

Hyvän Mielen Aptteekkilehti

KESÄ 2026

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

KESÄ- JA HEINÄ- KUUN TARJOUKSET

ja kesäistä
luettavaa

terveys

VAIKKUTULPPA
nappikuulokkeesta

Pirteänä
HELTEELLÄ

hyvinvointi

Apteekkari
PARTIOSSA

Kaksi
KESÄRISTIKKOA!

Yksilöllistä hoitoa astmaan

kauneus

Suosituimmat
AURINKOTUOTTEET

IHOHOITO
Suomen suvessa



KUIVA JA
RAIKAS OLO
TRIPLE DRY 100H
ROLL-ONIT 50 ML

-15%
(11,35–14,10 €)

Tarjous voimassa 1.6.–30.6.2026



Hyvän Mielen Apteekki

APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 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

KUUSANKOSKEN YKKÖSAPTEEKKI

05 742 9200
Kauppakatu 3, 45700 Kuusankoski

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Tietotie 2, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

MALMINKARTANON APTEEKKI

029 170 3831
Luutnantintie 5, 00410 Helsinki

MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350
Kiviparantie 2, 00920 Helsinki

NOLJAKAN APTEEKKI

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

NURMESEN 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

VUOAPTEEKKI

010 406 7180
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

VUORELAN APTEEKKI

044 055 0600
Simpantie 2
70910 Vuorela, Siilinjärvi
Lääkärit: 044 774 1155

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

JOS OSOITE- TAI HENKILÖTIEDOISSASI TAPAHTUU MUUTOKSIA, ILMOITATHAN
NIISTÄ YSTÄVÄLLISESTI SUORAAN OMAAN HYVÄN MIELEN APTEEKKIISI.

Sateen jälkeinen sää



Tämän lehden kansijutussa puhumme Katarina Ijäksen kanssa astmasta. Ijäs, astmaatikko itsekkin, auttaa muita sairastavia Allergia-, iho- ja astmaliiton puhelinpalvelussa.

Astma voi olla varsin harmiton mutta ikävimmillään myös hyvin viheliäinen ”elinikäinen matkakumppani”. Ijäs kertoo, että hänellä itselläänkin kesti vuosia ymmärtää, ettei sairauden tarvitse saati pitää määrittää hänen identiteettiään millään tavalla. Samaa hän saattaa nyt lempeästi muistuttaa neuvontapuheluissa: Ihminen on aina muutakin kuin sairautensa.

Ijäksellä astma todettiin teini-iässä 1990-luvulla. Kolmessa vuosikymmenessä astman hoitokeinot ovat onneksi menneet valtavasti eteenpäin.

Puhuimme kesälehden kunniaksi siitäkin, millainen on astmaatikolle ”paras” kesäsää. Katarina Ijäs tuumi, että sellainen saattaisi olla mukavan lämmin, sateen jälkeinen aika. Siitä tuli jo keväisellä haastatteluhetkellä mukava mielikuva: Sadekuuro on ohi, ja lämmittävä aurinko voittaa tilansa taivaalla takaisin. Vaalikaamme mielissämme niitä hetkiä, sillä silloin meillä kaikilla on helpompi hengittää.

Lehtemme jää tämän numeron myötä kesätauolle ja ilmestyy seuraavan kerran elokuun lopulla. Kesän kunniaksi löydät tästä lehdestä vinon pinon tarjouksia sekä ristikoita kaksin kappalein.

Toivotamme kaikille antoisaa kesää!

KUIVA JA RAIKAS OLO

TRIPLE DRY 100H 50 ML

Antiperspirantti roll-on normaaliin tai runsaaseen hikoiluun. Ehkäisee liiallista hikoilua sekä hajujen muodostumista jopa 100 tunnin ajan. Classic, Active, Fresh, Men.

-15% (11,35–14,10 €)



Tarjous voimassa 1.6.–30.6.2026

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkin keskimääräisiä hintoja.

HYVÄN MIELEN APTEEKKILEHTI 3



Nopea

Alkaa hajota jo 5 minuutin kuluessa*



Ainutlaatuinen teknologia
OPTIZORB®



Vatsaystävällinen

Panadol 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Särky- ja kuumelääke. Aikuisille 1-2 tablettia kork. 3 kertaa vuorokaudessa. Parasetamolien annos lapsille on 15 milligrammaa/kg kork. 3 kertaa päivässä. Alle 17 kg painaville ja alle 6-vuotiaille vain lääkärin määräyksellä. Suositusannosta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Kysy neuvoa, jos sinulla on maksa- tai/ja munuaissairaus, sydämen vajaatoiminta, alipainoa tai aliravitsemusta, käytät säännöllisesti alkoholia. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 12 ja 30 tbl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, p. 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavamerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 10/2025, PM-FI-PAN-25-00048

***Optizorb:** Tableteissa on optimoitu hajoamisjärjestelmä. Tabletit alkavat yleensä hajota 5 minuutin kuluessa annoksen otosta. Tavallisiin parasetamolitabletteihin verrattuna Panadol 500 mg -tableteilla saavutetaan parasetamolien korkein pitoisuus plasmassa vähintään 25 % nopeammin.

KESÄ 2026

terveys

- Yksilöllistä hoitoa astmaan** 6
Katariina Ijäs auttaa astmaatikkoja puhelimitse.
- Korvat auki!** 10
Nappikuulokkeet voivat muodostaa vaikkutulppia.
- Pysy pirteänä helteelläkin**..... 18
Näillä vinkeillä nestetasapaino pysyy kunnossa.
- Kolesteroli on ystävä ja vihollinen** 20
Kolesteroliarvot tarkastukseen ennen nelikymppisiä.
- Mitä meiltä kysytään?** 21
Vastauksia asiakkaiden yleisimpiin pohdintoihin.

kauneus

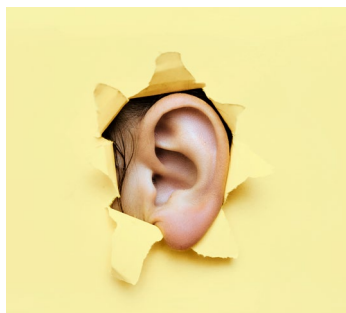
- Aurinkotuotteiden suosikit**..... 22
Listasimme apteekkiemme myydyimmät aurinkosuojat.
- Kesäiho hehkumaan** 24
Helppo ihonhoito-opas Suomen suveen.

hyvinvointi

- Siilinjärvelle Hyvän Mielen Apteekki** 25
Apteekkari Maarit Turrek Nurmeksesta Vuorelaan.
- Apteekkari partiossa** 28
Heikki Kilpeläinen on harrastanut yli 40 vuotta.

lisää hyvää mieltä

- | | | | |
|-----------------------|----|----------------------|----|
| Kesäkuun tarjoukset | 12 | Heinäkuun tarjoukset | 16 |
| Ristikoiden ratkaisut | 15 | Kesäristikot | 30 |



Vaikut pois
korvista

s. 10



Ihonhoito-opas
Suomen kesään

s. 24



Apteekkari
harrastaa
partiota

s. 28

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Tina Arola, Kia Kaivonen, Heikki Kilpeläinen, Elina Koivula, Jenni Raudasoja,
Jutta Seppä, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura
Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki / ARMI Creatives
Kannen kuva: Kristiina Hemminki/Fotonokka **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:**
Mirja Lehtilähti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



ISSN 2737-3703



Yksilöllistä hoitoa astmaan

Katariina Ijäs vastaa päivittäin astmaa sairastavien neuvontapuheluihin Allergia-, Iho- ja Astmaliitossa. Ijäs on astmaatikko itsekkin, ja vaikka astma on useimmille sairastuneille “elinikäinen matkakumppani”, Ijäs pyrkii aina muistuttamaan, että jokaisen tavoitteena tulee olla oireeton arki.

