



Hyvän Mielen

Aptteekkilehti

KESÄ 2025

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

KESÄ-HEINÄKUUN TARJOUKSET

ja kesäistä
luettavaa

TERVEYS

JALKOJEN
hyvä hoito

MÖKKEILIJÄN
muistilista

KAUNEUS

MAKSALÄISKÄT
ovat yleisiä

HYVINVOINTI

SAUNAN taikaa

FRISBEEGOLF
vie ulos

KESÄRISTIKKO

Kesä kaikilla



NESTETASAPAINON TUEKSI
NESTETYTYS RATIOPHARM 10 PORETABL.

10⁹⁰
1,09 €/kpl
(14,30 €)

Tarjous voimassa 1.-30.6.2025

HYVÄN MIELEN APTEEKIT

APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

ATALAN APTEEKKI

03 362 2702
Pulkkakatu 8, 33580 Tampere

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raahe

JÄMIJÄRVEN APTEEKKI

03-41092280
Jämijärventie 22, 38800 Jämijärvi

KAAREN UUSI APTEEKKI

029 170 3830
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1
00420 Helsinki

KALAJÄRVEN APTEEKKI

09 849 2370
Ruskatie 1, 02970 ESPOO

KAUPPAKESKUS VETURIN APTEEKKI

05 884 7700
Tervasharjankatu 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
Sivutie 8, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

MALMINKARTANON APTEEKKI

029 170 3831
Luutnantintie 5, 00410 Helsinki

MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350
Kiviparintie 2, 00920 Helsinki

NOLJAKAN APTEEKKI

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

NURMEKSEN APTEEKKI

013 480 061
Kauppatori 1, Liikekulma
75500 Nurmes

PELTOLAMMIN APTEEKKI

03 266 1055
Peltolamminkatu 12, 33840 Tampere

PÄHKINÄRINTEEN APTEEKKI

09 849 4180
Lammaslammentie 9, 01710 VANTAA

SIPPOLAN APTEEKKI

05 366 6627
Neuvolantie 1, 46710 Sippola

TAULUMÄEN APTEEKKI

050 557 1881
Kauppakatu 58, 78200 Varkaus

TORNIONMÄEN APTEEKKI

05 3756 223
Utinkatu 52, 45200 Kouvola

VALKEAKOSKEN KESKUSAPTEEKKI

020 778 9040
Torikeskus, Hakalantie 1
37600 Valkeakoski

VALTARIN APTEEKKI

05 864 4400
Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola

VIHERLAAKSON APTEEKKI

050 4712 990
Kuusiniementie 2, 02710 Espoo

VILJAKKALAN APTEEKKI

03 41092270
Riihitie 1, 39310 Viljakkala

VUOAPTEEKKI

010 406 7180
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

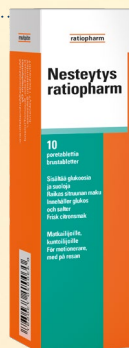
 **HYVÄN MIELEN APTEEKIT**   **SEURAA MYÖS APTEEKKIEN OMIA!**
APTEEKKIEN AUKIOLOAJAT LÖYDÄT SIVULTAMME: [HYMA.FI](https://www.hyma.fi)

NESTETASAPAINON TUKEMISEEN

NESTEYTYS RATIOPHARM 10 PORETABL.

Raikkaan sitruunan makuinen poretabletti. Kätevä pakkaus kulkee menossa mukana aamusta iltaan. Poretabletti liukenee nopeasti veteen. Ravintolisä.

10⁹⁰
1,09 €/kpl
(14,30 €)



Tarjous voimassa 1.-30.6.2025

Kesä kutsuu pysähtymään ja jakamaan aikaa

Kesä tekee tuloaan – valoisammat päivät, lämpenevä sää ja luonnon herääminen houkuttelevat meitä ulos ja irti arjen kiireistä. Tämä vuodenaika tarjoaa meille kaikille mahdollisuuden pysähtyä, hengähtää ja suunnata ajatukset siihen, mikä oikeasti merkitsee yhteinen aika ja yhdessäolo.

Kesä voi olla hengähdystauko, hetki, jolloin saa palautua ja kuunnella itseään. Arjen keskellä monia tärkeitä asioita jää helposti taka-alalle: läheisten kohtaamiset, rentoutuminen, aidot keskustelut puolison ja läheisten kanssa tai vain oma rauhallinen hetki luonnossa.

Kesällä kannattaa pysähtyä miettimään, mille asioille haluaisi antaa enemmän aikaa – niille, jotka tekevät elämästä merkityksellistä.

Yhteinen tekeminen perheen kanssa voi olla yksinkertaista ja hauskaa. Oletko koskaan pitänyt kesäolympialaisia omassa pihassa tai mökillä? Ne tuovat iloa niin pienille kuin jo aikuisillekin lapsille – ja luovat ikimuistoisia hetkiä yhdessä.

Parisuhteessa taas kesä on mainiota aikaa käydä niitä keskusteluita, jotka jäävät helposti arjen jalkoihin. Voisiko kesän iltoina ottaa käyttöön vaikkapa parisuhdekortit, jotka herättävät uusia oivalluksia ja syventävät yhteyttä?

Samalla kesä antaa mahdollisuuden nähdä ystäviä, sukulaisia tai ikäihmisiä, jotka ovat

Kesä voi olla kuin hengähdystauko.

ehkä jääneet liian pitkään ilman yhteydenottoa. Ehkä nyt olisi juuri oikea aika soittaa, sopia kahvit tai yhteinen kävelyretki – pienet hetket voivat merkitä toiselle paljon.

Hyvän Mielen apteekkiketju haluaa tänäkin kesänä olla tukena hyvinvoinnissasi – niin kehon kuin mielenkin tasolla. Toivotamme sinulle aurinkoista, levollista ja yhteyden täyteistä kesää!

Lämmöllä,
Apteekkari Kirsi Yritys
Hyvän Mielen Apteekki Viherlaakso



Kampanjatuotteen ostajalle **RISTIKKOLEHTI** **KAUPAN PÄÄLLE!***



Rentoa
kesä-
ratkomista
lomalle!



(5,80–29,45 €)

Ostamalla Vermanin kampanjatuotteen apteekista kesä-heinäkuun 2025 aikana, saat kaupan päälle ristikkolehden.

*Kampanja voimassa kesä-heinäkuun 2025 tai niin kauan kuin ristikkolehtiä riittää.

Acisoft on CE-merkitty lääkinällinen laite (CE 0426). Valmistaja: SIIT srl.

TERVEYS

Jalkavaivojen hyvä hoito	6
Pidä huolta jaloistasi – ne kantavat sinua koko elämän	
Mökkeilijän muistilista	10
Listasimme tarpeellisen ja kivan kassillisen kesätuotteita	



**Pidä
jaloistasi
huolta**

s. 6

KAUNEUS

Maksaläiskät ovat yleisiä	18
Listasimme vinkit läiskien ehkäisyyn ja hoitoon	



**Vinkit
maksaläiskiin**

s. 18

HYVINVOINTI

Saunan taikaa	22
Rentoutumisen salaisuudet ja mainiot hoitotuotteet	
Frisbeegolf vie ulkoilemaan.....	24
Farmaseutti heittää kiekkoja luonnossa	
Rollaattori asiakkaiden avuksi.....	27
Apteekki reagoi palautteisiin ja toteuttaa toiveita	
Kesämuistot talteen haikuina!	29



**Kiehtova
frisbeegolf**

s. 24

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Apteekkarin tervehdys.....	3	Heinäkuun tarjoukset.....	16
Kesäkuun tarjoukset.....	12	Ristikon ratkaisu	27
Uutuus	14	Kesäristikko	30

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



Painotuotteen
hiilipäästöt on laskettu
ClimateCalcilla.

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

ISSN 2737-3703

Jalkavaivojen hyvä

Pidä huolta jaloistasi – ne kantavat sinua koko elämän.

Jalat tekevät päivittäin ison työn. Ne kuljettavat meitä, seisovat tuntikausia ja kantavat koko kehon painon. Silti niiden hyvinvointi jää usein huomaamatta, kunnes ongelmia ilmenee.

Tässä artikkelissa jaamme käytännön vinkkejä ja hoito-ohjeita jalkojen yleisimpiin murheisiin.



SYYLÄT

Syylien aiheuttaja on virus. Aluksi syyliä on ihonvärisen kohouma, joka ajan myötä kasvaa ja karhentuu. Ne voivat kasvaa myös sisäänpäin tai muodostaa mosaiikkisyyliä, jolloin useita syyliä ilmestyy vierekkäin. Syylien päälle voi muodostua kovettuma.

70 prosentilla lapsista syyliät häviävät itsestään noin 2 vuoden sisällä. Aikuisilla häviäminen kestää yleensä kauemmin, 5–10 vuotta. Kosmeettinen haitta tai syylien kipu voivat olla syitä aloittaa itsehoito. Esimerkiksi **SyylEnd -liuos** (5 ml), jota laitetaan kerran viikossa suoraan syyliin, on helppo vaihtoehto. Usein syyliät poistuvat muutaman viikon hoidon jälkeen. **Katso kesäkuun SyylEnd-tuotteiden tarjous sivulta 12.**



KOVETTUMAT

Ihon paksuuntuminen tietyissä kohdissa on normaalia. Isovarpaiden reunoille ja jalkapohjien kuormitusalueille muodostuu luonnostaan ihopaksunnoksia. Niitä ei tarvitse poistaa, mutta ne on hyvä pitää pehmeinä päivittäisellä rasvauksella, joka tekee ihosta joustavan ja ehkäisee halkeilua. Hyviä jalkavoiteita ovat **CCS-jalkavoide** (175 ml, 21 €) ja **APTEEKKI-sarjan jalkavoide** (150 ml, 15 €).

Jos kovettuma on laajalla alueella, on kova eikä joustaa, se kaipaa erityishoitoa. Kovettumia ei suositella raspattavaksi, sillä se voi aiheuttaa ihon paksuuntumista ja rikkoutumista.

Syinä kovettumiin voivat olla mm. kuiva iho, huonosti istuvat kengät, ylipaino tai varpaiden virheasennot.

Karbamidia sisältäviä voiteita (esim. **Eucerin Urea Repair 10 %** 100 ml, 19 € ja **Sebamed Korjaava jalkavoide 10 % karbamidi** 100 ml, 13 €) voi käyttää kuuriluonteisesti. Apteekin iskunvaimentavat pohjalliset voivat myös helpottaa tilannetta. Mikäli omahoito ei auta, kannattaa kääntyä jalkaterapeutin puoleen.

JALKASIENI

Jalkasieni viihtyy kosteissa varvasväleissä. Oireita ovat punoitus, kutina, hilseily ja halkeilu. Usein infektio alkaa pikkumarpaisten välistä. Jalkapohjissa se voi ilmetä hilseilevänä tai rakkulamaisena ihottumana.

Itsehoidoksi sopivat apteekista saatavat sienilääkkeet. Ennen hoitoa jalat pestään happamalla pesunesteellä (esim. **Sebamed Face & Body, katso kesäkuun tarjous sivulta 13**). Sukat on hyvä pestä desinfioivalla puhdistusaineella. Apteekista löytyy tuotteita myös kenkien käsittelyyn.

KÄNSÄT KIUASANA KESÄLLÄ

Känsät syntyvät paineesta ja hankauksesta, kun iho yrittää suojautua. Känsiä esiintyy varpaissa, varvasväleissä ja päkiöissä. Taustalla voi olla varpaiden virheasento, lastuskajalka, vaivaisenluu, vasaravarpaat tai hankaavat kengät.

Känsä voi olla kivulias, etenkin, jos se kasvaa sisäänpäin ja painaa luuta vasten. Se ei häviä itsestään, vaikka paine poistuisi.

Känsän voi usein hoitaa itse **salisyylihappoa sisältävillä laaste-reilla**. Hoito kestää 2–4 viikkoa. Salisyylihappo voi ärsyttää tervettä ihoa, joten niitä ei suositella diabeetikoille tai henkilöille, joilla on alennunut tuntoaisti jaloissa.

Känsän saa kevyesti hiottua jalkakylvyn jälkeen, mutta veistä, höylää tai repimistä tulee välttää. Hyvät kengät ja keventävä **huoparengas** känsän ympärillä voivat helpottaa oloa. Myös pohjalliset auttavat. Jos kävely vaikeutuu tai itsehoito ei

hoito

auta, kannattaa hakeutua jalkahoitajalle tai lääkäriin.

HIKOILEVAT JALAT

Jalkojen liikkahikoilu voi kastella sukat ja kengät sekä aiheuttaa hajuhaittoja. Hikoilu voi olla perinnöllistä tai johtua tunneperäisistä tekijöistä ja alkaa jo lapsena. Kosteus varvasväleissä voi aiheuttaa ihorikkoja ja infektoita.

On tärkeää tarkistaa, ovatko kengät hengittäviä – esimerkiksi nahka, kangas tai verkkomateriaali ovat parempia kuin muovi tai kumi. Sukkien tulisi olla sopivan kokoiset. Puuvillaiset sukat saattavat olla hioistavia.

Jalkojen hyvinvointi jää usein huomaamatta – kunnes ongelmia ilmenee.



APTEEKIN RATKAISUT

- **Sebamed Face & Body** tai **Eucerin Washlotion** (400 ml, hajustettu/hajusteeton, 19 €) ylläpitävät ihon hapanta pH:ta, joka estää hikibakteerien kasvua.
- **Antiseptinen jalkakylpysuola** desinfioi tehokkaasti ja sopii kaikenikäisille.
- **CCS Raikastava Jalkadeodorantti** (100 ml, 16 €) estää hajua ja hikoilua – sisältää eukalyptusta ja alumiini-suoloja, jotka tukkivat hikirauhaset.
- **Absolut Torr –liuos** (35 ml, 15 €) vaikuttaa hikoilua estävästi jopa viikon ajan.

Myös kenkien desinfiointi on tärkeää, siihen auttaa desinfioiva kenkäsuihke. Mikäli itsehoito ei auta, on hyvä hakeutua lääkäriin.

Tyyni vatsa läpi kesän

Poimi lomalle mukaan
nopeavaikutteiset
täsmätuotteet



Närästyksen **Pepcid Duo®**

Pepcid Duo alkaa
vaikuttaa välittömästi*
Yksi tabletti auttaa koko päivän**

* neutraloi maha happoa

** jopa 12 tunnin ajan



Ripuliin **Imodium®**

Helpottaa jopa tunnissa

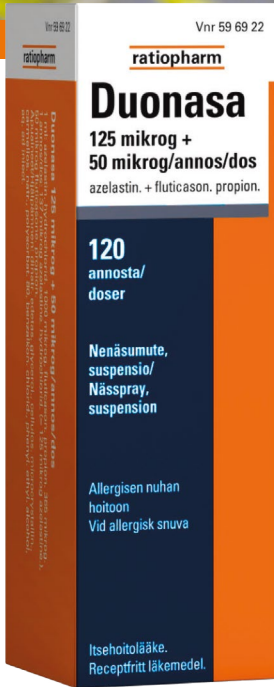


Ummetukseen **Microlax®**

Helpottaa 5–15 minuutissa

Pepcid Duo® on lääkenärästyksen ja happamien röyhtäisyyden hoitoon yli 16-vuotiaille korkeintaan 2 viikon ajan. Älä käytä, jos sinulla on vaikea munuaisten vajaatoiminta. Keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä, jos olet raskaana tai imetät tai jos sinulla on munuais- tai maksavaivoja, veren kohonnut kalsiumpitoisuus, pitkäkestoisia vatsavaivoja tai tahatonta painonlaskua. **Imodium® 2 mg** (loperamidi) Tabletit ja suussa hajoavat tabletit ovat lääkkeitä akuutin ripulin hoitoon yli 12-vuotiaille. Älä käytä Imodium®-valmistetta, jos sinulla on korkea kuume, ulosteissasi on verta, sinulla on tulehduksellinen suolistosairaus, antibioottien käytöstä aiheutunut vaikea ripuli, bakteeriperäinen suolitulehdus tai kärsit ummetuksesta. Jos olet raskaana tai imetät, kysy lääkäriltäsi tai apteekista neuvoa ennen lääkkeen käyttöä. Jos oireet eivät helpota kahdessa päivässä, lopeta lääkitys ja ota yhteys lääkäriin. **Microlax®**-peräruiskeliuos on lääke tilapäiseen ummetukseen. Oireiden jatkuessa käännä lääkärin tai apteekin puoleen. Microlaxin käytöstä raskauden aikana on niukasti tutkimustietoa. Koska valmisteen imeytyminen elimistöön on suositeltuja hoitoannoksia käytettäessä todennäköisesti vähäistä, kehittyvälle sikiölle tai vastasyntyneelle ei ole odotettavissa haittavaikutuksia raskauden ja imetyksen aikaisessa käytössä. **Lue pakkausseloste.**

Allergiakausi loppuu 5 minuutissa!



Uutuus!

2
teho

**Tehokas yhdistelmä
sekä nenä- että silmä-
oireiden hoitoon**

5
min

**Nopea – lievittää
nenäoireita
jo 5 minuutissa**



tevaфинland.fi

Duonasa 125 mikrogrammaa + 50 mikrogrammaa/annos nenäsumute, suspensio on tarkoitettu keskivaikean tai vaikean kausiluonteisen allergisen nuhan oireiden lievittämiseen, kun hoito nenän kautta otettavalla antihistamiinilla tai glukokortikoidilla yksinään ei riitä. Vaikuttavat aineet ovat atselastiinihydrokloridi ja flutikasonipropionaatti. Aikuisille (vähintään 18-vuotiaille). Raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin määräyksestä. Ota yhteyttä lääkäriin, jollei olosi parane kahden viikon jälkeen tai se huononee. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevaфinland.com. Markkinoija Teva Finland Oy. Teksti perustuu 24.11.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. MULTI-FI-01490 03 25

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



Mökkeilijän muistilista

Listasimme tarpeellisen ja kivan kassillisen kesätuotteita.
Tervetuloa apteekkiin!

Aurinko, järvimaisema ja linnunlaulu – kyllä Suomen kesä on mökillä parhaimmillaan! Jotta lomasta saa nauttia täysin rinnoin, kannattaa mökkireissulle varautua pienellä mutta tärkeällä apteekkitäydennyksellä. Hyvän Mielen Apteekista saat kätevästi kootuksi kesän selviytymispakkauksen, joka pelastaa yllättävissäkin tilanteissa.

HYÖNTEISET

- Hyttyskarkotteet ja punkkikarkotteet pitävät kutsu-mattomat vieraat loitolla.
- Punkkipinsetit ja antihistamiinia sisältävä hyönteis-puikko auttavat, jos jokin ehtii puraista.
- Hydrokortisonitabletit lievittävät ampiaisen piston tuomaa turvotusta ja kutinaa.

KOLHUT JA PIKKUVAIVAT

- Rakkolaastarit, haavanpuhdistusaine ja ideaalituiki voivat tulla tarpeeseen metsäretken tai laituripulahduksen jälkeen.
- Pikakylmäpakkaus ja kylmägeeli ovat ensiapuna venähdyksiin ja mustelmiin.

Apteekki Pikakylmäpakkaus

Kertakäyttöpakkaus venähdyksiin ja ruhjeisiin. (3 €)

Movex Ice -kylmägeeli 150 ml

Helpottaa kiputilojen hoitoa. Kylmähoito on tehokas ja perinteinen apu lihaskivun ja nivel- ja reumakipuihin. (13 €)



VATSAVAIVAT JA NESTEYTYS

Ripulilääke, nesteytysjuoma ja maitohappobakteerit ovat erityisen hyödyllisiä, jos vatsan toiminta heittää vottia.

Närästyslääke helpottaa, jos grillin antimet käyvät ras-kaaksi.

Nesteytys Ratiopharm 10 poretabl.

Sitruunan makuinen raikas juoma nestetasapainon tukemiseen. Poretablettista valmistettu liuos sisältää hiilihydraatteja ja elektrolyyttejä, jotka parantavat veden imeytymistä fyysisen rasituksen aikana sekä edistävät kestävyyttä pitkäkestoisessa rasituksessa. Ihanteellinen nesteytysjuoma myös kesäkuumalla.

Katso kesäkuun tarjous etukannesta!



BioGaia Gastrus maitohappobakteeri 30 tabl.

Vahva, kahden ihmiselle luontaisen maitohappobakteerikannan tasapainoinen ja toisiaan täydentävä yh-



distelmätabletti. Molemmat bakteerikannat säilyvät tutkitusti elävinä läpi ruuansulatuskanavan ja lisäävät suolistomme luontaisten bakteerien määrää. (17 €)

AURINKOA – MUTTA FIKSUSTI

Aurinkosuojavoide suojaa ihoa auringon säteiltä, paisteen jälkeinen voide viilentää ja rauhoittaa.



Avene Sun Ultra Fluid Radiance SPF50+ 50 ml

UVB- ja UVA-filtterit torjuvat auringonsäteiden haittavaikutuksia. Kevyt ja miellyttävä koostumus, joka on helppo levittää. Kapseloidut mikropigmentit vapautuvat iholle levityksen yhteydessä antaen sille raikkaan ja heleän sävyn. Antioksidantit auttavat suojaamaan soluja vapailta radikaaleilta. Suojaa ihoa auringon haitallisilta vaikutuksilta myös uinnin aikana. (26 €)

Vichy Capital Soleil After Sun 300 ml

Kosteuttava emulsio auringonoton jälkeen virkistää ja kosteuttaa tehden ihosta pehmeämmän ja heleämmän. Se vahvistaa ihon kosteutta, jotta iho vahvistuu ja siten sietää paremmin seuraavia altistuskertoja. (26 €)

HYVÄ HYGIENIA MÖKILLEKIN

- Käsigeeli pitää kädet puhtaina, vaikka juokseva vesi puuttuisikin.

APTEEKKI Antiseptinen käsigeeli + Aloe Vera 50 ml

Sisältää ihoa kosteuttavaa Aloe Veraa ja glyserolia. (6 €)

KIPUUN JA ALLERGIAAN

- Kipulääkkeet aikuisille ja lapsille pitävät kuumeet ja kolotukset aisoissa. Olihan kuumemittari mukana?
- Allergialääkkeet ja nenäsuihkeet helpottavat siitepölykauden oireita.

KARVAISILLE KAVEREILLE

- Lemmikkien punkkipannat, karkoteliuokset tai tabletit kannattaa muistaa – myös eläimet nauttivat kesästä paremmin ilman ikäviä ötököitä.

Tervetuloa Hyvän Mielen Apteekkiin hakemaan kiva kassillinen kesätuotteita – valmiina kohti huolettomia mökkipäiviä!

kesäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.6.–30.6.2025



**MAGNECIT MANSIKKA-
LIME 160 PURUTABL.**

15⁹⁰
0,10 €/kpl
(19,80 €)



MAGNECIT 200 TABL.

16⁹⁰
0,08 €/kpl
(21,85 €)

LIHASTEN JA HERMOSTON HYVINVOINTIIN

Vahva ja tehokas magnesiumvalmiste, kidevedetön magnesiumsitraatti, joka imeytyy tehokkaasti!



-15%
(27,55–31,90 €)

EROON SYYLISTÄ

SYYLEND -TUOTTEET

Pääset eroon syylistä juurineen helposti ja nopeasti. Tuotteista löydät esim. sopivan vaihtoehdon syylän kuivattamiseen tai jäädyttämiseen.



6⁹⁰
92–115 €/l
(9,00 €)

PIDÄ HUOLTA SUUSTASI

APTEQ CARE HAMMASTAHNA 75 ML

Aftojen ehkäisyyn ja kuivalle suulle. Hellävarainen ja raikas hammastahna, jossa on korkea 25 % ksylitolipitoisuus.

APTEQ SENSITIVE HAMMASTAHNA 60 ML

Vihloville hampaille tehokas ja hellävarainen Arginiini-kalsium-systeemin ansiosta.



4⁵⁰
45,00 €/l
(4,95–5,20 €)

PIENTEN HAAVOJEN PUHDISTUKSEEN

APTEEKKI ANTISEPTINEN HAAVANPUHDISTE SPRAY 100 ML

APTEEKKI ANTISEPTINEN HAAVANPUHDISTE FLIP-TOP 100 ML

Kirjelemätön antiseptinen liuos pienten haavojen, ihonaarmujen ja palovammojen puhdistukseen. Sisältää ihoa hoitavaa pantenolia. CE0537-merkitty lääkinnällinen laite.

kesäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.6.–30.6.2025



25⁹⁰
0,17–0,22 €/kpl
(32,85 €)

MUISTISI TUEKSI

BEKO STRONG B12

VAHVA 1,5 MG 120 TABL.

VAHVA 1,5 MG MUSTIKKA-KARPALO 120 PURUTABL.

+FOOLI+B6 MUSTIKKA-KARPALO 150 PURUTABL.

+FOOLIHAPPO+B6 150 TABL.

B12-vitamiinia sanotaan muistivitaminiksi, sillä se edistää normaaleja psykologisia toimintoja sekä hermoston normaalia toimintaa.



8⁹⁰
44,50 €/kg
(11,30 €)

SINUN IHOLLESI

AQUALAN DUO 200 G

AQUALAN L KESÄPAKKAUS 200 G

AQUALAN PLUS 200 G

Perusvoiteet ovat ihonhoidon arkituotteita ja keskeinen osa monen iho-ongelman hoitoa.



17⁹⁰
17,90 €/l
(22,15 €)

PESUNESTE KASVOILLE JA VARTALOLLE

SEBAMED LIQUID FACE & BODY WASH
TÄYTTÖPUSSI 1000 ML

SEBAMED OLIVE FACE & BODY WASH
TÄYTTÖPUSSI 1000 ML

Erittäin riittoisa pesuneste kasvoille ja vartalolle. Pesun jälkeen iholla on puhdas, miellyttävän raikas ja pehmeä tunne.



-15%
(11,00 €)

KUIVA TUNNE JOPA 72 H

TRIPLE DRY 72H

ACTIVE MEN ROLL-ON 50 ML

ACTIVE WOMEN ROLL-ON 50 ML

MEN ROLL-ON 50 ML

FRESH ROLL-ON 50 ML

ORIGINAL ROLL-ON 50 ML

Tehokas ja luotettava suoja, kuiva ja varma tunne kestää jopa 72 h.

Tarjoukset voimassa 1.6.–30.6.2025



17⁹⁰
(20,50 €)

KOSTUTTAA SILMÄÄ PITKÄKESTOISESTI

THEALOZ DUO 10 ML

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



14⁹⁰
0,07 €/kpl
(18,25 €)

VARMISTA D KESÄLLÄKIN

MINISUN D-VITAMIINI

20 MCG 200 TABL.

METSÄMANSIKKA 20 MCG 200 TABL.

NIELTÄVÄ 20 MCG 200 TABL.

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden.

LÄÄKEVALMISTE.
EI TARJOUSTUOTE.



NOPEA APU ALLERGISEEN NUHAAN

DUONASA 125 MCG + 50 MCG/ANNOS NENÄSUMUTE

Kaksitehoinen nenäsุมute allergisen nuhan nenä- ja silmäoireiden hoitoon. Lievittää nenäoireita jo 5 minuutissa. Käytöllä on positiivinen vaikutus allergiseen nuhaan liittyvään elämänlaatuun.

Duonasa 125 mikrogrammaa + 50 mikrogrammaa/annos nenäsุมute, suspensio on tarkoitettu keskivaikean tai vaikean kausiluonteisen allergisen nuhan oireiden lievittämiseen, kun hoito nenän kautta otettavalla antihistamiinilla tai glukokortikoidilla yksinään ei riitä. Vaikuttavat aineet ovat atselastiinihydrokloridi ja flutikasonipropionaatti. Aikuisille (vähintään 18-vuotiaille). Raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin määräyksestä. Ota yhteyttä lääkäriin, jollei olosi parane kahden viikon jälkeen tai se huononee. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinointi Teva Finland Oy. Teksti perustuu 24.11.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. MULTI-FI-01473-02-25



25⁹⁰
0,29 €/kpl
(31,80 €)

VAHVA MAITOHAPPOBAKTEERI

RELA TABS

MANSIKKA 90 TABL.

SITRUUNA 90 TABL.

APPELSIINI + D3 90 TABL.

SALMIAKKI-LAKRITSI 90 TABL.

RELA CAPS 90 KAPS.

Päiväannoksessa on yhteensä 3 miljardia Lactobacillus rhamnosus SP1- ja Bifidobacterium lactis BLC-kannan bakteeria.

KarpaLact

Naiselliseen hyvinvointiin



Vahva ja
monipuolinen
karpalouute-
maitohappo-
bakteeri



**Kaikki
KarpaLact-tuotteet
-15%
kesäkuun ajan**

(9,88–57,78 €)



UUTTA!

Kotimaiset hajusteettomat ja
vegaaniset intiimituotteet

Valikoima voi vaihdella apteekkeittain



heinäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.7.–31.7.2025



11⁹⁰
0,40 €/kpl
(16,65 €)

TUTKITTU MAITOHAPPOBAKTEERI

**BIOGAIA TABS MANSIKKA, SITRUUNA, APPELSIINI +D3
30 PURUTABL.**

Sisältää tutkittuja Lactobacillus reuteri -bakteerikantoja. Mantsikan-, sitruunan tai appelsiinimakuiset purutabletit. Joka päivä tai kuurina.



10⁹⁰
1,09 €/kpl
(14,15 €)

RAIKAS NESTEYTYSJUOMA

APTEEKKI NESTEYTYS APPELSIINI 10 PORETABL.

APTEEKKI NESTEYTYS VADELMA 10 PORETABL.

Sisältää glukoosia ja elektrolyyttejä. Liuottamalla poretabletin veteen saat raikkaan nesteytysjuoman. Makuina appelsiini ja vadelma. Ravintolisä.

durex®

-15%
(3,36–97,95 €)

KESÄKAMPANJA!

DUREX-TUOTTEET

Valikoimasta löytyy turvalliset ja dermatologisesti testatut kondomit sekä mm. laadukkaat liukuvoiteet.



19⁹⁰
0,20 €/kpl
(25,25 €)

ERITTÄIN VAHVA KALAÖLJYKAPSELI

MULTIVITA OMEGALIVE STRONG 100 KAPS.

Ravintolisä. Korkeasta omega-3-pitoisuudesta huolimatta kapseli on kohtuullisen kokoinen ja helppo niellä. Valmiste ei sisällä lisättyjä vitamiineja ja sopii siksi käytettäväksi yhdessä vitamiini-valmisteiden kanssa.

heinäkuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.7.–31.7.2025



-20%

(5,00–24,98 €)

YSTÄVÄ IHOLLA

FAVORA-TUOTTEET

Kehitetty herkkäihoisille ja kaikille niille, jotka arvostavat arjessaan laadukasta ja toimivaa ihonhoitoa. Puhdistaa, hoitaa ja kosteuttaa hellävaraisesti ja virkistävän helposti!



-20%

(7,10–19,98 €)

HUOLENPITOA INTIIMIALUEELLE

FEMISAN-TUOTTEET

Laadukkaat tuotteet muun muassa intiimipesuun, kosteuteukseen sekä bakteerivaginoosin hoitoon.



ACISOFT 12 PURUTABL.

4⁹⁰

0,41 €/kpl
(6,55 €)

ACISOFT 24 PURUTABL.

8⁹⁰

0,37 €/kpl
(11,25 €)

NÄRÄSTYKSEN HOITOON

3-tehoinen apu närästyksen hoitoon. Purutableteilla voidaan vähentää närästyksiä, vaivoja liittyvää paineen tunnetta ja happaman mahansisällön takaisinvirtausta (refluksia) ruokatorveen. CE-merkitty lääkinällinen laite.

OSTOHYVITYS josta tulee hyvä mieli.

Etusiakas, 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/sydanyntava. • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Atalan sivuapteekki, Peltolaamin sivuapteekki).

Maksaläiskät ovat

Listasimme vinkit läiskien ehkäisyyn ja hoitoon.

Maksaläiskät, joita kutsutaan myös melasma-pigmenttiläiskiksi, ovat yleinen iho-ongelma. Läiskä ilmenee usein poskilla, otsassa sekä ylähuulen ja nenän alueella. Ne syntyvät auringon UV-säteilyn vaikutuksesta, mutta hormonaaliset muutokset, kuten raskaudet, ehkäisytabletit ja vaihdevuodet, voivat pahentaa oireita ja laukaista läiskien muodostumisen.

Onneksi maksaläiskien ennaltaehkäisy ja hoito ovat mahdollisia, ja tehokkaat tuotteet voivat auttaa häivyttämään niitä.

SYNTY JA SYYYT

Maksaläiskät syntyvät, kun ihon melanosyyttisolut vaurioituvat UV-säteilyn vaikutuksesta ja alkavat tuottaa liikaa ihon väriainetta melaniinia. Tämä johtaa pigmenttiläiskiin, jotka ovat paikallisia ja voivat olla epätarkkarajaisia.

Esimerkiksi raskauden tai vaihdevuosien aikaiset hormonimuutokset sekä ehkäisytablettien käyttö voivat lisätä ihon herkyyttä ja pahentaa maksaläiskien esiintymistä.

AURINKOSUOJA AVAINASEMASSA

Paras tapa ehkäistä maksaläiskien syntyä on huolehtia tehokkaasta aurinkosuojasta. UV-säteily on tärkein syy maksaläiskien syntyyn, ja säännöllinen suojaaminen (suojakerroin vähintään SPF 30, mielellään SPF 50) voi estää läiskien tai niiden pakenemisen. Vältä auringonpaistetta keskipäivän tuntien aikana ja suojaa ihoasi vaatteilla tai varjossa oleilemalla.

Maksaläiskät voivat olla itsestään poistuvia ja usein ne palaavat, vaikka välillä haalistuisivatkin. Tärkeintä on ennaltaehkäisy. Jos maksaläiskät kuitenkin ilmestyvät, kannattaa turvautua esimerkiksi seerumeihin ja yövoiteisiin, jotka hidastavat läiskien muodostumista ja häivyttävät jo syntyneitä.

Meillä apteekissa on asiantuntevat neuvot ja sopivat täsmätuotteet maksaläiskien hoitoon ja ehkäisyyn. Autamme mielellämme löytämään juuri sinun ihollesi sopivat ratkaisut.

Muista, että vaikka maksaläiskät voivat olla osa ihon luonnollista vanhenemisprosessia, oikeilla hoitotuotteilla ja auringon välttämällä voit huomattavasti vähentää niiden vaikutusta.

yleisiä



Hyviä aurinkosuoja

ACO PIGMENT PREVENT SPF 50 DAY CREME 50 ML

Tämä päivävoide ehkäisee pigmenttimuutoksia, jotka voivat johtua auringon UV-säteistä, hormonaalisista muutoksista ja ikään-tymisestä. Se myös syväkosteuttaa ja tekee ihosta tasaisemman ja hehkuvan. (27 €)

EUCERIN ANTI-PIGMENT DAY CREAM SPF 30 50 ML

Tämä päivävoide sisältää UV-suojan lisäksi thiamidolia, joka vaalentaa pigmenttiläiskiä ja suojaa ihoa auringon vaurioilta. (47 €)



Tehotuotteet ihonhoitoon

Maksaläiskien hoitoon voidaan käyttää tehokkaita vaalentavia tuotteita, kuten seerumeita ja voiteita, jotka auttavat häivyttämään pigmenttiläiskiä ja estämään niiden muodostumista. Näiden tuotteiden säännöllinen käyttö saa aikaan nopeasti näkyviä tuloksia.



EUCERIN ANTI-PIGMENT DUAL SERUM 30 ML

Tämä seerumi sisältää thiamidolia ja hyaluronihappoa, jotka yhdessä auttavat vähentämään pigmenttiläiskiä jopa 75 %. Tuloksia voi odottaa jo kahdessa viikossa. (57 €)

ACO FACE BRIGHT BOOSTER SERUM 30 ML

Tämä tiivistetty tehoseerumi vähentää pigmентаatiota, punoitusta ja tasoittaa ihon sävyä. Sen 10 % niasiiniamidi kirkastaa ja tasoittaa ihoa, kun taas Tetrapeptidi-30 vähentää tehokkaasti tummia läiskiä. (25 €)



Yövoiteet aktivoivat ihon uusiutumista

Yöaikaan iho on erityisen vastaanottavainen hoitotuotteille. Siksi intensiivisesti vaikuttavat yövoiteet voivat olla ratkaisevia maksaläiskien hoidossa.

ACO PIGMENT REDUCE NIGHT CREAM 50 ML

Yövoide auttaa häivyttämään pigmenttiläiskiä ja kiihdyttää ihon solujen uusiutumista. Se estää melaniinin liikatuotantoa ja kuorii ihoa, mikä parantaa ihon ulkonäköä. (27 €)

EUCERIN ANTI-PIGMENT NIGHT CREAM 50 ML

Tämäkin yövoide sisältää thiamidolia, joka vaalentaa ja ehkäisee pigmenttiläiskiä. Se tukee ihon luonnollista uusiutumisprosessia. (47 €)



YHDESSÄ IHON TERVEYDEN PUOLESTA

TUEMME SUOMALAISTA SYÖPÄTUTKIMUSTA



KESÄKUUSSA
KAHDEN ACO SUN
-TUOTTEEN OSTAJALLE

**KAUPAN
PÄÄLLE**

ACO SUN LIPS BALM
-HUULIVOIDE*

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

**SUN GEL
CREAM**

DRY TOUCH

ULTRA LIGHT & INVISIBLE ON SKIN
HYDRATING HYALURONIC ACID

SPF VERY HIGH
50+

PHOTOSTABLE
UV PROTECTION

UVA UVB

VERY WATER
RESISTANT
NON

HEINÄKUUSSA
ACO SUN -TUOTTEET

-20 %

(14,22-27,97 €)

ACO × Syöpäsäätiö
Niin arvokas on elämä.

Lahjoitamme jokaisesta 1.4.-31.7.2025 aikana myydystä
ACO-aurinkosuojaustuotteesta 0,10 € Syöpäsäätiölle.

Tarjoukset voimassa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa, eikä niitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista.

* Tarjous ei koske huulivoiteita.

REPOLAR

Lemmikkisi hyvinvointiin - luonnollisesti

Kotimaiset Repolarin eläinten hoitotuotteet pohjautuvat kuusen pihkan ainutlaatuisiin, rauhoittaviin ja kipua lievittäviin ominaisuuksiin, jotka nopeuttavat todistetusti haavojen ja ihovaurioiden paranemista.

Pihka kerätään käsin Lapista puita vaurioittamatta. Tuotteet eivät sisällä hajusteita, kortisonia eivätkä antibiootteja.



(8,12–25,54 €)

repolar.fi

Bara Bada Bastu!

Saunan taikaa ja rentoutumisen salaisuuDET – sekä mainiot hoitotuotteet.

Keho rentoutuu, verenkierto vilkastuu ja lihakset saavat kaivattua helpotusta.

Saunominen on suomalaisille enemmän kuin pelkkä perinne – se on elämänlaadun parantaja ja mielen rauhoittaja. Sauna ei ole vain lämmin huone, vaan pyhä paikka, jossa mieli ja keho voivat rentoutua, puhdistautua ja ladata akkuja.

Tässä jutussa annamme kivoja vinkkejä ja esittelemme tuotteita, jotka tekevät saunomisesta entistä nautinnollisempaa. Hyödynnä kesäkuun kampanjassa mukana olevat **Sebamedin** hoitavat tuotteet ja monia muita, jotka luovat täydellisen saunakokemuksen!

SAUNAN RAUHOITTAVA VOIMA

Saunan kuumuus ja rentouttavat löylyt vaikuttavat hermostoon ja auttavat mielen rauhoittamisessa. Kun astumme saunaan, keho rentoutuu, verenkierto vilkastuu ja lihakset saavat kaivattua helpotusta.

Saunan vaikutukset ulottuvat syvälle – lämpö stimuloi kehon endorfiinintuotantoa, mikä tuo hyvänolon tunteen ja lievittää stressiä.

Saunominen on kuin henkinen palautumisloma: hetkeksi voi sulkea pois kaiken maailman kiireet ja arjen paineet. Saunassa ei ole kiire mihinkään – vain rentoutumista, hengitystä ja ajatuksia, jotka siirtyvät kevyiksi, kun löylyt täyttävät huoneen.

Saunominen on kokonaisvaltainen elämys.

VINKKEJÄ TÄYDELLISEEN SAUNAKOKEMUKSEEN

1. Löylyjen salaisuus: Tuoksut ja tunnelma

Saunan tunnelma on erittäin tärkeä osa rentoutumista. Saunatuoksut voivat tuoda saunaan lisää syvyyttä ja rauhoittavaa tunnelmaa. Esimerkiksi **Carmolixen yrttitipat** (80 ml, 19 €) tuovat saunaan raikkaan ja virkistävän tuoksun, joka tukee rentoutumista. Lisää muutama tippa löylyveteen ja anna tuoksun levitä lämmön mukana.

2. Koivuvihdan taika

Perinteisen koivuvihdan käyttö tuo saunomiseen erityistä rituaalin tuntua. Suomen kaksi isoa koivulajia ovat rauduskoivu ja hieskoivu. Paras vihta syntyy rauduskoivusta. Sen lehdet ovat kestävämpiä ja

pysyvät paremmin kiinni oksissa. Rauduskoivun vihta tuottaa myös miellyttävän, pehmeän ja raikkaan tuoksun, joka täydentää saunakokemuksen ja tuo lisänautintoa löylyihin.

3. Keskity hengitykseen

Saunassa on tärkeää nauttia rauhasta. Kiinnitä huomiota hengitykseen ja yritä laskea ajatuksesi. Hengitä syvään ja anna lämmön rauhoittaa kehoa ja mieltä. Voit myös kokeilla saunassa kevyttä venyttelyä tai hierontaa – se parantaa verenkiertoa ja auttaa lihaksia rentoutumaan.

4. Nesteytys

Saunominen vie kehosta nestettä, joten muistathan juoda riittävästi ennen ja jälkeen saunomisen. Esimerkiksi **APTEEKKI**-tuotesarjan nesteytysporeet auttavat palautumaan ja pitävät kehon nestetasapainon kunnossa saunomisen jälkeen. Katso heinäkuun tarjous sivulta 16.

SAUNATUOTTEITA

Sebamedin pesunesteet ja shampoo

Saunassa iholle ja hiuksille on tärkeää valita oikeat tuotteet. Sebamedin pesunesteet ovat täydellinen valinta, sillä ne sisältävät oikean pH-arvon, joka on iholle lempeä ja kosteuttava.

Tämä tarkoittaa, että saunan jälkeinen iho ei kuivu, vaan tuntuu pehmeältä ja miellyttävän kosteutetulta. Samalla pääset nauttimaan tuotteiden miedoista ja raikasta tuoksuista.

Sebamed shampoo Everyday (400 ml, 13 €) puolestaan hoitaa hiuksia lempeästi jättäen ne puhtaiksi, raikaksi ja helposti käsiteltäviksi.

HIUSHOITOA LÖYLYN JÄLKEEN

Saunan jälkeen hiuksetkin voivat saada ansaitsemaansa huomiota. **ACO Hair Moist & Conditioner** (200 ml, 14 €) on täydellinen tuote saunomisen kruunuksi. Sen ravitsevat ainesosat kosteuttavat hiuksia ja tekevät niistä kiiltävät ja elinvoimaiset.



Katso Sebamed-pesunesteiden kesäkuun tarjous sivulta 13.

Frisbeegolf vie ulkoilemaan

Farmaseutti Katri Koli on heittänyt kiekkoja luonnossa jo vuosikymmenen.



Skogbyn rata on yksi farmaseutti Katri Kolin suosikeista.

Frisbeegolf on harrastus, jossa yhdistyy ulkona liikkuminen hauskaan ja mielenkiintoiseen peliin. Pelata voi itsekseen tai ryhmässä, kavereiden tai perheen kesken.

Harrastuksen aloittamiseen tarvitsee vain muutaman frisbeegolf-kiekon. Myyjältä kannattaa kysyä neuvoa aloittelijoille sopivista kiekkoista. Ratoja löytyy käytännössä ympäri Suomen, ja muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta pelaaminen on ilmaista.

Oma harrastukseni alkoi pikkukihlilaa. Ruokkeen lomakylässä Kesälahdella, 9-väyläisellä radalla mäntymetsän keskellä, kokeilimme heittelyä porukalla, ja se tuntui kivalta. Pikkukihlilaa hankittiin omia kiekkoja, katseltiin Youtube-videoita ja yritettiin olla heittämättä puihin. Siitä on varmaan jo kymmenen vuotta.

Frisbeegolfia pelataan kuin golfia. Tiiltä eli heittopaikalta kiekko on tarkoitus saada mahdollisimman vähillä heitoilla maalikoriin. Radan vähimmillä heitoilla kiertävä on voitaja.

Pelaamme mieheni kanssa paljon kesäpaikkakunnallamme Savonlinnan seudulla. Siellä on monta hyvää rataa ja vähemmän ruuhkaista kuin pääkaupunkiseudulla. Harjumajan rata Kerimäellä on yksi suosikeista.

Talvella ylläpidettäviä ratoja on vähemmän, ja monesti hiihtoladut kulkevat samoja väyliä. Keväisin etsimme ratoja, jotka eivät olisi talven jäljiltä kovin mutaisia. Yksi suosikkini on Skogbyn rata Raaseporissa. Siellä voi meren läheisyydessä seurata myös luontoa.

Väylät ovat usein hyvin vaihtelevia pituudeltaan ja maaston muodoiltaan. On eri suuntiin kaartuvia väyliä, korkeuseroja sekä pensaita ja puita ohjaamassa heittolinjoja.



Joskus heiton pitää ylittää vesiesiteitä.

Lajissa yhdistyykin luonnossa liikkuminen ja hauska kisailu ystävien kanssa. Väliillä harjoitellaan, välillä yritetään heittää hyvä kierros – ehkä jopa parantaa omaa ennätystä.

PUITA ON SYYTÄ VAROA

Käyn kyllä joskus radalla myös itseni, koska se on kivaa liikuntaa. Kun kiekko liitää juuri niin kuin suunnitteli, sitä on hieno katsoa. Puttaamista maalikoriin on hauska harjoitella mökin pihalla vaikka saunaa lämmittäessä.

Heittotyyliä on erilaisia, ja niitä kannattaa opetella nettivideoiden avulla. Radalle voi myös lähteä lajia harrastaneen ystävän kanssa tai seurojen järjestämiin tilaisuuksiin.

Heitoissa voima lähtee jaloista, lantiosta ja ylävartalosta. Pelkätään käsivoimilla heittäminen voi aiheuttaa rasitusvammoja. Kropan lämmittely ennen radalle lähtöä on hyvä ottaa tavaksi.

Sormia voi suojata teippaamalla. Hyvillä jalkineilla ja oikealla heittotekniikalla jalan ja nilkkojen kiertovammoja voidaan ehkäistä. Heittäessä on tärkeää myös huomioida puut ja pensaat lähietäisyydellä. Kilpapelajaatkin joskus lyövät kätensä puuhun käden jatkaessa saattoliikettä kiekon irtoamisen jälkeen.

Frisbeegolfin etikettiin kuuluu kaikkien pelaajien ja ulkoilijoiden huomioiminen. Jokainen on vastuussa heittämästään kiekosta, joten aina tulee varmistaa, ettei edessä ole ihmisiä.

MM-KISAT KESÄLLÄ SUOMESSA

Frisbeegolf voi olla myös ammatti. Sponsorisopimuksilla ja kilpailujen palkintorahoilla voi tienata elannon. Laji on saanut alkunsa Yhdysvalloissa, ja ammatillaiskiertueen pelit ovat pääsääntöisesti siellä, mutta osakilpailuja järjestetään enenevässä määrin myös Euroopassa.

Euroopassa ja erityisesti Suomessa laji on erittäin suosittu, ja menestystä on tullut tännekin. Seuraan itekin tiiviisti ammattilaisten pelejä. Suomessa on monta huipupelaaajaa, ja kilpailut ovat todella tasaisia ja jännittäviä seurata. Livelähetykset kierroksista hyvien selostajien kanssa ovat penkkiurheilijan juhlaa.

Frisbeegolfin MM-kisat tänä kesänä ensimmäistä kertaa Pohjois-Amerikan ulkopuolella – ja heti Suomessa!!

Eveliina Salonen puolustaa Tampereella ja Nokialla pelattavissa kotikisoissa mestaruutta. Kuopiolaisen Niklas Anttilan tavoitteena on kirkastaa hopea kultaiseksi. Suomalainen innokas ja kunnioittava frisbeegolfyleisö herättää ihastusta myös kansainvälisissä pelaajissa.

Nokialla on pitkät perinteet isojen kansainvälisten kisojen järjestämisestä. Frisbeegolfin lajilegendä, yhdysvaltalainen Paul McBeth, on nimennyt Nokian "The Beast" -nimellä kulkevan radan lempiradakseen.

Nyt on hieno tilaisuus lähteä seuraamaan frisbeegolfin maailman parhaita paikan päälle heinä-elokuun vaihteessa.

MILLAISTA KESÄÄ KOIRASI VIETTÄÄ?



Aktiivinen seikkailija

Ataxxa®

permetriini, imidaklopridi

Ajaa punkit, hyttysset ja hietasääsket tiehensä



EI SAA KÄYTTÄÄ KISSOILLE

FYPERIX® COMP

fiproniili + (S)-metopreeni

Vapaudu kirppujen aiheuttamasta kierteestä



Kansainvälinen kulkija



Korttelin kingi

FYPERIX®

fiproniili

Punkki- ja kirppu-
tartuntojen hoitoon

KUONOSTA HÄNNÄNPÄÄHÄN



Ataxxa vet (permetriini, imidaklopridi) paikallisvaleruliuos koirille (200 mg/40 mg, 500 mg/100 mg, 1250 mg/250 mg, 2000 mg/400 mg) kirppu- ja puutiaistartuntojen hoitoon sekä punkkien, hyttysten ja hietasääskien karkottamiseen. **Annostus:** Iholle painon mukaan. Ei alle 7 vkon ikäisille ja/tai alle 1,5 kg painoisille koiranpennuille. Ei vaurioituneelle iholle. Vain kohde-eläinlajille. Ei kissoille. Eläintä ei saa kastella tai päästää vesistöön 2 vrk käsittelyn jälkeen. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

Fyperix comp vet (fiproniili, (s)-metopreeni) paikallisvaleruliuos kissoille (50 mg/60 mg) ja koirille (67 mg/60,3 mg, 134 mg/120,6 mg, 268 mg/241,2 mg, 402 mg/361,8 mg) kirppu-, puutiais- ja väivetartuntojen hoitoon. **Annostus:** Iholle painon mukaan. Ei alle 7 vkon ikäisille eläimille ja/tai alle 2 kg painoisille koiran- tai alle 1 kg painoisille kissanpennuille. Ei vaurioituneelle iholle. Vain kohde-eläinlajille. Eläintä ei saa kastella tai päästää vesistöön 2 vrk käsittelyn jälkeen. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

Fyperix vet (fiproniili) paikallisvaleruliuos kissoille (50 mg) ja koirille (67 mg, 134 mg, 268 mg, 402 mg) kirppu- ja puutiaistartuntojen hoitoon. **Annostus:** Koirille iholle painon mukaan. Kissoille 1 pipetillinen iholle. Ei alle 2 kk ikäisille eläimille ja/tai alle 2 kg painoisille koiran- tai alle 1 kg painoisille kissanpennuille. Ei sairaille tai huonokuntoisille eläimille. Eläintä ei tule kastella 2 vuorokautteen käsittelyn jälkeen. Eläintä ei pidä käsitellä heti lääkityksen jälkeen. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

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

MAINOS FI-2024-50 04/2024

Aina tukena

Pyrimme Hyvän Mielen Apteekki Viherlaaksossa toteuttamaan asiakkaiden toiveita mahdollisimman usein. Yksi toive oli rollaattori, ja muitakin apuja on kehitelty.

Äkkäampi asiakkaamme esitti toiveen, että apteekkiin hankittaisiin asiakkaiden käyttöön rollaattori. Asian selvittelyssä meni pari viikkoa, ja asiakas ehti jo toistaa toiveensa.

Saimme hankittua apteekkiin rollaattorin, joka on kevytrakenteinen mutta tukeva ja helppo liikutella. Olemme hankinnan jälkeen saaneet useilta asiakkailtamme kiittävää palautetta, koska rollaattoria tarvitsevien asiakkaiden ei enää tarvitse ottaa omaa rollaattoria mukaansa apteekkiostoksille. Myös ostosten kuljettaminen rollaattorin kyydissä apteekissa onnistuu nyt ilman ostoskoria.

Asiakas voi tuoda autonsa lastauslaiturimme viereen, mistä tukkupakkaukset saa suoraan autoon.

OVIKELLO AUTTAA

Apteekin tuulikaapissa on melko raskaat ovet. Olemme asentaneet ulko-oven yhteyteen ovikellon, jota painamalla henkilökunta tulee auttamaan ovien kanssa. Näin fyysisesti heikompien tai esimerkiksi lastenrattaiden kanssa liikkuvien asiakkaiden ei tarvitse avata itse ovia.

Meillä myydään paljon ravintovalmisteita, joita asiakkaat ostavat usein tukkulaatikoittain. Autamme tuotteiden kantamisessa. Asiakas tuokin usein autonsa suoraan apteekin lastauslaiturin viereen, ja yhdessä nostamme tuotteet suoraan ja kätevästi asiakkaan autoon.

Reseptiasiakkaiden tietosuojaamme olemme parantaneet hankkimalla reseptiilosseihin akustiikkavalaisimet ja -levyt. Ikäihmisten asiointia reseptipisteissä helpottavat korotetut asiakastuolit.

Tervetuloa vaivattomille ostoksille!



Apteekin rollaattori on ollut asiakkaiden mieleen. Kuvassa myös apteekkari Kirsi Yritys.

Ristikon ratkaisu

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



HALEON

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

15 VAIKUTUS ALKAA JOPA MINUUTISSA*



**Nopea
helpotus
kipuun**

**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 yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteiden 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 valmisteyhteenvedoon. Pakkauskoot: 10 tbl., 20 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. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 08/2024, PM-FI-PAN-24-00040

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Kesämuistot talteen haikuina!

Miten muistele lomaasi? Otatko kuvia ja videoita tai ostatko lomakohteista matkamuistoja ja tuliaisia?

Kesälomalla on hyvä rentoutua ja antaa mielen levätä irti työkiireistä. Pientä aivojumbppaa voi silti harrastaa rennosti keksimällä joka päivälle – tai esimerkiksi lomareissulle tai festariviikonlopulle – oman runon. Runoja voi käyttää myöhemmin, jos teettää esimerkiksi lomakuvista kuvakirjan tai muuten vain haluaa muistella mennyttä kesää.

Japanilainen haiku on kolmisäkeinen runo, jossa ensimmäisellä sekä kolmannella rivillä on viisi tavua ja toisella rivillä seitsemän. Tähän tapaan:

1 2 3 4 5

Hai-ku on ru-no

1 2 3 4 5 6 7

Si-säl-tää ta-vut vii-si,

1 2 3 4 5

seit-se-män, vii-si

JA SITTEN VAIN TALLETTAMAAN OMIA MUISTOJA, TÄHÄN TYYLIIN!

Uk-kos-myr-s-ky on
myös näyt-tä-vä va-lo-show
Luon-non fes-ta-rit

Hy-vä mie-li on,
kun ap-tee-kis-ta os-tan
tu-en lo-mai-luun

Ap-teek-ki aut-taa
lo-ma-kau-del-la-kin sua
hy-vil-lä mie-lin

Mök-ki-viik-ko on
lo-ma ai-na ver-ra-ton!
Vaik-ka sa-tai-si!

Pa-ras fes-ta-ri
on Down by the lai-tu-ri
i-han var-mas-ti!



Kuva: 9parusnikovlstock.adobe.com

Kesärunon- tapainen

Kesä tekee iloiseksi mielen
ja satakielen!

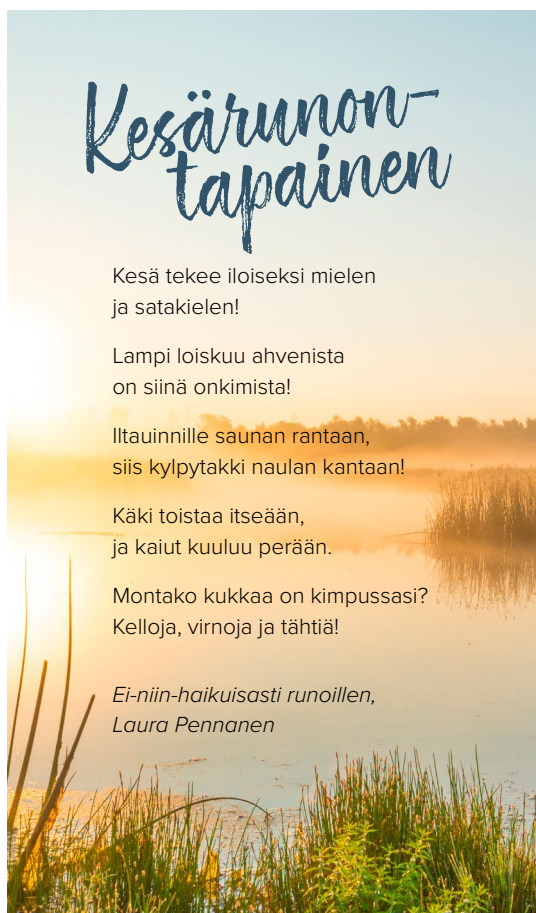
Lampi loiskuu ahvenista
on siinä onkimista!

Iltauinnille saunan rantaan,
siis kylpytakki naulan kantaan!

Käki toistaa itseään,
ja kaiut kuuluu perään.

Montako kukkaa on kimpussasi?
Kelloja, virnoja ja tähtiä!

*Ei-niin-haikuisasti runoillen,
Laura Pennanen*



Kuva: Najstock.adobe.com



Alenius + kaimat tuoh-
tuneen
puhetta kalvas -1.

ääni-	****	Mattila	ehtoolla						
	Lisa	painuneita	TV:stä?			pääl- le			
-muki									
muuan									
jalka- palloi- lija						Sylvi o.s.			tehdä häijyä
halut									
pak- suta									
	soit- timia		äkkiä Ita- liassa				kos- kissa		ta- soitus
Kiven veljes		-pää Erkit tutuille				possu		hälve- neviä	
tors- tai				ään- näh- dys					
mi- tellä					sen voi mitata				
lääk- keelle									

Hoida
oikein.



Tiedätkö:

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

Kysy neuvoa apteekista.



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

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

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

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

HALEON

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

REMO-WAX®

KORVAT AUKI

-20%

(16,00–58,90 €)

UUDISTUNUT
PAKKAUS



CE-merkitty lääkinällinen laite. Remo-Wax korvasuihke, Remo-Wax korvatipat, Remo-Wax Oil korvasuihke: CE 0537, valmistaja Orion Oyj.

Tarjous on voimassa kesäkuun ajan.

LIUOTTAVAT REMO-WAX KORVATIPAT JA -SUIHKE

Poistavat korvavahan nopeasti ja tehokkaasti

HOITAVA REMO-WAX OIL KORVAÖLJYSUIHKE

Kosteuttaa ja ehkäisee korvavahatulppia



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Tarjous voimassa 1.6.–30.6.2025. Tuotteiden normaali hinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

4/2025