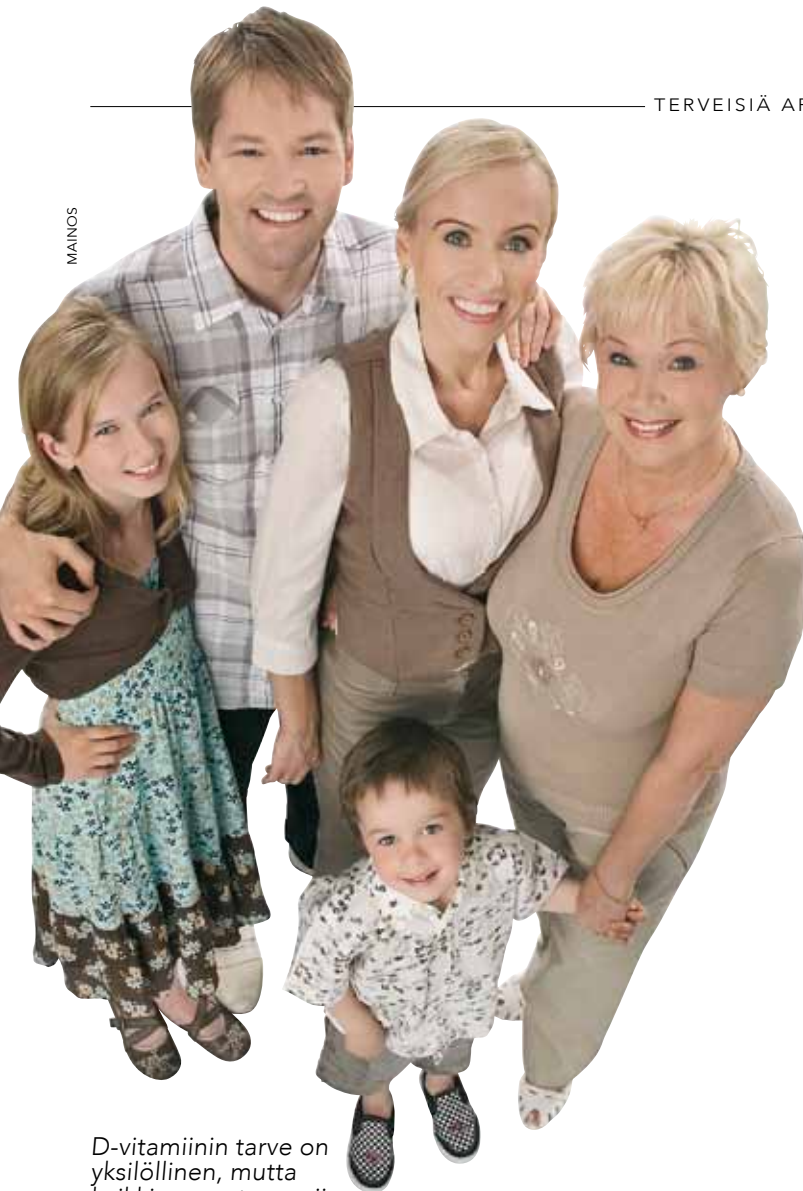




KAIKKI TARVITSEVAT D-VITAMIINIA

saada liikaa D-vitamiinia. Varastoituaan riittävästi D-vitamiinia elimistö reagoi lopettamalla sen tuotannon. Mikäli lähes koko kesä on pilvinen ja sateinen, jää pelkästään auringosta saatava D-vitamiini kuitenkin riittämättömäksi.

Talvi-aurinko ei ole riittävä D-vitamiinin muodostukselle. Maa-liskuussa suomalaisten D-vitamiinipitoisuus onkin alhaisimmillaan.

Myöskään ravinnosta ei ole helppo saada riittävästi D-vitamiinia, sillä luonnollista D₃-vitamiinia on elintarvikkeista merkittävästi vain kalassa.

D-VITAMIINITASO VERIKOKEELLA

D-vitamiinin tarpeeseen vaikuttavat ruokavalio, paino, ikä, liikunnan määrä, pukeutuminen ja ulkona oleskelu, sairaudet ja lääkitykset. Niinpä D-vitamiinin tarve on aina yksilöllinen.

Oman D-vitamiinitasonsa voi selvittää verikokeella, jossa mitataan kalsidiolin (D-vitamiinin varastomuoto) taso. D-vitamiinitason tulisi olla ainakin yli 50 nmol/l. Luuston hyvinvoinnille hyvänä D-vitamiinitasona pidetään 80-100 nmol/l. Testiä voi pyytää työterveyshuollosta tai teettää koe lääkärin laboratoriossa myöhemmin uudelleen kevat-
talvella.

Lapsillekin sopivat Devisol-tuotteet

D₃-VITAMIINITABLETIT

Isommille lapsille D-vitamiinin päivittäinen annostelu on helppoa ja tarkkaa hyvänmakuisilla, hammasystävällisillä ja suussa hajoavilla DeviSol D₃-vitamiinitableteilla. Makuina ovat mansikkainen *Devisol Berry*, persikkavadelmalta maistuva *Devisol Fruity*, *Devisol MIX* -monimakupakkaus tai sitruksen makuinen *Devisol*.

Devisol Neutral 20 mikrog on makeutus- ja aromiaineeton, nieltävä, erittäin pienikokoinen tabletti.

D₃-VITAMIINITIPAT

Devisol Drops -vitamiinitipat turvaavat vauvaikäisen riittävän, päivittäisen D-vitamiinin saannin. Maku-, väri- ja säilöntäaineettomat, neutraalin makuiset tipat voi tiputtaa suoraan suuhun, annostella lusikkaan tai sekoittaa ruokaan tai juomaan. Voidaan säilyttää huoneenlämmössä avaamisen jälkeenkin.

D-vitamiinin tarve on yksilöllinen, mutta kaikki vauvasta vaariin tarvitsevat D-vitamiinia ympäri vuoden.

D-vitamiini löytyi kalanmaksajystä 1920-luvulta. Tänäpä D-vitamiinin terveysvaikutuksista tiedetään paljon enemmän ja käsitys D-vitamiinista yleisterveyttä ylläpitävänä hormonina on vahvistunut. D-vitamiinireseptoreita, jotka yhdessä D-vitamiinin kanssa toimivat solun sisäisinä säätelijöinä, on nimittäin lähes jokaisessa kudoksessa: aivoissa, sy-

dämessä, ihossa, eturauhasessa, rintarauhasessa, paksusuolissa ja vasta-aineita tuottavissa soluissa.

AURINKO TÄRKEIN LÄHDE

Tärkein D-vitamiini on D₃-vitamiini, jota muodostuu kesällä ihossa auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta. Jos kevät ja kesä ovat kohtuullisen aurinkoisia, saa D-vitamiinia auringosta toukokuusta elokuun loppuun. Kesällä auringosta saatu tai talven etelänlomalla varastoitu D-vitamiini riittää noin kahden kuukauden ajaksi.

Auringosta ei voi koskaan



Lähteet: Duodecim Terveyskirjasto,
www.d-vitamiini.fi

• Teksti: Kaija Törmä

Omega-3-rasvahapot ovat tärkeitä myös lapsille



Omega-3-rasvahapot ovat elintärkeitä myös lasten terveydelle ja hyvinvoinnille, sillä ne toimivat elimistössä solukalvojen rakennusosina.

Omega-3-rasvahapot ovat välttämättömiä etenkin näön ja aivojen hyvinvoinnille. Lisäksi ne auttavat ihosta huolehtimisessa sekä tukevat oppimista ja keskittymiskykyä.

SYÖKÖ LAPSESI RIITTÄVÄSTI KALAA?

Omega-3-rasvahappoja saa luonnossa erityisesti kalasta. Kansallisten suositusten mukaan kalaa olisi hyvä syödä vähintään kaksi kertaa viikossa. Mikäli lapsen ruokavalioon ei kuulu säännöllisesti kala-aterioita, tulisi elintärkeitä omega-3-rasvahapot saada muualta.

Kalaöljy on erinomainen omega-3-rasvahappojen lähde. Näistä monitydyttymättömistä rasvahapoista tärkeimpiä ovat EPA (eikosapentaeenihappo) ja DHA (dokosa-

heksaeenihappo). Elimistömme ei voi valmistaa niitä itse, vaan omega-3-rasvahappojen saanti täytyy turvata säännöllisesti ravinnon tai ravintolisän avulla.

Omega-3-tuotteista ei ole olemassa virallisia saantisuosituksia. Yhden käytännön mukaan omega-3-tuotteita voi antaa lapselle siitä lähtien, kun hän syö jo kalaa ruoan muodossa eli noin 1-2 vuoden iästä lähtien.

LYSIN KALAÖLJYVALMISTEET LASTEN RUOKAVALION TUEKSI

Lysi Omega-3 Moomin on lapsille suunnattu kalaöljyvalmiste.

Tuttifrutin makuiset, helposti pulskeltavat pehmytkapselit on maikutettu hammasystävällisellä xylitolilla ja ne sisältävät myös D-vitamiinia. Lysi Omega-3 Moomin sisältää EPA- ja DHA-rasvahappoja samassa 3:2 suhteessa kuten luonnonkalatkin.

Myös Lysi Omega-3 Lemon -öljy sopii raikkaan sitruunaisen makunsa ansiosta lapsille. Lapsille

sopivan annoksen, 1/3 teelusikallisen öljyä, voi sekoittaa esimerkiksi jogurttiin.

Islantilaisen Lysin tuotteet on valmistettu puhtaiden vesien luonnonkaloista ja ne ovat suosittuja kalaöljyvalmisteita korkean laatuensa vuoksi.

Lähteet:
Evira 2017. Elintarviketurvallisuusvirasto. Tietoa elintarvikkeista: Kalan syöntisuosituksiset.
Hirayama S, Terasawa K, Rabeler R, et al. The effect of phosphatidylserine administration on memory and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder: a randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. Article first published online: 17 MAR 2013.
Laasonen M, Erkkilä AT, Isotalo E, Pulkkinen JJ, Haapanen ML, Virsu V. Serum lipid fatty acids, phonological processing, and reading in children with oral clefts. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2008 Oct 28.

• Teksti: Kaija Törmä



Omega-3-tuotteita voi antaa lapselle siitä lähtien, kun hän syö jo kalaa ruoan muodossa eli noin 1-2 vuoden iästä lähtien, joskaan virallisia suosituksia siitä ei ole.

CALCICHEW[®]

Joka päivä on kalkkipäivä

- Raikkaat maut
- Pieni koko
- Vahva D ja kalsium



19,98 €





Kalaöljyn välttämättömillä rasvahapoilla, EPA:lla ja DHA:lla on monia terveydelle edullisia vaikutuksia.¹ Tuoreen brittitutkimuksen¹ mukaan vahva, EPA-painotteen kalaöljy voi myös nopeuttaa lihasten toipumista raskaan urheilusuorituksen jälkeen.

ILMOITUS

Omega-3 ja urheilusuorituksesta palautuminen

Lso-Britannialaisten urheilulääketieteen laitoksen tutkimukseen osallistui 27 aktiivisesti urheilevaa miestä. Koehenkilöt tekivät tutkimuksessa kolmenlaisia raskaita hyppyharjoituksia, joita yleensä tekevät muun muassa yleisurheilijat.

Koehenkilöt hyppäsivät testissä 100 peräkkäistä kehon painolla tehtävää pudotushyppyä, 100 peräkkäistä kyykkyhyppyä ja 100 peräkkäistä vastaliikehyppyä.

Hyppyharjoitukset aiheuttivat lihaskipua ja lihaskaurioita. Heti suorituksen jälkeen koehenkilöt nauttivat joko 2 lumekapselia, 2 kalaöljykapselia, joissa oli yhteensä 300 mg EPAa ja 200 mg DHA:ta tai 2 vahvaa kalaöljykapselia, joissa yhteensä 1500 mg EPAa ja 100 mg DHA:ta. Kokeella haluttiin selvittää, nopeuttaako kalaöljy toipumista lihaskivusta, -arkuudesta

ja -vauriosta.

Tulosten perusteella vahvat kalaöljykapselit auttoivat palautumisessa kyykkyhyppyjen ja vastaliikehyppyjen jälkeen merkittävästi verrattuna lumekapseliin ja miedompiin kalaöljykapseliin. Kerta-annos vahvaa EPA-painot-



teista kalaöljyä saattaa siten nopeuttaa toipumista raskaan fyysisen kuormituksen aiheuttamasta lihaskauriosta.

VAHVA ELIVO-KALAÖLJY

Yhdessä *Elivo Omega-3 vahva plus* -kalaöljykapselissa on 1020 mg omega-3-rasvahappoja, joista E-EPAa 600 mg ja DHA:ta 300 mg. Säilöntäaineena on ainoastaan E-vitamiinia.

Elivo-kalaöljyvalmisteen omega-3-rasvahapot on pilkottu etyyliesterimuotoon, jotta ne imeytyivät paremmin ja elimistö pystyisi hyödyntämään ne tehokkaammin.

• **Teksti: Kaisa Mikkola, fytonomi**

¹Jakeman JR, Lambick DM, Wooley B, Babraj JA, Faulkner JA. Effect of an acute dose of omega-3 fish oil following exercise-induced muscle damage. *European Journal of Applied Physiology*. 2017 Feb 17. doi: 10.1007/s00421-017-3543-y.

Stressaako?



Jos stressi tai väsymys aiheuttaa ärsytystä ja hermostuneisuutta, voi olla aihetta lisätä magnesiumin saantia.

Elimistöstä tunnetaan yli 300 entsyymiä, joiden toimintaan magnesium

vaikuttaa. Usein ajatellaan, että magnesiumia tarvitaan vain lihaskrampien ja suonenvetojen ennaltaehkäisyyn. Magnesiumilla on kuitenkin tärkeä rooli myös muun muassa stressihormonien muodostuksessa ja toiminnas-

sa, sillä stressi kuluttaa elimistön magnesiumvarantoja.

Magnesium sopii kaikille, jotka tavoittelevat kehon ja mielen tasapainoa - myös inihäiriöisille.

MONIPUOLINEN BION3 MAGNESIUM BALANCE

Bion®3 Magnesium Balance -valmiste sisältää hyvin imeytyvässä muodossa olevaa magnesiumia, joka ei ärsytä vatsaa. Valmiste sisältää myös B-ryhmän vi-

tamiineja sekä D-vitamiinia, joilla parannetaan magnesiumin imeytymistä.

Bion3 Magnesium Balance sisältää myös Bion3-sarjasta tutut maitohappobakteerikannat, jotka lisäävät vitamiinien ja hivenaineiden imeytymistä.

Bion3 Magnesium Balancea voi suosittelaa:

- liikkujille
- stressin lievittämiseksi
- huonosti nukuttujen öiden jälkeen
- kuukautis- ja lihaskramppeihin.

Bion3 Magnesium Balance on laktoositon, gluteeniton ja hii-vaton. 1 tabletti päivässä.

• **Teksti: Christel Sivula**



ILMOITUS

20 miljoonaa Rela-tablettia vuodessa



Maitohappobakteerit tekevät hyvää kaikenikäisille

Apteekista kannattaa kysyä tuotteita, jotka sisältävät hyvin tutkittuja maitohappobakteereja. Esimerkiksi Rela-tuotteiden sisältämällä *Lactobacillus reuteri* -maitohappobakteerilla on vahvaa näyttöä monista eri tutkimuksista. Rela Drops oli ensimmäinen vauvoille kehitetty maitohappobakteeritippa ja se on tutkittu niin vastasyntyneillä kuin keskosillakin.

jopa 20 miljoonaa tablettia vuodessa. Rela Drops on puolestaan suosituin vauvojen maitohappobakteeritippa.

Relan sisältämä *Lactobacillus Reuteri* -maitohappobakteeria tutkitaan edelleen kymmenissä erilaisissa kliinisissä tutkimuksissa. Tutkimusten aiheet vaihtelevat. Tällä hetkellä selvitetään maitohappobakteerien vaikutusta muun muassa ylipainoon, ummetukseen, vatsakipuihin ja virtsatietulehduksiin.

• Teksti: Kati Murto

Rela-tuotteiden sisältämä *Lactobacillus reuteri* Protectis® -maitohappobakteeri eristettiin äidinmaidosta. Tänä Lactobacillus reuteri Protectis® -maitohappobakteeri on yksi maailman tutkituimmista probiooteista ja Relasta on tullut apteekkien suosituin maitohappobakteeri.

Rela Tabs lanseerattiin 2004, jolloin se muuttanut maitohappobakteerimarkkinaa tarjoamalla kuluttajille hyvänmakuisen purutabletin päivittäiseen käyttöön.

Miedon sitruksen makuisesta tabletista pitivät niin lapset kuin aikuiset. Rela-tuotteiden kliiniset tutkimukset vakuuttivat apteekkihenkilöstön sekä terveydenhuollon ammattilaiset.

MAITOHAPPOBAKTEERITIPPA VAUVOILLE

Ensimmäinen vauvoille tarkoitettu maitohappobakteeritippa Rela Drops lanseerattiin 2005.

Rela Dropsin siedettävyys on hyvin tutkittu ja tuotteella on vahvat kliiniset näytöt erityisesti koliikin hoidossa.

Rela Dropsia alettiin käyttää yliopistosairaaloiden keskolaisissa, koska nähtiin, että näin lapset voivat paremmin ja välttyivät monilta keskosia yleisesti vaivaavilta terveysongelmilta.

Kuluttajien ja apteekkien toiveesta lanseerattiin D-vitamiinoitu Rela Drops+D vuonna 2010. Valmiste helpottaa vauvaperheiden elämää, sillä maitohappobakteerit ja D-vitamiini voidaan annostella yhdestä valmisteesta.

TUOTEPERHE KASVAA

Vuonna 2009 lanseerattiin mansikanmakuinen Rela Tabs, josta pitivät erityisesti lapsiperheet.

Kuluttajat toivoivat Rela Tabsiin myös D-vitamiinia sisältävää tuotetta. Vuonna 2013 lanseerattiinkin Rela Tabs +D-tabletit. Uusin maku, raikas omena, tuli markkinoille tänä vuonna.

TUTKIMUKSET JATKUVAT

Rela on tänään apteekkien suosituin maitohappobakteerisarja, jota suomalaiset käyttävät

**Kampanjapakkauksessa
NYT 10 TABL. ENEMMÄN**

RELAA JA VOI HYVIN SYKSYLLÄ

Kampanjapakkauksia saatavilla rajoitetun ajan.

VERMAN

UUTTA!

Tukea painonhallintaan

Hunger Buddy auttaa hillitsemään napostelua ja pienentämään annoskokoja.

Epäsäännöllinen elämäntyyli sekoittaa usein ruokailurytmiä, jolloin annoskoot kasvavat. Toisaalta jos kunnon

aterioita jää väliin, napostellaan helposti jotakin epäterveellistä aterioiden välillä. Tutkimuksen mukaan napostelu aterioiden välillä ja liian suuret annoskoot ovatkin suurimmat syyt painonpudotuksen epäonnistumiselle sekä painonnousulle.¹

Tärkeä apukeino napostelun

ja ylisuurten annosten välttämiseksi on siirtää katse aterioihin: varmistaa, että aterioita on 3-4 tunnin välein ja että ne sisältävät sopivassa suhteessa proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvaa.

Tärkeää olisi pitää huolta myös siitä, että jokaisella aterialla on jotakin värikästä kuten marjoja tai vihanneksia. Myös vedenjuontia on hyvä tarkkailla ja vettä tulisi juoda 1-2 litraa päivän mittaan. Ruokapäiväkirja auttaa oman syömisen ja juomisen tarkkailussa.

KYLLÄISYYDEN TUNNETTA VATSAAN

XL-S Medical on tuonut markkinoille kahden viime vuoden aikana kaksi suosion saanutta tuotetta: *XL-S Medical Rasvansitojan* sekä *Max Strengthin*. Rasvansitoja sitoo noin 28 % ravinnon rasvasta, Max Strength taas vähentää kalorien saantia hiilihydraateista, sokerista ja rasvasta.

Nyt XL-S tuo apteekkeihin uuden apukeinon napostelun vähentämiseen ja annoskojen pienentämiseen. Uusi *Hunger Buddy* sisältää RedusureaTM. Se on patentoitu, luonnollinen, voimakkaasti turpoava kuituseos. Kuituseos täyttää vatsaa, vaikuttaa näläntunteeseen ja lisää kyläisyyden tunnetta.

KLIINISESTI TUTKITTU

Kliinisen tutkimuksen mukaan 94 % käyttäjistä tunsu olonsa kyläiseksi Hunger Buddya käytettyään.² Lisäksi 9/10 käyttäjästä koki Hunger Buddyn auttavan välipalojen määrän vähentämisessä.³

Hunger Buddy sopii avuksi painonhallintaan käyttäjän haasteista riippumatta. Annoskojen pienentämiseksi tuotetta voi ottaa kaksi kapselia 30 minuuttia ennen pääaterioita. Napostelun vähentämiseksi annokseksi sopii 1-2 kapselia aterioiden välillä.

Hunger Buddy on CE-merkitty terveydenhuollon tarvikkeeksi painonhallintaan vähäkalorisen ruokavalion ja kohtuullisen liikunnan rinnalle.

Kätevä, helposti mukana kulkeva pakkaus sisältää 40 kapselia.

¹Easy research study Feb 2017, Sweden, Norway, Finland, N=900, Men and Women 18-69

²Bongartz U., et al. (2016) Double-blind, randomized, placebo-controlled, bicentric clinical investigation to evaluate the benefit and tolerability of Redusure IQP-AK-102 in reducing body weight in overweight and obese subjects. (Manuscript submitted for publication)

³Lähde: IPSOS Home Use Test-Oct/Nov 2015, UK, 105 people (Meal replacement products users, Women, 20-55 y/o)



Hunger Buddy:

- auttaa hillitsemään napostelua ja pienentämään annoskokoja
- on hellävarainen elimistölle
- teho on kliinisesti todistettu
- sisältää luonnollista aktiivisainosaa
- kätevä annostelija kulkee helposti mukana.

Johanna Antikainen testasi XL-S Medical Rasvansitojaa ja totesi sen toimivaksi. Johanna vasemmalla ennen tuotteen käyttöä ja oikealla käytettyään XL-S Medical Rasvansitojaa 12 viikkoa. Paino putosi tuona aikana 9 kg.

• Teksti: Anni Ojantakanen

Vihlooko hampaita?

Vihlominen on yksi yleisimmistä hampaiden kiputiloista, mutta sen voi saada hallintaan.

MIKSI HAMPAITA VIHLOO?

Hampaiston tai yksittäisen hampaan vihloamisen syynä on usein hampaan kaula-aluetta peittävän ikenen vetäytyminen. Hampaasta paljastuu alue, jota kiille ei suojaa.

Paljastuva alue on hammasluuta, jossa on nesteen täyttymiä kanavia. Hammasluun kanavat (dentiinit) johtavat syvälle hampaan ytimeen saakka. Nesteen liike hammasluun kanavissa, esimerkiksi lämpötilan vaihtelun tai paineen aiheuttamana, aistitaan syvällä hampaan ytimessä sijaitsevilla hermosoluilla vihloimisena.

Vihlominen voi liittyä myös hampaiden kulumiseen tai kemialliseen syöpmiseen. Kulumi-

sen taustalla voi olla esimerkiksi liian voimakas hampaiden harjaus tai purennan häiriöt.

Syöpmistä saattaa aiheuttaa liian happamia tuotteita sisältävä ravinto. Hammaskiven poiston, paikkauksen tai valkaisun jälkeen saattaa ilmaantua väliaikais- ta vihloontaa.

Vihlonnasta kärsivän on hyvä käydä säännöllisesti suunhoidon ammattilaisen tekemässä tarkastuksessa. Happamien ruokien ja juomien, kuten energijuomien, mehujen ja virvoitusjuomien päivittäistä, toistuvaa nauttimista kannattaa rajoittaa sekä välttää hampaiden välitöntä harjausta niiden nauttimisen jälkeen.

Vihlonnan jatkuessa on syy-

tä varata tarkastukseen aika välittömästi. Hammaslääkäriltä voi kysyä mahdollisesta lisäfluoridin tarpeesta.

ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL -SARJA

Elmex Sensitive Professional -sarjan tuotteet suojaavat, korjaavat ja vähentävät vihloontaa.

Vihloontaa poistava vaikutus perustuu Pro-Argin™ -teknologiaan. Pro-Argin-teknologiasa aminohappo arginiini (8 %) ja kalsiumkarbonaatti tukkivat hammasluun kanavat ja estävät vihloontakivun välittymisen hammasluun kanavia pitkin. Vertailuissa arginiinia sisältävän hammastahnan on todettu olevan erittäin tehokas vihlonnan poistaja^{1,2}.

Elmex Sensitive Professional -tuotteet vähentävät vihlonnan lisäksi myös hampaiden vaurioita. Tutkimusten mukaan arginiinia sisältävä hammastahna pienentää hammasvaurioita ja suojaa paremmin uusilta vaurioilta kuin tavallinen fluorihammastahna³.

¹Journal of Clinical Dentistry 2011;22(Spec Iss): 97-99

²American Journal of Dentistry 2015;28:40-44

³Journal of Dentistry 2013; 41: 35-41

• Teksti: Riku Sipilä

Elmex-hoito- vinkit vihlontaan

- Käytä *Elmex Sensitive Professional* -hammastahnaa ja -suuvettä päivittäin, kun hampaita vihloo. Hampaat harjataan huolellisesti kahdesti päivässä ja hammasvälit puhdistetaan helppovaraisesti päivittäin.
- *Elmex Sensitive Professional* -hoitokynä on tarkoitettu kohdennettuun hoitoon, kun vihlointa on paikallista tai halutaan lisätehoa vihloville alueille hampaiden pesun jälkeen tai niiden välillä.
- *Elmex Sensitive Professional Repair & Prevent* vähentää vihloontaa ja hammaskiven muodostusta. Tuote soveltuu niille, joilla on vihlonnan lisäksi runsaasti hammaskiveä, ikenien vetäytymistä ja/tai ientulehdusta.
- *Elmex Sensitive Professional* -hammasharja on kehitetty päivittäiseen käyttöön. Harjan vaihtoväli 3 kk.
- Hoitotoimenpiteiden jälkeen väliaikaiseen vihlonnan soveltuvat kaikki *Elmex Sensitive Professional* -sarjan tuotteet.



Akne voi yllättää – myös aikuisen



Akne liitetään murrosikään, mutta ei ole tavatonta, että ikävä iho-ongelma yllättää vasta aikuisuudessa.

Nuoruuden akne edellyttää rasvoittuvaa ihoa, mutta aikuisakne voi kehittyä mille tahansa ihotyypille. Selitystä on haettu muun muassa hormoneista, sillä naiset kärsivät aikuisiän aknesta miehiä enemmän.

TAUSTALLA MYÖS ELÄMÄNTAPATEKIJÖITÄ

Naisten aikuisaknen taustalta löytyykin usein hormonaalisiin muutoksiin liittyvää normaalia vaihtelua. Vaihdevuodet alkavat 45–55 vuoden iässä. Kun kelta-

raushormonin ja estrogeenin tuotanto asteittain heikkenevät, saattaa mieshormonien korostuminen laukaista aknen.

Osa naisista yhdistää aikuisaknen puhkeamisen ehkäisytablettien tai hormonikierukan käytön aloittamiseen tai päättämiseen.

Toisinaan ihon näppylöinti liittyy munasarjojen monirakkulaoireyhtymään, joka tunnetaan lyhenteellä PCOS. Sen oireita ovat muun muassa epäsäännölliset kuukautiset, liiallinen karvankasvu ja erityisesti keskivartalokilojen kertyminen. Yleinen hormonihäiriö voidaan varmistaa lääkäritutkimuksessa ja hoitaa yhdistelmäpillereillä, jotka helpottavat usein myös iho-ongelmia.

Myös kova psyykinen kuormitus saattaa heijastua kortisoli-

hormonin kautta ihoon. Avauksia on tehty myös siihen suuntaan, että esimerkiksi tupakoinnin ja UV-säteiden aktivoimilla vapaila happiradikaaleilla olisi osuut-
ta aknen pahenemiseen.

HOIDA SÄÄNNÖLLISESTI JA ASIANMUKAISILLA TUOTTEILLA

Apteekissa myytävä dermokosmetiikka on kehitetty vaativien ongelmahojon erikoishaasteisiin ja turvalliseen hoitoon.

Vaikka akneihon talineritys on runsasta, ei iho kestä saippuapitoisia tehopesuja. Niiden sijaan kasvot puhdistetaan aamuin illoin antibakteerisella puhdistustuotteella, joka ei kuivata ihoa tai rasita sen luonnollista suojaa.

Rasvoittuvuudesta huolimatta epäpuhtaalle iholle käytetään aina hoitovoidetta. Nykyaikaiset aknehoito-
teet ovat kevytemulsioita ja geelejä, jotka tasapainottavat ihon talineritystä ja pitävät sen mattaisena. Paikallishoitoaineet auttavat yksittäisten näppy-

jen tainnuttamisessa.

Joissakin aknenhoitotuotteissa on mukana ihoa kevyesti kuorivia aineita. Ne poistavat ihon pintaa tukkivia ihosoluja ja ehkäisevät epäpuhtauksia. Samaan tähtäävät ihon kuorinta ja naamio. Niiden avulla rasvoittuvan ihon pinta pidetään puhtaana ja lisätään sen kykyä vastaanottaa rasvoittuvuutta hoitavia ainesosia.

KOTIHOITO VAATII PITKÄJÄNNITTEISYYTTÄ

Aknen kotihoito on pitkäjänteistä puuhaa. Tulosten näkyminen vaatii kuukausien hoitoa, mutta niitä odotellessa ensiapua saa aknen luonnollisesti peittä-
vistä meikeistä.

Vaativille iho-ongelmille tuotekehitettyjen dermokosmetiikkameikkien käyttö on turvallista myös silloin, kun tavalliset meikisarjat saattaisivat ärsyttää ihoa ja pahentaa sen oireita.

• Teksti: Anu Herrala

Avènen tuotevinkit aikuisiän akneen

Apteekista löytyy aikuisiän akneen tehokkaita tuotteita. Avènen TriAcneal Expert-erikoishoitovoide kirkastaa ihoa, tasoittaa ja vaalentaa

aknearpia. Voide myös ehkäisee talirauhasen tukkeumia, vaalentaa ja pehmentää mustapäitä. Erinomainen voide sekä aikuisiän aknen hoitoon että aknearpiin yöksi.

LIITÄNNÄISHOITO HELPOTTAA

Jos aknea hoidetaan lääkärin määräämillä lääkkeillä, saattaa sivuvaikutuksena ilmetä ihon kuivumista ja ärtymistä.

Lääkehoidon sivuvaikutuksia voi lievittää dermokosmeettisilla liitännäishoitotuotteilla. Ne lisäävät ihon kykyä sietää lääkkeitä, jolloin myös läkehoidon tulokset paranevat.

Avènen Cleanance Hydra-tuotteet ovat kehitetty juuri tähän tilanteeseen ja ne rauhoittavat sekä kosteuttavat ihoa.



Uutuus
aptekeissa
200 ml



Nro 1

Suomen myydyin
tuote arpiin ja
raskausarpiin*

"Olen saanut rasvaisen, mutta pintakuivan ihon myötä käsi-varsiini ja selkääni kiusallisen näköisiä aknearpia, jotka ovat olleet lähinnä esteettinen haitta. Bio-Oil on vaalentanut arpia huomattavasti ja pehmentänyt pintakuivaa ihoa siinä samalla, ilman uusien finniä ilmestymistä. Käytän Bio-Oilia joskus myös ihan terveelle iholle pehmentäjäksi ja virkistäjäksi. Rakastan Bio-Oilia!" Johanna Laitinen

Bio-Oil® on erikoisihonhoitotuote, joka auttaa vähentämään arpien, raskausarpien ja ihosävyä epätasaisuuksien näkymistä. Ainutlaatuinen koostumus, joka sisältää mullistavan PurCellin Oil™ -ainesosan on tehokas myös ikääntyvälle ja kuivuneelle iholle. Bio-Oil® -öljyä koskeissa kysymyksissä ja kommentteissa, vieraile tuotteen kotisivuilla www.bio-oil.com. Tulokset saattavat vaihdella yksilöllisesti.

*Orkla Care Market Data 8/2016

Saatavilla hyvinvarustetuista aptekeista.

Aloita ihon ikääntymisen torjunta ajoissa

Ihon ikääntyminen alkaa näkyä päivittäin kasvoilla jo alle nelikymppisenä. Kosteuden haihtuminen lisää ihon punoitusta iltapäivällä. Maan vetovoiman seurauksena ihon pystyjuonteet korostuvat ja

ilme näyttää väsähtäneeltä.

Myös rypyt korostuvat iltaa kohden, vaikka aamulla kasvot näyttävätkin raikkailta.

Samaan aikaan ihossa tapahtuu muutoksia pinnan alla. Ihon uusiutuminen hidastuu ja heikkenee, jolloin sen heleys hiipuu ja väri samenee. Iho ohenee ja sen rakenne heikkenee, kun kollageeni ja elastiinikuitujen määrä vähenee ja rakenne muuttuu.

VICHY LIFTACTIV -SEERUMI

Kukapa nainen haluaisi päivän ja illan näkyvän kasvoilta. Sen välttämiseksi kannattaa kehittää toimiva ihonhoitorutiini ja hankkia ihon tarpeita vastaavat tuotteet. Vichy Liftactiv -tuotteet on kehitetty 35-50-vuotiaan iholle.

Ramnoosia ja hyaluronihappoa sisältävä, ryppyjä häivyttävä

Vichy Liftactiv Serum 10 Supreme -seerumi saa ihon heti näyttämään raikkaammalta ja nuorekkaammalta. Sen ihoa uudistavat, kiinteysttävät ja heleyttävät vaikutukset näkyvät jo kymmenen käyttöpäivän jälkeen.

Kuukauden jälkeen rypyt ovat loiventuneet ja iho on napakoitunut*.

VICHY LIFTACTIV -PÄIVÄVOITEET

Vichy Liftactive Supreme -päivävoiteet täydentävät seerumin hoitovaikutusta aamusta iltaan ja pitkällä tähtäyksellä säännöllisesti päivittäin käytettynä.

Päivävoiteet on kehitetty erityisesti päivän aikana korostuvien, ihossa näkyvien ikääntymisen merkkien häivyttämiseen.

* Kliininen pisteytys ja itsearviointi



TUNNISTATKO IHOTYYPPISI?

Louis Widmerin
hoitoratkaisut
yö- ja päivä-
käyttöön

Oman ihotyypin tunnistaminen auttaa valitsemaan oikeat tuotteet päiväksi ja yöksi ja hoitamaan ihoa tuloksellisesti.

Ihotyyppiin vaikuttavat perimä, ikä, terveydentila, ravinto ja vuodenaika. Ihon muutoksia on hyvä seurata, sillä ihotyyppi ei välttämättä pysy samana koko elämän ajan. Ihon pintakuivuus ei ole varsinainen ihotyyppi, vaan sitä on kaikissa ihotyypeissä.

Herkkä iho ei myöskään ole ihotyyppi, sillä mikä tahansa ihotyyppi voi herkistyä hetkellisesti tai pysyvästi ulkoisten ja/tai sisäisten tekijöiden vaikutuksesta.

ILMOITUS



1. RASVAINEN JA SEKAIHO

Rasvaisen ihon huokokset ovat laajentuneet, iho on kiiltelevä, paksuhko ja usein myös epäpuhtas. Sekaihossa T-alue (otsa, nenä, leuka) on rasvainen ja kiiltelee. Iholla saattaa olla myös epäpuhtautta. Poskien iho on normaali tai kuiva.

HOITO: Päivävoiteeksi kevyt ja tehokosteuttava *Moisture Emul-*

sion Hydro-Active. Saatavana myös korkealla UV 30-suojalla. Yöksi kevyt, silti syvävaikutteinen *Pro-Active Cream Light*.

2. NORMAALI IHO

Normaalissa ihossa ei ole rasvaisia eikä kuivia alueita eikä myöskään epäpuhtauksia. Iho-huokokset ovat pienet. Iho on pehmeä ja kimmoisa.

HOITO: Päiväksi keskitäyteläinen, suojaava kosteusemulsio *Day Cream UV 10*. Yökäyttöön uudistava ja kosteuttava *Nutritive Cream*.

3. KUIVA IHO

Kuiva iho on ohut, huokokset pienet ja iholta puuttuu kosteutta ja rasvaa. Iho on usein karhea ja hilseilevä sekä ärtyy ja kutiaa helposti. Iho on taipuvainen rypyihin ja ennenaikaiseen ikääntymiseen.

HOITO: Täyteläinen ja hyvin imeytyvä *Day Cream* antaa kosteutta, suojaa ja vahvistusta päiväksi. Yövoiteeksi erittäin täyteläinen, ihoa elvyttävä ja ravitseva *Vitalizing Cream*.

Lähes kaikkia Louis Widmerin ihonhoitotuotteita on saatavana hajusteettomina tai miellyttävästi hajustettuina.

• Teksti: Arja Kauppinen, proviisori

Louis
Widmer
SWISS+DERMATOLOGICA

KAUPAN PÄÄLLE
Ihollesi sopiva
yövoide 10 ml
Arvo n. 7 €

Valitse ihotyyppillesi sopiva
päivävoide

KOSTEUTTAA JA HOITAA INTENSIIVISESTI



Hiuksetkin tarvitsevat hyviä ravintoaineita

Monipuolinen ruokavalio on hyvä pohja hiusten hyvinvoinnille.

Jotta hiustuppi toimisi täydellä teholla, sen on saatava päivittäin aminohappoja, vitamiineja sekä kiivenäis- ja hivenaineita. Raskaus ja imetys, pitkälinen sairastelu, stressi ja laihduttaminen sekä vaihdevuodet ovat tilanteita, jolloin ravitsemukseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota.

PROTEIINIA

Hiukset ovat noin 80-prosenttisesti proteiinia, mikä korostaa proteiinin tärkeyttä ruokavaliossa. Parhaita proteiinin lähteitä hiuksille ovat kala, kana ja kananmuna.

B-VITAMIINIA

Lihasta, kananmunasta ja kookijyväviljasta saa myös B-vitamiineja, joista etenkin niasiini on tärkeä ihon ja hiuspohjan hyvinvoinnille.

E-VITAMIINIA JA OMEGA

Kasviöljyt, pähkinät ja mantelit sisältävät runsaasti E-vitamiinia, joka suojaaa soluja hapetumiselta. Päivittäin tarvitseman 8 milligrammaa E-vitamiinia saa ruokalusikallisesta auringonkukkoöljyä.

Kasviöljyt, pähkinät ja siemenet sisältävät myös omega-3-rasvahappoja. Ne ovat tärkeitä solukalvojen hyvinvoinnille.

MAGNESIUMIA

Kookijyvävilja, maito ja vihreät kasvikset ovat hyviä magnesiumin lähteitä. Proteiini- ja magneesiumin yhdistelmä osallistuu magneesiumin tuleen saada 280 milligrammaa päivässä. Neljänneksen siitä saa kourallisesta manteleita.

C-VITAMIINIA

Marjoista ja hedelmistä saa C-vitamiinia, joka parantaa raudan imeytymistä ja vaikuttaa elimistön stressipuolustukseen. Päivittäisen C-vitamiiniannoksen

Paras tulos säännöllisellä käytöllä

Priorin ravitsee hiusjuuria sisältäpäin

Ruokavaliota voi tarvittaessa täydentää ravintolisillä.

Priorin® Extra on biotiinia sisältävä vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka ylläpitää hiusten terveyttä. Hiukset kasvavat hitaasti, joten Priorin Extra -kapseleita suositellaan käytettäväksi säännöllisesti 3–6 kuukauden ajan. Kuu-

rin voi tarvittaessa toistaa milloin tahansa vuoden aikana. Muistathan, että Priorin Extra ei korvaa monipuolista ruokavaliota tai terveitä elintapoja.

PRIORIN-LIUOS

Ulkoisesti hoitava Priorin® Liuos täydentää sisäisesti käytet-

tävien Priorin Extra -kapseleiden vaikutusta, mutta se toimii hiusongelmien hoidossa mainiosti myös sellaisenaan.

Kasviperäinen Priorin Liuos sisältää ns. Baicapil™-ainekseen sekä hiuspohjaa hoitavaa B₅-provitamiinia. Helpokäyttöinen liuos levitetään hiuspohjaan kerran päivässä. Tuotetta tulisi käyttää 3 kuukautta näkyvien tulosten saavuttamiseksi.

Päivittäiseen käyttöön tarkoitettu Priorin® shampoo hoitaa hiuspohjaa ja rauhoittaa päänahkaa. Parhaan tuloksen saat käyttämällä shampooa rinnakkain Priorin Extra -kapseleiden kanssa.

Lue lisää www.priorin.fi

saa syömällä esimerkiksi reilun desilitran mustaherukoita.

SINKKIÄ JA RAUTAA

Punainen liha sisältää runsaasti sinkkiä, joka osallistuu proteiinien ja rasvojen aineenvaihduntaprosesseihin.

Riista, sisäelimet ja täysjyväruuis ovat hyviä raudanlähteitä. Rauta osallistuu hapen kuljetukseen kudoksiin.

A-VITAMIINIA

Liha, kananmuna, kasvikset ja perunat sisältävät A-vitamiinia, jota elimistö tarvitsee solujen kasvuun ja erilaistumiseen. Päivittäisen tarpeen, 700 mikrogrammaa, saa syömällä yhden reilunkokoisen porkkanan. Määrää ei kannata ylittää, sillä A-vitamiinin yliannostus voi aiheuttaa hiustenlähtöä.

• Teksti: Kaija Törmä





Kuivan ihon perusvoiteet

Kuiva- ja herkkäihoisen iho voi yleensä kesällä paremmin kuin talvella. Talvella ihoa kiristävät pakkasen ja kuiva sisäilma. Ihoa kannattaakin valmistella talven tuloon ja voidella sitä säännöllisesti heti ilmojen viiletyssä.

Lääketieteellisenä terminä kuiva iho tarkoittaa sellaista ihoa, jossa veden haihtumista estävien rasvojen määrä sarveiskeroksessa on niin pieni, että vettä pääsee haihtumaan ihon syvemmistä kerroksista. Seurauksena ihon pintakerros kuivuu. Kuiva iho tuntuu yleensä kutiavalta ja se hilseilee helposti.

Apobase-perusvoiteet on kehitetty erityisesti kuivan ja herkin ihon päivittäiseen kosteuttamiseen. Kaikki Apobase-tuotteet ovat väriaineettomia, hajusteettomia ja parabeneittomia eikä niiden testaamisessa käytetä eläinkokeita.

ERILAISET RASVAPITOISUUDET

Kuivaihoisen kannattaa välttää liiallista ihon pesua ja voimakkaiden pesunesteiden käyttöä. Esimerkiksi pitkä suihku on kui-

tenkin hyvä keino ihon vesipitoisuuden palauttamiseksi normaalitasolle. Pitää vain muistaa rasvata iho perusteellisesti sopivalta perusvoiteella heti suihkun tai vedessä olon jälkeen.

Tähän soveltuu hyvin Apobase Creme -perusvoide (rasvapitoisuus 30 %). Ihon pesuun voi käyttää saippuan sijaan kevyempää voidetta, esimerkiksi Apobase Lotionia (rasvapitoisuus 20 %), joka löytyy myös kätevässä, vajaan puolen kilon pumppupullossa.

Erityisen kuiville ihoalueille soveltuu parhaiten Apobase Oily Creme -perusvoide, jonka rasvapitoisuus on peräti 60 %. Kynärpäät, kädet ja kantapäät kannattaa rasvata perusteellisesti varsinkin illalla ennen nukkumaanmenoa.

nattaa rasvata perusteellisesti varsinkin illalla ennen nukkumaanmenoa.

PINTAKUIVALLE IHOILLE KOSTEUTTA

Myös rasvainen iho voi olla pintakuiva. Ihon pintaan härskiintyvä tali saattaa aiheuttaa ihon uusiutumista kiihdyttävän tulehduksen, jolloin ihon keramiditaso laskee ja iho kuivuu.

Pintakuiva, rasvainen iho kaipaa rasvan sijaan kosteutta, jota on parhaiten kevyissä geelimäisissä tai lotion-tyyppisissä voiteissa. Sellaisia ovat Apobase Hydrogel tai Apobase Lotion.

Lisätietoja www.apobase.fi tai www.facebook.com/Apobase

• Teksti: Saija Raudas



Decubal-sarjan klassikko

Decubal Original Clinic Cream -perusvoide kehitettiin ensimmäisenä Decubal-tuotteena vuonna 1974 ihonhoidon ammattilaisten käyttöön. Se kosteuttaa, suojaa ja pehmentää kuivaa ihoa.

VOIDEPOHJANA ERIKOISPUHDISTETTU LANOLIINI

Decubal Original Clinic Cream on ainoa perusvoide, jonka voidepohjana on erikoispuhdistettu lanoliini. Se muodostaa ihon pintaan vettä varastoivan kalvon, jonka ansiosta voiteella on pitkävaikutteinen kosteuttava vaikutus. Rasvapitoisuus 38 %. Pakkauskoot: 100 g, 250 g, 475 g pumppupullo, 1000 g pumppupullo ja täyttöpakkaus. Decubal Original Clinic Cream sopii mm:

- kuivan ja herkin ihon päivittäiseen kosteukseen koko vartalolle
- jalkavoiteeksi (alhainen pH).

Decubal-tuotteet on kehitetty yhteistyössä pohjoismaalaisten ihotautilääkäreiden kanssa ja niitä on myyty jo yli 40 vuotta.

Kaikki Decubal-tuotteet ovat hajusteettomia ja väriaineettomia eikä tuotteiden tai niiden raaka-aineiden testaamisessa käytetä eläinkokeita.

Lisätietoja www.decubal.fi ja www.facebook.com/decubal

Multi
-tabs

UUTUUS!

MONIVITAMIINI-KIVENNÄISAINETVALMISTE
NYT RAIKKAASSA PURUTABLETTI-MUODOSSA

RAIKASTA KÄSITYKSESI MONIVITAMIINISTA



**17 VITAMIINIA
JA KIVENNÄISAINETTA**



ENERGIA²



**VASTUS-
TUSKYKY¹**



**NAUTI MISSÄ JA
MILLOIN TAHANSA**

AIKUISTEN MONIVITAMIINI-KIVENNÄISAINETVALMISTE

¹ D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, ² B6-vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa. Ravintolisä. Terveelliset elämäntavat sekä monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio ovat tärkeitä. Ravintolisää ei tule käyttää monipuolisen ruokavaliion korvikkeena.





Terveysvinkkejä lyhyesti

Tunnistatko B12-vitamiinin puutoksen?

Moni yli 60-vuotias voi potea B12-vitamiinin puutetta tietämättään. Puutoksen aiheuttamia oireita on nimittäin vaikea havaita, sillä puutos kehittyy yleensä hiljalleen ja elimistö pyrkii naamioimaan oireet.

VÄSYMYSTÄ JA VOIMATTOMUUTTA

B12-vitamiinin ensisijaisena tehtävänä on osallistua puna- ja valkosolujen sekä DNA:n muodostamiseen ja terveen hermojärjestelmän ylläpitoon. Siitä syystä B12-vitamiinin puutos ilmenee aluksi väsymyksenä ja voimattomuutena, hengästymisenä, sydämen rytmihäiriönä ja anemiana.

Oireet ovat tosin yksilöllisiä, ja voivat ilmetä myös muun muassa suoliston toiminnan heikkenemisenä sekä raajojen puutumisenä. Myöhemmin voi ilmaan-

tua masennusta, suorituskyvyn heikkenemistä ja muistihäiriöitä. Pitkäaikainen puutos saattaa aiheuttaa neurologisia oireita.

B12-TESTI YLI 60-VUOTIAILLE

Koska B12-vitamiinin puutoksen oireet ovat varsinkin alkuvaiheessa samoja kuin raudan puutuksessa, kannattaa B12-vitamiinin saanti selvittää verikokeella.

Geriatrian ja neurologian erikoislääkärin Raimo Sulkavan mukaan B12-testi pitäisi tehdä yli 60-vuotiaille automaattisesti, sillä B12-vitamiinipuutoksen riski lisääntyy merkittävästi iän myötä. - Nykyinen käytäntö on, että B12-pitoisuus testataan muistioireiden ilmetessä, mutta silloin on usein liian myöhäistä. On arvioitu, että B12-vitamiinin puutoksesta johtuvia muistioireita on alettava hoitaa kolmen kuu-

kauden sisällä oireiden havaitsemisesta, jotta vältetään pysyvät vauriot, Sulkava sanoo.

TARVITTAESSA TÄYDENNYSTÄ B12-VITAMIINIVALMISTEESTA

B12-vitamiinin puutosta hoidetaan lisäämällä ruokavalioon eläinkunnan tuotteita, kuten lihaa, kalaa ja maitotuotteita. Eri-

tyisesti niiden henkilöiden, joiden ruokavalioon ei sisälly eläinkunnan tuotteita tai jotka kärsivät imeytymishäiriöstä, tulisi kuitenkin varmistaa B12-vitamiinin riittävä saanti vitamiinivalmisteella.

Jos oireet eivät helpotu, on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin.

• Teksti: Kaija Törmä

Itsehoitolääke Betolvex

ILMOITUS

Betolvex on apteekista ilman reseptiä saatava itsehoitolääke, jota käytetään B12-vitamiinin puutoksen ehkäisyyn ja hoitoon.

Betolvex 1 mg (syanokobalamiini) kalvopäällysteiset tabletit on tarkoitettu B12-vitamiinin puutoksen ehkäisyyn ja hoitoon. Puutostiloissa puutoksen syy tulee selvittää ennen hoidon aloitusta. Aikuisilla aloitusannos on 2-4 tablettiä vuorokaudessa. Ylläpitoannos on 1 tabletti vuorokaudessa. Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Betolvex tabletit saatavissa apteekista ilman reseptiä. Itsehoitolääke. Lisätietoja: ratiopharm Oy. Perustuu 3.3.2015 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.



Sormien ja varpaiden kynnet kauniiksi

Schollin Velvet Smooth kynsienhoitolaite täydentää kokonaisvaltaista jalkojen hoitorutiinia. Laite sopii sekä käsien että jalkojen kynsien huoltamiseen.

VIILAA, TASOITTAÄ, KIILOTTAA

Ergonomisesti muotoiltu Velvet Smooth -kynsienhoitolaite toimii paristoilla. Aloituspakka-

uksessa on kynsienhoitolaitteen lisäksi kolme viilauspäätä. Laitetta on saatavilla kahdessa värissä -pinkkinä ja sinisenä.

Velvet Smooth -kynsienhoitolaitteella voi viilata, tasoittaa ja kiillottaa kynnet. Valitse viilauspäätä, napsauta paikalleen, valitse

nopeus ja käynnistä painamalla painikkeesta. Viilauspäitä on saatavilla erikseen kolmen kapaleen täyttöpakkauksessa.

KYNSIENHOITOÖLJY VIIMEISTELYYN

Kynsien huoltamisen lopputuloksen voi viimeistellä Scholl

Velvet Smooth -kynsienhoitoöljyllä. Se sisältää E-vitamiinia, ja seitsemän ravitsevan öljyn seosta. Myös kynsienhoitoöljyä on saatavilla erikseen omassa pakkauksessaan.

• Teksti: Kaija Törmä

ILMOITUS



Terveysvinkkejä lyhyesti



Sinkillä vahvistusta vastustuskykyyn



nassa¹.

Sinkki onkin yksi tärkeimmistä elimistölle välttämättömistä hivenaineista. Se vaikuttaa muun muassa aivotoimintaan, näkökykyyn sekä ihon, luuston, hiusten ja kynsien kuntoon.

Sinkki on myös tutkitusti tärkeä osa immuunipuolustus-

järjestelmän toimintaa ja matala plasman sinkkitaso voi heikentää vastustuskykyä².

SINKKIÄ ENNEN FLUNSSAKAUTTA

Vastustuskykyä voi vahvistaa ottamalla sinkkiä hyvissä ajoin ennen flunssakauden alkua ja varmistaa sinkin saanti flunssakauden yli.

Nieltävänä ravintolisänä otettavat sinkkivalmisteet eivät vaikuta paikallisesti, vaan imeytyvät pääasiassa maha-suolikanavasta ja vaikuttavat laaja-alaisesti elimistössä. Tutkimusten mukaan hyvin imeytyviä sinkkimuotoja ovat mm. sinkkisitraatti (61,3 %) ja sinkkiglukonaatti (60,9 %)³.

ZINCIT SINKKISITRAATTI

ZinCit on vastustuskykyä ylläpitävä vahva sinkkivalmiste, joka sisältää 25 mg sinkkiä hyvin imeytyvänä sinkkisitraattina.

¹Tapiero H & Tew KD. Trace elements in human physiology and pathology: zinc and metallothioneins. *Biomed Pharmacother* 2003;57(9):399-411

²Wellinghausen N, Rink L. The significance of zinc for leukocyte biology. *J Leukoc Biol*. 1998 Nov;64(5):571-7.

³Vegmüller et al. (2014) Zinc absorption by young adults from supplemental zinc citrate is comparable with that from zinc gluconate and higher than from zinc oxide. *J. Nutr.* 144:132-136, 2014.

ZinCit

- Sinkki on tärkeä hivenaine, joka vaikuttaa muun muassa vastustuskykyyn sekä ihon, hiusten ja kynsien hyvinvointiin.
- Sisältää myös C-vitamiinia, flavonoideja ja ruusunmarjauutetta.
- Imeytyy hyvin.
- Laktoositon, gluteeniton ja hiivaton.

• Teksti: Riku Sipilä



Huuhtelee kurkku taudinaiheuttajista

Nielun tulehdukset ovat lähes aina virusten tai bakteerien aiheuttamia. Pharysol-suihke tehoaa sekä bakteereihin että viruksiin.

NOPEA VAIKUTUS

Pharysolin hypertoninen glyseroli-hunajaseos huuhtelee kurkkua taudinaiheuttajista ja irrottaa limaa. Pharysol sisältää runsaasti hunajaa, jota voi käyttää lasten akuutissa yskän hoidossa (Käypä hoito 2014). Hunajalla on anti-inflammatorisia vaikutuksia, jotka lievittävät tulehdusreaktiota.

Pharysolin kasvitanniineilla on puolestaan todettu olevan virusten toimintaa estävä vaikutus.¹ Pharysol lievittää nopeas-

ti kurkkukipua ja lyhentää taudin kestoa, kun hoito aloitetaan heti oireiden ilmaannuttua.²

LAPSILLE JA AIKUISILLE

Pharysol-suihke sopii sekä yli 1-vuotiaille lapsille että aikuisille. Se sisältää ainoastaan luon-

nonmukaisia raaka-aineita, jotka vaikuttavat vain nielun limakalvon pinnalla eivätkä ole vaarallisia nieltäessä. Näin ollen myös raskaana olevat ja imettävät äidit voivat käyttää Pharysolia kipeän kurkun hoitoon.

Pharysol 15 ml:n pakkaus on helppo pitää mukana ja isompi 30 ml:n pakkaus on riittoisa koko perheen käyttöön.

¹J Int Med Res 2004, 32

²J Clinic Trials 2011, 1:1

• Teksti: Riku Sipilä



Pharysol-suihkeet sisältävät ainoastaan luonnonmukaisia raaka-aineita, joista tärkein on hunaja.

Uusi lääke kurkkukivun oireiden lievitykseen

Uusi Strefen Orange lievittää sekä kurkkukipua että sen taustalla olevaa tulehdustilaa.

Strefen Orange on tulehduskipulääkkeiden ryhmään kuuluvaa flurbiprofeenia sisältävä lääke kurkkukivun oireiden lyhytaikaiseen lievitykseen aikuisilla ja yli 12-vuotiailla lapsilla.

PROSTAGLANDIINIIN TULEHDUSREAKTION TAUSTALLA

Muiden tulehduskipulääkkeiden tavoin (esimerkiksi ibuprofeeni, ketoprofeeni) flurbiprofeenin vaikutus perustuu kipu- ja tulehdusreaktion taustalla olevan prostaglandiinisynteesin estoon.

Prostaglandiinit ovat elimistön omia aineita, joiden määrä lisääntyy muun muassa virus- ja bakteeritulehdusten yhteydessä, ja jotka aiheuttavat itse tulehdusreaktion.

NOPEA LIEVITYS

Strefen Orangen lääkemuoto, imeskelytabletti, suo nopeasti alkavan lievityksen imeskelytoiminnan myötä.

Vaikuttava aine, flurbiprofeeni, vaikuttaa paikallisesti sekä tulehdustilaan että kurkkukipuun. Kipua lievittävä vaikutus kestää jopa 4 tunnin ajan. Strefen Orange lievittää myös muita kurkkukipuun liittyviä oireita, kuten nie-

lun turvotusta, nielemisvaikeuksia ja yskää.

Strefen Orange on sokeriton imeskelytabletti, joka on makeutettu isomaltitolilla, maltitolilla ja asesulfaamikaliumilla. Makuna on raikas appelsiini.

Strefen Orange 8,75 mg -imeskelytabletit on tarkoitettu aikuisille ja yli 12-vuotiaalle lapsille lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen. Vaikuttava aine: flurbiprofeeni. 1 imeskelytabletti joka 3.-6. tunti tarpeen mukaan, korkeintaan 5 imeskelytabl./vrk, enintään 3 vrk:n ajan. Ei alle 12-vuotiaalle. Älä käytä tätä lääkettä, jos olet yliherkkä flurbiprofeenille, muille valmisteen ainesosille, asetyyli-salisyylihapolle ("aspiriinille") tai muille tulehduskipulääkkeille; jos sinulla on, tai on aiemman tulehduskipulääkityksen käytön yhteydessä ilmennyt ruoansulatuskanavan verenvuotoa tai puhkeama, vaikea paksusuolitulehdus tai jokin verenvuotosairaus; tai jos sinulla on vaikea-asteinen sydämen, maksan tai munuaisten vajaatoiminta. Valmisteen sisältämät isomalti ja maltitoli voivat olla lievästi laksatiivisia. Jos sinulla on jokin sokeri-intoleranssi, keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä. Jos suussa ilmenee ärsytystä tai allergiaa/ylherkkyyteen viittaavia oireita esiintyy, on valmisteen käyttö lopetettava. Valmistetta ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana, ja käyttöä ei suositella imetyksen aikana. Yleisinä haittavaikutuksina voi esiintyä huimausta, päänsärkyä, harhatuntemuksia, kurkun ärsytystä, ripulia, pahoinvointia sekä erilaisia reaktioita suussa ja nielussa. Strefen Orange voi myös harvoin tapauksissa aiheuttaa yliherkkyysoireita. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ja varmista valmisteen sopivuus sinulle sekä yhteensopivuus muiden käyttämiesi lääkkeiden kanssa apteekkihenkilökunnalta ja/tai pakkausselosteesta. Jos oireet jatkuvat, ota yhteys lääkäriisi. Reseptivapaa itsehoitolääke. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Nordic A/S, Itsehallintokuja 6, 02600 Espoo. Puh. 029000 9200. PVM: 4/2017

Viite: Strefen Orange -valmisteyhteen-veto 22.10.2015



YSKITTÄÄKÖ?

Jos yskä ärsyttää, häiritsee yöunta tai rasittaa hengityslihaksia, sen oireita voi hoitaa yskänlääkkeellä.

Yskä on elimistön puolustuskeino, jonka tarkoitus on poistaa hengitysteistä vierasta materiaalia, kuten limaa.

MITÄ ON ÄRSYTYSYSKÄ?

Yskäoireet ovat erityyppisiä. Ärsytysyskä voi syntyä jonkin ärsyttävän tekijän aktivoitessa ylhengitysteiden hermopäätteitä. Ärsytysyskä on kuivaa, kutittavaa ja kiusallista, ja siihen voi liittyä kurkun ja nielun kutiamisen tunne. Kuiva ja uuvuttava yskä saattaa häiritä päivittäistä arkielämää ja yöunta.

Ärsytysyskä johtuu useimmiten flunssasta, mutta sitä voi aiheuttaa myös jokin muu hengitysteitä ärsyttävä tekijä kuten pöly, kuiva ilma, tupakan savu tai saasteet.

YSKIMINEN VOI JÄÄDÄ JOSKUS PÄÄLLE

Yleensä tavallinen, viruksen aiheuttama yskä paranee hoitamattakin ajan mittaan. Joskus se kuitenkin saattaa jatkua tai jäädä päälle. Tällöin yskärefleksin aistivat hermosolut ovat edelleen herkistyneet jatkuvasta yskimisestä, vaikka alkuperäinen laukaiseva tekijä on hävinnyt.

KAKSIVAIKUTTEINEN IMESKELYTABLETTI YSKÄN HOITOON

Kaksivaikutteinen Bisolduo®-imeskelytabletti rauhoittaa paikallisesti flunssan aiheuttamia

ärtyneitä suun ja nielun limakalvoja. Se auttaa katkaisemaan kuivan yskän ja kurkun ärsytyksen kierteen, jolloin oireet vähenevät ja yskimisen tarve rauhoittuu.

Alunaa ja islanninjäkälää sisältävä Bisolduo on saatavana kahtena raikkaana makuna: mansikka-minttu ja sitruuna-eukalyptus. Imeskelytabletit ovat sokerittomia, gluteenittomia ja laktoosittomia ja ne on pakattu käteviin putkiloihin.

Mikäli yskä pitkittyy tai äkilliseen yskään liittyy hälyttäviä oireita, pitää sen syy selvittää lääkärin vastaanotolla.

Bisolduo® on CE-hyväksytty lääkinnällinen valmiste. Valmisteen sisältämät islanninjäkälä ja aluna rauhoittavat kurkkua ja vähentävät yskimisen tarvetta. Ei alle 6-vuotiaalle. Keskustele käytöstä lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetät. Markkinoija Sanofi Oy

Bisolduo on rekisteröity tavaramerkki.

Ärsytysyskän oireet

- Jatkuva kutitus kurkussa ja nielussa
- Yskiessä ei erity limaa
- Jatkuva yskimisen tarve
- Yskä kuulostaa kuivalta
- Hengitys rohisee
- Ärsyttävä ja uuvuttava yskä häiritsee yöunta.

• Teksti: Sabina Aarnio

Se nopeavaikutteinen särkylääke

**Myös
migreeniin!**



ibuxin rapid 400 mg. Tehokas lääke migreenikohtausten hoitoon sekä kivun ja kuumeen lievitykseen. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Sopii aikuisille ja yli 20 kg painaville, vähintään 6-vuotiaille lapsille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat maha- tai pohjukaissuolihaavaa tai olet raskaana. Vain lyhytaikaiseen käyttöön. Pakkauskoot 10 ja 30 tabl. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 25.9.2015 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. **Lisätiedot:** www.laakeohje.fi, info@ratiopharm.fi. Markkinoija ratiopharm Oy. FI/POTC/16/0016/8/16.



APTEEKISTA.

100

ORIONIN JUHLAVUOSI 2017

100-viikon tarjoukset

-17%



Tarjous voimassa Orion 100 -viikolla 18.–30.9.

06/2017



Ennaltaehkäise ja nujerra lasten täitartunnat

Kaksitehoinen 2-in-1 Bevitamed Täishampoo tappaa yhdellä pesulla täit ja saivareet sekä ehkäisee uusia tartuntoja. Bevitamed Täishampoo ei sisällä torjunta-aineita.

Pienten lasten vanhemmat saavat usein heti syksyn alussa päiväkodista tai koulusta viestin, että täitä on jälleen havaittu. Täiepidemioita esiin-

tyy eniten elo-lokakuussa, kun on palattu lomien jälkeen kouluihin ja päiväkoteihin.

Bevitamed Täishampoo sekä nujertaa täit että sopii niiden ennaltaehkäisyyn. Yleensä yksi hoitokerta Bevitamed Täishampoolla riittää.

Jos täit ovat päässeet pesiytymään päänahkaan, vaatii hoito kuitenkin huolellisuutta. Pestessä hiuspohjaan ei saa jäädä yhtään kuivaa kohtaa ja shampooa pitää käyttää pakkauksen ohjeen mukaan riittävän pitkään. Jos hius-ten juurille jää elinkelpoisia täiden munia, riesa saattaa olla uudelleen edessä.

KOKO HOITO YHDELLÄ SHAMPOOLLA

Täiden torjuntaan tarkoitetuissa tuotteissa on eroja – niin vaikuttavien aineiden, vaikutustavan kuin käytönkin osalta. Bevitamed Täishampoon vaikuttava aine olikodekeeniöljy tappaa täit ja saivareet. Sen teho perustuu tukahduttamiseen ja kuivattamiseen. Öljy tukkii täin hengitysaukot ja liuottaa täin ulkokuoren vahakerrosta, jolloin täi menettää kosteutta.

Koska yksi hoitokerta Bevitamed Täishampoolla yleensä riittää, hoitoa ei automaattisesti uu-

sita ellei hiuksiin ole jäänyt täitä tai saivareita. Jos täitä kuitenkin ilmenee seitsemän päivän kuluttua käsittelystä, hiukset pestään toistamiseen Bevitamedillä.

Shampoo levitetään kuiviin hiuksiin ja päänahkaan ja annetaan vaikuttaa 15 minuuttia. Sen jälkeen lisätään hiukan vettä ja vaahdotetaan. Tuote vaahtoa vain niukasti. Lopuksi hiukset huuhdotaan huolellisesti vedellä ja kammataan pakkauksessa olevalla täikammal-

la. Hiukset tulee kammata ja tutkia päivittäin ainakin viikon ajan.

Hyvin huuhtoutuva, silikoniton Bevitamed Täishampoo pesee samalla hiukset, eli hoidon jälkeen ei tarvita erillistä shampoopesua.

SÄÄNNÖLLISTÄ KÄYTTÖÄ TÄITARTUNTARISKIN AJAN

Bevitamed Täishampoota voi käyttää myös ennaltaehkäisyyn koko täitartuntariskin ajan. Tuotteen LPF*-täisuojakerroin vaikuttaa hiuksen pintaan niin, että täit eivät pysty tarttumaan eivätkä kiipeämään hiusta pitkin. Lisäksi shampooon tuoksu pitää täit loitolla.

Bevitamed Täishampoon ehkäisevä vaikutus kestää kolme vuorokautta (72 h). Pahimman täikauden aikana Bevitamed Täishampoota voi käyttää säännöllisesti. Ennaltaehkäisevä vaikutus toteutuu, kun hiukset pestään sillä kaksi kertaa viikossa tavallisen shampooon sijaan.

• Teksti: Johanna Paasikangas-Tella



Bevitamed Täishampoon teho perustuu täiden tukahduttamiseen ja kuivattamiseen. Bevitamed Täishampoo on terveydenhuollon tarvike.

Uutta tulossa!



Maitohappobakteerituoteperhe Orionilta

Orion tuo apteekin asiakkaille uuden maitohappobakteerituoteperheen, *Fiiluksen*. Sarja on Suomessa valmistettu ja sillä on Avainlipputunnus. Tuotteet sisältävät maailman tutkituimpia maitohappobakteereita *Lactobacillus r. GG:tä* ja *Bifidobacterium Lactis:ta*. Sarjan kapselivalmisteet ovat kasvisperäisiä eikä niissä ole laktoosia, maitoa, gluteenia, soijaa tai hiivaa. Kysy apteekista mikä Fiilus-tuote sopii omiin tarpeisiisi esimerkiksi jokapäiväiseen käyttöön, lääkekuurin yhteyteen tai matkalle mukaan.



Voimaruokaa kaurasta

Kaura Pro -välipalajauhe sisältää kolesterolia alentavaa kauran betaglykuaania (3 g/annos), lihaksille sekä luustolle tärkeää proteiinia ja kotimaista mustikkaa. Kaura- ja psylliumkuidut tasapainottavat vatsan toimintaa. Valmistettu Suomessa.



Minisun isossa pakkauksessa

Minisun D-vitamiini 20 µg on nyt saatavana myös toivotussa 200 tabletin pakkauksessa. Hyvänmauiset purutabletit sopivat sekä lapsille että aikuisille.



Ummetuksen itsehoitoon

Picorion on pehmeästi vaikuttava laksatiivi, jonka vaikuttava aine on natriumpikosulfaatti. Natriumpikosulfaatti vaikuttaa suolessa paikallisesti ja niin rauhallisesti, että vaikutus ei pääse yllättämään. Vaikutus alkaa 6-12 tunnin kuluessa, ja lääke voidaan ottaa esimerkiksi yötä vasten. Tippamuotoista täsmälääkettä on helppo sekoittaa juuri tarvittava määrä ruokaan tai juomaan. Picorionissa on mieto piparmintun maku. Picorion on tarkoitettu toiminnallisen ummetuksen lyhytaikaiseen hoitoon yli 12-vuotiaille. Pakkausko on 20 ml, joka riittää noin 30:een 14 tipan annokseen.

Picorion 7,5 mg/ml tipat ummetuksen lyhytaikaiseen hoitoon. Yli viikon jatkuvassa käytössä ja alle 12-vuotiaille lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Ei raskaana oleville, sopii imetyksen aikana. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Piparmintun makuiset tipat voidaan se-

koitetaan ruokaan ja juomaan. Tippojen annostus on sovittavissa yksilöllisesti. Aloitusannos aikuisille on 14 tippaa. Tarpeen mukaan annosta joko lasketaan, tai nostetaan. Enimmäisannos on 28 tippaa. Tarkasta tuotteen sopivuus apteekissa. Tutustu huolellisesti pakkaukseloitteeseen. Apteekista. Lisätiedot: itsehoitoapteekki.fi ja arkisin klo 8-16 puh. 010 426 2928.



Karstaiselle nenälle

Nasolin A-vitamin on kosteuttava ja hoitava öljypohjainen nenäsuihke kuivan ja karstaisen nenän hoitoon yli yksivuotiaille. Nasolin A-vitamin -nenäsuihke on pitkäaikaisesti vaikuttava lääkkeetön valmiste. Sen sisältämä A-vitamiini edistää nenän limakalvon uusiutumista ja tervehtymistä. Nasolin A-vitamin on säilöntäaineeton ja se on kehitetty ja valmistettu Suomessa. Varmista tuotteen sopivuus apteekissa. Tutustu huolellisesti käyttöohjeeseen.

Loistavaa!

Helppo, tehokas ja nopea apu koirien ja kissojen sisäloishäätöön.

Voitetaan ne yhdessä!

www.drontal.fi

Drontal®

APTEEKISTA ILMAN RESEPTIÄ

Drontal® comp. vet. tabl. ja Drontal® comp. forte vet. tabl.: Fentonaali, pyrantelipembonaatti, pratsivaanoli, koirien pyörä- ja heinäsienien häätöön. Ei saa käyttää ihmisien kändien ensimmäisen kierrätyksen aikana. Drontal® vet. tabl.: Pyrantelipembonaatti, pratsivaanoli, kissojen pyörä- ja heinäsienien häätöön. Drontal® vet. tabl.: Pratsivaanoli, koirien ja kissojen heinäsienien häätöön. Velgipar® vet. li. alhustusperä: Fentonaali, pyranteli, koirien ja kissojen heinäsienien häätöön. Koirien pyörä- ja heinäsienien häätöön. Lue pakkauksesta ennen käyttöä. 6/2017



HYVÄÄ HUOMENTA!

Melarest Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja helpottaa sopeutumista aikaeroon useiden aikavyöhykkeiden yli matkustettaessa.

Univajeella ja uni-velalla on haitallisia vaikutuksia elimistön toimintaan ja aineenvaihduntaan. Ne voivat aiheuttaa väsymisen ja torkahtelun lisäksi esimerkiksi lihomista sekä keskittymis- ja oppimisvaikeuksia.

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta aikuisilla se on yleensä 7–8 tuntia vuorokaudessa. Unen aikana elimistön toimintakyky palautuu ja fyysinen väsymys poistuu.

Aina uni ei kuitenkaan otu tullakseen. Nukahtamista voivat häiritä muun muassa tietyt sairaudet ja lääkkeet, vuorotyö, nautintoaineiden liikkakäyttö sekä siirtyminen usean aikavyöhykkeen yli. Nukahtamiseen liittyvät

ongelmat ovat yleisiä etenkin teini-ikäisillä ja iäkkäämmillä.

MELAREST-TUOTEPERHE

Melarest on melatoniinituotepihe, joka on valmistettu Suomessa. Suosituimpia ovat sarjan uudet extra vahvat, 1,9 mg melatoniinia sisältävät tuotteet.

Suussa hajoavat tabletit ovat saatavilla mansikan, salmiakki-lakritsin tai mintun makuisina. Ne on makeutettu ksylitolilla ja siten hammasystävällisiä vaihtoehtoja.

ja. Nieltävä tabletti on pienikokoinen ja helposti nieltävä.

VINKKEJÄ NUKAHTAMISEEN

- Pidä nukkumaanmeno-aikaa vakiona, myös vapaapäivinä. Mene nukkumaan ajoissa, jotta ennätät nukkua itsellesi sopivan ajan.
- Rauhoita etenkin ilta-aika: vältä tietokoneen käyttöä, kirkkaita valoja ja raskasta liikuntaa.
- Pidä kiinni iltarutiineista, jotta keho tietää rauhoittua levolle.
- Vähennä kofeiinia sisältävien tuotteiden nauttimista ja vältä niitä ilta-aikaan. Muistathan, et-

tä kahvin lisäksi kofeiinia sisältävät myös tee sekä kola- ja energijuomat.

- Rajoita alkoholinkäyttöä. Yömyssy voi helpottaa nukahtamista, mutta se heikentää unen laatua.
- Pidä huolipäiväkirjaa. Kirjoita päivän aikana kertyneet huolet pois, jotta niitä ei tarvitse miettiä yön tunteina.
- Kiinnitä huomiota unihygieniään. Suosi hyvälaatuisia vuodevaatteita, alenna lämpötilaa, piennä huone ja torju äänet.





Kolmivaikutteinen lääke kipeälle

Septabene-imeskelytabletit on yhdistelmä paikallista tulehduskipulääkettä ja antiseptisesti vaikuttavaa ainetta. Se on tarkoitettu kurkun, suun ja ikenien kivun ja tulehduksen hoitoon. Septabenen monipuolisen tehon 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.

MIELIYTTÄVÄ KÄYTTÄÄ

Septabene-imeskelytabletti on helppo ja miellyttävä tapa hoitaa kipeää kurkkua. 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-vuotiaille: 3-4 tablettia vuorokaudessa. 6-12-vuotiaille: vain lääkärin määräyksestä. Tutustu pakkauselosteeseen ennen käyttöä.

Septabene on KRKA Finland Oy:n lääke itsehoitoon. Pakkauskoko 16 tablettia.

Septabene (3 mg/1 mg bentsydamiini/ setyyli-pyridiini) imeskelytabletit suun ja nielun kivun ja tulehduksen oireiden lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Annostus aikuisille ja yli 12-vuotiaille: 3-4 imeskelytablettia vuorokaudessa. 6-12-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Vasta-aiheet: Yliherkkyys vaikuttaville aineille tai apuaineille. Ei alle 6-vuotiaille. Annetaan liueta hiljalleen suussa. Jos olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin tai apteekkierikönnän 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 pakkauselosteeseen. Pakkauskoko: 16 imeskelytablettia. Markkinoija: KRKA Finland Oy, Bertel Jungin aukio 5, 02600 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz.



Yhteistyöapteekeilla on Ekokompassi-sertifikaatti

Ekokompassi-sertifikaatti on osoitus uskottavasta ympäristötyöstä, sitoutumisesta jatkuvaan parantamiseen ja Ekokompassin 10 kriteerin noudattamiseen. Peruseriaatteena on keskittyminen konkreettisiin toimenpiteisiin.

Ekokompassi pohjautuu sekä pohjoismaisiin ympäristöjärjestelmiin että kansainvälisiin ympäristöjohtamisen standardeihin.

JÄTEHUOLTO TÄRKEÄ OSA YMPÄRISTÖTYÖTÄ

Vanhentuneet ja käyttämättömäksi jääneet lääkkeet ovat jätettä, joka ei kuulu luontoon. Älä koskaan heitä lääkettä sekajäteastiaan tai huuhto niitä viemäriin, vaan palauta ne apteekkiin! Apteekki toimittaa lääkettä Ekokemiin, jossa ne poltetaan. Samalla syntyy sähköä ja kaukolämpöä.

Näin vähennät lääkijätteen määrää:

- Lääkkeitä otetaan lääketurvallisuuden vuoksi apteekkiin takaisin vain hävitettäväksi. Niitä ei koskaan palauteta myyntiin.
- Aloita uusi lääkitys keuhkoputkentulehduksella. Jos lääke joudutaan vaihtamaan, ei käyttämättä jää isoa määrää lääkettä.

- Käytä reseptilääkettä aina lääkärin ohjeen mukaan. Säästösyistä annosta ei pidä pienentää omin päin, koska silloin lääkkeellä ei välttämättä saada haluttua tehoa. Liian isot annokset puolestaan voivat lisätä haittavaikutusten riskiä.

- Osta lääkkeitä vain tarpeeseen ja pidä lääkekaapissa harkittu valikoima itsehoitolääkkeitä. Mikäli käytössäsi on paljon lääkkeitä, etkä ole varma niiden tarpeellisuudesta, kannattaa asia ottaa puheeksi lääkärin kanssa tai apteekissa.

OHJEITA LÄÄKEJÄTTEIDEN HÄVITTÄMISEEN

Ota vanhat tai käyttämättä jääneet tabletit/kapselit pois alkuperäispakkauksista ja pakkaa ne irrallisina läpinäkyvään muovipussiin. Nestemäiset lääkkeet, voiteet ja aerosolit tulee palauttaa omassa pakkauksissaan.

Errottele jodipitoiset lääkkeet ja elohopeakuumemittarit muusta lääkijätteestä. Samoin ruiskut ja neulat tulee pakata esimerkiksi lasipurkkiin tai muovipulloon ja palauttaa erillään muista lääkijätteistä.



Yhteistyöapteekit
Tärkeä osa suomalaista hyvinvointia.



Lehtemme nyt myös verkossa

Uudet digitaaliset työkalut kehittävät apteekkisi palvelua. Tarjoamme monikanavaista palvelua asiakkaidemme tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Löydät nyt myös tämän 4 kertaa vuodessa ilmestyvän asiakaslehtemme digi-version verkosta osoitteesta www.yta-lehti.fi



ENERGIAA – luonnollisesti

Bio-Qinon Q10 sisältää hyvin imeytyvää ubikinonia sekä C-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Kehon energia tuotetaan solujen mitokondrioissa, jotka ovat pieniä, pavun muotoisia rakenteita jokaisen solun sisällä.

Ubikinoni on välttämätön aine solujen toiminnalle, mutta sen pitoisuudet alkavat laskea jo 20-25 -vuotiaana. Bio-Qinon Q10 voi auttaa palauttamaan normaalit ubikinonitasot.

Bio-Qinon Q10 on yli 20 vuoden tutkimuksen ja tuotekehityksen tulos. Parhaiten dokumentoidulla ubikinonivalmisteella on tehty yli 100 tieteellistä tutkimusta, jotka takaavat valmisteen laadun, hyötyosuuden sekä puhtauden.



Kysy
tarjousta
apteekistasi

Pharma Nord
09-8520 1215 • www.pharmanord.fi

Tilaa uutiskirje veloitusetta osoitteessa www.pharmanord.fi

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 ärsytyksen lievittämiseen. Vaikuttava aine bentsydamiini. **Annos:** 1-3 tablettia vuorokaudessa. Oireiden jatkuessa ota yhteys lääkäriin. Ei alle 6-vuotiaille, raskaana oleville tai imettäville. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Myyntiluvanhaltija: Meda Oy. 5/2017

ThermaCare®
KIVUN POISTOA LÄMMÖLLÄ

TERVEYDENHUOLLON LAITE

JOPA
16
TUNNIN TEHO*



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

*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 tarkoitettulla ThermaCare® tuotteella.

PP-THE-FIN-0001-16052017

WWW.THERMACARE.FI



**AINUT-
LAATUINEN
KYLMA-
LÄMMINGEELI
LIHAKSILLE
JA NIVELILLE**



**Viilentää
välittömästi
ja rauhoittaa
nopeasti**

**NOUDA
ILMAINEN NÄYTE
APTEEKISTASI**

**LEIJONAN
VOIMISTA
TOTTA**

Gefilus-purutabletit ovat oikeita voimavalmisteita perheen pienille ja kehittyville leijonille. Ne sisältävät **maailman tutkituinta maitohappobakteeria** sekä vastustuskyvyn normaalia toimintaa edistäviä **D- ja C-vitamiineja**.



gefilus®
Vahvista sisäistä
voimaasi.



Ostamalla autat!

Gefilus on tehnyt yhteistyötä lastenklินิกoiden kummien kanssa jo vuodesta 2010. Lue lisää: www.gefilusoriola.com

Markkinoija: Oriola Oy

Apteekkisi syyskuun tarjoukset

Minisun D₃-vitamiini 20 mikrog. 200 tabl.

Päivittäisen D-vitamiinin tarpeen turvaamiseen. Uusi, iso pakkaus.



15,90

17,50

Multivita Plus 200 tabl.

Enemmän magnesiumia, foolihappoa ja A-vitamiinia muihin Multivitoihin verrattuna.



17,90

24,80

Multivita Magnesiumsitraatti + B, puru ja nieltävä 90 tabl.

Hyvin imeytyvä magnesiumvalmiste lihasten hyvinvointiin.



11,50

15,70

Rela Tabs mansikka, sitruuna, omena 30 + 10 tabl.

Tutkittua Lactobacillus reuteri -maitohappobakteeria tablettina. Pakkauksessa nyt +10 tabl. veloituksetta.



13,70

Lysi Apteekkarin Omega-3 Vahva 120 kaps. tai Apteekkarin vahva+D 100 kaps.

Omega-3-valmiste, 100 kapselin pakkauksessa mukana myös D-vitamiini.



17,90

22,10

ZinCit 120 tabl.

Hyvin imeytyvä sinkki-valmiste sisältää myös C-vitamiinia, bioflavonoideja ja ruusunmarjauutetta.



8,50

9,80

Aqualan Plus 200 g

Kevyt, hajusteeton perusvoide. Myös meikin poistoon ja ihon puhdistukseen.



7,90

(39,50/kg)
norm. 10,90

Louis Widmer Eye Contour Cream 30 ml

Ryppyjä silottava silmänympäryvoide. Voidaan käyttää kuuriluontoisesti tehohoitona koko kasvoille.



27,90

(930/l)
33,50

Avène Optimale Hydrating Serum 30 ml pumpppupullo

Rauhoittava ja kosteuttava seerumi kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle.



26,90

(896,65/l)
29,90

XL-S Medical Max Strength 120 tablettia

Painonhallinnan avuksi. Vähentää rasvasta, hiilihydraateista ja sokereista saatuja kaloreita.



73,90

92,10

Ophtim Eye Day&Night 30 pipettä

Kosteuttavat päivätipat ja suojaavat yötipat kuiville ja ärtyneille silmille samassa valmisteessa.



12,90

(860/l)
15,75

Priorin Extra 180 tabl.

Hiusjuuren täsmäravinne aktivoi hiusten kasvua ja estää niiden ohenemista.



85,00

(502,96/kg)
98,00

AKTIIVISEEN ARKEEN

EVERGIA®

MULTILONG



PITKÄVAIKUTTEINEN MONIVITAMIINI

- ✓ 13 vitamiinia ja 13 hivenainetta
- ✓ Ainesosat vapautuvat tasaisemmin pitkin päivää
- ✓ Yksi kapseli päivässä riittää

Apteekistasi

Ravintolisä

Markkinoija ratiopharm Oy