**"Saatan lempeästi
muistuttaa
neuvontapuhelimeen
soittavalle, että olet
aina muutakin kuin
sairautesi."**



Huonosti hoidettu allerginen nuha nostaa astmariskin 3–4-kertaiseksi, kertoo Allergia-, Iho- ja Astmaliiton asiantuntija Katariina Ijäs.

Astma on suomalaisten yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Aikuisista astman kanssa elää vähintään joka kymmenes, ehkä jopa joka seitsemäs.

Katariina Ijäksen aamu on alkanut keväisenä haastattelupäivänä nihkeästi: Hallitus on jälleen mediassa linjannut, että kolmannen sektorin järjestöiltä tulee leikata aina vain lisää. Se tietysti huolestuttaa Ijäksen työnantajan Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kaltaisia toimijoita.

Ijäs painottaa, että liiton tekemä työ keventää painetta perusterveydenhuollossa ja aidosti auttaa sairastavia.

"Tänäkin aamuna neuvontapuhelussa soittaja, jolla oli hiljattain diagnosoitu astma, epäröi, ottaako hän lääkkeensä oikein, ja missä tilanteessa tulisi olla lääkäriin uudestaan yhteydessä. Pystyin opastamaan puhelimessa, ja keskustelimme hänen tilanteestaan muutenkin. Jäin miettimään, kuinka paljon aikaa ja monen ihmisen resursseja olisikaan mennyt, jos hän olisi lähtenyt metsästäämään vastauksia terveyskeskuksen kautta."

Ijäksen kokemus on, että terveydenhuollossa astmat osataan kyllä nykyään diagnosoida oikein hyvin.

"Julkisessa terveydenhuollossa resurssit ovat kuitenkin rajalliset, joten huonolla tuurilla lääkärin ja diagnoosin saaneen kohtaaminen voi jäädä vähän

vajaaksi. Meille tulee paljon soittoja, kun ihminen on jäänyt lääkärissä hieman tyhjän päälle. "Että hei, sain diagnoosin, ja tällaisia lääkkeitä määrättiin, mutta mitä tämä sairaus nyt siis oikein tarkoittaa minulle käytännössä?"

Tällaisissa tilanteissa liiton toimijat ovat parhaimmillaan, Ijäs sanoo. Moni on koulutuksensa lisäksi myös kokemusasiantuntija eli pystyy samaistumaan siihen, mitä diagnoosin saaneen mielessä liikkuu. He pystyvät myös tarjoamaan konkreettisia neuvoja ja ohjaamaan vertaistuen piiriin.

Lasten yleisin pitkäaikaissairaus

Lapsilla astma on Suomessa yleisin pitkäaikaissairaus. Taudin kanssa elää lapsista 6–10 prosenttia. Parhaassa tapauksessa oireet lievenevät iän myötä lähes kokonaan, mutta noin puolelle astma jää "loppuelämän kaveriksi", kuten Ijäs muotoilee.

Ijäs itse on ollut astmaatikko teini-ikäisestä eli 1990-luvulta. Siinä iässä hän ei taatusti olisi puhunut astmasta "kaverina".

"Lääkitys oli sumutemallinen pömpeli, joten sen lisäksi, että sairaus itsessään tuntui nololta, olisi pitänyt kaveriporukassa kulkiessa kantaa näkyvää hoitokeino mukana. Se hävetti suunnattomasti, ja aika pitkään kielsin koko astman olemassaolon."

Tämän päivän teineille tilanne on lääkityksen suh-

teen onneksi miellyttävämpi: Jokaiselle löytyy hyvin todennäköisesti sopiva jauhemainen, hengitettävä lääke, ja hoitavan lääkkeen lisäksi tarjolla on yhdistelmä- ja kolmoislääkkeitä.

Tavoitteena oireeton arki

Noin 30 prosentilla astmaatikoista sairaus pahenee raskauden aikana, ja näin kävi myös Ijäkselle. Oireet ja ajatukset tulevan vauvan terveydestä ohjasivat ottamaan astman hoidon tosissaan. Hiljalleen kehittyi myös ajatus sairaudesta matkakumppanina, jonka kanssa on vain opittava tulemaan toimeen.

“Se vei aikaa, mutta ajan myötä kasvoi ymmärrys, että astman ei tarvitse määrittää identiteettiäni millään tavalla. Sitä samaa pyrin muistuttamaan neuvontapuhelimeen soittajillekin. Saatan lempeästi muistuttaa, että olet aina muutakin kuin sairautesi.”

Käypä hoito -suosituksen tavoitteet ovat selkeät: Oireeton arki, toimintakyvyn säilyminen sekä se, että astman pahenemisvaiheet olisivat mahdollisimman harvinaisia.

“Moni saattaa ajan myötä tottua oireisiin, eli he alkavat sopeuttaa elämäänsä oireisiin eikä toisin päin. Siitä ajattelutavasta kannustamme irti, koska toimivia hoitomuotoja on olemassa niin paljon.”

Lääkehoidolla pyritään vaimentamaan keuhkoputkien tulehdusta ja pitämään se hallinnassa. Hoitamattomana tulehdus voi aiheuttaa hengitystä vaikeuttavia pysyviä muutoksia keuhkoputkissa.

Astman eri muodot tunnistetaan tänä päivänä paljon takavuosia paremmin. Kun tiedostetaan, mistä alatyypistä on kyse, hoitosuunnitelmista saadaan yksilöllisempiä.

Ilmastonmuutos tuo tuoksukin

Sääennusteiden yhteydessä tavataan listata ajan-kohtainen siitepölytilanne. Yhtenä silmään – ja allergikoilla nenään – listassa pistää tuoksukki, joka on Pohjois-Amerikan merkittävin allergista nuhaa aiheuttava ja siten astmariskiä kasvattava kasvi.

“Kun ilmasto lämpenee, Suomeenkin tulee uusia siitepölyallergiaa aiheuttavia kasveja. Vielä kasvukausi ei Suomessa ole tuoksukille riittävän pitkä, mutta Etelä-Euroopassa se kasvaa, ja kaukokulkeumat tuovat jo oireita myös Suomeen.”

Terveyden- ja sairaanhoitajaksi opiskellut Ijäs valmistui viime vuonna myös ilmastonmuutosten terveysvaikutusten erityisosaajaksi.

“Erikoistuminen kiinnosti, koska astmaatikot, al-

Hyvä kesäsää

Millainen on astmaatikolle optimisää? Eli milloin itse kukin voi Suomessa kesällä ajatella, että kivaa, nyt on kaikilla helpompi hengittää?

“Varmaankin se olisi sellainen perisuomalaisen mukavat parikymmentä astetta, ja parhaimmillaan pian sateen jälkeen, kun ilma on vielä kohtuullisen raikasta ja kosteaa”, Katariina Ijäs vastaa ja hymyilee.

Entä millaisia vinkkejä antaisit astmaa sairastavan kesään?

“Ajoittain on hyvä seuralla ilmanlaatuindeksiä, koska se kertoo pienhiukkasten määräästä. Jos tuntuu, että heikentynyt ilmanlaatu aiheuttaa oireita, FFP-tasoiset hengityssuojaimet ovat silloin hyvä apu.”

Käypä hoito -suosituksen ohjeet ovat ajan myötä muuttuneet.

“Aikoinaan, kun astmassa on tuntunut pahenemisvaiheita, meidät on tosi usein ohjattu tuplaamaan hoitavan lääkkeen käyttömääriä. Nykyään suositus on toiseen suuntaan, eli ei enää tuplauksia, ellei lääkäri ole erikseen niin määrännyt, vaan rohkeasti tulisi lisätä avaavan lääkkeen annostusta”.

lergikot ja ihosairaat ovat hyvin herkkä väestöryhmä, jolle ilmastonmuutos aiheuttaa riskin paljon vakavammista vaikutuksista.”

Potentiaalisten harmien lista on mittava. Helteillä ilmanlaatu heikkenee, ja sama seuraus on kovilla pakkasilla. Ja kun talvisin lämpötila sahaa pakkasen ja suojakelien välillä, hiekoitushiekkaa kuluu. Se tarkoittaa asvalteille katupölyä, jonka riepottamat pienhiukkaset tuntuvat terveidenkin keuhkoissa. Lisääntyvät metsäpalotkin vaikuttavat ilmanlaatuun.

Oma lukunsa ovat lisääntyvät myrskyt. Maailmalla tunnetaan ukkosastma, eli astmaoireet pahenevat ennen ukkosta merkittävästi, koska ilman epäpuhtauksien on todettu lisääntyvän rajuilman edellä.

Dehispot®

pratsikvanteeli/emodepsidi

KUONOSTA
HÄNNÄNPÄÄHÄN

UUSI

Sisäistä rauhaa

Onnellinen kissa, ei matoja



Yksittäispakattu
helppokäyttöinen pipetti

DEHISPOT VET (pratsikvanteeli, emodepsidi) paikallisvaleluliuos kissoille (30 mg/7,5 mg, 60 mg/15 mg, 96 mg/24 mg) sukkula- ja heisimatotartuntojen hoitoon. **Annostus:** Iholle painon mukaan. Ei alle 8 vkon ikäisille ja/tai alle 0,5 kg painoisille kissanpennuille. Lemmikkiä ei saa pestä tai päästää vesistöihin ennen kuin liuos on kuivunut. Ei vaurioituneelle iholle. Vain kohde-eläinlajille. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke. Markkinoija:** KRKA Finland Oy, Tekniikantie 14, 02150 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz, www.krka.fi.



MAINOS FI-2026-80 04/2026

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

Korvat auki!

Nappikuulokkeet voivat edistää vaikkutulppien syntymistä.



REMO-WAX-TUOTTEET

Tuoteperhe korvien hoitoon ja puhdistukseen. Katso ke- säkuun tarjous sivulta 13.

Aikuisilla korvatulehdus ei välttämättä aiheuta kipua.

Korvavaha, tavallisemmin vaikko, muodostuu korvakäytävän tali- ja hikirauhasten eritteistä. Vahalla on tärkeä tehtävä korvakäytävän suojaamisessa.

Normaalisti vaikko kulkeutuu itseksensä ulos. Korvavahatulppa voi muodostua, jos vaikko jämähtää paikalleen. Se voi heikentää kuuloa ja altistaa tulehduksille.

Vaikun määrä ja poistuminen elimistöstä on kuitenkin yksilöllistä. Ikääntyessä rauhasen eritysvähenee, jolloin vaikko muuttuu kuivemmaksi ja jää herkemmin jumiin korvakäytävään. Kuulokojeen, korvatulppien ja nappikuulokkeiden käyttö työntää korvavahaa syvemmälle häiriten sen luonnollista poistumista.

Älä käytä pumpulipuikkoa

Korvakäytävän iho on ohut ja herkkätuntoinen ja voi vaurioitua herkästi, jos korvaan työntää esineitä korvakäytävän suuta pidemmälle. Jos vaikkua yrittää itse poistaa pumpulipuikolla, vaikko työntyy syvemmälle ja elimistön oma kuljetusjärjestelmä häiriintyy. Pumpulipuikko myös rikkoo helposti korvakäytävän ohuen ihon.

Jos korvaan kertyy herkästi vahaa, on suositeltavaa käyttää säännöllisesti korvasuihkeita. Kotona korvia on turvallista hoitaa esimerkiksi korvien hoi-

toöljyillä, hypertonisilla puhdistetuilla merivesituotteilla tai vahaa liuottavilla tipoilla. Merivesiliuoksiin ja öljyihin perustuvia korvatuotteita voi käyttää ehkäisevästi sekä vahan poistamiseen.

Vahaa liuottavat tipat ovat tehokkaampia poistamaan tiivisti pakkaantunutta korvavahaa, mutta on huomioitava, että osa tipoista tulee huuhdella korvasta vedellä joko kotona tai hoitajan vastaanotolla.

Korvan tukkoisuuden tunne syntyy, jos äänen kulku korvakäytävässä häiriintyy. Korvakäytävään kertyvä vaha on yleisin syy siihen, että korva on tukossa. Korvien ”lukkoisuuden” tunnetta voivat aiheuttaa myös flunssa, allerginen nuha tai limakalvojen turvotus, jotka heikentävät korvatorven toimintaa. Tunne voi vaihdella päivän aikana ja olla voimakkaampi fyysisen rasituksen jälkeen.

Aikuisilla korvatulehdus ei välttämättä aiheuta kipua, vaan ensioire voi olla juuri tukkoinen korva ja äänien kuuleminen vaimeampana. Lääkärin tai hoitajan suorittama korvien tarkastus tilanteen arvioimiseksi on usein aiheellinen, jotta tukkoisuuden, kivun tai kuulon aleneman taustalla oleva syy selviäisi.

Korvien tarkastuksen jälkeen voidaan tarvittaessa tehdä korvakäytävän huuhtelu, joka on yleensä turvallinen tapa puhdistaa korvat. Ennen huuhtelua vaikkua kannattaa pehmittää siihen tarkoitettulla tuotteella, kuten öljyillä tai tipoilla.

SYDÄNYSTÄVYYS

josta tulee hyvä mieli.



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



Hyvän Mielen
Apteekki

LIHASTEN JA NIVELTEN HYVINVOINTIIN



**MAGNECIT 160
PURUTABL.**

14⁹⁰
0,09 €/kpl
(19,70 €)

MAGNECIT 200 TABL.

16⁹⁰
0,08 €/kpl
(21,75 €)

Hyvin imeytyvä magnesiumsitraatti lihasten ja nivelten hyvinvointiin. Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumista. Saatavilla nieltävä tabletti tai mansikka-limenmakuinen purutabletti.

APU KUIVILLE SILMILLE



14⁹⁰
(19,10 €)

BEPANTHEN EYE SILMÄTIPPA 10 ML

Tehokas ja pitkäkestoinen apu kuiville silmille. Kätevä pullo säilyy avattuna 12 kk.

SYYLIIEN KOTIHOITON



23⁹⁰
478,00 €/l
(30,25 €)

DR. YGLO SYYLIEN JÄÄDYTYSHOITO 50 ML

Nopea ja helpokäyttöinen ratkaisu käsien ja jalkapohjan syylien hoitoon. Heti käyttövalmis, ei vaadi monimutkaista käyttöön-ottoa tai pienten kappaleiden kokoamista.

HAAVOJEN PUHDISTUKSEEN



4⁰⁰
40,00 €/l
(4,95–5,20 €)

APTEEKKI ANTISEPTINEN HAAVANPUHDISTE SPRAY 100 ML

APTEEKKI ANTISEPTINEN HAAVANPUHDISTE FLIP-TOP 100 ML

Kirjelemätön antiseptinen liuos haavojen ja pienten ihonaar- mujen puhdistukseen. Sisältää ihoa hoitavaa pantenolia. CE0537-merkitty lääkinnällinen laite.

KIRKAS RAVINTOJUOMA



11⁹⁰
14,88 €/l
(13,50 €)

RESOURCE ADDERA PLUS 4 X 200 ML

Se kirkas ravintojuoma, jossa on hedelmämehua. Maut rypäle-omena, omena, appelsiini, päärynä-kirsikka, ananas-appelsiini, vadelma-mustaherukka.

SINUN IHOOLLESI



-15%
(11,30 €)

AQUALAN L KESÄ 200 G AQUALAN PLUS 200 G AQUALAN DUO 200 G

Perusvoide on lääkehtaan valmistama voide, joka ei sisällä lääkeaineita. Eivät sisällä hajusteita eivätkä väriaineita.

VAHVA JA MONIPUOLINEN



23⁹⁰
0,40 €/kpl
(32,70 €)

KARPALACT STRONG 60 KAPS.

Kliinisesti tutkittu vahva karpalouute sisältää kaikki karpalon luonnolliset tehoaineet. Naisilla ruoansulatuskanavan maitohappobakteerit kulkeutuvat myös intiimialueille. Huolella valikoidut maitohappobakteerikannat täydentävät elimistön omia suolistobakteereja. Lisäksi vastustuskykyä edistävää C-vitamiinia ja limakalvojen hyvinvointia edistävää B2-vitamiinia.

KORVIEN HOITOON JA PUHDISTUKSEEN



-20%
(18,25–23,70 €)

REMO-WAX-TUOTTEET

Tuotepihe korvien hoitoon ja puhdistukseen. Tuotteilla liuotat korvan vahatulpat ja ennaltaehkäiset vahatulppien muodostumista.

KOKO PERHEEN PESUHETKIIN



SEBAMED OLIVE FACE&BODY WASH TÄYTÖPUSI 1000 ML

SEBAMED LIQUID FACE&BODY WASH TÄYTÖPUSI 1000 ML

Saippuattomien pesunesteiden pH 5,5 suojaa ja tukee ihon omaa suojamekanismia.

-15%
(22,15 €)

MUISTISI TUEKSI



25⁹⁰
0,17–0,22 €/kpl
(32,70 €)

BEKO STRONG B12 VAHVA 1,5 MG 120 TABL.

BEKO STRONG B12 VAHVA 1,5 MG MUSTIKKA-KARPALO 120 PURUTABL.

BEKO STRONG B12+FOOLIHAPPO+B6 MUSTIKKA-KARPALO 150 PURUTABL.

BEKO STRONG B12+FOOLIHAPPO+B6 150 TABL.

B12-vitamiinin tarve voi korostua mm. ikääntyvillä, vegaaneilla sekä suoliston alueen imeytymishäiriöissä.

RAIKAS SITRUUNAN MAKU



10⁹⁰
1,09 €/kpl
(14,25 €)

PORE RATIOPHARM 10 TABL.

Raikkaan sitruunan makuinen poretabletti. Kätevä pakkaus kulkee menossa mukana aamusta iltaan. Liukenee nopeasti veteen.

VARMISTA D-VITAMIININ SAANTI



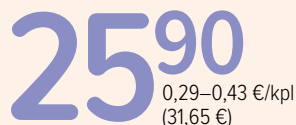
-15%
(18,50 €)

MINISUN D-VITAMIINI 20 MCG 200 TABL.

MINISUN D-VITAMIINI NIELTÄVÄ 20 MCG 200 TABL.

MINISUN D-VITAMIINI 20 MCG METSÄMANSIKKA 200 TABL.

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



Tuotteiden sisältämä C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Päiväannoksessa on yhteensä 3 miljardia *Lactobacillus rhamnosus* SP1- ja *Bifidobacterium lactis* BLC-kan-
nan bakteeria.

Kesä täynnä elämää

Runo: Laura Pennanen



Quivitus: Stockphoto/stock.adobe.com

OSUMAT L T T
LUJA AMISSIT
UPOTAAA UUNI
EPUT S ISU K
TASOT SOTKAT
I UNET U U
ILKAT MURRET
VILARI AIRI
AJOT ASIATON
LATOMUS KOTA
OTOT LAKANAT

TUTKITTU MAITOHAPPO- BAKTEERIVALMISTE



BIOGAIA PROTECTIS TABS MANSIKKA 30 TABL.
BIOGAIA PROTECTIS TABS SITRUUNA 30 TABL.
BIOGAIA PROTECTIS TABS+D3 APPELSIINI 30 TABL.

Sisältää suolistolle luontaista L.reuteri DSM 17938 -maitohappobakteerikantaa. Hyvänmakuiset purutabletit maistuvat koko perheelle. Kuurina tai päivittäiseen käyttöön. Laktoositon, maidoton, gluteeniton.

RAIKAS NESTEYTYSJUOMA



APTEEKKI NESTEYTYS PORE APPELSIINI 10 TABL.
APTEEKKI NESTEYTYS PORE VADELMA 10 TABL.

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

NOPEA APU NÄRÄSTYKSEEN



ACIDDUO 24 JA 36 PURUTABL.

Lievittää mahan liikahappoisuutta ehkäisten närästystä, vatsakipua ja happamuuteen liittyviä ruoansulatusvaivoja. Valmistetta voi myös käyttää gastriitin (mahalaukun limakalvon tulehduksen, ns. mahakatarinin) tukihoitona.

HOITOA JA HUOLENPITOA



FEMISAN TUOTTEET

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

LUUSTOSI TUKENA



-20%
(11,20–23,50 €)

**CALSORIN 500 MG + D3 20 MCG 100 TABL.
PURU CALSORIN D3 500 MG + 20 MCG 100 PURUTABL.**

Laadukas, suosittu ja monipuolinen kalsiumtuotesarja, joka on luustosi tukena* läpi koko elämän! *Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina.

HERKÄLLE SILMÄNYMPÄRYSIHOILLE



-15%
(31,45 €)

AVENE SOOTHING EYE CONTOUR CREAM 15 ML

Rauhoittava silmänympärysvaivo, joka on suunniteltu erityisesti herkälle ja ärtyneelle silmänympärysiholle. Sopii käytettäväksi myös silmäluomille. Kevyt ja hyvin imeytyvä koostumus vähentää kutinaa, punoitusta ja kiristävää tunnetta silmien ympärillä. Sopii myös atooppisesta ihottumasta kärsiville.

PYSY LIIKKEESSÄ



**MOVEX ELEKTROLYYTTI-
JUOMAJAUHE
ENERGY 20 PSS**

9⁹⁰
0,50 €/kpl
(12,60 €)

**MOVEX ELEKTROLYYTTI-
JUOMAJAUHE SPORT 14 PSS**

**MOVEX ELEKTROLYYTTI-
JUOMA BOOST 14 X 10,5 G**

11⁹⁰
0,85 €/kpl
(14,70 €)

Piristystä aamuun tai vaikkapa työpäivään. Energiaa pyöräretelle, juoksuun tai golf-kierrokselle.

NUKKUMIS- VAIKEUKSIA?



20⁹⁰
0,21–0,35 €/kpl
(25,95 €)

MELAREST 1,9 MG MINTTU 100 TABL.

MELAREST 1,9 MG 100 TABL.

MELAREST 1,9 MG PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

MELAREST TRIPLA 60 TABL.

Melatoniini auttaa, kun nukkuminen tuntuu vaikealta. On haasteenasi sitten nukahtamisvaikeudet tai aamuöiset heräämiset, monipuolisesta melatoniiniuotepereheestä löytyy tuki yksilölliselle unellesi.

Pirteänä helteelläkin

Näillä vinkeillä
nestetasapaino pysyy
kunnossa ja olo virkeänä.

Varsinkin kesän helteillä sekä vatsataudin tai kuumeen yllättäessä on erityisen tärkeää huolehtia kehon kokonaisvaltaisesta nesteytyksestä sekä suolojen ja sokereiden saannista. Nestetasapainon ylläpidon avuksi voi käyttää niin kotikonsteja kuin apteekista saatavia tuotteitakin.

Perinteisin ja taatusti jokaiselle tuttu nesteytyskeino on veden juominen. Vettä kannattaa nauttia tasaisesti pitkin päivää, ja sitä voi maustaa oman maun mukaan vaikkapa tuorekurkulla tai sitruhedelmillä. Älä odota janon tunnetta, vaan ota tavaksi juoda silloin tällöin päivän mittaan.

Toinen hyvä ja helppo keino on syödä vettä sisältäviä ruokia, kuten vesimelonia, kurkkua ja sitruksia. Huolehdi myös siitä, että saat riittävästi suolaa, koska sen avulla nesteiden imeytyminen on tehokkaampaa. Suolaa saa näppärästi esimerkiksi pähkinöistä tai kivennäisvedestä.

Vältä myös kehoa kuivattavien virvokkeiden, kuten kofeiinipitoisten juomien sekä alkoholin, liiallista nauttimista.

Nestetasapaino voi järkevä etenkin kesällä ulkoillessa. Auringonpaisteessa ja kuumuudessa ulkoilu haihduttaa nestettä elimistöstä, joten fyysistä rasitusta kannattaa välttää erityisesti keskipäivän aikaan. Suosi varjoisia paikkoja ja vältä auringossa oleskelua kuumimpina ajankohtina.

Ulkoillessa voi myös hyödyntää viilentäviä keinoja, kuten suihkepulloa, kylmää käärettä tai ranteiden, kasvojen ja niskan huuhtelua viileällä vedellä. Liikkuessa kannattaa huomioida vaatetus, jonka kannattaa olla mahdollisimman kevyt ja hengittävä – esimerkiksi luonnonkuidut, kuten puuvilla tai pellava, ovat loistava materiaali.

Myös apteekista apua

Jos nestehukka pääsee kuitenkin yllättämään, löytyy siihen apu apteekista. Nesteytysporetabletit ja



MOVEX ELEKTROLYYTIJAUHE ENERGY 20 PSS

Vitamiineja ja elektrolyyttejä pakattuna kätevään annospussiin. Katso heinäkuun tarjous sivulta 17

elektrolyyttijuomajauheet ovat helppoja käyttää. Ne liukenevat nopeasti vesilasilliseen, ja niistä saat kehoon kätevästi mm. suoloja, sokereita ja nestettä. Nauti juoma valmistajan ohjeen mukaan. Näitä on kätevä varata kodin lääkekaappiin sekä mukaan esimerkiksi matkustaessa lämpimiin kohteisiin tai vaelluksille.

Yleisimpiä nestehukan oireita ovat päänsärky, huimaus, heikotus, poikkeuksellinen väsymys ja virtsan tumma väri. Näitä oireita on syytä ehkäistä edellä mainituilla tavoilla. Jos olo kuitenkin heikkenee hellepäivän aikana tai sairastuessa, kannattaa erityisesti lasten ja iäkkäiden hakeutua terveydenhuollon arvioitavaksi.

Apteekin henkilökunta auttaa mielellään sopivien tuotteiden löytämisessä juuri sinulle!

Varaudu vatsan yllätyksiin nopeavaikutteisilla tuotteilla

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



NÄRÄSTYKSEEN



 Vii 16-vuotiaalle

Alkaa vaikuttaa välittömästi*

1 tabletti auttaa koko päivän**

*neutraloi mahahappoa

**jopa 12 tunnin ajan

RIPULIIN



 Aikuisille ja yli 12-vuotiaalle

Auttaa jopa 1 tunnissa 1 hoitokerralla*

*2 x 2 mg

KOVAAN KAKKAAN



 Kaikenikäisille

Auttaa jopa 5 minuutissa*

*5–15 minuutissa

Pepcid Duo® on lääke närästyksen ja happamien röyhtäisyyden hoitoon yli 16-vuotiaalle 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-vuotiaalle. 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 käänny 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.**
© McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-IMO-2026-312138 03/2026

Kolesteroli on ystävvä ja vihollinen

Kolesteroliarvot tulisi tarkistaa viimeistään ennen nelikymppisiä.

Suuri osa kolesteroliin kohdistuvasta huomiosta keskittyy sen haitallisiin terveysvaikutuksiin. Samaan aikaan kolesteroli on kuitenkin elimistölle myös välttämätön aine, jota tarvitaan solukalvojen rakenteeseen, hormonien tuotantoon ja D-vitamiinin valmistukseen.

Maksa tuottaa kolesterolia, minkä lisäksi kolesterolia saadaan ravinnosta. Korkeat kolesteroliarvot voivat johtaa valtimotaudin seurauksiin eli sydän- tai aivoinfarkteihin. Vaikka kohonneet kolesteroliarvot ovat yleisempiä ikääntyneillä, ongelma on yleinen jo nuoremmillakin: Kolesteroli on koholla 40 prosentilla alle 40-vuotiaista naisista ja peräti yli puolella samanikäisistä miehistä.

Kolesteroliarvot tulisi selvittää viimeistään ennen 40 ikävuotta ja tarkistaa ne sen jälkeen säännöllisesti 3–5 vuoden välein. Täten arvojen kohoaminen voidaan huomata ajoissa ja ehkäistä korkean kolesterolin aiheuttamia haittoja.

Liian korkea ”paha kolesteroli” eli LDL kertyy valtimoiden seinämiin, mikä lisää sydän- ja verisuonitapahtumien riskiä. Liian alhaiset hyvän eli HDL-kolesterolin arvot taas viittaavat siihen, ettei elimistö välttämättä pysty poistamaan valtimoplakkeja suonista. Suurentunut veren triglyseridiarvo lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitautteihin. Kaikkien näiden osa-alueiden poikkeaminen viitearvoista voi lisätä sydäntapahtumien riskiä.

Kova rasva paha, pehmeä rasva hyvä

Ravitsemuksen osalta kolesterolitasoihin voi vaikuttaa vähentämällä ruokavaliossa tyydyttyneitä eli kovia rasvoja ja lisäämällä pehmeitä rasvoja. Merkittävimmät kovan rasvan lähteet ovat maitotuotteet, liha ja juustot. Myös monissa eineksissä on runsaasti kovaa rasvaa.



SENIKOL 120 KAPS.

Ravintolisä, jonka kasvisterolit auttavat alentamaan kohonutta kolesterolia helposti, nopeasti ja fiksusti. Kasvisterolit alentavat veren kolesterolipitoisuutta vähentämällä kolesterolin imeytymistä ruoasta. Kapselit otetaan aterioiden yhteydessä – helppo rutiini, joka sopii arkeen (19 €).



Pehmeitä rasvoja on kasviöljyissä, joista yleisimmät ovat rypsiöljy ja oliiviöljy. Ravinnosta saadun kolesterolin imeytyminen on yksilöllistä. Suvussa esiintyvät suuret kolesterolipitoisuudet voivat vaikuttaa kohonneeseen riskiin.

Kuitu poistaa kolesterolia elimistöstä suoliston kautta. Kauran ja ohran sisältämän beetaglukaanin on todettu alentavan haitallista LDL-kolesterolia – vähintään 3 grammaa beetaglukaania vuorokaudessa tuo terveysvaikutuksia. Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio vaikuttavat suotuisasti kaikkiin veren rasva-arvoihin. Ylipaino, tupakointi ja unen puute huonontavat niitä. Pysyvien vaikutusten saamiseksi on tärkeää kiinnittää huomioita ruoka- ja liikuntatottumuksiin pitkällä tähtäimellä.

Elintapamuutokset ovat oleellinen osa hoitoa, mutta usein tarvitaan myös lääkitystä. Mitä pienemmäksi LDL-tasoa saadaan ja mitä pidempään ne pysyvät matalana, sitä pienempi on sydän- ja verisuonisairauksien riski. Säännöllisesti käytetyt lääkkeet ovat pääsääntöisesti hyvin siedettyjä, ja jokaiselle potilaalle löytyy varmasti sopiva hoito.

Voiko lääkkeen puolittaa?

Apteekin asiantuntijat kuulevat säännöllisesti samankaltaisia kysymyksiä. Ne ovat aina tervetulleita ja niihin vastataan mielellään. Kokosimme alle vastaukset muutamaan yleiseen kysymykseen.

Mihin aikaan lääkkeeni pitää ottaa?

Tämä on lääkekohtaista, mutta kaikkien säännöllisesti otettavien lääkkeiden kohdalla on tärkeää, että lääke otetaan joka päivä samaan aikaan. Toiset lääkkeet voi ottaa mihin aikaan päivästä tahansa, kun taas toiset tulee ottaa esimerkiksi aamulla, illalla, ruuan jälkeen tai tyhjään vatsaan.

Myös kuuriluontoisesti otettavat lääkkeet tulisi ottaa päivittäin samaan aikaan koko kuurin ajan.

Voiko lääkkeen puolittaa tai murskata?

Puolittaminen on lääkekohtaista. Lääkkeiden välillä on mm. rakenteellisia eroja, ja toisissa lääkkeissä rakenne on suunniteltu kestämään lääkkeen kulku vatsan läpi siten, että lääkkeen liukeneminen alkaa vasta ohutsuolessa. Tällaisen tabletin puolittaminen voi vaurioittaa lääkkeen vatsahapoilta suojaavaa rakennetta, jolloin tabletti alkaa liueta jo vatsassa. Tällöin lääkkeen teho voi alentua merkittävästi.

Jakourteelliset lääkkeet jaetaan kahteen kategoriaan, joista toisessa lääkkeen voi puolittaa annoksen puolittamiseksi. Toisessa lääkkeen voi puolittaa nielemisen helpottamiseksi, mutta tällöin ei voida taata, että molemmissa puolikkaissa olisi yhtä paljon lääkeainetta.

Voiko lääkkeen ottaa samaan aikaan vitamiinien tai ravintolisien kanssa?

Useimmiten kyllä, mutta poikkeuksiakin on. Erityisesti verenohennuslääkkeiden kanssa on syytä olla varovainen. Lisäksi myös osa antibiooteista reagoi muun muassa kalsiumin ja raudan kanssa, ja ne pitääkin ottaa muutaman tunnin erolla.

Lääkelistaan onkin hyvä kirjata myös kaikki käy-



tössä olevat vitamiinit ja ravintolisät sekä varmistaa esimerkiksi apteekista, sopivatko valmisteet käytettäväksi samanaikaisesti.

Sopiiko lääke muiden käyttämieni lääkkeiden tai sairauksien kanssa?

Uutta lääkettä aloittaessa lääkäri varmistaa ja arvioi yhteensopivuuden muiden käytössä olevien lääkkeiden ja sairauksien kanssa. Apteekissa yhteensopivuus tarkastetaan uudelleen, ja tarvittaessa varmistamme asian vielä erikseen lääkäriltä.

Kun käytössä on useampia lääkkeitä, niillä saattaa olla keskinäisiä yhteisvaikutuksia. Toisinaan kahta eri valmistetta ei voi käyttää samanaikaisesti, vaan on etsittävä korvaava lääke. Yhteisvaikutuksiin ei ole yhtä yleispätevää vastausta, vaan asia riippuu sekä lääkkeestä että käyttäjästä.

Jos omien lääkkeiden yhteensopivuusasiat mietittyvät, kannattaa ehdottomasti kääntyä apteekin tai lääkärin puoleen – molemmat osaavat kertoa vastauksen!

Aurinkoista kesää!



EUCERIN OIL CONTROL SUN DRY TOUCH ULTRA LIGHT SPF50+ 200 ML

Nopeasti imeytyvä aurinkovoide vartalolle. Ei tahmaa. Tarjoaa korkean suojan UVA-, UVB- ja HEVIS-valoilta. Sopii kaikille ihotyypeille, myös herkälle ja akneiholle. (33 €)

EUCERIN SENSITIVE PROTECT KIDS DRY TOUCH SPF50+ 200 ML

Nopeasti imeytyvä aurinkosuojavoide lapsille. Suojaa tehokkaasti UVA- ja UVB-säteiltä sekä HEVIS-valoilta. Rauhoittaa ihoa, sopii herkälle sekä atooppiselle iholle. (32 €)

EUCERIN SUN HYDRO PROTECT ULTRA LIGHT SPF50+ 50 ML

Ultrakevyt voide kasvoille. Nestemäinen aurinkosuoja, joka kosteuttaa ihoa ja suojaa sitä tehokkaasti UVA-, UVB- ja HEVIS-säteilyltä. (26 €)

ACO SUN FACE FLUID ULTRA LIGHT SPF50+ 40 ML

Kasvoille tarkoitettu erittäin kevyt ja nopeasti imeytyvä voide. Sisältää ihoa kosteuttavaa hyaluronihappoa sekä antioksidantteja. Sopii kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle ja herkälle silmännäpäräysiholle. (24 €)

Aurinkoisen kevään jälkeen koittaa toivotavasti myös aurinkoinen kesä. Auringosta kannattaa kuitenkin nauttia maltilla, sillä liiallinen UV-säteily nopeuttaa ihon vanhenemista ja lisää ihosyövän riskiä. Hyvään aurinkosuojaukseen tarvitset omalle ihotyypillesi sopivan tuotteen, jossa on riittävän korkea suojakerroin.

Myös lasten herkkä iho kaipaa erityistä suojaa auringolta. Lapsille suunnattuja aurinkosuoja löytyy eri-ikäisille. Osaa voi käyttää jo 6 kuukauden ikä-

nen, osa on tarkoitettu 3-vuotiaista eteenpäin. Aivan pienimmille ensisijaisena aurinkosuojana ovat vaatteet ja varjo.

Hehkuvan ihon saa aikaan myös itseruskettavilla. On kuitenkin tärkeä muistaa, että itseruskettavat eivät suojaa UV-säteilyltä. Muista siis aina erillinen aurinkosuojaus!

Neuromme apteekissa mielellämme, jotta löydät koko perheelle sopivimmat tuotteet.



ACO SUN KIDS ACTIVE ROLL-ON SPF50+ 50 ML

Erityisesti lapsille kehitetty aurinkovoide kätevässä roll-on pakkauksessa. Voidaan levittää myös märälle iholle, voide on veden- ja hiekankestävä. Sopii herkälle iholle. Dermatologisesti testattu. (16 €)

ACO SUN BODY SPRAY SPF50+ 175 ML

Aurinkosuihke, joka kosteuttaa tehokkaasti ja imeytyy nopeasti. Antaa välitöntä suojaa UVA- ja UVB-säteitä vastaan. Hajusteen ja erittäin vedenkestävä. (25 €)

AVENE SUN ULTRA FLUID INVISIBLE SPF50 50 ML

Kevyt ja näkymätön aurinkovoide kasvoille. Kasvojen herkälle iholle, suojaa UVB- ja UVA-säteitä sekä HEV-sinivaloa vastaan. Erinomainen myös meikin alle. (26 €)

AVENE SUN INTENSE PROTECT FLUID SPF50+ 150 ML

Erittäin laajakirjainen aurinkosuoja, joka soveltuu myös herkimille ihotyypeille. Testattu ja hyväksytty kuivalle, atooppiseen taipumukseen taipuvaiselle iholle. (30 €)

AVENE SUN SELF-TANNING GEL 100 ML

Itseruskettava voide kaikille ihotyypeille, kasvolle ja vartalolle. Sopii myös herkälle iholle. Kevyt ja kosteuttava koostumus, joka ei tuki ihohuokosia. Muista erillinen aurinkosuojaus! (24 €)



Kesäiho hehkumaan

Kokosimme helpon ihonhoito-
oppaan Suomen suveen.

Aloita iltarutiini kevyimmästä ja etene paksumpiin tuotteisiin.

Amun ihonhoitorutiini: Aamuisin ihonhoito on hyvä aloittaa miedolla puhdistustuotteella, esimerkiksi kasvovedellä. Puhdistuksen jälkeen voi laittaa omalle ihotyypille sopivan tehotuotteen, kuten seerumin. Seuraavaksi kasvoille levitetään omalle ihotyypille sopiva kasvovoide sekä silmänympärysvaivo.

Päivävoiteen päälle on tärkeää laittaa aurinkosuojatuote, jota lisätään päivän aikana tarpeen mukaan esimerkiksi hikoilun ja uinnin jälkeen. Lopuksi kasvoille voi viimeistellä vaikkapa kevyellä mineraalipuu-terilla.

Illan ihonhoitorutiini: Iltaisin ihonhoito aloitetaan omalle ihotyypille sopivalla puhdistustuotteella. Kaksoispuhdistusta on hyvä suosia etenkin kesällä, koska päivällä kerrostetaan useampaan otteeseen mm. aurinkosuojaa.

Puhdistuksen ensimmäinen vaihe hoidetaan öljymaisella tuotteella, joka liuottaa pois aurinkosuojan, mahdollisen meikin sekä päivän aikana kertyneet epäpuhtaudet.

Tämän jälkeen iho puhdistetaan omalle ihotyypille sopivalla tuotteella, kuten puhdistusmaidolla, -geelillä tai -vaahdolla. Kaksoispuhdistuksen toisen vaiheen myötä iho on puhdistunut kunnolla, jolloin muut hoitotuotteet imeytyvät paremmin ja niiden vaikutus on tehokkaampi. Kaksoispuhdistuksen jälkeen kasvoille levitetään kasvovesi kosteuttamaan sekä tasoittamaan ihon pH-arvoa.

Lopuksi iholle laitetaan tarpeen mukaan seerumi



AVENE ULTRA SERUM SPF50+ INSTANTLY PLUMPS 30 ML

Aurinkoseerumi, jossa on erittäin korkea suoja. Sisältää hyaluronihappoa ja niasiiniamidia, jotka parantavat ihon elastisuutta ja kosteuspitoisuutta (39 €).

sekä yövoide ja silmänympärysvaivo. Päivän ja illan aikana voi tarvittaessa käyttää seerumin lisäksi muita täydentäviä tuotteita kuten kasvovesisuihketta, joka kosteuttaa kuivaa ja ärtynyttä ihoa.

On hyvä muistaa aloittaa ihonhoitorutiini puhdistuksen jälkeen kevyimmästä tuotteesta ja edetä paksumpaan/hoitavampaan. Näin kaikki hoitotuotteet pääsevät imeytymään ihoon mahdollisimman hyvin.

Viikoittainen rutiini kesään: Kesän ihonhoidossa kannattaa suosia ihoa kuorivia tuotteita sekä hoitavan naamion käyttöä. Naamiota voi käyttää aina tarpeen vaatiessa – esimerkiksi ihon tehokosteutukseen tai epäpuhtauksien hoitoon.

Kuorintaa suositellaan käytettäväksi kasvoille ja vartalolle kerran viikossa. Sen tehtävänä on poistaa kuollutta ihosolukkoa, jotta muut tuotteet pääsevät tehokkaammin ihon kerroksiin. Kuorinta on erityisen tärkeää itseruskettavia tuotteita käytettäessä, koska kuorinta takaa tasaisemman lopputuloksen.

Kesäkauden ihonhoitovinkki: Tämän kevään mielenkiintoisia uutuuksia ovat aurinkoseerumit. Ne ovat koostumukseltaan hyvin kevyitä mutta sisältävät tehokkaita ainesosia ja korkean aurinkosuojan. Tuote kannattaa valita oman ihotyyppin ja toivottujen tuloksien mukaan. Tuotteita löytyy muun muassa Avene- ja Eucerin-kosmetiikkasarjojen valikoimista.

Apteekkisi henkilökunta auttaa mielellään löytämään sinulle sopivan tuotteen!

KESÄKUUSSA

KAHDEN ACO SUN
-TUOTTEEN OSTAJALLE

KAUPAN
PÄÄLLE

ACO MOISTURISING
NIGHT CREAM 50 ML



HEINÄKUUSSA

ACO SUN -TUOTTEET

-20 %



ACO × Syöpäsäätiö

Niin arvokas on elämä.

ACO lahjoittaa jokaisesta 1.3.-31.7.2026 aikana myydyistä
ACO Aurinkosuojatuotteista 0,10 € Syöpäsäätiölle.

Tarkista kampanjoiden saatavuus apteekistasi. Tarjouksia ei voi yhdistää
muihin alennuksiin tai tarjouksiin, eikä kesäkuun tarjous koske huulivoiteita.

OSTOHYVITYS

josta tulee hyvä mieli.

Etuasiakas, näytä Kela-korttia kassalla, saat ostohyvitystä!



Näin ostohyvityksesi kertyy:

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

*Ostokertymän tarkastelujakso kalenterivuosi 1.1.-31.12. • Ostokertymää kerryttävät kaikki ilman reseptiä tehdyt ostot omasta apteekista • Alennetut tuotteet kerryttävät ostokertymää • Reseptilääkkeiden ostot eivät kerrytä ostokertymää • Ostohyvitysalennus annetaan vain omassa apteekissa • Ostohyvitysalennus on voimassa koko tarkastelujakson ajan, ja nollaantuu vuoden alussa • Ostohyvitysalennus annetaan automaattisesti alennusportaan ylittymisen jälkeen • Ostohyvitysalennuksia ei anneta resepti- eikä itsehoitolääkkeistä • Jo alennetuista tuotteista ei anneta ostohyvitysalennusta • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Peltolammin Apteekki).

Siilinjärvelle uusi Hyvän Mielen Apteekki ja apteekkari

Hyvän Mielen Apteekki löytyy nyt myös Siilinjärveltä Vuorelan apteekin liittyttyä ketjuun uuden apteekkarin myötä. Maarit Turrek aloitti Vuorelassa apteekkarina toukokuun lopulla hänen edeltäjänsä Kirsi Kiviniemen jäätyä eläkkeelle.

Kuhmossa syntynyt ja Kajaanissa asuva Turrek on toiminut aiemmin apteekkarina Nurmeksen apteekissa runsaan seitsemän vuoden ajan.

”Ennen apteekkari-yritystä olen tehnyt työurani Kajaanissa ison apteekin arkea pyörittäessä ja sitä ennen Kuopion yliopistossa farmasian perusopetukseen ja täydennyskoulutuksen parissa.”

”Paluu Kuopion seudulle tuttuun ympäristöön tuntuu kotoisalta. Vuorelan apteekissa on kokenut



henkilökunta, mikä on apteekkimme vahvuus ja voimavara”, Turrek iloitsee.

Vuorelan apteekki sijaitsee Siilinjärven Vuorelassa S-marketin yhteydessä. Ammattitaitoisen henkilökunnan ja sydämellisen palvelun lisäksi tarjolla on kattava valikoima itsehoidon tuotteita sekä runsaasti maksutonta parkkitilaa.



Apteekkari partiossa

Aloitin partion Laukaassa 1985 Kuuvalon vaeltajissa. Muutettuani Liminkaan partio jatkui 1993 Limingan Niitykärpissä (LNK). Siitä alkaen olen ollut aktiivisesti mukana LNK:n toiminnassa. Tutuksi on tullut partion viikkotoiminta, partiotaitokisat, leirit, vaellukset, retket ja kaikenlainen muu partioon liittyvä.

Vaelluksilla olen ollut talvella mm. Haltilla ja Ropi-tunturilla, kesällä Muotkatuntureilla sekä meloen Iijoella ja Hossassa. Tulva-aikana Liminka- ja Temmesjoet ovat tulleet tutuiksi monella tapaa. Kerran yläkouluikäisinä lähdimme partiokavereiden kanssa laskemaan vappuna Liminkajokea jäiden lähdettyä itse tehdyillä banaanilautoilla. Kaikki putosivat lautoilta jokeen ainakin kertaalleen joen päälle kaatu-

neiden puiden takia. Reissu päättyi, kun vastaan tuli joen yli tukista tehty kävelysilta.

Tämän jälkeen leiriydyimme pimeässä joen rannalle. Aamulla herätessä huomasimme yöpyneemme lehmälaitumella.

Olen ollut mukana toiminnassa ja jonkin verran myös järjestämässä tapahtumia Pohjanmaan ja Suomen partiolaisissa. Yksi parhaiten mieleeni jäänyt partioleiri, jossa olin leiriläisenä, oli Hollannin kansainvälinen Jamboree. Siellä oli 29 000 leiriläistä ympäri maailmaa.

Suomessa järjestettävillä Finnjamboreilla, jotka ovat koko Suomen partiolaisten leirejä, olen ollut viidellä eri leirillä. Näistä leireistä kahdella olin mukana lääkevarastolla huolehtimassa leirien lääkehuol-



Retkellä Suomensalmen Hossassa.

lost. Kajo-leirillä vastasin apteekin palvelupisteen toiminnasta ja leirin lääkehuollosta.

Koko perhe toiminnassa mukana

Partio on antanut kokemusten ja elämysten lisäksi paljon taitoja toimia erilaisissa olosuhteissa ja tilanteissa sekä ryhmissä, organisoida tapahtumia ja toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Partiossa opituista taidoista on ollut paljon hyötyä sekä omassa että työelämässä, ja siitä on muodostunut aikojen saatossa elämäntapa. Tapasin partiossa tytön, josta tuli ensin tyttöystäväni ja sittemmin vaimoni. Nykyään koko perheemme on mukana LNK:n toiminnassa.

Retkeilyn ja leireillä olon jälkeen osaa jonkin ai-



Apteekkari Heikki Kilpeläinen (oik.) osallistui partiokaveriensa Jukka Maalon ja Markus Ilmosen kanssa Kempeleessä partiopiirin talvipartio-taitokisaan helmikuussa 2024.

Aamulla herätessä huomasimme yöpyneemme lehmälaitumella.

kaa arvostaa arkisia asioita, kuten juoksevaa vettä, suihkua, vesivessaa, jääkaappia, omaa sänkyä ja lämmitystä tai jäähdytystä talossa. Niitä pitää helposti itsestään selvytyksenä eikä ehkä osaa arvostaa riittävästi ennen kuin niitä ei ole.

Vähän karummissa oloissa ollessa riittävä ruoka, uni, vaatetus sekä suojaisa ja lämmin yöpymispaikka tuntuvat luksukselta.

Tällä hetkellä osallistun kolmen lapsemme kanssa retkille ja leireille aktiivisesti. Maailman Jamboree on Puolassa vuonna 2027, jonne menen yhdeksi leirilippukunnan johtajaksi. Seuraava Finnjamboree on tulossa 2028 Hämeenlinnan Evolla, ja todennäköisesti olen menossa sinnekin johonkin lääkkeisiin liittyvään pestiin.

H.J.



kohau-
tettavia

juoma-
tehdas

loputon
Mäkelä

NEN

joskus
kuuma

fyr-
kat

va-
linta-
oikeus





an-
saita

hengen-
hallan-

tauti-
sella
huono

koo-
mikko
Raitala

jul-
muus

oppi-
laitos

Libyaa
liki

terveyden-



pie-
nen-
tävät
saldoa

sa-
massa
puussa

keh-
toja

saari-
valtio

ääni



Krei-
kassa

Parkkali
Ohto-
nen

julkista
liiken-
nettä

toistaa

tora



epä-
toivo

henkilö-
kohtai-
sesti

joskus
suus-
sa

jär-
jestö

-piste

Doug-
las

Patun
kera

Disney-
orava

korkea
ikä

H.J.



entinen apaja

sota-väestä välillä

 -1.





pysti

E + Jaakon-saari

pappien nauhoja

kieli

  kainous  Outi toisaalta



kes-tävä

suo saat-taa

yhtye

pin-toja

Inarissa

Heis-kanen Koi-vula

käsi-työn-tekijä





lääk-keille



kris-tittyjä

sähkö-KELA-kortissa

tahdon-voimaa

AU!

sor-sia

lepotiloja Japa-nissa

ään-i-aloja

koiria Rei-man

sopi-maton

kodin-teks-tiilejä



kult-tuuri-kansa

ei tot-tele

palelus-ta joh-tuvia

jul-ma

IIRA sekai-sin



APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

Osta Orion Pharman tuotteita* 49 €

Saat lahjaksi kesäisen
Marimekon Smartbagin!



Uniikki
väri



Korillinen
hyvinvointia

*Lahjan saa, kun Orion Pharma-tuotteiden kertaostoksen arvo ylittää 49 €. Ei koske lääkkeitä, sv-korvattavina ostettavia perusvoiteita eikä eläintuotteita. Kaupanpäällislahjan saa ostoksen yhteydessä kassalta. Lahjan arvo on noin 26€.

Kampanja voimassa touko-heinäkuun ajan tai niin kauan kuin kasseja riittää.

4/2026



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi