

Hyvän Mielen Apteekkilehti

SYYSKUU 2026

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

SYYSKUUN TARJOUKSET

ja monenlaista
luettavaa

terveys

Apteekin UNIVINKIT

Syyskuu on
KIPUKUUKAUSI

SEIS, flunssa!

kauneus

IHON herättely
syksyyn

hyvinvointi

KANSALLISPUISTOJA
kiertämässä

Marjaisa
RISTIKKO

*Unta ei voi
suorittaa*



**FLUNSSA
TULOSSA?**

APTEEKKI FLUACUTE
ZINC+ 20 ML

15⁹⁰
(21,45 €)

Tarjous voimassa 1.9.–30.9.2026



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
Relanderinkatu 30, 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.

Herääminen ratkaisee



Tämän lehden kansijuttumme käsittelee asiaa, joka koskettaa maapallomme miljardoista ihmisistä aivan jokaista: unta.

Unilääkäri Henri Tuomilehto piti puolisonsa Jennin kanssa vuosien ajan uniklinikoita erilaisista inihäiriöistä kärsiville. Nykyään he järjestävät univalmennuksia.

Henri Tuomilehto laskee kohdanneensa jo uniklinikoiden aikana yli 15 000 potilasta. Otos on laaja, ja siksikin Tuomilehto tietää, että vaikka uni on meistä kaikille tuttu juttu, elämän olosuhteet ovat aina erilaiset.

“Kellään meistä ei ole identtiset elintavat tai elämäntilanne. Ei kellään. Siksi yksittäiset vinkit tai geeneriset ohjeet eivät yleensä toimi. Valmennuksessa palastelemme elämäntilanteet ja tarkastelemme, millaiset muutokset voisivat yksilölle olla oikeita unen parantamiseksi.”

Tuomilehto itse on luontaisesti iltavirkku. Nuorena tutkijana hän koki, että hänen on työskenneltävä öisin ollakseen tehokas. Aivot suuttivat siihen.

Nyttemmin hän on oppinut myöntämään, että kyse oli illuusiosta. Aamun herääminen ratkaisee koko tulevan päivän. Heräämisen ajankohta määrittää vuorokausirytmän ja sen, milloin luontainen unipaine saapuu avoihin illalla.

Toivotamme antoisia lukuhetkiä, hyviä herätyksiä ja ennen kaikkea levollisia öitä. Tsemppiä alkavaan syysyyn!

FLUNSSA TULOSSA?

APTEEKKI FLUACUTE ZINC+ 20 ML

Suusuihke, joka lievittää flunssan oireita ja lyhentää sen kestoa. Saatavilla 4 eri makua. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

15⁹⁰
(21,45 €)



Tarjous voimassa 1.9.–30.9.2026

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

HYVÄN MIELEN APTEEKKILEHTI 3



LASTEN VITAMIINIT

-15%

(4,40–22,70 €)



SYYSKUU 2026

terveys

- Unta ei voi suorittaa..... 6
Iltavirkku unilääkäri Henri Tuomilehto opetteli heräämään
- Hyvää yötä apteekista 9
Apteekin vinkit hyvälle yöunille
- Seis, flunssa! 14
Arkeen palaaminen tuo mukanaan infektioautien piikin
- Kivulle on mittareita..... 18
Kokosimme työkalupakin kivunhallintaan

kauneus

- Ihon herättely syksyyn..... 20
Kuurinta, seerumi ja naamio – näin hellit ihoa syksyllä

hyvinvointi

- Kansallispuistoja kiertämässä 26
Farmaseutti harrastaa kansallispuistobongausta

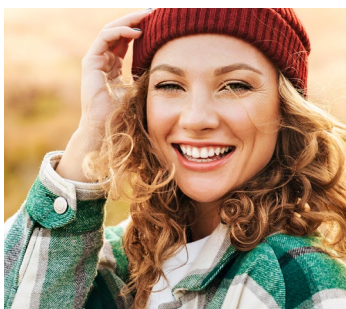
lisää hyvää mieltä

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Syyskuun tarjoukset..... 10 | Runo syksylle 23 |
| Syyskuun uutuuudet..... 13 | Ristikön ratkaisu 23 |
| Kauneustarjoukset..... 23 | Marjaisa ristikko..... 30 |



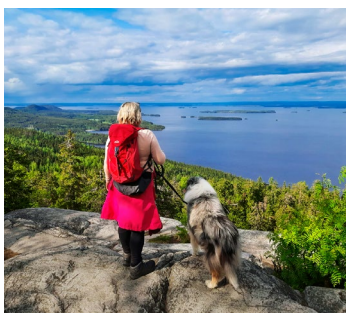
Stoppi
flunssalle ja
pöpoille

s. 14



Ihon herättely
syksyyn

s. 20



Farmaseutti
kansallis-
puistoissa

s. 26

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy. Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Marja Huupponen, Mervi Laitinen, Kaisu Qvist, Ulla Taskinen, Satu Åhman,
Marianna Tuomisto, Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka
Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki / ARMI Creatives **Kannen kuva:** Kristiina
Hemminki/Fotonokka **Paino:** PunaMusta Oy. **Ilmoitusmyynti:** Mirja Lehtilahti,
p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



ISSN 2737-3703

Unta ei voi suorittaa

Henri Tuomilehtoa voi tituleerata mieheksi, joka toi unilääketieteen Suomeen. Hän itse on iltavirkku, joka onnistui kääntämään päivärytminsä "yhteiskuntakelpoiseksi". Miten se tapahtui?

"Saan päivisin hoidettua kaikki samat asiat mitä ennen tein öisin. Mutta nyt olen päivän aikana valtavasti energisempi."



"Potilas saattaa sanoa minulle, että 'nukuin tosi huonosti, mutta päivällä olin ihan virkeä'. Silloin vastaan, että kuule, ihmeitä ei tapahdu. Jos olet päivällä virkeä, se tarkoittaa, että unessasi on tunteestasi huolimatta ollut myös paljon hyvää."

Unihäiriöiden vaikutukset työssä suoriutumiseen ja työkykyyn ovat suomalaisilla työpaikoilla tabu, täryyttää unilääkäri Henri Tuomilehto.

"Monista sairauksista puhutaan yhä avoimemmin, mikä on tietysti hieno asia, mutta unihäiriöissä on edelleen stigmaa. Jos töissä kertoo uniongelmistaan, reaktio voi helposti olla 'no kyllä nuorena onneksi jaksaa', tai 'et sä nyt niin väsyneeltä näytä'."

Henri Tuomilehto ja puolisonsa Jenni Tuomilehto ovat Suomen pitkäaikaisimpia unilääkäreitä ja -tutkijoita. Jennin viime vuonna julkaisema väitöskirja käsittelee unen vaikutuksia työssä suoriutumiseen ja työkykyyn.

"Univaje iskee ensimmäisenä aivoihin ja vuorovaikutukseen. Yksikin huonosti nukkuva ihminen, joka oireidensa vuoksi saattaa olla joko vetäytyvä tai ärhäkkä, voi muuttaa koko työyhteisön kemian. Tämän ongelman ratkaisuun tulisi työpaikoilla olla valmiita satsaamaan enemmän", Henri Tuomilehto toteaa.

Aivot usuttavat iltavirkkua toimintaan

Unilääkäri tietää myös omasta kokemuksestaan mistä puhuu, sillä hän on luontaisesti iltavirkku. Eli Tuomilehdon aivot usuttavat häntä olemaan aktiivinen myöhään illalla.

Moni iltavirkku tunnistaa tilanteen. Yön tunnit tuntuvat vastustamattoman tehokailta, kun päivän häiriötekijät ovat poissa. Ja mediassakin iltavirkut julistavat, miten yhteiskunta ja aamuihmiset sortavat heitä agraariyhteiskuntaan jämähtäneillä aika-taulunormeillaan.

"Kun työskentelin nuorena lääkärinä sairaalassa, koin tieteen tosi tärkeäksi. Koin myös, että päivän aikana siihen ei ole tarpeeksi aikaa. Joten kun perhe meni nukkumaan, otin läppäriin ja aloin kirjoittaa. Päivä loppui monesti niin, että katsoin kelloa ja totesin, että ei saakeli, se on jo puoli kaksi, ja kuuden tunnin päästä pitäisi olla töissä turhalta tuntuva palaverissa."

Yksinkertainen matematiikka kertoo, että Tuomilehto ei aamulla kohdannut työyhteisöään parhaassa vireessä, päinvastoin.

"En varmasti ollut kovin helposti lähestyttävä työ-kaveri. Mutta koko ajan pelkäsin, miten tieteen tekoni käy, jos lopetan yöllä työskentelyn. Jossain vaiheessa tein päätöksen, että tämän täytyy loppua. Ei siinä vaan ollut järkeä, että unta ja terveyttä tutkiva tyyppi toimii näin."

Tuomilehto on oppinut myöntämään, että iltavirkun tehokkuusajattelu on illuusio.

"Kyllä, olin toki tehokas yöllä sen kolmisen tuntia, mutta päivällä en saanut aikaan juuri mitään."

Aamulla otin valtavasti kahvia ja laahustin tapamaan potilaita puoliteholla. Lounaan jälkeen töissä iski kunnon kooma, ja iltapäivällä kotiin päästessä otin päiväunet, mikä taas vei unipainetta pois illasta. Ainoa hetki, jolloin olin täysin 'yhteiskuntakelpoinen', oli keskellä yötä."

"Herääminen määrittelee kaiken"

Miten muutos sitten onnistui?

"Aamuherrääminen määrittelee kaiken. Se luo vuorokausirytmän ja unipaineen. Mitä pidempään ihminen on hereillä, sitä enemmän aivoihin kertyy unipainetta. Ja mitä enemmän on unipainetta, sen varmemmin ihminen nukkuu. Herään itse nykyään aina viimeistään 7.30, ja sen myötä elämä on unen suhteen tosi helppoa – kunhan malttaa illalla oikeasti mennä nukkumaan silloin, kun alkaa väsyttää".

Yhä useampi suomalainen tarkkailee unta alykellolla tai -sormuksella. Tuomilehto ei itse mittaa unta, mutta ei hän ole myöskään mittausvastainen. Laitteet kehittyvät jatkuvasti, ja tulokset ovat "yllättävänkin tarkkoja."

"Mittaamisen myötä homma on kuitenkin mennyt vähän hassuksi. Ihmiset pyrkivät suorittamaan asiaa, jota ei voi suorittaa. Ei unta voi etukäteen tilata saapuvaksi joka ilta vaikkapa kello 22. Unen tarve on joka yö erilainen. Joskus tarvitsee 8 tuntia, joskus 6 tai joskus 9. Mutta kun uni saapuu, sitä pitää malttaa kuulostella ja myös mennä silloin nukkumaan."

"Itse peilaan nukkumistani päivän vireystilaan. En edelleenkään ole parhaimmillani aamuisin, toisin kuin vaimoni. Olemmekin hänen kanssaan sopineet, että myöhään illalla tai ennen aamupalaa nukkumista ei kotona puhuta."

Entä pelko siitä, että tieteenteko tai muut iltavirrokset tärkeitä asiat kärsivät ilman yötyöskentelyä?

"Olen ohjannut kymmenen väitöskirjaa päivärytmini muuttamisen jälkeen, ja saan päivisin hoidettua kaikki samat asiat mitä ennen tein öisin. Mutta nyt olen päivän aikana valtavasti energisempi."

Yrittäjäpariskunnalle lähes pyhäksi riitiksi on muodostunut iltaruokailu perheen kesken.

"Syömme aika myöhään, esimerkiksi puoli yhdeksältä. Kun istun perheen kanssa illalla ruokapöytään, työhanskat tippuvat, eikä niitä pueta ennen seura-

Klinikoista valmennuksiin

Henri Tuomilehto valmistui vuonna 2002 korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäriksi. Kun hän samalla vuosikymmenellä ajautui uneen erikoistuvaksi lääkäriksi, se oli Suomessa vielä harvinaista. Henri ja hänen puolisonsa Jenni lähtivät hakemaan oppia Montrealista.

Suomeen palattuaan he päättivät vuonna 2012 perustaa maan ensimmäisen uniklinikan auttamaan unihäiriöistä kärsiviä potilaita.

"Uniklinikoiden innovaatio olivat unitutkimukset. Uni on todella yksilöllinen asia, ja objektiivisilla lääketieteellisillä tutkimuksilla pystyimme oikeasti kertomaan, mistä nukkumisvaikeudet johtuivat. Kun potilas ymmärsi, mistä huono nukkuminen johtui, sitoutuminen muutokseen oli aivan erilaista."

Uniklinikat levisivät kahdeksalle paikkakunnalle, ja Henri Tuomilehto laskee kohdanneensa yli 15 000 potilasta. Samalla tuli koulutettua alalle lukuisia lääkäreitä sekä hoitajia. Yritys on sittemmin myyty, ja nykyään Tuomilehto johtaa Lääkärikeskus Aavan unitoimintaa ja vaimonsa kanssa uutta firmaa, joka keskittyy matalan kynnyksen univalmennukseen.

vaa päivää. Aktiivinen olotila vaihtuu passiiviseen."

Aikuiselle ruokailu tuo levollisen olon ja viettelee vähitellen kohti nukahtamista. Siksi Tuomilehdon mielestä perisuomalainen mutta maailmalla hyvin harvinainen ajankohta päivälliselle, kello 16–17 tienoilla, voi olla petollinen.

Jos ihminen vaipuu iltaruuan jälkeen klo 17.30 "sohvakoomaan", iltapäivän kohden olo voi taas salakavalasti virkistyä, jolloin unipainetta ei kasaudu tarpeeksi.

Uniliitto ry tarjoaa apua, tukea ja tietoa unihäiriöistä kärsiville osoitteessa uniliitto.fi.

Hyvää yötä apteekista

Jos elämäntapamuutokset eivät riitä, apteekista löytyy apua.

Jos unettomuudesta alkaa tulla ongelma, haudutaan yleensä ensimmäisenä apteekkiin hakemaan apua. Apteekissa voimme asiakkaan kanssa pohtia yhdessä, millaiset keinot tai itsehoitovalmisteet voisivat auttaa. Otamme asiakkaan kanssa keskusteluun lääkkeettömät keinot eli hyvän unihygienian, jota voidaan tarvittaessa tukea itsehoitotuotteilla.

Hyvät yöunet rakentuvat säännöllisestä ja oikeasta elämänrytmistä sekä unta tukevasta makuuhuoneesta. Ovatko elämäntavat kunnossa? Säännöllinen unirytmisi tukee unta: Mene nukkumaan ja nouse ylös samaan aikaan, myös viikonloppuisin.

Älylaitteiden sininen valo estää melatoniinin erittymistä, joten tietokone tai puhelin olisi syytä sulkea vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa. Vältä kahvia, kola-juomia ja teetä ilta- ja yön jälkeen.

Alkoholi heikentää unen laatua ja herättää yöllä. Yksikin lasillinen illalla voi heikentää yön unta. Nauti illalla hiilihydraattipitoista syötävää (kuten puuroa tai banaania). Vältä raskaita aterioita illan päätteeksi. Jos kuluneen päivän tai huomisen huolet pyörivät mielessä estäen nukahtamista, kokeile asioiden kirjaamista: Kirjoita mieltä painavat asiat ja tulevan päivän tehtävät paperille alkuillasta, jotta aivot saavat luvan rentoutua.

Tuuleta makuuhuone, sillä viileä ilma (noin 18 astetta) parantaa unen laatua. Käytä pimennysverhoja tai unimaskia. Suojaudu melulta tarvittaessa korva-

tulpilla. Jos tapanasi on vilkuilla kelloa, käännä kello niin, ettet voi tuijottaa sen minuutteja, jos uni ei heti tule.

Rauhallinen ilta valmistele

Onko illassasi rauhallisia hetkiä? Rauhallinen ilta valmistele tilaa hyvälle yönulle. Raskas liikunta lähellä nukkumisaikaa voi hankaloittaa nukahtamista. Älä tee töitä myöhään illalla, vaan anna aivoillesi lepoa ennen nukahtamista.

Jos elämäntapamuutokset eivät riitä, apteekin valikoimasta löytyy apua rauhoittumiseen. Magnesium rentouttaa lihaksia, kamomilla- tai yrttiteet toimivat hyvänä iltarutiinina. Nenäteipit ja kuorsauskiskot voivat auttaa, jos heräily tai huono unen laatu johtuvat tukkoisuudesta tai kuorsauksesta.

Melatoniini lyhentää nukahtamisaikaa. Se tulee ottaa noin 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa (miehellään ennen klo 23). Kasvirohdosvalmisteista valeriana (virmajuuri), kärsimyskukkaa tai kauranverso-utetta sisältävät valmisteet auttavat lievittämään lievää stressiä ja rauhoittavat kehoa iltaa kohden.

Unettomuutta ei pitkään kannata koettaa hoitaa omatoimisesti. Jos unettomuus on pitkäkestoista (yli kuukauden) tai haittaa merkittävästi päivittäistä toimintakykyäsi, on syytä kääntyä lääkärin puoleen.

Ota unettomuus vakavasti ja hae aktiivisesti apua sen hoitamiseksi.

PYSY HYVÄSSÄ VIREESSÄ JOKA PÄIVÄ



19⁹⁰
0,44 €/kpl
(23,00 €)

BEROCCA ENERGY ORANGE 45 PORETABL.
BEROCCA ENERGY MANGO 45 PORETABL.
BEROCCA ENERGY CASSIS&BERRIES 45 PORETABL.

Poretabletti, joka sisältää 11 tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta. Soveltuu aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille lapsille.

AVUKSI LIHASKIPUUN



15⁹⁰
159,00 €/l
(20,25 €)

PERSKINDOL KYLMÄ-LÄMMIN GEELI 100 ML

Akuuttiin sekä pitkittyneeseen lihaskipuun. Lievittää kipua ja tukee paranemista. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

LIEVITYSTÄ TUKKOISELLE NENÄLLE



7⁰⁰
(10,20 €)

OTRIVIN NATURAL PLUS 30 ML

100 % luonnollinen, säilytys- ja lisäaineeton, hypertoninen merisuolaliuos. Auttaa lievittämään nenän tukkoisuuteen liittyviä oireita, kuten kutisevaa nenää, aivastelua ja poskiontelopainetta.

RAUHOITAA NIELUA



7⁹⁰
0,40 €/kpl
(9,45 €)

CODEMAX 20 PASTILLIA

Raikas, vahva lakritsinmakuinen imeskelypastilli. Pastillin sisältämät levomentoli ja tähtianis rauhoittavat nielua. Kuiva ilma, allergia tai puhetyö voivat ärsyttää kurkkua. Pastillin imeskely lisää syljen eritystä ja kosteuttaa nielua. Raikastaa myös hengitystä.

SUOMEN
SUOSITUIN*



-20%
(24,30 €)

MULTIVITA PLUS MONIVITAMIINI 200 TABL.

Suomen suosituin* monivitamiinitabletti. Sisältää jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta. Ravintolisä.

*Pharmarket MAT 11/2025

HOIDA JA KOSTEUTA KUIVAA NENÄÄ



890
(11,35 €)

NASOLIN

A-VITAMIN NENÄSUIHKE 10 ML

A-VITAMIN SITRUUNA-MENTOLI NENÄSUIHKE 10 ML

A-VITAMIN TIMJAMI-EUKALYPTUS NENÄSUIHKKE 10 ML

KOSTEUTTAVA NENÄSUIHKE 20 ML

Valittavana kolme erilaista A-vitamiinisuihketta tai kosteuttava nenäsuihke.

syyskuun tarjoukset

MUISTIN JA JAKSAMISEN TUEKSI



+20
TABLETTA
(32,70 €)

BEKO STRONG B12+FOOLIHAPPO+B6 MUSTIKKA-KARPALO 150+20 PURUTABL.

BEKO STRONG B12+FOOLIHAPPO+B6 150+20 TABL.

Nieltävä tai pureskeltava B12-, foolihappo- ja B6-vitamiinitabletti muistin, jaksamisen, hermoston ja vastustuskyvyn tueksi.

KUIVASILMÄISYYDEN HOITON



-20%
(15,20–17,45 €)

BEVITA EYE PRO FORTE 10 ML

BEVITA EYE PRO FORTE 20 X 0,5 ML

Pitkäkestoisesti kosteuttavat silmätipat vaikeisiin kuivasilmäisyyden oireisiin. Saatavilla pullossa ja uudelleensuljettavissa pipeteissa.

KALAÖLJYTUOTTEET PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN



-15%
(18,70–30,20 €)

LYSI

KALANMAKSAÖLJY 240 ML

OMEGA-3 FORTE 80 KAPS.

OMEGA-3 LEMON 240 ML

OMEGA-3 TUPLA+ 100 KAPS.

OMEGA-3 VAHVA 120 KAPS.

OMEGA-3 VAHVA D 100 KAPS.

Sarjasta löytyy jokaiselle käyttäjälle sopiva Omega-3-valmiste päivittäiseen käyttöön.

MAITOHAPPOBAKTEERIT JA B-VITAMIINIT SAMASSA



17⁹⁰
0,18 €/kpl
(23,50 €)

MAITOHAPPOBAKTEERI + B RATIOPHARM 100 KAPS.

Sisältää kuutta eri maitohappobakteerikantaa ja B-vitamiinia. Valmiste sopii päivittäiseen käyttöön monipuolisen ruokavalion tueksi.

PEHMEÄ HAMMASVÄLIHARJA



12⁹⁰
0,22 €/kpl
(15,95 €)

GUM SOFT-PICKS PRO 60 KPL

Hammassväliharja on suunniteltu jokapäiväiseen käyttöön autta-
maan puhdistamaan tehokkaasti ja hellävaraisesti hammasväliä,
joihin hammasharja ei pääse. Koot Small, Medium, Large.

VARMISTA D-VITAMIININ SAANTI



14⁹⁰
0,07 €/kpl
(18,50 €)

MINISUN D-VITAMIINI

PURESKELTAVA 20 MCG 200 TABL.

NIELTÄVÄ 20 MCG 200 TABL.

METSÄMANSIKKA 20 MCG 200 TABL.

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuo-
den. Sisältää tehokkaasti imeytyvää D3-vitamiinia, jonka tehos-
ta ja imeytymisestä on tutkimusnäyttöä.

REILU ANNOS D-VITAMIINIA



21⁹⁰
0,11 €/kpl
(26,35 €)

MINISUN D-VITAMIINI

PURESKELTAVA 50 MCG 200 TABL.

NIELTÄVÄ 50 MCG 200 TABL.

METSÄMANSIKKA 50 MCG 200 TABL.

Yksi tabletti sisältää 50 mikrogrammaa D3-vitamiinia ja sopii nuorille, aikuisille ja ikääntyville tehostettuun päivittäiseen käyttöön.

NUKKUMIS- VAIKEUKSIA?



20⁹⁰
0,21–0,35 €/kpl
(25,95 €)

MELAREST

1,9 MG MINTTU 100 TABL.

1,9 MG NIELTÄVÄ 100 TABL.

1,9 MG PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.

TRIPLA 60 TABL.

On haasteenasi sitten nukahtamisvaikeudet tai aamuöiset heräämiset, monipuolisesta melatoniiniuotepereheestä löytyy tuki yksilölliselle unellesi.

TEHOKAS LÄÄKE KURKKUKIPUUN



COLDYGIN MANSIKKA 5 MG/1 MG 24 TABL.

Lievittää kipua puuduttamalla. Estää bakteereja.

Coldycin 5 mg/1 mg imeskelytabletti, puristettu, Hunaja, Sitruuna, Mentoli tai Mansikka. Vaikuttavat aineet: klooriheksidiini ja lidokaiini. Kurkkukivun oireiden lievittämiseen aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille. Ei suositella raskauden aikana eikä imettäville naisille, eikä henkilöille, joilla on voimakas allergia-alttius, erityisesti amidiryhmän paikallispuudutteille allergisille. Keskustele lääkärin tai apteekkikihenkilökunnan kanssa ennen valmisteiden käyttöä, mikäli sinulla on jokin sokeri-intoleranssi tai muita apuaineyliherkkyyksiä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Noudata pakkauksen annostusohjeita. Lyhytaikaiseen käyttöön. Käänny lääkärin puoleen, ellei olosi parane 3–4 päivän jälkeen tai se huononee. Itsehoitolääke. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy.

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE

NOPEAVAIKUTTEINEN MELATONIINIVALMISTE



MELAREST 1 MG MANSIKKA 30 TABL. JA 100 TABL.

Nopeavaikutteinen mansikanmakuinen melatoniinivalmiste. Suussa hajoava tabletti yhdistettynä raikkaaseen mansikan makuun tekee tuotteen ottamisesta miellyttävää – ilman vettä. Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa sekä lievittämään aikaeron vaikutuksia. Tabletit ovat makeutettu mannitolilla ja ksylitolilla. Laktoositon, gluteeniton, maidoton, soijaton, hiivaton ja liivateeton. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia. Ravintolisä. (9,20–18,90 €)

Seis, flunssa!

Arkeen palaaminen tuo perinteisesti mukanaan infektioitautien piikin. Jutussa vinkkejä sairastumiselta suojautumiseen.

Infektiot leviävät silmille näkymättömien mikrobien, viruksien ja bakteerien välityksellä. Useimmat virustaudit leviävät henkilöstä toiseen, kun virusta kantava ihminen puhuu tai aivastaa. Tuolloin hengityksen ilmapirran mukana kulkeutuu pisaroita ja aerosoleja, jotka toisen nenän tai suun limakalvolle päästessään voivat aiheuttaa tulehdusreaktion ja tartunnan.

Flunssat, influenssa sekä koronavirukset leviävät pisara- tai ilmatartunnan avulla. Useimpien bakteerien aiheuttamien infektioiden tarttumiseen vaaditaan suora kosketus, josta bakteeri ohjautuu tartunta-alueelle nenään tai suuhun.

Mikrobit leviävät tehokkaasti kouluissa, työpaikoilla ja päiväkodeissa. Sairastunut ei usein vielä tiedä kantavansa taudinaiheuttajaa. Lisäksi oireisto on vaihteleva: eri henkilöt sairastavat saman mikrobin aiheuttaman taudin eritasoisilla oireilla.

Saatu ”mikrobiannos”, taudinaiheuttajan tyyppi sekä sen virulenssi eli taudinaiheuttamiskyky vaikuttaa sairastumisherkyyteen. Esimerkiksi norovirusta tarvitaan infekioon muutamia kymmeniä viruksia, kun taas salmonellabakteeria tarvitaan 100 000 bakteerin joukko.

Kuinka puolustautua mikrobirtunnoilta?

1. Huolehdi käsihygieniasta

– Pese kädet: Saippuapesu poistaa virukset ja bakteerit iholta. Pese kädet hieromalla saippuaa noin 15 sekunnin ajan. Kiinnitä erityistä huomiota sormenpäihin.

– Käytä käsidesiä: Alkoholipohjainen käsidesi tuhoaa tavanomaiset virukset ja bakteerit. Ota alkoholipitoista käsidesiä noin kahvilusikallinen puhtaisiin käsiin ja hiero niin kauan, että kädet ovat kuivat.



– Huolehdi käsien ihosta: Mikrobit viihtyvät rikki-näisellä iholla. Rasvaa käsiä säännöllisesti erityisesti talviaikaan.

2. Suojaa muita

– Vältä mahdollisuuksien mukaan ihmiskontakteja ollessasi oireinen.

3. Vahvista vastustuskykyä

Mikrobin päästessä elimistöön sitä vastaanottavat jokaiselle ihmiselle yksilölliset puolustuksen osat; oma hyvä bakteeristo sekä monia viruksia tappavia aineita, kuten vasta-aineita ja entsyymejä. Krooniset sairaudet ja ikä heikentävät puolustuskykyä. Aiemmin kohdattu sama tai samankaltainen mikrobi sekä rokotukset ehkäisevät infektiolta.

Omaa vastustuskykyä voi kohottaa monella tavalla. Syö vitamiinipitoisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä, liiku säännöllisesti, anna aikaa levolle ja palautumiselle sekä pyri välttämään stressiä. Monipuolisen ruokavalion tukena voi käyttää immuunipuolustusta vahvistavia ravintolisiä. Erityisesti D- ja C-vitamiinien sekä sinkkivalmisteiden käytöstä on hyötyä.

resource[®]

2.0+fibre

**KUN RAVINNONTARVE ON SUURI,
MUTTA RUOKAHALU PIENI**



**Runsasenerginen,
sisältää proteiinia
ja kuitua**

**Hyvämakuiset
ravintojuomat**

**RESOURCE 2.0+
FIBRE 4 X 200ML**

1300
16,25 €/l
(15,10 €)

Tarjous voimassa 1.9.–30.9. Tuotteiden normaali hinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

AVIA
PHARMA



-20%

(22,25 €)

Tolfer - uuden sukupolven rautalisä

Uudenlainen rauta - Tolfer sisältää uudenlaista IHAT™-rauta, joka jäljittelee ferritiiniä.

Erittäin hyvin siedetty - IHAT™-rauta ei liukene vatsassa, vaan imeytyy hellävaraisesti suojatussa muodossa.

Pieni kapseli - helppo niellä, ei tarvitse C-vitamiinin apua imeytymiseen.

Helppo käyttää - yksi kapseli päivässä, mihin vuorokauden aikaan tahansa. Voidaan ottaa myös kahvin, teen tai ruokailun yhteydessä.

Ravintolisä. Sisältää 30mg rautaa. Ei alle 18-vuotiaille.

MAGNECIT
MAGNESIUMSITRAATTI+B6

Hyvin
imeytyvä

-20%

(21,75 €)



MagneCit ylläpitää lihasten ja hermoston hyvinvointia sekä edesauttaa palautumista

Locobase®

Focused Skin Solutions

ERIKOISVOITEET VAATIVIMPIIN TARPEISIIN

Locobase-ihonhoitotuotteet on tarkoitettu kuivan, halkeilevan ja ongelmallisen ihon hoitoon. Voiteita voi käyttää moniin eri tarkoituksiin, myös koko perheen päivittäisessä ihonhoidossa. Erinomainen valinta, kun iho on herkkä tai atooppinen tai kun iho altistuu kovalle kulutukselle.



Tarjous voimassa 1.9.–30.9. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Kivulle on mittareita

Kokosimme työkalupakin kivunhallintaan.

Kipu on varmasti kaikille tuttu, viheliäinen vaiva. Kipua voidaan kuvata sanallisesti lukuisilla tavoilla: viiltäväksi, jomottavaksi, pistäväksi, jäytäväksi, säteileväksi ja monilla muilla kivun tuntemusta kuvaavilla ilmaisuilla.

Kipu on aina subjektiivinen kokemus, mutta kivun mittaamiseksi on kehitetty erilaisia mittareita, esimerkkinä kipujana eli VAS-asteikko 0–10. Nolla kuvaa kivutonta tilannetta ja 10 on pahin mahdollinen kipu. Kipua on myös hyödyllistä tuntea, koska se varoittaa mahdollisesta kudosvauriosta.

Kivun arviointi on laaja-alaista sisältäen yleensä seuraavat asiat.

1. Kivun sijainti: Missä kohtaa kehoa kipua tuntuu?
2. Miten kuvailisit kiputuntemusta: onko kipu esim. jomottavaa, viiltävää, pistävää tai sähköshokkimaista? Esiintyykö jossain kohtaa kehoa puutumisen tunnetta?
3. Milloin kipu tuntuu? Onko tunne jatkuvaa vai aaltomaista? Esiintyykö kipua levossa, liikkeellä ollessa tai rasituksen jälkeen?
4. Kuinka voimakasta kipu on? (VAS-asteikko 0–10). Mitkä tekijät pahentavat ja mitkä helpottavat kipua?
5. Oletko itse yrittänyt helpottaa oloasi esimerkiksi sopivan rasittavalla liikunnalla, kylmä- tai lämpöhoidolla tai lääkityksellä?
6. Miten kipu vaikuttaa työ- ja toimintakykyyn, mielialaan ja suoriutumiseen arjesta?
7. Häiritseekö kipu yöunia?
8. Oletko joutunut luopumaan itsellesi mieleisistä harrastuksista kivun vuoksi?



Syyskuussa vietetään kipukuukautta. Teemakuukauden tarkoituksena on lisätä tietoutta kivusta ja sen hoidosta sekä tehdä kipua näkyväksi.



PERSKINDOL KYLMÄ- LÄMMIN GEELI 100 ML

Katso syyskuun tarjous sivulta 10.

Kivun hoidossa ensisijaisia ovat Käypä hoito -suosituksen mukaan lääkkeettömät hoidot kuten liikunta kivun sallimissa rajoissa, fysioterapeuttin ohjauksessa tehtävä harjoittelu, fysioterapia, kylmä- ja lämpöhoito ja esimerkiksi TENS-hoito (ihon läpi tapahtuva hermojen sähköstimulaatio).

Lääkkeellisistä hoidoista suositeltavin vaihtoehto on aina parasetamoli-valmiste. Tulehduskipulääkkeitä (ibuprofeeniä) suositellaan käytettäväksi itsehoidossa korkeintaan noin 7–10 vuorokauden ajan yhtäjaksoisesti pahenemisvaiheissa.

Lihas- ja nivelkipuihin on saatavana ulkoisesti käytettäviä, tulehduskipulääkettä sisältäviä geelejä ja voiteita. Kylmä- ja lämpöpakkausta ja viilentävää tai lämmittävää voidetta kannattaa myös kokeilla.

Itsehoidolla kiputilaa voi hyvin hoitaa viikon tai parikin, mutta mikäli kipu on erityisen kovaa, tilanne uhkaa pitkittyä, kipu uusiutuu tai ei reagoi itsehoitoon toivotulla tavalla, on viisasta hakeutua lääkärin arvioon oikean diagnoosin varmistamiseksi.

UUSI

HALEON



Luonnollinen ja tehokas lievitys tukkoiselle nenälle.

0+
-iästä
alkaen

700
(10,20 €)



CE-merkitty lääkinnällinen laite. Lue pakkausseloste. Valmistaja: Gerolymatos International S.A., Kreikka
Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija.
03/2026, PM-FI-OTRI-26-00005

Tarjous voimassa 1.9.–30.9. Tuotteiden normaali hinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Ihon herättelyä syksyyn

Kuorinta, seerumi ja naamio – näin hellit ihoa kesän räsitusten jälkeen.

Kesä jättää ihoon usein jälkensä. Iho saattaa olla kuiva, ja auringon UV-säteily on voinut tehdä ihon sävystä epätasaisen. Sopivalla ihonhoitorutiinilla ja tuotteilla saat palautettua ihon kosteustasapainon ja heleyden.

Kuorinta palauttaa ihon hehkun

Kuorinta poistaa ihon pinnalle kertyneitä kuolleita ihosoluja, jolloin iho tuntuu sileämmältä, näyttää kirkkaammalta ja myös hoitotuotteet imeytyvät paremmin.

Kuorintoja on kahta päätyyppiä: mekaanisia ja ke-

miallisia. Mekaaninen kuorinta perustuu hellävaraiseen hankaukseen pienten rakeiden avulla, kun taas kemialliset kuorinnat hyödyntävät esimerkiksi AHA-, BHA- ja PHA-happoja ja entsyymejä.

Kuorinta kannattaa tehdä yleensä 1–2 kertaa viikossa. Liian tiheä kuorinta voi heikentää ihon suoja-kerrosta ja aiheuttaa ärsytystä.

FAVORA HELLÄVARAINEN 2-IN-1 KASVOKUORINTA 75 ML

Yhdistää hellävaraisen kuorinnan PHA-hedel-mähappojen avulla erittäin herkälle iholle ja me-kaanisen kuorinnan mahdollisuuden normaali-ille iholle. (15 €)

ACO FACE GLOW EXFOLIANT TONER 150 ML

Glykolihappoa sisältävä kuoriva kasvovesi, joka poistaa hellävaraisesti kuolleet ihosolut ja antaa välittömän terveen hehkun. (21 €)



Seerumi tehostaa ihonhoitoa

Seerumit sisältävät runsaasti aktiivisia ainesosia. Seerumi kannattaa valita yksilöllisesti ihon tarpeen mukaan. Syksyllä yleisimpiä tavoitteita ovat kosteut-taminen, ihon kirkastaminen ja suojakerroksen vah-vistaminen.

Seerumi levitetään puhtaalle iholle ennen kos-teusvoidetta.

Hyaluronihappoa sisältävät seerumit sitovat ihoon tehokkaasti kosteutta ja auttavat ehkäisemään kir-sivää tunnetta. Jos iho näyttää samealta kesän jäl-keen, C-vitamiiniseerumi voi kirkastaa ihoa ja tasoit-taa ihon sävyä.

Niasiiniamidi eli B3-vitamiini rauhoittaa ihoa, vä-hentää punoitusta ja tukee ihon luonnollista suoja-muuria. Aikuinen iho puolestaan hyötyy retinolista tai bachuchioliasta, jotka tukevat ihon uusiutumista ja voivat vähentää hienoja juonteita.



ACO FACE HYDRATING VITAMIN B BOOSTER 30 ML

Sopii kuivalle ja kosteusköyhälle iholle. (24 €)

AVÈNE VITAMIN ACTIV CG SERUM 30 ML

Auttaa vähentämään väsymyksen merkkejä. (50 €)

Naamio täydentää ihonhoitoa

Kun iho kaipaa hemmottelua tai ylimääräistä hoivaa, voi ihonhoitoa täydentää kasvonaamiolla. Syksyllä moni hyötyy erityisesti kosteuttavista ja rauhoitta-vista naamioista.

Kosteuttavat naamiot sisältävät esimerkiksi hy-aluronihappoa, mineraalipitoista lähdevettä ja ihoa suojaavia lipidejä. Naamion voi ottaa osaksi ihonhoi-torutiinia kerran tai kaksi viikossa.



AVÈNE SOOTHING RADIANCE MASK 50 ML

Kosteuttaa ja rauhoittaa herkkää ihoa. (31 €)

FAVORA RAUHOITTAVA JA KOSTEUTTAVA NAAMIO 75 ML

Auttaa palauttamaan sekä ylläpitämään ihon kosteustasapainoa. (22 €)

Ihon tarpeet muuttuvat vuodenaikojen mukana, joten syksyllä kannattaa kiinnittää erityistä huomio-ta kosteutukseen ja ihon suojakerroksen hyvinvoin-tiin.

Oikein valitut kuorinta-, seerumi- ja naamiotuo-tet auttavat palauttamaan ihon hehkun kesän jäl-keen ja valmistavat sitä tuleviin talvikuukausiin.

ARJEN SUOSIKIT VARTALONHOITOON

NYT UUSISSA PAKKAUKSISSA!

SYYSKUUSSA
KAHDEN ACO-TUOTTEEN
OSTAJALLE

KAUPAN PÄÄLLE

KÄSIVOIDE



Kahden ACO-tuotteen ostajalle lahjaksi ACO Hand Cream Rich hajustettu 75 ml. Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjous voimassa 1.-30.9.2026 kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita.

ACO
SIMPLY EFFECTIVE

DERMATOLOGISTA
IHONHOITOA



-25%
(11,25–60,10 €)

EUCERIN-SARJAN TUOTTEET

Suojaa ihoasi ja pidä se hyvinvoivana ja heleänä.

TUE KAUNEUTTA
SISÄLTÄPÄIN



-20%
(14,80–27,60 €)

SUPER BIOTIINI 90 TABL.
SUPER A-VITAMIINI 50 KAPS.
SUPER E-VITAMIINI 60 KAPS.

Biotiini sekä A- ja E-vitamiini auttavat tukemaan ihon, hiusten ja kynsien hyvinvointia.

Tuotteiden normaali hinnat ovat Hyvän Mielen Apteekin keskimääräisiä hintoja.

Sivun 30 ristikon ratkaisu

VALPAS
ILOITA
TAITOT
ASKOLA
M O L
KULMAVIIVAIN
ALIAS IVATTU
ALAREUNA I H
VAASA ILKKUA
I N LATOA R
OTILAT PIPI
TITI ETUILUT
M RATAS E K
TOSIN LENTSU
E E SALAA A
SAIVARE TERO
LITI ISTUVAT
AKILLES RAKI
TATU LAPANEN

Pitkä halaus

Syksyn syli on avoin,
mutta miksi en siihen kiirehdi?
Miksi yritän pidellä kesää,
vaikka se on jo mennyt?

Enkö minä muista,
miten syksy aina suojelee?
Antaa antimiaan, himmentää valoja
ja pesee ikkunatkin.

Syksy – kiitos kun olet.
Halataan pitkään.

Runo: Laura Pennanen



Otrivin

Avaa tukkoisen nenän miellyttävästi jo muutamassa minuutissa



Vain yhdellä napin painalluksella.

Otrivin Säilytysaineeton 1 mg/ml nenäsumute, liuos

Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1 mg/ml nenäsumute, liuos • Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml nenäsumute, liuos

Itsehoitolääkkeitä. Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poskiontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometazoliini. Aikuksille ja yli 12-vuotiaille 1 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1-11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1-2 suihketta korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteeseen sisältämistä aineista, jos sinulla on karstannuha, atrofinen nuha tai ahdaskulmaglaukooma tai jos sinulle on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otrivinia, ks. lisää tietoa käytön varoituksista pakkausselosteesta. Keskustele valmisteiden käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetysaikana lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina. Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 9.10.2023 Otrivin Säilytysaineeton 1 mg/ml, 9.10.2023 Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1 mg/ml ja 15.7.2025 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 05/2025, PM-FI-OTR-25-00011



Panadol

Vahva

vain 1 tabletti riittää*



Vatsaystävällinen

PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettiä 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. 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. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 02/2026, PM-FI-PAN-26-00015

*½-1 tablettiä, 4-6 tunnin välein korkeintaan 3 x päivässä.

SYDÄNYSTÄVYYS

josta tulee hyvä mieli.



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



Hyvän Mielen
Apteekki



Kansallispuistoja kiertämässä

Farmaseutti innostui vierailemaan mahdollisimman monessa kansallispuistossa.

Olen lapsesta asti liikkunut luonnossa, mutta kansallispuistossa kävin ensimmäistä kertaa vasta kymmenisen vuotta sitten. Siitä lähtien olenkin halunnut käydä kaikissa Suomen kansallispuistoissa. Ne kaikki ovat omalla tavallaan hienoja luontokohteita, ja kun niissä vierailee, ymmärtää miksi juuri nämä kyseiset kohteet on valittu kansallispuistoiksi.

Suomessa on 41 kansallispuistoa, joista itse olen ehtinyt kiertää 23 eli noin puolet. Jokaisella kansallispuistolla on omat erityispiirteensä ja oma, kyseisen alueen lajistoa kuvaava tunnus. Kansallispuistojen tärkein tehtävä onkin turvata luonnon monimuotoisuutta. Ne ovat tärkeitä kohteita meille retkeilijöille ja luonnossa liikkujille.

Retkeily on helppo aloittaa juuri kansallispuistoista, sillä niissä on yleensä eripituisia ja valmiiksi merkittyjä reittejä, joista voi valita itselleen sopivan. Karttaa ja kompassia ei pääsääntöisesti tarvita, poikkeuksena tietysti pidemmät omatoimivaelluk-

set esimerkiksi Lapin laajoissa erämaissa. Joissakin kansallispuistoissa on jopa lyhyehköjä esteettömiä reittejä, joihin pääsee lastenrattaiden kanssa tai pyörätuolilla. Luontoon.fi-sivustolta voi katsoa etukäteen kartat, reitit ja saapumisohjeet.

Itse olen tehnyt koirani kanssa lähinnä päiväretkiä. Varusteeksi päiväretkelle riittävät yleensä hyvät jalkineet, reppu ja säänmukainen vaatetus. Usein valitsen sellaista syötävää, jota voi nauttia kypsennämättä. Silloin ei tarvitse välttämättä pysähtyä nuotiopaikalle, etenkin jos siellä on jo valmiiksi ruuhkaa.

Eteläisen Suomen kansallispuistot ovat ruuhkaiempia, mutta vaikkapa itäisessä Suomessa saattaa etenkin arkipäivä vierähtää näkemättä yhtään vastaantulijaa.

Minulta on joskus kysytty mielestäni parhaita kansallispuistoja. Tähänastisista mieleen ovat jääneet erityisesti Tiilikkejärven upeat hiekkarannat, Hii-denportin rotkomaisema sekä Kolin vaarat. Norpparetki Linnansaaren kansallispuistoon oli sekin



Viereisellä sivulla: Kirjoittaja Kolin kansallismaisemissa.

Vasemmalla yllä: Lemmenjoen kansallispuistosta Lapista.

Yllä: Retki Linnansaaren kansallispuistoon Saimaalla oli ikimuistoinen.

Vasemmalla: Tulien tekeminen on sallittua nuotiopaikalla, kunhan metsäpalovaroitus ei ole voimassa.

ikimuistoinen. Patvinsuolla unohduin keräämään lakkoja, kun kohdalle sattui, joten itse kansallispuisto jäi kiertämättä. Sinne pitikin sitten mennä uudemman kerran.

Marjoja ja sieniä saa kansallispuistoissa poimia vapaasti. Tulen voi tehdä nuotiopaikoille, jos ei ole metsäpalovaroitusta. Leiriytyminen kansallispuistoissa on sallittu vain erikseen merkityillä alueilla.

Kansallispuistot ovat vuodenajasta tai vuorokauden ajasta riippumatta aina auki, eikä niissä liikkumisesta peritä ainakaan toistaiseksi maksua. Retkeily kannattaa muistaa suhteuttaa omiin taitoihin ja varusteisiin. Talvella retkeily vaatii erilaista osaamista ja siihen järjestetään ihan omia kurssejakin.

Aina ei tietenkään tarvitse mennä kansallispuistoihin asti, vaan usein hyviä retkikohteita ja luontopolkuja löytyy ihan kotinurkilta lähiluonnosta. Itse käynkin päivittäin lähimetsässä säällä kuin säällä, sillä satun omistamaan koiran.

Luonnossa liikkuminen tukee terveyttä monin ta-

voin. Se palauttaa ja tuo helpotusta stressiin, antaa energiaa ja kohottaa mielialaa. Se vahvistaa immuunipuolustusta ja siitä on hyötyä sydän- ja verisuoniterveydelle. Lisäksi epätasaisessa maastossa liikkuminen parantaa tasapainoa.

Jo 15–20 minuuttia luonnossa antaa terveyshyötyä. Tänä vuonna lanseeratussa THL:n koordinoimassa Terveyttä luonnosta -ohjelmassa halutaan nämä luonnon terveyshyödyt osaksi ihmisten arkea ja soite-sektoria. Jatkossa lääkäri voisikin suositella luontoon lähtemistä osana hoitoa.

On harmillista, että Metsähallitus hakee säästöjä lopettamalla käymälä- ja polttopuuhuollon joistakin retkikohteista, tukeehan luonnossa liikkuminen kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä.

Kaikesta huolimatta liikutaan ja ulkoillaan luonnossa jatkossakin – kaikki yhdessä retkeilemään ja nauttimaan Suomen upeasta luonnosta!

Ole valmiina, kun..

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

ripuli tai



Auttaa jopa
1 tunnissa
1 hoitokerralla



Aikuisille ja yli 12-vuotiaille

kova
kakka vaivaa



Auttaa jopa
5 minuutissa*

*5-15 minuutissa



Kaikenikäisille

Arjessa ja matkoilla.

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 käänny lääkärin tai apteekin puoleen. Microlaxin käytöstä raskauden aikana on niukasti tutkimustietoa. Koska valmisteeseen 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-2025-262695 11/2025

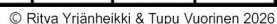
Lopeta tehokkaasti



Tasainen
nikotiinitaso
koko päivän



Nopea
lisäapu
tarvittaessa



Nainen 50+

Auta luustoasi pysymään vahvana ja nauti elämästä

Hyvänmakuisessa Calcichew-kalsiumpurutabletissa on myös D-vitamiinia, joka edistää kalsiumin imeytymistä.

Helppo rutiini päivässä tuo mittavan turvan luustollesi.



Joka kolmas
yli 50-vuotias nainen
saa osteoporoottisen
luunmurtuman.¹

Kuinka paljon tarvitset kalsiumia?

Tee testi osoitteessa
kalsiumlaskuri.fi



Calcichew-kalsium itsehoitolääke apteekeista.



Calcichew® D3 Extra 500 mg / 20 mikrog appelsiini ja sitruuna ja Calcichew® D3 Opti 500 mg / 25 mikrog mansikka-meloni purutabletit. Kalsiumin ja D-vitamiinin puutteen ehkäisyyn ja hoitoon aikuisilla ja iäkkäillä sekä osteoporoosin hoidon tukena, jos potilaalla on kalsiumin ja D-vitamiinin puutoksen riski. Ei lapsille tai nuorille. Älä käytä jos sinulla on munuaiskiviä tai vaikeita munuaisvaivoja. Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos käytät muita lääkkeitä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy.

1. Nguyen TV, Blangero J, Eisman JA. Genetic epidemiological approaches to the search for osteoporosis genes. J Bone Miner Res 2000;15:392-401

APTEEKISTA.

Syyskuussa juhlietaan
Orion Pharman synttäreitä.

ORION
PHARMA

Osta Orion Pharman tuotteita* 49 €

Saat juhlavuoden
Rakkaus-muumimukin
lahjapakkauksessa.

Rajoitettu
erä.



© Moomin Characters™

*Lahjan saa, kun Orion Pharma-tuotteiden kertaostoksen arvo ylittää 49 €. Lahjan arvo 24,90 €. Ei koske lääkkeitä, sv-korvattavina ostettavia perusvoiteita eikä eläintuotteita. Kaupanpäällislahjan saa ostoksen yhteydessä kassalta. Kampanja voimassa syyskuun ajan. Lahjojen määrä vaihtelee apteekkeittain.



Korillinen
hyvinvointia

6/2026



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi