

Sata vuotta suomalaisen hyvinvoinnin rakentamista



Satavuotiaat Orion ja Suomi juhlivat yhdessä tänä vuonna. Aptekeissa Orionin juhluvuosi näkyy sekä sinivalkoisissa somistamateriaaleissa että juhlatuotepakkauksissa.

O Orion on Suomi 100:n yritysytistyökumppani. Orionin juhluvuoden teema on omaishoitajien työn tukeminen. Omaishoito koskettaa lähes kaikkia suomalaisia, ainakin jossain elämänvaiheessa. Suomessa on noin 350 000 omaishoitajaa, joista vain noin 10 % kuuluu omaishoitotuen piiriin.

JUHLATUOTTEILLA TUKEA OMAISHOITAJIEN TYÖLLE

Noin 50 itsehoidon tuotetta on nimetty Orionin juhla-



*Hyvinvointia rakentamassa.
Yhdessä.*

ORION
100

tuotteiksi, joiden myynnillä tuetaan omaishoitajien työtä. Juhlatuotteen tunnustat apteekissa 100-vuotislogosta.

Lisäksi jokaiselle kuukaudelle on merkitty kuukauden juhlatuotteita, jotka kuuluvat Orionin suosituimpien itsehoitotuotteiden valikoimaan.

SUOMALAINEN JA KANSAINVÄLINEN TOIMIJA

Orionin sataan vuoteen mahtuu paljon, kuten rokotevalmis-

tuksen aloittaminen vuonna 1937, sydän- ja verisuonitautilääkkeiden kehittämisen alku vuonna 1974 sekä D-vitamiini *DeviSolin* lanseeraus vuonna 2007.

Tänään Orion kehittää, valmistaa ja markkinoi ihmis- ja eläinlääkkeitä, lääkkeiden vaikuttavia aineita sekä diagnostiisia testejä. Suomalainen lääkeyhtiö toimii maailmanlaajuisesti ja on merkittävä työllistäjä sekä investoija myös kotimaassa.

Lahjana Suomelle Orionin Tutkimussäätiö jakaa juhluvuonna kaksi ylimääräistä 100 000 euron tutkimusapurahaa.

Hyvinvoinnin rakentaminen jatkuu tänäkin vuonna. Suurin kiitos suomalaisesta hyvinvoinnista kuuluu kuitenkin suomalaisille, jotka pitävät huolta läheisistään. Tervetuloa mukaan juhluvuoteen!

Lue lisää Orionin 100 vuodesta orion.fi

• Teksti: Tiina Vesalainen



Noin 50 itsehoidon tuotetta on nimetty Orionin juhlatuotteiksi, joiden myynnillä tuetaan omaishoitajien työtä.

Hyvänmakuinen
helpotus
pienille vatsaille

Duphagol Junior



- **UUTUUS!**
- Appelsiininmakuinen makrogolivalmiste ummetuksen hoitoon lapsille ja nuorille
- Saatavilla 30 ja 50 kpl pakkauksissa
- Apteekista



Duphagol Junior 6,9 g jauhe oraalliliuosta varten on pitkäaikaisen ummetuksen hoitoon tarkoitettu lääke. **Vaikuttava aine:** Makrogoli. **Annostus ja antotapa:** Tavallinen annos 2-6-vuotiaalle on 1 annospussi vuorokaudessa ja 7-11-vuotiaalle 2 annospussia vuorokaudessa. Jauhe liuotetaan 62,5 ml:aan (1/4 lasillinen) vettä. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys vaikuttaville aineille tai apuaineille. Suolen perforaatio tai tukkeuma, ileus ja vaikeat tulehdukselliset suolistosairaudet. **Haittavaikutukset:** Yleisimmin esiintyy maha-suolikanavaan liittyviä haittavaikutuksia. Suurilla annoksilla hoidettaessa voi esiintyä ripulia, pahoinvointia, vatsan pingottumista tai epämiellyttävää tunnetta peräaukossa. Itsehoitolääke. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. **Lisätiedot:** Mylan Finland Oy. Puh. 09-75184121. 12-2016.

Sana-sol tekee hyvää

Sana-sol tuotteet ovat tukeneet ravitsemusta jo vuodesta 1933 lähtien ja olleet suomalaisten käytössä jo usean sukupolven ajan. Sana-sol tuotteet sopivat koko perheelle.

Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio sekä terveet elämäntavat ovat hyvän elämän perusedellytyksiä.

Joskus vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi olla liian vähäistä. Sana-sol tuotteet täydentävät silloin koko perheen ruokavaliota. Hyvänmakuiset tuotteet maistuvat lapsista vanhuksiin ja hyvä maku myös auttaa muistamaan tuotteen ottamisen.

SANA-SOL MONIVITAMIININESTE

Sana-sol monivitamiinineste sisältää kaikki päivän vitamiinit yhdessä appelsiinimakuissa lusikallisessa. Nestemäinen vitamiini on hyvä vaihtoehto myös nielemisvaikeuksista kärsiville, sillä sen nauttiminen on helppoa.

Sana-sol monivitamiinivalmisteesta saat A-, C-, D- ja E-vitamiineja sekä B-vitamiineista

B₁-, B₂-, B₃-, B₅- ja B₆-vitamiineja sekä foolihappoa. A-, D- ja E-vitamiini ovat rasvaliukoisia, C- ja B-vitamiinit vesiliukoisia vitamiineja.

A-vitamiinia tarvitaan useissa elimistön toiminnoissa. Se on tärkeää muun muassa näkökyvylle, rautametabolian, ihon ja limakalvojen toiminnalle sekä immuunijärjestelmän ja solujen erilaistumiselle.

B-vitamiinit osallistuvat elimistön energia-aineenvaihdunnan säätelyyn ja niiden voidaan sanoa olevan hermosto-, sydän- ja iho- ja B₅-vitamiini osallistuu D-vitamiinin tuotantoon ja B₆-vitamiini punasolujen muodostukseen. Foolihapolla on tärkeä rooli sikiökehityksen aikana, sillä se edistää raskauden aikaista kudosten kasvua.

C-vitamiini on antioksidantti edistäen kehon solujen suojaamista hapettumisstressiltä. Se on myös tärkeä immuunijärjestelmän toimintaan osallistuva vitamiini. Sillä on lisäksi merkitys hermostolle, iholle, luustolle, hampaistolle, ikenille, rustolle ja energia-aineenvaihdunnalle. C-vitamiini lisää raudan imeytymistä elimistöön.

D-vitamiini on tärkeä vitamiini muun muassa luustolle. Sitä tarvitaan esimerkiksi kalsiumin ja fosforin imeytymisessä. Tätä kaut-



ta D-vitamiini auttaa ylläpitämään normaalia luustoa ja hampaistoa.

E-vitamiini on antioksidantti eli se edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

SANA-SOL VITANALLET

Sana-sol Vitanallet on pehmeä ja pureskeltava monivita-

miini. Siinä on yhdeksän elimistölle tarpeellista vitamiinia. Pakkaus sisältää kolmea eriväristä Vitanalletta, jotka ovat koostumukseltaan samanlaisia, mutta maustaan erilaisia. Mukana ovat vadelman, appelsiinin ja mustikan makuiset Vitanallet.

• Teksti: Joija Tikkanen



Sana-sol monivitamiinineste on Suomen suosituin nestemäinen monivitaminineste (NeoMedIT 11/2016).

Sana-sol Vitanallet on Suomen suosituin lasten monivitaminineste (Tamro Bright YTD 10/2016).

Vitanalleilla tukea Sairaalaklovneille

Jokaisen Sana-sol Vitanalletin ostosta lahjoitamme osan Sairaalaklovnien toiminnan tukemiseen. Sairaalaklovnit ry on yhdistys, jonka kouluttamat artistit kiertävät lastenosastoilla viihdyttäen ja ilahduttaen pieniä potilaita ja heidän perheitään. Klovni-ohjelmat saavat lapset hetkeksi unohtamaan sairautensa ja antavat luvan hyvälle mielelle, vapauttavalle naurulle ja hupittelulle keskellä sairaalan arkipäivää.

Sairaalaklovnien työskentely tapahtuu aina lapsen ehdoilla ja yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Iloinen muisto klovni-ohjelmien käynnistä kantaa pit-



källe ja auttaa sairaalakokemuksen käsittelyssä myös jälkikäteen.

Sairaalaklovnien toiminta on jatkuvaa ja säännöllistä. Toimintaa on tällä hetkellä kaikissa yliopistollisissa sairaaloissa, yhteensä 10 päivää viikossa. Klovnit ovat taustaltaan ammattiesiintyjiä ja heidät on koulutettu toimimaan vaativassa sairaalaympäristössä.

Lactobacillus GG ja lasten hengitystieinfektiot

Lapset sairastuvat päiväkodeissa yleisesti hengitystieinfektioihin. *Lactobacillus rhamnosus* GG -maitohappobakteerin käytöllä sairastuvuutta voidaan vähentää.

Päiväkodeissa olevilla lapsilla on noin kaksinkertainen riski sairastua hengitystieinfektioihin verrattuna kotona tai perhepäivähoidossa oleviin lapsiin. Yleisin bakteerin aiheuttama ja antibioottihoitoa vaativa tulehdus lapsilla on korvatulehdus, jonka saa ainakin kerran noin 70 % alle 2-vuotiaista lapsista.

Tutkimusten mukaan säännöllisen *Lactobacillus rhamnosus* GG -maitohappobakteerin käytön on osoitettu vähentävän muun muassa hengitystietulehduksia sekä niiden jälkitauteja, pitkittyneitä tulehduksia sekä tarvetta antibioottien käyttöön.

SAIRAUSPOISSAOLOT PÄIVÄHOIDOSTA VÄHENIVÄT

Lasten sairaudesta johtuvat poissaolot päivähoidosta vähenivät 16 % kun helsinkiläisissä päiväkodeissa käytettiin 7 kk:n ajan aterioilla *Lactobacillus* GG:tä sisältävää maitoa. Verrok-

kina oli maito ilman bakteerilisäystä. Samalla lasten hengitystieinfektioiden määrä väheni 17 % ja niiden hoitoon tarvittiin vähemmän antibiootteja.

Päivittäisellä *Lactobacillus* GG annoksella väheni myös haitallisten bakteerien määrä aikuisten tutkimushenkilöiden nenän limakalvoilla.¹

TURVALLINEN KAIKENIKÄISILLE

Lactobacillus GG maitohappobakteeri on ollut Suomessa käytössä useissa tuotteissa vu-

desta 1990 ja sen turvallisuus ihmisille on kaikista probioottikannoista parhaiten osoitettu. Myös Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA on arvioinut *Lactobacillus* GG:n turvalliseksi.

KASVAVIEN LASTEN TARPEISIIN

Uudet *Gefilus*-purutabletit on suunniteltu erityisesti kasvavien lasten tarpeisiin. Ne sopivat käytettäväksi pienillä lapsilla osa-

na päivittäistä ruokavaliota.

Lapsille hyvin maistuvat, mansikan ja päärynän makuiset *Gefilus*-purutabletit sisältävät maailman tutkituimman maitohappobakteerin, *Lactobacillus rhamnosus* GG:n lisäksi C- ja D-vitamiineja. D-vitamiini tukee kalsiumin imeytymistä. Kalsium on puolestaan tärkeä luuston ja hampaiden rakennusaine. C- ja D-vitamiinit edistävät myös vastustuskyvyn normaalia toimintaa.

Gefilus-purutabletit valmistetaan Suomessa. Valitsemalla kotimaisen *Gefilus*-tuotteen tuet samalla suomalaista osaamista ja työtä. *Gefilus* on Valio Oy:n rekisteröimä tavaramerkki. Valmistutaja Oriola Oy.

¹Hatakka K, Savilahti E, Ponka A, et al. *Bmj* 2001, 322:1327-9. Gluck U, Gebbers JO. *Am J Clin Nutr* 2003, 77:517-20.

Lisätietoa LGG-tutkimuksista www.lgg.com

• Teksti: Kaija Törmä



Kivunlievitystä lääkkeettömästi

Uudelleenkäytettävissä, helposti puhtaana pidettävissä Thera°Pearl-tyynyissä on lämpö- ja kylmäominaisuus samassa tuotteessa. Tyynyt eivät sisällä BPA:ta, lateksia tai ftalaatteja, joten ne sopivat myös lateksiallergikoille. Tuotteita on saatavana sekä aikuisille että lapsille.

HELMET KERÄÄVÄT LÄMPÖÄ TAI KYLMÄÄ

Thera°Pearl-tyynyt sisältävät pieniä, pehmeitä helmiä, jotka keräävät ja vapauttavat lämpöä tai kylmää. Tyynyt voi viilentää helposti jääkaapissa tai pakastimessa ja lämmittää mikroaaltouunissa. Tyyny mukautuu käyttäjän vartalon muotojen mukaan - myös jäätyneenä - ja tuntuu iholla miellyttävältä.

Kirkkaan väriset tuotteet ovat myös kauniita. Aikuisten tyynyissä on turkooseja, lasten tyynyissä vihreitä tai pinkkejä helmiä.

ERI KEHONOSILLE

Aikuisten Thera°Pearl-sarjaan kuuluu neljä tuotetta: *Multizon*, *Niska*, *Selkä* ja *Silmämaski*. Thera°Pearl Multizon on kehitetty lievittämään nivelkipua ja lihasjännitystä pienissä lihasryhmissä, kuten käsissä ja nilkoissa. Multizonia voi käyttää kesäaikaan myös hyönteisten pistojen aiheuttamaan turvotukseen ja kipuun.

Niska- ja selkätyyny sopivat nimensä mukaisesti lihasjännityksen ja kivun lievittämiseen niskassa, hartioissa ja selässä.

LASTEN THERA°PEARL

Thera°Pearl Kids antaa lapsille paikallista lievitystä ruumiin aiheuttamaan särkyyn, turvotukseen ja mustelmiin. Tyynyt rauhoittavat vahingon sattuessa tilannetta, koska ne on muotoiltu hauskoiksi hahmoiksi "tohtori Possuksi ja tohtori Sammakoksi" - kahdeksi kaveriksi, jotka saapuvat apuun aina tarvittaessa.

KYLMÄÄ VAI LÄMPÖÄ?

Mistä tietää pitääkö kipuun käyttää kylmää vai lämpöä? Kylmähoito on hyväksi, jos vamma punottaa, se on turvonnut, tulehtunut tai syntynyt äkillisesti.

Lämpöhoitoa voi käyttää lievittämään ei-äkillistä kipua, kuten niska-hartiasuudun jäykkyyttä, jännityspäänsärkyä, selkäsärkyä, lasten kasvukipuja tai kuu-kautiskipuja alavatsalla.



Mainio silmämaski

Mainio silmämaski on tarkoitettu esimerkiksi kuivien, väsyneiden tai turvonneiden silmien sekä päänsärlyn hoitoon.

VINKKI: silmämaski on yksi Thera°Pearl-sarjan myydyimpiä tuotteita, jota ostetaan myös lahjaksi. Ruotsissa tehdyn testin mukaan 95 % silmämaskia kokeilleista suosittelee sitä. Testissä oli mukana noin 180 ihmistä.

• Teksti: Kaija Törmä

Uutta
teknologiaa

Innovatiiviset Thera°Pearl-tyynyt lievittävät eri kehonosien kipua kylmän tai lämmön avulla.





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

RAUHA KUIVILLE SILMILLE

Kyytelneeste auttaa silmiämme pysymään kosteina, terveinä ja miellyttävän tuntuksina. Kuivasilmäisyys on puolestaan vaiva, joka aiheutuu kyynelneesten määrän tai laadun muutoksista.

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

RÄPYTTELE SILMIÄSI USEAMMIN

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

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

LEPUUTA SILMIÄSI AIKA AJOIN

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

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

TAUSTALLA OLEVAT SAIRAUDET

Kuivasilmäisyys johtuu usein muista taustalla olevista 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 rauhoittaa silmien pintaa. Lisätietoja Systane-tuotesarjasta osoitteessa www.systane.fi.

LISÄÄ KALAA RUOKAVALIOOSI

Omega-3-rasvahappojen säännöllinen nauttiminen saat-
taa auttaa vähentämään kuivasilmäisyyttä erityisesti vanhemmilla

naisilla. Ruoassa omega-3-rasvahappoja on eniten rasvaisessa kalassa, kuten lohessa, sillissä, sardiinissa ja tonnikalassa.

• Teksti: Kaija Törmä

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.

KÄRSITKÖ SILMIEN KUIVUUDESTA, VÄSYMUKSESTÄ JA ÄRSYTYKSESTÄ?

Systane® Ultra

Nro 1. Suomessa*

*Vain DULIN M&M:n tutkimusvuonna 2016

Joka viidennellä aikuisella on säännöllisesti kuivat, polttelevat tai väsyneet silmät tai hiekan tunnetta silmissään. Oireisiin on kuitenkin olemassa nopea ja pitkävaikutteinen ratkaisu: Annostelee edistyskellistä Systane® Ultraa silmiisi tarpeen mukaan ja silmäsi voivat paremmin.

Systane® Ultra -silmätipat on saatavilla apteekeista kautta maan.

Alcon Novartis Pharmaceuticals

Systane the art of products

NOPEAA HELPOTUSTA KUIVIEN SILMIEN AIHEUTTAMIIN OIREISIIN



Puhtaus on puoli hammasterveyttä

taan korkea. Jos suussa on esimerkiksi ruokavaliosta johtuen hapan ympärisö ja siihen liittää happaman hammastahnan, joka on lisäksi kovin hankaava, voi hampaat alkaa ikävästi vihloa ja kuluu.

HOHTAVAT HAMPAAT

Tahna voi sisältää hohtavaa hymyä edistäviä tekijöitä. Valkaisevat hammastahnat lähinnä poistavat pinnallisia värjäymiä hampaiden pinnalta. Kiilteen

- Hampaiden ulkonäöllä on merkitystä ihmisen minäkuvalle, sanoo artikkelin kirjoittaja hammaslääkäri Reetta Suokas.

turvallisuuden kannalta entsyymipohjainen tahna on hankaa- via parempi.

Jos halutaan muuttaa hampaan sisäistä väriä, on parasta kääntyä suunhoidon ammattilaisen puoleen.

AFTAT JA KUIVA SUU

Hammastahnoissa on pesuaineena vaahtoavaa natriumlauriylisulfaattia, jonka on todettu altistavan aftoille. Aftoista tai kuivasta suusta kärsivien suositellaan käyttävän vaahtoamattomaa tahnaa.

• Teksti: HML Reetta Suokas, Kaivopuiston Hammaslääkäriasema

Hammastahnan tarkoitus on estää hampaita reikiintymästä ja ennaltaehkäistä iensairauksia. Etenkin pitkälle edennyt iensairaus voi altistaa sydän-, muisti- ja syöpäsairauksille.

Hampaiden kotihoidossa on tärkeitä hampaiden harjaaminen. Myös hammasvälit tulee puhdistaa tarkoituksenmukaisilla puhdistusvälineillä.

Toinen tärkeä tekijä hampaiden terveyden ylläpidossa on fluorua sisältävä hammastahna.

Tämä on tieteellisesti todistettu lukuisissa tutkimuksissa. Hammastahnan fluori vahvistaa kiillettä ja estää kiillettä demineralisoitumasta. Myös hammastahnan sisältämästä xylitolista on hyötyä suun terveydelle.

HAMMASEROOSIO

Eroosiossa hampaan pinta pehmenee ja kuluu. Hampaiden eroosiomuutokset ovat lisääntyneet viimeisen 10 vuoden aikana: jopa joka viidennellä on eroosiomuutoksia hampaissaan.

Tällöin tulee valita hammas- tahna, jonka pH arvo on neutraali ja joka ei ole hankausarvol-

ILMOITUS

Tunnetko Yotuel-hammastahnat?

• YOTUEL-hammastahnat valkaisevat entsymaattisesti puhdistamalla hampaan pinnan kiillettä hankaamatta.

• Päivittäin käytettävää hammastahnaa pidetään turvallisenä, kun sen hankausarvo on alle 100. YOTUELilla se on 36–82 tuotevariantista riippuen.

• YOTUEL All-In-One vai- kuttaa pintaa syvemmällä. Se kirkastaa vuosien saatossa tummentunutta hammasluun sävyä.

• YOTUEL-tuotteiden pH on neutraali.

• YOTUEL-tahnat eivät vaahtoa ja siksi ne sopivat herkälle suulle.

• YOTUEL-hammastahnat sisältävät suositusten mukaiset määrät aktiivista fluoria sekä ksylitolia vähintään 10 % kariesen ennaltaehkäisyyn.

Hammaslääkäreiden kehittämä YOTUEL on ollut yli 20 vuotta markkinoilla, sitä myydään yli 70 maassa ja valmistajalla on yli 130 suunhoidon patenttia. YOTUEL-tuotteet löydät apteekistasi.

Kaikki Yotuel-hammastahnat puhdistavat hampaiden pinnan perusteellisesti, suojaavat hampaita reikiintymiseltä ja valkaisevat hampaita joko poistamalla tummentumia tai kirkastamalla lisäksi hammasluun sävyä.





YKSILÖLLISET MONIVITAMIINIT

Ensimmäinen *Multi-tabs®*-tuote kehitettiin Tanskassa yli 90 vuotta sitten. Tänä päivänä tuotevalikoima täydentää kattavasti erityisiä ravitsemuksellisia tarpeita.

Valmisteet tuotetaan tiukkojen laatustandardien mukaisesti, ja tuotteita myydään vain apteekeissa. *Multi-tabs*-nimi on tae laadukaille ja luotettaville vitamiini- ja kivennäisainevalmisteille.

TARVITSENKO MONIVITAMIINI-KIVENNÄISAINERAVINTOLISIÄ?

Vitamiinien ja kivennäisainesten tarve vaihtelee yksilöllisesti. Monelle suomalaiselle niiden saanti ravinnosta on riittävä, mutta kiireen ja stressin takia syöminen oikein ja monipuolisesti joka päivä ei ole helppoa.

On myös erityisryhmiä, joiden on syytä kiinnittää huomiota vitamiinien ja kivennäisainesten riittävän saannin varmistamiseksi.

Näitä ovat esimerkiksi raskaana olevat ja imettävät, iäkkäät henkilöt, vegaanit ja aktiivurheilijat.

TUOTTEET ERI ELÄMÄNVAIHEISIIN

Multi-tabs tarjoaa helpon tavan täydentää ravintoa tarvittaessa. Visiommme on tukea terveellistä, tasapainoista ja aktiivista elämäntapaa.

Multi-tabs-valikoima koostuu monivitamiineja ja kivennäisaineita sekä omega-3-rasvahappoja sisältävistä tuotteista. Tuotteet noudattavat Eurooppalaisia vitamiinien ja kivennäisainesten saantisuosituksia. *Multi-tabs*-tuoteperheestä löytyvät tuotteet kaikille ikäryhmille sekä erityistarpeisiin.

Valikoimissa on myös ns. «All in one» -yhdistelmävalmisteita, *Multi-tabs Immuno Plus*, joka sisältää vitamiinit, kivennäisaineet ja maitohappobakteerit sekä

Multi-tabs 3 in 1, joka sisältää vitamiinit, kivennäisaineet ja omega-3-rasvahapot.

Multi-tabs Family on yksi tunnetuimmista monivitamiini-kivennäisainevalmisteista. Tuote on ollut markkinoilla jo yli 60 vuotta. *Multi-tabs Family* sopii ai-

kuisille ja yli 7-vuotiaalle lapsille.

Yksi tabletti päivässä auttaa varmistamaan vitamiinien ja kivennäisainesten päivittäisen saannin. Tuote sisältää 13 tärkeää vitamiinia ja 8 kivennäisainetta. Kysy lisää apteekin henkilökunnalta.



Multi-tabs® on yksi Pfizer Consumer health-care'n valmistamista ja markkinoimista tuotemerkeistä. *Multi-tabs*-tuotevalikoima koostuu monivitamiineista ja kivennäisaineista sekä omega-3-rasvahapoista. *Multi-tabs*-tuotteiden lisäksi löydät valikoimistamme lidoform-maitohappobakteerivalmisteet sekä Thermacare-lämpötyyny.

• Teksti: Niina Nuotio

Elinvoimaa hiuksille

Hiusjuuri reagoi herkästi sekä sisäisiin että ulkoisiin muutoksiin. Priorin® Extra on vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka ravitsee hiusjuuria sisältäpäin.

Hiuksen joutuvat kestämään monenlaista rasitusta: pesua kemiallisesti puhdistetulla vedellä, saunomista, klooria, käsittelyä kosteina föönillä tai kihartimilla. Myös hiuskoristeiden käyttö ja kampaaminen kuluttavat hiuksia.

Lisäksi kiireinen elämäntapa, stressi ja rankoista elämänmuutoksista aiheutuvat paineet voivat rasittaa hiuksia. Esimerkiksi stressi saattaa heikentää hapen ja veren kulkeutumista hiuspuppeen ja vaikuttaa näin hiusjuuren vitamiinien ja ravinteiden saantiin.

TÄRKEÄ HIUSJUURI

Hiusjuuren aineenvaihdunta on erittäin aktiivista. Hiusjuuret tuottavat jatkuvasti uusia soluja kasvavalle hiukselle ja niiden solut jakautuvat viisi kertaa nopeammin kuin muut solut.

Hiusten kasvuun ja sen laadun ylläpitoon tarvittavat aineet pääsevät hiukseen juuri hiusjuurista, joka saa ravintoaineensa verisuonten kautta. Hiusjuuresa valmistuvat hiusten rakennusosat. Ne antavat hiukselle tukea ja määrittelevät sen värin.

KIVENNÄISAINEITA, RASVAHAPPOJA, BIOTIINI

Monipuolinen ja puhtaista raaka-aineista koostuva ruoka antaa hiusten hyvinvoinnille hy-

Priorin-tuoteperheessä nyt myös liuos päänahkaan

Uusi, ulkoisesti hoitava Priorin® Liuos täydentää sisäisesti käytettävien Priorin Extra -kapseleiden vaikutusta hiusongelmien hoidossa.

Kasviperäinen Priorin Liuos sisältää ns. Baicapil™-ainekosan sekä hiuspohjaa hoitavaa B₅-provitamiinia. Priorin Liuos

os annostellaan hiusjuuriin, joi-
sa on hiusten kasvukeskus. Liuos
tukee hiusjuurissa hiusten kasvu-
kiertoa ja edistää hiustenkasvua.

Helppokäyttöinen Priorin Liuos levitetään hiuspohjaan ker-
ran päivässä. Tuotetta tulisi käyt-
tää 3 kuukautta näkyvien tulos-
ten saavuttamiseksi.

Muista myös päivittäiseen
käyttöön tarkoitettu Priorin®
shampoo, joka hoitaa hius-
pohjaa ja rauhoittaa päänah-
kaa sekä tukee uusien, terveiden
hiusten kasvua.

Lue lisää www.priorin.fi.



UUTTA!

vän pohjan. Ruokavaliota voi tar-
vittaessa täydentää ravintolisillä.
Priorin Extra on juuri hiusten hy-
vinvointiin kehitetty ravintolisä.
Se sisältää hiusjuurille tärkei-
tä kivennäisaineita ja rasvahap-
poja sekä biotiinia, joka edistää
hiusten terveyttä ja hyvinvointia.

Hiukset kasvavat hitaasti, jo-
ten Priorin Extra -kapseleita suo-
sitellaan käytettäväksi säännöllis-
esti 3–6 kuukauden ajan. Kuurin
voi toistaa tai kuuria jatkaa mil-
loin tahansa.

Hiukset kasvavat elin-
voimaisiksi, kun hiusjuuri
saa tarvitsemaansa ravin-
toaineita. Priorin Extra
-kapselit sisältävät muun
muassa B₅-vitamiinia eli
biotiniä, jonka on pitkään
tiedetty tukevan hiusten
säilymistä terveinä.

• Teksti: Kaija Törmä



Herkän ihon
saa jo
syntyessään

Herkkä iho tarvitsee turvallista hoitoa

Allergikot oireilevat keväisin usein myös iholla, mutta herkkyysreaktiot punoituksesta kutinaan ja kihelmöintiin voivat yllättää kenet tahansa. Pahimmillaan herkkä iho voi ärtyä jopa rikki. Silloin kosmetiikalta vaaditaan tavallistakin enemmän.

Herkkä iho ei ole ihotyyppi eikä allergiaa vaan ominaisuus, jonka jotkut saavat syntyessään. Siinä missä normaali iho ei pahastu esimerkiksi auringosta, viimasta, jännityksestä tai katupö-

lystä, aiheuttavat ne herkkäihosille oireita kutinasta punoitukseen kuumotukseen ja kirvelyyn.

HERKKÄIHOISET TUNTEVAT EPÄPUHTAUDET NAHOISSAAN

Herkkäihoisilla pienikin ihoärsyke aiheuttaa aktivoitumista aivoissa ja kehon hermopäätteet reagoivat poikkeuksellisen aktiivisesti erilaisiin sisäisiin ja ulkoi-

siin ärsykkeisiin. Kun ihon pinnan luonnollinen suojauskyky on vielä aavistuksen huonompi kuin muilla, ei ole ihme, että herkkäihoiset tuntevat kevään katupölyt, mahdolliset allergeenit ja ilman

epäpuhtaudet myös nahoissaan. Vaarattomuudesta huolimatta ihon herkkyys on ikävä vaiva, johon ei ole keksitty hoitoa. Herkkäihoisen kosmetiikka- valintoja ohjaa neuvo välttää herkistäviä aineita, mutta koska herkistäjät ovat aina yksilöllisiä, voi tuotteiden löytäminen olla haastavaa.

Jos herkkä iho on ärtynyt rikki, ihon suojaus laskee entistään, mikä nostaa kosmetiikalle asetettuja turvallisuusvaatimuksia.

RAUHOITTAVA VOIDE

Avène Skin Recovery Cream D.E.F.I. on herkän ja ärtyneen ihon erikoistarpeisiin suunnattu rauhoittava voide, joka lievittää ihon ärtyneisyyttä ja vahvistaa luonnollista suojausta.

Patentoidun korkin ansiosta *Skin Recover Cream* on valmistettu steriileissä olosuhteissa ilman säilöntäaineita eikä se sisällä hajusteita eikä alkoholia. Voiteen täyteläisempi versio, *Skin Recovery Cream Rich D.E.F.I.*, sopii erittäin kuivalle herkälle ja ärtyneelle iholle.



HERKKÄIHOISEN PUHDISTUSTUOTE

Puhtaus on olennaista herkän ihon hyvinvoinnille, mutta väärin valittu puhdistustuote vahingoittaa ihon suojausta entistään.

Erittäin herkkäihoisille tehty *Avène Extremely Gentle Cleanser* sisältää vain muutaman, erittäin hyvin siedetyn raaka-aineen. Hajusteeton, väriaineeton ja öljytön koostumus poistaa hellästi myös vesiliukoisien silmämeikin ja jättää iholle rauhallisen, joustavan tunteen.

VOIDE HELPOSTI ÄRTYVILLE SIMÄNYMPÄRYKSILLE

Avène Soothing Eye Contour Cream on herkän silmän ympäräsalteen luotettava silmänympärysvoide. Voiteen kevyt koostumus lievittää tehokkaasti ihon kutinaa, punoitusta ja turvotusta ja on niin hellävarainen, että se sopii turvallisesti myös verestäville luomille.

Jos silmänympärykset ovat aina helposti ärtyvät, voi *Soothing Eye Contour* -silmänympärysvoidetta käyttää jatkuvasti.



Herkkäihoisilla kehon hermopäätteet reagoivat poikkeuksellisen aktiivisesti erilaisiin sisäisiin ja ulkoi-



• Teksti: Anu Herrala

Näin ehkäiset kuivaa ihoa

Paras tapa kuivan ihon hoitoon on koko ongelman ennaltaehkäisy.

Kuivaa ihoa ei voi ennaltaehkäistä yksittäisten täsmäiskujen avulla, vaan kokonaisvaltaisella, ihoa huomioivala ajattelutavalla.

RUOAN JA JUOMAN MERKITYS

- Vesi kosteuttaa ihoasi sisältäpäin. Juo aina riittävästi vettä päivän mittaan. Ihmisten veden tarve on erilainen, mutta nyrkissäntönä on kaksi litraa vettä päivässä.

- Kollageeni on iholle kiinteä ja joustavuutta antava proteiini. Muun muassa soijapapujen, kalkkunan, broilerin, tonnikalan, lohen ja linssien sisältämät proteiinit edesauttavat ihon omia korjausprosesseja ja ihon kollageenituotantoa.

- Vältä sokerin ja nopeiden hiilihydraattien käyttöä, sillä ne vähentävät ihon kollageenia.

- Muistathan, että hyvin nukuttu yö on ihosi paras ystävä, sillä iho uusiutuu etenkin nukkuessa.

KASVOJEN IHONHOITO

- Luo itsellesi hyvät ihonhoitorutiinit ja huolehdi seuraavista toimista kaksi kertaa päivässä: 1. Huuhte/poista huolellisesti kaikki mahdollinen meikki kasvoiltasi. 2. Pese kasvosi miehdolla puhdistustuotteella, joka myös kosteuttaa ihoa. 3. Käytä kasvovoidetta, joka on tehokkaasti kosteuttava ja ravitseva. Näin ihosi pysyy pehmeänä ja

joustavana.

- Miesten iho on hieman paksumpaa kuin naisten. Kuvaihoisuudelle erolla ei kuitenkaan ole kovin suurta merkitystä. Tärkeintä on käyttää ihon tarpeisiin soveltuvia tuotteita, jotka ovat ravitsevia.

DECUBAL-TUOTTEET KUIVALLE IHOILLE

Decubal Face Wash -kasvojen puhdistusvaahto

- Hellävarainen ja kosteuttava, rasvaton puhdistusvaahto päivittäisen kasvojen puhdistuk-

seen. Ei kuivata ihoa.

- Sisältää uudelleen kosteuttavaa glyseriiniä sekä pantenolia (B₅-vitamiinia), joka hoitaa ja uudelleen kosteuttaa ihoa.

- Unisex-tuote, joka sopii koko perheen käyttöön - myös teini-ikäisille!

Face Vital -kasvovoide

- Suunniteltu erityisesti kuivalle ja herkälle iholle.

- Tehokkaasti kosteuttava kasvovoide päivä ja yökäyttöön.

- Sisältää useita vaikuttavia ainesosia, jotka auttavat ihoa uudistumaan ns. sisältäpäin (mm. ihon keramidien kaltainen seos, E-vitamiini, sheavoi ja B₃-vitamiini).

- Imeytyy nopeasti ihoon ja jättää kasvoihin ns. mattapinnan. Rasvapitoisuus 18 %, kätevä pumppupullo.

Face Cream -kasvovoide

- Ravitsee ja kosteuttaa kasvojen ihoa.

- Sisältää antioksidanttina toimivaa E-vitamiinia sekä ihoa kosteuttava ja pehmentävää, puhdistettua lanoliinia.

- Voide imeytyy nopeasti eikä jätä kiiltävän rasvaista pintaa.

- Toimii hyvin meikin pohjavoiteena, rasvapitoisuus 18 %.

Lips & Dry Spots Balm -huuli-voide

- Sisältää luonnollista lanoliinirasvaa, joka imeytyy nopeasti ja pehmentää ihoa sekä ihon uudistumista nopeuttavaa mehiläisvahaa.

- Ihon ongelmakohtien täsmähoitoon, kuten halkeilevien huulten tai kynsinahojen, kuivien rystysten tai kyynärpäiden, sekä pienten käsi- tai jalkahaavaumien hoitoon.

Kaikki Decubal-tuotteet ovat parabeenittomia, hajusteettomia eivätkä sisällä väriaineita. Tee ihotesti osoitteessa www.decubal.fi ja seuraa ihonhoitovinkkejä Decubalin Facebook-sivuilta www.facebook.com/DecubalSuomi.

• Teksti: Saija Raudas





Herkkä silmänympärysiho eroaa kasvojen muusta ihosta, joten sen hoitoon kannattaa käyttää nimenomaan silmänympäryksille kehitettyjä tuotteita.

Intensiivistä hoitoa silmänympärysiholle

Silmänympärysiho on erittäin ohutta, talineritys on vähäistä ja kosteuden haihtuminen ihon pinnalta on runsasta.

Ensimmäiset ikääntymisen merkit nähdään juuri silmien ympärillä. Iän lisäksi vaativaa ihoaluetta rasittavat unen puute, stressi, tupakointi, yksipuolinen ravinto ja ympäristön haittavaikutukset.

Tärkeää silmänympärysihon hoidossa on säännöllisyys ja yksilölliset, hellävaraiset erikoistuotteet.

SILMÄNYMPÄRYSIHON HOITORATKAISUT ERI TARPEISIIN

• Rypyt ja luomien veltostuminen

Juonteita ja luomien ihon kimmoisuuden vähenemistä on mahdotonta estää täysin, mutta prosessia voidaan hidastaa

erikoistuotteilla. *Eye Contour Cream* -silmänympärysvoitteen biostimuliinit (aminohapposeos) ja suuri määrä A-vitamiinia uudistavat ja kiinteyttävät ihoa sekä silottavat rypyjä.

Nuorelle iholle soveltuu *Eye Contour Gel* -silmänympärysvoitteen

Täyteläinen *Eye Contour Cream* -silmänympärysvoitte (1) sopii käytettäväksi yöllä, kevyt *Eye Contour Gel* -silmänympärysvoitte (2) puolestaan päivällä.

1



2



geeli, jossa A- ja E-vitamiinit on sisällytetty syvävaikutteisiin liposomeihin. Lisäksi hyaluronihappo ja biostimuliinit kosteuttavat ja silottavat pikkujuonteita.

• Kuiva tai atooppinen iho

Kuiva silmänympärysiho kaipaa kosteutuksen lisäksi hoitoa ja ravinteita. Iho usein hilseilee, kutisee ja saattaa punoittaa. Kuivuudesta johtuen iho voi olla juonteikas, "rypistynyt".

Kuivalle silmänympärysiholle sopii hyvin täyteläinen *Eye Contour Cream*, joka uudistaa, ravitsee ja kosteuttaa ihoa. Voidetta voidaan levittää ohuelti myös atooppisille silmäluomille.

• Silmien turvotus

Silmäluomien turvotuksen ja silmäpussien syntysyynä on yleensä nesteen kerääntyminen

silmänalusihon kudoksiin. Syitä voivat olla vähäinen uni, nukkuminen mahallaan, stressi, tupakointi, runsas juominen tai suolan käyttö iltaisin. Silmänympärysvoitteen liian rasvainen koostumus tai voidetta liiaksi silmäluomella saattavat varsinkin yöaikaan saada aikaan turvotusta.

Kevyt, silti tehokas *Eye Contour Gel* vähentää silmien turvotusta, virkistää ja kosteuttaa intensiivisesti. Se sopii erityisen hyvin käytettäväksi aamuisin meikin alla. Geeliä voidaan levittää myös luomen liikkuvalla osalla.

VINKKI: Monikäyttöinen *Eye Contour Cream* sopii tehohoidoksi kasvoille, kaulalle ja décolletteelle sekä naamiona. Myös arpien hoitoon.

• Teksti: Arja Kauppinen, proviisori

IHONHOITO-OHJELMA ACO-TUOTTEILLA

Ruotsalaiset ACO-ihonhoitotuotteet on luotu pohjosiin olosuhteisiin.

ACO FACE Daily Care -tuotteet sisältävät ihoa tasapainottavia ja hoitavia raaka-aineita. Kattavasta valikoimasta löytyy hajusteetomat perustuotteet rasvaiselle, normaali/sekaiholle ja kuivalle iholle sekä miedosti hajustettu anti-age-tuotelinja aikuiselle iholle. Lisäksi sarjaan kuuluu laaja valikoima sävyttäviä päivävoiteita jokaisen tarpeisiin.

ACO FACE Daily Care -kasvojenhoito-ohjelma on yksinkertainen ja 3-vaiheinen:

1. PUHDISTUS

Valitse ACO-puhdistustuote ihotyyppisi ja mieltymyksesi mukaan ja viimeistele puhdistus ACO-kasvovedellä.

Normaali/sekaiho ja rasvainen iho puhdistuvat vaahdottaneen Daily Care -puhdistusgeelillä. Kuivalle ja normaalille iholle sopivat Daily Care -puhdistusemulsiot, jotka pehmentävät ihoa puhdistuksen aikana.

Tiesitkö, että ACO-kasvovesi paitsi viimeistelee puhdistuksen, se on myös ihon ensimmäinen hoitotuote? Kasvovesi tuo iholle sekä kosteutta että aktiivaineita. Valitse rasvaiselle ja normaali/sekaiholle virkistävä Daily Care -kasvovesi ja normaalille ja kuivalle iholle pehmentävä Daily Care -kasvovesi.

2. LISÄTEHO

Hoida silmänympärysihoa aamuin ja illoin taputteleamalla silmien ympärille Daily Care -silmänympärysgeliä tai aikuiselle iholle kehitettyä Daily Care anti-age-silmänympärysvoidetta.

Kevyt geeli imeytyy nopeasti, kosteuttaa tehokkaasti ja se sopii myös ensimmäiseksi sil-

mänympärysvoitteeksi. Täyteläinen voide pehmentää ja hoitaa silmänympärysalueen ikääntymisen merkkejä.

VINKKI: Vedenkestävän silmämeikin saat hellävaraisesti pois ACO Daily Care -silmämeikinpoistoaineella.

3. KOSTEUS

Daily Care -päivävoiteet kaudistavat ihoa ja antavat suojaa päivän rasituksia vastaan. Daily Care -yövoiteet tukevat ihon omaa toimintaa ja pehmentävät ihoa.

Valitse Daily Care päivä- ja yövoide ihotyyppisi mukaan: mattapinnan jättävä rasvaiselle iholle, tehokosteuttava normaali/sekaiholle ja pehmentävä kuivalle iholle. Daily Care kuivan ihon hoitovoide sopii aamuin ja illoin käyttöön kaikkein herkistyneimmällekin iholle.

Jos haluat iholle anti-age vaikutusta, valitse sarjan miedosti hajustetut Daily Care anti-age päivä- ja yövoiteet tai anti-age hoitovoide aamuin illoin käyttöön.

4. VARTALO

ACO Daily Care -vartalonhoitotuotteet täydentävät ACO FACE Daily Care -kasvojenhoitotuotteita. Ne on valmistettu samalla yksinkertaisella, mutta toimivalla reseptillä.

Kosmeettisesti miellyttävä ACO Body Daily Care on raikkaan tuoksuinen tuotelinja päivittäiseen vartalon ihonhoitoon naisille ja tytöille. Sarjaan kuuluu kosteuttava suihkugeeli, täyteläinen ja kevyempi vartalovoide, apteekin myydyin käsivoide sekä jalkavoide.

• Teksti: Annukka Tuomiranta

KYSY
TARJOUSTA
APTEEKISTASI





Terveysvinkkejä lyhyesti

Jos flunssa on tulossa



Kaunopunahattu-uutetta sisältävä Echinaforce® on perinteinen kasvirohdosvalmiste, jota käytetään yleisesti vilustumisoireisiin. Sen avulla voi myös tutkitusti ennaltaehkäistä flunssaa.

ILMOITUS

Toistaiseksi mittavimman Echinaforcella tehdyn kliinisen tutkimuksen¹ mukaan Echinaforcea käyttäneet sairastuivat flunssaan harvemmin kuin lumevalmistetta käyttänyt ryhmä. Myös sairauspäivien määrä oli Echinaforceryhmillä alhaisempi.

Parhaat tulokset tulivat toistuvien flunssatartuntojen vähentämisessä ja influenssatartunnoissa. Eniten Echinaforcen käytöstä hyötyivät stressaantuneet, tupakoivat tai muusta syystä vastustuskyvyltään heikentyneet.

Echinaforcen yhteensopimattomuutta muiden lääkkeiden kanssa eikä allergiaoireita tullut tutkimuksessa esiin.

VALMISTETAAN LÄÄKETEHTAASSA

A.Vogelin Echinaforce valmistetaan Bioforce AG:n lääke-

tehtaassa GMP-ohjeiston mukaisesti. Echinaforce-uutteeseen käytettävät punahatut ovat luomulaatuja ja ne käsitellään tuoreina. Kuivatuista punahatuista tehdyissä valmisteissa suurin osa viruksia tuhoavasta vaikutuksesta on hävinnyt.



ANNOSTUS

Suosittelun annos vilustumis- oireiden hoitoon aikuisille (myös iäkkäille) ja yli 12-vuotiaille nuorille on 20-25 tippaa veden kera 3-5 kertaa päivässä. Echinaforce-tippoja voi käyttää enintään 10 päivän ajan akuuttien vilustumis- oireiden hoitoon. Ota yhteys lääkäriin, jos oireet eivät tässä ajassa mene ohi tai jos ne pahenevat.

Vilustumisoireiden ennaltaehkäisyssä suositusannos on 20 tippaa 3 kertaa päivässä. Ennaltaehkäisyä voi yhtäjaksoisesti käyttää enintään kahden kuu- kauden ajan.

¹Jawad M, Schoop R, Suter A, Klein P, Eccles R. Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012)

• Teksti: Kaija Törmä

HUNAJAJUOMAA PIENELLE NUHANENÄLLE

Hot Honey Kids on lapsille kehitetty oma kuumajuo- makuuhe.

Pienet lapset sairastavat monta viruksen aiheutta- maa flunssaa vuodessa, päiväkotihoidossa olevat lapset huomattavasti useammin kuin

kotihoidossa olevat lapset.

Flunssaan liittyy usein nuhaa ja yskää. Yskä haittaa lapsen nuk- kumista, syömistä ja leikkimistä ja valvottaa yöllä vanhempia.



ILMOITUS

LAPSILLE EI SUOSITELLA YSKÄNLÄÄKKEITÄ

Flunssassa lämmin juoma helpottaa oloa ja ylläpitää nes- tetasapainoa. Yskänlääkkeitä ei enää suositella lapsille. Käypä hoito -suosituksen mukaan hunaja saattaa helpottaa yskän oi- reita yli 1-vuotiaille¹.

HYVÄNMAKUINEN LASTEN HOT HONEY KIDS

Erityisesti pienille lapsille suunniteltu ja käteviin annospu- seihin pakattu Hot Honey Kids -juomajauhe sisältää kuivattua hunajaa, C-vitamiinia ja sinkkiä.

C-vitamiini ja sinkki tehosta- vat hunajan vaikutusta, sillä ne edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja lisäävät vastustuskykyä.

Hot Honey Kids -juoma on miedon hunajan makuinen ja ma- keutettu luonnollisilla fruktoosil- la ja sakkaroosilla eikä se sisällä keinotekoisia makeutusaineita. Juoman kellertävä väri on peräi- sin kasvipärisestä luteiinista.

Kaada pussin jauhe lasiin tai mukiin, lisää 1-1,5 dl kuumaa vet- tä ja sekoita. Jäähdytä juoma so- pivan lämpöiseksi lapsen juoda. Juoma-annos kannattaa antaa lapselle viimeiseksi illalla noin 30 minuuttia ennen nukkumaan- menoa. Lämmin juoma helpot- taa oloa ja hunaja hillitsee yskää. Lapsi nukkuu rauhallisemmin ja vanhemmatkin saavat katkea- mattoman yön.

• Teksti: Liisa Kansanen

Terveysvinkkejä lyhyesti



NOPEA LIEVITYS KURKKUKIPUUN

Strepsils lievittää kurkkukivun oireita jo 5 minuutissa.

Strepsils-imeskelytablettien vaikuttavina aineina ovat 2,4-diklooribentsyylialkoholi ja amyylimetakresoli, jotka molemmat ovat sekä bakteereihin, sieniin että viruksiin tehoavia antiseptisiä aineita. Strepsils Mentholin sisältämä kolmas vaikuttava aine, levomentoli, voi myös auttaa lievittämään nenän tukkoisuutta.

Suu- ja nielutulehdusoireita lievittävä vaikutus alkaa jo viidesä minuutissa ja vaikutus kestää

jopa kahden tunnin ajan. Tablettien imeskely lisää myös syljen eritystä, mikä omalta osaltaan auttaa lievittämään karheuden tunnetta nielussa.

MONIA MAKUVAIHTOEHTOJA

Suu- ja nielutulehdusten oireiden lievittämiseen tarkoitettut Strepsils-imeskelytabletit ovat olleet Suomen markkinoilla jo 50 vuoden ajan.

Vuosien saatossa tämä reseptivapaiden lääkkeiden tuotesarja on kasvanut uusilla makuvaihtoehtoilla. Nykyään maku löytyy jo seitsemän, uusimpa-

na tulokkaana nyt myös Appelsiini. Strepsils Sitrus ja Mansikka ovat sokerittomia, joten ne sopivat vaihtoehtoista parhaiten diabeetikoille.

Strepsils Appelsiini, Strepsils Hunaja & Sitruuna, Strepsils Inkivääri, Strepsils Mansikka, Strepsils Menthol, Strepsils Mint ja Strepsils Sitrus ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehdusten oireita. Vaikuttavat aineet: amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annostusta ei saa ylittää. Strepsils Mint: Ei alle 12-vuotiaalle lapsille ja yli 12 v. lapsille korkeintaan 8 tabl./vrk. Muut Strepsils-maut: Ei alle 6-vuotiaalle lapsille. Strepsils Appelsiini, Strepsils Hunaja & Sitruuna, Strepsils Inkivääri, Strepsils Menthol ja Strepsils Sitrus 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 sokerintoleranssi, 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 imetyssä aikana 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.

Hoida intiimialueita oikeilla tuotteilla

Intiimialueiden hoitotuotteita valittaessa on hyvä ottaa huomioon, että tuotteiden pH vastaa hoidettavan alueen omaa pH-arvoa.

Intiimialueen eli ulkosynnyttimien ihoa suojaa ihon omista rasva-aineista koostuva hydrolipidikalvo sekä luontainen mikrobikanta, johon kuuluu myös maitohappobakteereita.

Ulkosynnyttimien hydrolipidikalvon pH on hapan, noin 5 ja emättimen normaali pH on välillä 3,8-4,2. Haitalliset bakteerit eivät pysty kasvamaan ja lisääntymään happamissa olosuhteissa.

JOS IHON PH MUUTTUU

Jos puolustusjärjestelmä häiriintyy tai ihon pH muuttuu, oirei-

na voi olla punoitusta, kirvelyä tai jopa tulehduksia.

Limakalvot reagoivat herkästi myös hormonaalisiin muu-

toksiin, joita ovat vaihdevuodet, raskaus, imetyssä aika tai kuukautiskierron loppupuoli. Alentunut estrogeenitasapaino voi aiheuttaa kuivuutta intiimialueella, mikä ilmenee esimerkiksi kutinana, kirvelynä virtsatessa, alavatsatuntemuksina, lisääntyneenä virtsaamistarpeena ja yhdyntäkipuina.

Ulkosynnyttimien ärsytysreaktiot voivat olla lisäksi seurausta vääränlaisista pesuaineista, jolloin ihoa suojaava rasva vähenee ja happovaippa vaurioituu.

ELIVO INTIIMIPESUNESTE

Intiimialueen hoitotuotteiden ihanteellinen pH on alle 5 ihoa suojaavan happovaipan säilyttämiseksi. Elivon intiimituotteet auttavat ihon luonnollisen

suojan toimintaa.

Elivo Intiimpesuneste sisältää ihoystävällistä maitohappoa ja sen pH on 4,2

ELIVO LIUKASTINGEELI

Elivo Liukastingeelin sisältämät glyseroli ja maitohappo auttavat ylläpitämään intiimialueen luonnollista kosteustasapainoa.

Liukastingeeli sopii joka päiväiseen käyttöön herkillekin limakalvoille ja se sopii käytettäväksi myös kondomin kanssa.

• Teksti: Kaisa Mikkola fytonomi





Talvi-iho ja -hiukset kauniiksi

Original Silicea Plus -kauneuskapselit tukevat erityisesti hiusten, ihon ja kynsien hyvinvointia.

Silicea tulee latinan sanasta silicium ja tarkoittaa piitä. Pii on hivenaine, jota on luonnossa kaikkialla, missä tarvitaan lujutusta, kimmoisuutta ja joustavuutta. Kauneuskapselit sisältävät piin lisäksi seleeniä, mangaania ja biotiinia, joka edistää hiusten ja ihon pysymistä normaaleina sekä sinkkiä, joka edistää hiusten, ihon ja kynsien pysymistä normaaleina.

SILICEA PLUS -TESTI

Silicea Plus -kauneuskapsleita testasi kolmen kuukauden ajan 60 terveydenhoidon ammattilaista. Testiryhmä jaettiin kolmeen ryhmään riippuen siitä, toivoiko osallistuja apua hiuksi-, kynsi- vai iho-ongelmiin.

Original Silicea Plus -kau-

neuskapsleita testanneet tunsivat hiuksensa, ihonsa ja kynsensä terveemmiksi ja hyvinvovemmiksi kolmen kuukauden käytön jälkeen. Heistä 86 % suosittelee tuotetta henkilöille, jotka haluavat tuuheammat hiukset ja vahvemmat kynnet.

Silicea-testi ajoitettiin talvelle, jolloin ihon kuivuminen on yleistä. Silicean ansiosta testiryhmäläiset tunsivat ihonsa kosteutetummaksi ja puhtaammaksi. Testiryhmän ihon epäpuhtaudet vähenivät muutamien kuukauden käytön jälkeen. Testiryhmäläisten kommentteja: "En tarvitse kosteusvoidetta niin paljon kuin ennen." "Hiukseni ovat todella hyväkuntoiset. Myös kynteni ovat huomattavasti sileämmät." "Kapseli aamulla, siinä se. Kynnet kasvavat ja vahvistuvat."

Kauneuskapselien ostajalle Silicea Vital Shampoo + biotiini kaupan päälle. (Rajoitettu erä)



• Teksti:
Kaija Törmä



Elinvoimaa Islannista

Kestävän kalastuksen periaatteita ei valitavasti noudateta maailmalla riittävästi. Yli puolta maailman kalakannoista kalastetaan suurimmalla mahdollisella rasituksella. Kolmannes kalakannoista on jo joko ylikalastettuja, romahtaneita tai elpymässä romahtuksesta.

LYSI ON SITOUTUNUT KESTÄVÄÄN KALASTUKSEEN

Kestävä kalastaminen tarkoittaa, että kalaa on pyydetty sellaisia määriä, ettei siitä ole haittaa kyseiselle kalakannalle tai sen elinympäristölle. Islanti elää kalastuksesta, ja kaksi kolmasosa maan kaikesta vientiä liittyy kalatalouteen. Tästäkin syystä Lysi on mukana talloissa yhteisten kalavesien suojelemisessa.

Islantilainen Lysi on vuonna 1938 perustettu perheyritys, jolle tuotteiden laatu ja ympäristöasiat ovat ykkösasioita. Kaiken Lysi-tuotteissa käytettävän kalan alkuperä on tarkoin jäljitettävissä – kaikesta kalasta pystytään kertomaan mistä ja milloin se on pyydetty. Kalastuksessa ja tuotannossa noudatetaan tiukkoja kansainvälisiä standardeja, joilla taataan tuotteiden laatu ja puhtaus.

Lysillä onkin monia laatu- ja ympäristösertifikaatteja: HACCP, ISO 9001, ISO 22000, GMP/API, BRC, GOED, IFFO.RS, Friend of the Sea (2013) ja Responsible Fisheries.

LYSI OMEGA-3 VAHVAT

Lysi Omega-3 Vahvat -kalaöljyvalmisteet sisältävät runsaasti omega-3-rasvahappoja. Yksi kapseli päivässä riittää turvaamaan hyvien rasvahappojen saannin. Ne sopivat erityisesti perheisiin, joissa useampi huolehtii terveydestään kalaöljyvalmistein.

Lysi Omega-3 Vahvojen kalaöljy on hyvin imeytyvinä etyyliesterinä. Tuote on saatavana D-vitamiinoina versiona sekä ilman vitamiineja – ainoastaan puhtaana kalaöljynä. Tuotteet löytyvät vain aptekeista.

Lähde: WWF
kestävä kalastus



Kolmivaikutteinen lääke kipeälle kurkulle



Septabene-imeskelytabletit on yhdistelmä paikallista tulehdukskipulääkettä 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 setyylipyridiini, muodostavat yhdessä tulehdusta hoitavan, puuduttavan ja antiseptisen tehon - kolmivaikutteisen hoidon kipeälle kurkulle.

MIELYYTTÄVÄ 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 nopeasti 15 minuutin sisällä tabletin ottamisesta ja kestää 3 tunnin ajan. Septabenen maku on viilentävä mentoli-eukalyptus.

ANNOSTELU

Aikuisille ja yli 12-vuotiaille: 3-4 tablettia vuorokaudessa. 6-12-vuotiaille: vain lääkärin määräyksestä. Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.

Septabene on KRKA Finland Oy:n lääke itsehoitoon. Pakkausko-ko 16 tablettia.

Septabene (3 mg/1 mg bentsydamiini/ setyylipyridiini) 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 apteekkihenkilökunnan kanssa. Jos sinulla on jokin sokeri-intoleranssi, keskustele lääkärin kanssa ennen lääkevalmisteen ottamista. Älä ota valmistetta juuri ennen ateriala tai hampaidenpesua, tai heti niiden jälkeen. Tutustu pakkausselosteeseen. Pakkausko-ko: 16 imeskelytablettia. Markkinoija: KRKA Finland Oy, Bertel Jungin aukio 5, 02600 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz.


ratiopharm

ratiopharm.fi



Yllättikö allergia?

 Nyt
100 tabletin
pakkaus


Cetirizin-ratiopharm on edullinen apu allergian oireisiin

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

Cetirizin-ratiopharm 10 mg 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. Perustuu 11.6.2014 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. FI/ALLG/16/0007/12/16.

**Muista pitää huolta
itsestäsi ja riittävästä
B12-vitamiinin saannista.**

Betolvex



**Itsehoitolääke
B12-vitamiinin puutteen
ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.**

www.betolvex.fi

Betolvex 1 mg (syanokobalamiini) kalvopäällysteiset tabletit on tarkoitettu B12-vitamiinin puutoksen ehkäisyyn ja hoitoon. Puutustiloissa puutoksen syy tulee selvittää ennen hoidon aloitusta. **Annostus:** Aikuisilla aloitusannos on 2-4 tablettia 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:** www.betolvex.fi, info@ratiopharm.fi. Markkinoija ratiopharm Oy. FI/OTC Oth/16/0087/11/2016.

 **Almirall**

Tehokkaasti ja väsyttämättä eroon allergiaoireista



Aito Kestine®

Vaikutus yli 24 h

Kestine® 10 mg, kalvopäällysteinen tabletti. Vaikuttava aine on ebastiini. Kausiluonteiseen ja ympärivuotiseen allergiseen nuhaan, allergisiin silmäoireisiin, nokkosihottumaan sekä hyttysenpistoihin. **Kestine® Lyo 20 mg, kylmäkuivattu tabletti.** Vaikuttava aine on ebastiini. Kausiluonteiseen ja ympärivuotiseen allergiseen nuhaan ja allergisiin silmäoireisiin. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. Ei saa käyttää raskauden aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Lisätietoja: Takeda Oy, www.takeda.fi.

¹Kestine® 10 mg ²Kestine® Lyo 20 mg vs. Kestine® 10 mg

 **Takeda**



Helpommin höyhensaarille

Hyvään elämään kuuluu myös hyvä uni. Koska ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään, kannattaa unen takia nähdä vaivaa kaikenikäisenä.

Kaikkihan sen tietävät: hyvin nukuttu yö auttaa jaksamaan arjen askareita ja jopa elämän vastoinkäymisiäkin paremmin.

Yleisesti ottaen arvioidaan, että aikuinen tarvitsee vuorokaudessa noin kahdeksan tuntia unta. Joku tarvitsee unta tätä enemmänkin, kun taas toinen pärjää hiukan vähemmällä. Joka tapauksessa ei ole syytä huoleen, jos aamulla herätessä tuntee olonsa virkeäksi.

TASAPAINOA ELÄMÄÄN

Palauttavan unen osalta keskeisiä ovat itse kunkin omat elämäntavat. Päiväaikaisen tekemisen, kuten työn sekä harrastusten, tulisi olla tasapainossa sään-

nöllisten ruoka-aikojen sekä levolle pyhitetyn ajan kanssa.

Nukahtamista voi helpottaa oman toimintansa lisäksi ympäristöön liittyvillä seikoilla. Unta häiritsevästä tekijöistä pitäisi pyrkiä eroon ja vuode tulisi rauhoittaa vain nukkumista varten.

MATKOJEN AIKAEROT

Matkat tuovat vaihtelua elämään. Joskus uudelle aikavyöhykkeelle siirtyminen tai takaisin kotiin palaaminen voi olla raskastakin. Matkoihin liittyvää aikaeroväsymystä voi helpottaa ravintolisänä myytävällä melatoniinilla.

ORIONIN MELATONIINI-VALMISTEET

Melatoniini Orion -valmisteet lyhentävät nukahtamisaikaa ja lievittävät aikaerorasituksen yksilöllisiä vaikutuksia. Saatavilla on kolme kätevää vaihtoehtoa: suussa hajoava ja hampasystävällinen, pienikokoinen ja helposti nieltävä sekä magnesiumia sisältävä tabletti. Valmisteet eivät sisällä laktoosia, gluteenia, liivatetta, soijaa, hiivaa, eläinperäisiä aineita, väriaineita tai aromiaineita.



Nukkumisen ABC

- Älä nauti raskasta ateriaa ennen nukkumaan menoa. Vältä myös runsaita määriä kofeiinia sisältäviä juomia, alkoholia ja tupakkaa myöhään illalla.
- Pidä makuuhuone viileänä.
- Pidä kiinni mahdollisimman säännöllisestä unirytmistä.
- Siirry sänkyyn vasta, kun nukuttaa.

• Teksti: Susanna Marklund

Melatoniini Orion 1 mg tabletti
Melatoniini Orion 1 mg suussa hajoava tabletti
Melatoniini Orion 1,5 mg suussa hajoava tabletti
Melatoniini Orion 1 mg + Magnesium tabletti

Auttavat lyhentämään nukahtamisaikaa. Melatoniini Orion -valmisteita voidaan käyttää myös lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia. Annostus: Nukahtamisajan lyhentämiseen 1 tabletti lähellä nukkumaanmeno-aikaa. Aikaeron yksilöllisen vaikutuksen lievittämiseen 1/2-1 tablettia lähellä nukkumaanmeno-aikaa ensimmäisenä matkapäivänä ja muutamana seuraavana päivänä matkakohteeseen saapumisen jälkeen. Yli 18-vuotiaille. Ei suositella raskaana oleville eikä imettäville äideille. Pakkaukset: 30 tabl. ja 100 tabl.

FI-MULTIPLE BRANDS 14.DEC.16

Virkeyttä ja hyvää oloa!

**OSTA 3 TUOTETTA
SAAT MARIMEKON
MINI UNIKKO
KUKKARON
KAUPAN PÄÄLLE**
(arvo n. 14,90)



KAMPANJASSA MUKANA
MULTI-TABS, IDOFORM
JA THERMACARE.
VALITSE TARPEISIISI
SOPIVAT TUOTTEET.

Kampanja voimassa YTA-apteeekeissa
31.3.2017 saakka tai niin kauan
kuin Unikko Mini kukkaroita riittää.
Unikko Mini kukkaroita rajoitettu erä.

Pfizer CONSUMER HEALTHCARE

Uutta tulossa!



NRT701580305; 24.1.2017

Emättimen pH-arvon säätelyyn

Vagicare®-emättingeeli sisältää maitohappoa, joka tasapainottaa emättimen luontaista pH-arvoa ja auttaa ehkäisemään kiusallisia oireita. Emättimen pH-arvo voi olla häiriintynyt mm. emättimen bakteeri- tai sienitulehduksen, pitkäaikaisen antibioottihoidon tai ehkäisyvalmisteiden käytön takia. *Markkinoija: Sandoz A/S*



Nallenmuotoinen C-vitamiini lapsille

Minisun C-vitamiini Junior on lasten makuun sopiva nallenmuotoinen purutabletti. Yksi tabletti sisältää 150 mg C-vitamiinia. C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja lisää raudan imeytymistä.



Geeliä nivelille pumppupullossa

Synomax Nivelgeeli on nyt saatavana myös kätevässä 200 ml pumppupullossa. Synomax Nivelgeeli lievittää kipua, tulehdusta ja turvotusta nivelissä. Tuotetta voidaan käyttää myös urheiluvammojen ja nyrjähdysten aiheuttamaan nivelkipuun ja turvotukseen. Synomax Nivelgeeli on CE-merkitty terveydenhuollon tarvikkeeksi. Tuote on parabeeniton ja väriaineeton, imeytyy hyvin, ja on miellyttävä ja helppo käyttää.



Vaihtoehtoja hampaiden kotivalkaisulle

Rapid White -tuotepereheeseen kuuluu kolme hampaita valkaisevaa tuotetta. **Rapid White Bleaching System** -muotilla saa neljä astetta valkoisemmat hampaat 7 päivässä. Uudenlaiset, täysin sulavat **Rapid White Express Whitening Strips** -liuskat valkaisevat hampaat näkyvästi 5 päivässä. Direct White -hammastahna, jossa on käytetty uutta optista valkaisuteknologiaa, valkaisee hampaat 1,5 astetta heti harjauksen jälkeen.



Imeskelytabletti allergiaoireisiin

Suosittu allergialääke **Heinix** on nyt saatavana omenanmakuisena imeskelytablettina. Heinixiä käytetään allergisen nuhan, allergisten silmäoireiden ja allergisten iho-oireiden hoitoon. Vain kuttava aine on setiriitsiini.

Annostus: Aikuiset ja yli 12-vuotiaat: 1 imeskelytabletti kerran päivässä. Lapsat 6-12 vuotta: Puolikas imeskelytabletti aamulla ja illalla. Ei alle 6-vuotiaille. Ota imeskelytabletti veden kera tai ilman. Ole erityisen tarkka Heinixin suhteen, jos sinulla on munuaissairauksia tai epilepsia. Heinixiä ei suositella, jos olet raskaana tai imetät. Tutustu pakkausselosteeseen. Apteekista.



Pitkävaikutteinen monivitamiini

Evergia Multilong on pitkävaikutteinen monivitamiini, joka sisältää 13 vitamiinia ja 13 hivenainetta. Toisin kuin tavallisissa monivitamiineissa, Evergia Multilongissa vitamiinit vapautuvat elimistöön tasaisesti pitkän päivän. 1 kapseli päivässä riittää.



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

ILMOITUS NRY701581357, 26.1.2017

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

Suurimman osan aikaa virus on oireeton, mutta se voi aktivoitua esimerkiksi flunssan, aurin-gonpaisteen tai stressin vuoksi.¹

OIREET

Huuliherpeksen oireet voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: Alkuvaihe: uusiutuvan herpesen ensimmäinen oire on yleensä ihon tunnottomuus, jonka jälkeen alkaa punoitus, kutina ja pistely siinä kohtaa, mihin rakkula on kehittyvässä. Esioireet ovat

Huuliherpes on tarttuva tauti

yksilöllisiä, eikä kaikilla niitä ole.

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

Rupivaihe: rakkulat kehittyvät muutamassa päivässä vetistäviksi ruviksi ja muutaman viikon kuluessa ruvet irtaavat.²

VALASIKLOVIIRI ITSEHOIDOSSA

Sandoz toi markkinoille loka-kuussa 2015 ensimmäisenä laktoosittoman reseptivapaan valasikloviiritablettin itsehoidossa.³

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

Flushnil on tarkoitettu lääkärin aiemmin toteaman toistu-

van huuliherpeksen hoitoon yli 18-vuotiaille aikuisille, joiden immuunipuolustus ja munuaisten toiminta on normaali.⁴

VIOROKAUDEN HOITO

Flushnilia otetaan 4 tablettia 2 kertaa vuorokaudessa, 12 tunnin välein. Flushnilia käytetään vain yhden vuorokauden ajan. Tabletit nielaistaan kokonaisina veden kanssa.

Parhaan hoitotuloksen saavuttamiseksi on tärkeää aloittaa hoito heti ensimmäisten oireiden ilmaantuessa. Hoito voidaan aloittaa myös myöhemmässä turvotus- tai rakkulavaiheessa, mutta tällöin hyöty voi olla vähäisempi.⁵

^{1,2}Lääkärikirja Duodecim: Tietoa potilaalle: Huuliherpes eli yskänrokko (Herpes simplex tyyppi 1), ³IMS 1.9.2016, ⁴Flushnil SPC, ⁵Flushnil SPC

Flushnil®

PÄIVÄN HOITO

HUULIHERPEKSEEN

**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



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, puvun 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 valmisteiden laadun, hyötyosuuden sekä puhtauden.



Kysy
tarjousta
apteekistasi

Pharma Nord
09-8520 2215 • www.pharmanord.fi

Tilaa uutiskirje veloituksetta osoitteessa www.pharmanord.fi

SB12 SPRAY – VÄLITTÖMÄSTI RAIKAS HENGITYS

- ✓ Estää pahanhajuista hengitystä aiheuttavien rikkikaasujen syntyä
- ✓ Riittoisa, peräti 150 suihkausta
- ✓ Alkoholiton koostumus
- ✓ Raikas mintun maku

Koe olasi varmaksi –
kaikissa tilanteissa

www.SB12.fi

Mylan
Seeing is believing

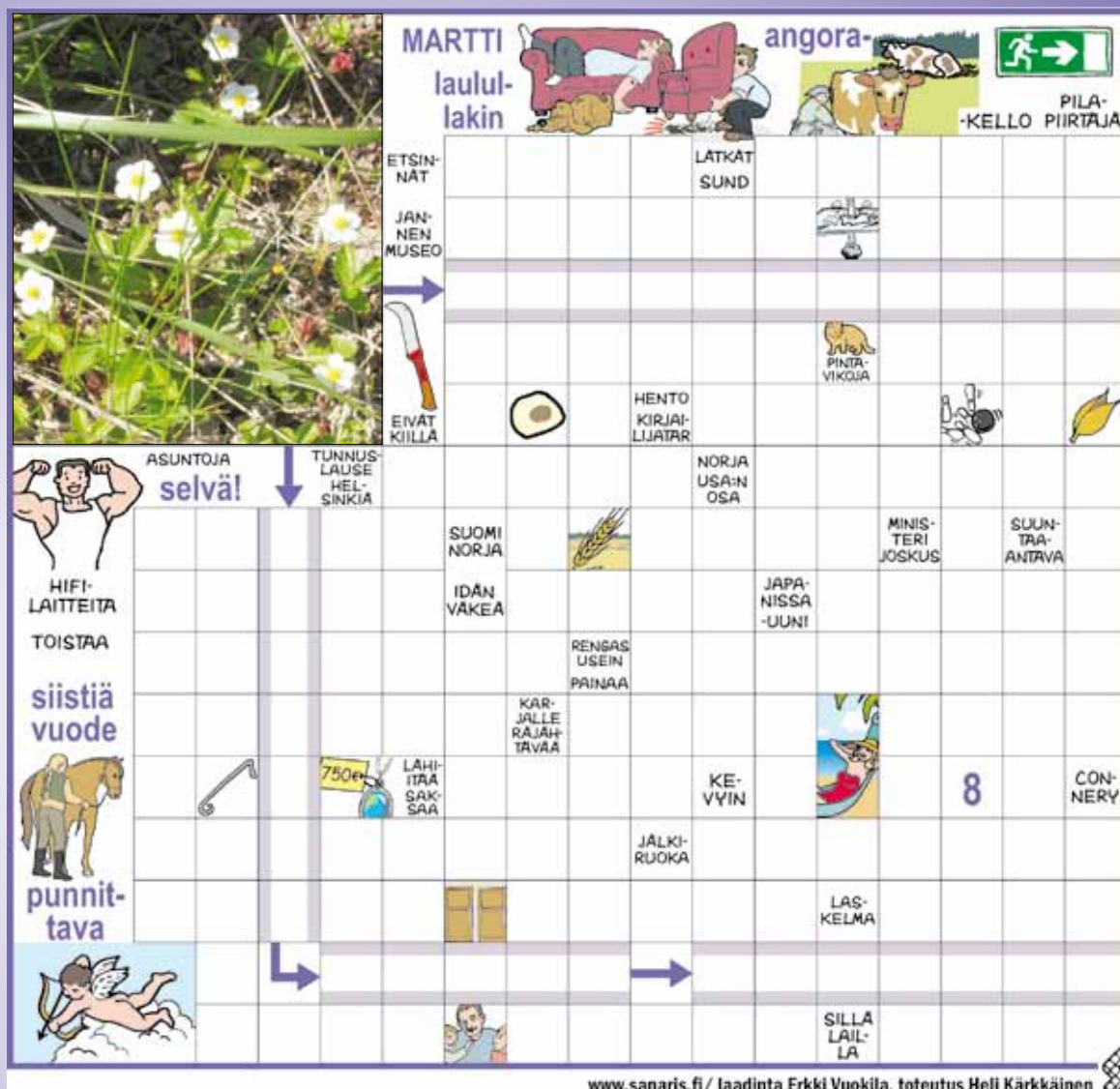
SILMÄYSTÄVÄLLISET SILMÄTIPAT Päivä- ja yökäyttöön!



Uudelleen-
suljettavat
pipetit!

**Ophthim
Eye® Day&Night**

Markkinoija ratiopharm Oy
FI/OTC Oth/16/0057/8/16



Bethover[®] B₁₂-vitamiini Muistin tueksi!*

APTEEKISTA

www.bethover.fi

*B12-vitamiini edistää hermoston normaaleja psykologisia toimintoja.



SANDOZ A Novartis
Division

6342999/2016

NHENÄ THUKOS?



Mommox® HOITAA ALLERGISTA NENÄÄ

Mommox® 50 mikrog/annos. Vaikuttava aine: mometasonifuroaatti. Aikuisille (yli 18-vuotiaat) kausiluonteisen allergisen nuhan hoitoon. Annostus: kaksi suihketta molempiin sieraimiin kerran päivässä. Ota yhteyttä lääkäriin ennen lääkevalmisteen käyttöä jos olet allerginen vaikuttavalle aineelle tai jollekin apuaineista, olet raskaana tai imetät tai jos nenässäsi on infektio, nenä on viimeaikoina leikattu tai vahingoittunut. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Lisätietoja: Sandoz lääkeneuvoonta arkisin 09:00–15:00 puh. 010 613 3415. Markkinoija: Sandoz A/S, c/o Sandoz, Metsänneidonkuja 10, 02130 Espoo.

NR1611549248; 3.11.2016.

Jopa 12 tuntia ilman nivelsärkyä - pysytkö perässä?

UUSI RIITTOISAMPI KOKO 120g

12h

Voltaren Forte on 12 tunnin täsmähoito nivelkivun ja nivelrikon hoitoon.

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

Voltaren Forte (diklofenaakki) geeli lihas- ja nivelkipujen lyhytaikaiseen paikallishoitoon aikuisille ja yli 14-vuotiaille. Nivelrikon hoitoon vain yli 18-vuotiaille. Voltaren Forte hierotaan kipeytyneelle alueelle 2 kertaa päivässä 12 tunnin välein (mieluiten aamulla ja illalla). Vain terveille iholle. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä Voltaren Forteä. Ei alle 14-vuotiaille. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Raportoi epäillyt haittavaikutukset Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukseen (www.fimea.fi). Itsehoitolääke. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, Piispansilta 9 A, 02231 Espoo, puh: 0800 7740 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com. Perustuu 3.12.2015 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.

10/2016 CHFIN/CHVOLT/0024/16

Apteekkisi maaliskuun tarjoukset

Multi-tabs Family 190 tabl.

Monivitaminien-hivenaine-tabletti koko perheelle 11-vuotiaasta alkaen. Sisältää 17 vitamiinia ja hivenainetta. Helposti nieltävä tabletti.



19,80
(0,10/kpl)
23,90

Minisun D₃-vitamiini Villivadelma tai Metsämansikka 20 mikrog. 200 tabl.

D-vitamiinivalmiste turvaamaan D-vitamiinin tarve. Tabletin voi helposti imeskellä, pureskella tai niellä.



15,90
(0,08/kpl)
18,50

Gefilus Basic 50 kaps.

Maailman tutkituinta LGG maitohappobakteeria sisältävä valmiste vatsan hyvinvointiin. Jokapäiväiseen käyttöön, antibiootti-kuurien aikaan ja matkalle mukaan. Sopii koko perheelle.



13,90
(0,28/kpl)
16,70

Multivita Magnesiumsitraatti + B₆ 90 tabl.

Varmistaa magnesiumin riittävän päivittäisen saannin urheilijoille, kuntoliijoille, suonenvetoista, krampeista ja levottomista jaloista kärsiville.



11,50
(0,13/kpl)
15,70

Calsorin 500 mg + D₃ 20 mikrog.

Nieltävä kalsiumvalmiste, joka sisältää 20 mcg D₃-vitamiinia. Pienikoinen, helposti nieltävä tabletti, jonka voi tarvittaessa puolittaa.



14,90
(0,15/kpl)
19,80

Priorin Extra 180 tabl.

Hiusjuuren täsmävalmiste sisältää hirssiinutetta, B₇-vitamiinia, vehnänalkioöljyä ja biotiinia. Aktivoi hiusten kasvua ja estää niiden ohenemista.



85,00
(0,47/kpl)
101,00

Apobase Creme 200 g

Kosteuden säilyttävä ja ihoa pehmentävä perusvoide päivittäiseen käyttöön. Uusi koostumus. Sopii koko vartalolle ja sekä aikuisille että lapsille.



7,90
(39,50/kg)
9,10

Avène Soothing Eye Contour Cream 10ml

Rauhoittava silmänympärysvaive herkälle tai ärtyneelle silmänympärysiholle. Lievittää kutinaa, punoitusta, turvotusta sekä kiristävää tunnetta silmänympäryksillä ja luomilla.



19,90
(1990/l)
22,50

ACO Rebalancing Cleansing Foam 150 ml

Pehmeä ja kirkastava puhdistusvaahto normaali- ja sekaiholle. Lily/Trendi (Best beauty buy winner 2016) palkittu kosmetikkatuote.



8,90
(59,33/l)
11,90

SB12 Mint&Menthol tai Duo 500 ml

Vileän raikkaalta eukalyptukselta maistuva suuvesi. Sisältää 0,2 % natriumfluoridia, joka antaa lisäsuojaa reikiintymistä vastaan hampaiden pesun jälkeen.



16,50
(33,00/l)
19,80

Systane Ultra 10 ml

Pitkäkestoinen voiteleva silmätippa kuivien silmien oireisiin. Sopii myös pölylinssien käyttäjälle.



13,90
(1390/l)
15,80

Melatonini Orion 1,5 mg

Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. Voidaan käyttää myös lieventämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.



18,90
(0,19/kpl)
24,90

Suomalainen aito *burana*[®]

VALMISTETTU SUOMESSA



Burana 400 mg, ibuprofeeni. Useimmille Burana sopii, mutta jos saat allergisia reaktioita muista särkylääkkeistä, sinulla on vatsahaava, munuais- tai maksasairaus tai olet raskaana, neuvottele käytöstä lääkärin kanssa. Burana 400 mg ei tule käyttää alle 20 kg painaville lapsille eikä raskauden viimeisellä kolmanneksella. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkauskoot 10, 20 ja 30 tabl.

burana.fi

12/2016



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

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



Hyvinvointia rakentamassa. Yhdessä.