

Hurjat lääkejättemäärät kuormittavat ympäristöä ja kukkaroa



Tiesitkö, että suomalaisilta jää käyttämättä apteekista hankittuja reseptilääkkeitä vuosittain jopa 95–125 miljoonan euron arvosta? Se lisää yhteiskunnan kustannuksia ja ympäristön kuormitusta.

Tieto selviää Apteekariliiton jäsenapteekkeissa tehdystä tuoreesta selvityksestä. Siinä apteekit arvioivat kahden viikon aikana alkupe-
räisissä pakkauksissaan palautettujen lääkkeiden määrän, rahallisen arvon ja sairausvakuutusjärjestelmän kautta syntyvän kustannuksen yhteiskunnalle.

Sairausvakuutuksesta mak-

settavan lääkekorvauksen osuus on reseptilääkkeistä keskimäärin 66 prosenttia. Vuosittain yhteiskunnan osuus käyttämättömäksi jäävien lääkkeiden kustannuksesta on noin 63–83 miljoonaa euroa.

Miksi lääke jää käyttämättä?

Lääkkeitä palauttaneilta asiakailta kysyttiin syitä sille, miksi lääkkeet olivat jääneet käyttämättä. Kyselyyn vastasi 248 henkilöä.

Tavallisin syy oli se, että vain osa lääkkeistä kului, vaikka lääketä oli käytetty lääkärin ohjeen mukaan. Näin vastasi 42 % lääkejätteistä palauttaneista.

Noin joka kolmannes vastasi, että lääkkeen jääneen käyttämättä, koska lääkäri vaihtoi lääkkeen toiseen. Noin kolmannes vastanneista puolestaan kertoi, että lääkkeen käyttö oli lopetettu, koska lääke aiheutti haittavaikutuksen.

Reseptilääke jäi käyttämättä myös siksi, että se oli ostettu varmuuden vuoksi (14 %) tai lää-

kärin määräämää lääkettä oli ostettu niin paljon, että se ehti vanhentua (17 %). Lääkkeitä palautettiin myös potilaan kuoleman takia (13 %).

Vähemmän lääkkeitä – vähemmän lääkejätettä

Apteekariliitossa on arvioitu keinoja, joilla lääkejätteen määrää voitaisiin vähentää. Samoilla keinoilla voitaisiin saavuttaa tärkeitä säästöjä niin apteekin asiakkaille kuin yhteiskunnalle.

Apteekariliitto ehdottaa seuraavia vaihtoehtoja lääkejätteen vähentämiseksi:

- Uusi lääkahoito tulisi aloittaa pienellä aloituspakkauksella. Silloin lääkettä jää mahdollisimman vähän käyttämättä, jos lääke vaihdetaan toiseen.

- Peruskorvattavia lääkkeitä voisi hankkia Kela-korvattuina vasta, kun edellisen ostokerran lääkkeet olisi käytetty lähes loppuun. Vastaava käytäntö on jo nyt erityiskorvattavilla lääkkeillä.

- Kalleimpia lääkkeitä voisi ostaa korvattuina vain pienissä erissä (esimerkiksi kuukauden annos kerrallaan).

- Koneellista annosjakelua tulisi hyödyntää nykyistä laajemmin. Koneellisessa annosjakelussa asiakkaalle toimitetaan kerta-annoksiin pakatut lääkkeet kahden viikon jaksoissa. Annosjakelun aluksi asiakkaalle tehdään aina lääkehoidon arviointi.

Palauta käyttämättömät lääkkeet apteekkiin

Käyttämättömiksi jääneet lääkkeet tulee hävittää asianmukaisesti palauttamalla ne apteekkiin. Apteekkeista palautetut lääkkeet toimitetaan Ekokemille hävitykseen.

Sekajätteen tai jätevesien mukana hävitetty lääkejäte päätyy luontoon.

Lähde: Apteekariliiton tiedote 8.3.2016

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ





LIEVITÄ KIPUA KYLMÄN TAI LÄMMÖN AVULLA

Piilolinseistään tunnettu Bausch + Lomb tuo innovatiiviset Thera°Pearl -tyynyt nyt myös Suomen markkinoille. Uudelleenkäytettävät tyynyt lievittävät eri kehonosien kipua lääkkeettömästi kylmän tai lämmön avulla.

Kylmä-lämpöhoito ei ole sinänsä mitään uutta, mutta Thera°Pearl tuo kylmä-lämpöhoitotuotteisiin modernia teknologiaa.

Uudelleenkäytettävissä, helposti puhtaana pidettävissä 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.

Kaiken lisäksi kirkkaan väriset tuotteet ovat kauniin näköisiä. 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 lihaskärsitystä pienissä lihasryhmissä, kuten käsissä ja nilkoissa. Multizonia voi käyttää kesäaikaan myös hyönteisten pistojen aiheuttamaan turvotukseen ja kipuun.



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

Mainio silmämaski

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

Milloin kylmää, milloin lämpöä?

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

Lämpöhoitoa voi puolestaan käyttää lievittämään ei-äkillistä kipua, kuten niska-hartiaseudun jäykkyyttä, jännityspäänsärkyä, selkäsärkyä, lasten kasvukipuja tai kuukautiskipuja alavatsalla.

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

Ensiapua perheen pienimpien kipuun

Thera°Pearl Kids on suunniteltu antamaan lapsille paikallista lievitystä ruhjeiden 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. Näistä tuotteista pitävät sekä lapset että vanhemmat.



Hyvää vointia jaloillesi

Jalat kannattelevat kehoamme päivästä toiseen, mutta niiden huoltaminen jää silti heikoimmaksi lenkiksi päivittäisissä rutiineissamme. Jalkojenhoito aloitetaan yleensä vasta, kun jalat kipeytyvät. Scholl-tuotteet hoitavat ja ehkäisevät monia jalkavaivoja, mutta niitä voi käyttää myös raikastamaan ja rentouttamaan jalkoja.

Scholl Velvet Smooth Wet & Dry ladattava raspi

Jalkapohjan iho on yli 10 kertaa paksumpaa kuin kämmenen iho, joten se tarvitsee säännöllistä hoitoa. Jos jalkapohjan iho pääsee paksuuntumaan, se ei voi uusiutua normaalisti. Kuollut ihosolukko ei silloin pääse irtomaan, vaan muodostaa kovettumia.

Kovettumat ovat Suomessa toiseksi yleisin jalkavaiva. Kovettumat ovat usein kivuliaita ja niitä voi olla eri osissa jalan pohjaa pienillä tai laajoilla alueilla.

Schollin uusi ladattava **Velvet Smooth Wet & Dry** raspi on suunnattu jalkojen kovettumien poistoon kuivalla ja märällä iholla. Kevyt Wet & Dry -raspi on täysin vesitiivis, joten sen voi ottaa mukaan suihkuun, kylpyyn tai saunaan. Raspissa on kaksi nopeutusta, ja tehon voi valita kovettuman paksuuden mukaan.

Scholl Wet & Dry -raspin avulla saat nopeasti näkyvän kauniit ja pehmeät kesäjalat.



Velvet Smooth paristo-käyttöinen kynsienhoitolaite

Schollin toinen uutuus, **Velvet Smooth kynsienhoitolaite** täydentää kokonaisvaltaista jalkojen hoitorutiinia kynsien hoidolla.

Kauniisti ja ergonomisesti muotoiltu Velvet Smooth -kynsienhoitolaite toimii paristoilla. Aloituspakkaussessa on kynsienhoitolaiteen lisäksi kolme viilauspäätä. Laitteella voi käsitellä ja huoltaa sekä käsien että jalkojen kynsiä.

Velvet Smooth -kynsienhoitolaite on nopeampi ja miellyttävämpi tapa viilata, tasoittaa ja kiillottaa kynnet. Valitse viilauspäätä, napsauta paikalleen, valitse nopeus ja käynnistä painamalla painikkeesta. Viilauspäitä on saatavana erikseen.

Seitsemää eri öljyä ja kosteuttavia ainesosia sisältävä **Scholl Velvet Smooth -kynsienhoitoöljy** viimeistelee lopputuloksen.



Scholl Gel Activ -pohjalliset

Scholl Gel Activ -pohjalliset on suunniteltu liikkuvaan elämään. Gel Activ -pohjallisissa on erityinen pehmennys jalan herkimmissä kohdissa. Se vaimentaa päkiään kohdistuvaa painetta ja tukee jalkaa maasta tulevaa iskua vastaan.

Naisille ja miehille löytyy omat pohjalliset sekä **Everyday**- että **Work**-malleista. Everyday-pohjal-

liset vähentävät jalkojen ylimääräistä kuormitusta ja sopivat jokapäiväiseen käyttöön.

Work-pohjalliset vaimentavat iskuja erityisesti kovilla pinnoilla käveltäessä ja ovat omiaan työkäytössä. Viilentävät venttiilit auttavat pitämään jalat kuivina koko päivän. Molemmat pohjalliset voi leikata itselle ja kenkiin sopiviksi.

TEKSTI: KRISTIINA.HAGELBERG



UUTUUS

UUTUUS



Epänormaalia valkovuotoa? Pahaa hajua? Kutinaa?

Uusi Canestest auttaa sinua diagnosoimaan yleisimmät emätintulehdukset ja valitsemaan oikean hoidon.

1 TESTAA



2 HOIDA



Bakterivaginoosi

Canesbalance® -emätingeeli hoitaa vaivattomasti ja tehokkaasti bakteerivaginoosin oireita palauttamalla emättimen luonnollisen pH-tasapainon ja bakteerikannan.



Emättimen hiivatulehdus

Canesten Soft Kombi on nopea ja tehokas täsmähoito hiivatulehdukseen. Se vaikuttaa kahdella tavalla juuri siellä missä pitääkin: emätinpuikko hoitaa emättimen sisäisen tulehduksen, voide hoitaa tulehduksen ulkosyntyisissä sekä lievittää ulkoista kutinaa ja kirvelyä.

Canestest ja Canesbalance: CE-merkitty terveydenhuollon laite. **Canesten:** Itsehoitolääke intiimialueen hiivasienitulehduksen paikallishoitoon. Vaikuttava aine klotrimatsoli. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on emättimen hiivatulehdus ensimmäistä kertaa, olet alle 15-vuotias, raskaana, ohittanut vaihdevuodet tai jos oireet jatkuvat yli 7 päivää. Varmista lääkkeen sopivuus apteekissa. **Canesten Soft Kombi:** Yksi 500 mg:n emätinpuikko syväälle emättimeen kerta-annoksena illalla ennen nukkumaanmenoa. Vulviitin ja balaniitin hoitoon käytetään emulsiovoidetta 2–3 kertaa vuorokaudessa 1–2 viikon ajan, kunnes oireet häviävät. Sisältää setostearyylialkoholia, joka voi aiheuttaa paikallisia ihoreaktioita. Klotrimatsoli saattaa johtaa takrolimuusipitoisuuden suurenemiseen plasmassa. Sama koskee myös siroimuksia. **Lue pakkausseloste. Bayer Oy**

L.FI.MKT.03.2016.4060

canesten.fi

Emättimen kuivuus on yleinen ja monasti vaiettu vaiva vaihdevuosi-ikäisillä naisilla. Turhan harva hakee siihen apua.

Vaihdevuosien aikana estrogeenin tuotanto vähenee kaikilla naisilla. Estrogeeni-vaikutusten vähentyminen tai puuttuminen aiheuttaa muutoksia emättimen ja virtsateiden limakalvoille ja lähes puolet¹ menopausin ohittaneista naisista kärsiikin jollain tavoin emättimen kuivuudesta.

Oireet tulevat esiin usein menopausin jälkeen, mutta osalla naisista niitä on jo huomattavasti aikaisemmin.

Kuivumisen oireet

Emättimen kuivuuden oireita ovat arkuus, kirvely, kutina ja limakalvohaavaumat. Yhdynnät saatavat muuttua kivuliaiksi.

Myös toistuvat emätintulehdukset ovat mahdollisia, sillä emättimen bakteerikasvusto muuttuu eikä se enää suojaa yhtä hyvin tulehduksilta. Estrogeenin väheneminen voi altistaa lisäksi toistuville virtsatie-tulehduksille ja aiheuttaa virtsan karkailua.

Emätinpuikon estrogeeni vaikuttaa vain paikallisesti

Estrogeenia sisältävät paikallisvalmisteet vahvistavat emättimen limakalvoja, jolloin niiden kimmoisuus ja kyky suojata bakteeritulehduksilta palautuu. **Vagifem®**-valmisteen sisältämä estrogeeni-määrä on niin pieni, että se riittää poistamaan paikallisoireet, mutta ei vaikuta koko elimistöön.

Vagifem®-emätinpuikko on pienikokoinen tabletti, jonka käyttö on helppoa ja vaivatonta. Koostumuksensa ansiosta se on myös siisti ja tahraamaton² ja vaikuttaa siellä missä pitääkin.

Valmisteen voi annostella mihin vuorokaudenaikaan tahansa, sillä emättimessä tabletti kostuu ja sen pinnalle muodostuu geelimäinen kerros, jonka avulla tabletti kiinnittyy emättimen seinämään.

Hoidon kestolle ei rajoitetta

Vagifem®-hoidon voi aloittaa minä päivänä tahansa, eikä hoi-



ÄLÄ KÄRSI EMÄTTIMEN KUIVUUDESTA

don kestolle ole rajoitetta. Emättimen kuivuuden oireet alkavat tavallisesti helpottaa jo ensimmäisen hoitoviikon aikana. Yleensä oireet palaavat, mikäli hoito keskeytetään.

Kun olet aloittanut Vagifem®-hoidon, käy vähintään kerran vuodessa lääkärintarkastuksissa ja keskustele lääkärisi kanssa paikallishoidon pituudesta.

¹Nappi RE, Kokot-Kierepa M. Vaginal health: Insights, Views and Attitudes (VIVA) – results from an international survey. *Climacteric*. 2012;15:36–44.

²Dugal R, et al. Comparison of usefulness of estradiol vaginal tablets and estradiol vagineries for treatment of vaginal atrophy. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2000;79:293–297.

Vagifem® 10 mikrog emätinpuikko, tabletti 18 emätinpuikkoa. Vagifem®-emätinpuikko on tarkoitettu lievittämään

vaihdevuosista johtuvia paikallisia oireita kuten emättimen kuivuutta ja ärsytystä. Vaikuttava aine on estradioli. Valmiste on tarkoitettu vaihdevuosi-ikäisille naisille. Keskustele lääkärin kanssa ennen hoidon aloittamista. Ei sovi naisille, joilla on ollut tai epäillä olevan emättimen tai kohdun sairaus, rintasyöpä, alttius veritulppeihin tai maksasairaus. Käänny lääkärin puoleen, ellei olosi parane 2–4 viikon jälkeen tai se huononee, tai saat uusia oireita. Tutustu pakkauselosteseen ja käyttöohjeeseen ennen käyttöä. Lisätietoa apteekista. **Markkinoija Novo Nordisk Farma Oy.** Vagifem® on Novo Nordisk Health Care AG:n omistama tavaramerkki. FI/NF/0316/0019

Vagifem®-emätinpuikko on siisti ja tahraamaton ja se vaikuttaa siellä missä pitääkin.



TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

Rauha ruoansulatus-elimistölle

Närästyksen tarkoitettu Reduflux ja ripuliin kehitetty Dimexanol hoitavat ruoansulatuskanavan terveyttä luonnollisesti.



hoidolta toivottaisiin nopeaa vaikutusta, mutta myös hellävaraisuutta elimistölle.

Dimexanol auttaa toipumaan ripulista nopeimmillaan vuorokaudessa ja kolme kertaa nopeammin verrattuna hoitamattomaan ripuliin² - pysäyttämättä kuitenkaan suolen toimintaa.

Ripulin yleisimmät aiheuttajat ovat virus- ja bakteeri-infektiot.

Dimexanolin sisältämä diosmektiitti on luonnollinen ainesosa, joka kapseloi mikrobeja suolistossa ja muodostaa suojan suolen seinämille. Tämä vähentää ripulin oireita ja lyhentää taudin kestoa. Dimexanolin sisältämät elektrolyytit puolestaan palauttavat elimistön suola- ja nestetasapainon.

Dimexanolin vaikutus on siis kaksitehoinen.

Dimexanol sopii käytettäväksi sekä kotona että matkoilla. Pakkauksessa on 10 poretablettia. Alle 5-vuotiaille lapsille on saatavana oma, mansikan makuinen Dimexanol.

¹Kuluttajatutkimus, ruoansulatusvaurio, NEPA, marraskuu 2013 (1 000 osallistujaa)

²InQpharm Europe Ltd. (2015). Open label study to assess the safety and efficacy of IQP-MM-101 (Dimexanol) in reducing symptoms of diarrhoea. InQpharm Final Report. Data on file.

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

Tukea painonhallintaan

XL-S Medical on Euroopan suosituin painonhallintatuotemerkki, jota saa myös suomalaisista aptekeista.

XL-S Medical tukee painonhallintaa kolmella tavalla. Se vähentää ravinnon rasvojen imeytymistä noin 28 %:lla. Lisäksi valmiste hillitsee ruokahalua sekä tasapainottaa vatsan toimintaa.

XL-S Medicalin vaikuttava aine on Litramine™. Se on patentoitu kuituyhdistelmä, jonka luonnolliset kuidut eristetään viikunakaktuksen kuivatuista lehdistä.

Litramine sisältää runsaasti sekä liukenevia että liukenevattomia kuituja. Se sitoutuu mahassa ruoan sisältämään rasvaan ja muodostaa rasvakuituyhdistelmän, joka erittyy elimistöä.

Jauheena tai tabletteina

XL-S Medical on saatavana sekä annosjauhepussina että tablettimuodossa. Kumpikin valmiste on helppokäyttöinen.

Yli 18-vuotiaille tarkoitettu XL-S Medical on CE-merkitty terveydenhuollon tarve, jonka tehokkuus ja turvallisuus on arvioitu terveydenhuollon laitteita ja tarvikkeita koskevan direktiivin mukaisesti.

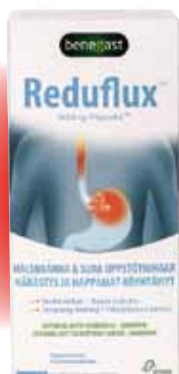
ILMOITUS



Rinnassa korvennuksena tuntuva närästys on liiankin tuttu tila monelle meistä, sillä joka kymmenes ihminen kokee sitä viikoittain. Närästysksen yleisyydestä johtuen apteekissa on laaja valikoima itsehoitotuotteita vaivan taltuttamiseksi. Mistä tietää, mikä niistä valitsee?

Välitön vaikutus närästykseseen

Nopea toimivuus on usein tärkein peruste tuotteen valinnalle –



ainakin niille, jotka kärsivät närästyksestä ja happamista röyhtäisyistä vain toisinaan. **Redufluxin** vaikutus alkaa jo minuutissa ja kestää jopa neljä tuntia.

Jos kärsit närästyksestä ja sinulla on käytössäsi pitkävaikutteinen valmiste, jonka vaikutus ei ala heti, voit käyttää Redufluxia lisäapuna saadaksesi välittömän helpotuksen.

Valmisteen luonnollinen tehoaine on ruskoleväuute. Reduflux muodostaa mahalaukun suulle esteen, joka suojaa ruokatorven limakalvoja mahahapon ärsyttävältä vaikutukselta.

Redufluxia on saatavana sekä piparmintunmakuisena purutablettina että nesteannospussina. Valmiste sopii myös raskaana oleville ja imettäville.

Kaksivaikutteinen apu ripuliin

Ripulia potee aika ajoin noin kolmasosa ihmisistä¹. Monet eivät käytä mitään tuotetta sen hoitoon, sillä itselle sopivan hoidon löytäminen koetaan vaikeaksi. Ripulin



Vatsa kovalla?

Jos vatsa ei toimi riittävästi usein, on olo tukala ja turvonnut. Ummetukseen voi myös liittyä vatsakipuja, ilmavaivoja ja turvotusta. Laxo-tuoteperheen valmisteet tuovat helpotusta vatsan toimintaan.

Laxosoft - UUSI kovan vatsan hellävarainen pehmentäjä

Uusi **LaxoSoft®** on hellävarainen kovan vatsan pehmentäjä, jota on miellyttävä käyttää. Se on neutraalin makuinen liuos, jon-



ka voi sekoittaa mihin tahansa kylmään tai lämpimään juomaan. Annostelu sujuu kätevästi pakkauksen mukana tulevalla mittamukilla. Laxosoft saa vatsan toimimaan antaen luonnollisen helpotuksen tunteen.

Laxosoft-valmistetta otetaan mieluiten aamuisin. Voit ottaa sitä päivittäin tai vain joka toinen päivä.

Laxosoft on sokeriton ja gluteeniton. Valmiste sopii myös raskaana oleville tai imettäville sekä yli 2-vuotiaille lapsille*.

* Käyttö terveydenhuoltohenkilökunnan valvonnassa on suositeltavaa.

Laxoberon - tehoa ummetukseen 6-12 tunnissa

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

Kapselit ja tipat ovat helppokäyttöisiä ja mahdollistavat yksilöllisen annostelun. Pienet kapselit otetaan nesteen kera ja tipat sekoi-



Laxoberon on saatavilla kapselina ja tippoina. Tipat sopivat esimerkiksi nielemisvaikeuksista kärsiville henkilöille.

tetaan ruokaan tai juomaan. Pienikokoiset Laxoberon-pakkaukset on helppo kuljettaa mukana esimerkiksi matkoilla.

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

Ummetuksen syitä:

- väärät ruokailutottumukset
- joissain tapauksissa liikunnan vähäisyys
- stressi
- arkitutiinien muutokset, kuten loma tai matkustelu
- hormonaaliset syyt, raskaus
- leikkauksesta toipuminen
- ulostamistarpeen tukahduttaminen
- eräät sairaudet
- jotkut lääkkeet.

Laxoberon. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Yli viikon jatkuvassa käytössä ja alle 12-vuotiaille lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Tarkista tuotteen sopivuus apteekista ja tutustu pakkausselosteeseen. Saatavana apteekista ilman reseptiä. Markkinoija Boehringer Ingelheim Finland Ky.

Laxosoft on CE-hyväksytty lääkinnällinen valmiste. Valmisteen pääainesosa on makrogoli, jota käytetään ummetuksen oireenmukaiseen hoitoon ja kovien ulosteiden pehmentämiseen. Valmistetta ei pidä käyttää yli 2 viikon ajan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää.

Laxogas on CE-hyväksytty lääkinnällinen valmiste. Valmisteen pääainesosa on simetikoni, joka hajottaa vatsaan ja suolistoon kertynyttä kaasua.

Laxogas - turvotukseen ja ilmavaivoihin

Laxogas® on käteviin, helposti mukaan otettaviin annospusseihin pakattu valmiste, joka auttaa vatsan kiusallisiin vaivoihin: turvotukseen, ilmavaivoihin ja paineen tunteeseen.

Miellyttävän piparmintun makuiset rakeet liukenevat suussa muutamassa sekunnissa, ja ne voidaan ottaa ilman vettä. Helpoaa ja kätevää, myös matkoilla. Laxogas on sokeriton, laktoositon ja gluteeniton.

TEKSTI: SABINA AARNIO



NOPEA APU AKUUTTIIN RIPULIIN

Ripulin hoito on usein hyvä aloittaa ajoissa. Se kohentaa vointia ja mahdollistaa paluun normaaliin arkeen.

Useimmat toipuvat ripulista 1-5 päivässä. Jos oireesi kuitenkin kestävät yli 48 tuntia ja sinulla on kuumetta yli 38 °C tai verta tai limaa ulosteessa, ota yhteyttä lääkäriin. Muutoin voit lievittää ripulin oireita itse:

- huolehtimalla juomisesta ja hyvästä nesteytyksestä
- säännöllisillä, tasapainoisilla aterioilla
- hoitamalla ripulia **Imodium®**-valmisteilla.

Nesteytys

Ripulin aikana elimistö menettää nesteitä. Vältä nestehukkaa juomalla säännöllisesti vettä tai laimennettua hedelmämehua. Alkoholit ja maito voivat sen sijaan ärsyttää suolta.

Jotkut käyttävät myös juomajauheita nestetasapainon säätelyyn. Näissä annospusseihin pakatuissa jauheissa on glukosia, natriumkloridia, kaliumkloridia ja dinatriumvetysitraattia. Jauhe liuotetaan veteen. Näin saatavaa juomaa käytetään nestehukan oireiden hoitoon ja ripulin aikana menetetyn nesteen korvaamiseen.

Säännöllinen syöminen

Lääkäreiden mukaan ripulin aikana on hyvä yrittää syödä runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä ruokia kuten pastaa, riisiä tai leipää. Jos voit pahoin eikä ruoka maistu, yritä silti juoda nestehukan ehkäisemiseksi.

Hoito Imodium®-valmisteella

Imodium lievittää nopeasti ripulia ja siihen liittyviä epämielily-

täviä oireita sekä vähentää nestettä ja suolahukkaa. Valmisteen vaikuttava aine, loperamidi, rauhoittaa ruoansulatuskanavan toimintaa ja auttaa nopeasti palautumaan elimistön normaaliin rytmiin.

Imodium-pakkaus kannattaa pitää kodin lääkekaapissa, jotta se on heti tarvittaessa saatavilla.

Imodium® 2 mg - Akuutin ripulin hoitoon yli 12-vuotiaille. Pehmeät kapselit otetaan nesteen kera. Sisältää loperamidia. **Imodium® plus®** - Akuutin ripulin hoitoon sekä siihen liittyvän vatsan kouristelun, turvotuksen ja ilmavaivojen hoitoon yli 12-vuotiaille. Sisältää loperamidia ja simetikonaa. Älä käytä Imodium-valmistetta, jos sinulla on korkea kuume, -ulosteissasi on verta, sinulla on tulehduksellinen suolistosairaus, antibioottien käytöstä aiheutunut vaikea ripuli tai kärsit ummetuksesta. Jos olet raskaana tai imetät, kysy lääkäriltäsi tai apteekista neuvoa ennen lääkkeen käyttöä. Jos oireet jatkuvat 48 tunnin käytön jälkeen, lopeta lääke ja ota yhteys lääkäriin. Lue pakkausseloste. Apteekista ilman reseptiä. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy.

TEKSTI: HELENA KOLARI



NOPEA APU UMMETUKSEEN

Ummetukseen auttavat usein kotikonstit. Ne antavat kuitenkin tuloksia usein vasta muutaman päivän kuluttua.

Microlax® -peräruiske vaikuttaa jo 5-15 minuutissa. Pienen peräruiskeliuoksen käyttäminen on helppoa ja hygieenistä.

Microlaxin vaikuttavat aineet natriumsitraatti, natriumlauryylisulfoasetaatti ja sorbitoli vapauttavat ulosteeseen sitoutuneen veden ja pehmentävät näin ulostetta. Microlax-minituubi heitetään pois käytön jälkeen.

Vaikuttaa siellä missä vaiva on

Microlax-liuoksen geelimäinen sisältö vaikuttaa ainoastaan paikallisesti, joten se ei vaikuta suolen toimintaan. Riski lääkeai-

neeseen tottumisesta johtuvasta tehon heikkenemisestä on vähäinen.

Jos ummetus jatkuu, ota kaiken varalta yhteyttä lääkäriin, jotta voit sulkea pois mahdolliset sairaudet.

Kenelle Microlax sopii?

Microlax-peräruisketta käytetään äkillisessä ummetuksessa. Microlax sopii sekä aikuisille että lapsille. Valmistetta voi käyttää

myös raskauden ja imetyksen aikana ja se sopii suolen hidastuneen toiminnan hoitamiseen ihmisen ikääntyessä.

Microlax auttaa myös ns. matkaummetukseen, jolloin suoliston toiminnan palautuminen normaali-ksi voi kestää lomakohteessa jonkin aikaa.

Microlax® peräruiskeliuos. Peräruiskeliuos tilapäiseen ummetukseen. Oireiden jatkuessa käänny lääkärin puoleen. Microlaxin käytöstä raskauden aikana on niukasti tutkimustietoa. Koska valmisteen systeeminen imeytyminen on suositeltuja hoitoannoksia käytettäessä todennäköisesti vähäistä, kehittyvälle sikiölle tai vastasyntyneelle ei ole odotettavissa haittavaikutuksia raskauden ja imetyksen aikaisessa käytössä. Lue pakkausseloste. Apteekista. Itsehoitovalmiste 4 x 5 ml, 12 x 5 ml, 50 x 5 ml. Markkinoija: McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy.

TEKSTI: HELENA KOLARI



Probiootit suojaavat antibioottien haitoilta

Etenkin varhaislapsuuden antibioottikuureilla voi olla kauaskantoisia haittavaikutuksia, sillä antibiootit tuhoavat suoliston hyvää bakteerikantaa. Antibioottihoidon haitoilta voi suojautua probioottien eli terveyttä edistävien mikrobien avulla.

Keskimääräinen suomalaisen saa bakteeritauteihin 7-8 päivää antibiootteja vuodessa. Suhteessa eniten antibiootteja määrätään pikkulapsille ja iäkkäille.

Antibiootit saattavat häiritä suoliston bakteerien tasapainoa ja edistää vastustuskykyisten bakteerien syntyä ja leviämistä. Antibioottikuurit aiheuttavat usein ruoansulatusjärjestelmään liittyviä

haittoja, kuten ripulia, pahoinvointia, oksentelua, turvotusta ja vatsakipuja.

Antibioottien haitat lapsilla

Lapset ovat erityisen herkkiä antibioottien haittavaikutuksille, sillä jopa 40 % laajakirjoisia antibiootteja käyttävistä lapsista saa ripulin.

Erityisesti hengitystieinfektioiden hoitoon käytettävät laajakirjoiset makrolidit häiritsevät lasten suolistomikrobiston kehitystä. Lapsen suoliston toipuminen antibioottikuurista voi kestää jopa yli vuoden. Varhaislapsuuden antibioottikuurien on havaittu lisäävän tulehduksellisten suolistosairauksien, astman sekä ylipainon riskiä.

Lactobacillus reuteri -maitohappobakteeri suojaa tutkimus-



ti antibioottihoidon haitoilta. *Lactobacillus reuteri* vähentää lapsilla antibioottien aiheuttamia suolisto-oireita ja aikuisilla antibioottiripulin esiintyvyyttä.

Viitteet:
Cimperman et al. J Clin Gastroenterol 2011;45:785-9.
Korpela ym. Intestinal microbiome

is related to lifetime antibiotic use in Finnish pre-school children. Nat Commun/7:104410/DOI: 10.1038/Lionetti E. et al. Aliment Pharmacol Ther. 2006;24:1461-1468.
Lumio Jukka, Antibiootit, Lääkärikirja Duodecim 7.3.2015.

TEKSTI: MARIKA LAAKSONEN

Rela Tabs

ILMOITUS

Rela Tabs sisältää tutkittua *Lactobacillus reuteri* Proctectis® -maitohappobakteeria. Rela Tabs -tuotteita kannattaa käyttää koko antibioottihoidon ajan sekä vähintään kaksi viikkoa sen jälkeen suolistomikrobiston tasapainottamiseksi.

Rela-maitohappobakteerit sopivat koko perheelle päivittäin tai kuureina esimerkiksi matkoilla. Tipat on tarkoitettu perheen pienimmille ja hyvänmakuiset tabletit sopivat noin kaksivuotiaasta alkaen.



Entsyymit avuksi ruoansulatuksessa

ILMOITUS

Entsyymit ovat katalyyttejä, jotka nopeuttavat kemiallisia reaktioita ja suojaavat ja helpottavat näin ruoansulatusta.

Jokaisessa solussamme on tuhansia entsyymejä. Eri ruoka-aineiden kanssa onkin käytettävä juuri tiettyjä entsyymejä.

Lactrase GO

- Laktaasientsyymivalmiste, joka pilkkoo maitosokerin eli laktoosin tehokkaasti ihmisillä, joilla on laktoosin pilkkoutumiseen liittyviä vaikeuksia.
- Käytettäväksi maitotuotteiden kanssa.



Nogasin GO

- Sisältää luontaista alfa-galaktosidaasientsyymiä, jonka on todettu helpottavan ilmavaivoja ja turvotusta.
- Käytettäväksi kasvisten, palkokasvien, pähkinöiden ja täysjyväviljan kanssa.



Gluten GO, UUTUUS

- Käytettäväksi erityisesti gluteeniherkille ja keliaakikoille gluteenipitoisia viljoja sisältävien ruokien kanssa. Ei kuitenkaan korvaa keliaakikon gluteenitonta ruokavaliota.
- Pilkkoo myös maidon proteiinia.



Multienzyme GO, UUTUUS

- Sisältää useita erilaisia entsyymejä, jotka pilkkovat ravinnon proteiinia, rasvaa ja hiilihydraatteja.
- Käytettäväksi erityisesti silloin, kun ruoansulatus on heikentynyt tai ennen raskasta ateriala.



Suojele lemmikkiäsi ulkoloisilta



Fyperix on ensimmäinen yksittäispakattu fiproniili-valmiste Suomessa. Se on iholle annosteltava, koirien ja kissojen ulkoloisten häätöön tarkoitettu itsehoitolääke.

Puutiaisille ja kirpuille kyytiä

Fyperixin käyttöaiheina on puutiais- ja kirpputartuntojen hoito kissoilla ja koirilla.

Puutiainen viihtyy 5-25 C lämpötilassa (www.terveyskirjasto.fi). Niiden aktiivinen aika on viime vuosina alkanut Etelä-Suomessa jo huhtikuun lopulla ja se kestää lokakuun lopulle asti. Puutiaiset levittävät ihmisiin ja lemmikkeihin tarttuvia tauteja ja puutiaisten

maantieteellinen levinneisyys on kasvanut viime vuosina.

Koirien ja kissojen kirput ovat harvinaisia Suomessa, mutta lämpimissä maissa yleisiä. Fyperixillä voi huolehtia lemmikin ulkolois-suojasta myös lomamatkalla.

Annostelu helppoa

Fyperixin yksittäispakkaukset löytyvät lähiapteekista. Annostelu onnistuu vaivattomasti pipetissä olevalla annostelukärjellä eläimen karvojen tyveen - niskaan ja lapojen väliin, yhteen tai kahteen kohtaan.

Annostelussa on tärkeää var-

mistaa, että eläin ei pääse nuolemaan aluetta, mihin valmistetta on annosteltu eikä samassa taloudessa asuvia muita lemmikkejä päästetä nuolemaan kohtaa ennen kuin annostelu kohtaa on kokonaan kuivunut. Muista estää myös pienten lasten lemmikin siirtely, kunnes annostelu kohtaa on kokonaan kuiva.

Kaikenkokoisille lemmikeille

Koirille Fyperixiä on neljää eri vahvuutta mikä mahdollistaa annostelun painokilojen mukaan. Kissoille on oma valmiste. Voit pyytää apteekista mukaasi käte-

vän annostelukortin, jotta muistat milloin hoito tulee uusia.

Fyperix on KRKA Finland Oy:n uutuuslääke itsehoitoon eläimille.

Fyperix vet paikallisvaleyliuus 50 mg/67 mg/134 mg/268 mg/402 mg. Vaikuttava aine: fiproniili. Kohde-eläinlajit: Koira ja kissa (vain 50 mg). Käyttöaiheet: Koiran ja kissan kirppu- ja puutiaistartuntojen hoito, sekä osana eläinlääkärin toteaman kirppujen aiheuttaman allergisen ihotulehduksen hoitoa. Koiran väivetartunnan hoito. Ks. lisätietoja pakkauslaselesta. Vasta-aiheet: Ei saa käyttää alle 2 kk ikäisille eläimille ja/tai alle 2 kg painoisille koiran- tai alle 1 kg painoisille kissanpentuille. Ei saa käyttää sairaille tai huonokuntoisille eläimille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttavalle aineelle tai apuaineille. Vääritkukset: Koira ei tulisi kylvetä tai kastella 2 vuorokauden kättäytyn jälkeen. Eläin on punnittava ennen hoitoa. Ei vaurioituneelle iholle. Valmisteen joutumista suuhun tai silmiin pitää välttää. Eläintä ei pidä käsitellä, eikä varsinkaan lasten pidä antaa leikkiä tai nukkua juuri lääkityn eläimen kanssa. Tiineyden ja imetyksen aikana vain eläinlääkärin arvon mukaan. Haittavaikutukset: Hetkellistä lisääntynyttä syljenieritystä saattaa esiintyä, jos eläin nuolee antokohtaa. Erittäin harvinaisia haittoja ovat antokohdan ihoreaktiot sekä kutina, karvanlähtö, ohimenevät hermostolliset oireet ja oksentelu. Annostus: koirille iholle painon mukaan. Kissoille 1 pipetillinen iholle. Minimihoidoväli 4 viikkoa. Pakkauskoot: 1 pipetti. Lue pakkauslaseleste huolellisesti ennen käyttöä. Markkinoija: Krka Finland Oy, Bertel Jungin aukio 5, 02600 Espoo, puh. 020 754 5330 9/2015



Ikävät syylät voi hoitaa myös kotona

ruskeaan ja ne tuntuvat koskettessa usein karheilta.

Syylät ovat tarttuvia ja voivat helposti siirtyä muihin ihmisiin ja kehon osiin. Ne tarttuvat helposti perheen sisällä, kouluissa, päiväkodeissa sekä yleisissä tiloissa kuten uimahalleissa. Siksi on tärkeää aloittaa syyllien poistohoitto mahdollisimman pian syyläha-

sältä päin. Kliininen tutkimus¹, jossa hoitoon käytettiin muurahaishappoa, osoitti, että 92 % hoide-tuista pääsi syylästä eroon 12 hoitokerran kuluessa. Keskimäärin käsittelyä tarvittiin neljästä viiteen.

SyylEndin käyttö on nopeaa ja vaivatonta. Hoito tapahtuu vain kerran viikossa ja liuos kuivaa syylän pinnan muutamassa sekun-

nissa. SyylEnd on saatavana 5 ml riittoisana liuksena sekä kätevä-nä 3 ml syyläkynänä.

Lue lisää Syylendistä ja syyllien poistosta www.syylend.fi.

¹Lähde: Bhat, Ramesh M., Vidya, Ka-math, Ganesh (2001). Topical formic acid puncture technique for the treatment of common warts. International Journal of Dermatology 40 (6), 415-419.



SyylEnd on saatavana riittoisana liuksena sekä kätevä-nä syyläkynänä.

TEKSTI:
TANJA HILANDER

Syylät ovat ikävä vaiva, joita kukaan ei haluaisi saada.

Arviolta peräti joka kymme-nes aikuinen ja joka kolmas lapsi kuitenkin saa syylä jossain vaiheessa elämää. Syylät eivät ole välttämättä kivuli-aita, mutta kiusallisia ne ovat.

Syylän aiheuttaa virus (ihmis-ten papilloomavirus, HPV) ja syylä voi muodostua kaikkialle kehoon. Yleisimpiä ovat kuitenkin syylät sormissa ja käsissä. Syylät ovat yleensä pieniä, rakeisia kasvan-naisia ja niiden väri voi vaihdella vaaleanpunaisesta valkoiseen tai

Muurahaishappo kuivattaa syylän sisältä päin

Useimmat syylät ja jalkasyylät pystytään poistamaan kotona käyttämällä itsehoitotuotteita, joi-ta voi ostaa lähimmästä apteekis-ta. Apteekista saatava SyylEnd on ulkoisesti käytettävä liuos käsi-en, jalkojen ja vartalon syyllien hoi-toon.

SyylEnd sisältää muurahaishappoa, joka kuivattaa syylän si-

KIUSAAKO KYNSISIENI?

Onko jaloissasi kellertäviä, paksuuntuneita tai hauraita kynsiä? Oireet saattavat viitata kynsisieniin.

Hauraat, paksut ja värjäytyneet kynnet ovat yleinen kynsisienen oire. Oireet voivat kehittyä pitkän ajan kuluessa, joten monet eivät välttämättä ole tietoisia tartunnasta. Kynsisieni on kuitenkin yleinen sairaus, jonka riski yleistyy iän myötä.

Kynsisientä aiheuttava sieni syö keratiinia. Keratiini on tärkein kynsiä kasvattava ja vahvistava proteiini. Kaikki kynsivauriot eivät kuitenkaan johdu sienestä – psoriasis, ihottuma ja Reiterin oireyhtymä voivat aiheuttaa samanlaisia oireita.

Kynsisienen riskitekijät

Kynsisientä seuraa tyypillisesti ihon sienitulehdus tai vahingoittunut kynsi. Kynsisienen riskiä saattavat lisätä jalkasieni, vahingoittunut kynsi tai iho kynnen ympärillä, toistuva altistuminen kosteudelle, ahtaat jalkineet, immuniijärjestelmän heikentyminen, ikä, perintötekijät. Vaikka kynsisientä on sekä naisilla että miehillä, ovat kynsisieni-infektiot tyypillisempiä miehillä.

Kynsisienen oireet

Kynsisieni voi tarttua yhteen tai useampaan kynteen. Se on yleisempi isovarpaissa ja pikkuvarpaissa, koska nämä ovat useimmiten suorassa kontaktissa kenkiin.

Infektio on alussa kivuton. Hoitamattomana se aiheuttaa epämukavuutta ja saattaa haitata seisossa tai kävellessä. Infektoitunut varpaankynsi voi kasvaa niin paksuksi, että sitä on vaikea leikata ja siistiä. Kenkien pitäminen voi tuntua epämiellyttävältä.

Joissakin tapauksissa kynsi irttoaa kynsipedistänsä aiheuttaen näkyviä valkoisia tai keltaisia laikkuja. Lopulta kynsi voi irrota kokonaan. Infektoitunut kynsi on ruunnaköinen ja mahdollisesti kivulias. Se myös aiheuttaa nollouden tunnetta ja sosiaalista häpeää, erityisesti sormenkynsissä.

Nalox hoitaa ja parantaa kynnen ulkonäköä

Nalox hoitaa kynsisienitartunnan saanutta kynttä (onykomykoosi) tai kynsipsoriaasia sekä korjaa värjäytyneen ja epämuodostuneen kynnen ulkonäköä. Ulkonäössä voi näkyä parannusta jo kahdessa viikossa.

Naloxissa on fysikaalinen antifungaalinen ominaisuus, joka eliminoi kynsisienitulehduksen aiheuttavan sienet. Samanaikaisesti Naloxin keratolyttinen vaikutus pehmentää kynnen pintaa ja poistaa varovasti vahingoittunutta kynsikudosta. Näin se tekee kynnestä sileämmän ja vähemmän paksuuntuneen sekä poistaa värjäytymiä.

Nalox lisää kynnen kosteustasapainoa, pehmentää hellävaroin kynsilevyn pintaa, muuttaa kynnen mikroympäristöä ja parantaa kynnen pinnan ulkonäköä. Sitomalla kynteen kosteutta, Nalox tekee kynsistä vahvemmat ja toimivammat ja pitää kynnet hyvässä kunnossa.



Kolmivaikutteinen Nalox

- 1** Naloxin fysikaalinen antifungaalinen teho eliminoi tyypillisesti kynsisienitulehduksen aiheuttavan sienet.¹
- 2** Keratolyttinen vaikutus pehmentää hellävaraisesti kynnen pintaa ja poistaa värjäytymiä.²
- 3** Keratolyttinen vaikutus poistaa myös vahingoittunutta kynsikudosta, joten kynsistä tulee sileämmät ja vähemmän paksuuntuneet. Sitomalla kynteen kosteutta Nalox lisäksi vahvistaa kynsiä ja parantaa kynnen pinnan toimivuutta.³

¹ Hultenby et al. *Mycoses* 2014 Oct; 57(10):630-8

² Faergemann et al *JCDSA* 2011; Vol 1 No 3; 59-63

³ Erntestam et al. *Mycoses* 2012, Vol 55:532-540

TEKSTI:
TANJA HILANDER

Tuttuja oireita?
Tee helppo
kynsisienitesti
osoitteessa
www.nalox.fi





Terveysvinkkejä lyhyesti

Salvia tasaa kuumia aaltoja ja yöhikoilua



Salvia tunnetaan mausteyrtilinä, mutta sillä on myös pitkä historia kasvilääkinnässä. Salviaa käytetään muun muassa estämään vaihdevuodelle tyypillistä liikkahikoilua ja kuumia aaltoja.

Salvia kuuluu ns. fytoestrogeni-yrtteihin. Ne ovat kasveja, joiden sisältämät ainesosat kykenevät stimuloimaan elimistössä eri asteista estrogenitoimintaa. Salvia ei kuitenkaan sisällä estrogeenia tai sen kaltaisia aineita, vaikka se vaikuttaakin estrogeenin tapaan.

Kuumat aallot saavat kasvot ja kaulan punoittamaan

Kuumilla aalloilla tarkoitetaan äkillistä, voimakasta lämmön tunnetta. Voimakas lämpö voi tuntua koko kehossa, mutta varsinkin

kasvoissa ja kaulan alueella. Lämmön nousu saa kasvot kuumottamaan ja ihon punoittamaan. Kuumiin aaltoihin liittyy tai ne ainakin ovat yhtenä syynä vaihdevuosille tyypilliseen runsaaseen hikoiluun.

Kuumat aallot voivat ilmaantua mihin vuorokauden aikaan hy-



vänsä. Tyypillisesti kuumotuksen tunne alkaa nousta silloin kuin sitä vähiten toivoisi: päivällispöydässä, asiakastapaamisessa tai muussa vähän normaalia haasteellisemmassa tilanteessa.

Perimmäinen syy tuntematon

Perimmäistä syytä kuumiin aaltoihin ei tunneta. Tiedetään vain, että hiipuva estrogeenitaso vaikuttaa muun muassa kehon lämpötilaa säätelevään aivojen osaan (hypotalamus) sekoittaen sen toimintaa.

Menoforce Strong® -salviavalmiste

Menoforce® Strong on salviavalmiste, joka sisältää tuotetta, luomulaatuista salviaa. Se vähentää noin neljässä viikossa kuumien aaltojen esiintymistiheyden puoleen.¹

Menoforce Strong soveltuu pitkäaikaiseen käyttöön, sillä siitä on poistettu haitallinen tujoni. Annostukseksi riittää yksi tabletti päivässä. Menoforce Strongia voi käyttää hyvin myös hormonikorvaushoidon tukena.

Valmisteen teho ja turvallisuus on testattu kliinisesti.²

¹First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. S. Bommer, P. Klein, A. Suter. Adv. Ther. 2011 Jun; 28(6):490-500. doi: 10.1007/s12325-011-0027-z. Epub 2011 May 16

²Prevalence of hot flushes and night sweats around the world: a systematic review by Freeman EW and Sherif

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

Rasitteena toistuvat hiivasienitulehdukset?

Hiivatulehdukset näyttävät lisääntyneen viime vuosina. Pahimmillaan ne raastavat jopa parisuhdetta.

Hiivasienitulehduksille voivat altistaa ehkäisytablettien käyttö, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt, suuriannoksinen kortisonivalmisteiden käyttö, raskaus sekä antibiootit, jotka muuttavat elimistön bakteeritasapainoa.

”Ärsyttävää, sietämätöntä”

Naiset kuvailevat hiivasienien aiheuttamaa kutinaa ja kirvelyä ärsyttäväksi, sietämättömäksi ja tuskanalliseksi. Myös epämiellyttävä olo ja paha haju koetaan ikäviksi oireiksi. Hiivasienien hoitoon naiset valitsevat mieluiten suun kautta otet-

tavan kapselin.

Tiedot ilmenevät Pfizerin teettämästä kyselytutkimuksesta, johon vastasi 1316 suomalaista naista. Tutkimuksen toteutti TNS Gallup ja tiedot kerättiin internetin välityksellä täysi-ikäisiltä naisilta vuonna 2011.

Nuorten aikuisten vaiva

Hiivasienitulehdus oli vaivannut 64 prosenttia kyselyyn vastanneista. Yleisintä se oli 25-34-vuotiailla. Hiivasienestä kärsineet kertoivat, että toistuvat oireet rasittavat parisuhdetta ja seksielämää. Esimerkiksi haju, vuoto ja arkuus rajoittavat fyysistä läheisyyttä.

Tutkimuksesta selvisi, että hiivatulehdus iskee yleisimmin antibioottikuurin jälkeen. Myös stressi aiheuttaa monelle tulehduksen.

Kun hiivasienitulehdus iskee ensimmäisen kerran, on syytä hakeutua lääkäriin, jotta saa oikean diagnoosin ja hoidon.

Jos olet aikaisemmin sairastanut emättimen hiivatulehduksen ja tunnistat oireet, voit hoitaa taudin apteekista saatavilla, hiivatulehduksen hoitoon tarkoitetuilla reseptivapailta valmisteilla.



Diflucan vaikuttaa nopeasti

Alkuperäinen, flukonatsolia sisältävä Diflucan® on helppo hoito hiivasienitulehdukseen. Vain yksi kapseli suun kautta riittää. Valmisteen alkua vaikuttaa nopeasti ja sen vaikutus emättimessä kestää kolmen päivän ajan. Yleensä oireet helpottavat jo ensimmäisen hoitopäivän aikana.

Diflucan 150 mg kapseli. Vaikuttava aine flukonatsoli. Hiivasienien aiheuttaman emättintulehduksen (Candida-vaginiitti) hoitoon naisille, joilla on aikaisemmin ollut lääkäriin toteama hiivasienitulehdus. Aikuisille 1 kapseli suun kautta kerta-annoksena. Älä käytä valmistetta raskauden tai imetyksen aikana. Älä käytä valmistetta, jos sinulla on todettu maksan tai munuaisten toimintahäiriö tai olet allerginen flukonatsolille tai jollekin Diflucan kapselin sisältämälle aineelle. Varmista lääkkeen sopivuus apteekissa, jos käytät jotakin muuta lääkitystä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Apteekista ilman reseptiä. Lisätiedot www.pfizer.fi tai puh. 09-430 040. Pfizer Oy, Tietokuja 4, 00330 Helsinki.

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ



Terveysvinkkejä lyhyesti

Tehovoide kesähaavoihin ja auringonpolttamiin

Ihana kesäaurinko saa ihmiset kuoriutumaan vaatteistaan ja nauttimaan kesästä. Samalla paljas iho altistuu hiertymille ja haavoille, auringolle sekä hyönteisten pistoille.

Talven jäljiltä iho on altis palamiselle. Viisi prosenttia suomalaista on geeniperimältään niin vaaleaihoisia, että he palavat hyvin helposti eivätkä rusketu lainkaan. Neljäsosa palaa helposti ja ruskettuu huonosti.

Toinen varma kesän merkki ovat kesäkenkien aiheuttamat rakot. Talven sukkien suojassa olleet jalat eivät välttämättä heti kestä jalkineiden suoraa kosketusta, vaan kengät hiertävät ihon rikki.

Pistiäisetkin kuuluvat kesään. Hyönteisten puremat kutiavat usein

pahasti. Raapiminen saattaa helpottaa oloa, mutta tuloksena on yleensä ihon rikkoutuminen ja pahimmillaan infektoituminen.

Myös vahingot vaanivat kesällä paljasta ihoa. Ilman suojaavaa vaatetusta pienikin kaatumisen saattaa aiheuttaa nirhamia ja haavoja.

Kaksivaikutteinen Terracort

Terracort-voide hoitaa ihotulehduksia kahdella eri tavalla. Voiteen toinen vaikuttava aine on hydrokortisoni, joka kuuluu mietoihin kortikosteroideihin. Hydrokortisoni ehkäisee tulehdusta ja lievittää tulehduksen oireita nopeasti.

Terracortin toinen vaikuttava aine on oksitetrasykliini. Se on laajakirjainen antibiootti, joka tehoaa erilaisten bakteerien aiheuttamiin

ihotulehduksiin estämällä bakteerien lisääntymisen. Paikallisesti käytettynä Terracort vähentää tulehduksiin liittyvää kutinaa, kirvelyä ja punoitusta.

Terracort-voiteella hoidetaan erilaisia ihotulehduksia, säärihaavoja, auringonpolttaman ja hyönteisten pistojen ärsyttämää ihoa, pieniä palovammoja ja haavoja.

Terracort-voide on tarkoitettu ihotulehdusten lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttavat aineet oksitetrasykliini ja hydrokortisoni. Älä käytä Terracort voidetta jos sinulla on ihon virus- tai sieni-infektio. Jos hoito ei auta nopeasti tai ihosi ärtyy hoidon aikana kysy neuvoa lääkäriltä. Käytä lapsille tai imeväisille vain pienille ihoalueille lyhytkestoisesti. Älä käytä Terracort voidetta silmiin tai silmien ympärille. Jos olet raskaana tai imetät, kysy neuvoa lääkäriltä. Tutustu

huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija Pfizer Oy.

TEKSTI: ANKI LAHTINEN



Rakkolaastari hoitaa ja ehkäisee rakkoja

Compeed® rakkolaastari lievittää rakosta aiheutuvaa kipua välittömästi. Laajasta rakkolaastarivalikoimasta löytyy tuotteita eri tarpeisiin.

Rakot ovat kudostenestettä sisältäviä nestekertymiä, jotka syntyvät äkillisestä tai toistuvasta hankauksesta. Rakko on kehon keino suojata ihon syvempiä kudoksia hankausta vastaan.

Huonosti istuvat kengät voivat hangata jalkoja, ja rakkoja syntyy helposti kävelyretkillä, urheillessamme tai kulkiessamme kesällä kengillä ilman sukkia. Jalkojen turvotus ja hikoilu lisäävät hiertymää. Hiertymiä voi myös syntyä jalan tai varpaiden muodosta johtuen.

Kuin toinen iho

Compeed Rakkolaastari toimii kuin toinen iho. Laastari imee kosteutta itseensä ja muodos-

taa suojatyynyn, joka lievittää kipua ja luo ihanteelliset paranemisolosuhteet. Rakkolaastareita voi käyttää myös ennaltaehkäise-

västi, jos tietää kenkien hirtävän.

Compeed® Rakkolaastari Extreme antaa tehokasta suojaa aktiiviselle liikkujalle ja urheilijalle – silloin kun tarvitset sitä eniten. Laastari lievittää kipua ja antaa 20 % lisäsuojaa hankausta vastaan (verrattuna Rakkolaastari Mediumiin).

Compeed® Rakkolaastari Mix-pack kulkee kätevästi mukana käsilaukussa, treenikassissa tai työpöydän laatikossa, sillä pakkaus yhdistää kolme erikokoista rakkolaastaria.

Compeed on hyvä pitää mukana etenkin matkoilla, jolloin tulee käveltyä tavanomaista enemmän.

TEKSTI: SANNA LAHTINEN





Apteekissa kosmetologina toimivalla farmanomidiplomikosmetologi Arja Mikkolalla on vuosikymmenien kokemus ihonhoidosta ja kauneudesta. Arja vastaa asiakkaidensa hänelle esittämiin kysymyksiin auringosta.

Paljonko on sopivasti aurinkovoidetta?

Yleisohjeena voi sanoa, että aurinkovoidetta tulee aina laittaa riittävästi ja riittävän ajoissa ennen aurinkoon menoa. Riittäväksi määräksi kasvoille suositellaan noin teelusikallinen aurinkovoidetta. Vartalolle yleinen suositusohje on noin kämmenellinen voidetta.

Vartalon aurinkotuotteita voi käyttää myös kasvoille - tai päinvastoin. Kasvojen aurinkotuotteet ovat kuitenkin kosteuttavampia ja hoitavampia kuin vartalotuotteet.

Rasvaa myös huulet. Ne ovat ihosyövän yleinen ilmenemiskohda. Muistathan, että auringon säteily on normaalia voimakkaampaa veden, lumen ja hiekan äärellä sekä vuoristossa.

Voiko palaneella iholla mennä aurinkoon?

Jokainen, joka on joskus polttanut ihonsa, tietää, miltä se tuntuu. Iho on niin herkkä, ettei missään ole oikein hyvä olla.

Jos kuitenkin menet ulos, laita iholle täydellinen suoja (50 spf) ja peittävät vaatteet.

Suosittelena olemaan suojattuna ja varjossa niin kauan, että iho rauhoittuu. Siihen voi kulua useampi päivä, jos et ole käyttä-

nyt aurinkosuojaa lainkaan ja olet polttanut ihosi pahasti.

Tässä onkin hyvä syy siihen, miksi kannattaa aina suojata ihonsa palamiselta. Jos olet viikon lomalla ja poltat ihosi ensimmäisenä päivänä, saattaa käydä niin, että et muina päivinä pääsekään nauttimaan auringosta. Se ei varmaan ollut loman tarkoitus...

Hyvin suojattuna ja kosteuttuna aurinko antaa meille kuniin ruskettuneen värin. Hoidetulla iholla rusketus myös säilyy pidempään.

Onko aurinkovoidetta lisättävä uinnin jälkeen, vaikka voide olisi vedenkestävä?

Mikään voide ei ole täysin vedenkestävä. Jos uimasta tullessamme hankaamme kovasti pyyhkeellä ihoamme, saattaa aurinkovoidetta lähteä pyyhkeeseen.

Uinnin jälkeen kannattaa kiinnittää ennen kaikkea huomiota ihoon. Jos se tuntuu kuivalta ja kuumottavalta, on ehdottomasti syytä lisätä aurinkosuojavoidetta.

On aina parempi suojata ihoa liikaa kuin liian vähän.

Pitääkö after sun -voidetta käyttää aina auringonoton jälkeen?

Muistatko, kun olet tullut auringosta ja ihmetellyt, että eipä sitä paljon tarttunut? Kun sitten heräät aamulla, iho onkin punainen ja huutaa kosteutta.

Ruskettuminen lähtee käyntiin aurinkoa ottaessamme, mutta jatkuu vielä monta tuntia sen jälkeen, kun olemme tulleet auringosta. On yhtä tärkeää suojata iho auringonsäteiltä ennen aurinkoon menoa kuin antaa sille kosteutta ja rauhoitusta auringonoton jälkeen.



Tarvitseeko vauva aurinkovoidetta, vaikka olisi vaunussa harsolla auringonsäteiltä suojattuna?

Jos olet ihan varma, että harso ei päästä auringonsäteitä läpi ja vauva on koko ajan pois suorasta auringonvalosta, voit olla laittamatta suojavoidetta vauvalle.

Mieti kuitenkin aina, mikä on järkevää. On olemassa tuotteita, joissa on vain fysikaalinen, heijastava suoja auringonsäteiltä vastaan. Ne on kehitetty nimenomaan pienille vauvoille (yli 6 kk). Itse suojaisin pikkuisen ihon auringolta, vaikka hän ei olisikaan suorassa auringonvalossa.

Voiko viimevuotista aurinkovoidetta käyttää?

Avatut aurinkovoiteet säilyvät ainakin vuoden. Voit hyvin käyttää edelliskesän voidetta, mutta jos sitä pidetty auki, se tehoaa hiukan huonommin. Myös lämmössä säilyttäminen vähentää tehoa.

Avaamaton voide säilyy yleensä pari kolme vuotta.



Aurinkosuojatuotteet kaikille mukaan

Auringon hyviätekevät vaikutukset ovat kiistattomia, mutta, kuten tiedämme, suojaamattomana auringolla voi olla terveydellisiä haittoja.

Auringonvalo lisää mielihyvähormonin erittymistä kehossa, sen vaikutuksesta muodostuu ihossa D-vitamiinia ja kaupan päälle tulee vielä kaunis päivyty! UV-säteiltä tulee kuitenkin suojautua niin, että iho ei pääse palamaan - eikä toisaalta altistu liian nopealle vanhenemiselle.

Lisäsuojaa biologisesta suojasta

Eucerin-aurinkotuotteissa oleva kolmiulotteinen suoja perustuu fysikaalisten ja kemiallisten filttareiden lisäksi ns. biologiseen suojaan. Kolmiulotteinen aurinkosuojakoostumus vaikuttaa ihossa myös auringonoton jälkeen ja suojaa jopa sen DNA:ta.

Lakritsinjuuriuutteesta saatu biologinen suoja aktivoi yhdessä glyseritiinihapon kanssa ihon oman korjausprosessin toimintaa. Tuotteita käyttämällä auringon aiheuttama ihon vanheneminen on hitaampaa ja mahdollisen palami-

sen aiheuttama vaurio jää iholle pienemmäksi.

Onko ihon punoitus vaarallista?

Iholla syntyvä punoitus on merkki siitä, että UV-säteilyä tulee liikaa suhteessa ihon omaan suojapigmenttiin. Punoitus ei vielä ole palamista ja silloin yleensä käynnistyy ihoa suojaavan melaniinin rusketusprosessi.

Punoitus on kuitenkin aina merkki siitä, että auringosta tulee poistua ja hoitaa ihoa levittämällä sille esimerkiksi **Eucerin SUN After Sun** -voidetta. Se sisältää ihoa rauhoittavaa hamamelis-uutetta. Punoitus voi muuttua vakavamaksi, kuumottavaksi tunteeksi iholle, jos auringossa oleskelu jatkuu. Pahimmassa tapauksessa iholle voi syntyä rakkuloita, jolloin kannattaa kääntyä apteekkihenkilökunnan tai lääkärin puoleen.

Lasten ihon suojaaminen

Eucerin SUN -tuotevalikoimaan kuuluvat myös erityisen vedenkestävät lasten SUN-tuotteet. Vaikka ne kestävät vettä paremmin kuin muut aurinkosuojatuotteet, niitä tulee kuitenkin lisätä iholle uimisen ja pyyhekuivauksen lomassa.

Eucerin Micropigment Lotion -aurinkosuojavoide sisältää vain fysikaalisen suodattimen. Se käy hyvin pienellekin lapselle, jonka iho on vielä ohut eikä kemiallisia suodattimia sisältäviä aurinkotuotteita suositella. Kovassa ja pitkäaikaisessa paisteessa lapsi tulisi lisäksi suojata t-paidalla, päähiineellä ja aurinkolaseilla.

Vauvojen viemistä suoraan auringonpaisteeseen tulee välttää

TEKSTI: HANNA GRANDELL

Kaikki Eucerin-aurinkotuotteet ovat parabeenittomia ja kolmea lukuunottamatta hajusteettomia.



Mies, muista myös päälleen suojaus!

Yksi nopeiten yleistyvistä syövästä on päällele muodostuva melanooma. Kalju päälaki on hyvin altis auringonsäteille, sillä sen iho on ohut. Päällelle ja karvoitetuille ihoalueille sopii **Eucerin SUN Transparent Spray** -aurinkosuojasuihke, joka on öljytön, läpinäkyvä ja miellyttävä käyttää. **Eucerin SUN Dry Touch aerosol spray** on hikoilevan ja urheilevan auringonottajan suihke. Se jättää iholle viileän ja kuivan tunteen.



Uutta aurinkoon

Eucerin on tuonut apteekkeihin myös ikääntyvää ihoa suojaavat **Anti-age**-aurinkosuojatuotteet. Niiden sisältämä hyaluronihappo vaikuttaa hoitovoitoon tavoin kosteuttavasti ja ryppyjä tasoittavasti. Saatavana sk 30 ja 50+ sekä sävyttävä voide sk 50+.



UUTTA!

JOS HALUAT KEVENTÄÄ IHOSI KEMIKAALIKUORMAA

Ihonhoitotuotteissa käytettyjen säilöntäaineiden turvallisuus puhuttaa enemmän kuin koskaan. Avène vastaa kuluttajien tarpeisiin tuomalla nyt myös suomalaisiin apteekkeihin täysin säilöntäaineettoman Avène Tolérance Extrême -hoitotuotelinjan.

Keskivertonainen saa päivittäin iholleen jopa yli 500 eri kemikaalia. Ihottumat sekä kosmetiikan säilöntäaineiden ja hajusteiden aiheuttamat iho-oireet ja allergiat ovatkin lisääntyneet hurjasti viime vuosina. Se on tehnyt kuluttajista entistä kriittisempiä. Lisäainekriittisyys ja eräänlainen puhtausajattelu ovat siirtymässä ravintopuolelta nyt myös kosmetiikkaan.

Enimmillään seitsemän raaka-ainetta

Avènen uuteen *Tolérance Extrême* -sarjaan kuuluu neljä uut-

ta, täysin steriiliä ja säilöntäaineetonta ihonhoitotuotetta kasvoille. Tolérance Extrême -tuotteissa ei ole myöskään hajusteita, väriaineita tai emulgaattoreita. Enimmillään niissä on vain seitsemän tarkoin valittua raaka-ainetta, jolloin iho saa ainoastaan sen, mitä se todella tarvitsee.

Tolérance Extrême on oikeastaan ensimmäinen Avène-hoitotuotelinja, joka sopii kaikille: jokaiselle ihotyypille, heille jotka haluavat vähentää päivittäistä kemikaalikuormaa, kaikkein herkkäihoisimmille - ja myös miehille.

Valmistus ja pakkaus steriileissä olosuhteissa

Tolérance Extrême ja Avènen muut Sterile Cosmetics® -tuoteryhmän tuotteet valmistetaan ja pakataan steriileissä olosuhteis-

Avène Tolérance -sarja kasvojen hoitoon

• Avène Tolérance Extrême Cleansing Lotion

Hellävarainen puhdistusaine kasvojen päivittäiseen puhdistamiseen ja meikinpoistoon. Jättää ihon pehmeäksi. Sopii kaikille ihotyypeille.

• Avène Tolérance Extrême Emulsion

Kosteuttava, rauhoittava ja kevyt emulsiovoide ihon kosteu-

tukseen aamuin ja illoin. Sopii normaallille ja sekaiholle.

• Avène Tolérance Extrême Cream

Kosteuttava ja rauhoittava, täyteläinen voide ihon kosteutukseen aamuin ja illoin. Sopii kuivalle iholle.

• Avène Tolérance Extrême Mask

Naamio kasvojen tehokosteutamiseen ja rauhoittamiseen. Sopii kaikille ihotyypeille.



sa lääketeollisuuden standardeja noudattaen.

Samalla Avènen oma patentoitu, ilmatiivis D.E.F.I.-korkkimekanismi (Device for Exclusive Formula Integrity) estää hapen ja bakteerien tunkeutumisen tuotepakkaukseen koko sen käytön ajan. Vastaavaa mekanismia ei löydy miltään toiselta kosmetiikkavalmistajalta.

Tolérance Extrême -sarjan myötä Avènella on nyt valikoimassaan kaiken kaikkiaan kahdeksan steriiliä ja säilöntäaineetonta tuotetta kasvoille ja vartalolle.

TEKSTI: ANNUKKA TÄRKKI
SKY-CIDESKOKOSMETOLOGI

Steriili ja säilöntäaineeton Tolérance Extrême on ensimmäinen Avène-hoitotuotelinja, joka sopii aivan kaikille.



Yhden iho voi paremmin kuin kuukausin, kun toisen ihoa kiristää, kutittaa ja kuumottaa. Ihonhoidosta ei voi lomailla kesälläkään. - Voiteet kannattaa kuitenkin vaihtaa kevyemmiksi. Pesujen määrästä ei pidä tinkiä, kunhan kiinnittää huomiota pesutuotteiden valintaan, opastaa Iholiiton toiminnanjohtaja Sirpa Pajunen.

Ilmasto, auringonpaiste ja siitepölyt haastavat suomalaisen ihoa. Myös kesäiset aktiviteetit koettelevat ihon normaalia toimintaa. - Toisaalta talven vaihtelevat lämpötilat ja ilman kuivuus ovat jo taakse jäänyttä aikaa, muistuttaa Pajunen muistuttaa.

Valitse pesutuote, joka ei kuivata

Aamu-uinti. Hikiäsen halonhakuun jälkeen nopea suihku. Pyörälenkin päätteeksi pesulle. Ja vielä illalla saunaan. Normaalihoinenkin saattaa miettiä, että missä vaiheessa vesi ei enää olekaan iholle hyväksi.

- Ilmassa olevat pölyhiukkaset ja esimerkiksi aurinkovoiteet

tukkivat ihoa ja vaikeuttavat sen normaalia toimintaa, joten pesujen määrää ei tarvitse rajoittaa. Suositelen kuitenkin valitsemaan pesutuotteet, jotka eivät ärsytä ihoa eivätkä edistä ihon kuivumista. Esimerkiksi voide- ja öljypohjaiset pesutuotteet säilyttävät ihon rasvatoisuuden, kosteuttavat ja pitävät ihon rakenteen kimmoisana.

Jos ihoa joutuu pesemään useita kertoja kesäpäivien aikana, auttavat pesuvoiteet ihon kuivumiseen. - Myös hiukset voi pestä pesuvoiteella, jos hiuspohjaa kiristää, neuvoo Sirpa Pajunen.

Auringon paistaessa voiteet ja muut ihotuotteet kannattaa vaihtaa talvisia tuotteita kevyemmiksi. - Esimerkiksi sandaalien käytöstä ja avoaloin kulkemisesta helposti kuivuville kantapäille rasvaisemat voiteet ovat kuitenkin tarpeen.

Pesu haalealla vedellä, voitelo heti suihkun jälkeen

Myös atooppinen iho nauttii kesästä, kun UV-säteet hoitavat ihoa. Hikoilu ja aurinkovoiteet kuitenkin vaativat ihon toistuvaa pesemistä. - Myytti, jonka mukaan atooppisen ihon pesua kannattaisi välttää, on aika murtaa. Mitä huonommassa kunnossa iho on, sitä enemmän se hyötyy pesemisestä, muistuttaa Pajunen.

Omakohdaisiinkin kokemuksiin perustaen Pajunen ohjaa atooppikoita kiinnittämään huomiota paitsi pesutuotteisiin myös veden lämpötilaan. - Liian kuumaa vettä ei

saa käyttää, koska se haihduttaa kosteutta iholta. Mieluummin haa-leaa tai korkeintaan lämmintä.

- Ihon kosteustasapainon säilyttämiseksi ratkaisevaa on rasvaaminen. Kun iho on suihkun jälkeen vielä lämmin ja vähän märkä, on oikea aika lisätä voidetta, jotta ihon oma kosteus ei haihdu. Tällöin voiteet myös imeytyvät paremmin.

Kesäihon hoitamiseen käytettävien tuotteiden ominaisuuksiin atooppikon kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Kun iho voi hyvin, pH:n tulisi olla lähellä ihon omaa pH:ta. Hapan tuote toimii tehokkaasti huonossa kunnossa olevan ihon hoidossa.

- Voiteissa ja pesuaineissa olevat keramidit tukevat ihon rasvakoostumusta, joka on atooppikoilla poikkeava. Saippualla pestessä atooppisen ihon keramidi-kerros palautuu normaaliksi usein

vasta kahden päivän kuluttua, kun normaalisti tähän menee pari tuntia, ottaa Sirpa Pajunen esimerkin.

Kuivan ja atooppisen kesäihon hoitoon apteekista

• **Ceralan-pesuöljy** (tuubi 200 g). Sisältää ihoa kosteuttavia öljyjä ja keramideja.

• **Ceralan-perusvoide** (tuubit 30 ja 100 g, pumppupullo 400 g). Sisältää keramideja, jotka tiivistävät kuivan ja atooppisen ihon kosteuden haihtumista estäväksi.

• **Sebamed Liquid Face & Body -pesuneste** (pullo 200 ml, pumppupullot 300 ml ja 1000 ml, täytöpussi 1000 ml). Sisältää uudistavaa pantenolia, hoitavaa allantoinia sekä kosteuttavia vitamiineja ja aminohappoja.

TEKSTI: KATI NYBERG

Ceralan-pesuöljy ei kuivata atooppista ihoa. Hellävaraisesti pesävä ja kosteuttava, hajustamaton pesuöljy on koostumukseltaan voidemainen ja kevyesti vaahtoava.

Sebamed-pesunesteen pH 5,5 ylläpitää ihon luonnollista tasapainoa. Ekologinen valinta myös mökki-, vene- ja matkakäyttöön: 99 % ympäristöystävällisistä ainesosista hajooa merivedessä kahdessa viikossa.





Decubal-tuotteet tutuiksi

Ensimmäinen Decubal-valmiste, Clinic cream, kehitettiin läheisessä yhteistyössä ihotautilääkäreiden kanssa jo vuonna 1974.

Kehitys sai alkunsa siitä, kun moni ihotautilääkäri koki, että markkinoilta puuttui laadukas ihonhoitosarja kuivasta ja herkästä ihosta kärsiville potilaille. Tänäpä tuotesarja koostuu lukuisista, erityisesti kuivan ihon hoitoon tarkoitettua valmisteista. Decubal sopii sekä miehille että naisille, lapsille ja iäkkäille. Tuotteet ovat allergiatestattuja eivätkä ne sisällä hajusteita, väriaineita tai parabeneja.

Kokeile käyttövinkejä

- Levitä kosteuttavaa, rasvaista voidetta kerran tai kahdesti päivässä niin ihosi ei pääse kuivumaan. Tähän tarkoitukseen sopii **Decubal clinic cream** -perusvoidetta (rasvapitoisuus 38 %).

- Moni kuvittelee, että kasvot on kuitenkin puhdistettava myös aamuisin, jotta iho pystyisi hyö-

dyntämään päivävoiteen tehoaineet parhaalla mahdollisella tavalla. **Decubal face wash** puhdistusvaahto on hellävarainen vaihtoehto, joka silti syväpuhdistaa ihon.

- Kuivan hiuspohjan syynä voi olla liian tiheään toistuva hius-ten pesu tai omalle iholle sopimattoman shampoon käyttö. Myös tietyt lääkkeet voivat kuivattaa hiuspohjaa. **Decubal dry scalp treatment** on kutisevan, ärtyneen ja hilseilevän hiuspohjan tehohoito, jota tulisi käyttää 1-2 kertaa viikossa tai tarvittaessa useammin.

Tehohoidon välissä on hyvä käyttää mietoa ja hajusteetonta shampoota. **Decubal shampoo** sopii koko perheelle miedon koostumuksensa ansiosta.

- Suihkut ja kylvyt kuivattavat ihoa. Ehkäise ihon turha kuivuminen käyttämällä mietoa suihku- ja kylpyöljyä tavallisen suihkusaippuan sijaan. **Decubal shower & bath oil** sekä puhdistaa että uudelleen kosteuttaa ihon.

- Käsien iho on useimmiten suurimman rasituksen kohteena. Voit pestä kädet ja jalat Decubal shower & bath öiillä käsi- tai suihkusaippuan sijaan.

Decubal Clinic Cream sopii hyvin myös kuivien käsien ja jalkojen hoitoon. Käsien ja jalkaterien kuivan ihon **tehohoitovinkki**: Levitä reilu kerros Decubal Clinic Cream -perusvoidetta illalla käsiin ja jal-

koihin ja laita puuvillahanskat/-sukat yöksi päälle.

- Decubal intensive repair cream** on erittäin ravitseva ja kosteuttava tehovoide kuivalle iholle. Decubal intensive repair cream lievittää ihon punoitusta, kutinaa ja hilseilyä. Voiteen rasvapitoisuus on hyvin korkea, 70 %. Se sisältää keramideja ja vapaita rasvahappoja, jotka korjaavat nopeasti ihon kosteustasapainoa. Voiteen B₃-vitamiini lisää solukalvojen lipidi-
dien biosynteesiä ja edistää sen uudistumista.

- Kun levität voiteita oikealla tavalla, säilyy iho pehmeän tuntuksena pidempään. Hiero Decubal-voidetta ihoosi kevyin liikkein. Käytä riittävästi aikaa voiteen levittämiseen, jotta voide pääsee imeytymään kunnolla. Koko kehon rasvaamiseen menee yleensä noin 15 minuuttia.

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

Decubal body lotion on ihoa kosteuttava, pehmentävä ja hoitava valmiste. Se sisältää luonnollista, puhdistettua lanoliinia ja sheavoita. Decubal body lotionissa on kevyt ja rasvattoman tuntuinen koostumus ja se soveltuu käytettäväksi koko keholle.



Kesälomalla ihonhoidon pitää olla helppoa ja nopeaa. Meikkipussiin kannattaa valita kevyitä, tehokosteuttavia voiteita ja seerumeja. Muutamalla oikein valitulla tuotteella iho säilyy raikakkaana ja hyvinvoivana koko kesän.



Sun Protection Face 30 – antioksidanttisuoja päiväksi

Kesästä voi nauttia turvallisesti mielin, kun kasvojen iho on aurinkosuojattu ja kosteutettu.

Sun Protection Face 30 aurinko- ja päivävoiteen yhdistelmä antaa kasvojen iholle korkean UV-suojan. Anti-ageing-tehoaine Matrixyl 3000 madaltaa ihojuonteita. RonaCare® AP -antioksidantti ennaltaehkäisee ja korjaa auringon vahingoittamaa ihoa.

Sun Protection Face 30 imeytyy nopeasti ja sopii kuivalle iholle. Normaalin ja sekaihon suojaksi tehokosteuttava Moisture Emulsion Hydro-Active UV 30.



Extrait Liposomal – iho hehkumaan pikakaunistajalla

Extrait Liposomal tehoseerumi silottaa kasvojen pikkujuonteita ja kosteuttaa ihoa intensiivisesti. Tuotteen voi säilyttää jääkaapissa ja iho saa miellyttävän viilenneksen helteisen päivän päätteeksi.

Seerumi on täysin rasvaton, nopeasti imeytyvä geeli kaikille ihotyypeille. Käytetään aina päivä- ja yövoiteen alla, myös silmänympärysiholle. Tuotteen tehoaine-



Kesäihon kevyet virkistäjät

trio on Matrixyl 3000, biostimuliinit (aminohapposeos) ja hyaluronihappo.

Pro-Active Cream Light – kevyttä tehokkuutta yöksi

Kevyt, silti syvävaikutteinen **Pro-Active Cream Light** yövoide ravitsee, kosteuttaa ja uudistaa ihoa. Fragmentoitu hyaluronihappo aktivoi kollageenituotantoa



ja kiinteyttää ihoa. "Kollageenin-tehostaja" ja biostimuliinit lisäävät ihon kimmoisuutta sekä palauttavat kosteuden iholle. Miellyttävä, hyvin imeytyvä yövoide elvyttää ja korjaa ihoa nukkuessa. Tuloksena on pehmeä, joustava ja raikas iho.

Louis Widmerin kasvojen hoitotuotteet voit valita miedolla, raikakkaalla tuoksulla, mutta myös hajusteettomana. Louis Widmerin kaikki dermokosmetiikkatuotteet valmistetaan farmaseuttisia valmisteita koskevien periaatteiden mukaisesti.

www.louis-widmer.fi

TEKSTI: ARJA KAUPPINEN
PROVIISORI

Kesäkuun tarjous

Eye Contour Cream

Jokanaisen monikäyttöinen supertuote. Silmänympäryksille, arpien hoitoon sekä tehonaamiseksi kasvoille ja kaulalle.

27,90
(930,00/1)
(31,50)



Tavoitteena tuuheat hiukset

Priorin on hoitanut suomalaisten hiuksia jo 10 vuoden ajan. 9/10 tuotetta testanneista suosittelee sitä hiusten hyvinvointia tukevana ravintolisänä.¹

Priorin tuli markkinoille Sveitsissä jo vuonna 1959, kun gynekologi **Kurt Bösch** ja kemisti **Hans Stehle** saivat tuotekehitystyönsä päätökseen. Työn taustalla oli potilaiden toive saada tehokasta apua hiustenlähttöön.

Suomeen Priorin saatiin vuonna 2005. Tänäpä se on apteekin myydyin hiusravinne.²

Hiukset kertovat terveydestämme

Hiukset ovat olennainen osa hyvinvointia, joten niitä kannattaa hoitaa.

Kiireinen elämäntapa ja ran-koista elämämuutoksista aiheutuvat paineet voivat rasittaa hiuksia yllättävän paljon. Esimerkiksi hormonaaliset muutokset imetyksen tai vaihdevuosien aikana, laihduttaminen tai yksipuolinen ruokavalio, ikääntyminen, tupakointi, toistuvat hiuskäsittelet ja vahvat hiusuotteet, stressi ja sairaudet voivat heikentää hapen ja veren kulkeutumista hiustuppeen ja vaikuttaa näin hiusjuuren vitamiini- ja ravinteiden saantiin.

Hiusjuurilla on keskeinen osa hiusten kasvussa, sillä hiussolut ja hiusten väri muodostuvat hiusjuurissa. Hiusjuurten toimintakykyä voi tehostaa huolehtimalla siitä, että ne saavat tarvitsemiaan ravintoaineita. Vahvat hiukset kas-

Tiesitkö?

- Päänahassa eli hiuspohjassa kasvaa 80 000-100 000 hiusta.
- 85 % hiuksista on yhtä aikaa kasvuvaiheessa.
- Hius kasvaa noin sentin kuukaudessa.
- Joka päivä irtoaa 50-100 hiusta.

vavat terveistä, hyvin hoidetuista hiusjuurista.

Priorin Extra ravitsee hiusjuuria sisältäpäin

Priorin Extra® on vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka ravitsee hiusjuuria sisältäpäin - kuten ruoan sisältämät ravintoaineet. Priorin Extra sisältää myös biotiinia, joka säilyttää hiukset terveisinä.

**Tuloksia voi
nähdä
12 viikossa.**

Säännöllinen käyttö kannattaa

Hiukset kasvavat hitaasti, joten Priorin Extra -valmistetta suositellaan käytettävän säännöllisesti 3-6 kuukauden ajan. Kuurin voi toistaa milloin tahansa vuoden aikana.

Priorin Extra sopii myös pitkäaikaiseen käyttöön. Tuloksia voi kuitenkin nähdä jo 12 viikossa.

Muista myös päivittäiseen käyt-

töön tarkoitettu **Priorin® shampoo**, joka hoitaa hiuspohjaa ja rauhoittaa päänahkaa sekä tukee uusien, terveiden hiusten kasvua.

Parhaan tuloksen saat, kun käytät shampooa yhdessä Priorin Extra -kapseleiden kanssa.

Lue lisää www.priorin.fi

¹ 3 kk käyttäjä tutkimus, 2015, N=290 suomalaista kuluttajaa
² IMS 2016





Magnesium, suonenveto ja levottomat jalat

Suonenveto ja levottomat jalat -oireyhtymä ovat ikäviä vaivoja, jotka yleistyvät iän myötä. Magnesiumista voi olla apua vaivojen lievittämisessä.

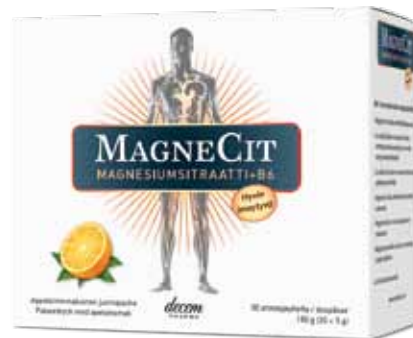
On yleisesti tiedossa, että urheilijoiden magnesiumin tarve saattaa olla normaalia suurempi, mutta usein unohtuu, että myös vanhuksille magnesium on tärkeä kivennäisaine.

Vanhukset kuuluvat riskiryh-

mään magnesiumin puutoksen osalta, sillä iän myötä ruoansulatuskyky saattaa heikentyä ja ruokahaluttomuuskin on yleisempää. Vähäisemmän ravinnonsaannin myötä myös magnesiumin määrä vähenee.

Vanhukset unohtavat usein juoda päivän aikana riittävästi. Se altistaa entisestään lihaskramppeille, jotka tavallisesti lisääntyvätkin iän myötä. Lisäksi kroonisiin sairauksiin otettu lääkitus saattaa vähentää magnesiumin imeytymistä tai lisätä sen eritystä.

Magnesiumin puutoksen riskiryhmään kuuluvat vanhukset, diabeetikot, sydämen ja maksan vajaatoiminnasta kärsivät, urheilijat sekä raskaana olevat.



TEKSTIT: RIKU SIPILÄ

Suojaa uimarin korville

Vesissä innokkaasti pulikoivilla lapsilla ja aikuisilla on riskinä saada korvakäytävätulehdus.

Korvakäytävätulehduksen aiheuttaa useimmiten korvaan päässyt vesi ja sen mukana kulkeutuneet bakteerit. Jos korvasa on paljon vahaa, se voi turvota veden vaikutuksesta. Vahatulpan taakse jäänyt vesi altistaa korvan tulehdukselle ja hautoo korvaa ja sen ihoa. Bakteereilla on hyvät olo-

suhteet kasvaa korvakäytävässä.

Kotimainen **Otocur** on suomalaisten lääkkeiden kanssa yh-



teistyössä kehitetty valmiste korvien hoitoon. Otocurin nestemäinen jojobavaha muodostaa korvakäytävään vedeltä ja bakteereilta suojaavan vahapinnan. Samalla jojoba estää bakteereita kiinnittymästä korvakäytävän iholle. Säännöllisesti käytettynä valmiste auttaa pitämään korvat puhtaina ja ehkäisee liiallisen vahan kertymistä korvaan.

Otocur-suihke soveltuu aikuisille ja isommille lapsille. Suihkepullosta on helppo annostella valmiste korviin.



Otocur KIDS -tippoja voidaan puolestaan käyttää vauvoille jo 6 kk:n iästä alkaen.

TEKSTI: TERO PURRA



Rauhassa höyhensaarilla

Hyvään elämään kuuluu myös makoisat unet. Koska ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään, hyvän unen takia kannattaa nähdä vaivaa kaikenikäisenä.

Kaikkihan sen tietävät: hyvin nuku-
tu 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 levon ja pyhitetyn ajan kanssa.

Nukahtamista voi helpottaa oman toimintansa lisäksi ympäristöön liittyvillä seikoilla. Unta häiritsevistä 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 melatoniinivalmisteet

Melatoniini Orion 1 mg lyhentää nukahtamisaikaa ja lieventää aikaerorasituksen yksilöllisiä vaikutuksia. Saatavilla on kolme kätevää vaihtoehtoa: suussa hajoava ja hammasystävällinen, pienikokoinen ja helposti nieltävä sekä uusi 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 nukauttaa.

TEKSTI: SUSANNA MARKLUND



Melatoniini Orion 1 mg tabletti Melatoniini Orion 1 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 tablettiä 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.

Liiallinen korvavaha heikentää kuuloa ja tasapainoa

Tunnetko kipua toisessa tai molemmissa korvissa? Tuntuuko siltä, ettei kuule puhetta tai linnunlaulua hyvin? Huimaako sinua tai kärsitkö tinnituksesta ja korvan soimisesta?

Heikentynyt kuulo ja muut oireet saattavat johtua korvakäytävään pakkautuneesta korvavahasta. Jos korvavahaa on liikaa, korva ei puhdistu luonnollisesti.

Mistä korvavahaa syntyy?

Korvavahaa voi muodostua liikaa virusperäisen tulehduksen tai kapeiden korvakäytävien vuoksi. Syynä voivat olla myös pölyinen työympäristö, kova melu ja kuulokojeiden tai kuulokkeiden käyttö. Korvavahan poistaminen parantaa kuuloa ja tasapainoa.

Helppokäyttöinen korvasuihke

Vaxol poistaa korvavahan luonnollisesti oliiviöljyn avulla. Korvasuihke pehmentää pakkautunutta korvavahaa ja helpottaa korvahuuhtelua tai vähentää sen tarvetta.



Vaxol-korvasuihkeen oliiviöljy pehmentää korvavahaa. Pullossa on noin 200 annossuihketta.

Vaxol-suihkepullostsa voit sumuttaa korvakäytävään helpposti sopivan annoksen. Suihke leviää korvakäytävään siististi ja tasaisesti. Se ei valu tai sotke. Suutin on suunniteltu niin, ettei se painu liian syvälle korvaan tai vaurioita herkkää korvakäytävää.

Vaxol-korvasuihke sopii sekä lapsille että aikuisille. Vaxolin säännöllinen käyttö pitää korvat terveinä ja kuulon hyvänä. Elämä hymyilee, kun korvakipu hellittää ja kuulet taas puheen sekä luonnon äänet.

TEKSTI: ANNELI LAITINEN-FELBER

Lue lisää
www.vaxol.fi

Puhdista korva oikein – anna Vaxolin vaikuttaa. Vanupuikkoo ei saa työntää syvälle korvaan, jotta korva ei vaurioitu tai korvavaha pakkautu tiiviiksi tulpaksi. Vaikka poistuu useimmiten itsestään.

ILMOITUS



Yhdistelmävalmiste kuiville ja kutiseville silmille

Silmien kuivuminen on varsin yleinen ilmiö, jota esiintyy jopa noin 40 %:lla ihmisistä jossain elämän vaiheessa. Silmän limakalvon kuivuminen oireilee muun muassa silmien väsymyksenä, kutinana, punoituksena ja hiekan tunteena. Pakkanen, valo, näyttöpäätetyöskentely ja iäkäs pahentavat oireita.

Silmille hyödyllisiä ravintoaineita

Lysi Omega-3 Eye on tehovalmiste silmien hyvinvointiin. Valmiste sisältää silmille ja näkökyvylle tärkeitä omega-3-rasvahappoja sekä sinkkiä. Lisäksi kapselissa on muun muassa luteiinia ja zeaksantiinia sekä mustikan antosyaaneja.

Elimistömme ei pysty itse tuottamaan luteiinia ja zeaksantiinia, joten niiden saanti on turvattu ravinnon kautta. Rasvahapoissa edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg DHA:ta - yhtä omega-3-rasvahappoa.

Lysi Omega-3 Eye sopii muun muassa ikääntyville, piilolinssien käyttäjille, näyttöpäätetyöskentelijöille sekä henkilöille, joilla on arat, herkat tai laserleikatut sil-

mät. Valmiste sopii käytettäväksi myös kosteuttavien silmätippojen kanssa.

Vastuullinen kalaöljyjen valmistaja

Islantilainen perheyritys Lysi on maailman suurin ja vastuullinen kalaöljyjen valmistaja, joka on keskittynyt tutkimukseen ja tuotekehitykseen sekä tuotteiden korkeaan laatuun ja puhtauteen.

Lysin kalaöljyt alittavat EU:n asettamat ympäristöjäämien raja-arvot yli kymmenkertaisesti. Yritys on sitoutunut kestävään kalastukseen kalalajeja ja -vesiä suojellen. Kaiken Lysi-tuotteissa käytetyn kalan alkuperä on jäljitettävissä.

Lisätietoja: www.lysi.fi

TEKSTI:
JOHANNA SVENSK

UUTUUS



ILMOITUS

UUTTA TULOSSA!



✿ Korkeaa suojaa aurinkoon

ACO Sun spf 50+ Face sun cream 50 ml antaa välittömän ja tehokkaan suojan kasvojen iholle. Helposti levittyvä ja nopeasti imeytyvä aurinkovoide syväkosteuttaa ihoa tukkimatta iohuokosia. Voide sisältää tehokkaasti ihoa kosteuttavan Triple Moist Complexin sekä E-vitamiinia, joka antaa suojan ulkoisia ärsykeitä vastaan. Erittäin vedenkestävä. Erityisesti aurinkoherkälle iholle.

ACO Sun spf 50+ Kids sun spray 175 ml on välittömän suojan antava voide lasten herkälle iholle. Innovaatiivinen pumppu mahdollistaa tuotteen käytön myös ylösalaisin. Tuote voidaan levittää myös märälle iholle. Erittäin veden- ja hiekankestävä. Sisältää ihoa kosteuttavan Triple Moist Complexin.



✿ Monivitamiinia aktiiviliikkuajalle

Multi-tabs Sport monivitamiini on suunniteltu erityisesti aktiivisille ihmisille. Se sisältää muun muassa magnesiumia, C-vitamiinia ja B-vitamiineja. Magnesium muun muassa edistää lihasten normaalia toimintaa. C- sekä B₆-, B₁₂-vitamiinit ja foolihappo edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Multi-tabs Sport on raikas apelsiininmakuinen poretabletti.



✿ Kasvot heleiksi hetkessä

Hydrance Optimale Hydrating Skin Tone Perfector Light tai **Rich SPF 30** ovat iholle luonnollisen sävyn antavia, sävyttäviä päivävoiteita. Ne kosteuttavat kuin paras hoitovoide, antavat hehkua ja saavat juonteet pehmenemään. Voiteissa on myös aurinkosuojakerroin SPF 30. Yksi väri ja kaksi koostumusta: Light normaalille, seka- ja rasvoittuvalle iholle; Rich normaalista kuivalle ja erittäin kuivalle iholle.



✿ Geeliä nivelvaivoihin

Synomax Nivelgeeli lievittää kipua, tulehdusta ja turvotusta nivelissä. Valmistuksessa on monipuolinen koostumus. Se sisältää muun muassa asetyyligluukosamiinia, MSM:ää, kondroitiinisulfaattia ja mentolia. Helposti levittyvä ja nopeasti imeytyvä geeli on parabeeniton. Valmistettu Suomessa.



✿ Melatoniinin uusi vahvuus

Melarest Vahva Melatoniini on nieltävä ja suussa hajoava melatoniinitabletti. Melatoniini imeytyy nopeasti ja helpottaa nukahtamista. Yhdessä tablettissa on 1,5 mg melatoniinia. Valmistettu Suomessa.



✿ Pienten ihoalueiden aurinkosuoja

Very High Protection Mineral Cream 15 ml SPF 50+ on täsmätuote suojaamaan herkkiä, pieniä ihoalueita, kuten nenää, huulia, korvia ja silmänympäryksiä. Voide sisältää vain yhden fysikaalisen suojan ja on siten turvallinen koko perheelle, myös alle 3-vuotiaan lapsen iholle. Silikoniton, parabeeniton ja hajustetun koostumus.



✿ Lasten ravintolisä geelipalana

Minisun Omega Junior sisältää kasville ja kehitykselle tärkeitä omega-3-rasvahappoja ja D-vitamiinia. Hedelmäinen ja pehmeä geelipala valmistetaan kestävänsä kehityksen periaattein tuotetusta kalaöljystä.



✿ Huuliherpes kuriin

Zoviduo-emulsiovoide on ensimmäinen kaksitehoinen huuliherpesihoito, joka estää viruksen etenemisen ja voi auttaa estämään rakkuloiden syntymisen. Voide sisältää kahden lääkeainetta, asikloviiriä ja hydrokortisonia. Se sopii aikuisille ja yli 12-vuotiaalle uusiutuvan yskänrokon hoitoon. (Itsehoitolääke, valmisteyhteenveto ilmoituksessa sivulla 33).

Nestehukka vaanii meitä varsinkin helteillä, mutta joskus sen tunnistaminen voi olla hankalaa. Nestehukka ei nimittäin aina edes janota.

Tiesitkö, että aikuisen ihmisen elimistöstä on yli puolet vettä? Vesi on elimistöllemme välttämätöntä. Sitä tarvitaan nestetasapainon säätelyyn, ravintoaineiden kuljettamiseen, kuona-aineiden poistamiseen ja lämmön säätelyyn.

Kun hikoilemme kuumuuden, rasituksen tai kuumeen takia, kehomme menettää vettä. Kuumalla ilmalla liikkuessamme nesteitä voi poistua elimistöstämme jopa pari litraa tunnissa. Jotta nestetasapaino ei hikoillessa häiriintyisi, on tärkeää muistaa juoda riittävästi.

Aikuisten nestehukka

Mistä tietää, että kärsii nestehukasta? Kun elimistö menettää vettä, kehon natriumsuolan pitoisuus nousee. Se puolestaan herättää janon tunteen.

Virtsan väriä kannattaa hikoillessa tarkkailla. Heleän vaalea virtsa on merkki sopivasta nestetasapainosta. Nestetasapainon häiriintymisestä puolestaan kertoo meripihkan värinen virtsa, etenkin aamuvirtsa. Myös se, että virtsaa ei tule kovin paljon tai sitä tulee todella harvoin, voi olla osoitus nestehukasta.

Nestehukasta kielivät lisäksi kuiva ja tahmea suu, päänsärky, väsymys ja voimattomuus, huikeus sekä lihasheikkous.

Voimakas nestehukka

Jos nestehukka on voimakasta, on jano äärimmäisen kova ja suu todella kuiva. Ihminen voi olla ärtynyt ja sekava. Hikoilu loppuu, silmät painuvat kuopalle ja iho menettää elastisuuttaan. Verenpaine on alhainen ja sydän lyö nopeasti. Kuumekin voi kertoa voimakkaasta nestehukasta.

Vanhusten ja lasten nestehukka

Vanhukset ja lapset ovat aikuisia alttiimpia nestetasapainon häiriintymiselle. Vanhusten elimistön kuivumisriski selittyy jo sillä, et-



TUNNISTATKO NESTEHUKKAN?

tä janon tunne vaimenee yleensä iän myötä. Ihminen voi olla hyvinkin kuiva, mutta ei silti tunne janoa. Läkäreillä ihmisillä on myös usein sairauksia, jotka lisäävät kuivumisen vaaraa. Lisäksi monet vanhuksilla käytetyt lääkkeet, kuten useat sydän- ja verenpainelääkkeet poistavat nestettä elimistöstä.

Lapsilla nestehukan riski kasvaa siksi, että heidän kehonsa kuivuu aikuisen elimistöä nopeammin. Nestehukasta kärsivä lapsi on ärtynyt ja valittaa ehkä janoa ja päänsärkyä. Joskus nestehukan huomaa siitä, että lapsi itkee, mutta kyyneleitä ei tule. Virtsan tum-

mentuminen ja harventuneet wc-käynnit kertovat myös lapsilla elimistön kuivumisesta.

Paljonko nestettä on riittävästi?

Ihmisen on tärkeää muistaa juoda riittävästi, mutta paljonko on riittävästi?

Tarvittavan nesteen määrä on yksilöllistä. Voimakkaasti hikoilevien ihmisten on hyvä juoda vähän hikoilevia enemmän. Miehet hikoilevat enemmän kuin naiset, aikuiset enemmän kuin lapset ja hyväkuntoiset enemmän kuin huonokuntoiset.

Hyvä nyrkkisääntö on nauttia

kaksi lasia nestettä joka ruokailulla. Päivittäinen minimimäärä nestettä on pari litraa.

Jos edessä on jokin pitkäkestoinen liikuntasuoritus, on nestettä nautittava enemmän jo ennen suoritusta. Lisäksi kannattaa juoda aina kun on jano. Tosin vettäkin voi juoda liikaa. Yli litraa vettä tunnissa ei pidä juoda jatkuvasti.

ILMOITUS

Tehoa nestehukan torjuntaan

Vesi on paras janojuoma ja nestehukan torjuja. Veden vaikutusta voi kuitenkin tehostaa nesteytykseen tarkoitetuilla elektrolyyttiliuoksilla, jotka nopeuttavat elimistön palautumista.

Raikkaan sitruunan makuinen **Nesteytys ratiopharm** -poretabletti liukenee veteen. Valmiin liuoksen voi nauttia heti tai myöhemmin.

Glukoosia ja suoloja sisältävä Nesteytys ratiopharm on kätevä käyttää ja helppo ottaa mukaan. Se sopii:

- rankan urheilun tai muun runsaan hikoilun, kuten kuumuuden tai helteen aiheuttamaan nestevajaukseen
- myös ripulin aiheuttamaan nestevajeeseen.



FL_OTO_Oth_16_0008_2_16

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ



Ensiapua ampiaisen pistoon ja käärmeenpuremaan



ja mehiläisenpiston aiheuttamiin reaktioihin sekä kyykkäärmeenpuremaan. Kyykkäärmeenpureman saanut potilas kuuluu aina lääkärin jatkohoitoon.

Ampikyy 50 mg -tabletti vaikuttaa tulehdusta välittäviin aineisiin, jonka avulla kipu lievittyy ja kuumotus, punoitus sekä turvotus vähenevät.

Lääkettä ei kuitenkaan ole tarkoitettu pitkäaikaiseen käyttöön eikä tavallisten allergiaoireiden hoitoon.



Ampikyyn vaikuttava aine on hydrokortisoni. Tabletit ovat laktoosittomia ja makeuttamattomia.

Tabletti mahdollisimman pian piston jälkeen

Kerta-annos otetaan mahdollisimman pian pureman tai piston jälkeen pienen nestemäärän kera. Ylimääräisen nesteen antamista tulee välttää seuraavan puolen tunnin ajan, koska osa ihmisistä voi tuntea pahoinvointia ja oksentaa.

Ampikyy 3 tablettia. Vaikuttava aine hydrokortisoni. Ensiapuna käärmeenpureman, ampiaisen- ja mehiläisenpiston aiheuttamiin reaktioihin. Annostus: Aikuiset ja yli 15-vuotiaat: 3 tablettia. Lapset 5-15-vuotiaat: 2 tablettia. 0-5-vuotiaat: 1 tabletti. Valmistetta ei tule käyttää, jos on yliherkkä hydrokortisonille tai muille valmisteiden sisältämillä aineilla. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Apteekista.

Hydrokortisoni lievittää pistävien hyönteisten myrkkyyreaktioita iholla.

Ampiaiset, mehiläiset ja kimalaiset aiheuttavat häirittyinä pistoillaan myrkkyyreaktion, joka näkyy iholla punoituksena ja turvotuksena. Am-

piaisten ja kimalaisten pistin ei jää ihoon kiinni eivätkä ne kuole. Mehiläisen pistin myrkkypusseineen sen sijaan irtoaa ihmisen ihoon, ja mehiläinen kuolee.

Ampikyy-tabletit

Ampikyy 50 mg -tabletteja käytetään ensiapuna ampiaisen-

Nivelruston rakennusaineilla liikkeelle

Arthrobalans on yksi apteekissa nivelten hyvinvointiin myytävistä valmisteista. Sarjaan kuuluu nyt myös sitruunanmakuisen juomajauhe.

Arthrobalans Plus -tabletit sisältävät glukosamiinia (400-800 mg), kondroitiinisulfaattia (400-800 mg), MSM:ää (200-400 mg) ja C-vitamiinia (50-100 mg). Tuotteen glukosamiini

on peräisin äyriäisestä ja kondroitiinisulfaatti sian rustosta. Päiväannos on 1-2 tablettia.

Uusi Arthro balans Drink -juomajauhe sisältää glukosamiinia 1000 mg, kondroitiinisulfaattia 200 mg ja C-vitamiinia 80 mg. Tuotteen glukosamiini on kasviperäinen ja kondroitiinisulfaatti peräisin sian rustosta. Päiväannos on

yksi juomajauhepussi veteen sekoitettuna. Valmis juoma maistuu raikkaalta sitruunalta.

Nivelruston merkitys

Nivelrusto toimii nivelessä joustavana iskunvaimentimena kahden luun välissä. Rusto koostuu rustosoluista ja erilaisista rustoproteiineista. Rustosolut muo-

dostavat uusia rustoproteiineja. Lisäksi ne säätelevät ruston hajoamista ja tuottavat nivelnesteen. Osa rustoproteiineista sitoo vettä, jonka ansiosta rusto saa kimmoisuutensa ja iskunvaimennusominaisuutensa.

Nivelruston haurastumisesta johtuvaan jäykkyyteen ja arkuuteen voi käyttää glukosamiinivalmistetta, joka sisältää C-vitamiinia. C-vitamiini osallistuu nivelruston rakennneosien eli kollageenin muodostumiseen. Glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti ovat elimistön itsekkin valmistamia ruston proteiinien luonnollisia rakennusaineita. MSM eli metyyliisulfonyylimetani sisältää orgaanista rikkiä ja toimii siten rikin lähteenä rustoproteiineissa.



UUSI, TEHOKAS TAPA LOPETTAA TUPAKOINTI

Yhdistelmäkäyttö on tehokas tapa hyödyntää kahden nikotiinikorvausvalmisteen, **Nicorette® Laastarin** ja **Nicorette® 2 mg Purukumin** vaikutustavat lopullisen tavoitteen - eli tupakoimattomuuden saavuttamiseksi.

Pitkävaikutteinen Nicorette-laastari annostelee nikotiinia eli-

mistöön tasaisesti koko valvellaolon ajan ja 2 mg Nicorette-lääkepukurumi taltuttaa äkillisen tupakanhimon esimerkiksi stressitilanteissa tai ruokailun jälkeen.

Kenelle yhdistelmäkäyttö sopii?

Yhdistelmähoitoa suositellaan:

- Tupakoijille, jotka ovat voimakkaasti tupakkariippuvaisia eli yli 20

savuketta päivässä polttaville.

- Tupakoijille, jotka kokevat nikotiinihimoa Nicorette-laastarihoidon aikana.
- Tupakoijille, jotka ovat epäonnistuneet käyttäessään yhtä nikotiinikorvausvalmistetta.

Nicorette®-nikotiinivalmisteet ovat avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pidä poissa lasten ulottuvilta.

Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus, vakava sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Alle 18-vuotiaalle lääkärin suosituksesta (suusumutetta ei saa antaa alle 18-vuotiaalle). Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy. FI/NI/16-1002-© McNeil 2016

TEKSTI: JOHANNA BACKMAN

ILMOITUS



VICHY
LABORATOIRES



**Kysy tarjousta
apteekistasi**

**Kysy tarjousta
apteekistasi**

IDÉAL SOLEIL

-aurinkosuojatuotteet
alennettuun hintaan!

Tuotteen aurinkosuojakerroin määrittää alennuksen suuruuden. Korkeampi suojakerroin – suurempi alennus. Tarjous on voimassa hyvin varustelluissa apteekeissa niin kauan kuin tuotteita riittää.

KEHITETTY HERKÄLLE IHOILLE. HYPOALLERGEENINEN. SISÄLTÄÄ VICHY THERMAL SPA -LÄHDEVETTÄ.

Gefilus^{LGG®}

Maku suomalaisista mustikoista!



VALMISTETTU SUOMESSA.

60 tabletin
pakkauksen ostajalle
lahjaksi lasten
veikeä vilkkuva
hammasharja.

Lahjoja on rajoitettu määrä.



www.gefilusoriola.com

Markkinoija: Oriola Oy, PL 8, 02101 Espoo. Gefilus® ja LGG® ovat Valio Oyn rekisteröimiä tavaramerkkejä.



Ravintoaineita liikkujalle

• Kalsium

Suosittelusten mukaan aikuis-
ten tulisi saada noin 800 mg ja
lasten noin 600 mg kalsiumia
päivässä. Tarve vaihtelee jonkin
verran iän, sukupuolen ja koon
mukaan. Pitkien ihmisten kal-
siumin tarve on suurempi, sillä
heillä on enemmän luumassaa.

Luusto uusiutuu koko ajan
minkä vuoksi kalsiumia tarvi-
taan jatkuvasti. Kalsiumia tar-
vitaan lihassupistuksissa ja se
myös tukee liikunnan suotui-
sia luustovaikutuksia. Iän myö-
tä kalsiumin imeytyminen heik-
kenee ja sen liukeneminen luus-
ta kiihtyy.

• D-vitamiini

Kalsiumin imeytymiseen
tarvitaan D-vitamiinia. Virallisissa
saantisuosituksissa D-vita-
miinilisää suositellaan lapsille ja
ikääntyville ympäri vuoden, mut-
ta Suomessa kesälläkään ei au-
ringosta välttämättä saa riittä-
vää määrää D-vitamiinia. Päi-
vittäinen D-vitamiinilisä olisi si-
ten paikallaan kaikille ikäryhmille.

D-vitamiini tukee myös im-
muunijärjestelmän normaalia
toimintaa.

• Magnesium

Magnesiumia tarvitaan
muun muassa hermoston ja li-
hasten yhteistyöhön, aineen-
vaihduun, sydämen toiminta-
an ja elimistön lukuisiin entsy-
maattisiin reaktioihin. Tutkimus-

ten mukaan magnesium vähentää
luiden murtumariskiä.

Runsas liikkuminen lisää mag-
nesiumin tarvetta, sillä liikunnan
aiheuttama hikoilu kuluttaa elimis-
tön magnesiumvarastoja. Mag-
nesium voi myös vähentää lihas-
krampeja.

• Elivo-yhdistelmävalmiste

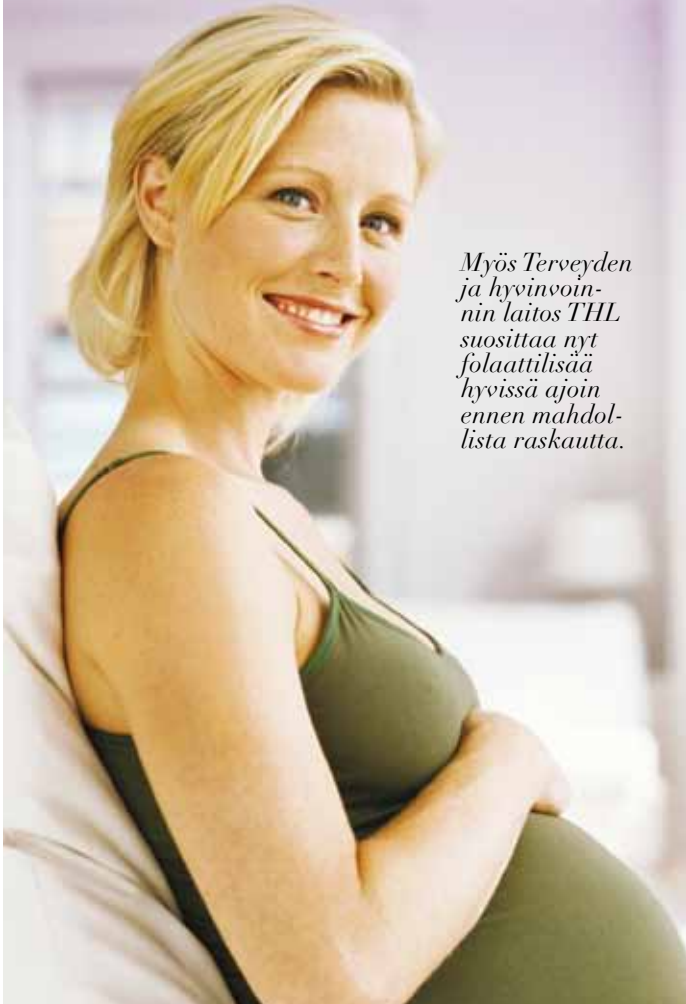
Elivo Kalsium-Magnesium+D
on omenanmakuinen purutabletti,
joka on makeutettu hammasystä-
välisellä ksylitolilla ja steviolglyko-
sideilla.

Se on yhdistelmävalmiste kai-
kille paljon liikkuville ja niille, jotka
haluavat pitää huolta luustonsa
hyvinvoinnista. Se soveltuu hyvin
myös nuorille, joiden luusto ra-
kentuu aina 30 ikävuoteen saak-
ka. Elivo Kalsium-Magnesium+D
on Suomessa valmistettu ja sille
on myönnetty Avainlipputunnus.

TEKSTI: KAISA MIKKOLA, FYTONOMI



Suunnitteletko raskautta vai oletko jo raskaana?



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

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

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

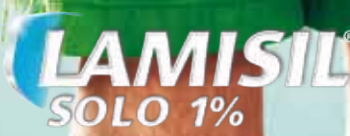
• **Femibion raskaus 1 – raskauden suunnitteluvaiheesta raskausviikolle 12**



• **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.





Kärsitkö jalkasieneä?

Kutinaa?

Kuumotusta?

Hilseilyä?



Yksi hoitokerta tuhoaa jalkasienen.



VAPAUTA JALKASI

Lamisil Solo 1 % liuos iholle, Lamisil 1 % emulsiovoide, Lamisil Dermgel 1 % geeli, Lamisil 1 % sumute iholle. Vaikuttava aine terbinafiini. Jalkasielen (jalkasieni) hoitoon ulkoisesti. Lamisil Solo -liuos kerta-annoksena. Emulsiovoide, geeli ja sumute kerran päivässä viikon ajan. Liuosta, geeliä tai sumutetta ei alle 18-vuotiaille. Emulsiovoide 12 vuotta täyttäneille nuorille ja aikuisille. Terbinafiinille tai valmisteiden apuaineille yliherkkien ei tule käyttää Lamisilia. Käyttö raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ei tule käyttää imetyksenaikana. Haittavaikutuksiin kuuluvat lievät ja ohimenevät reaktiot alueella, johon lääkettä levitetään. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkaukset ja hinnat 15.12.2014 (voh+alv): Lamisil Solo 1 % liuos iholle 4 g (17,60 €), Lamisil 1% emulsiovoide 15 g (9,79 €), Lamisil Dermgel 1% geeli 15 g (12,00 €), Lamisil 1% sumute iholle liuos 15 ml (13,22 €). Itsehoitovalmisteita, eivät kuulu korvauksjärjestelmän piiriin. Novartis Finland Oy. FI1503309624

IDOFORM[®]

MATKA

FI-PAB-6-APR.16



SE KÄTEVÄ MAITOHAPPOBAKTEERI MATKALLE!

- Vain yksi tabletti päivässä
- Sopii koko perheelle (yli 3-vuotiaille)
- Sisältää 3 miljardia maitohappobakteeria
- 5 valikoitua ja tutkittua maitohappobakteerikantaa



WWW.IDOFORM.FI



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



7/15 O os. 2015

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 osoitukseksi suunnitelmallisesta työstä ympäristön hyväksi. Tavoitteenamme on Ekokompassi-järjestelmän avulla koulut-

taa ketjun apteekkien henkilökuntaa työskentelemään ympäristöä ajatellen, tehdä mahdollisimman ympäristömyönteisiä hankintoja sekä lisätä myös yhteistyökumppaneidemme ympäristötietoisuutta.

Mikä on Ekokompassi?

Ekokompassi on HSY:n ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä. Järjestelmään hyväksytyt yritykset ovat puolueettoman osapuolen auditoimia ja sitoutuneet noudattamaan järjestelmän 10 kriteeriä.

Lisätietoa Ekokompassi-järjestelmästä löydät osoitteesta www.ekokompassi.fi.





UUTTA

**KAKSITEHOINEN
UUTUUS HUULIHERPEKSEN
HOITOON**





KAKSITEHOISUUS:

ESTÄÄ VIRUKSEN ETENEMISTÄ & EHKÄISEE RAKKULOIDEN SYNTYMISTÄ.

ZOVIDUO 50 mg/g ja 10 mg/g emulsiovoide. Vaikuttavat aineet: Askiviriini ja hydrokortisoni. Uusiutuvan huuliherpeksen (yskännrokon) varhaisoireiden ja merkkien hoitoon vähentämään haavaisten yskännrokon todennäköisyyttä. Immunokompetentilla aikuisilla ja (vähintään 12-vuotiailla) nuorilla. Aikuiset ja 12-vuotiaat ja sitä vanhemmat lapset. Vain iholle. Levitä emulsiovoidetta viisi kertaa päivässä 5 päivän ajan (esim. noin joka 3.-4. tunti hereillä olo aikana). On suositeltavaa aloittaa hoito mahdollisimman nopeasti, mieluiten ensimmäisten merkkien ja oireiden (esim. kihelmöinti, punoituksen tai kutinan) ilmaantuttua. Hoito kestää korkeintaan 5 päivää. Jos oireet jatkuvat pidempään kuin 10 päivää, keskustele lääkärin kanssa. Älä käytä valmistetta, jos olet allerginen askiviriinille, valaskiviriinille tai hydrokortisonille tai tämän lääkkeen jollekin muulle aineelle. Ei muun ihoinfektion hoitoon kuin yskännrokon. Älä käytä silmiin, suun tai nenän sisäpuolelle tai sukupuolielimille. Älä käytä valmistetta hoitakseen sukupuoliteitse tarttuvaa herpesä tai jos immuunijärjestelmäsi on heikentynyt (esim. jos sinulla on HIV tai jos sinulle on tehty luuydinsiirto) tai minkään sileän, laastarin tai herpeslaastarin kanssa. Pese kätesi ennen voiteen levittämistä ja sen jälkeen välittömästi yskännrokon paheneminen tai infektion tarttuminen jollekin toiselle. Lääkettä ei pidä käyttää raskauden tai imetyksen aikana. Hyvin harvinaisena haittavaikutuksena on ilmennyt allergisia reaktioita (kasvojen, kielen ja kurkun turpoamista, mikä voi johtaa nielemis- ja hengitysvaikeuteen, nokkosrokkoon). Ihon kuivuminen tai hilsiä ovat yleisiä haittavaikutuksia. Melko harvinaisina haittavaikutuksina voi ilmetä joskus ohimenevää polttelua, kihelmöintiä, pistelyä ja kutinaa voiteen levittämisen jälkeen. Raportoi epäillyt haittavaikutukset Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukseen (www.fimea.fi). Itsehoitölääke. Lue pakkausseloste huolella. Lisätiedot: GlaxoSmithKline, Piispansilta 9 A, 02231 Espoo, puh: 080 077 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com Korvattavuus: Ei korvattava. Pakkaukset ja hinnat: 01.02.2016 15,99€; 2 g putki VMH (sis. alv) Valmistajayhteenvetojännelmä 23.3.2015. Perustuu 23.3.2015 päivättyyn valmistajayhteenvetoon. 03/2016 CHFIN/CHZOD/0006/16

**Kramppeja?
Suonenvetoja?**

**Hyvin imeytyvä
PIKA
Magnesium**





**Lihaksille ja hermostolle
Vahva ja nopeavaikutteinen
1 annospussi päivässä
Herkullinen ja helppokäyttöinen
Vaikutus jopa 24 tuntia**

**JO 15 VUOTTA
SUOMESSA!**



KYSY APTEEKISTA

Kesäkampanja 1.5.–31.8.2016

Osta 2 Orionin
kesätuotetta, **saat**
pyykkipojat
kaupan päälle!



*Kesän aurinkoisimmat
tuotteet kotiin, matkalle
ja mökkituliaisiksi.*

4/2016



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

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

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

APTEEKKISI KESÄKUUN TARJOUKSET

EUCERIN Kids Sun Spray SPF 50+ 200 ml

Erityisen vedenkestävä aurinkosuojasuihke lasten herkälle iholle suojakertoimella 50+. Helppo levittää, imeytyy nopeasti.



17,90

(89,50/l)
21,90

DECUBAL Body lotion 200 ml

Kevyt ja nopeasti imeytyvä lotion kuivan ja herkan ihon päivittäiseen hoitoon koko vartalolle. Sopii koko perheelle.



5,90

(29,50/l)
7,90

AVÈNE Soothing Eye Contour Cream 10 ml

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



18,50

(1850,00/l)
21,90

SEBAMED Liquid Face and Body Wash täyttöpussi 1 l

Pesuneste vartalolle ja kasvoille, kaikille ihotyypeille ja kaikenikäisille. Auttaa säilyttämään ihon luonnollisen, happaman suojan.



14,50

(14,50/l)
18,90

NALOX 10 ml

Paikallishoito kynsisienen, psoriaasin tai ulkoisen vamman aiheuttamien kynsivaurioiden ja -värjäytymien hoitoon.



30,90

(3090/l)
35,50

NESTEYTYS ratiopharm 10 poretabl.

Glukoosia ja suoloja sisältävä poretabletti neste- ja suolatasapainon säätelyyn sekä nestevajaukseen esimerkiksi ripulin yhteydessä ja rankan urheilusuorituksen jälkeen.



9,50

(0,95/kpl)
11,50

MAGNECIT 200 tabl.

Hyvin imeytyvä magnesiumsitraatti ja magnesiumin so- luunottoa tehostava B₆-vita- miini samassa valmisteessa. Vuorokausiannos sisältää 300 mg magnesiumia.



15,90

(0,08/kpl)
19,50

RELATABS mansikka ja sitruuna 60 tabl.

Sisältää tutkittua Lactobacillus reuteri -maitohappobakteeria tablettina. Makuuna mansikka ja sitruuna.



23,20

(0,39/kpl)
28,90

DEVISOL 20 mikrog. 200 tabl.

Sisältää 20 mikrogrammaa D₃ vitamiinia. Pieni, hyvänmakuinen tabletti, jonka voi pureskella tai imeskellä.



14,00

(0,07/kpl)
17,90

MELATONIINI Orion 1 mg + Magnesium 100 tabl.

Auttaa lyhentämään nukautumisaikaa ja lievittää aikaeron vaikutuksia. Tablettiin lisätty magnesium tukee hermoston ja lihasten toimintaa.



19,50

(0,20/kpl)
22,90

LACTRASE GO 50 tabl.

Laktaasientsymivalmiste, joka pilkkoo maitosokerin eli laktoosin ihmisillä, joilla on laktoosin pilkkoutumiseen liittyviä vaikeuksia.



15,90

(0,32/kpl)
18,90

PRIORIN Extra 180 tabl.

Hiusjuuren täsmäravinne sisältää hirssi uutetta, B₅-vitamiinia, vehnänalkioöljyä ja biotiinia. Aktivoi hiusten kasvua ja estää niiden ohenemista.



85,00

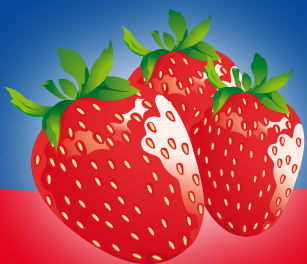
(0,47/kpl)
102,00

Tuotteet voi tilata myös www.apteekkiverkko.fi

NAUTI KESÄSTÄ!

VERMAN

SUOMALAINEN
PERHEYRITYS
www.verman.fi/perhe



Osta Rela Tabs
Strawberry 60 tai 90 tabl.

SAAT kaupanpäälle
relan kesäkassin!¹



+



RELAA JA VOI HYVIN KESÄLLÄ!

Bethover®

OSTA BETHOVER
ja saat kaupanpäälle
ristikkolehden!¹



+



Muistin tueksi!²

1. Kampanjat voimassa niin kauan kuin kesäkasveja ja ristikkolehdiä riittää.

2. B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja.