

# Lievestuoreen

# APTEEKKI

Liepeentie 8, 41400 Lievestuore, puh. 020 7199 440  
[www.lievestuoreenapteekki.fi](http://www.lievestuoreenapteekki.fi)

Avoinna: ma-pe 9-17 • la 9-13

Lievestuoreen  
apteekin  
ilmoituslehti  
4/2017

***Kuitu tekee  
hyvää kaikille***

**ELÄIMILLE**

Mittautta D-vitamiinitasosi

Suojaa influenssaa vastaan

***A-vitamiinikosmetiikkaa  
ihon ikämuutoksiin***



# SUOMALAINEN ARVOSTAA KOTIMAISTA

Valtaosa suomalaisista (85 %) pitää tärkeänä sitä, että apteekit ovat kotimaisessa omistuksessa.\*

**V**ielä tärkeämpää suomalaisille on, että lääkemyynnin verot maksetaan Suomeen. Tätä pitävät erittäin tai melko tärkeänä lähes kaikki (93 %) suomalaiset.

Suomessa on toimii 810 yksityistä apteekkia eli apteekkitoimipiste noin 6 700 asukasta kohti. Apteekkiverkostomme onkin tiheämpi kuin esimerkiksi Ruotsissa ja Tanskassa.

## APTEEKKI TERVEYDENHUOLLON ENSIPISTEENÄ

Myös apteekkien rooli terveydenhuollon ensipisteinä on tärkeä monelle suomalaiselle.

Matalan kynnyksen terveydenhuollon lähipisteiden tarve kasvaa entisestään, kun käynnissä oleva sote-uudistus keskittää palveluita yhä suurempiin yksi-

köihin. Kolme neljästä suomalaisesta pitääkin erittäin tai melko tärkeänä sitä, että he voivat tavata terveydenhuollon ammattilaisen apteekissa maksutta ja aikaa varaamatta.

## PUOLUEETONTA NEUVONTAA

Apteekista saatavaa terveydenhuollon ammattilaisten puolueetonta ja asiantuntevaa neuvontaa arvostetaan - samoin sitä, että neuvonta perustuu tutkimuksiin ja hoitosuosituksiin.

Asiakkaan tilanteen kartoittaminen onkin osa apteekkityön arkea. Vaikka monet erilaiset vaivat hoituvat ohjatulla itsehoidolla, ohjataan apteekista asiakkaita myös tarvittaessa kääntymään lääkärin puoleen.

Tuhat suomalaista -tutkimuksen tulokset kannustavat apteekin

henkilökuntaa palvelemaan, autamaan ja neuvomaan asiakkaita päivittäisessä työssään kaikissa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.

*\*Tiedot perustuvat IRO Researchin Tuhat suomalaista -tutkimukseen, joka*

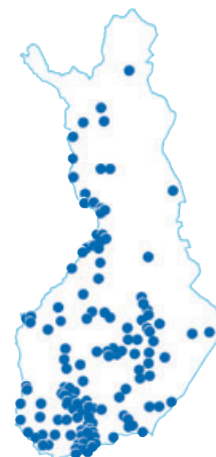
*tehtiin vuonna 2016 Suomen Apteekkariliiton toimeksiannosta.*

*Tervetuloa palvelemaan lähiapteekkiisi!*

Soili Kirkinen  
Apteekkari

## Kuulumme Yhteistyöapteekit -ketjuun

Yhteistyöapteekit (YTA) on Suomen suurin yksityisten apteekkien muodostama ketju. Tällä hetkellä palvelemme 131 toimipisteessä. Yhteistyön ansiosta voimme tarjota asiakkaillemme entistä monipuolisempia etuja. Yksi esimerkki niistä ovat lukuisat tarjouksemme, joita löydät muun muassa tämän lehden takasivulta. Lue lisää Yhteistyöapteekista [www.yta.fi](http://www.yta.fi)



**Yhteistyöapteekit**

### JULKAISIJA:

Lievestuoreen Apteekki  
Liepeentie 8, 41400 Lievestuore  
puh. 020 719 9440

Päätoimittaja: Kaija Törmä, puh. (09) 754 3636  
Toimitus ja lehden ulkoasu: TörmäPress Oy  
Paino: Forssa Print

Lokakuu 2017



# Kuitu tekee hyvää

Vi-Siblin sopii hyvin sekoitettavaksi smoothieen

Oikuttelevaa vatsaa voi yrittää rauhoittaa oikeanlaisella kuidulla. Vi-Siblinillä lisäävät helposti kuitua ruokavaliioosi.

**I**spagulanisiemenkuoresta koostuva Vi-Siblin tasapainottaa sekä kovaa että löysää vatsaa. Se sisältää runsaasti geeliytyvää kuitua, joka pystyy sitomaan nestettä jopa 40 kertaa painonsa verran.

Turvonneesta kuidusta syntynyt kasvimamassa muodostaa voitelevan kerroksen. Näin Vi-Siblin kykenee tasapainottamaan löysää vatsaa ja toisaalta helpottamaan liian hidasta vatsaa.

## ORANSSI VAI SININEN PAKKAUS?

Oletko huomannut, että Vi-Sibliniä on kahdenlaista?

Oranssista pakkauksesta löytyvä Vi-Siblin on makeutettu sakkaroosilla, joka sopii käytettäväksi herkkävatsaisille suositellusta FODMAP-ruokavaliiossa. 1 annos (6 g) Vi-Sibliniä sisältää:

✓ 3,66 g ispagulanisiemenkuorta sekä apuaineina 2,26 g sakkaroosia ja natriumkloridia.

Sinisen pakkauksen Vi-Siblin S on makeutettu sorbitolilla, jota

ei suositella FODMAP-ruokavaliota noudattavalle. 1 annos Vi-Siblin S:ää (4 g) sisältää:

✓ 3,52 g ispagulanisiemenkuorta sekä apuaineina 0,44 g sorbitolia ja natriumkloridia.

Molemmat Vi-Sibliniä ovat gluteenittomia.

## HOITO JA ANNOSTUS

Vi-Siblin-hoito aloitetaan yhdellä annoksella vuorokaudessa. Annostusta suurennetaan vähitellen, kunnes toivottu vaikutus saavutetaan, tavallisesti 1-3 pö-

vän kuluttua. Tämän jälkeen annostusta muutetaan niin, että vaikutus säilyy. Jos on erityisen herkkävatsainen, annostusta tulee suurentaa hyvin hitaasti asteittain 1-2 viikon aikana.

## VAIHTOEHTOISIA TAPOJA NAUTTIA VI-SIBLIN-ANNOS

Vi-Siblin nautitaan sekoittamalla yksi annosmittallinen/annospussillinen rakeita vähintään 110ml:aan (noin lasilliseen) vettä tai muuta juomaa kuten hedelmämehua.

Jos koet, että Vi-Siblin-annos on hankalaa nauttia juomalla, voit sekoittaa sen myös ruo-

kaan (esimerkiksi puuroon, viiliin, smoothieen) tai sirotella sen kiinteän ruoan päälle, kunhan nautit sen yhteydessä myös vaadittavan määrän nestettä (110 ml).

Vi-Siblin-annos tulee nauttia heti juomaan tai ruokaan sekoittamisen jälkeen. Vi-Siblin-annos on otettava vähintään 0,5-1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden jälkeen.

## KENELLE VI-SIBLIN EI SOVI?

Älä käytä Vi-Sibliniä, jos sinulla on yli 2 viikkoa kestänyt suolen toiminnan äkillinen muutos, hankalahoitoinen diabetes, nielemisvaikeuksia tai maha-suolikanavan tukoksia tai vuotoa.

Hoidon alussa saattaa ilmetä ohimeneviä vatsavaivoja, kuten vatsan nipistelyä ja lisääntyntä kaasun muodostumista.

*Lähteet:  
Voutilainen M. Toiminnalliset suolistovaivat ja ärtyvä suoli - oireyhtymä (IBS). Lääkärin käsikirja. 7.6.2016.  
Vi-Siblin valmisteyhteenveto*

Vi-Siblin on tarkoitettu toistuvan ummetuksen hoitoon sekä päivittäisen kuidunsaannin lisäämiseen. Apteekista ilman reseptiä. Yli 12-vuotiaille. Sopii käytettäväksi myös raskauden ja imetyksen aikana. Vaikutava aine ispagulanisiemenkuori. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija Pfizer.



Oranssi Vi-Siblin on makeutettu sakkaroosilla, joka sopii käytettäväksi FODMAP-ruokavaliiossa.



Sininen Vi-Siblin S on makeutettu sorbitolilla, jota ei suositella FODMAP-ruokavaliota noudattaville.

# Entsyymeistä apua ruoansulatukseen



Jos ruoansulatusensyymejä ei ole riittävästi, ruoka ei sula ja se jää kuormittamaan suolistoa ja koko elimistöä.

**E**nsyymipuutos voi johtua monista seikoista - ikääntymisestä, käsitellyn ruoan syömisestä (käsitelly tuhoaa ruoan luonnollisia entsyymejä), stressistä, puutteellisesta pureskelusta, liikunnan puutteesta tai väsymyksestä.

## ENTSYYMINPUUTOKSEN OIREITA

Entsyymipuutoksen huomaa yleensä ensimmäisenä ruoansulatuskanavan vaivoina. Niitä ovat muun muassa vatsan toiminnan muutokset, ilmavaivat, epämuکavat tuntemukset maha-suoli-alueella, väsymys ruokailun jälkeen, vatsan turvotus, pahoinvointi, ruokahaluttomuus, närästys ja happamat röyhtäisyt.

On arvioitu, että epämääräiset vatsavaivat johtuvat suurelta osin huonosti sulavasta ruoasta ja siitä verenkiertoon imeytyneistä hajoamattomista aineista.

Puutteellisesti hajonneiden ravintoaineiden proteiinit saat-

tavat aiheuttaa myös ylipainoa ja verensokerin heilahteluja.

## ELIVO-ENTSYYMIVALMISTEET

*Elivo Entsyymikapselissa* on yhdeksän eri entsyymiä, jotka pilkkovat ruoan hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvoja.

*Elivo Ruoansulattaja Plus* sisältää 10 entsyymin lisäksi kalسيومkarbonaattia, joka tasaa vatsahappoja nostamalla vatsalaukun pH-arvoa. Valmisteen 10 entsyymiä varmistavat ruoansulatuksen tehostumisen.

Entsyymivalmisteita ei suositella raskaana oleville tai henkilöille, joilla veren hyytyminen on alentunut sairauden tai lääkityksen vuoksi. Käyttö suositellaan lopettamaan ennen leikkausta.

*Elivo Entsyymikapseli* ja *Ruoansulattaja Plus* eivät sisällä eläinperäisiä ainesosia.

• **Teksti: Kaisa Mikkola, fytonomi**

*Elivo Entsyymikapselit ja Ruoansulattaja Plus tehostavat ruoansulatusta ja lievittävät happovaivoja.*



## Mittaa verenpaine kotona

Suomalainen tutkimus<sup>1</sup> osoittaa, että verenpaineen seuraaminen kotona antaa todenperäisemmän kuvan mitattavan verenpaineesta kuin vastaanotolla.

**V**aastaanotolla mitattaessa verenpaine on joka kolmannella kotipainetta selvästi korkeampi. Samalla yliidiagnosoinnin vaara kasvaa.

Normaali verenpaine on alle 130/85 mmHg ja ihanteellinen alle 120/80 mmHg iästä tai sukupuolesta riippumatta. Jos verenpaine on jatkuvasti yli 140/90 mmHg on kyseessä kohonnut verenpaine.

### LUOTETTAVA OMRON

Omronin verenpainemittarit ovat luotettavia, selkeitä ja helpokäyttöisiä. Omron-mittareita käytetään niin kodeissa kuin ter-



veydenhuollossakin. On suositeltavaa valita olkavarsimittari ja siihen itselle sopivan kokoinen mansetti. Valintaa tehdessä kannattaa myös huomioida, että mittarille taataan säännöllinen huolto ja kalibrointi. Omron-mittareita suositellaan kalibroitavaksi (testattavaksi) kotikäytössä kolmen vuoden välein. Lue lisää

[www.omron-healthcare.com/fi](http://www.omron-healthcare.com/fi)

<sup>1</sup>Teemu Niiranen, Verenpaineen kottimittaus – epidemiologia ja kliininen käyttö, Kansanterveyslaitoksen julkaisu, A16/2008.

## Kivunlievitystä TENS-teknologialla

TENSiin perustuva kivunlievitys on ollut 1970-luvulta lähtien laajalti terveydenhuollon ammattilaisten käytössä. Tiesitkö, että Omron E3 Intense -kivunlievittäjällä tämä on mahdollista myös kotona?

**T**ENS-hoito on ihon kautta tapahtuvaa hermostimulaatiota, jossa pienitaajuiset sähköimpulssit aktivoivat kehon omia, kipua lievittäviä mekanisme. TENS-menetelmä vaikuttaa kolmella tavalla: se estää aivoille lähteviä kipuviestejä, vapauttaa elimistöön endorfiineja ja lisää verenkiertoa.

Ihmiset reagoivat eri tavalla hoitoon. Jotkut tuntevat helpotuksen jo ensimmäisellä kerralla, joillakin kipu lievenyy useamman käyttökerran jälkeen.

TENS-menetelmä sopii mo-

nipuolisesti erilaisiin lihas- ja nivelkipuihin:

- selkä ja hartiat
- lihakset ja nivelet
- hartiajännitys
- väsyneet jalat ja jalkaterät
- jalkakrampit ja tunnottomuus
- hermokipu sekä akuutti ja krooninen kipu
- kuukautiskivut.







D-vitamiinin saanti kannattaa selvittää varsinkin syksyllä, kun auringonvalo ei enää tuota sitä iholla. Ilman mittausta on vaikea tietää luotettavasti omaa D-vitamiinitasoaan, vaikka ruokavalio olisikin pääpiirteissään kunnossa.

D-vitamiini on vitamiineista ainoa, joka vaikuttaa kehoon hormonina. Siksi sen vaikutukset ovat hyvin moninaisia. Tutkimus D-vitamiinista ja sen vaikutuksista on vilkasta ja lähivuosina saamme varmasti paljon uutta tietoa siitä.

#### VIRALLISET SUOSITUKSET

D-vitamiinin tärkeystä johtuen se on ainoa ravintoaine, jolle on annettu Suomessa ravintolisän käyttösuosituksia. Aikuisten (18-74-vuotiaat) saantisuositus on 10 µg D-vitamiinia päivässä.

Raskaana oleville, imettäville, alle 18-vuotiaille ja niille, jotka eivät käytä säännöllisesti D-vitamiinoituja tuotteita tai kalaa suositellaan päivittäistä D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Määrä on 2 viikon iästä 2 vuoteen saakka 10 µg ja 2-18-vuotiaille 7,5 µg päivässä ympäri vuoden. Yli 75-vuotiaille suositus on 20 µg päivässä.

Euroopan elintarvikevirasto

on määritellyt turvallisiksi D-vitamiinin säännöllisen päiväsaannin ylärajaksi vauvoille 25 µg, 1-10-vuotiaille 50 µg ja yli 10-vuotiaille 100 µg.

#### SAANTI EDELLEEN LIIAN VÄHÄISTÄ

Finravinto-tutkimuksen mukaan D-vitamiinin saanti on varsinkin naisilla alle suosituksen.

Työikäiset miehet saavat D-vitamiinia ruoasta keskimäärin 11 µg/vrk ja työikäiset naiset vain 9 µg/vrk. Yli 65-vuotiaiden miesten D-vitamiinin saanti on 14 µg/vrk, kun taas naisten vain 9 µg/vrk.

#### D-VITAMIININ IMEYTYMINEN YKSILÖLLISTÄ

Ilman erillistä mittausta on vaikea tietää luotettavasti omaa D-vitamiinistatustaan, sillä D-vitamiinin imeytyminen on hyvin yksilöllistä. Siihen vaikuttavat muun muassa ikä, ihonväri, ruokavalio, ylipaino ja tietyt ruoansulatushäiriöt. Lisäksi raskaana olevat ja imettävät äidit sekä lapset ja nuoret ovat riskiryhmässä.

Yksinkertaisella, verikokeella seerumista mitattava kalsidioli (s-D-25) on hyvä kehon D-vitamiinitilan mittari. Mittaukset kannattaa teettää samassa laboratoriossa, sillä eri laboratorioden mittausmenetelmissä on selviä eroja. Näin vertailtavuus tuloksissa säilyy.

Mittauksia tekevät terveyskeskukset sekä yksityiset lääkäriasemat ja tietyt apteekit. Terveyskeskuksessa D-vitamiinitason mittaamiseen tarvitaan laboratoriolähete lääkäriltä.

#### VIITEARVOT OSTEOPOROOSIPOTILAILLA

Käypä hoito -suosituksen mukaan viitearvot seerumin kalsidiolille (s-D-25) ovat osteoporoosipotilaille:

- Alle 25 nmol/l - vakava puutos
- Alle 50 nmol/l - puutos
- 50-75 nmol/l - yleensä riittäväksi katsottu pitoisuus
- 75-20 nmol/l - tavoitepitoisuus.

Jos mittaustulos viittaa puutokseen tai matalahkoon pitoisuuteen, kannattaa asia korjata ruokavalion tarkistuksen lisäksi D-vitamiiniravintolisällä. Puutoksen asteesta riippuen voi valita 50 µg-100 µg D-vitamiinivalmisteen ja käyttää sitä kuuriluontoisesti esimerkiksi kolme kuukautta. Sen jälkeen tulee uusia D-vitamiinimittaus.

Mikäli arvot ovat korjautuneet riittäväälle tasolle, voi siirtyä käyttämään esimerkiksi 20 µg valmistetta D-vitamiinitason ylläpitoon ympäri vuoden.

*Viitteet: Ravitsemustiede. 4.-5. painos, 2015. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu 2015. Finravinto-tutkimus 2012. Osteoporoosin Käypä hoito-suositus (2017).*



• Teksti: Mikko Ikonen

ILMOITUS

#### Minisun-tuotesarja

Suomalaisesta Minisun-tuoteperheestä löytyy jokaiselle sopiva D-vitamiinivalmiste. Uudentyyppinen Minisun D<sub>3</sub>-vitamiini Oliiviöljy sisältää D<sub>3</sub>-vitamiinia ekstra-neitsytoliiviöljyssä. Minisun D-vitamiini 20 µg on nyt saatavilla myös toivotussa 200 tabletin pakkauksessa.



## OSTA MINISUN JA TUET MAAILMAN LAPSIA!

Minisun on yksi Nenäpäivän pääyhteistyökumppaneista. Ostamalla Minisun-tuotteen apteekista tuet maailman lapsia. Jokaisesta kampanjan aikana myydyistä Minisun-tuotteista lahjoitetaan 0,15 € Nenäpäivä-kampanjaan.

Nenäpäivä-kampanjaa vietetään 26.10.-19.11.2017.



# NENÄ PÄIVÄ

10.11.2017





## Influenssaa vastaan voi suojautua

### IKÄ RISKITEKIJÄNÄ

Pneumokokin aiheuttamiin tauteihin voivat sairastua kaiken ikäiset, mutta riski lisääntyy alle 5-vuotiailla lapsilla ja yli 50-vuotiailla aikuisilla. Tämä johtuu siitä, että lapsilla immuunijärjestelmä ei ole vielä kehittynyt. Keski-ikä myötä immunitaetti alkaa puolestaan heiketä.

Käsienpesu on yksi hyvä tapa suojautua pneumokokin aiheuttamilta taudeilta. Toinen suojautumistapa on rokottautuminen.

### KYSY LÄÄKÄRILTÄ LISÄÄ ROKOTUSTARPEESTASI

Pneumokokki pysyy loitomalla yhdellä kertarokotuksella.

la. Kysy lisää rokotustarpeestasi lääkäriltä. Pneumokokkirokotteiden käyttöön ja käyttösuoi- tuksiin vaikuttavat monet tekijät ja rokottautuminen on aina lää- kärin ja potilaan yhteinen päätös.

Lapsilla pneumokokkirokote kuuluu kansalliseen rokotusohjel-maan ja se annetaan neuvolassa.

Lisätietoja pneumokokkibak- teerista ja rokottautumisesta si- tä vastaan: [www.pneumokokki.fi](http://www.pneumokokki.fi), [www.thl.fi/sv/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/bakteeritaudit/pneumokokki](http://www.thl.fi/sv/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/bakteeritaudit/pneumokokki) sekä <http://www.rokotustieto.fi/>

• Teksti: Kaija Törmä



### Rokottautuminen pneumokokkia vastaan

- 1 Ota yhteyttä terveysase- maan keskustellaksesi ro- kotustarpeestasi.
- 2 Käy apteekissa lunasta- massa resepti.
- 3 Varaa aika rokottautumi- seen terveydenhoitajalta.

Yksinkertaisimmillaan rokot- tautuminen onnistuu yhdel- lä ja samalla käynnillä esi- merkiksi yksityisellä lääkäri- asemalla tai työterveyshuol- lossa.

Artikkelin toteuttamisessa on ollut mu- kana Pfizer, joka on maailman johtavia lääkeyrityksiä.

Tiesitkö, että pneumokokki on merkittävä taudinaihe-uttaja erityisesti lapsilla ja yli 50-vuotiailla varsinkin influenssakaudella?

**P**neumokokki on hengitys- teissä viihtyvä bakteeri, jo- ka aiheuttaa muun muassa korva- ja poskiontelotulehdusta, mutta voi aiheuttaa myös vakavampia sairauksia, kuten keuhkokuume- ta ja aivokalvontulehdusta.

## Nopea lieivitys kurkkukipuun

Strepsils lievittää kurkkuki- vun oireita jo 5 minuutissa.

**S**trepsils-imeskelytablettien vaikuttavina aineina ovat 2,4-diklooribentsyylialkoholi ja amyylimetakresoli, jotka ovat sekä bakteereihin, sieniin että viruksiin tehoavia antiseptisiä ai- neita. Strepsils Mentholin sisältä- mä kolmas vaikuttava aine, levo- mentoli, voi myös auttaa lievittä- mään nenän tukkoisuutta.

Suu- ja nielutulehdusoireita lievittävä vaikutus alkaa jo viides- sä minuutissa ja vaikutus kestää kahden tunnin ajan. Tablettien

imeskely lisää myös syljen erity- tä, mikä auttaa lievittämään kar- heuden tunnetta nielussa.

Suu- ja nielutulehdusten oi- reiden lievittämiseen tarkoitetut Strepsils-imeskelytabletit ovat olleet Suomen markkinoilla jo 50 vuoden ajan.

Vuosien mittaan tämä rese- ptivapaiden lääkkeiden tuotesarja on kasvanut uusilla makuvaihto- ehdoilla. Nykyisin makuja löytyy seitsemän, uusimpana App- elsiiini. Strepsils Sitrus ja Mansikka ovat sokerittomia, joten ne sopi- vat vaihtoehtoista parhaiten dia- beetikoille.

Strepsils Appelsiini, Strepsils Hunaja & Sitruuna, Strepsils Inkivääri, Strepsils Mansikka, Strepsils Menthol, Strepsils Mint ja Strepsils Sitrus ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehdusten oireita. Vaikuttavat aineet: amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annos- tusta ei saa ylittää. Strepsils Mint: Ei alle 12-vuotiaille lapsille ja yli 12 v. lapsille korkeintaan 8 tabl./vrk. Muut Strepsils- maut: Ei alle 6-vuotiaille lapsille. Strepsils Appelsiini, Strepsils Hunaja & Sitruuna, Strepsils Inkivääri, Strepsils Menthol ja Strepsils Mint sisältävät sakkaroosia, mikä on huomioitava henkilöillä, joilla on diabetes. Strepsils Mansikka ja Strepsils Sitrus makeutetaan sakkariinatriumilla,

isomaltilla (1,83 g/tabl) ja nestemäisellä maltitolilla (458 mg/tabl) ja ne sopivat diabeetikoille, joskin makeutusaineiden määrät on huomioitava. Makeutusainei- den liiallisella käytöllä voi olla laksatiivisia vaikutuksia. Jos lääkäri on kertonut, että sinulla on jokin sokeri-intoleranssi, kes- kustelee lääkärin kanssa ennen minkään Strepsils-valmisteen ottamista. Jos olet yliherkkä jollekin valitsemasi Strepsils- valmisteen sisältämälle aineosalle, älä käytä kyseistä valmistetta. Strepsils Mint -valmistetta ei pidä käyttää raskauden aikana, muiden osalta käytössä ras- kaus- ja imetyssä aikana tulee noudattaa varovaisuutta. Haittavaikutuksina on ilmoitettu yliherkkyysoireita, vat- sakipua, pahoinvointia, epämukavaa tunnetta suussa ja ihottumaa (yleisyys: tuntematon). Tutustu huolellisesti pak- kauselosteeseen. Jos oireet jatkuvat, ota yhteys lääkäriin. Reseptivapaa itse- hoitolääke. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Nordic A/S, Itsehallintokuja 6, 02600 Espoo. Puh. 029000 9200

• Teksti: Kristiina Hagelberg

Monta maku- vaihtoehtoa





ratiopharm

ratiopharm.fi



## Nenä tukossa?



**Naso-ratiopharm avaa tukkoisen nenän**

- Nopeasti tehoava
- Säilöntäaineeton
- Oma vahvuus lapsille

**Naso-ratiopharm** on nenän tukkoisuuden lyhytaikaiseen hoitoon tarkoitettu säilytysaineeton nenäsumute. Vaikuttava aine on ksylometatsoliini. Vahvempi (1 mg/ml) vahvuus on tarkoitettu aikuisille ja miedomp (0,5 mg/ml) 2-10-vuotiaille lapsille. Alle 10-vuotiaille yhtäjaksoisesti enintään 5 vuorokauden ja yli 10-vuotiaille enintään 7 vuorokauden ajan. Käyttö raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Teksti perustuu 7.11.2016 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. FI/NOTC/17/0001/1/17

Lapsille  
0,5 mg/ml

## Miksi ummetus yleistyy iän myötä?

*Vanhemmiten moni asia hidastuu luonnostaan ja yksi niistä on valitettavasti suolen toiminta.*

Ummetuksesta on kyse, jos suoli toimii harvemmin kuin kolme kertaa viikossa ja uloste on kovaa tai kuivaa. Ikääntyvillä ihmisillä ummetuksen syitä ovat usein hormonitoiminnan muutokset, liikumisen väheneminen ja jokin sairaus. Myös monet lääkkeet aiheuttavat ummetusta. Luultavimmin ummetus on eri tekijöiden summa.

Vatsan toimintaan voi itse vaikuttaa ruokavaliolla ja liikunnalla. Muista myös säännöllinen ulostamisrytmi. Toistuva ulostuksen pidättäminen voi johtaa ummetukseen, kun suoli "oppi" tyhjenemään harvoin.

### KUITUPITOINEN RAVINTO

Kaikissa kasvikkunnan tuotteissa; viljassa, kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on kuituja. Lisäkuitua saa leseistä tai pel-lavansiemenrouheista. Nestettä on hyvä juoda vähintään kaksi litraa päivässä, etenkin jos käyttää kuitulisänä leseitä tai apteekki-valmisteita.

Kuidut pehmittävät suolen sisältöä, jolloin suoliston lihaksiston on helpompi työntää sitä eteenpäin. Vaikeaa ummetusta potevilla kuidun lisäys voi tosin jopa pahentaa oireita.

### SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA

Liikuntaa voi lisätä arkeen huomaamatta esimerkiksi kävelemällä portaat. Jos liikkuu bussilla, voi jäädä pari pysäkkiä ai-

kaisemmin pois ja kävellä osan matkasta. Tärkeintä on, että liikkuu säännöllisesti.

### LISÄAPUA APTEEKISTA

Jos monipuolinen ruokavalio ja liikunta eivät riitä, löytyy apteekista vatsan toimintaa lisääviä itsehoitovalmisteita. Niitä ei kuitenkaan pidä käyttää jatkuvasti ilman lääkärin valvontaa.

**Laxoberon®** -kapselit ja -tipat tuovat lievityksen ummetusoireisiin yleensä noin 6-12 tunnin kuluessa lääkkeen otosta. Annos otetaan illalla, jotta vatsa toimisi aamulla.

Kapselit ja tipat mahdollistavat yksilöllisen annostelun. Pienet kapselit otetaan nesteen kera, tipat sekoitetaan ruokaan tai juomaan. Pienikokoiset Laxoberon-pakkaukset on helppo kuljettaa mukana esimerkiksi matkoilla.

Laxoberon on laktoositon ja gluteeniton. Laxoberon-valmisteen, kuten muidenkin lääkkeiden käyttöä tulee kuitenkin välttää raskauden aikana. Laxoberon ei erityä äidinmaitoon, joten imetyksen aikana sitä voi käyttää.

**Laxoberon®** tilapäiseen ummetukseen. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Yli viikon jatkuvassa käytössä, alle 12-vuotiaille ja raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija Sanofi Oy.

• Teksti: Kaija Törmä

Lähteet: [www.kovavatsa.fi](http://www.kovavatsa.fi),  
Terveyskirjasto.fi



Kuivasilmäisyyteen ei ole parannuskeinoja, mutta sen oireita voi lievittää monin eri tavoin.

# RAUHA KUIVILLE SILMILLE

**K**yynelneste auttaa silmiämme pysymään kosteina, terveinä ja miellyttävän tuntuina. Kuivasilmäisyys on puolestaan vaiva, joka aiheutuu kyynelneesten määrän tai laadun muutoksista.

Parannuskeinoja vaivaan ei toistaiseksi ole, mutta näillä keinoilla voit lievittää ja ehkäistä sen oireita. Keskustele kuitenkin neuvoista ensin silmälääkärisi kanssa.

## RÄPYTTELE SILMIÄSI USEAMMIN

Kun keskitymme näkemiseen, ajamiseen tai tietokoneella työskentelyyn, räpyttemme silmiämme yleensä normaalia huomattavasti harvemmin. Silmien kyynelfilmi ei silloin uusiudu riittävän usein.

Räpyttele silmiäsi noin 10 sekunnin välein. Sen on havaittu jonkin verran auttavan lievittämään kuivasilmäisyyden oireita.

## LEPUUTA SILMIÄSI AIKA AJOIN

Jos olet keskittynyt visuaaliseen tehtävään pitkään ja silmäsi tuntuvat väsyneiltä ja epämiellyttäviltä, pidä tauko ja sulje silmäsi muutamaksi minuutiksi. Silmien päälle laitettava lämpöhaude-

kin tekee hyvää. Älä kuitenkaan hiero silmiäsi, sillä se voi pahentaa oireita.

## TAUSTALLA OLEVAT SAIRAUDET

Kuivasilmäisyys johtuu usein muista taustalla olevista silmäsairauksista tai terveydellisistä ongelmista. Niiden hoitaminen saattaa edistää myös kuivasilmäisyyden oireiden lievenemistä. Kerro kaikista tiedossa olevista sairauksistasi silmälääkärillesi.

## SILMÄTIPAT AVUKSI

Apteekissa on saatavilla erilaisia kuivasilmäisyyden oireisiin tarkoitettuja silmätippoja.

Systane® silmätipat vaikuttavat kuivasilmäisyyden aiheuttajiin kaksitehoisesti. Tipat kosteuttavat ensin silmiäsi nopeasti. Samanaikaisesti ne muodostavat kyynelneesteesi kanssa geelimäisen verkon, joka kiinnittyy silmiesi pintasoluihin. Kiinnityksen avulla syntyy pitkäkestoisesti voiteleva kerros, joka suojaa ja rauhoittaa silmien pintaa. Lisätietoja Systane-tuotesarjasta osoitteessa [www.systane.fi](http://www.systane.fi).

## LISÄÄ KALAA RUOKAVALIOOSI

Omega-3-rasvahappojen säännöllinen nauttiminen saattaa jonkin verran auttaa vähentämään kuivasilmäisyyttä erityi-

sesti vanhemmilla naisilla. Omega-3-rasvahappoja on eniten rasvaisessa kalassa, kuten lohessa, sillissä, sardiinissa ja tonnikalassa.

## JUO RIITTÄVÄSTI

Nestevajaus voi lisätä silmien kuivumista, koska elimistössä ei ole riittävästi kosteutta kyynelneesten tuottamiseen.

Juominen voi osaltaan auttaa palauttamaan kosteutta. Suositus on kahdeksan lasillista vettä vuorokaudessa, mutta lähes kaikki nesteet käyvät, myös maito.

## MUITA VINKKEJÄ

Aurinko, tuuli, kuumuus, pöly, savu ja kuiva ilmasto eivät ole hyväksi kuiville silmille. Aurinkolasien käyttö ulkoillessa auttaa suojaamaan silmiäsi ärsytykseltä.

Sisätiloissa ilmansuodatin voi poistaa ilmasta ärsyttäviä aineita. Ilmankostutin puolestaan kostuttaa liian kuivaa ilmaa, mikä ehkäisee kyynelneesten liian nopeaa haihtumista silmistä. Tuulettimien ja hiustenkuivainten käyttöä on hyvä välttää, samoin tupakointia.

• Teksti: Kaija Törmä

**SYSTANE**  
Nro 1.  
Suomessa\*

**KÄRSITKÖ SILMIEN  
KUIVUUDESTA, VÄSYMUKSESTÄ  
JA ÄRSYTYKSESTÄ?**

**LIEVITTÄÄ**  
kuivasilmäisyyden oireita

**SYSTANE® HYDRATION**

- Ainutlaatuinen kolmitahoinen valmiste
- Nopea ja pitkäkestoinen vaikutus
- Edistyksellinen kosteuttava suoja kuivasilmäisyyteen
- Soveltuu käytettäväksi piilolinssien kanssa

\*Vrt. EU/MS/MS MAT Isehoidustuotteet 05/2017

FI1708684106

**Alcon** Novartis Pharmaceuticals

**Systane®**  
Family of Products



Nenän limakalvojen kuivuminen on tuttu juttu varsinkin kuivassa sisäilmassa, mutta oireita voivat aiheuttaa monet muutkin ulkopuoliset ärsykkeet.

**N**enän kapeat kanavat lämmittävät, kosteuttavat ja suodattavat hengitysilmaa. Ilmavirran kuivattavalta vaikutukselta nenä suojautuu limakalvon eritteiden avulla sekä säättämällä ilmakanavat sopivan kapeiksi. Aina se ei kuitenkaan riitä.

Kuivat limakalvot voivat aiheuttaa nenän tukkoisuutta, karstaisuutta ja verenvuotoa. Kuivat limakalvot voivat olla myös aristavat ja limakalvohaavaumat saattavat altistaa infektioille.

#### SYYT

Yleensä nenän kuivien limakalvojen syy on vaaraton. Pakkanen, ilmastointi ja keskuslämmitys tekevät huoneilmasta kuivan, joka edelleen kuivattaa ja karstoittaa nenän limakalvoja. Myös lentomatkustaminen saa koneen kuivan ilman vuoksi limakalvot kuivumaan.

Nenän limakalvoja kuivattavat lisäksi tietyt lääkkeet, kuten allergiaan käytettävät nenäsumutteet ja nenän tukkoisuuden hoitoon käytettävät nenäsumutteet etenkin pidempiaikaisessa käytössä.

Naisilla hormonaaliset muutokset voivat vaikuttaa nenän limakalvojen kuivuuteen. Samoin sisäilman epäpuhtaudet ja tupakointi rasittavat nenän limakalvon normaalia toimintaa. Oireilu voi johtua myös siitä, että nenä on liian väljä.

Uniapneapotilailla on paljon limakalvojen kuivumista ja muita nenäoireita. Uloshengityksen kostea ja lämmin ilma ei aina palaakaan kostuttamaan nenän ja nenänielun limakalvoja, vaan karkaa kuorsajalla suun kautta ulos.

#### HOITO

Nenän limakalvoja kosteutetaan eri valmisteilla, joita voi käyttää sekä oireiden hoitoon että ehkäisyyn tarvittaessa pidempiaikaisesti.



## Kuiva nenä kuntoon

Nenän limakalvojen säännöllinen kosteuttaminen on tarpeen etenkin, jos nenän kuivumiseen liittyy tukkoisuutta, nenäverenvuotoa tai toistuvia tulehduksia tai jos limakalvot aristavat. Erityisesti astmaa ja allergioita sairastavien on syytä pitää nenän limakalvoista hyvää huolta.

Ennaltaehkäisy voi olla paikallaan esimerkiksi flunssan aikana, jos joutuu hoitamaan nenän tukkoisuutta nenän limakalvon verisuonia supistavilla, mutta samalla kuivattavilla sumutteilla.

Kostutukseen voi käyttää kosteuttavia nenäsuihkeita ja -tippoja

sekä voiteita, jotka sisältävät vettä ja suoloja, kosteuttavaa öljyä, dekspantenolia tai A-vitamiinia.

Tehokkaimmin ja pitkäkestoisimmin hoitavat öljypohjaiset kosteuttajat. A-vitamiinia sisältävät kosteutusvalmisteet ovat hyvä valinta, jos nenän limakalvolla on haavaumia tai oireena on nenäverenvuoto. A-vitamiinilla on tervehdyttävä vaikutus nenän limakalvoihin.

Säilöntäaineettomat keittosuolatipat sopivat myös vauvojen nenän kuivuuden tai tukkoisuuden hoitoon.

Lähde: terve.fi

### Nasolin A-vitamin -nenäsuihke

**S**uomalainen Nasolin A-vitamin -nenäsuihke sisältää A- ja E-vitamiinia, seesamiöljyä ja piidioksidia. Yhdessä nämä ainesosat:

- kosteuttavat ja hoitavat nenän kuivia limakalvoja
- edistävät nenän pintakerroksen uusiutumista
- vaikuttavat pitkäkestoisesti nenän limakalvoilla.

Nasolin A-vitamin ei sisällä säilöntäaineita.

Suosittelava annostus on 1–3 suihkausta tarvittaessa molempiin sieraimiin 2–3 kertaa päivässä. Vältä tuotteen joutumista silmiin.

Nasolin A-vitamin on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön, ja se sopii aikuisille ja lapsille – ei kuitenkaan alle 1-vuotiaille. Nenäsuihke sopii käytettäväksi myös raskauden ja imetyksen aikana.

Älä käytä tuotetta, jos olet allerginen seesamiöljylle tai jollekin muulle tuotteen ainesosalle. Tutustu tarkemmin nenäsuihkeen käyttöön pakkausselosteesta.



• Teksti: Kaija Törmä



# TOIMIIKO PRIORIN EXTRA?

Priorin Extra® on tästäkin lehdestä tuttu ravintolisä. Nyt se on saanut tittelin Maailman myydyin hiusravintolisä. Mutta toimiiko se oikeasti?

Maailman myydyin hiusravintolisä<sup>2</sup>



Joukko suomalaisia naisia<sup>1</sup> testasi Priorin Extra -valmistetta kolmen kuukauden ajan. Tavoitteena oli saada selville löytyy-

kö ravintolisästä apu hiusten hyvinvointiin.

Suurin osa, 86 % testaajista huomasi positiivisia tuloksia testijakson aikana. Yleisimmin huomattiin kolmenlaisia muutoksia:

- 1 Hiukset tuntuvat terveemmiltä ja elinvoimaisemmilta.
- 2 Hiusten yleiskunto on parantunut.
- 3 Hiukset tuntuvat kasvaneen entistä nopeammin.

## PALAUTETTA

Muun muassa näin testaajat kuvasivat Priorin Extra -valmisteen vaikutusta:

”Huomasin selkeän muutoksen hiusteni kunnossa. Voin läm-

pimästi suositella näitä kapseleita muillekin.”

”Hiukseni näyttävät elinvoimaisemmilta ja kiiltävämmiltä eivätkä enää liimaudu päätä myöten.”

”Hiukseni ovat voineet paremmin kapseleiden käytön aikana, muun muassa kiiltoa on tullut lisää. Helppo käyttää ja kapselit neutraalin makuisia, hyvä!”

”Olin positiivisesti yllätynyt. Hiukseni voivat paremmin eikä niitä irtoa yhtä paljon kuin ennen.”

## YLEISET HIUSPULMAT

Hiuspulmat ovat yleisempiä kuin luullaan. Esimerkiksi stressi, dieetit, vaihdevuodet, raskaus, sairastelu, hiuskäsittelyt sekä runsas muotoilutuotteiden käyttö rasittavat usein hiuksia.

Apua voi silloin saada valmisteesta, joka vaikuttaa hiusjuuriin sisältäpäin - aivan kuten ruoasta saatavat ravintoaineet.

## Käytä Priorin Extra -tuotetta näin

**P**riorin Extra on vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka sisältää hiusten terveyttä ylläpitävää biotiinia. Kapseleita suositellaan käytettäväksi säännöllisesti 3–6 kuukauden ajan. Kuurin voi tarvittaessa toistaa milloin tahansa ja tuote sopii myös pitkäaikaiseen käyttöön.

Ulkoisesti hoitava Priorin® Liuos on hyvä lisä sisäisesti käytettävien Priorin Extra -kapseleiden lisäksi, mutta sitä voidaan käyttää hiusongelmien hoidossa myös sellaisenaan.

Muista myös hiuspohjaa hoitava ja päänahkaa rauhoittava Priorin® shampoo.

<sup>1</sup> Kuluttajakysely touko-heinäkuussa 2016. 37 kuluttajaa testasi Priorin Extra -kapseleita ja -shampoota

<sup>2</sup>2016 Nicholas Hall's global OTC database DB6.

• Teksti: Kaija Törmä



# Vartalon iho kauniiksi

ACO Body -tuotteet antavat iholle päivittäistä hoitoa ja auttavat samalla säilyttämään ihon vahvuuden, kimmoisuuden ja suojaavan vaikutuksen.

**A**CO-tuotteet on kehitetty pohjosiin, vaativiin olosuhteisiin. Kaikkiin tuotteisiin valitut ja niistä pois jätetyt ainesosat on harkittu tarkkaan. ACO Body -perheessä on kaksi nimensä mukaisesti toimivaa tuotelinjaa.



## ACO SPECIAL CARE ERITYISTÄ HOITOA VAATIVALLE IHOILLE

ACO Body Special Care -tuotelinja on valmistettu ilman hajusteita herkälle, kuivalle ja erittäin kuivalle iholle, kun iho tarvitsee erityistä hoitoa ja huolenpitoa.

Tuotteet sopivat koko perheelle; vauvasta vaariin, tytöille ja pojille, miehille ja naisille.

ACO Special Care -sarjaan kuuluu kaksi kosteuttavaa vartalovoiteita. Kevyempi vartalovoide on kätevässä pumppupullossa ja täyteläisempi mukana kulkevassa tuubissa.

Special Care -sarjan mieto suihkusaippua puhdistaa herkkimänkin ihon kuivattamatta ja pumppupullon saa täytettyä edullisella täyttöpakkauksella. Suosittu suihkuöljy pehmentää erittäin kuivaakin ihoa suihkun aikana. Rutikuivat kädet ja jalat saa pehmenneitä sarjan käsi- ja jalkavoiteilla.



## ACO DAILY CARE BODY PÄIVITTÄISEEN IHOHOITTOON

ACO Body Daily Care on raikkaan tuoksuinen tuotelinja ja päivittäiseen vartalon ihohoitoon. Kauniit, kosmeettises-

ti miellyttävät tuotteet tekevät ihonhoidosta nautinnon.

ACO Daily Care kosteuttava suihkugeeli puhdistaa ihon hellävaraisesti. Vartalovoiteista voi valita joko täyteläisemmän voiteen vaaleanpunaisessa pumppupullossa tai kevyemmän voiteen vaaleansinisessä pumppupullossa.

Sarjasta löytyvät myös apteenin myydyin, raikkaan tuoksuinen käsivoide sekä suosittu jalkavoide.

*Teksti: Sade Arvonen*

## Pidä kädet pehmeinä

**A**CO Body -käsivoidevalikoima laajenee asiakkaiden toiveiden mukaan. Suojaava Special Care -käsivoide ja pehmentävä Daily Care -käsivoide saavat rinnalleen Anti-age Stay Soft Hands -käsivoiteen.

Nopeasti imeytyvä, kosteuttava ja hyväntuoksuinen Stay Soft Hands -käsivoide auttaa säilyttämään käsien ihon elastisuuden. Se sisältää antioksidantteja, luonnon kasviöljyjä sekä UV-suojan. Yhdessä ne ennaltaehkäisevät ihon ikääntymistä.



**UUTUUS**

## Tiesitkö?

**A**CO Body -sarjan tuottekehityksessä on kiinnitetty erityistä huomiota paitsi hoitavuuteen, myös kosmeettisuuteen ja käyttömukavuuteen. Kauniit pakkaukset ovat uudelleen suljettavia, voiteet imeytyvät nopeasti ja jättävät ihon pehmeäksi.

# Kun iho ikääntyy, A-vitamiini auttaa

Naiset eivät enää kelpuuta käyttöönsä tyhjiä lupauksilla täytettyjä kauniita purkkeja, vaan vaativat kosmetiikaltaan tutkittua ja turvallista tehoa. Avène'n PhysioLift-linja käy ihon ikämuutosten kimppuun muun muassa A-vitamiinilla, jonka ihovaikutuksista on runsaasti tutkimusnäyttöä.

**I**kä ei tule yksin edes iholle. Viimeistään nelikymppisenä moni havahtuu, että kasvot alkavat valahtaa alas päin ja että niihin piirtyy juonteita. Harva välttyy tummilta läikiltä ja ihon kuivumiselta.

Aikaa ei voi pysäyttää, mutta noin 80 prosenttia ihon ikääntymisen merkeistä on ennenaikaisia. Niitä jouduttavat elämäntavat ja ympäristöasitteet, kuten stressi, puutteellinen ruokavalio, tupakointi, ilmansaasteet ja aurinko.

## IHO KÄRSII A-VITAMIINIVAJEESTA

A-vitamiinin ihon nuorekkuutta lisäävä teho havaittiin aknehoidon sivuvaikutuksena 1940-luvulla. Nykyisin tiedetään, että A-vitamiini on ihon hyvinvoinnin välttämätön palikka, jota ilman iho ei voi olla hyväkuntoinen ja kaunis.

Keho on järjestänyt A-vitamiinin saannin maksan kautta ravinnosta. Tämä luonnollinen perusmekanismi vastaa käytännössä enää vain lasten ihon A-vitamiinin tarpeeseen, sillä auringon UV-säteet ja saasteet hajottavat A-vitamiinia koko ajan kiihtyvällä vauhdilla.

Lähes jokaisen aikuisen iho kärsii A-vitamiinivajeesta, mikä seurauksena iho muun muassa näyttää kronologista ikäänsä vanhemmalta.

## A-VITAMIINIKOSMETIIKKA KORJAA VAJETTA

A-vitamiinikosmetiikka ruokkii ihon A-vitamiinin nälkää. Sitä mukaa kun tuotteet täyttävät ihosolujen A-vitamiinivarastoja, iho saa takaisin nuorekkaita ominaisuuksiaan ja uusien iän merkien ilmeneminen hidastuu.

A-vitamiinin saantia kannattaa täydentää myös ravinnon A-vitamiinilähteillä, mutta kosmetiikka vaikuttaa ihoon nopeammin ja tehokkaammin.

A-vitamiinin positiiviset ihovaikutukset on vahvistettu monissa tutkimuksissa. Niiden mukaan A-vitamiini silottaa ihon pintaa ja heleyttää sen väriä jo muutamassa viikossa. Useamman kauden säännöllinen hoitojakso palkitsee käyttäjän juonteiden madaltumisena, tummien läikien haalenemisena, kosteuden lisääntymisenä ja ihon yleisenä vahvistumisena.

## MUODOLLA ON MERKITYSTÄ

A-vitamiinikosmetiikan harvoja miinuksia on sen mahdollinen taipumus ärsyttää ihoa. Mitä suurempi A-vitamiinin puitte ihossa on, sitä herkemmin iho saattaa reagoida tuotteisiin pu-noituksella, kutinalla, hilseilyllä ja kuivumisella. Oireet ovat kuitenkin vaarattomia ja ohimeneviä.

Kosmetiikkavalmistajat kehittävät jatkuvasti uusia A-vitamiinimuotoja, joiden tavoitteena on minimoida ärsytykset, mutta säilyttää A-vitamiinin teho.

Avène'n PhysioLift-tuotteissa käytetty retinaldehydi antaa lähes lääkevoiteita vastaavia hoitutuloksia ja sopii hyvin myös herkälle iholle.

• Teksti: Anu Herrala

PhysioLift-tuotepereheeseen kuuluu viisi tuotetta. Tuotteiden vaikuttavat aineet ovat retinaldehydi, hyaluronihappo, Ascofilline®, Avène-terveyslähdevesi ja E-vitamiinin esiaste. Retinaldehydi on A-vitamiinijohdannainen, joka on tehokkuudeltaan lähes lääketieteeseen käyttämään retinolihappoon verrattavaa.







**4** Puhdistuksen viimeistelee kasvovesi. Alkoholiton *Facial Freshener* kirkastaa, kosteuttaa ja virkistää sekä tasapainottaa ihon pH:n.

### Kun tarvitset nopeaa ja helppoa puhdistusta

**L**ouis Widmerin uusi *Micellar Cleansing Lotion 3-in-1* -misellivesi poistaa silmämeikin, syväpuhdistaa kasvat ja kirkastaa ihon kasvoveden tavoin ilman vettä.

Misellivesi sisältää runsaasti kosteuttavaa ja pehmentävää pantenolia, betaiinia sekä DayMoist CLR -luonnollista kosteuttajaa. Oliiviöljyn arvokkaat rasvahapot hoitavat ihoa ja E-vitamiini lisää elastisuutta.

Micellar Cleansing Lotionin käyttö on todella yksinkertaista. Vanulaput kostutetaan misellivedellä, jolla käydään läpi kasvat, silmänympärysiho, kaula, niska ja hiusraja, kunnes vanulappuihin ei enää irtoa likaa. Puhdistusvesi on hajusteen eikä sisällä saippuaa, alkoholia, väriaineita eikä parabeneja. Tuote sopii myös piilolinssien käyttäjille.

Monitoiminen puhdistustuote palvelee hellävaraisesti jokaista ihotyyppiä ja kulkee kätevästi mukana.



UUTUUS

## Puhdistaminen pitää kasvat heleinä

**K**asvojen iho suositellaan puhdistettavan kaksi kertaa päivässä. Iltaisin poistetaan kasvoille päivän mittaan kertynyt lika, epäpuhtaudet sekä meikki. Aamuisin siistitään iholta yöllä syntyneen ylimääräisen tali.

Ihotyyppi ja ihon tarve määrittelevät oikean tuotteen. Puhdistustuotteen voi valita myös käyttämieltymyksen mukaan.

### Täydellistä puhdistusta

Perusteellisessa kasvojen puhdistuksessa on neljä vaihetta.

**1** Silmämeikin poistoon suositellaan hellävaraista *Eye Make Up Remover Lotionia* vesiliukoiselle meikille. Vedenkestävälle meikille sopii *Eye Make Up Remover Waterproof*, joka käy öljypitoisuuden vuoksi myös kuiville ja atooppisille luomille.

**2** Kasvojen puhdistustuote valitaan ihotyypin mukaan. Hel-

posti huuhtoutuva *Cleansing Milk* -puhdistusemulsio on kehitetty normaalille ja kuivalle iholle hoitavien ja suojaavien ainesosien vuoksi.

Lievästi antiseptinen *Facial Wash Gel* on rasvaisen, epäpuhtaan ja sekaihon puhdistusgeeli, joka vaahtoutuu veden kanssa.

**3** Iho kaipaa myös syväpuhdistusta. Biohajoavalla *Face Peeling* -geelillä iho kuoritaan ihotyypin ja tarpeen mukaan.

APTEEKISTA.

100

# Marraskuun juhlatuotteet tarjoushintaan

-15 %



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

[itsehoitoapteekki.fi](http://itsehoitoapteekki.fi)

Lisätiedot puh. 010 426 2928 ark. klo 8–16.

**ORION**

Hyvinvointia rakentamassa. Yhdessä.





18.9.2017–31.1.2018

**ORIONIN  
KERÄILY-  
KAMPANJA**  
APTEEKEISSA

voiteita, maitohappobakteereita, aurinkotuotteita ja kasvovoiteita. Uusia ja mieluisia Orion-tuttavuuksia puolestaan ovat Favoran Anti-Redness-tuotteet.

Keräilyleimojen kerääminen on ollut luontevaa: tuotteet tulevat tarpeeseen ja kortti voi täytyä kerrallakin. Talviaikaisissa keräilyissä ostoslistalla on ollut erityisesti D-vitamiineja, kesällä aurinkovoiteita. Ja mikä ilahduttavaa, tarjouksia hyödyntäen saa tuplaedun – sekä leiman että edullisen tuotteen.

Vaikka keräilykampanjoita on tarjolla muillakin toimialoilla, Laura Kaajan mielestä Orionin keräilykampanja apteekeissa on erityinen. Keräilypalkinnot ovat aina olleet houkuttelevia ja laadukkaita. Asiakas tietää saavansa hyödyllisen ja arvokkaan käyttöönsä.

- Esimerkiksi Marimekon keräilypalkinnot ovat vain parantuneet vuosi vuodelta. Jos jotain voisi toivoa, niin Arabian Teemasarjan tuotteet voisivat jatkossakin olla hyviä keräilypalkintoja, erityisesti nuorille, kotia rakentaville henkilöille.

Ensintumalta Laura Kaaja kiinnostavat tällä kertaa Marimekon Ebony-laukku sekä litalan Aalto-malja. Laukuun mahdun hyvin kännykkä ja avaimet, ja maljasta saisi kivan lahjan.

• Teksti: Tiina Vesalainen  
• Kuva: Markku Vuotila

## Vitamiineilla ja voiteilla keräilypalkintoja

Orionin suosittu keräilykampanja on käynnistynyt uusin palkinnoin apteekeissa. Turkulainen Laura Kaaja aikoo osallistua kampanjaan tälläkin kertaa.

panja on tuttu. Hän on osallistunut kampanjaan jo neljästi.

- Aiemmin olen kerännyt muun muassa Fiskarsin veitsiä ja

Marimekon kylpypyyhkeitä. Perheemme muutti hiljattain uuteen kotiin, joten kodin käyttötarvikkeille on jatkossakin tarvetta.

Apteekeissa Laura Kaaja käy säännöllisesti. Perheenjäsenille tulee Orionin valikoimista ostettua vitamiinivalmisteita, perus-

**K**aksivuotiaan Viola-tytären äidille Orionin keräilykam-





# Terveysvinkkejä lyhyesti

## Huuliherpes on tarttuva tauti

Huuliherpes eli yskänrokko on herpes simplex -viruksen aiheuttama tarttuva tauti.

**H**uuliherpes tarttuu pisara- tai kosketustartuntana. Virus aiheuttaa kirveleviä rakkuloita huuliin ja suuhun. Tauti voi uusiutua, sillä kun virus on kerran päässyt elimistöön, se jää sinne pysyvästi.

Suurimman osan aikaa virus on oireeton, mutta se voi aktivoitua esimerkiksi flunssan, aurin- gonaistien tai stressin vuoksi.<sup>1</sup>

### OIREET

Huuliherpeksen oireet voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: Alkuvaihe: uusiutuvan herpeksen ensimmäinen oire on yleensä ihon tunnottomuus, jonka jälkeen alkaa punoitus, kutina ja pistely siinä kohtaa, mihin rakkuloita on kehittymässä. Esioireet ovat yksilöllisiä, eikä kaikilla niitä ole.

Rakkulavaihe: parin päivän sisällä huuleen puhkeaa rakkuloita, jotka ovat aluksi kirkkaita ja myöhemmin kellertäviä. Rakkuloita esiintyy huulissa ja suun limakalvoilla.

Rupivaihe: rakkulat kehittyvät muutamassa päivässä vetistäviksi ja ruviksi ja muutaman viikon kuluessa ruvet irtoavat.<sup>2</sup>

### VALASIKLOVIIRI ITSEHOIDOSSA

Sandoz toi markkinoille lokakuussa 2015 ensimmäisenä laktoosittoman reseptivapaan valasikloviiritablettin itsehoidossa.<sup>3</sup>

Flushnilin vaikuttava aine valasikloviiri kuuluu viruslääkkeiden ryhmään. Se vaikuttaa tappamalla herpesviruksia tai estämällä niiden kasvua.

Flushnil on tarkoitettu lääkärin aiemmin toteaman toistuvan huuliherpeksen hoitoon yli 18-vuotiaille aikuisille, joiden immuunipuolustus ja munuaisten toiminta on normaali.<sup>4</sup>

### VIOROKAUDEN HOITO

Flushnilia otetaan 4 tablettia 2 kertaa vuorokaudessa, 12 tunnin välein. Flushnilia käytetään vain yhden vuorokauden ajan.

Tabletit nielaistaan kokonaisina veden kanssa. Parhaan hoitotuloksen saavuttamiseksi on tärkeää aloittaa hoito heti ensimmäisten oireiden ilmaantuessa. Hoito voidaan aloittaa myös myöhemmässä turvotus- tai rakkulavaiheessa, mutta tällöin hyöty voi olla vähäisempi.<sup>5</sup>

**Flushnil 500 mg tabletti.** Lääkärin aiemmin toteaman toistuvan huuliherpeksen hoitoon yli 18-vuotiaille, joiden immuunipuolustus ja munuaisten toiminta on normaali. Annostus: 4 tablettia 2 kertaa vuorokaudessa, 12 tunnin välein, yhden vuorokauden ajan. Jos olet yli 65-vuotias, keskustele lääkärin kanssa ennen lääkityksen aloitusta. Käyttöä raskauden ja imetyksen aikana ei suositella. Vaikuttava aine valasikloviiri. Älä käytä tätä lääkettä sukupuolielinten tai silmän herpesinfektion hoitoon tai jos olet allerginen asikloviirille, valasikloviirille tai apuaineille. Tutustu huolellisesti pakkaus- selosteeseen. Markkinoija Sandoz A/S. Sandoz lääkeneuvonta ma-pe klo 9-15, puh. 010 613 3415. C

<sup>1,2</sup>Lääkärikirja Duodecim: Tietoa potilaalle: Huuliherpes eli yskänrokko (Herpes simplex tyyppi 1), <sup>3</sup>IMS 1.9.2016, <sup>4</sup>Flushnil SPC, <sup>5</sup>Flushnil SPC



## Vahvistusta vastustuskyvylle

**B**ion3 immun RESTORE ehkäisee flunssaa sisältämiensä ainesosien ansiosta. Valmistuksessa on C-vitamiinia, sinkkiä, histidiiniä ja kolmea maitohappobakteeria.

Tiesitkö, että yli 70 % immuunipuolustuksen soluista sijaitsee suolistossa? Bion3 immun RESTOREn teho perustuu ainesosien yhteisvaikutukseen ja siihen, että maitohappobakteerikannat pääsevät suolistoon asti elävinä erityisen filmipäällysteen ansiosta.

### MILLOIN KANNATTAA VAHVISTAA VASTUSTUSKYKYÄÄN?

• Kun tuntuu siltä, että flunssa on

tulossa.

- Kun pitää varautua tärkeään tapahtumaan, kuten matkaan, ylioppilaskirjoituksiin tai juhliin.
- Kun perheenjäsenet tai työyhteisö sairastaa.

Valmiste sopii myös raskaana oleville ja imettäville naisille.





# Terveysvinkkejä lyhyesti



## Sana-Sol tekee hyvää

Monivitamiinineneste on gluteeniton, laktoositon ja sokeriton.

### SANA-SOL VITANALLET

Sana-sol Vitanallet on pehmeä ja pureskeltava monivitamiini. Siinä on yhdeksän elimistölle tärkeää vitamiinia. Mukana ovat vadelman, appelsiinin ja mustikan makuiset Vitanallet.

### VITANALLEILLA TUKEA SAIRAALAKLOVNEILLE

Jokaisen Sana-sol Vitanallet -tuotteen ostosta lahjoitetaan osa Sairaalaklovniin toiminnan tukemiseen. Sairaalaklovnit ry on yhdistys, jonka kouluttamat artistit kiertävät lastenosastoilla ilahduttaen pieniä potilaita ja heidän perheitään. Klovnitohitorit saavat lapset hetkeksi unohtamaan sairautensa ja antavat luvan hyvälle mielelle ja hulttelulle keskellä sairaalan arkipäivää.

Sairaalaklovniin työskentely tapahtuu aina lapsen ehdoilla ja yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Iloinen muisto klovniin käynnistä kantaa pitkälle ja auttaa sairaalakokemuksen käsittelyssä myös jälkikäteen.

Sairaalaklovniin toiminta on jatkuvaa ja säännöllistä. Toimintaa on tällä hetkellä kaikissa yliopistollisissa sairaaloissa. Klovnit ovat taustaltaan ammattiesiintyjiä ja heidät on koulutettu toimimaan vaativassa sairaalaympäristössä.



• Teksti: Jooja Tikkanen

**S**ana-sol-tuotteet ovat tukeneet ravitsemusta jo vuodesta 1933 lähtien ja olleet suomalaisten käytössä usean sukupolven ajan.

### KLASSIKKO SAI KAVERIN

Sana-sol monivitamiinineneste sisältää kaikki päivän vitamiinit yhdessä lusikallisessa. Appelsiini-

ninmakuinen neste sai rinnalleen hedelmänmakuisen variantin.

Tuotteet maistuvat lapsista vanhuksiin ja hyvä maku auttaa muistamaan tuotteen ottamisen. Nestemäinen vitamiini on kätevä vaihtoehto myös nielimisvaikeuksista kärsiville, sillä sen nauttiminen on helpompaa kuin tablettien.

## Enemmän kuin pelkkä kylmägeeli

**L**ihaskrampit, lihasjumeit ja ikävät tuntemukset nivelissä ovat lähes jokaiselle tuttu juttu. Kevyt liikunta kehon salimissa rajoissa yhdistettynä kylmä-lämpöhoitoon vetreyttää lihaksia ja niveliä.

### KYLMÄ RAUHOITAA – LÄMMIN RENTOUTTAA

Kylmä rauhoittaa ärtyneitä hermonpäitä ja vähentää turvotusta. Heti kylmähoidon jälkeen hoidettavalle alueelle kohdistuva lämpö vilkastuttaa kudoksen verenkiertoa ja lämmittää lihaksia, jolloin lihas rentoutuu, kudoksen aineenvaihdunta paranee ja toimintatehostuu.

Huonosta asennosta johtuvat niska- hartiaseudun sekä li-

kunnasta aiheutuneet lihas- tai niveljäykkyydet helpottuvat parhaiten kylmän ja lämpimän yhdistelmällä. Lihasjännityksessä lihas

kovettuu ja verenkierto heikkenee. Kylmä rauhoittaa aristavia lihaksia ja lämpö nopeuttaa rentoutumista. Kaksivaikutteisuus toimii myös aristaville nivelille.

### PERSKINDOL VAIKUTAA KAKSITEHOISESTI

Perskindol Active Gel on sveitsiläisen lääkeyhtiön kehittämä, lihaksille ja nivelille tarkoitettu geeli.

Kaksitehoisen vaikutuksen ansiosta Perskindol viilentää välittömästi, jonka jälkeen geeli lämmittää hoidettavaa aluetta. Viilentävä vaikutus lievittää kivun tunnetta nopeasti. Lämmitävä vaikutus puolestaan stimuloi alueen verenkiertoa ja nopeuttaa rentoutumista.



Perskindol-geelin teho perustuu luonnollisiin eteerisiin öljyihin: mentoli viilentää ja talviki, männynneulasöljy, rosmariini, appelsiini, bergamotti, sitruuna sekä laventeli lämmittävät.

Nopeasti imeytyvä, rasvaton ja parabeeniton geeli on miellyttävä käyttää ennen ja jälkeen urheilusuorituksen, niskalle ja hartioille työpäivän jälkeen ja aina kun lihakset tuntuvat jäykiltä. Lääkeaineeton geeli sopii myös lapsille "kasvukipuihin", hierottavaksi alaraajoihin.

Perskindol-geeliä voi käyttää päivittäin ja esimerkiksi tukena lääkevoidekuurin yhteydessä.

• Teksti: Kaija Törmä

# Tunnistatko ientulehduksen?

Ientulehdus syntyy, kun bakteereja jää hampaiden ja ikenien väliin.

Ientulehduksessa ien on punainen, turvonnut ja herkästi verta vuotava. Tulehdus voi tulla muutama hampaaseen tai kaikkien hampaiden ympärille. Ientulehdus on ikenen puolustuskeino plakin sisältämiä bakteereita vastaan. Suun puhdistus on ollut riittämätöntä.

- Hoitamaton ientulehdus altistaa iensairauden kehittymiselle ja heikentää yleisterveyttä. Sairaus tuhoaa hampaan kiinnityskudossäikeitä ja leukaluuta, joka ympäröi hampaiden juuria. Pitkälle edennyt iensairaus johtaa hampaiden menetykseen, kertoo suuhygienisti Eevi Kajanne.

## IENTULEHDUKSEN SYITÄ

Ientulehduksen voimakkuuden vaikuttavat muun muassa

perinnölliset tekijät, yleisterveys ja mahdolliset lääkkeet. - Raskauden aikana riski ientulehdukselle on tavanomaista suurempi, koska raskauden aikainen hormonitoiminta aiheuttaa muutoksia elimistön puolustuskykyyn ja verisuoniin, Kajanne sanoo.

Ientulehduksiin altistaa myös kuiva suu, joka liittyy mm. diabetekseen, reumaan, sydänsairauksiin, syöpään ja masennukseen. Lisäksi bakteereja keräävät hammaspaikat ja proteesit sekä oikomishoito, koska kojeet keräävät herkästi plakkia.

Tupakoitsijoilla ientulehduksen oireet eivät näy yhtä herkästi kuin tupakoimattomalla, sillä nikotiini supistaa verisuonia.

Kajanteen mukaan ientuleh-

dus paranee, kun hampaiden pinnalla oleva plakki poistetaan. Hampaat harjataan huolellisesti kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla tai sähköharjalla. Hammassvälit puhdistetaan langalla tai väliharjalla. Tulehduksen oireet reagoivat puhdistukseen vuotaen verta, mutta veren vuoto vähenee joka puhdistuskerralla. Hoidon tukena suositellaan klooriheksidiinipitoista suuvettä tai tahnaa.

• Teksti: Susanna Kaipio



Apteekestä saatava GUM® on kokonaisvaltainen sarja suuhygieniaan. Gum Paroex suuvesi ja geelitahna vähentävät ientulehduksia ja plakin muodostumista. Hammastahna sisältää fluoria, aloe veraa sekä B5- ja E-vitamiinia, jotka ravitsevat ja rauhoittavat ikeniä. Antibakteerinen GUM Trav-Ler hammasväliharja poistaa plakkia tehokkaasti. Trav-Lerissä on kädessä liukumaton kahva. GUM Soft-Picks Advanced on uuden sukupolven hammastikku, jolla saa puhdistettua hammasvälit hyvin.

# Kiusana kuivat ja kutisevat silmät?



siihen erittyä jatkuvasti hyttelö-mäistä kyynelnestettä. Jos voitelevan kyynelnesteen määrä on vähäinen tai se ei leviä tasaisesti, silmän pinta kuivuu.

Silmän limakalvon kuivuminen voi tuntua esimerkiksi silmien väsymyksenä, kutinana, pu-

noituksena ja hiekan tunteena. Pakkanen, valo, tuuli, koneellinen ilmastointi ja ikä voivat lisätä kiusallisia tuntemuksia.

Silmää räpytellessä kyynel-neste leviää tasaisesti limakalvolle. Tarkassa katselussa kuten lukiessa ja näyttöpäätetyöskentelyssä silmät räpyttelevät tavallista harvemmin. Silloin kuivumisen tuntemukset voivat tulla helpommin esiin.

Silmien kuivuminen voi ilmetä myös silmien vuotamisena. Kyynel-neste ei kuitenkaan korvaa hyttelö-mäistä voiteluainetta.

Zeaksantiini ja luteiini ovat välttämättömiä silmän normaalille toiminnalle. Elimistö ei pysty itse tuottamaan niitä, joten saanti on turvattava ravinnon kautta. Iän myötä luteiinin ja zeaksantiinin määrä silmässä vähenee.

## LYSI OMEGA-3 EYE

Lysi Omega-3 Eye on sisäisesti nautittava valmiste silmien hyvinvointiin. Valmiste sisältää silmille ja näkökyvylle tärkeitä omega-3-rasvahappoja\*, luteiinia ja zeaksantiinia sekä mustik-kan antosyaaneja.

Lysi Omega-3 Eye:ssä oleva DHA, sinkki sekä riboflaviini auttavat näkökyvyn pysymistä normaalina. Kapseli päivässä riittää.

Lysi Omega-3 Eyen valmistaa Islantilainen perheyrittäjä Lysi, joka on maailman suurin kalaöljyn valmistaja. Lisätietoja: [www.lysi.fi](http://www.lysi.fi)

\*Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg DHA:ta.

Lähteet: Silmääläkäryhdistys

• Teksti: Kaija Törmä

Silmien hyvinvointiin kehitetty Lysi Omega-3 Eye yhdistelmävalmiste sopii muun muassa ikääntyville, piilolinssien käyttäjille, näyttöpäätetyöskentelijoille sekä niille, joilla on rasittuneet, herkat tai laserleikatut silmät.

Silmien kuivuminen on varsin yleinen ilmiö, jota on noin 40 %:lla ihmisistä jossain elämän vaiheessa. Silmän pinta on normaalisti kostea ja







PP-MUL-FIN-0064-062017



# ELINVOIMAA JOKA PÄIVÄÄN

Monipuolinen monivitamiini  
koko perheelle  
7-vuotiaasta alkaen



ENERGIAA<sup>1</sup>



TUKEE  
VASTUSTUS-  
KYKYÄ<sup>2</sup>

**Katso  
marraskuun  
tarjous!**



multi-tabs.fi

1) B6- ja B12-vitamiini, niasiini ja pantoteenihappo edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa. B6- ja B12-vitamiini, foolihappo, niasiini ja pantoteenihappo auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. 2) D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.





## Valeriaana hoitaa unihäiriöitä ja vähentää lieviä jännitystiloja

tämään "unettomuusstressiä" ja ongelma saattaa hellittää.

### TEHO ILMENEEE ASTEITTAIN

Valeriaana voi myös parantaa suositelluilla annoksilla univalmiutta ja unen laatua. Nukah-tamisaika voi lyhentyä ja syvän unen määrä lisääntyä.

Lisäksi valeriaanauute auttaa jännittäjää rentouttamalla ja vaikuttamalla maha-suolikanavaan, jossa se laukaisee sileän lihaksiston kouristuksia. Jännittäjällä onkin monasti mahassa nipistelyjä ja kipuja, jotka osaltaan pahentavat unihäiriöitä.

Valeriaanan teho ilmenee asteittain ja sen vaikutus on jatkuva. Parhaan hoitotuloksen saavuttamiseksi valmistetta tulisi käyttää säännöllisesti 2-4 viikon ajan.

Rohtovirmajuuri eli valeriaana lievittää hermostollista jännittyneisyyttä ja helpottaa unihäiriöitä. Rohtovirmajuuri tunnettiin jo 2000 vuotta sitten. Nykyisin valeriaanavalmisteet ovat itsehoitolääkkeitä, joita on saatavilla apteekista.

**J**okainen unihäiriöinen tietää kuinka unettomuus alkaa aiheuttaa huolta, jolloin tilapäisenkin unettomuus voi kroonistua. Valeriaana voi auttaa lievittää

### Dormiplant-valeriaanavalmiste

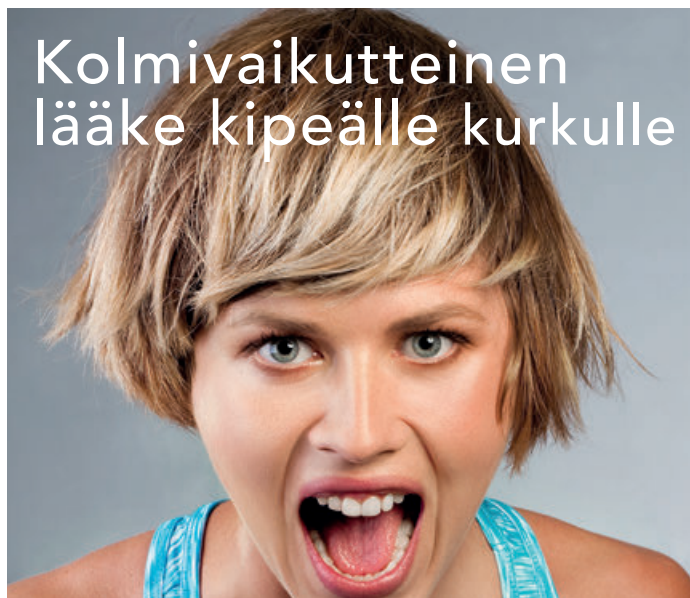
ILMOITUS

**Dormiplant** on valeriaanakui-vauutetta sisältävä valmiste. Yhdessä tabletissa on 500 mg rohtovirmajuuresta valmistettua kuivauutetta. Dormiplant otetaan noin tuntia ennen nukkumaanmenoa eikä se yleensä aiheuta riippuvuutta.



**Dormiplant** kalvopäälysteiset tabletit on tarkoitettu lievien jännitystilojen ja unihäiriöiden hoitoon. Nuorille (yli 12 vuotiaalle), aikuisille ja iäkkäille. Vaikuttava aine: Rohtovirmajuuresta valmistettu kuivauute, Valerianae radix extr.spir.sicc. (3-6:1) 500 mg. Annostus ja antotapa: Tabletit niellään pureskelematta riittävän nestemäärän kera. Lievien jännitystilojen hoito: Yksi tabletti korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Unihäiriöiden hoito: Yksi tabletti puoli tuntia tai tunti ennen nukkumaanmenoa. Tarvittaessa voidaan ottaa yksi lisätabletti aikaisemmin illan aikana. Keskustele lääkäriin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen kuin käytät Dormiplantia. Dormiplantia ei saa antaa alle 12 vuotiaalle lapsille. Älä käytä Dormiplantia jos olet allerginen (yliherkkä) rohtovirmajuurelle tai Dormiplantin jollekin muulle aineelle. Rohtovirmajuuren tehon asteittaisen ilmenemisen vuoksi sitä ei suositella lievien jännitystilojen tai unihäiriöiden akuuttiin hoitoon. Saattaa heikentää ajokykyä ja kykyä käyttää koneita. Ruoansulatuskanavan oireita voi ilmetä rohtovirmajuuresta valmistettuja tuotteita käytettäessä. Käyttöä raskauden tai imetyksen aikana ei suositella varovaisuussyistä tiedon puuttuessa. Valmiste on laktositon, gluteeniton, sokeriton ja hiivaton. Jos oireet eivät lieydy tai ne pahenevat 2 viikon Dormiplant hoidon jälkeen, ota yhteys lääkäriin. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.

## Kolmivaikutteinen lääke kipeälle kurkulle



**S**eptabene-imeskelytabletti on yhdistelmä paikallista tulehduskipulääkettä ja antiseptisesti vaikuttavaa ainetta. Se on tarkoitettu kurkun, suun ja ikenien kivun ja tulehduksen hoitoon. Septabenen monipuolisen te-

hon takia se sopii bakteeri-, virus- ja sienitulehduksen oireiden hoitoon.

### KOLMIVAIKUTTEINEN TEHO

Septabenen vaikuttavat aineet, bentsydamiini ja setyyli-

pyridiini, muodostavat yhdessä tulehdusta hoitavan, puuduttavan ja antiseptisen tehon - kolmivaikutteisen hoidon kipeälle kurkulle.

### MIELLYTTÄVÄ KÄYTTÄÄ

Septabene-imeskelytabletti on helppo ja miellyttävä tapa hoitaa kipeää kurkua. Imeskelytabletin annetaan hitaasti liueta kielen päällä jolloin lääke vaikuttaa paikallisesti kurkun, suun ja ikenien limakalvoilla.

Septabenen vaikutus alkaa 15 minuutin sisällä tabletin ottamisesta ja kestää 3 tunnin ajan. Septabenen makuna on viilentävä mentoli-eukalyptus.

### ANNOSTELU

Aikuisille ja yli 12-vuotiaaille: 3-4 tablettiä vuorokaudessa. 6-12-vuotiaalle: vain lääkärin määräyksestä. Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.

Septabene on KRKA Finland Oy:n lääke itsehoitoon. Pakkaus-koko 16 tablettiä.

**Septabene** (3 mg/1 mg bentsydamiini/setyyliipridiini) imeskelytabletti suun ja nielun kivun ja tulehduksen oireiden lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Annostus aikuisille ja yli 12-vuotiaalle: 3-4 imeskelytablettiä vuorokaudessa. 6-12-vuotiaalle vain lääkärin määräyksestä. Vasta-aiheet: Yliherkkyys vaikuttaville aineille tai apuaineille. Ei alle 6-vuotiaalle. Annetaan liueta hiljalleen suussa. Jos olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa. Jos sinulla on jokin sokeri-intoleranssi, keskustele lääkärin kanssa ennen lääkevalmisteen ottamista. Älä ota valmistetta juuri ennen ateriala tai hampaidenpesua, tai heti niiden jälkeen. Tutustu pakkausselosteeseen. Pakkauskoko: 16 imeskelytablettiä. Markkinoija: KRKA Finland Oy, Bertel Jungin aukio 5, 02600 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz.







# Uutta tulossa!



## Uudentyyppistä melatoniinia

Melatoniini Travel ratiopharm 1,9 mg on yksittäispakattu, suussa liukeneva kalvo, joka on helppo kuljettaa mukana. Se liukenee kieleltä ilman vettä ja maistuu mintulta. Melatoniini Travel ratiopharm 1,9 mg lievittää yksilöllistä aikaeroasitusta ja auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. Vaikuttava aine on melatoniini. Älä käytä valmistetta, jos olet allerginen jollekin valmisteen sisältämälle ainesosalle. Jos käytät verenohennuslääkettä, neuvottele melatoniinin sopivuudesta lääkärin kanssa. Saatavilla 30 ja 60 suussa liukenevan kalvon pakkauksissa.



## Monivitaminia raskaana oleville ja imettäville

Minisun Monivitamin Mama 120 tabl. on kehitetty suomalaisen suositusten mukaisesti erityisesti raskaana oleville, imettäville tai raskautta suunnitteleville naisille. Se sisältää oikeassa suhteessa kaikki raskauden aikana tärkeät vitamiinit ja hivenaineet, kuten uusien suositusten mukaisen määrän foolihappoa 400 µg.



## Helpotusta vatsan turvotukseen

Fructolax Turvotus on pureskeltava hedelmä- ja kuitutiiviste, joka helpottaa turvotusta ja edistää suolen säännöllistä toimintaa. Fructolax sisältää suolen normaalia toimintaa tukevia ainesosia hedelmistä ja kuiduista. Viikuna, raparperi ja tamarindi auttavat säätämään suoliston rytmä. Kumiina helpottaa turvotusta ja kaasun muodostusta. Laktoositon ja gluteeniton. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia. Pakkausko on 12 kuutiota.



## Öljyä käsienspesuun

Talvea kohti mentäessä useimpien ihmisten kätet kuivuvat kylmästä ulkoilmasta ja kuivasta huoneilmasta johtuen. Sebamed Käsienspesuöljy 250 ml on tarkoitettu käsienspesuun. Sen korkea luonnonöljyjen pitoisuus kosteuttaa ihoa, suojaa kosteuden haihtumiselta ja estää ihon kuivumista. pH 5.5 tasapainottaa ihon omaa luonnollista suojaa. Öljy on hajusteeton, saippuaton ja parabeeniton.



## D-vitamiinia imeväisikäisille

Minisun D-tipat Oliiviöljy 10 ml on erityisesti imeväisikäisille suunnattu D-vitamiinivalmiste ekstra-neitsytoliiviöljyssä. Tuote on hyvin imeytyvä ja vatsaystävällinen ja se on helppo annostella pipetillä. Vuorokausiannos 5 tippaa sisältää 10 mikrogrammaa D-vitamiinia.



## D-vitamiinia suihkeena suuhun

DeviSol saa valikoimiinsa toivotut D3-vitamiinisuihkeet. Suuhun suihkutettavaa valmistetta on saatavilla suosituimmissa 20 ja 50 mikrogramman vahvuudessa. DeviSol Spray D3 -suihkeet sisältävät aromiaineena vain luonnollista sitruunaöljyä. Valmisteet ovat sokerittomia ja makeutusaineettomia. Annostus: 1 suihkaus vuorokaudessa. Ensimmäisellä käyttökerralla annostelijan täyttö vaatii noin 8 tyhjää suihkausta. Tämän jälkeen tyhjiä painalluksia ei tarvita. DeviSol Spray sopii muun muassa sokeria ja makeutusaineita vältteleville sekä FODMAP-ruokavaliota noudattaville. DeviSol-sarjan tuotteet ovat myynnissä vain apteekeissa.



## Carmolista inkiväärillä

Tuttu Carmolis on nyt saatavilla tuotteena, jossa on 10 yrtin, inkiväärin ja C-vitamiinin yhteisvaikutus. Carmolis Inkiväärillä Yrttikaramelli on suussa miellyttävästi lämmittävä vaihtoehto perinteisille Carmolis Yrttikaramelleille. Uutuus on vahvasti raikastava.



## AKTIIVISEEN ARKEEN

EVERGIA®  
MULTILONG

## PITKÄVAIKUTTEINEN MONIVITAMIINI

**VÄHENTÄÄ VÄSYMYSTÄ**

C-vitamiini, rauta, B2-, B6- vitamiini ja pantoteenihappo auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta.

**HIUKSILLE, KYNSILLE JA IHOILLE**

Biotiini ja sinkki edistävät hiusten, kynsien ja ihon pysymistä normaaleina. B2- vitamiini ylläpitää ihon normaalia toimintaa.

**VASTUSTUSKYKYYN**

D-, B6-, B12-, A- ja C-vitamiinit sekä foolihappo, sinkki ja seleeni ylläpitävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

**NÄKÖKYKYYN**

A-vitamiini, B2-vitamiini edistävät näön pysymistä normaalina.

**PSYKKISEEN JA FYYSISEEN SUORITUSKYKYYN**

B1-, B2-, B6-, B12- ja C-vitamiinit sekä niasiini, pantoteenihappo ja mangaani edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa. B1-, B6-, B12-vitamiini, niasiini, pantoteenihappo ylläpitävät normaaleja psykologisia toimintoja.

Ravintolisä  
Markkinoija ratiopharm Oy

# Lääkityslista - mikä ja miksi?

**V**ain sinä tiedät mitä lääkkeitä todellisuudessa käytät. Tee oma lääketyslistasi, jotta myös sinua hoitavat tahot tietävät sen.

Lääkityslista on ajantasainen listaus kaikista käyttämästäsi lääkevalmisteista: lääkärin määräämistä reseptilääkkeistä, itsehoitolääkkeistä, ravintolisistä ja rokotteista. Valmisteen nimen lisäksi listaan tulee kirjata myös annos ja käyttötarkoitus.

Lista voi olla paperilla tai sähköisesti ylläpidetty - muodolla ei ole väliä. Lääkityslista voi olla:

- käsin kirjoitettu
- apteekin tietojärjestelmästä

tulostettu

- sairaalan tai terveyskeskuksen potilastietojärjestelmästä tulostettu.

- mobiilisovelluksella ylläpidetty tai tulostettu, esim. Lääkkeeni-sovellus

- verkkopalvelussa ylläpidetty tai tulostettu, esim. Lääkekortti.fi

- Omakanta-palvelusta tulostettu yhteenveto sähköisistä resepteistäsi (lisää listalle itsehoitolääkkeet ja ravintolisät).

Muista päivittää lista aina, kun lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia ja pidä ajantasaisen lista aina mukana. Kysy aiheesta lisää apteekistasi.



**Yhteistyöapteekit**

Tärkeä osa suomalaista hyvinvointia.

**NYT KAMPANJAHINTAAN!**

## SB12 WHITE – KAIKKI MITÄ SUUVEDELTA TOIVOT

- ✓ Tutkitusti raikas hengitys 12 tunnin ajan
- ✓ Ainutlaatuinen, patentoitu koostumus on täysin alkoholiton
- ✓ Sisältää fluoria, joka ehkäisee reikiintymistä
- ✓ Valkaiseva vaikutus

Koe olet varmaksi - kaikissa tilanteissa

**Mylan**

**Raikas hengitys pidempään. Vain apteekista - www.sb12.fi**

**Multi-tabs**

## JUURI SINULLE

**MULTI-TABS TUKEE ELIMISTÖN VÄLTÄMÄTTÖMIEN VITAMIININ JA KIVENNÄISAINEIDEN SAANTIA YKSILÖLLISESTI**



**NYT ENTISTÄ PAREMPI KOOSTUMUS**



[www.multi-tabs.fi](http://www.multi-tabs.fi)

PP-MUL-FIN-0063-082017



JOPA

**16**

TUNNIN TEHO\*

ThermaCare® on pitkävaikutteiseen syvälämpöön perustuva lämpötyyny erilaisten lihas- ja nivelkipujen hoitoon, ja jonka teho on kliinisesti todistettu\*.



PP-THE-FIN-0002-082017

\*ThermaCare® voi lievittää selkäkipua jopa 16 tunnin ajan. Ensin 8 tunnin ajan sitä käytettäessä, ja vielä 8 tunnin ajan sen poistamisen jälkeen. Kliinisesti osoitettu selkäkipuun tarkoitettuna ThermaCare® tuotteella.

**ThermaCare®**  
KIVUN POISTOA LÄMMÖLLÄ

[WWW.THERMACARE.FI](http://WWW.THERMACARE.FI)

TERVEYDENHUOLLON LAITE





APO  
BASEJOKAISEN  
IHOLLE.

Olympiauimari Emilia Bottas  
hoitaa ihoaan päivittäin Apobase-  
perusvoiteilla. Kokeile sinäkin.


[www.apobase.fi](http://www.apobase.fi)

FI/OTC Oht/16/0081/11/16

Uutuus

gsk

KUN KIPU  
SITÄ VAATII

**Panadol Coffein on  
yhdistelmätabletti, jonka sisältämä  
kofiini tehostaa parasetamolin vaikutusta.**

Panadol Coffein 500 mg/65 mg tabletti, kalvopäällysteinen Särky- ja kuumetilojen oireenmukainen hoito. Aikuisille 1–2 tabletti korkeintaan 3 kertaa päivässä. Tabletteja ei saa ottaa useammin kuin neljän tunnin välein. Jatkuvaan käyttöön vain lääkärin ohjeen mukaan. Ei alle 12-vuotiaille lapsille. Ei saa käyttää, jos olet yliherkkä parasetamolille, kofiinille tai valmisteiden apuaineille. Sisältää parasetamolia. Ei saa käyttää samanaikaisesti muiden parasetamolia sisältävien valmisteiden kanssa. Parasetamolin yliannostus saattaa aiheuttaa maksavaurion, mikä voi johtaa maksansiirtoon tai kuolemaan. Käytä varoen, jos sinulla on sydämen tai munuaisten vajaatoiminta tai maksasairaus. Valmisteen käytön yhteydessä on vältettävä samanaikaista liiallista kofiinin nauttimista (esim. kahvi, tee tai kofiinia sisältävät energiajuomat). Tabletti sisältää parahydroksibentsosaatteja (E219, E215, E217), jotka voivat aiheuttaa allergisia reaktioita (mahdollisesti viivästyneitä). Neuvottelee Panadolin käytöstä lääkärin kanssa, jos käytät muita lääkärin määräämiä lääkkeitä esim. epilepsia- tai verenohennuslääkkeitä. Ei suositella käytettäväksi raskaus- eikä imetysaikana. Parasetamoli: Voi aiheuttaa harvoissa tapauksissa allergisia oireita ja ihottumaa. Pitkäaikaiskäytössä ei mahdollisia munuaisvaurioita voida sulkea pois. Vakavia ihoreaktioita on raportoitu hyvin harvoin. Kofiini: Voi aiheuttaa hermostuneisuutta ja huimausta. Raportoi epäillyt haittavaikutukset Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukseen ([www.fimea.fi](http://www.fimea.fi)). Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvetolyhennelmä 26.4.2017. Perustuu 26.4.2017 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Lisätiedot: GSK Consumer Healthcare Finland Oy, Piispansilta 9 A, 02231 Espoo, p. 0800 77 40 80, s-posti: [scanda.consumer-relations@gsk.com](mailto:scanda.consumer-relations@gsk.com). 08/2017, CHFIN/CHPAN/0014/17a Trade marks are owned by or licensed to the GSK group of companies.

PAIKOILLANNE,  
VALMIIT, JÄTÄ  
NIVELKIPU TAAKSESI NYT!



12t

UUSI  
RIITTOISAMPI  
KOKO

**VOLTAREN FORTE  
ON 12 TUNNIN  
TÄSMÄHOITO NIVELKIVUN JA  
NIVELRIKOSTA JOHTUVAN KIVUN HOITOON.**

Nauti liikkumisesta ja aktiivisesta elämästä. Voltaren Forte on täsmälääke, joka vaikuttaa suoraan kipualueelle. Se lievittää kipua, vähentää tulehdusta ja edistää kehon parane- mista jopa 12 tunnin ajan. Näin sinulla on jälleen yksi syy vähemmän jäädä paikoillesi.

**Liikkumisen iloa.**

Voltaren Forte (diklofenaakki) geeli yli 14-vuotiaille nyrjähdyksis- tä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Voltaren Fortea hierotaan kipey- tyneelle alueelle 2 kertaa päivässä 12 tunnin välein (mieluiten aamulla ja illalla). Vain terveelle iholle. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä Voltaren Fortea. Ei alle 14-vuotiaille. Ei saa käyttää ras- kauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensim- mäisen 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 käy- tön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Raportoi epäillyt haittavi- kutukset Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus (www. fimea.fi). Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvetolyhen- nelmä 28.2.2017. Perustuu 28.12.2016 päivättyyn valmisteyhteenvet- toon. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, Piispansilta 9 A, 02231 Espoo, puh: 0800 77 40 80, s-posti: scanda. consumer-relations@gsk.com. 5/2017 CHFIN/CHVOLT/0018/17

Trade marks are owned by or licensed to the GSK group of companies.

**Mylan®**

**AUZISTA  
KIPEÄ KURKKU?**

**OTA Zyx!**

**Se tehokas lääke kurkkukipuun**



**Tulehduskipulääke, joka  
lievittää suun ja nielun kipua  
ja ärsytystä tehokkaasti**

**Zyx® minttu/sitruuna 3 mg** –imeskelytabletit on tarkoitettu suun ja nielun kivun ja ärsyt- tyksen lievittämiseen. Vaikuttava aine bentsydamiini. **Annos:** 1-3 tablettia vuorokau- dessa. Oireiden jatkuessa ota yhteys lääkäriin. Ei alle 6-vuotiaille, raskaana oleville tai imettäville. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Myyntiluvanhaltija: Meda Oy. 8/2017

**Zyx.fi**



# Apteekkisi marraskuun tarjoukset

## Systane Hydration 10 ml

Kaksitehoinen valmiste kuivien silmien oireisiin. Pitkäkestoinen lievitys.



**15,40**  
(1540/l)  
17,30

## Evergia Multilong 60 tabl.

Pitkävaikutteinen monivitaamiini, 13 vitamiinia ja 13 hivenainetta.



**13,90**  
16,00

## Priorin Extra 180 tabl.

Hiusjuuren täsmäravinne aktivoi hiusten kasvua ja estää niiden ohenemista.



**85,00**  
(502,96/kg)  
98,00

## Minisun Super Defence 60 tabl.

Tehostettuun vastustuskykyyn aikuisille. Sisältää C- ja D3-vitamiineja sekä sinkkiä ja auringonhattu-uutetta.



**12,50**  
14,50

## Ceralan 100 g

Keramideja sisältävä perusvoide atooppiselle ja kuivalle iholle.



**-15 %**

## Melatoniini Orion 1,9 mg 100 tabl.

Lyhentää nukahtamisaikaa ja lievittää aikaeron vaikutuksia. Suussa hajoava tabletti.



**20,90**  
24,40

## Avène PhysioLift

Ihon ikääntymistä hidastava tuotesarja. Sisältää mm. A-vitamiinijohdannainen retinaldehydiä.



Kahden PhysioLift-tuotteen ostajalle PhysioLift Precision täsmähoitotuote lahjaksi, arvo noin 37 €.

## Bethover B12-vitamiini + Foolihappo 150 tabl.

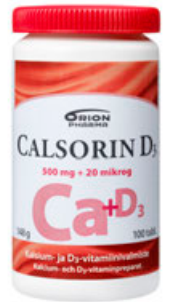
Päivittäisen B12-vitamiinin ja foolihapon saannin turvaamiseen sekä muistin tueksi.



**25,90**  
29,30

## Calsorin D3 500 mg + 20 mikrog. 100 tabl.

500 mg kalsiumia ja 20 mikrogrammaa kalsiumin imeytymistä tehostavaa D3-vitamiinia.



**-15 %**

## Idoform® Caps 100 tabl.

Korkealaatuinen maitohappobakteeri-valmiste. Yhdessä kapselissa 1 000 miljoonaa elävää maitohappobakteeria.



**20,90**  
24,50

## ACO Anti-age Stay Soft Hands 60 ml

Käsien ihon elastisuutta säilyttävä käsihoide-uutus.



**7,00**  
(117/l)  
norm. 8,90

## Multi-tabs Family 190 tabl.

Monivitaamiini-hivenainevalmiste koko perheelle 11-vuotiaasta alkaen. 17 vitamiinia ja hivenainetta.



**19,50**  
23,90

# MARRASKUUN TARJOUS! IDOFORM CAPS 100 KAPS.

- Sopii koko perheelle (yli 3-vuotiaille)
- Sisältää maailman tutkituimpia maitohappobakteerikantoja
- Päivittäin tai tarvittaessa

TARJOUS VOIMASSA  
YTA-APTEEKEISSA  
MARRASKUUN AJAN

UUSI  
PAKKAUS!



Ravintolisä. Terveelliset elämäntavat sekä monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio ovat tärkeitä. Ravintolisää ei tule käyttää monipuolisen ruokavalion korvikkeena.