

PÄHKINÄRINTEEN APTEEKKI

09 849 4180
Lammaslammentie 9, 01710 VANTAA

SIPPOLAN APTEEKKI

05 366 6627
Neuvolantie 1, 46710 Sippola

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

VILJAKKALAN APTEEKKI

03 41092270
Riihitie 1, 39310 Viljakkala

 HYVÄN MIELEN APTEEKIT   SEURAA MYÖS APTEEKKIEN OMIA!

APTEEKKIEN AUKIOLOAJAT LÖYDÄT SIVULTAMME: HYMA.FI



KUIVA JA VARMA TUNNE

TRIPLE DRY 72H
SHIELD AKTIIVIVIILI WOMEN ROLL-ON 50 ML
SHIELD AKTIIVIVIILI MEN ROLL-ON 50 ML
ORIGINAL ROLL-ON 50 ML
MEN ROLL-ON 50 ML
FRESH ROLL-ON 50 ML
ACTIVE WOMEN ROLL-ON 50 ML
ACTIVE MEN ROLL-ON 50 ML

8⁹⁰
178,00 €/l
(11,11 €)

Tarjous voimassa 1.6.-30.6.2024

Tuotteiden normaali hinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Muutoksen tuulia apteekeissa

Kevät toi tullessaan lämpimien tuulien lisäksi myös synkempiä pilviä potilaiden lääkehoidon kustannuksiin.

Reseptilääkkeiden kuluttajahinnat ovat kymmenen viime vuoden aikana laskeneet lähes 13 prosenttia, vaikka kuluttajahinnat yleisesti nousivat liki 20 prosenttia. Itsehoitolääkkeetkin kallistuivat kymmenessä vuodessa vain prosentin verran.

Tämän kevään päätösten pohjalta lääkkeiden hinnat tulevat kuitenkin nousemaan, kun lääkkeiden arvonlisäveroa ehdotetaan nostettavaksi 10:stä 14 prosenttiin. Elintarvikkeiksi luokiteltujen ravintolisien verokanta pysynee ennallaan, mutta yleinen arvonlisäveron nousu 25,5 prosenttiin nostaa muiden tuotteiden hintaa myös apteekeissa. Samoin ehdotetut muutokset vuosittaisen alkuomavastuun nostamisesta tuntuvat ainakin alkuvuodesta kuluttajien kukkaroissa.

Kalliiden biologisten lääkkeiden lääkevaihdon alkaminen sekä monien kalliiden verenohennuslääkkeiden patenttien vapautuminen puolestaan tulevat osaltaan laskemaan lääkemenoja.

Ikävistä uutisista huolimatta odotettu kesä on tulossa. Vaikka matka-apteekki ja omat säännölliset lääkkeet ovatkin lomalla matkassa mukana, voi yllättäviä unohduksia tai haa-vereita sattua reissussa. On hyvä muistaa, että apteekit tarjoavat terveydenhuollon lä-

hipalveluita melkein jokaisessa Suomen kunnassa. Tien päällä lähin apteekki löytyy kätevästi apteekki.fi-palvelusta, josta voi etsiä lähimmät apteekit yhdellä klikkauksella. Palvelu näyttää apteekkien yhteystiedot, sijainnin, aukioloajat sekä etäisyyden lähimpään apteekkiin ja neuvoo kartan avulla perille.

Apteekkiin astuessasi koaat aina korkeasti koulutetun farmasian alan ammattilaisen. Farmaseutit ja proviisorit eivät ole vain lääkkeiden myyjiä, vaan heidän tehtävänsä on neuvoa asiakkaita oikean lääkkeen valinnassa ja turvallisessa käytössä.

Asiakkaat saavat aikaa varaamatta ja maksutta apteekin ammattilaisten neuvontaa ja ohjausta lähipalveluna niin pieniin terveyspulmiin koko perheelle kuin myös lemmikeille vaikkapa sopivimman punkkisuojan valintaan nyt myös tabletteina ilman reseptiä.

Onnistuneen kesän viettoon löydät Hyvän Mielen Apteekeista laadukkaita ja valikoituja tuotteita koko perheelle, ja henkilökuntamme opastaa sopivien tuotteiden valinnassa aina mielellään. Kannattaa myös hyödyntää ajankohtaan sopivat kesätarjouksemme, joita löydät tästä lehdestä!

Lämmintä ja aurinkoista kesää toivottaen

Apteekkarit Jaana Smal

Hyvän Mielen Apteekki

Kauppakeskus Veturi, Kouvola

KESÄKISA



OSTA JA VOITA!

verman.fi/kisa



Pääpalkintona 2 x 500 € matkalahjakortti ja paljon muita palkintoja.

5 x Viking Line **5** x Tallink Silja **5** x Scandic Hotels **10** x Elämyslahjat **10** x Finnkino



MAITOHAPPOBAKTEERIT KESÄMENOIHIIN



HUOLEHDI D-VITAMIININ SAANNISTA KESÄLLÄKIN



MUISTA AIVOJASI MYÖS LOMALLA*



NUKAHDA HYVIN VALOISINA KESÄÖINÄ**



ENTSYYMIT KESÄHERKUTTELUUN

Ota kuva ostamastasi tuotteesta ja lataa se verman.fi/kisa sivulle.

Kampanja voimassa heinäkuun 2024 loppuun asti. Apteekista. Kampanja ei koske lääkkeitä.

*B12-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja. **Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

TERVEYS

Veturissa valmistetaan lääkkeitä	6
Syhyepidemiaa torjutaan rikkivaseliinilla	
Liikaa vahaa korvassa?	10
Hoidoksi vettä, tippoja tai suihkeita	
Verenluovuttajia tarvitaan	15
Etenkin miehiä kaivataan lisää	
Ainakin nämä matka-apteekkiin	18
Apteekista Schengen-todistus tarvittaessa	

KAUNEUS

Kesäkassi kosmetiikkaa	20
Huolettomana kesään!	
Rusketusta purkista	22
Näin käytät itseruskettavaa voidetta	
Vinkit kesän hiushaasteisiin	23
Vältä liian tiheää pesutahtia	

HYVINVOINTI

Ystäviä muodostelmaluistelusta	26
Farmaseutti Johanna on luistellut 4-vuotiaasta	
Muista vitamiinit kesälläkin	28
Tiettyjä ravintolisiä suositellaan ympäri vuoden	



Muista nämä matkalle mukaan

s. 18



Ohjeet itseruskettavan käyttöön

s. 22



Luistelusta iloa elämään

s. 26

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Apteekkarin tervehdys	3	Heinäkuun tarjoukset	16
Uutuudet	8	Kesäruno	29
Kesäkuun tarjoukset	12	Kesäristikko	30
Ristikön ratkaisu	15		

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarencatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Leena Hämäläinen, Marjo Karstinen, Johanna Koivikko, Jaana Smal, Arttu Sorsa, Heli Tal, Tuulia Tonteri, Marianna Tuomisto ja Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki / ARMI Creatives **Kannen kuva:** Davide Angelini@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

Veturiassa valmistetaan lääkkeitä

Syhyepidemiaa torjutaan apteekissa valmistettavalla rikkivaseliinilla.

Kauppakeskus Veturin apteekki on paikkansa vuoksi asiakaskunnaltaan melko monipuolinen. Viereltä kulkeva iso 6-tie, kauppakeskus ja keskeinen sijainti Kouvolaossa tuovat asiakkaita monesta suunnasta, ja kaikilla on omat tarpeensa. Siksi valikoimamme onkin laaja itsehoidossa, reseptipuolella ja niin myös ihan labran puolella eläinasiakkaita unohtamatta, eli opeteltavaa meille farmasian oppilaille riittää ja paljon!

Lääkevalmistus apteekeissa on nykyään katoava ilmiö, jonka myötä yliopistossa opitut taidot jäävät helposti käyttämättä ja samalla hiljalleen unohtuvat. Kauppakeskus Veturin apteekissa lääkkeitä kuitenkin valmistetaan. Vielä vuosi sitten lääkevalmistuksen määrä on toki ollut vähäisempää, mutta syhyepidemian myötä sen merkitys apteekein arjessa on kasvanut. Aiemmin viikoittainen tehtävä on nyt melkein jokapäiväinen.

Oppilas-ajan kannalta lääkevalmistuksen kasvu tuo mukavaa vaihtelua ja oppia. Taitoa on tärkeä ylläpitää, jotta myös tulevaisuuden mahdollisten syhyepidemioiden kaltaisten tilanteiden sattuessa on mahdollista varmistaa kaikille riittävä lääkkeen saatavuus. Kaiken lisäksi asiakkaille labrassa pyöräytetty rikkivaseliini onkin halvempaa kuin esimerkiksi itsehoidosta saatava NIX 5 % emulsiovoide.



Arttu Sorsa valmistamassa rikkivaseliinia Kauppakeskus Veturin apteekissa.

VALMISTUS VIE AIKAA

Useimmat lääkevalmisteet eivät ole kovinkaan monimutkaisia, mutta niiden valmistukseen menee kuitenkin melko paljon aikaa. Esimerkiksi rikkivoiteen kohdalla ensin on tärkeää seuloa rikki riittävän pieneksi, jotta saadaan sileä ja mukavasti iholle levittyvä valmiste.

Seulotun rikin lisäksi rikkivaseliiniin tulee nimensä mukaisesti voidepohjaksi vaseliinia ja sen lisäksi vielä parafiiniöljyä. Parafiiniöljy helpottaa voiteen levittymistä iholle. Nämä vaiheet pitää tehdä vielä pienemmissä erissä, jotta voidaan varmistaa oikeasti toimiva tuote.

Muita useammin valmistettavia reseptilääkkeitä ovat esimerkiksi diltiatseemivoide peräpukamiin ja peräaukon haavaumiin, gabapentiiniliuos eläimille sekä nelosgeeli suun hiivatulehdukseen.

Lääkevalmistukseen ja labrassa työskentelyyn liittyy paljon muutakin kuin voiteiden survomista ja liuosten sekoittelua. Tärkeässä osassa turvallista ja ammattitaitoista lääkkeiden valmistamista on esimerkiksi valmistuksessa käytettyjen välineiden huolto. Lisäksi lääkkeiden valmistustilan siisteyden ylläpito on erityisen tarkkaa, joten desinfiointiainetta kuluu.

Päivitä kodin ja kesämökin ensiaputarvikevalikoima valmiiksi kesään

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



Haavan huolellinen puhdistaminen on tärkeää, jotta haava pääsee paranemaan ongelmitta. Kirvelemätön APTEEKKI Antiseptinen haavanpuhdiste puhdistaa haavan. Se sisältää myös hoitavaa pantenolia. Valitse kätevä suihke tai flip-top kaatopullo.

Antiseptiset haavanpuhdisteet CE0537:
■ Galena Pharma Oy, Suomi

Itseensä kiinnittyvä sideharso on helpokäyttöinen haavanhoitotuote, sillä erillisiä kiinnityshakasia tai teippejä ei tarvita. Sideharso sopii ärtyneen tai haavaisen ihon suojaamiseen yhdessä muiden haavanhoitotuotteiden kanssa.

APTEEKKI Sideharso, itseensäkiinnittyvä
■ KOB, GmbH, Saksa



Laastari pitää haavan puhtaana ja suojassa ulkoisilta ärsykkeiltä. 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 hauraalle iholle suunniteltu Laastari Sensitive on hyvä valinta, mikäli iho ärsyyntyy herkästi perinteisten laastarien liimakiinnityksestä. Laastari Sensitive kiinnittyy ihoon silikoni-geelikerroksen avulla, jonka ansiosta laastarin irrotus on kivutonta.

APTEEKKI Sormilaastari elastinen
APTEEKKI Laastari leikattava, muovi
APTEEKKI Laastari leikattava, kangas
APTEEKKI Laastari Sensitive lajitelma
■ Eurosirel S.p.A., Italia

Haavatynnyt suojaavat ihoa ja soveltuvat hieman isompien, vuotavien haavojen ensiapuun. Kuitukankainen haavatynny antaa ihon hengittää, mutta suojaa tehokkaasti ulkoisilta ärsykkeiltä. Aquastop-haavatynny puolestaan on vedenpitävä, jonka ansiosta se suojaa haavaa kastumiselta.

APTEEKKI Kiinnittyvä haavatynny, Kuitukangas
APTEEKKI Kiinnittyvä haavatynny, 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 ensiaputilanteisiin tai kun tarvitaan kylmähoitoa.

CE0476 ■ Phyto Performance Italia Srl, Italia



APTEEKKI Itseensä kiinnittyvä tukisidos

Helpokäyttöinen, itseensä kiinnittyvä tukisidos nyrjähdysten ja venähdyksien ensiapuun. Sopii myös eläinten sidoksiin.

■ KOB, GmbH, Saksa





Tarjous voimassa 1.6.-30.6.2024

KUIVALLE, HERKÄLLE, ATOOPPISELLE IHOILLE

DECUBAL BODY SUNSPRAY SPF50+ 180 ML
DECUBAL BODY SUNLOTION SPF50+ 180 ML

Aurinkosuojavoiteet turvallisilla ja ympäristöystävällisillä UVA- ja UVB-suojilla. Kevyet, tahmaamattomat koostumukset imeytyvät nopeasti ja kosteuttavat pitkäkestoisesti. Erittäin vedenkestävät, saatavilla sekä voiteina että sprayinä. Dermatologisesti testatut ja vegaaniset tuotteet eivät sisällä hajusteita eikä allergeeneja. Sopii koko perheelle, myös vauvoille 6 kk:n iästä alkaen.

LÄÄKEVALMISTE.
EI TARJOUSTUOTE.



PITÄÄ NÄRÄSTYKSEN TEHOKKAASTI POISSA TIETÄ

PANTOPRAZOL KRKA ENTEROTABLETTI 20 MG 14 FOL

Luotettava apu närästyksen. Yksi pieni tabletti päivässä auttaa läpi vuorokauden. Tuttu lääke ilman reseptiä.

Pantoprazol Krka 20 mg enterotabletti refluksioireiden (esim. närästys) lyhytaikaiseen hoitoon aikuisilla. Annostus: 1 tabletti vuorokaudessa. Ota yhteyttä lääkäriin, jos oireet eivät helpota 14 vrk:n aikana. Älä käytä valmistetta, jos olet raskaana tai imetät. Tutustu pakkaus-selosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke.

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

MAINOS FI-2024-69 04/2024



VIHLOVILLE HAMPAILLE

APTEQ SENSITIVE HAMMASTAHNA 60 ML

Vihloville hampaille, kuivalle, herkälle suulle ja aitojen ja hammaseroosion ehkäisyyn. Vaahtoa ilman natriumlauryylisulfaattia. 10 % ksylitolipitoisuus estää kariesta aiheuttavien mutans streptokokki -bakteerien toimintaa, lisää syljen eritystä ja estää syljen pH:n laskua. (7,90 €)

LÄÄKEVALMISTE.
EI TARJOUSTUOTE.



ALLERGIAOIREISIIN KÄTEVÄT SUUSSA HAJOAVAT TABLETIT

DESLOX 2,5 MG IMESKELYTABLETTI OTC 12 TABL.

TuttiFrutin makuiset, kätevät suussa hajoavat tabletit sopivat lapsille 6-vuotiaasta alkaen. Vaikuttavana aineena on desloratadiini, joka on tehokas ja väsyttämätön antihistamiini allergisen nuhan ja nokkosihottuman hoitoon. Saatavilla ilman reseptiä.

Deslox 2,5 mg suussa hajoavat tabletit allergisen nuhan oireisiin ja nokkosihottumaan. Vaikuttava aine desloratadiini. Aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille lapsille 2 tablettiä kerran päivässä. 6–11-vuotiaille 1 tabletti kerran päivässä. Ei alle 6-vuotiaille lapsille. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi lääkäriltä tai apteekista. Ei raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkaus-selosteeseen. Markkinoija: Oy Verman Ab. Saatavilla heinäkuussa 2024.

Hoida oikein.



Tiedätkö:

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

Kysy neuvoa
apteekista.



PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen 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 valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Pakkauskoost: 15 tabl.

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli Lihas- ja nivelkivun sekä nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikainen paikallishoito. Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille. Nivelrikossa yli 18-vuotiaille. Kipeytyneelle alueelle hieroen 2:sti vrk:ssa. 7 päivän käytön jälkeen suositellaan ottamaan yhteys lääkäriin, jos oireet eivät lieviy. Älä käytä, jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai valmisteeseen jollekin apuaineelle. Käytä vain terveelle iholle. Ei silmiin, limakalvoille tai suuhun eikä ilmatiiviin peitesidoksen kanssa. Lopeta käyttö, jos saat ihottumaa. Katso valmisteeseen apuainearoitukset pakkausselosteesta. Jos olet raskaana tai imetät, käänny lääkärin puoleen. Yleisiä haittavaikutuksia ovat ihottuma, ekseema, eryteema, dermatiitti (myös kosketusdermatiitti), kutina. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Haleon Finland Oy.

Isätiedot: 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. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 12/2023, PM-FI-PAN-23-00084

Vahaa korvassa

Vaha kuuluu korvaan, mutta eri syistä se voi kasautua kuuloa heikentäväksi tulpaksi.



REMO-WAX – TUOTTEET

Katso kesäkuun tarjous sivulta 32.

Korvakäytävämme rauhaset erittävät korvavahaa. Vahan tehtävänä on suojata korvakäytävän ihoa ja korvan sisempiä osia muun muassa kosteudelta ja epäpuhtauksilta.

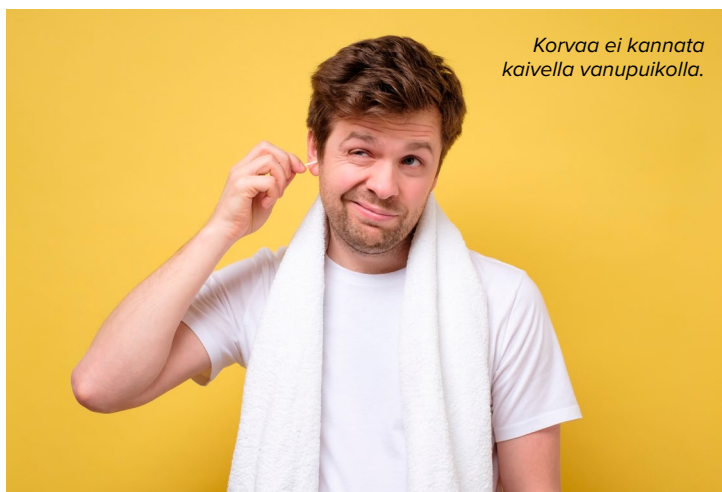
Vahan muodostuminen on siis osa korvan toimintaa, ja normaalisti korvavaha poistuu itsestään korvakäytävän suulle ja putoaa kuivuneena pois. Jos korvavahaa muodostuu kuitenkin normaalia enemmän, tai korvakäytävän kuljetusmekanismi on syystä tai toisesta heikentynyt, muodostuu korvakäytävään tukkeuma.

Tukkeuma saattaa muodostua äkillisesti esimerkiksi korvaa kaivaessa sormella tai vahapuikolla, jolloin vaha ei poistu vaan työntyy tiiviiksi tulpaksi. Korvaan saattaa joutua myös vettä, vaikkapa uidesa, jolloin kostunut vaha laajenee ja tukkii korvakäytävän.

Myös kuulolaitteiden, korvatulppien tai korvan sisään asetettävien kuulokkeiden käyttö voi johtaa vahatulpan muodostumiseen. Kertynyt vaha ei pääse näin poistumaan normaalisti.

Mikäli korva tukkeutuu vahasta, kuulo tuntuu selvästi avointa korvaa huonommalta. Tukkeutunut korvakäytävä saattaa aiheuttaa huminaa, painon tunnetta tai jopa huimausta.

Vahatulpan häiritessä korvakäytävän luonnollista puhdistustoimintaa voi korvakäytävä myös



Korvaa ei kannata kaivella vanupuikolla.

tulehtua. Tulehduksen oireina ovat yleensä kipu, turvotus, kutina ja eritevuoto.

HOIDOKSI VETTÄ, TIPPOJA TAI SUIHKEITA

Korvan vahatulpan hoitamiseksi voi käyttää pelkkää vettä tai apteekista saatavia tulppaa liuottavia korvatippoja tai korvasuihkeita. Korvavahan irrotukseen tarkoitetut tipat ja suihkeet ovat joko vesi- tai öljypohjaisia.

Osa valmisteista huuhdellaan pois vaikutusajan jälkeen haalealla vedellä pumpputta tai suihkua apuna käyttäen, osaa ei tarvitse huuhdella. Pehmennyt ja irronnut korvavaha valuu korvakäytävästä ulos muutamien päivien aikana.

Sekä aikuisille että lapsille löytyy sopivat valmisteet apteekista

sekä tulpan liuottamiseen että sen muodostumisen ennaltaehkäisyyn. Samat tuotteet toimivat osin molemmissa tapauksissa hieman erilaisin käyttöohjein.

Jos vahatulpan muodostuminen on toistuvaa, kannattaa tippoja tai suihkeita käyttää riittävän tihein väliajoin jo ennen korvan tukkeutumista. Jos korva vuotaa tai on tiedossa, että tärykalvossa on reikä, vahaa liuottavia tippoja ei saa käyttää.

Korvan äkillisen tukkeutumisen syy on tarpeen selvittää lääkärissä. Hoitoon on myös syytä hakeutua, jos tukkeutumiseen liittyy huimausta, korvan kipua tai vuotoa.

Korvahuuhtelu lääkärin tai hoitajan suorittamana on tarpeen vain, jos omatoiminen korvan hoito ei onnistu.

MAGNECIT

MAGNESIUMSITRAATTI+B6

Hyvin
imeytyvä

MAGNECIT 100
TABL./PURUTABL.

11⁹⁰
0,12 €/kpl
(15,35 €)

MAGNECIT 200
TABL./PURUTABL.

16⁹⁰
0,08 €/kpl
(21,85 €)

MagneCit ylläpitää lihasten ja hermoston hyvinvointia sekä edesauttaa palautumista.



OTOCUR

Koko perheen korvien hoitoon!

Käytä Otocuria

- Vahatulpan poistoon ja ennaltaehkäisyyn
- Kuiviin ja kutiseviin korviin
- Suojaa uimarin korvat veden ärsytykseltä

OTOCUR
KORVASUIHKE 30 ML

14⁹⁰
(19,40 €)



Tarjous voimassa 1.6.-30.6. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

decem
PHARMA



CE
0537

kesäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.6.-30.6.2024



8⁹⁰
178,00 €/l
(11,35 €)

HYTTYSIÄ VASTAAN

HYTTYSÄSSÄ+ 50 ML

Erittäin tehokas karkote hyttysiä ja muita hyönteisiä vastaan. Tuotteen vaikuttava aine on 50 % DEET, joka antaa pitkäkestoisen suojan myös vaativissa olosuhteissa. Soveltuu yli 17-vuotiaille.



23⁹⁰
0,40 €/kpl
(31,95 €)

VAHVA KARPALOUUTE-MAITO-HAPPOBAKTEERIYHDISTELMÄ

KARPALACT STRONG 60 KAPS.

Sisältää kliinisesti tutkittua Cran-Max® -karpalouutetta, jossa on hyödynnetty marjan täydet ominaisuudet - uute sisältää koko karpalon. Huolella valikoidut maitohappobakteerikannat ovat elimistöllemme luonnostaan tuttuja. Tilapäiseen tai tarpeen mukaan myös pitkäaikaiseen säännölliseen käyttöön.



10⁹⁰
1,09 €/kpl
(14,15 €)

KUN TARVITSET NESTEYTYSTÄ

APTEEKKI NESTEYTYYS 10 TABL.

Kun eri syistä tarvitset nesteytystä, on tärkeää varmistaa glukoosin ja elektrolyyttien eli suolojen riittävä saanti. Liuottamalla poretabletin veteen saat raikkaan appelsiininmakuisen juoman, joka imeytyy hyvin elimistön käyttöön. Ravintolisä.



4⁰⁰
40,00 €/l
(4,80-4,95 €)

PIENTEN HAAVOJEN PUHDISTUKSEEN

APTEEKKI ANTISEPTINEN HAAVANPUHDISTE SPRAY 100 ML

APTEEKKI ANTISEPTINEN HAAVANPUHDISTE FLIP-TOP 100 ML

Kirvelemätön antiseptinen haavanpuhdiste pienten haavojen, ihonaarmujen ja palovammojen puhdistukseen. Sisältää ihoa hoitavaa pantenolia. CE0537-merkitty lääkinällinen laite.

kesäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.6.-30.6.2024



19⁹⁰

0,27 €/kpl
(35,80 €)

VAHVA JA MONIPUOLINEN MAITOHAPPOBAKTEERI

**PUHDAS+ VAHVA MAITOHAPPOBAKTEERI
10 MILJARDIA 75 VEGEKAPS.**

Neljä tutkittua bakteerikantaa ja sinkki vastustuskyvylle, valmistettu Suomessa, 100 % vegaaninen.



10⁹⁰

0,36 €/kpl
(13,15-13,31 €)

MUISTA MAITOHAPPOBAKTEERIT!

**FIILUS ARKEEN + D3 MUSTIKKA 30 PURUTABL.
FIILUS ARKEEN C+ZN HEDELMÄ 30 PURUTABL.
FIILUS ARKEEN MANSIKKA 30 PURUTABL.
FIILUS ARKEEN NEUTRAALI 30 KAPS.**



19⁴⁰

0,10 €/kpl
(24,30 €)

SUOMEN SUOSITUIN* MONIVITAMIINITABLETTI

MULTIVITA PLUS 200 TABL.

Monipuolinen vitamiini- ja kivennäisainekoostumus perustuu aina uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Yksi pienikokoinen, helposti nieltävä tabletti. Sisältää jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta. *Pharmarket MAT 1/2024



8⁹⁰

44,50 €/kg
(11,10 €)

SINUN IHOOLLESI

**AQUALAN DUO 200 G
AQUALAN PLUS 200 G
AQUALAN L KESÄPAKKAUS 200 G**

Kosteuttavat perusvoiteet ovat kevyitä ja ihoon nopeasti imeytyviä.

kesäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.6.-30.6.2024



17⁹⁰
17,90 €/l
(21,85 €)

PESUNESTE PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN

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

Erittäin riittoisa pesuneste kasvoille ja vartalolle.



-15%
(11,25-20,00 €)

HOITOA KUIVILLE JALOILLE

FLEXITOL HEEL BALM 56 G JA 112 G
FLEXITOL MOISTURISING FOOT CREAM 86 G
FLEXITOL HARD SKIN & CALLUS 56 G

Kantapääbalsami kuivien ja halkeilevien kantapäiden sekä jalkojen hoitoon, sisältää 25 % ureaa. Mieto ja nopeasti imeytyvä kosteuttava voide soveltuu henkilöille, jotka kärsivät erittäin kuivista jaloista ja/tai sääristä. Hard Skin & Callus -voide on kehitetty pehmentämään kovettumia.



16⁰⁰
(18,95 €)

KOSTUTTAA SILMIÄ PITKÄKESTOISESTI

THEALOZ DUO 10 ML

Suojaa ja korjaa silmän pinnan pieniä vaurioita. Säilytysaineeton. Sopii piilolinssien käyttäjille. Säilyy avattuna 6 kk.



24⁹⁰
0,21-0,25 €/kpl
(30,70 €)

VAHVA JA MONIPUOLINEN B12-VITAMIINI

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



-15%
(30,45-35,60 €)

TUOTTEET SYYLÄNPOISTOON

SYYLEND FREEZE EXCEL 7,3 G JA 14,3 G
SYYLEND PEN C ANNOSTELUKYNÄ 3 ML
SYYLEND ORIGINAL 5 ML
SYYLEND PEN ANNOSTELUKYNÄ 3 ML

Tehokkaat tuotteet syyliä poistoon käsistä, jaloista, polvista ja kyynärpäistä lapsille ja aikuisille. CE-merkitty lääkinällinen laite. PEN, PEN C ja Original (CE0546), valmistaja: Meda Pharma S.p.A. Freeze ja Freeze excel (CE0459), valmistaja Oystershell NV, markkinoija: Viatrix Oy. END-2024-0082 3/2024

ASKEL
HIESU
NIRSO
ESTIN
ETN
TAUNO TIRSAT
J OSSI AAVA
KOLESTEROLIT
ASELAIT TAOS
A P N O I
LASIKARAHVIT
IMURI VIIS
M TIRPAT A
KEMIRA NUKKE
A U EVAT A T
ASUT UNOHTUU
VISIIRI EERO
ARAT ITARUUS
TUTISTA ASTA

**RISTIKON
RATKAISU**



Kuva: New Africa / stock.adobe.com

Verenluovuttajia kaivataan lisää

Etenkin miesten osuuden luovuttajista
toivotaan nousevan.

Verenluovuttajien osuus kaikista Suomen luovutus-
ikäisistä ihmisistä oli viime vuonna vain reilut 3 pro-
senttia.

Vuonna 2023 verta luovutettiin Suomessa lähes
180 000 kertaa, ja verta kävi luovuttamassa yli 114 000
henkilöä. Vuosittain Suomessa verivalmisteita tarvitsee
jopa 40 000 ihmistä. Luvut ovat suuria, mutta valitetta-
vasti kymmenen viime vuoden aikana luovuttajien mää-
rä on pienentynyt noin prosenttiyksiköllä.

Veripalvelun tavoitteena on saada vuosittain noin 20
000 uutta luovuttajaa. Luovuttajakunnan koon tulee
kasvaa, jotta se riittää kattamaan paitsi väestön vanhe-
nemisen ja monimuotoistumisen myös äkilliset muutok-
set verentarpeessa.

ALOITTAA VOI 18–59-VUOTIAANA

Verenluovutuksen voi aloittaa 18–59-vuotiaana, ja sitä
voi jatkaa 71-vuotiaaksi asti. Verenluovutuksen vakitui-
sia toimipisteitä on kymmenellä isolla paikkakunnalla,
ja liikkuvia verenluovutustilaisuuksia löytyy pitkin vuotta
ympäri Suomea. Lähimmän paikan ja soveltuvuuden
luovuttajaksi voi tarkistaa osoitteessa veripalvelu.fi.

Etenkin miehiä toivotaan luovuttajiksi lisää. Miesten
osuus kasvoi viime vuonna kahdella prosenttiyksiköllä
43 prosenttiin mutta on siis edelleen selvästi pienempi
kuin naisten osuus.

Miehet ovat usein kooltaan naisia suurempia, joten
myös heidän verivolyyminsa on suurempi. Miehillä on
myös huomattavasti naisia suurempi rautavarasto, ja
miehet voivat luovuttaa naisia useammin.

Eritynen tarve on jatkuvasti myös O Rh negatiivisen
eli ns. hätäveren luovuttajista.

Lähde: Veripalvelun tiedote

heinäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.7.-31.7.2024



800
0,57 €/kpl
(10,45 €)

LIHAKSILLE JA HERMOSTOLLE

APTEEKKI ANTICRAM PORE 14 TABL.

Magnesiumsitraatti, B-vitamiinit ja elektrolyytit eli suolat samassa poretablettissa. Raikas appelsiinin maku. Lihas- ja hermoston normaalin toiminnan tueksi. Ravintolisä.



1090
43,60-145,33 €/l
(13,85 €)

YSTÄVÄ IHOLLA

FAVORA HELLÄVARAINEN 2IN1 KUORINTA 75 ML
FAVORA HELLÄVARAINEN KASVOVESISUIHKE 200 ML
FAVORA HELLÄVARAINEN MISELLIVESI 250 ML
FAVORA HELLÄVARAINEN PUHDISTUSGEELI 150 ML
FAVORA HELLÄVARAINEN PUHDISTUSVAAHTO 150 ML



1990
0,20 €/kpl
(25,25 €)

ERITTÄIN VAHVA KALAÖLJYKAPSELI

MULTIVITA OMEGALIVE STRONG 100 KAPS.

Suosittelupäiväannos, 2 kapselia, sisältää 1330 mg omega-3-rasvahappoja. Korkeasta omega-3-pitoisuudesta huolimatta kapseli on kohtuullisen kokoinen ja helppo niellä. Ei sisällä lisätyä vitamiineja ja sopii siksi käytettäväksi yhdessä vitamiinivalmisteiden kanssa.



-20%
(7,90-37,95 €)

NAISELLISEEN HYVINVOINTIIN

FEMISAN BALANCE 5 ML 7 KPL
FEMISAN GLIDE LIUKUVOIDE 75 ML
FEMISAN VITAL 36 G
FEMISAN WASH 125 ML

heinäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.7.-31.7.2024



14⁹⁰
99,33 €/l
(18,40 €)

LIHAS- JA NIVELKIPUJEN LIEVITYKSEEN

MOVEX ICE KYLMÄ-KUUMA VOIDE 150 ML

Kaksitehoinen vaikutus alkaa viilentävänä vaihtuen lämmittäväksi. Mentoli viilentää, lievittää kipua, vähentää turvotusta ja laukaisee lihasjännitystä. Capsicum-uute lämmittää, vilkastuttaa kudosten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.



10⁹⁰
1,09 €/kpl
(14,25 €)

KUN HIKOILET RUNSAASTI

NESTEYTYS RATIOPHARM 10 PORETABL.

Sisältää glukoosia ja elektrolyyttejä (natrium ja kalium). Sopii käytettäväksi runsaan hikoilun, kuten urheilun, helteen tai kuumeen yhteydessä. Makuna raikas sitruuna.



IIRIS SILMÄTIPAT 20 X 0,5 ML

11⁹⁰
(14,15 €)

IIRIS SILMÄTIPAT 10 ML

12⁹⁰
(16,20 €)

ÄRTYNEILLE JA KUIVILLE SILMILLE

Voit käyttää tippoja päivittäin esim. ilmastoinnin kuivattamiin silmiin tai kun huomaat, että silmäsi ovat herkistyneet vaikkapa lukemisesta tai ulkoilman pölyistä ja vuotavat runsaasti.



BETHOVER B12 + FOOLIHAPPO 150 TABL.

BETHOVER B12 + FOOLIHAPPO + B6 150 TABL.

25⁹⁰
0,17 €/kpl
(30,70 €)

BETHOVER B12 1 MG VADELMA 150 TABL.

24⁹⁰
0,17 €/kpl
(29,95 €)

AJATTELEMISEN AINETTA

B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja ja tunnetaan myös "muistivitamiinina".

Ainakin nämä matka-apteekkiin

Ulkomaille matkustaessa tulee huomioida tiettyjä asioita reseptilääkkeiden kuljettamisessa.

Matka-apteekki on termi, joka pomppaa usein esiin apteekkikielessä. Käytännössä sillä tarkoitetaan henkilökoh- taista (lääke)tarpeista, joka jokai- sen matkustajan on hyvä huomioida reissuun lähtiessään.

Kokosimme listauksen perustar- peista, joka pätee useimpien koh- dalla.

reseptilääkkeiden osalta. Ennen matkaa on syytä selvittää, millaisia asiakirjoja kohdemaassa vaaditaan.

Lääkkeiden maahantuontirajoit- tuksista löytyy tietoa kohdemaan tullen sivulta, suurlähetystöstä ja Euroopassa rajat ylittävistä tervey-

huumaavien tai tiettyjen keskusher- mostoon vaikuttavien lääkkeiden vie- miseksi ulkomaille Schengen-alueel- la. Todistusta hakiessaan henkilöllä on oltava mukanaan lääkepakkaus, lääketta koskeva lääkemääräys ja matkustusasiakirja, eli tavallisesti passi tai henkilökortti.



HYTTYSÄSSÄ+ 50 ML

Katso kesäkuun tarjous sivulta 12.



DECUBAL BODY SUNSPRAY SPF50+ 180 ML

DECUBAL BODY SUNLOTION SPF50+ 180 ML

Katso kesäkuun tarjous sivulta 8.



- Särky- ja kuumelääke
- Kortisonivoide
- Allergialääke
- Matkapahoinvointilääke
- Ripulilääke ja nesteytysjuoma
- Maitohappobakteerit
- Laastaria ja haavanpuhdistusai- netta
- Käsidesi
- Hyttyskarkote
- Aurinkovoide

Ulkomaille matkustaessa on hyvä huomioida tiettyjä asioita etenkin

denhuollon yhteyspisteestä, joita löytyy jokaisesta EU-maasta.

Yhteyspiste antaa tietoa maan- sa tai alueensa terveydenhuollon palveluista ja niiden käyttämisestä, useimmat yhteyspisteet palvelevat myös sähköpostitse.

APTEEKISTA SCHENGEN- TODISTUS TARVITTAESSA

Apteekista saa jäljennöksen e-re- septeistä ja tarvittaessa tullia varten Schengen-todistuksen, joka tarvitaan

Lääkkeiden pakkaaminen mat- kalle

- Kuljeta lääkkeet omissa käsimat- katavaroissasi alkuperäispakka- uksissaan
- Lentokoneeseen mennessä nes- temäiset lääkkeet on pakattava alkuperäispakkauksessa läpinä- kyvään, suljettavaan pussiin
- Varmista, etteivät lääkkeet pääse rikkoutumaan, ja että ne pysyvät kuljetuksen aikana oikeassa lämpötilassa

Hansaplast



Tarjous voimassa 1.7.-31.7. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

EHKÄISEE HAAVAINFEKTIOITA

ASIAANTUNTIJAT SUOSITTELEVAT. DERMATOLOGISESTI HYVÄKSYTTY.



ERITTÄIN JOUSTAVA



VETTÄHYLKIVÄ

390
(4,60 €)

ESTÄÄ
99 %
BAKTEEREISTA*



* Hansaplast-laastarit suojaavat iältä ja bakteereilta. CE-merkitty lääkinällinen laite.

Kesäkassi kosmetiikkaa

Kesällä sitä haluaisi olla mahdollisimman huoleton ja selvä vain muutamalla kosmetiikkatuotteella. Tässä muutamia vinkkejä huolettomaan (kosmetiikka)kesään!

Kesän ehdoton ykköstuote on suojakertoimellinen kosteusvoide kasvoille. Apteekista löytyy päivittäiseen käyttöön tarjottuja voiteita, joissa yhdistyvät pitkäkestoisen kosteuteksen edut, SPF 30 -aurinkosuoja ja antioksidanttisuoja.

Todelliset auringonpalvojat valitsevat silmänympärysvoiteensakin suojakertoimella.

Voiteiden ainesosat imeytyvät niin kasvojen kuin vartalonkin iholle paremmin, kun iho on ensin kuorittu. Helposti toteutettavan kuorintavoiteen kasvoille ja vartalolle teet hunajasta, kookosöljystä ja suolasta.

Ihana kesäihon viilentäjä on Avene Thermal Spring Water Spray (50 ml, 8 €). Se on ihoa rauhoittava, kosteuttava ja tulehdusta lievittävä terveyslähdevesisuihke. Tuote sopii käytettäväksi haavoille ja ihovaurioille, ihon punoitukseen, iho-ärsytykseen, auringonoton aikana ja auringonpolttamalle iholle, vauvan vaippaihottamaan, parranajon jälkeen ja ihokarvojen poiston jälkeen.

PERUSVOITEITA KOKO PERHEELLE

On tärkeää hoitaa myös vartalon ihoa, joka saattaa kuivua saunomi-



AVENE HYDRANCE UV RICH SPF 30 40 ML

Täyteläinen, UV-säteiltä suojaava kosteusvoide suojakertoimella. Kosteuttaa 24 tunnin ajan, joten erillistä yövoidetta ei tarvita. (33 €)



AVENE HYDRANCE UV LIGHT SPF 30 40 ML

Kevyempi ja nestemäisempi versio sopii sekaiholle sekä kuivuneelle ja herkälle iholle. (33 €)

Kesän ainoaksi meikiksi käy Avene Couvrance Black High Tolerance Mascara (7 ml, 21 €). Tämä hypoallergeeninen ja hyvin siedetty ripsiväri sopii erittäin herkille silmille.

Kesähuulet saat kiiltäviksi ja viekoitteleviksi ACO Stay Soft Lips Caramel Nude –huulivoiteella (12 ml, 10 €). Tuote antaa pehmyyttä ja kiiltoa sekä kevyen sävyn. Samalta tuotemerkillä löytyy myös kosteuttava huulirasva ACO Sun Lips SPF30 Moisturising Lip Balm (5 ml, 9 €), joka suojaa kuivia huulia UVA- ja UVB-säteiltä. Huulirasvan sisältämä canola-öljy pehmentää huulia ja E-vitamiini toimii antioksidanttisena ainesosana.

Huulet voi kuoria esimerkiksi lämpimällä vedellä kostutetulla pyyhkeellä, kookosöljyyn tai hunajaan sekoitetulla sokerilla tai hellästi hammas-harjalla.

sesta ja uimisesta. Kuivan ihon pelastus on Aqualan Duo tai Aqualan Plus. Duo on suojaava, kevyt ja vegaaninen perusvoide, joka pehmentää ihoa ja lisää sen kimmoisuutta. Sillä on myös lievä antiseptinen vaikutus.

Aqualan Plus on kevyt, pitkäkestoinen kosteuttaja. Se on ihanteellinen myös atoopikoille sekä usein suihkussa käyville kuntoilijoille. Molemmat perusvoiteet käyvät koko perheelle ja koko vartalolle.



AQUALAN DUO JA PLUS 200 G

Katso kesäkuun tarjous sivulta 13.



FAVORA HELLÄVARAINEN 2IN1 KUORINTA 75 ML

Katso heinäkuun Favora-tarjoukset sivulta 16.



TRIPLE DRY – ANTIPERSPIRANTIT

Katso kesäkuun tarjous sivulta 2.

Kasvojen ihon huolellinen puhdistus on ihonhoidon perusta ja avain raikkaaseen, kauniiseen ihoon. Kasvojen iho kaipaa puhdistusta aamuin illoin riippumatta siitä käyttääkö meikkiä vai ei. Favora-sarjan tuotteilla iho puhdistuu ja virkistyy kunnioittaen sen omaa, luonnollista suojaa.

Puhdista iho vaahdolla tai geelillä ja viimeistele virkistävällä kasvovesuuhkeella. Misellivettä voi käyttää varsinaiseen puhdistukseen tai kasvoveden tapaan. Ihon syväpuhdistukseen sopii herkkäihoisillekin Favoran hellävarainen 2-in-1-kuorintavoide.

10 MINUUTIN JALKAKYLPY

Kesäjalat ovat pehmeät ja hoideut. Helppo 10 minuutin jalkakylpy syntyy vadillisella kuumaa vettä ja kourallisella merisuolaa. Kuolleen ihosolukon voi hangata pois jalkarspilla tai hohkakivellä.

Flexitol Heel Balm -kantapääbalsami (katso kesäkuun tarjous sivul-

Raspaa jalat korkeintaan kerran kuussa. Tiheämpi raspaus saa ihon puolustautumaan ja paksuuntumaan!

ta 14) on tarkoitettu kuiville ja halkeileville kantapäille sekä jalkojen hoitoon. Tehokas balsami sisältää 25 prosenttia ureaa sekä muita syväkosteuttavia, ihoa hoitavia aines-

osia, jotka imeytyvät syväälle.

Koko perheen hiustenpesuun sopii hellävarainen Sebamed Everyday –shampoo (400 ml, 15 €). Vartalon ja kasvojen pesuun sopii ikisuosikki Sebamed Olive Face & Body -pesuneste (katso kesäkuun tarjous sivulta 14).

Kuuman (urheilukesän) luotto-tuote on Triple Dry. Se on erittäin tehokas antiperspirantti voimakkaaseen hikoiluun. Tuotteen teho säilyy pesun, suihkun ja urheilusuorituksenkin jälkeen.



Rusketusta purkista

10 kohdan lista itseruskettavan tuotteen käyttöön.

Tutkimusten mukaan valtaosa suomalaisista pitää rusketunutta ihoa hyvinvoivana, terveenä ja pirteämmän näköisenä kuin normaalisävyistä ihoa.

Ihoa rusketetaan, vaikka yhä useampi tiedostaa riskin auringon haitallisesta UV-säteilystä, joka aiheuttaa iholla DNA-vaurioita ihon yrittäessä suojautua säteilyltä rusketusta muodostamalla. Rusketus tulisikin ymmärtää ihon soluvaurioksi eikä terveen ja hyvinvoivan ihon merkinä.

Hyvä vaihtoehto ruskettumiselle ovat itsestään ruskettavat tuotteet. Niiden DHA eli dihydroksiasetoni muuttaa ihon sävyä samaan tapaan kuin kuuma uuni leivän pintaa. DHA siis aiheuttaa värimuunnoksen ihon pintakerroksen kuolleissa soluissa. Itseruskettavien DHA ei ole myrkyllistä, ja sitä syntyy yleisesti kasvi- ja eläinkunnassa.

JA NÄIN SE KÄY:

1. Kuori iho ennen itseruskettavan tuotteen levitystä. Näin rusketuksesta tulee tasainen, kun kuollut ihosolukko poistuu. Jos käytät öljyä sisältävää kuorintatuotetta, kuori ihosi edellisenä päivänä, jotta öljy ei muodosta iholle kalvoa.
2. Sheivaa tai vahaa ihokarvat edellisenä päivänä.
3. Käytä kosteusvoidetta vähintään viikon ajan ennen itseruskettavan levittämistä.
4. Ennen kuin levität itseruskettavan, käy vielä suihkussa, jotta ihosi on varmasti puhdas.
5. Levitä tuotetta suihkun jälkeen kostealle iholle mieluummin

reilummin kuin liian vähän. Kun iho on kostea, tuote levittyy tasaisemmin. Käytä apuna rusketuskinnasta. Tuotteen levittäminen selkäpuolelle onnistuu laittamalla levityskinnas vaikkapa paitinlastaan ja levittämällä sillä.

6. Anna itseruskettavan voiteen imeytyä vähintään 5–10 minuuttia ennen pukeutumista.
7. Ennen seuraavaa suihkua kannattaa odottaa 6–8 tuntia, jotta tuote ehtii imeytyä kunnolla. Hikoilua treeneissä tai saunassa kannattaa välttää 24 tuntia, jotta rajoja ei syntyisi.
8. Itseruskettava pysyy iholla ainoastaan 3–4 päivää. Tätä voi kuitenkin pidentää kuorimalla ja kosteuttamalla ihoa säännöllisesti. Uusimmat tuotteet voidaan jättää yön yli ja pestä aamulla pois.
9. Lämpö ja kosteus poistavat itseruskettavaa iholta.
10. Itseruskettavan läpi rusketuu – se siis EI suojaa auringolta!

Lakanat voivat värjäytyä itseruskettavasta, mutta väri lähtee kyllä pesussa pois.

Turvallista rusketuskuskaa!



ATOPIK ITSERUSKETTAVA KASVOVESI 100 ML

Tuote levitetään vanulapulla puhtaalle kasvojen iholle. Rusketus muodostuu vaihteittain 3–5 tunnin aikana. Käytetään päivittäin, kunnes haluttu sävy on saavutettu. Tämän jälkeen kolmen päivän välein sävyn ylläpitämiseksi (27 €).



ATOPIK ASTEITTAIN PÄIVETTÄVÄ VARTALOVOIDE 100 ML

Antaa iholle luonnollisen ja tasaisen rusketuksen. Sisältää ihoa hoitavaa kauraa ja antioksidanttista metsämuutikkaa. Käytetään kuten Itseruskettavaa Kasvovettä. (27 €).

Vinkit kesän hiushaasteisiin

Kesän tiimellyksessä hiukset saattavat olla välillä kovilla – kokosimme vinkkilistan hiusten hyvään oloon!



ACO MOISTURISING SHAMPOO 250 ML

Kosteuttava shampoo, joka hoitaa ja antaa kiiltoa normaaleille hiuksille. Sopii herkälle päänahalle. Vegaaninen koostumus. (10 €).



ACO MOIST & REPAIR CONDITIONER 200 ML

Kosteuttava ja korjaava hoitoaine, joka tekee hiuksista pehmeämmät, sileämmät ja kiiltävämmät. Sopii herkälle päänahalle. Vegaaninen koostumus. (10 €)

Hieman tavallista viileämpi suihku virkistää vartalon lisäksi myös hiuksia. Normaalilla viileämpi pesuvesi vilkastuttaa hiuspohjan toimintaa ja pitää tukan pinnan sileämpänä.

Ylipäättään liian tiheää hiusten pesua kannattaa kesällä(kin) välttää, koska – niin paradoksaaliselta kuin se ehkä kuulostaakin – liiallinen pesu kuivattavaa hiuksia. Siksi tiheästi suihkuttelevalle hyvä vaihtoehto voi olla kosteuttava shampoo.

Tavallisen shampoon sijaan voi

käyttää vaikkapa suolasuihkeita ja kuivashampoota.

Aika ajoin tarvetta voi kuitenkin olla syväpuhdistavalle shampoolle, joka poistaa meriveden suolat ja muotoilutuotteiden jäämät sekä liiallista talia. Tehoshampoon jälkeen hiukset vastaanottavat paremmin myös kosteuttavia tuotteita, ja vaaleille hiuksille se toimii myös kloorin poistoon.

Kesällä kannattaa välttää hiusten lämpökäsittelyä ja suosia kiharoiden tekoon ennemmin vaikkapa kiharruspatukkaa. Ja ilmiselvä ohje auringonpaisteeseen on tietysti hatun käyttäminen.

Hoitoainetta on hyvä hieroa vain latvoihin, ja latvat kannattaa myös leikkauttaa säännöllisesti. Se pitää hiukset elinvoimaisina.

Saunan ajaksi on hyvä harkita hiusnaamiota.

Tukka hulmuten – mutta hattua unohtamatta – kohti kesää!

SYDÄNYSTÄVYYS

josta tulee hyvä mieli.



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



Hyvän Mielen
Apteekki

TURVALLISESTI AURINGOSSA



KESÄKUUSSA
KAHDEN ACO AURINKO
-TUOTTEEN OSTAJALLE

KAUPAN PÄÄLLE

ACO CARING 3-IN-1
DEODORANTTI



Tarkista saatavuus apteekistasi.
Tarjous voimassa kesäkuussa kam-
panjaan osallistuvissa apteekeissa.
Tarjousta ei voi yhdistää muihin
alennuksiin tai tarjouksiin, eikä se
koske huulivoiteita.

ACO

SIMPLY EFFECTIVE

Teksti: Farmaseutti Johanna Koivikko

Hyvän Mielen Apteekki Kauppakeskus Veturi, Kouvola

Kuvat: Ice Wide Openin joukkueen jäsenet



Ystäviä muodostelmaluistelusta

Farmaseutti Johanna Koivikko on luistellut 4-vuotiaasta asti.

Olen harrastanut urheilua pienestä pitäen, ja koen tarvitsevani sitä yhä edelleen työn vastapainoksi. Aloitin luis-

telukoulun 4-vuotiaana, ja harrastus on pysynyt mukana aikuisiälle asti. Luistelukoulun myötä siirryin yksinluisteluun ja myöhemmin muodos-

telmaluisteluun, josta tulikin se oma juttu.

Vaikka molemmat sisältävät luistelua, ovat lajit ovat keskenään



Kuopiolaisen muodostelmaluistelujoukkueen Ice Wide Open joukkueen jäseniä kuvassa: Hanna Hautsalo (vas.), Sara Maria Hirvonen ja kirjoittaja Johanna Koivikko.

hyvin erilaisia. Muodostelmaluistelussa minua veti mukaan porukalla tekeminen, koska kyseessä on joukkuelaji, jossa täytyy puhalttaa paljon yhteen hiileen. Muodostelmaluistelun myötä olen saanut myös paljon ystäviä, joiden kanssa viettää aikaa myös jään ulkopuolella.

Mukaan on mahtunut paljon kilpailuja kansallisella tasolla. Aloitin kilpailemisen yksinluistelussa, ja aloitettuani muodostelmaluistelun juniorijoukkueessa kilpailin hetken molemmissa lajeissa yhtäaikaaisesti. Tämä oli jokseenkin aikaa vievää, ja jossain vaiheessa tapahtui melko luonnollinen siirtyminen pelkäästään muodostelmaluistelun puolelle.

Jossain vaiheessa lukion jälkeen vietin luistelusta välivuotta, mutta

tänä aikana valmensin hetken muun muassa muodostelmaluistelun alkeisryhmää. Aloitin kilpailemisen uudelleen, ja siirryin aikuisten joukkueeseen Lahteen yhdeksi kaudeksi, jonka jälkeen sainkin opiskelupaikan Kuopiosta, ja luistelut jatkuivat siellä aikuisten sarjan joukkueessa yhden väli vuoden jälkeen.

KUOPIOSSA SUOMEN KÄRJESSÄ

Kuopiossa tuli luisteltua ja kilpailtua monta vuotta. Myös paras menestys kisoissa tuli saavutettua Kuopion joukkueen, Ice Wide Openin, riveissä. Olimme joukkueemme kanssa sarjassamme useampana vuotena koko Suomen kärjessä. Meillä oli hyvä tiimi, ja treeneihin jaksoi mennä raskaampienkin koulu- ja työpäivien jälkeen hymyssä suin.

”Fiilis, jonka luistelusta ja kisaamisesta saa, on ainutlaatuista”



Toisinaan tein töitä Kuopiossa, kävin yliopistolla ja välissä Kouvolassa apteekilla töissä, mutta kilpaharrastus pysyi koko ajan mukana. Kaiken lisäksi kävin vielä ahkeraan myös salilla, jossa tulee käytyä nykyäänkin säännöllisesti.

Opiskelujeni päätyttyä ja Kouvoon muuton jälkeen luistelut ovat jääneet vähemmälle. Väliä on tullut käytyä pyörähtämässä jäällä omaksi iloksi. Intoa saattaisi vielä riittää kilpailemiseenkin, kun arki on nyt tasoittunut. Fiilis, jonka luistelusta ja kisaamisesta saa, on niin ainutlaatuista, että sitä toisinaan kyllä kaippaa.

Saa nähdä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan!

Muista vitamiinit myös kesällä

Tiettyjä ravintolisiä suositellaan käytettäväksi ympäri vuoden.

Monipuolinen ruokavalio on usein riittävä tapa kerätä talteen elimistölle tärkeät vitamiinit. Jos epäilet, ettet saa ruoasta riittävästi elimistölle tarpeellisia rakennusaineita, täydennys monivitaminivalmisteella on hyvä vaihtoehto.

Muutamia ravintolisiä suositellaan monille käytettäväksi ympäri vuoden. Listasimme yleisimmät.

D-VITAMIINI

- Tärkeä esimerkiksi luuston ja lihaksiston hyvinvoinnille sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen.
- Aktiivista D3-muotoa syntyy ihossa auringon UVB-säteilyn vaikutuksesta.
- Ravinnosta D-vitamiinia saadaan kalasta, vitaminoiduista neste-mäisistä maitovalmisteista ja ravintorasvoista.

Riittävä saanti ruoasta voi olla hankalaa, ellei ruokavalio koostu päivittäin D-vitaminoiduista tuotteista ja kasviöljyistä sekä vähintään kahdesta viikoittaisesta kala-ateriasta.

- D-vitamiinilisää suositellaan ympäri vuoden kaikille alle

17-vuotiaille ja yli 75-vuotiaille.

Myös vegaanien ja hyvin vähän eläinperäisiä tuotteita syövien sekä raskaana olevien ja imettävien kannattaa käyttää D-vitamiinilisää. Lisäksi jos ei oleile kesäisin lainkaan auringossa tai suojaa ihonsa aina vaatteilla, lisä on tärkeä.

- Päivittäinen saantisuositus perusterveille aikuisille on Suomessa 10 mikrogrammaa. Pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukainen turvallisen saannin yläraja on 100 mikrogrammaa.

B12-VITAMIINI

- B12-vitamiinia saa vain eläinperäisistä tuotteista, joten vegaanien ja kasvissyöjien kannattaa huolehtia ravintolisän käytöstä.
- Jos ruokavalioon kuuluu lihaa, täysjyväviljaa ja maitotuotteita, riittävä saanti on luultavasti turvattu.
- Puute voi aiheuttaa anemiaa ja hermoston oireita, jotka voivat ilmetä esimerkiksi lihasheikkoutena tai tunnon ja muistin häiriöinä.

JODI

- Tärkeä kivennäisaine esimerkiksi kilpirauhaselle, joka säätelee eli-



**BETHOVER STRONG B12
MANSIKKA 120 TABL.**

Katso kesäkuun tarjous
sivulta 14.



**BETHOVER B12 +
FOOLIHAPPO 150 TABL.**

Katso heinäkuun tarjous
sivulta 17.

mistöstämme monia hormoneja.

- Lähteitä esimerkiksi maitotuotteet, kala, kananmuna ja jodioitu ruokasuola. Etenkin vegaaneilla ja muilla maidotonta ruokavaliota noudattavilla jodin saanti ravinnosta on vähäistä, minkä vuoksi heidän tulee käyttää ravintolisää.

KALSIMUM

- Tärkein luuston rakennusaine, jonka saannista kannattaa huolehtia
- Jos maitotuotteita ei käytä ollenkaan, tai niiden käyttö on hyvin vähäistä, voi kalsiumlisän käyttö olla perusteltua.
- Maitotuotteiden lisäksi hyviä lähteitä ovat esimerkiksi vitamiinoidut kasvijuomat, kala, tofu, kaalit ja mantelit.

RAUTA

- Pääasialliset lähteet ravinnosta ovat täysjyväviljatuotteet, liha ja palkokasvit.
- Puute voi aiheuttaa väsymyksenä ja huimauksena oireilevaa anemiamia.
- Suurin tarve on hedelmällisessä iässä olevilla naisilla, sillä kuukautiset ja raskaus kuluttavat rautavarastoja.

Suomen suloinen suvi

Suomen suloinen suvi,
satakielen soinnut, silkkiuikun siivenisku

Illan ihana tovi,
ikihongan huokaus ja kuusen juuren
haltian ovi.

Perhonen kauniina keltaisena, kukkaniityt
valtoimena
Hei! Kuka ehtii ensin uimaan?

Uimaan, saunaan, uimaan, saunaan!
Hampaat jo kalisee, silti kaikki taas veteen
menee.

Nyt käpy kopsahtaa saunan kattoon,
tuuli myös muita yrittää,
vesihän oli äsken välkkyvä,
nyt sen kääntynyt aalto jo värittää.

Tupaan, tupaan, lämmittelemään,
rinkeileitä syömään ja kaakaota keittämään.
Hyvää yötä ja kauniita unia ♥
Tule nopeasti taas huominen!

Runoilija: Laura Pennanen



**HALEON**

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

NOPEA HELPOTUS PÄÄNSÄRKYYN



Hoida
oikein.

Lue lisää: panadol.fi



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

PANADOL ZAPP 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 tablettia kork. 3 kertaa vuorokaudessa. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtä-jaksoiseen 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. Sisältää natriumia. Valmistetta voi käyttää raskauden aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 10 tbl. ja 30 tbl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-PAN-23-00080

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Tuoteperhe korvien
hoitoon ja puhdistukseen

REMO-WAX®

**KORVAT
AUKI**

-15 %



Tarjous voimassa kesäkuun ajan.

CE-merkitty lääkinällinen laite, valmistaja Orion Oyj

KORVAVAHAA LIUOTTAVAT

KORVAA HOITAVA



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi