

Ravitsemuksella voi hidastaa varhaista Alzheimerin tautia

Vastikään julkaistun laajan hoitokokeen perusteella varhaisen Alzheimerin taudin hoitoon suunniteltu ravintovalmiste Souvenaid hidastaa ajattelu- ja toimintakyvyn heikkenemistä arjen toimissa.

Souvenaidin päivittäinen käyttö hidasti tulosten mukaan myös aivojen surkastumista Alzheimerin taudin varhaisvaiheessa.

EUROOPPALAINEN PROJEKTI

Hoitokoe toteutettiin eurooppalaisessa LiPiDiDiet-projektissa, jossa etsitään uusia keinoja muistisairauksien ehkäisyyn. Monikeskustutkimusta johti professori Hilikka Soininen Itä-Suomen yliopistosta ja siihen osallistui 311 potilasta 11 keskuksessa Suomessa, Alankomaissa, Ruotsissa ja Saksassa.

- Tulokset lisäävät ymmärrystä ravitsemushoidon mahdollisuuksista Alzheimerin taudin varhaisvaiheessa. Se on erityisen arvokasta, koska varhaisvaiheeseen ei ole lääkehoitoa, sanoo Hilikka Soininen.

TUKEE HERMOSOLUJEN VÄLISTÄ VIESTINTÄÄ

Souvenaid-juoma on yli 10 vuotta jatkuneen tutkimustyön tulos. Sen patentoidun ravintoaineyhdistelmän eri ainesosat tukevat toisiaan ja tehoavat paremmin

yhdessä kuin erikseen käytettyinä.

Souvenaidin sisältämien ravintoaineiden tiedetään tutkusti vaikuttavan synapsien muodostumiseen aivoissa, mikä on erityisen tärkeää muistamisessa. Monet Alzheimerin taudin oireista liittyvät siihen, että aivojen hermosolujen keskinäinen viestintä on häiriintynyt, koska niiden väliset synapsit ovat vaurioituneet tai tuhoutuneet.

HETI KÄYTTÖVALMIS JUOMA

Souvenaid-juoma on pakattu pieniin pulloihin (125 ml). Se on valmista juotavaksi suoraan pullosta tai pillillä tai sen voi kaataa lasiin. On hyvä ottaa Souvenaid samaan aikaan joka päivä, esimerkiksi aamupalalla, jotta siitä tulee tapa. Juomaa ei pidä lämmittää, pakastaa tai sekoittaa muihin juomiin.

Souvenaid ei vaikuta välittömästi, koska vie aikansa, ennen kuin keho pystyy hyödyntämään

sen sisältämät ravintoaineet.

Vaniljan, mansikan tai kahvin makuinen Souvenaid maistuu parhaalta kylmänä. On suositeltavaa juoda koko pullollinen kerralla, jotta päivittäinen annos toteutuu. Avattu pullo säilytetään suljettuna jääkaapissa.

Souvenaid sopii käytettäväksi Alzheimer- tai muiden lääkkeiden kanssa, sillä yhteiskäytöllä ei ole havaittu haittavaikutuksia.

Lähteet:
Soininen H, Solomon A, Visser PJ, Hendrix SB, Blennow K, Kivipelto M, and Hartmann T on behalf of the LiPiDiDiet clinical study group (2017). 24-month intervention with a specific multinutrient in patients with prodromal Alzheimer's disease (LiPiDiDiet): a randomised, double-blind, controlled trial. *The Lancet Neurology*. [http://www.thelancet.com/journals/lanet/article/PIIS1474-4422\(17\)30332-0/fulltext?elsca1=txpr](http://www.thelancet.com/journals/lanet/article/PIIS1474-4422(17)30332-0/fulltext?elsca1=txpr)
Nutricia Souvenaid potilasopas

• Teksti: Kaija Törmä



Souvenaid on kliininen ravintovalmiste varhaisen Alzheimerin taudin ravitsemushoitoon. Se on kehitetty tukemaan aivojen synapsien eli hermosolujen välisten viestiyhteyksien muodostumista. Alzheimerin tauti on yleisin dementiaa aiheuttava parantumaton sairaus. Suomessa sitä sairastaa arvioiden mukaan yli 70 000 ihmistä.

**Multi
-tabs®**

PP-MUL-FIN-0064-082017

ELINVOIMAA JOKA PÄIVÄÄN

Monipuolinen monivitamiini
koko perheelle
7-vuotiaasta alkaen



ENERGIAA¹



TUKEE
VASTUSTUS-
KYKYÄ²

**Katso
maaliskuun
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.

Pfizer

RASVAHAPOT TASAPAINOON - omega-3-omegojen ABC

Moni tietää jo, että kalaöljy on terveellistä. Mutta miksi on tärkeää saada erilaisia rasvahappoja? Vai tulisimmeko toimeen kokonaan ilman rasvaa?

Tarvitseeko elimistö rasvaa?

Kyllä. Rasva on paitsi energian lähde, myös solujen rakennusaine. Välttämättömiksi kutsuttuja rasvahappoja keho ei kykene itse valmistamaan, vaan tarvitsemme niitä ravinnosta.

Miksi juuri omega-3-rasvahappojen saantiin tulisi kiinnittää huomiota?

Länsimaisessa ruokavaliossa on yleensä runsaasti omega-6-rasvahappoja, joita saa esimerkiksi liha- ja maitotuotteista sekä kasviöljyistä. Elimistö tarvitsee kuitenkin myös omega-3-rasvahappoja, joita on nauttimassamme ruoassa huomattavasti vähemmän.

Mitkä ovat omega3-rasvahappojen terveyshyödyt?

Tutkimusten mukaan omega-kolmisiin kuuluvat DHA- ja EPA-rasvahapot tukevat sydänterveyttä muun muassa ylläpitäen normaalia verenpainetta sekä pitäen veren triglyserideitä terveellä tasolla. DHA edistää myös aivojen ja silmien terveyttä. Raskauden ja imetyksen aikana DHA:n saanti on erityisen tärkeää lapsen aivojen ja silmien kehitykselle. Omega-3-perheen terveysvaikutuksia tutkitaan jatkuvasti lisää.

Mistä ravintoaineista omega-kolmosia saa?

Parhaiten elimistö kykenee hyödyntämään DHA- ja EPA-rasvahappoja, joita on eniten rasvaisissa kaloissa ja merilevässä. Terveystuotteista saadaan, kun näistä koostuvia aterioiden nautitaan vähintään 2–3 kertaa viikossa säännöllisesti. Villikalan (kuten merilohen ja silakan) rasvahappokoostumus on huomattavasti parempi kuin viljellyn kalan. Se tulisi nauttia hellävaroin kypsennettynä: paistinpannun kovassa lämpötilassa rasva hapettuu.



Entä jos kala ei maistu näin usein tai on kala-allergiaa?

Jos haluaa varmistaa omega-kolmosista saatavat terveyshyödyt, mutta riittävää määrää on vaikea mahdollistaa ruokavaliolla, laa-

dukas ravintolisä on hyvä vaihtoehto. Omega3-lisä sopii kaikenikäisille kuuriluontoisesti tai säännöllisesti nautittavaksi.

Useimmat kala-allergikot voivat käyttää tuotteita turvallisesti,

mutta koska valmisteissa on eroja, niiden sopivuus kannattaa varmistaa apteekista.

Voiko epäterveellisen ruokavaliion vaikutukset nollata syömällä omega3-ravinto-lisää?

Jos omega-kuutosten saanti on erittäin runsasta, niiden haittavaikutuksia ei voi kompensoida omega-kolmosta nauttimalla. Tämä johtuu siitä, että eri rasvahapot ikään kuin kilpailevat keskenään elimistössä.

On hyvä muistaa että sekä kuutosia että kolmosia tarvitaan, mutta olennaista on niiden keskinäinen tasapaino.

Artikkelia varten on haastateltu dosentti, lääkäri ja ravitsemustutkija Heikki Korpelaa sekä Orionin ravintolisien kehityspäällikkö Maria Skarpia.



Kattava Multivita Omegalive -tuoteperhe

Multivita Omegalive -sarjassa on neljä tuotetta: Multivita Omegalive, Multivita Omegalive Strong, Multivita Omegalive Raskaus ja Multivita Omegalive Juniori. Tuot-

teiden koostumuksissa on otettu huomioon erilaisten käyttäjien tarpeet. Kysy lisää apteekista.

Multivita Linolive -kapselit valmistetaan puhtaasti kas-

veista kapselia myöten. Pella-va- ja oliiviöljyn lisäksi Multivita Linolive sisältää foolihappoa ja E-vitamiinia.





Suloiset Rela-sukat kaupan päälle

Kun ostat Rela Tipat -valmisteita, saat maaliskuun ajan vauvallesi hauskat Rela-sukat kaupan päälle.

Tarjous on voimassa niin kauan kuin sukkia riittää.



Pienokaisen parhaaksi

Vauva tarvitsee ympärilleen hoivaa, hellyyttä, lämpöä ja turvaa. Tutkitut Rela Tipat -valmisteet toimivat hyvinvoinnin tukena. Rela Tipat on ollut suomalaisten lapsiperheiden suosikki jo yli 10 vuotta ja se on käytössä monien suomalaisperheiden lisäksi useiden suomalaisten sairaaloiden lastenosastoilla.

Valmiste on tutkittu niin vastasyntyneillä kuin keskosillakin ja se oli ensimmäinen vauvoille kehitetty maitohappobakteeritippa.

RELA TIPAT, RELA TIPAT + D JA RELA KOLIIKKITIPPA

Rela Tipat on vauvan oma maitohappobakteeri, jonka sisältämä *Lactobacillus reuteri* Protectis® on peräisin äidinmaidosta. Se ei sisällä maidon ainesosia. Rela tipat sopivat mm. matkalle mukaan tai kuuriluonteiseen käyttöön.

Rela Tipat + D sisältää sekä *Lactobacillus reuteri* Protectis®

-maitohappobakteeria että hyvin imeytyvää D3-vitamiinia pienelle lapselle ja vauvalle sopivassa muodossa. Rela Tipat + D antaa vastustuskykyä vauvalle.

Rela Tipat -sarjaan kuuluu myös Rela Koliikkitippa, joka on kliininen ravintovalmiste vauvojen koliikin ruokavaliohoitoon.

ANNOSTELU ENTISTÄ HELPOMPAA

Rela Tipat -valmisteet ovat nyt saatavana uudenaikaisissa ja entistä ekologisimmissa pakkauksissa. Niiden ansiosta tippojen annostelu on tasaista ja helppoa. Puristamalla tuubia hellästi saat vaivatta pienokaiselle viisi tippaa lusikkaan tai suoraan maitoon.

Rela Tipat -valmisteita voi käyttää ympäri vuoden ja ne sopivat kaksiviikkoisesta alkaen. Riittävästi pakkauksista saa vähintään 50 annosta. Tuotteet säilyvät huoneenlämmössä myös avattuina.

• Teksti: Eveliina Lehtonen

Suomen suosituin allergialääke*

HEINIX®

setiritsiini

Anna allergiaoireille rukkaset!

Allergisten nenä- ja silmäoireiden sekä pitkittyneen nokkosihottuman hoitoon.



Resepti-vapaa
100 tabl.
pakkaus!

Heinix 10 mg tabletti, kalvopäällysteinen. Vaikuttava aine: setiritsiinihydrokloridi. Kausiluontoiseen ja ympärivuotiseen allergiseen nuhaan liittyviin nenä- ja silmäoireisiin sekä krooniseen idiopaattiseen urtikariaan oireiden hoitoon. Aikuiset ja yli 12-vuotiaat: 1 tabletti kerran päivässä. Lapset 6-12 vuotta: Puolikas tabletti kaksi kertaa päivässä. Ei alle 6-vuotiaille. Ota veden kera. Ole erityisen varovainen, jos sinulla on munuaissairauksia, taipumusta virtsautumpeen tai epilepsia. Yleiset haittavaikutukset: uneliaisuus, heitehuimaus, päänsärky, nielutulehdus, nuha (lapsilla), ripuli, pahoinvointi, suun kuivuminen, uupumus. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista tai lääkäriltä, varsinkin jos olet raskaana tai imetät. Tutustu pakkausselosteeseen. Markkinoija: Oy Verman Ab

*InformX OTC MAT € 10/2017

VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

APTEEKISTA

1/2018

L Pidä kuitenkin vain yhtä ajantasaista lääkityslistaa. Päivitä listaa aina kun lääkityksessä tapahtuu muutoksia. Pidä lääkityslistaa aina mukana. Asioidessasi apteekissa tai terveydenhuollossa listalta voidaan helposti tarkistaa mahdolliset haitta- ja yhteisvaikutukset. Akuutissa hoitotilanteessa terveydenhuollon ammattilainen tarvitsee tiedot käyttämästäsi lääkkeistä. Mukana kulkeva lista turvaa hoitosi myös silloin, kun et itse pysty lääkitystäsi kertomaan. Lääkityslistan avulla tunnet myös itse lääkkeesi ja niiden käyttötarkoitukset paremmin.

[illegible]

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

CALSORIN

kalsium + D₃-vitamiini

appelsiinin makuinen

Kampanjapakkauksissa

**+30 tablettia
kaupan
päälle!**



Valitse joko nieltävä tai
hyvänmakuinen purutabletti

- » 500 mg kalsiumia
- » 20 mikrog D₃-vitamiinia

Tarjous koskee CalSORIN D 500 mg + 20 mikrog 130 tabl. ja Puru CalSORIN D₃ 500 mg + 20 mikrog 130 tabl. pakkauksia.
Kampanja-aika: Maaliskuu 2018. Tuotteita on saatavilla rajoitettu erä!

calsorin.fi

12/2017



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

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

Glyseroli, keramidit ja karbamidi ihovoiteissa

Glyseroli on perinteinen ainesosa ihovoiteissa. Moni on kuullut myös keramideista, mutta karbamidi on vieraampi termi. Mitä aineita nämä ovat?

Glyseroli tai toiselta nimeltään glyseriini on jäykkäjuoksuista, väritöntä ja myrkytöntä nestettä. Se on perusvoiteiden yleisin humektantti, mutta sitä käytetään myös muun muassa hammastahnoissa ja tupakassa kosteutta sitovana aineena.

Voiteissa humektantti sitoo vettä, kun sitä on yli 3 %. Perusvoiteissa ja vastaavissa tuotteissa sen pitoisuus vaihtelee yleensä 5-20 %:iin. Glyseroli on ihon omia kosteuttajia, joka paitisi sitoo itseensä painonsa verran vettä myös estää vettä haihtumasta iholta muodostamatta siihen rasvakalvoa.

KERAMIDIT

Keramidit ovat pitkäketjuisia rasvoja, joita on ihmisissä, eläimissä ja kasveissa. Ihmisen ihossa keramideja on kuutta tyyppiä.

Keramidit täydentävät ihon rasvakerrosta, jonka tehtävänä on vähentää veden haihtumista ihosta ja samalla ehkäistä sen kuivumista.

Auringonvalo lisää keramidi-

en muodostumista ja paksuntaa ihoa, jolloin iho pysyy paremmin kosteana. Myös perimällä ja iällä on merkitystä keramidien muodostuksessa.

Ihon kuivuus johtuu usein ihosolujen heikosta kyvystä valmistaa keramideja. Niukentuneiden keramidivariantojen vuoksi suurin osa iäkkäistä ihmisistä kärsii kuivasta ihosta.

KARBAMIDI

Karbamidi eli urea on ihon sarveiskerroksen vesiliukoisien osien pääaineita. Sitäkin on siis

ihossa luonnostaan. Karbamidi on glyserolin tavoin humektantti, joka sitoo vettä ja estää kosteuden haihtumista iholta.

Karbamidivoiteiden etuja ovat sen tehokkaasti kosteuttavat ja imeytyvät ominaisuudet sekä ihoa pehmentävä vaikutus. Samalla kuivan ihon kutina lievenee. Karbamidivoide ei ole erityisen rasvaisen tuntuinen ja imeytyy nopeasti ihoon.

Karbamidi saattaa kuitenkin ohentaa ihon pintakerrosta, jos sitä käyttää jatkuvasti. Iho tosin paksuntuu ennalleen, kun voiteen käytön keskeyttää välillä.

Keramidi- ja karbamidivoiteita voi hyvin käyttää rinnakkain eli esimerkiksi päiväksi karbamidivoide ja yöksi keramidivoide.

KOSTEUTTAVIA PERUSVOITEITA

Aqualan L on yksi Suomen suosituimmista ja vanhimmist perusvoiteista. *Aqualan L* on ihon kevyt peruskosteuttaja, joka sopii koko keholle - ja koko perheelle kasvojen ihon kosteuttamiseen, suojavoiteeksi, voidepesuihin, meikinpoistoon ja silmämeikin poistamiseen. Kosteuttavana ainesosana on glyseroli.

Keramideja sisältävä *Ceralan* sopii erityisesti atooppiselle, kuivalle ja kutisevalle iholle. Keramidiensa ansiosta *Ceralania* voi käyttää hyvin myös kasvovoiteena.

Vartalon hoitoon tarkoitettu *Ceralan Plus* sisältää keramidien lisäksi fosfolipidejä ja kolesterolia. Terveessä ihossa näitä hoitavia aineita on riittävästi. Kuivassa ja atooppisessa ihossa aineiden määrä on vähäisempi - siksi iho kuivuu ja kutiaa.

Kaikkia kolmessa perusvoiteessa on 500 g:n pumppupullo, josta saa sv-korvauksen, kun lääkäri määrää sen pitkäaikaisen ihotaudin hoitoon.

Ceralan-sarjaan kuuluu myös voidemainen *pesuöljy*, joka sisältää runsaasti ihoa kosteuttavia öljyjä. Tuotteen keramidit sitoutuvat öljyyn ja näin osa niistä jää iholle pesun jälkeen.

Carbalan-perusvoide sisältää kosteuttavina ainesosina sekä 5 % karbamidia eli ureaa ja runsaasti glyserolia, jotka yhdessä sitovat kosteutta tehokkaasti ihoon. *Carbalan* levittyy helposti ja imeytyy nopeasti. Voide sopii normaalille, kuivalle ja atooppiselle iholle.

• Teksti: Kaija Törmä



TALVI HAASTAA KUIVAN IHON

Talvella iho kuivuu, kutisee, hilseilee ja ärtyy. Ihoatoopikoille kylmät kelit tietävät ekseeman yleistymistä. Jo pienet tuote- ja hoitomuutokset voivat kuitenkin tuoda suurta helpotusta ihon oloon.



ÖLJYPITOINEN PUHDISTUSAINE

Saippuapitoinen pesuaine poistaa iholta paitsi lian myös luonnollisen suojarasvan. Siitä syystä ihonpuhdistusaineet vaihdetaan talvisin öljypitoisiin, saippuattomiin tuotteisiin. Ihon hyvinvointia voi huoltaa myös veden lämpötilaa alentamalla, sillä kuuma vesi liuottaa osaltaan ihon suoja-aineita.

TÄYTELÄISEMPI KOSTEUSVOIDE

Talviajan kosteusvoide on lempeiden kesäpäivien ohutta emulsiota selvästi täyteläisempää. Paksuin voide ei kuitenkaan sovi automaattisesti kaikille. Voide on oikea, kun se ei kirvele ihoa eikä jätä sen pintaan rasvaista kerrosta. Kun levität voiteen aavistuksen nahkealle iholle, se kosteuttaa vielä tehokkaammin.

DERMOKOSMETIIKKA JA ATOOPPINEN EKSEEMA

Kuiva iho ja atooppinen ekseema sekoitetaan joskus toisiinsa. Vaikka ekseemasta kärsivä iho on kuiva, on sen taustalla myös perimään, ympäristöön, ihon läpäisyesteen toimintaan ja immunitettiin liittyviä tekijöitä. Ekseema ilmenee kutisevana ihotulehduksena, johon liittyy epäsäännöllisiä pahenemisvaiheita.

Atooppista ekseemaa hoidetaan yleensä kortisoni-perusvoide-yhdistelmällä. Myös dermokosmetiikkasarjoissa on perusvoiteita, joista parhaat vahvistavat atooppisen ihon suojausta ja vähentävät ekseemaan kiinteästi liittyvää kutinaa.

Vaikka jokaiselle ihoatoopikolle varmuudella sopivaa kosmetiikkaa ei ole, vähentävät dermokosmetiikan pelkistetyt tuotteet ihon reagoitiriskiä. Osa dermokosmetiikasta on myös säilöntäaineetonta steriilikosmetiikkaa, mikä lisää tuotteiden siedettävyyttä entisestään.

Vielä hiljattain ihoatoopikkoja kehoitettiin välttämään peseytymistä. Nyt tiedetään, että ekseemaan syntyy helposti bakteeri-infektio ja että se on pidettävä puhtaana. Lotraamista saippuilla ja kuumalla vedellä on erityisesti talvella silti vältettävä.

Dermokosmeettiset puhdistusöljyt ja haalea vesi tukevat ihon kuntoutumista. Kun atooppisen ekseeman kokonaishoito peseytymisestä alkaen on kunnossa, voi sen tasapainottuminen talven haasteista huolimatta alkaa.

• Teksti: Anu Herrala

Dermokosmetiikkaa Avènelta



• TRIXERA: KUIVALLE IHOILLE

Avène TriXera -tuotteet korjaavat ihon suojavaippaa, ehkäisevät kosteuden haihtumista ja kosteuttavat ihoa jopa 48 tunnin ajan. Noin 3-vuotiaasta alkaen sopivat tuotteet sisältävät kasvipohjaisia lipideitä ja Pierre Fabren patentoimaa Séléctiose®-aktiivainetta.

Linjaan kuuluu kaksi eri paksuista ihovoidetta ja pesuneste. Voiteiden nutrifluidity-koostumus imeytyy ihoon täydellisesti. TriXera-tuotteet eivät sisällä parabeeneja eivätkä silikoneja.

• XERACALM A.D.: KUTISEVAAN ATOOPPISEEN EKSEEMAAN

Avène XeraCalm A.D -voiteet ja -pesuöljy on kehitetty kutisevalle, ärtyneelle iholle ja atooppisen ekseeman hoitoon yhdessä lääkevoiteiden kanssa käytettäväksi. Tuotteiden I-modulia® -tehoaine lievittää ihon kutinaa jopa 97 %. Jopa vauvan herkälle iholle sopivat koostumukset eivät sisällä hajusteita, parabeeneja, väriaineita eikä alkoholia. Avène XeraCalm -voiteet ovat säilöntäaineetonta steriilikosmetiikkaa.

Molemmat tuotesarjat sisältävät rauhoittavaa Avène Thermal Spring Water-terveyslähdevettä.



Suojaa kasvosi kevätauringolta

Kevätaurinko on monin
tavoin salakavalampi kuin
kesän polttava aurinko.

Talven jälkeen ihoa suo-
jaava sarveiskerros on
heikoimmillaan. Au-
rinko paistaa keväällä
matalalta ja osuu suo-
raan kasvoihin.



IHO VOI PALAA HUOMAAMATTA

Iho saattaa palaa huomaamatta kävelylenkillä myös pilvessä säällä, sillä UV-säteily läpäisee ohuet pilvet.

UV-suojasta onkin hyvä huolehtia sekä kaupungilla shoppaillessa että hiihtolenkillä ja lasketelurinteessä. Kasvojen suojaaminen on tärkeää, kun UV-indeksi 3 ylittyy. Suomen UV-indeksiä voit seurata Ilmatieteen laitoksen sivuilta.

Pitkään jatkunut tai usein toistuva altistuminen UV-säteilylle aiheuttaa ihon ikääntymistä, rypistymistä, pigmenttimuutoksia sekä vähentää ihon elastisuutta.

UV-SUOJALLINEN PÄIVÄVOIDE IHOTYYPIN MUKAAN

Normaalille ja sekaiholle soveltuu kevyt Moisture Emulsion Hydro-Active UV 30 päivävoide. Ylellisen miellyttävä emulsio imeytyy nopeasti ja kosteuttaa ihoa hyvin. Ihon omaa kosteudensäilyttämiskykyä lisäävät biostimuliinit ja hyaluronihappo. Kreatiini aktivoi ihon uusiutumista. Karitevoilla saadaan sileä ja pehmeä iho.

Kuivan ihon päivävoiteena toimii ihanteellisesti Sun Protection Face 30 -aurinkovoide. Voiteessa on sekä korkea UV 30-suoja että anti-ageing-ominaisuudet. Voiteen sisältämä RonaCare AP® antaa iholle pitkäaikaisen kolmitahoisen antioksidanttisuoja. Matrixyl 3000 vaikuttaa kollageenin tuotantoon silottaen ja kiinteyttään ihoa.



UUTUUS

UUTTA ERITTÄIN KUIVALLE JA ATOOPPISALLE IHOILLE

Erittäin kuivalle ja atooppiselle iholle suositellaan Remederm Face Cream UV 20 uutuus-päivävoidetta. Runsaasti ravitseva ja suojaavaa hoitovoide sisältää A- ja E-vitamiinia ja pantenolia. Biostimuliinit ja karbamidi te-

hokosteuttavat. Erittäin täyteläinen voide hoitaa myös ärtynyttä ja punoittavaa ihoa.

SEKÄ UVA- ETTÄ UVB -SUOJA

Louis Widmerin UV-päivävoiteissa on sekä UVA- että UVB-suoja. Hyvin imeytyvinä ne sopivat mainiosti meikin alle. Valitse miedosti hajustettuna tai hajusteettomana.

Kaikki Louis Widmerin tuotteet valmistetaan farmaseuttisia valmisteita koskevien periaatteiden mukaisesti.

• Teksti: Arja Kauppinen
proviisori

**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA

Tehohoidoksi silmänympärysiholle

Eye Contour Cream on täyteläinen ja uudistava. Sopii päivä- ja/tai yökäyttöön. Koikeile tehohoidoksi kasvoille, kaulalle ja dekolteelle. Myös arpiin. 30 ml.

TARJOUS
- 15 %



Tarjous voimassa 31.3.2018 asti.



Uutta vartalon iholle

ACO tuo tänäkin vuonna uusia tuotteita ACO Body -vartalonhoitosarjoihinsa.



kuuluu tehokkaat, kosteuttavat vartalovoiteet; kevyempi kätevässä pumppupullossa ja täyteläisempi helposti mukana kulkevassa tuubissa.

Mieto suihkusaippua puhdistaa herkkimänkin ihon kuivattamatta, ja pumppupullon saa täytettyä edullisella täyttöpakkauksella. Suosittu suihkuöljy pehmentää kuivaa ihoa suihkun aikana. Rutikuivat kädet ja jalat saa pehmenneitä sarjan käsi- ja jalkavoiteilla.



DAILY CARE PÄIVITTÄISEEN IHONHOITOON

ACO Body Daily Care on raikkaan tuoksuinen ja kosmetisesti miellyttävä tuotelinja päivittäiseen vartalon ihonhoitoon.

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

Lisäksi sarjasta löytyvät suosittu käsi- ja jalkavoiteet sekä anti-age-käsivoide.



ACO Body -autuudet

1 Rutikuivaa talvi-ihoa hoitaa kosteuttava, miellyttävän tuoksuinen ACO Daily Care -vartalovoide 100 ml tuubissa. Täyteläinen voide sisältää ACO:n Triple Moist Complex -kosteudensitoijyhdisteen, luonnollista Canola-öljyä sekä suojaavaa E-vitamiinia.

2 ACO Daily Care -käsi-*enpesuneste* ei kuivata ihoa. Miedosti hajustettu tuote sisältää ACO:n Triple Moist Complex -kosteudensitoijyhdisteen. Se kosteuttaa ihoa jo pesun aikana.

3 Talvi-ihon pelastus on ACO Caring Shower Oil -suihkuöljy. Miedosti hajustettu öljypuhdistus antaa iholle pitkään kestävästä kosteutusta, jonka vaikutus jatkuu pesun jälkeenkin.

Tiesitkö?

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

Teksti: Sude Arvonen

ACO-tuotteet antavat iholle päivittäistä hoitoa ja auttavat samalla säilyttämään ihon vahvuuden, kimmoisuuden ja suojaavan vaikutuksen. Tuotteisiin valitut ainesosat on harkittu tarkkaan. ACO Body -perheessä on kaksi nimensä mukaisesti toimivaa tuotelinjaa.

SPECIAL CARE ERITYISTÄ HOITOA VAATIVALLE IHOILLE

ACO Body Special Care -tuotelinja on valmistettu ilman hajusteita herkälle, kuivalle ja erittäin kuivalle iholle. Tuotesarja on hyvä valinta silloin, kun iho tarvitsee erityistä hoitoa ja huolenpitoa. Tuotteet sopivat koko perheelle vauvasta vaariin.

ACO Special Care -sarjaan



Hunajaa sisältävä APTEEKKI FluAcute Yskä helpottaa flunssaan usein liittyvää kuivaa ärsytysyskää.

Käypä hoito -suositusten¹ mukaan käsikauppayskänlääkkeillä ei näyttäisi olevan merkittävää tehoa akuutin yskän oireisiin aikuisilla. Niissä¹ ei myöskään enää

ILMOITUS

Lievitä ärsytysyskää lääkkeettömästi

suositella yskänlääkkeiden käyttöä lasten virusinfektioon liittyvän yskän hoidossa.

HUNAJA TEKEE HYVÄÄ

Sen sijaan Käypä hoito -suositukset² nostavat esiin hunajan. Suosituksissa todetaan, että se saattaa lievittää lasten akuutin yskän oireita.

Apteekeista on nyt saatavissa uusi, suusuihkeena annosteltava tuote **APTEEKKI FluAcute Yskä**, joka lievittää ärsyttävää yskää sekä yskän aiheuttamaa ärsytystä nielussa. Valmisteen yhtenä merkittävänä ainesosana on hunaja, josta on tutkittua tietoa yskän oireiden lievittäjänä.³ Tuote muodostaa nielua suojaavan ohuen kalvon, joka hoitaa ja suoja nielun limakalvoa, vähentäen kurkkuärsytystä – ilman lääkkeitä.

Hunaja, nielun suojaksi muodostuva ohut kalvo sekä tuotteen sisältämät kosteuttavat ainesosat saavat aikaan yskää hillitsevän vaikutuksen. Tuote lievittää ärsyttävää yskää, käheyttä se-

kä nielun ärtyneisyyttä.

Tuote on tarkoitettu aikuisille ja yli 5-vuotiaille lapsille. Valmiste on miedosti hunajanmakuinen. **APTEEKKI FluAcute Yskä** on CE-merkitty terveydenhuollon tarvike.



¹Itselääkitys, Yskä. Käypä hoito -suositukset, Duodecim.

²Hunajan teho yli 1-vuotiaiden lasten akuutissa öisessä yskässä. Käypä hoito -suositukset, Duodecim.

³Cohen ym. Effect of honey on nocturnal cough and sleep quality: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Pediatrics* 2012;130:465-71.

⁴Paul ym. Effect of honey, dextromethorphan, and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2007;161:1140-6.

⁵Shadkam ym. A comparison of the effect of honey, dextromethorphan, and diphenhydramine on nightly cough and sleep quality in children and their parents. *J Altern Complement Med* 2010;16:787-93.

• Teksti: Eero Maljonen



Tyyppin I kollageenilla voidaan ravintolisänä nautittuna vaikuttaa ihon syvempiin kerroksiin.

Kollageeni on tukikudoksen proteiini, jota on muun muassa luussa, rustossa, jänteissä, ihossa ja elinten ympärillä. Se an-

ILMOITUS

Kaunistava kollageeni

RAVINTOLISÄ

taa kudoksille tukea ja lujuutta sekä auttaa muun muassa pitämään ihon kimmoisana, nivelet liikkuvina ja hampaat sekä luut vahvoina. Kollageenia on useita alatyyppejä, määrällisesti eniten tyyppin I kollageenia.

Kollageenin muodostuminen vähenee 25-vuotiaana ja loppuu kokonaan jo noin 40 vuoden iässä. Silloin iho alkaa ikääntymään rypyin ja juontein, haavojen parantuminen hidastuu, limakalvojen kunto heikkenee ja niveliin tulee erilaisia ongelmia.

HELEIN STRONG COLLAGEN KAUNEUSRAVINTOLISÄ

Helein Strong Collagen kauneusravintolisä sisältää kliinisesti tutkittua tyyppin I Verisol-kollageenia ja C-vitamiinia. Se auttaa palauttamaan ja säilyttämään nuorekkaan ja kiinteän ihon.

Helein Strong Collagen kauneusravintolisän sisältämät kollageenipeptidit aktivoivat ihon Fibroblasti-soluja, jolloin solut puolestaan aktivoituvat tuottamaan kollageeniproteiinia. Vai-

kutus näkyy koko ihon kunnossa. Helein Strong Collagen voi parantaa ihon elastisuutta jo neljässä viikossa¹. Muutos on sitä näkyvämpi, mitä ikääntyneempi iho on. Kollageeni voi myös vähentää ihoryppyjä² sekä parantaa ihon rakennetta ja vähentää selluliittia³.



¹Oral Supplementation of Specific Collagen Peptides Has Beneficial Effects on Human Skin Physiology: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Proksch E., Segger D., Degwert J., Schunck M., Zague V., Oesser S. *Skin Pharmacol Physiology* 2014;27(1):47-55.

²Oral Intake of Specific Bioactive Collagen Peptides Reduces Skin Wrinkles and Increases Dermal Matrix Synthesis. Proksch E., Schunck M., Zague V., Segger D., Degwert J., Oesser S. *Skin Pharmacol Physiology* 2014;27(3):113-9.

³Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. Proksch M., Schunck V., Zague S., Oesser E. *JOURNAL OF MEDICINAL FOOD, J Med Food* 00 (0) 2015, 1-9, DOI: 10.1089/jmf.2015.0022.

• Teksti: Matilda Kaila



Kosteutta kuiville silmille

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

hoittaa silmien pintaa. Lisätietoja Systane-tuotesarjasta osoitteessa www.systane.fi.

LISÄÄ KALAA RUOKAVALIOOSI

Omega-3-rasvahappojen säännöllinen nauttiminen saattaa jonkin verran auttaa vähentämään kuivasilmäisyyttä erityisesti vanhemmilla naisilla. Omega-3-rasvahappoja on eniten rasvaisessa kalassa, kuten lohessa, silissä, 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

Kyynele 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 silmälääkärin kanssa.

RÄPYTTELE SILMIÄSI USEAMMIN

Kun keskitymme näkemistä vaativaan tehtävään, kuten lukemiseen, ajamiseen tai tietokoneella työskentelyyn, räpytellemme silmiämme yleensä normaalia huomattavasti harvemmin. Silmien kyynelfilmi ei silloin uusiudu riittävän usein.

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

TAUSTALLA OLEVAT SAIRAUDET

Kuivasilmäisyys johtuu usein muista taustalla olevista silmätautista 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 rau-

SYSTANE
Nro 1. Suomessa*

KÄRSITKÖ SILMIEN KUIVUUDESTA, VÄSYMUKSESTÄ JA ÄRSYTYKSESTÄ?

Joka viidennellä aikuisella on säännöllisesti kuivat, polttelevat tai väsyneet silmät tai hiekan tunnetta silmissään. Kuivat ja väsyneet silmät voivat aiheutua päättyöskentelystä, lukemisesta, piilolinssien käytöstä tai kuivasta sisäilmasta. Oireisiin on kuitenkin olemassa nopea ja pitkävaikutteinen ratkaisu: Annostelee edistyskehoista Systane® Ultraa silmiäsi tarpeen mukaan ja silmäsi voivat paremmin.

Systane® Ultra -silmatipat on saatavilla apteekeista kautta maan.

NOPEAA HELPOTUSTA KUIVIEN SILMIEN AIHEUTTAMIIN OIREISIIN

Alcon Novartis Pharmaceuticals

Systane Family of Products

Nenä on yksi terveyden kulmakiviä, vaikka sitä ei sellaiseksi oikein mielletäkään. Nenää tarvitaan lämmittämään, kosteuttamaan ja puhdistamaan sisään hengitettyä ilmaa. Nenän limakalvo yltää keuhkoihin saakka. Se on tehokas suodatin ja apu keuhkoille – jos se toimii oikein.

Kuivuus ja muut epämukavat tunteet nenässä ja nielussa aiheuttavat useista syistä. Suomessa syitä riittää vaihtelevasta ilmastosta hyvin lämmitettyihin koteihin sekä työpaikkojen sisäilmasta autojen ilmastointilaitteisiin. Myös muun muassa pöly, allergia ja infektiot altistavat nenän limakalvoja vaurioille ja kuivumiselle. Limakalvojen kuivuminen voi aiheuttaa jopa nenäverenvuotoa.

- Nenän ja nielun limakalvojen kuivuus on turha vaiva, sillä kosteuttavia nenäsuihkeita saa kaikista apteekeista, sanoo keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri *Klaus Tamminen*.

EDULLISTA LIEVITYSTÄ

Kuivan nenän hoitamatta jättämisessä on Tammisen mukaan kyse lähinnä tiedon puutteesta, sillä helpottava suihkaus ei maksa paljon eikä nenäsuihkeita ole vaikea käyttää.

Pullo kulkee mukana taskussa, käsilaukussa tai auton hansi-



Aliarvostettu nenäterveys

kaslokerossa. Edullisia pulloja voi hankkia useampia – sinne, missä ne ovat helposti saatavilla.

A-Vita Plus -nenäsuihke

- Kosteuttaa miellyttävästi ja on valumaton koostumukseltaan.
- Ainoa kosteuttava nenäsumute, joka sisältää kolmea hoitavaa vitamiinia.
- Riittoisa käytössä, siitä saa noin 200 suihkausta. Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä, ei alle 2-vuotiaille. Lue lisää osoitteesta <http://avitaplus.fi/>

OIKEA SUIHKE OIKEAAN VAIVAAN

Apteeekkien hyllyissä on tarjolla monia nenäsuihkeita, joista valtaosa on tarkoitettu tukkoisen nenän avaamiseen. Jos näillä tuotteilla epähuomiossa yrittää hoitaa kuivaa, nenää tulos ei ole toivotun mukainen.

Esimerkiksi lääkkeetön A-Vita Plus -nenäsuihke on sen sijaan suunniteltu nimenomaan kosteuttamaan ja hoitamaan nenän limakalvoja. A-Vita Plus -suihke sisältää nenän limakalvoa elvyttävää A-vitamiinia, limakalvoja kosteuttavaa ja uudistavaa deksipantenolia sekä limakalvoa suojaavaa E-vitamiinia. Suihke säilyy huoneenlämmössä.

Nenän limakalvojen kuivumista aiheuttavat top 5

- Ilmasto, kuten pakkasen.
- Ilmastointi.
- Pöly.
- Lämmitys sisätiloissa.
- Allergia tai muu herkkyys.

Kuluttajatutkimus Q2/2015, Research Insight Finland

A-Vita Plus® -sarja

A-Vita Plus -sarjaan kuuluu suihkeen lisäksi kaksi muutakin tuotetta.



A-VITA PLUS -NENÄTIPAT

A-Vita Plus -nenätippoja käytetään kosteuttamaan ja hoitamaan nenän limakalvoja.



A-VITA PLUS -NENÄVOIDE

A-Vita Plus -nenävoidetta käytetään kosteuttamaan ja hoitamaan nenän limakalvoja sekä rohtuneita ja ärtyneitä nenänpieliä. Nenävoide edistää myös nenän epiteelin uudistumista.

Teksti: Kaija Törmä





Terveysvinkkejä lyhyesti

Liikunta on lääkettä nivelrikkoon

Nivelrikkoisen ei kannata vältellä liikuntaa kivun pe-
lossa, sillä liikkumattomuus
vain lisää oireita.

Nivelrikko eli artroosi tar-
koittaa nivelen pinnalla
olevan nivelruston vä-
hittäistä rappeutumista ja ohen-
tumista. Nivelrikon tavallisimpia
oireita ovat kipu, turvotus, aamu-
jäykkyys ja asteittainen toiminta-
kyvyn heikentyminen.

NIVELET EIVÄT KULU LIIKKUESSA

Kivusta ja muista oireista huo-
limatta liikunta on nivelrikon hoi-
don perusta. Nivelet eivät kulu
liikkuessa - päinvastoin. Kaiken-
lainen hyötyliikunta edistää ni-
velrikon kanssa pärjäämistä. Li-
kunta auttaa myös painonhallin-
nassa, parantaa mielialaa ja lisää
yleistä jaksamista.

Nivelrikkoa poteville sopivat
liikuntalajit, joissa koko kehon
paino ei tule terävästi polvien ja
alaraajojen päälle. Liikunta ei saa
myöskään aiheuttaa niveliin isku-
ja tai vääntöjä. Suositeltavia laje-
ja ovat esimerkiksi hiihto, pyöräi-
ly, kävely, rauhallinen tanssi sekä
uinti ja vesijumppa. Myös kunto-
saliharjoittelu sopii, joskin kunto-
salilaitteiden vastukset pitää sää-
tää nivelrikkoa sairastavalle sopi-
viksi ja harjoittelun on oltava va-
roavaisen nousujohteista.

ARKILIINKUNTA TAVAKSI

Muista myös arkiliikunta!
Käytä portaita hissin sijaan aina
kun se on mahdollista. Kävele
kauppaan ja ota ostoskärryt an-
tamaan tukea. Jos tarvitset liikku-
miseen autoa, pysäköi se kauem-
mas ja kävele osan matkaa.

Nivelrikkoa parantavaa lää-
kettä ei ole olemassa, mutta on
tärkeää hoitaa liikkumista hanka-
loittavaa kipua. Itsehoitoon sopi-
vat parasetamoli ja paikalliset tu-
lehduskipulääkkeet.

LÄÄKKEETÖN LIEVITYS OIREISIIN

Synomax nivelgeeli on lää-
kkeetön vaihtoehto oireiden lievi-
tykseen. Geeli sisältää viilentävää
mentolia, glukosamiinia, kondroi-
tiinia sekä MSM:ä tehostamaan
voiteen vaikutusta.

Nivelgeeli lievittää kipua,
turvotusta ja tulehdusta. Se sopii
nivelrikon lisäksi kaikille, joiden
nivelet kipeytyvät syystä tai toi-
sesta, kuten urheiluvammoista ja
nyrjähdysistä. Geeli levittyy hel-
posti ja imeytyy hyvin. Tuote on
valmistettu Suomessa.



Lähteet: www.nivel.fi,
www.terveyskirjasto.fi

Synomax Nivelgeeli lievittää sekä
nivelrikon että urheiluvammojen ja
nyrjähdysten aiheuttamaa kipua,
tulehdusta ja turvotusta nivelissä.

• Teksti: Kaija Törmä

Suihkeella lievitystä kurkkukipuun

Bertolix sumute sisältää bent-
sydamiinia, joka kuuluu tuleh-
duskipulääkkeiden ryhmään.
Suihke toimii kolmivaikutteisesti: se lie-
vittää kipua, vähentää turvotusta ja lie-
vittää tulehdusta. Pitkän suukappaleen
ansiosta suihke on helppo annostella
sinne, missä sitä eniten tarvitaan.

*Bertolix® (bentsydamiini) 3 mg/ml, sumute suu-
onteloon, suuontelon ja nielen alueen tulehdus-
oireiden (kipu, punoitus, turvotus) tai suun ja nielen
limakalvojen ärsytyksen hoitoon. Bertolix on tarkoi-
tettu aikuisten hoitoon. Varoitukset ja varotoimet:
Asetyylisalisyylihapolle ja tulehduskipulääkkeille
yliherkkien henkilöiden ei tule käyttää Bertolixia.
Bertolixia ei saa käyttää raskauden tai imetyksen
aikana. Hoitoa ei saa jatkaa yli 7 päivän ajan ilman
yhteydenottoa lääkäriin. Lue pakkausseloste aina
huolellisesti ennen käyttöä. Lisätietoja saat osoit-
teesta www.laakeinfo.fi. Jos sinulla on kysyttävää
lääkkeistämme, ota yhteyttä: www.bausch.se.
Bausch + Lomb Nordic AB. Valmisteyhteenveto
tarkistettu viimeksi 10.04.2017.*



Yrttien voimaa hengitysteille

Monelle tutut Carmolis Yrttitipat
sisältävät haihtuvia öljyjä yhdes-
tatoista yrtistä.

Flunssa-aikaan Carmolis-tippoja voi
käyttää avaamaan hengitysteitä kuumaan
nesteeseen sekoitettuna. Tipat sopivat
erittäin hyvin myös höyryhengitykseen.

Lisäksi Carmolis-tippoja voi sivellä rin-
taan nukkumaan mennessä ja estää näin
yöaikaista tukkoisuutta. Carmolisvettä kur-
laamalla saadaan puolestaan apua karhe-
aan flunssan ärsyttämään kurkkuun. Pienen
molekyyliseen takia eteeriset öljyt imeyty-
vät helposti ja vaikuttavat nopeasti.

Carmolis-tippoja käytetään myös ruu-
ansulatukseen edistämiseen sekä ulkoises-
ti rasittuneiden lihasten rauhoittamiseen ja
kutiaviin hyttysenpistoihin.



Terveysvinkkejä lyhyesti



Sahapalmu ja lievät eturauhasvaivat



Eturauhasen hyvänlaatuisen liikakasvun oireet voivat ilmetä virtsaamisvaikeuksina, kuten tiputelu tai yöllisiä wc-käynteinä, mutta myös seksuaalisen suorituskyvyn häiriöinä¹. Sahapalmusta valmistetuilla kapseleilla on saatu hyviä tuloksia kummassakin tapauksessa.

ILMOITUS

Eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvua on jopa 80 prosentilla yli 60-vuotiaista miehistä. Kyseessä ei ole pelkästään vanhusten vaiva, sillä liikakasvua on miltei joka toisella yli 50-vuotiaalla miehellä.

Sveitsiläisen A. Vogel'n lääketieteellisen johtajan *Andreas Suterin* johtamassa tutkimuksessa seurattiin eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvusta kärsiviä

miehiä vuoden ajan. Vogel'in sahapalmua sisältävää *Prostaforcea* käyttävien miesten virtsaamisvaivat lievittyivät ja elämänlaatu parani².

Sahapalmua tutkittu myös seksuaalisen suorituskyvyn häiriöiden hoidossa.³

SAHAPALMU JA LÄÄKKEET

Vogelin Prostaforcen käyttöä ei ole raportoitu sivuvaikutuksia. Sahapalmulla voi kuitenkin olla yhteisvaikutuksia esimerkiksi verenohennuslääkkeiden kanssa. Jos käytät sahapalmua, kerrothan siitä apteekin henkilökunnalle.

Sahapalmun lisäksi eturauhasvaivoja vähentävät painon pudottaminen, terveellinen ruokavalio, riittävä liikunta, tupakoimattomuus sekä maltillinen alkoholinkäyttö.



Jos sinulla on eturauhasen liikakasvuun liittyviä oireita, vaiva kannattaa käydä ensin tarkistuttamassa lääkärissä, jotta vakavat sairaudet voidaan sulkea pois.

• **Teksti: Kaija Törmä**

Lähteet:

¹Rosen R, Altwein J, Boyle P, Kirby RS, Lukacs B, Meuleman E, et al. Lower urinary tract symptoms and male sexual dysfunction: the multinational survey of the aging male (MSAM-7). *Eur Urol.* 2003;44:637

²Suter A, Saller R, Riedl E, Heinrich M. Improving BPH symptoms and sexual dysfunctions with a saw palmetto preparation? Results from a pilot trial. *Phytother Res.* 2012 Apr 23. doi: 10.1002/ptr.4696.

³Trislar B, Lovsin M, Bratus D, Parac I, Kreft S. Efficacy and safety of drug with plant extract of saw palmetto in patients with lower urinary tract symptoms because of benign prostate hyperplasia. *Slovenian Medical Journal*, 2013. in press.



Toimittaja Marja Nyman on aina reagoinut vatsallaan. Pureskeltavat Fructolax Helpotus -kuutiot vesilasillisen kera auttavat turpeaan oloon. Matkalle Marja ottaa nieltäviä Fructolax hedelmä- ja kuitutabletteja.

ILMOITUS

KIUSAAKO KOVA VATSA?

Epäsäännöllinen suolen toiminta ja ns. kova vatsa ovat yleinen riesa, jotka voivat olla seurausta muun muassa epäsäännöllisistä ruokailutottumuksista, yksipuolisesta ravinnosta, vähäisestä liikunnasta ja mielialoista.

FRUCTOLAX HELPOTUS

Fructolax Helpotus on luonnollinen tapa tukea säännöllistä suolentoimintaa, kun esimerkiksi liikunta tai ravinnon kuidut eivät helpota tilannetta.

Fructolax Helpotus on valmistettu 100 %:sti hedelmistä ja kuiduista. Raparperi ja tamarindi auttavat edistämään säännöllistä suoliston toimintaa. Viikuna auttaa säätämään suoliston rytmiiä

ja edistää suolistoterveyttä.

Pureskeltavat kuutiot eivät sisällä keinotekoisia väri- tai säilöntäaineita. Matkalle kannattaa varata mukaan helppokäyttöiset nieltävät Fructolax-tabletit.

Illalla otetun annoksen vaikutus alkaa aamulla.

KÄYTTÄJÄN KOKEMUKSET

Toimittaja Marja Nyman on aina reagoinut vatsallaan, etenkin stressiin. Oikutteleva vatsa yhdistettynä erityisesti juhla- ja matkakausien herkkuteluun johtaa yleensä turpeaan ja ähkyiseen oloon.

Marja on kokeillut mm. luumuja ja useita eri valmisteita, mutta huonoin tuloksin. Nyt apu on löytynyt Fructolaxista, jonka ansiosta ylimääräinen kuona poistuu kehosta. - Fructolaxin käytön jälkeen olo alkoi tuntua energiseltä ja makean mieliteot hävitä, Marja sanoo.



• **Teksti: Johanna Svensk**



ALOITA AAMU SMOOTHIELLA

- 3 dl porkkanamehua
- 0,5-1 dl laktoositonta, mausta matonta jogurttia

Pilko porkkanat pieniksi paloiksi. Laita kaikki ainekset jogurttia lukuun ottamatta blenderiin ja aja sileäksi. Lisää lopuksi jogurttia makusi mukaan.

Vihreä smoothie

- 1 kurkku
- 50 g lehtikaalia
- 50 g pinaattia
- 0,5 dl laktoositonta, maustamatonta maitorahkaa
- 1,5 dl vettä

Sekoita vihannekset blenderissä hyvin ja lisää lopuksi maitorahka. Liian paksun smoothien voi ohentaa lisäämällä vettä. Nauti heti.

Marja-kaurasmoothie

- 1 banaani
- 2 purkkia Yosaa
- 2 dl kotimaisia marjoja
- vähän vettä

Laita ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Lisää vettä sen verran, millaisen koostumuksen haluat.

Lisää kuitua ruokavalioon



Ispagulansiemenkuoresta koostuva Vi-Siblin tasapainottaa sekä kovaa että löysää vatsaa. Vi-Siblinin voi nauttia myös smoothieen sekoitettuna. Vi-Siblin-annos tulee juoda heti sekoittamisen jälkeen, ja sen kanssa on nautittava vähintään lasillinen vettä.

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

Artikkeli on toteutettu yhteistyössä Pfizerin kanssa.

Smoothiet ovat nopeita ja käteviä valmistaa, joten niistä saa mainion aamupalan moneen makuun.

Porkkana-smoothie

- 2 porkkanaa
- pätkä inkivääriä
- 1 limen mehu

MAINOS PF-VSB-FIN-0146-08012018

Pidetään huolta Itämerestä!

Tiesitkö, että 10 vuotta sitten kotitalouksissa heitettiin noin 27 000 kg ylijääneitä ja vanhentuneita lääkkeitä lavuaariin ja vessanpönttöön? Tilanne on saattanut jonkin verran parantua, mutta uutta tutkimustietoa ei ole.

Viemäriin joutuneet lääkkeet kulkeutuvat jätevedenpuhdistamoihin, joita ei ole suunniteltu niitä poistamaan. Lääkejäte päätyy lopulta Itämereen ja muihin vesistöihin, jossa ne vähitellen vaikuttavat eliöihin.

ITÄMERI ON HERKÄSTI HAAVOITTUVA

Itämeri on valtameriin verrattuna pieni ja matala, herkästi haavoittuva sisämeri. Laskennallisesti Itämeren koko vesimäärän vaihtumiseen on arvioitu ku-



luvan noin 30 vuotta. Veden hitaan vaihtumisen takia ympäristömyrkyt ja merta rehevöittävät ravinteet jäävät vaikuttamaan sinne pitkäksi ajaksi. Itämeri voi edelleen huonosti. Suurin ja näkyvin ympäristöongelma on rehevöityminen.

PALAUTA VANHENTUNEET LÄÄKKEET APTEEKKIIN

Itämeren huonoon tilaan on monta syytä. Sitä saastuttavat erityisesti jätevedet, liikenne ja maatalous. Mutta myös yksittäisten ihmisten teoilla on iso merkitys.

Jo sillä, että jokainen meistä vie vanhat ja ylijääneet lääkkeensä apteekkiin, pystymme yhdessä vaikuttamaan vesistöjemme tilaan.

Poista lääkejätteet ulkopakkauksistaan ja laita ne läpinäkyvään pussiin. Nestemäiset lääkkeet voi palauttaa alkuperäisessä pakkauksessaan. Erikseen palautetaan jodia sisältävät lääkkeet, elohopeakuumemittarit sekä ruiskut ja neulat hyvin pakatuina.

Laita lääkejätepussi apteekin asiakastilassa olevaan lääkejäteastiaan tai anna se apteekin henkilökunnalle. Apteekkiin tuodut lääkejätteet toimitetaan Ekokemiin Riihimäelle, jossa ne poltetaan. Samalla syntyy sähköä ja kaukolämpöä.

• Teksti: Kaija Törmä



L.FIN.MKT11.2017.5436

Priorin[®]Extra

Hiustesi hyvinvointiin



No.1

Maaailman
ja Suomen myydyin
hiusravintolisä.*

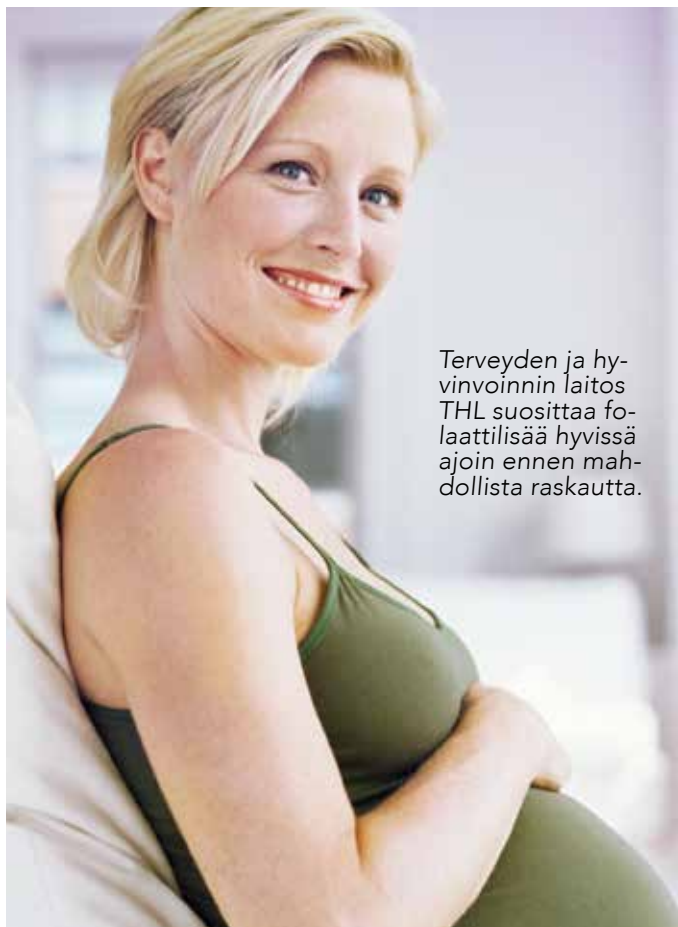
Tuuheat, vahvat ja kiiltävät hiukset.

Kokeile sinäkin ja näe
tuloksia jo 12 viikossa!

Priorin Extra sisältää myös biotiinia, joka
ylläpitää hiustesi hyvinvointia. Ravintolisä.



*2016 Nicholas Hall's global OTC database DB6.



Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL suosittaa folaattilisää hyvissä ajoin ennen mahdollista raskautta.

Suunnitteletko raskautta vai oletko jo raskaana?

Alhaiset folaattitasot ovat riskitekijä muun muassa sikiön kehityshäiriöille - selkärankahalkiolle. Ruuasta saatava folaatti on ensisijaista, mutta ravinnossa folaatti säilyy huonosti eikä kestä keittämistä.

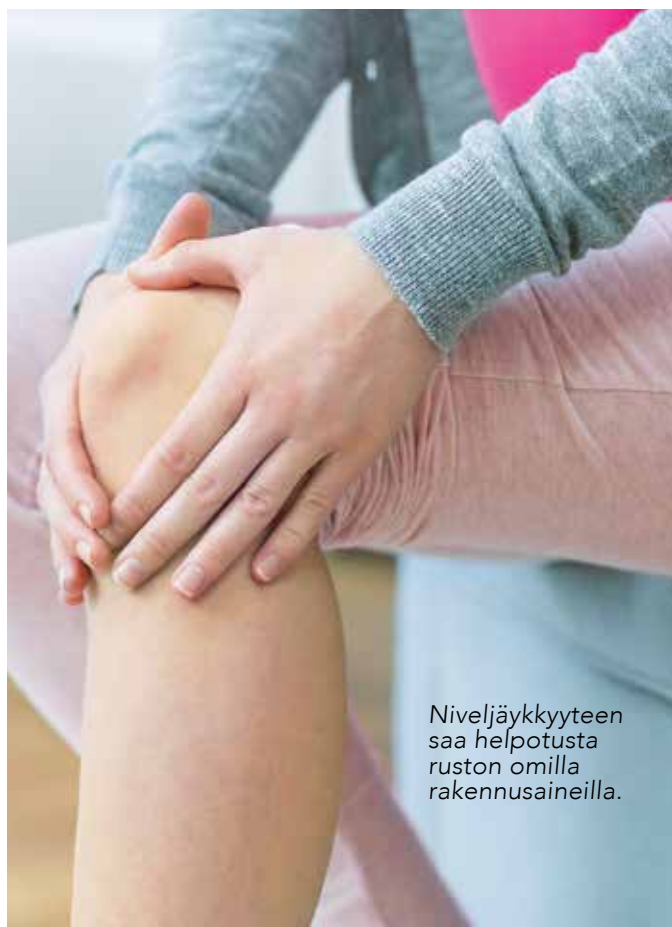
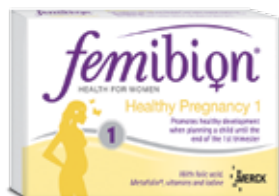
Jotta varmistat parhaat mahdolliset lähtökohdat tulevalle lapsellesi, huolehdi folaattitoista ennakoon.

• **Femibion raskaus 1** – raskauden suunnitteluvaiheesta raskausviikolle 12



• **Femibion raskaus 2** – raskausviikolta 13 imetyksen loppuun asti

Femibionin erityisominaisuus on sen sisältämä, bioaktiivisessa muodossa oleva folaatti Metafolin®. Puolet naisista ei pysty optimaalisesti käyttämään hyväksi synteettistä folaattia eli foolihappoa, joten Metafolinin avulla voi varmistaa tarvittavan folaattitason 1-2 kuukaudessa ennen hedelmöitystä. Femibion sisältää myös kaikki muut raskaudenajan tarvittavat vitamiinit. Tuote on laktoositon, gluteeniton ja hiivaton.



Niveljäykkyyteen saa helpotusta ruston omilla rakennusaineilla.

Nivelruston rakennusaineilla liikkeelle

Nivelruston haurastumisesta aiheutuvaan niveln jäykkyyteen voi käyttää monipuolista Arthrobalans Plus -glukosamiinivalmistetta. Glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti ovat elimistön itsekin valmistamia ruston proteiinien luonnollisia rakennusaineita. C-vitamiini osallistuu nivelruston kollageenin muodostumiseen. MSM



eli metyyliisulfonyylimetaani sisältää orgaanista rikkiä ja toimii rikin lähteenä rustoproteiineissa.

Arthrobalans Plus -tabletit sisältävät neljää tehoainetta; glukosamiinia, kondroitiinisulfaattia, MSM:ää ja C-vitamiinia. Tuotteen glukosamiini on peräisin äyriäisestä ja kondroitiinisulfaatti siian rustosta.

Arthrobalans-sarjan sitruunanmakuinen **Arthrobalans Drink** -juomajauhe sisältää glukosamiinia, kondroitiinisulfaattia ja C-vitamiinia. Tuotteen glukosamiini on mikrobiperäinen ja kondroitiinisulfaatti on peräisin sian rustosta.



VASTUSTA FLUNSSAA

ColdZyme® -suusuihke on ensimmäinen kliinisesti testattu tuote, joka auttaa taistelemaan flunssaa vastaan trypsiinientsyymien avulla. ColdZyme voi myös auttaa lyhentämään flunssan kestoa.

Trypsiini löytyi syvänmerenturskista, kun islantilaiset tutkijat hämmästelivät kalastajien ja kalan käsittelijöiden hoidetun tuntuista käsiä ankarista olosuhteista huolimatta. Syyksi paljastui trypsiini.

Sen seurauksena syvänmerenturskasta saatu trypsiini ja sen käyttö on suojattu patentilla. ColdZyme® on ensimmäinen ilman reseptiä saatavilla oleva flunssavalmiste, jossa käytetään trypsiinientsyymiä.

KOHDISTUU SINNE, MINNE FLUNSSAVIRUS TARTTUU

ColdZyme-suusuihkeen vaikutus kohdistuu juuri sinne, min-

ne flunssavirus tarttuu ja mistä se leviää - eli suuhun ja kurkkuun. Suihke muodostaa kurkun limakalvolle suojaavan kalvon, jolloin flunssavirukset eivät pääse kiinnittymään siihen. ColdZyme-suusuihke vähentää flunssaan sairastumisen riskiä ja voi lyhentää flunssan kestoa, jos käyttö aloitetaan tartunnan alkuvaiheessa.



TUTKIMUSNÄYTTÖÄ

ColdZyme-suusuihkeen tehoa on tutkittu COLDPREV-kaksosokkotutkimuksessa¹. Tutkimuksessa 46 vapaaehtoiselle tarjotettiin yleisin flunssaa aiheuttava virus. Heistä puolelle annettiin testattava tuote heti virustartunnan jälkeen ja puolelle lumevalmiste, jossa ei ollut trypsiinientsyymiä.

ColdZyme vähensi selvästi viruksen määrää lumevalmisteen verrattuna. Lisäksi flunssan

saaneiden oirepäivien määrä pieneni 6,5 päivästä 3 päivään.

ColdZyme 20 ml riittää kolmen flunssan hoitoon, ColdZyme One Cold 7 ml yhden flunssan hoitoon. Suihke sopii aikuisille ja vähintään 4-vuotiaille lapsille.

¹Clarsund et al, Common cold prophylaxis using ColdZyme Mouth Spray (flunssan ehkäisy ColdZyme-suusuihkeella), Pohjoismaisen otolaryngologiyhdistyksen kongressi Kööpenhaminassa vuonna 2014

• Teksti: Tarja Erholtz



Ubikinonilla on tärkeä merkitys etenkin solujen energian tuotannossa.

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on vitamiinin kaltainen yhdiste, jota tarvitaan solujen normaali toiminnalle. Ubikinonin avulla elimistö muuntaa ruoan ravintoaineet keholle käyttökelpoiseksi energiaksi, jota tarvitaan mm. lihaksiston, immuunipuolustuksen

ja erityisesti sydämen toiminnalle.

UBIKINONI AUTTAA JAKSAMAAN

Elimistön oma ubikinonituotanto on korkeimmillaan 20-vuotiaana, jonka jälkeen se alkaa vähentyä. Iän lisäksi tietyt lääkkeet, kuten kolesterolia alentava lääkitys, voivat aiheuttaa vajetta ubikinonipitoisuuksissa. Muita elimistön ubikinonin tarvetta lisääviä tekijöitä ovat yksipuolinen ravinto, tupakointi, laihduttaminen ja fyysisen rasitus.

Alhainen ubikinonitaso heijastuu väsymyksenä sekä voimattomuuden ja energian puutteen tunteena.

UBIKINONI JA SELEENI

Seleeniä on pitkään lisätty Suomessa lannoitteisiin. Seleeniin saanti Suomessa on kuitenkin viimeaikoina vähentynyt. Luomutuotteista saa niukasti seleeniä,

koska luomutuotannossa ei käytetä seleenipitoisia lannoitteita. Monissa leipomotuotteissa käytetään ulkomaista viljaa, joka ei ole niin seleenirikasta kuin kotimainen.

Ubikinonin (Q10) ja seleenin yhteisvaikutusta on selvitetty ihmisen sydänterveyden ylläpitoon liittyvissä pitkäaikaistutkimuksissa. Seleeni nostaa Q10:n pitoisuutta, joten seleeni ja Q10 tarvitsevat toisiaan toimiakseen mahdollisimman hyvin elimistössä.^{1,2,3}

APTEEKKARIN UBIKINONI PLUS

Apteekkarin Ubikinoni plus on monipuolinen ubikinonivalmiste, joka sisältää myös seleeniä, tiamiinia ja E-vitamiinia. Tiamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa, sydämen normaalia toimintaa sekä normaaleja psykologisia toimintoja. E-vi-

tamiini ja seleeni edistävät solujen suojaamista hapettumisstressiltä. Kapseli on kasviöljypohjainen gelatiinikapseli, josta ubikinoni rasvaliukoisena imeytyy tehokkaasti.

Apteekkarin Ubikinoni plus sopii muun muassa ikääntyville, urheilijoille ja kaikille, jotka tarvitsevat lisäpuhtia.

^{1,2,3} Alehagen U, Johansson P, Aaseth J, Alexander J, Brismar K. Increase in insulin-like growth factor 1 (IGF-1) and insulin-like growth factor binding protein 1 after supplementation with selenium and coenzyme Q10. A prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. PLoS One. 2017 Jun 13;12(6):e0178614. doi: 10.1371/journal.pone.0178614. eCollection 2017

Alehagen U, Johansson P, Aaseth J, Alexander J, Wågsäter D. Significant changes in circulating microRNA by dietary supplementation of selenium and coenzyme Q10 in healthy elderly males. A subgroup analysis of a prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. PLoS One. 2017 Apr 27;12(4):e0174880

• Teksti: Kaija Törmä

Uutta tulossa!



Uusi maitohappo-bakteerikanta

Suomeenkin on nyt saatu *Bifidobacterium infantis* 35624 -bakteerikantaa sisältävä valmis- te Alflorex. Tätä bakteerikantaa on tutkittu ja käytetty runsaasti muun muassa Yhdysvalloissa ja Irlannissa. Alflorex lisää suoliston bifidobakteerien määrää ja sopii täydentämään esimerkiksi FODMAP-ruokavaliota. Alflorex on helppo käyttää. Ota yksi kapseli päivässä vähintään neljän viikon ajan. Tuote sopii myös jatkuvaan käyttöön.



Pitkävaikutteinen lääke närästyksen

Acidal on lääke, jota käytetään aikuisille refluksioireiden lyhytaikaiseen hoitoon, kuten närästyksen ja happaman mahanesteen nousuun ruoka- torveen. Acidalin vaikuttava aine on esomepratsoli. Esomepratsoli kuuluu ns. protonipumpun estäjien lääkeaineryhmään, jotka vaikuttavat vähentämällä mahahapon muodostumista. Acidal on pitkävaikutteinen.

Acidal 20 mg enterokapseli, kova. Vaikuttava aine: esomepratsoli. Refluksioireiden lyhytaikaiseen hoitoon. Annostus: Aikuiset: 20 mg/vrk. Käänny lääkärin puoleen, jos oireet eivät helpota 2 viikon käytön jälkeen. Älä käytä Acidalia, jos olet allerginen esomepratsolille, muille samaan ryhmään kuuluville lääkkeille tai valmisteiden apuaineille. Ei yhdessä nelfinaviirin kanssa. Ole erityisen tarkka Acidalin suhteen, jos sinulla on maksa- tai munuaissairaus tai sinulle kehittyä tai on kehittynyt ihottumaa tämän tai vastaavien valmisteiden käytön aikana. Varmista lääkkeen sopivuus lääkäriltä tai apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai olet raskaana. Ei imetyksen aikana. Yleiset haittavaikutukset: päänsärky, vatsakipu, ummetus, ripuli, ilmavaivat, pahoinvointi/ oksentelu ja mahanpohjan rauhasen polyypit. Itsehoitolääke. Tutustu pakkausselosteeseen. Markkinoija: Oy Verman Ab



Ibuxinia jauheena

Tuttu särkylääke Ibuxin 400 mg on nyt saatavilla myös sitruunan- tuoksuksena jauheena. Se sopii erityisesti niille, jotka eivät pysty nielemään tabletteja. Ibuxin on tarkoitettu lievän tai kohtalaisen kivun ja/tai kuumeen lyhytaikaiseen, oireenmukaiseen hoitoon.

Ibuxin 400mg jauhe (ibuprofeeni) on itsehoitolääke lievän tai kohtalaisen kivun ja kuumeen lyhytaikaiseen, oireenmukaiseen hoitoon. Sopii aikuisille ja yli 12-vuotiaille ja yli 40 kg painoisille nuorille. Voidaan nauttia ilman nestettä. Sitruunanmakuinen. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat mahatai pohjukaissuolihaavaa tai olet raskaana. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija ratiopharm Oy.



D-vitamiinia oliiviöljyssä

Tutkittu Minisun D-vitamiini on nyt saatavilla myös korkealaatuudessa extra-neitsytoliiviöljyssä. Pienikokoinen Minisun Oliiviöljykapseli on helppo niellä. Kaksi vahvuutta: 20 ja 50 mikrogrammaa. Kapseli ei sisällä gluteenipitoisen viljan ainesosia ja se on laktoositon, hiivaton, väriaineeton ja säilöntäaineeton.



Allergiseen nuhaan

Momesonex-nenäsumutetta käytetään siitepölynuhan eli kausiluontoisen nuhan hoitoon. Siitepölynuha on siitepölyn sekä home- ja sienitiöiden hengittämistä aiheutuva allerginen reaktio. Momesonex vähentää turvotusta ja ärsytystä nenässä, ja lievittää näin siitepölynuhan aiheuttamaa aivastelua, kutinaa ja tukkoisuutta sekä nenän vuotamista.

Momesonex 50 ug/annos nenäsumute, suspensio on tarkoitettu vähintään 18-vuotiaille kausiluontoisen allergisen nuhan hoitoon. Vaikuttava aine mometasonifuroaatti. Käyttö raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija ratiopharm Oy.



Kurkkukipuun

Posirex-imeskelytabletit sisältävät kahta lääkeainetta, jotka vaikuttavat antiseptisesti nielussa ja lievittävät kurkkukipua. Posirex Honey-Lemon sopii 6-vuotiaasta ja Posirex Mint 12-vuotiaasta alkaen. Tablettia imeskellään kunnes se liukee suussa. Vaikutus kestää noin kahden tunnin ajan.

Posirex on antiseptinen imeskelytabletti, joka lievittää suu- ja nielutulehduksen oireita. Vaikutus alkaa jo viidessä minuutissa. Vaikuttavat aineet ovat 2,4-diklooribentsyylialkoholi ja amyylimetakresoli. Posirex Honey-Lemon sopii yli 6-vuotiaille ja aikuisille. Posirex Mint sopii yli 12-vuotiaille ja aikuisille. Raskaus- ja imetyksenaikana tulee noudattaa varovaisuutta. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Jos oireet jatkuvat, ota yhteys lääkäriin.



Omega-kolmosta ja D-vitamiinia geelipalana

Tutun Minisun-tuoteperheen uusin jäsen on Minisun Vahva puruskeltava Omega-3 + D-vitamiini. Aikuisille tarkoitettu tuote on kehitetty aivojen, sydämen ja silmien hyvinvointiin. Kaksi hedelmäistä geelipalaa sisältää 1322 mg omega-3-rasvahappoja.

Uutta tulossa!



Imeskeltävää sinkkiä flunssaan

Kelasin Sinkkiasetaatti, 120 tablettia, toimii imeskelynä flunssaa estävästi. Suuhun vähitellen liukeneva sinkki vaikuttaa välittömästi nielun limakalvoilla pesiviin taudinaiheuttajiin. Sinkkiä onkin hyvä nauttia akuuttiin tarpeeseen mahdollisimman pian flunssaoireiden alettua, hitaasti imeskellen pieniä määriä useita kertoja päivässä. Kelasin sinkkiasetaatilla on myös vaikutuksia vastustuskykyyn.

Tehokosteutusta koko vartalolle

Apobase Carbamide 5 % on tehokosteuttava perusvoide päivittäiseen käyttöön. Se sisältää karbamidia (5 %) ja glyserolia, joka auttaa vähentämään kosteuden haihtumista iholta. Apobase Carbamide on hajusteeton ja parabeeniton eikä se sisällä väriaineita. Rasvapiitoisuus on 22 %. Voidetta suositellaan kaikenikäisille ja kaikille ihotyypeille, erityisesti kuivalle iholle koko vartalolle käytettäväksi. Pakkaukset 250 g tuubi ja 440 g pumpppullo.



Uudentyyppinen aurinkosuojaus Italiasta

Italiassa valmistetut Be3-aurinkosuojausihkeet sisältävät progressiivisen aurinkosuojaus SPF 20,30 ja 50 sekä SPF 50, 50+ ja 50++. Yhdellä tuotteella voi siis saada kolme eri suojakerrointa lisäämällä tuotteen levityskertoja yksilöllisen tarpeen mukaan. Uudentyyppisellä toimintamekanismilla on patenti 3in1. Be3-aurinkosuojaustuotteet sopivat koko perheelle. Tuoteperhettä täydentävät ihoa viilentävä ja rauhoittava Be3 After Sun spray ja tahraamaton itseruskettava Be3 Miracle Tan spray.

Flushnil®

PÄIVÄN HOITO HUULI- HERPEKSEEN



**Apteekista
ilman
reseptiä**



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 lääkkeen käytöstä ensin lääkärisi kanssa. 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 pakkausselosteeseen. Markkinoija Sandoz A/S. Sandoz lääkeneuvonta ma-pe klo 9-15, puh. 010 613 3415.

NR1609527505 Hyväksytty 20.9.2016

SANDOZ A Novartis
Division

AAAARRRGH



Se nopeavaikutteinen särkylääke.

**Apteekistasi.
Markkinoija: ratiopharm Oy**

ibuxin rapid 400 mg (ibuprofeeni). Itsehoitolääke kuum- ja kiputilojen sekä migreenikohtausten lyhytaikaiseen oireenmukaiseen hoitoon pakkauksen ohjeen mukaan. Aikuisille ja yli 20 kg painaville lapsille. Neuvottele lääkärin kanssa jos sairastat maha- tai pohjukaissuolihaavaa tai olet raskaana. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 25.9.2015 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. FI/POTC/17/0003/6/17



Myös migreeniin.



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: amyyliimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annostusta 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. Makeutusaineiden liiallisella käytöllä voi olla laksatiivisia vaikutuksia. Jos lääkäri on kertonut, että sinulla on jokin sokeri-intoleranssi, keskustele 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 raskaus- ja imetysaikana tulee noudattaa varovaisuutta. Haittavaikutuksina on ilmoitettu yliherkkyysoireita, vatsakipua, pahoinvointia, epämukavaa tunnetta suussa ja ihottumaa (yleisyys: tuntematon). Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Jos oireet jatkuvat, ota yhteys lääkäriisi. Reseptivapaa itsehoitolääke. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Nordic A/S, Itsehallintokuja 6, 02600 Espoo. Puh. 029000 9200. PVM: 10/2017

Välitämme ympäristöstä!

Ekologisuus on tärkeä arvo jokaisessa Yhteistyöapteekit-ketjun apteekissa kautta Suomen. Tähtäämme siihen, että ympäristöarvot ohjaavat toimintaamme kaikessa tekemisessämme.



Määrätietoinen ponnistelu on tuottanut tulosta: Yhteistyöapteekit-ketjulle on myönnetty *Ekokompassi*-sertifikaatti suunnitelmallisesta työstä ympäristön hyväksi

Ekokompassi-sertifikaatti on osoitus sekä uskottavasta ympäristötyöstä että sitoutumisesta jatkuvaan parantamiseen ja Ekokompassin 10 kriteerin noudattamiseen. Perusperiaatteena on keskittyminen konkreettisiin toimenpiteisiin.

Ekokompassi pohjautuu sekä pohjoismaisiin ympäristöjärjestelmiin että kansainvälisiin ympäristöjohtamisen standardeihin.



Ainutlaatuinen kaksoisvaikutus! Ota kylmä ja lämmin samasta tuubista.



suomalaisten kokemuksia kylmä-lämmingeelistä

"Laitetaan rouvan kanssa joka aamu ja ilta niskaan sekä selkään – auttaa heti"

"Uskomaton apu niskahartiaseutuun, kun on aamusta iltaan tietokoneen ääressä"

"Mikään ei oikein auttanut polviin. Kokeilin Perskindolia, ei paluuta enää muihin."

"Täydellistä lenkin ja kuntosalin jälkeen, eikä edes jätä tahmaista tunnetta!"

"Nuoren urheilijapoikani jalkojen helpotus – tehoa nopeasti."

"Koko päivä korkkareilla, Perskindol pelastaa illat ja yönunet"

helposti
ilman
reseptiä

sveitsiläisen lääkeyhtiön keksintö
viilentää välittömästi, sen jälkeen
lämmittää ja rauhoittaa

APTEEKEISTA



VITANALLET

**TEKEE
VITAMIINIEN
OTTAMISESTA
HAUSKAA!**



Uutuus



**KUN KIPU
SITÄ VAATII**



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

Panadol Coffein® 500 mg/65 mg tabletti, kalvopäällysteinen
Särky- ja kuumetilojen oireenmukainen hoito. Aikuisille 1–2 tablettia 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, kofeiinille tai valmisteen 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 kofeiinin nauttimista (esim. kahvi, tee tai kofeiinia sisältävät energijuomat). Tabletti sisältää parahydroksibentsoaatteja (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. **Kofeiini:** Voi aiheuttaa hermostuneisuutta ja huimausta. Raportoi epäillyt haittavaikutukset Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukseen (www.fimea.fi). Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvetolyhennelmä 3.8.2017. Perustuu 26.4.2017 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Lisätiedot: GSK Consumer Healthcare Oy, Piispansilta 9 A, 02231 Espoo, p. 0800 77 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com 12/2017, CHF/CHPAN/0014/17a Tavaramerkki ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2017 GSK-konserni tai lisensointijä.

Apteekkisi maaliskuun tarjoukset

Avène XeraCalm A.D Cream tai Baume 200 ml

Säilöntäaineeton tuotesarja kutisevan, ärtyneen ihon ja atooppisen ekseeman hoitoon.

Kahden XeraCalm-tuotteen ostajalle

- 25 %



Aqualan L, Plus tai Duo 200 g

Monikäyttöiset perusvoiteet kuivalle ja herkälle iholle.

7,50
(37/kg)
9,90



Systane Ultra 10 ml

Pitkäkestoinen voiteleva silmätipa kuivien silmien oireisiin.

13,90
(1390/l)
15,80



A-Vita Plus Nenäsuihke 20 ml

Kosteuttava nenäsuihke sisältää kolmea hoitavaa vitamiinia.

10,90
(545/l)
12,90



Priorin Extra 180 tabl.

Hiusjuuren täsmäravinne aktivoi hiusten kasvua ja estää niiden ohenemista.

81,00
(482,15/kg)
98,00



Minisun Monivitamiini Vahva 120 tabl.

Aktiivisen ihmisen monivitamiini, joka sisältää myös ubikinonia ja mustikkauutetta.

16,90
20,90



Multivita Omegalive Strong 100 tabl.

Vahva annos omega-3-rasvahappoja. Matala ja soikea kapseli on helppo niellä.

18,90
22,50



Maitohappobakteeri + B ratiopharm 100 kaps.

Kuusi maitohappobakteerikantaa ja kuusi B-vitamiinia tukemaan vastustuskykyä.

18,00
21,20



Melatonini Extra Vahva ratiopharm 1,9 mg 100 tabl.

Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittää aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

16,90
20,90



Multivita Magnesiumsitraatti + B, puru tai nieltävä 90 tabl.

Hyvin imeytyvä magnesiumvalmiste lihasten hyvinvointiin.

11,50
15,70



Minisun D₃-vitamiini 20 mikrog. 300 tabl.

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

19,90
24,50



Multi-tabs Family 190 tabl.

Koko perheen monivitamiini 7-vuotiaasta alkaen. 13 vitamiinia ja 8 hivenainetta.

19,80
23,90



ratiopharm


Yllättikö allergia?



Cetirizin-ratiopharm on edullinen apu allergian oireisiin

- **Nenä- ja silmäoireisiin**
- **Pitkäaikaiseen nokkosihottumaan**
- **Vähintään 6-vuotiaille**

Cetirizin-ratiopharm 10 mg (setirisiini) on tehokas lääke kausiluontoisen ja ympärivuotisen allergisen nuhan sekä allergisten silmä- ja iho-oireiden hoitoon. Alle 6-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat munuaissairautta, olet raskaana tai imetät. Tutustu pakkausselosteeseen. Perustuu 11.6.2014 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. FI/ALLG/16/0007/12/16.

Nyt
100 tabletin
pakkaus