

Avain apteekit

- ILMAVAIVAT JA UMMETUS KURIIN ELINTAVOILLA
- LAPSENSA MENETTÄNYT MARI: "YMMÄRSIN, ETTÄ KENELLE TAHANSA VOI TAPAHTUA MITÄ TAHANSA"
- MINKÄLAINEN AIVOJUMPPA EHKÄISEE MUISTISAIRAUKSIA?

Tutustu
kuukauden
tarjoustuotteisiin
ja lahjaideoihin!

Kahdet aivot

Suolistomikrobeilla on yhteys aivojen kehitykseen ja käyttäytymiseen
MUISTA LIIKUNTA, KUIDUT, LUONTO JA SOSIAALISET SUHTEET

Iloa pimeyteen

SUPPILOVAHVEROT JA KARPALOT ovat metsän parasta antia, sillä niitä voi poimia vielä marras-kuussakin. Pitkä talvi lyhenee, kun sienestämistä ja muita syksyn riemuja ja elämää jatkaa pitkälle loppuvuoteen.

Toisaalta talven ilot odottavat ensilumineen ja hiihtoretkineen. Jokaisesta päivästä voi löytää jotain mielenkiintoista hyvää myös pimeänä vuodenaikana. Sitä voi olla uusi harrastus, uusi ruokalaji tai vaikka uusi ihana kasvovoide. Tai uusi naapuri, jota tervehtii.

Tavoitteita ei kannata asettaa kauas, jos voimavarat ovat vähäiset. Kaikkien ei tarvitse juosta puolimaratonia. Jalkojen heiluttelu sängyn reulla on myös aktiviteetti.

Sienivaraston syöminen on herkullinen tavoite tuleville kuukausille. Mikä on sinun tavoitteesi tänään? Voisiko se olla piipahdus lähimpään Avainapteekkiin?

Iiro Salonen
toimitusjohtaja

Ps. Elämänmittainen huolenpito on Avainapteekeissa sydämen asia. Haluamme auttaa ja tukea kaikissa elämäntilanteissa. Monipuoliset palvelut, kattava tuotevalikoima ja osaava henkilökunta auttavat sinua silloinkin, kun suksi tökkii.

Tiesitkö?

Keräämme palautetta lehdestä!
Vastaa ja osallistu
apteekkituotteiden arvontaan:
avainapteekit.fi/info.





HYVINVOINTI

5 Kuivan suun vinkit

Suun limakalvojen kuivuudelle on monta syytä – ja hoitokeinoja.

10 Aivo-suolistoyhteys

Suolistomikrobiston on tutkittu vaikuttavan jopa temperamenttiin.

20 Riitaa parisuhteessa

Milloin riitely ei ole hyväksi parisuhteelle ja mitä asialle voi tehdä?

41 Kolmet erilaiset silmätipat

Esittelyssä kosteuttavat, fostaattittomat ja rasvapohjaiset silmätipat.

42 Ilmavaivat

Vähäinen liikunta ja esimerkiksi tietyt hedelmät voivat aiheuttaa ilmavaivoja.

57 Ristikko ja sudoku

Aivot hommiin ja ratkomaan!

APTEEKKI

7 Uutta Avainapteekkeista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

16 Lahjakosmetiikkaa

Laadukas apteekkikosmetiikka on ihana joululahja.

30 Avaintarjoukset

Marras- ja joulukuun huippuedut.

46 Uuden Avainapteekkarin työpäivä

Apteekari Miia Miettinen haluaa olla läsnä työntekijöilleen ja asiakkailleen.

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

55 Tupakoinnin lopettaminen

Ota avuksesi apteekkituotteet.

59 Apteekari ja nopea auto

Ari Sojakka löysi intohimonsa rata-ajosta.

TIETO

22 Ummetus

Elintapojen muuttaminen on ummetuksen ensisijainen hoitokeino.

27 Vitamiinikysymykset

Mitä tehdä, kun vatsa on sekaisin tulehduskierteessä?

28 Palauta vanhat lääkkeet apteekkiin

Lääkejäte rehevöittää Itämeren ja vaikuttaa pieneliöihin.

34 Terveysmyytti

Ehkäisekö aivojumbppa muistisairauksia?

36 Tosi tarina: masennus

Lapsensa menettänyt Mari Tiira oppi, että masennus on eri asia kuin suru.

51 Tapojen muuttaminen

Huonon tavan tilalle kannattaa tehdä hyvä rutiini.



AVAINAPTEEKIT.FI



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKIT

AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

JULKAISIJA Avainapteekki Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Sisältömarkkinointi, Sanoma Media Finland Oy, PL 100, 00040 Sanoma Media Finland **PÄÄTOIMITTAJA** Iiro Salonen **TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Laura Savioja **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pia Nyman, Anna Siipilehto **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2023

Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkin keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekkeittain. Kannen kuva Päivi Ristell. Kuvausjärjestelyt Nina Nuorivaara. Meikki Aino-Sofia Kojonen. Mallin neule, kauluri ja toppaliivi, Ril's. Farkut, KappAhl / Marsaana Communications. Korvakorut, Lindex.

Sisäistä varmuutta

MYÖS
KASVIS-
RUOKA-
VALION
TUEKSI

B12- ja B1-vitamiinit edistävät hermoston normaalia toimintaa. Foolihappo, B3-, B6- ja B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota. Betolvex Multi +A-tuotetta ei suositella raskaana oleville. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01075-06-23



Multi +A:
Ei raskaana
oleville.

Suomessa valmistetut
Betolvex-tuotteet ovat
vegaanisia.

Betolvex®

Sisäistä varmuutta



”Ota tyrniöljykapselit osaksi päivittäisiä rutiineja.”

Kuiva suu kuntoon

Kirkkonummen Uuden apteekin farmaseutti Tiia Tarkiainen tietää, miten tärkeää on pitää huolta suun limakalvoista.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **PIIA ARNOULD**

“**HYVINVOIVA SUU** tuntuu mukavalta, eikä sitä tarvitse syödessä tai puhuessa edes ajatella. Kuivan suun sen sijaan huomaa. Se voi aiheuttaa pahanhajuista hengitystä, altistaa hampaiden reikiintymiselle sekä limakalvojen ja ienten tulehduksille.

Suun limakalvot ovat elimistömme ensimmäinen puolustuslinja. Syljen tehtävä on puhdistaa suuta ja näin estää mikrobeja tarttumasta limakalvolle.

Iän myötä syljeneritys vähentyy. Suun kuivumista voi aiheuttaa myös jokin perussairaus tai lääkitys. Olen huomannut, että allergialääkkeet ovat joskus aiheuttaneet minulle suun kuivumista. Myös esimerkiksi astmalääkkeet ja psykiatrilääkkeet kuivattavat limakalvoja.

ONNEKSI APTEEKISSA on useita erilaisia tuotteita kuivan suun hoitoon: syljeneritystä lisääviä pastilleja, suuta pitkäkestoisesti kosteuttavia suihkeita ja geelejä. Myös ihan tavallinen ruokaöljy voi tuoda helpotusta.

Lisäksi tulisi muistaa huolehtia hampaiden puhdistuksesta, juoda tarpeeksi vettä ja syödä kaikkea pureskelua vaativaa, koska se edistää syljeneritystä.

A-vitamiini ja rasvahapot voivat auttaa pitämään yllä limakalvojen hyvinvointia. Apteekista on saatavilla niitä sisältäviä tyrniöljykapseleita, jotka on helppo ottaa osaksi päivittäisiä rutiineja.”

SUNSTAR



GUM®-tuotteet

-10%

Tarjous voimassa Avainaptekeissa marraskuun ajan.

Valikoima saattaa vaihdella apteekittain.



www.gum.fi



GUM Suomi



PROUD TO CARE

1 LIMAISEEN YSKÄÄN

Poretabletit ohentavat sekä irrottavat limaa ja tekevät yskimisestä helpompaa. Sopivat aikuisille ja yli 12-vuotiaille. Itsehoitolääke.

Ambroxol Ratiopharm 60 mg 10 poretablettia, 10,15 €

Ambroxol ratiopharm 60 mg poretabletit on limaa irrottava yskänlääke aikuisille ja yli 12-vuotiaille nuorille. Se vaikuttaa kahdella tavalla muuttaen liman juoksevamaksi ja tehostaen väkärvojen toimintaa, jolloin lima on helpompaa yskä pois. Puolikas poretabletti 3 kertaa vuorokaudessa ensimmäisten 2-3- vuorokauden ajan, jonka jälkeen puolikas poretabletti 2 kertaa vuorokaudessa. Enintään 5 vuorokauden ajan. Vaikuttava aine on ambroksolihiydrokloridi. Älä käytä, jos olet allerginen ambroksolille tai olet raskaana tai imetät. Valmisteen makuna on kirsikka. Pakkaus sisältää 10 poretablettia. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija: Teva Finland Oy/MULTI-FI-00972 03 23

2 HYVÄN ARJEN VITAMIINIT

20 erilaista vitamiinia ja kivennäisainetta monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion ja terveiden elämäntapojen tueksi. Vegaaninen tuote on valmistettu Suomessa.

Betolvex Multi + A -monivitaminii 90 kaps., 21,00 €, (228,26 €/kg)

3 PEHMEÄ KÄSIPESU

Hellävarainen ja mieto käsienspesuaine suojaa ihoa kuivumiselta ja estää kosteuden haihtumista iholta. Kosteuttavaa pantenolia sisältävän pesuaineen pH 4,8 on iholle optimaalinen. Miedosti hajustettu.

Aco Caring Hand Wash Oil 280 ml, 10,50 € (37,50 €/kg)

4 PREBIOOTTISET HAMMASTAHNAT

Prebiootteja ja antioksidantteja sisältävät valkaisevat hammastahnat suojaavat suun luontaista mikrobiomia. Mintun ja lakritsin makuinen Ero-sion-tahna suojaa hampaita eroosiolta vahvistamalla hammaskiillettä. Sen sisältämät prebiootit ja B5-vitamiini hoitavat ja suojaavat ikeniä ja limakalvoja. Miedon inkiväärin makuisen Green-hammastahnan luonnolliset entsyymit poistavat tummentumia hampaiden pinnalta. Tahnojen vaah-toamaton koostumus sopii ahtaherkille.

Yotuel Erosion tai Green -hammastahna 100 g, 21,15 € (211,50 €/kg)

5 HEHKUA IKÄÄNTYVÄLLE IHOILLE

Ikääntyvää ihoa vahvistava ja ravitseva roosansävyinen päivävoide kaikille ihotyypeille. Samea iho saa välittömästi hyvinvoivaa ja säteilevää hehkua.

Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity Rose SPF30 50 ml, 45,00 € (900,00 €/l)

6 HUNAJAA KIPEÄLLE KURKULLE

Imeskelytabletit on tarkoitettu lyhyt-aikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille.

Flusils Hunaja-sitruuna 8,75 mg -imeskelytabletit 16 kpl, 8,47 €

Flusils® hunaja-sitruuna 8,75 mg imeskelytabletit on tarkoitettu lyhyt-aikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. Yhden imeskelytabletin annetaan hitaasti liueta suussa 3-6 tunnin välein tarpeen mukaan. Vaikuttava aine on flurbiprofeeni. Älä käytä, jos olet allerginen flurbiprofeenille. Annostelu on enintään viisi imeskelytablettia vuorokaudessa korkeintaan kolmen vuorokauden ajan. Valmisteen makuna on hunaja-sitruuna ja imeskelytabletit ovat sokerittomia. Pakkaus sisältää 16 imeskelytablettia. Käyttö raskauden tai imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija: Teva Finland Oy. Veeva-koodi: MULTI-FI-00889 11 22.

7 ÄRTYNEEN KURKUN TABLETIT

Kurkkutabletit lievittävät äänen käheyttä, kurkun ärsytystä, kutiavaa kurkkua ja limakalvojen kuivumista. Tabletti muodostaa kosteuttavan ja suojaavan kalvon kurkun ja nielun limakalvoille. Uutuusmakuna ihana mustaherukka.

GeloRevoice-kurkkutabletit 20 kpl, 12,90 €



Kuvat Päivi Ristell

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

1 HELEYTTÄVÄ TEHOSEERUMI

Syväkosteuttava seerumi lisää ihon luonnollista hehkua ja vahvistaa ihon suojakerrosta. Kirkastaa pigmenttiläiskiä sekä vähentää punoitusta. Ihosta tulee kirkas ja heleä.

Aco Bright Booster 30 ml, 24,00 €

2 KORJAAVA KASVOVOIDE

Mikrobiomitiedettä hyödyntävä korjaava kasvovoide antaa näkyviä tuloksia jo kahdeksassa tunnissa.

La Roche-Posay Effaclar Duo + M 40 ml, 22,15 €

3 RAUHOITTAVA SEERUMI

Seerumi rauhoittaa, kosteuttaa ja vahvistaa herkkää ihoa. Lisää ihon omaa suojaa ulkoisia ärsykeitä vastaan.

Bioderma Sensibio Defensive Serum 30 ml, 32,05 €

4 LASTEN MAITO- HAPPOBAKTEERIT

Imeskelytabletti lasten suun ja hampaiden hyvinvointiin. Yksi tabletti sisältää vähintään 200 miljoonaa elävää *L. reuteri* Prodentis -maitohappobakteeria. Patentoitu maitohappobakteerikanta kuuluu suun luonnolliseen mikrobistoon.

BioGaia Prodentis Kids 30 tabl., 16,70 €



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

AVAINVIIKKO

13.-18.11.2023

Kuivien silmien suosikit

-25%

Sinun
silmiäsi tähden!



Bevita Eye

Monipuolinen tuotesarja kuivien silmien hoitoon ja hyvinvointiin.



Systane®-silmatipat

Lievitystä kaikenlaisiin kuivasilmäisyyden oireisiin kuten silmien vuotoon, kutinaan, punoitukseen ja kirvelyyn.

Elämänmittaista

huolenpitoa.



Avainapteekit

Katso lähin Avainapteekkisi avainapteekit.fi/avainapteekit

Valikoima vaihtelee apteekeittain.





Tuotetiedot: Neule ja huivi, Háló. Korvakorut, Lindex.

11x

suolisto- aivoyhteys

Suolisto sanotaan toisiksi aivoiksi, eikä suotta. Suolistomikrobiomisi kiittää, kun liikut luonnossa, vaalit sosiaalisia suhteita ja nautit runsaasti kuituja.

..... Teksti **IINA KANSONEN** Kuvat **PÄIVI RISTELL JA GETTY IMAGES**

1

Ymmärrä yhteys

AIVOT JA SUOLISTO ovat aktiivisessa vaikutuksessa keskenään, näin tutkimukset osoittavat. Aivojen toiminta muokkaa suolisto-mikrobiomia, ja suoliston mikrobiomi taas vaikuttaa keskushermoston kehitykseen ja toimintaan.

Suolisto kutsutaan toisiksi aivoiksi, sillä sen hermosto toimii jokseenkin itsenäisesti, aivoista riippumatta. Suolistosta on löydetty runsaasti hermosoluja ja samoja välittäjäaineita kuin aivoista. Välittäjäaineet vaikuttavat muun muassa mielialoihin, ja esimerkiksi onnellisuushormoni serotoniini syntyy pääosin suolistossa.

Suolisto ja aivot kommunikoivat useita erilaisia kanavia pitkin. Yksi tärkein kommunikointikanava on vagushermo. Se yltää aivoista suolistoon ja kulkee monen tärkeän elimen, kuten sydämen ja maksan, kautta. Se välittää tietoa, aistimuksia ja muun muassa serotoniinia suolistosta keskushermostoon.

2 Ylös, ulos ja lenkille! Tutkimuksissa on havaittu, että suolistomikrobiomi vaikuttaa ihmisen fyysiseen suoriutuskykyyn. Aktiivisella liikkujalla näyttää olevan runsaasti tiettyjä terveysvaikutteisia mikrobeja suolistossaan. Lisäksi tietyt suolistomikrobit vaikuttavat lisäävän liikunnan suoriutuskykyä.

3 Vauhdita suolen toimintaa liikunnalla.

Vaivaako laiska ruoansulatus? Kokeile rivakkaa hölkkälenkkiä tai muuta hengästyttävää liikuntaa. Se saattaa helpottaa ja ehkäistä ummetusta.

4 Asetu lattialle istumaan.

Rullaa selkä hitaasti nikama nikamalta lattialle, ja nouse samaa reittiä takaisin ylös rauhalliseen tahtiin. Kevennä liikettä tarvittaessa avustamalla käsin tai lukitsemalla jalkaterät paikoilleen.

5 Rentouta vatsalihakset, rauhoita hermosto.

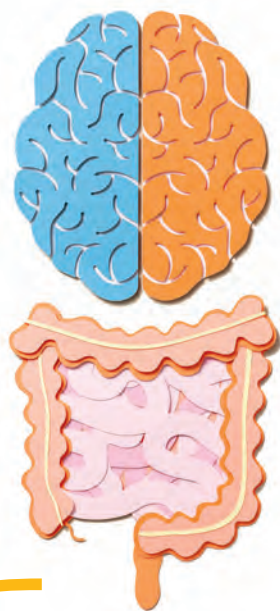
Avaa kiristävä housunnappi ja anna vatsan rentoutua. Hengitys syvenee kuin itsestään. Kun autonominen hermostomme siirtyy lepotilaan, syke ja hengitystiheys hidastuvat. Ruoansulatus sen sijaan alkaa toimia tasapainoisemmin. Epämääräiset vatsavaivat saattavatkin johtua akuutista tai pitkittyneestä stressistä.



Kuva Anna Huovinen

Ohjeet antoi fysioterapeutti **Riikka Ilmivalta** Virkisteriltä.

Juoksutossut, Nike / Stockmann. Huppari, Houdini / Stockmann. Trikoot, Papu.



6

Pysäytä matala-asteinen tulehdus

JOKAISEN suoliston mikrobisto on yksilöllinen. Osa suoliston mikrobeista edistää terveyttämme, osa taas on sille haitallisia. Jos suolistomikrobiomissa on häiriötila, haitallisten bakteerien osuus kasvaa. Samalla terveyttä edistävien bakteerien osuus pienenee. Tila on yhdistetty tutkimuksissa muun muassa Parkinsonin ja Alzheimerin tauteihin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen ja liikalihavuuteen.

Sairauksia eivät kuitenkaan aiheuta mikrobit. Syypää on niiden aikaansaama tulehdus, joka rikkoo suoliston pintaa. Se vaikuttaa suolen toimintaan ja immuunivasteeseen. Tämä vaikuttaa aivoihin, sillä suoliston mikrobiomi osallistuu aivojen välittäjäaineiden valmistamiseen. Tulehdus voidaan todeta verestä otettavalla CRP-testillä.

7

”Suolistobakteereilla on yhteys aivojen kehitykseen”

**HASSE KARLSSON,
INTEGRATIIVISEN NEUROTIEEEN
JA PSYKIATRIAN PROFESSORI,
FINNBRAIN-TUTKIMUKSEN JOHTAJA**

”**RASKAANA** olevan äidin masennus- tai ahdistusoireet ja korkea stressihormonitaso ovat yhteydessä pikkuvauvan suolistobakteeriston koostumukseen”, sanoo FinnBrain-tutkimuksen johtaja, integratiivisen neurotieteen ja psykiatrian professori **Hasse Karlsson**.

Vuonna 2010 alkaneessa Turun yliopiston FinnBrain-tutkimuksessa pyritään selvittämään, miten ympäristö ja perimä vaikuttavat lapsen kehitykseen. Tutkimuksessa on mukana 4 000 suomalaista perhettä.

Mitä korkeammat odottavan äidin stressihormonitasot ovat, sitä enemmän lapsen suolistomikrobiomissa on mahdollisesti epäedullisia bakteereja, Karlsson sanoo. Hänen mukaansa suoliston mikrobiomi saattaa ohjelmoida lapsen aivoja tietynlaisiksi. Jotta vaikutusta voidaan ymmärtää, tarvitaan vielä lisää tutkimusta.

Karlsson kertoo, että FinnBrain-tutkimuksen alkuvaiheessa tutkijat eivät juurikaan keskittyneet suoli-aivoakseliin. Pian kävi kuitenkin ilmi, että asiaa on syytä tutkia tarkemmin.

”Saimme tutkimuksessa mukana olevien äitien raskausaikana otettuja ja lapsien syntymän jälkeen otettuja ulostenäytteitä. Niiden tutkiminen sai meidät ymmär-

tämään, että suolistobakteerikannalla on jonkinlainen yhteys aivojen kehitykseen.”

FinnBrain-tutkimuksessa suolistomikrobiomin on osoitettu olevan yhteydessä ainakin lapsen temperamenttiin ja tunnesäätelyprosessiin.

Karlsson kertoo eläinkokeesta, jossa hiirille tehtiin ulosteensiirto. Eläimille siirrettiin masennus- ja ahdistusoireista kärsineen ihmisen ulostetta. Hiiretkin saivat masennus- ja ahdistusoireita.

Karlsson kuitenkin muistuttaa, että ihminen on hiirtä monimutkaisempi olento.

”Suolistomikrobiomi on vain yksi palapelin palanen, ja ihmiseen vaikuttaa moni muukin seikka. Vaikka äiti voisi raskausaikana huonosti, se ei ole lapsen aivojen kehityksen kannalta massiivisen merkittävä tekijä.”



Kuva Vesa Tyni

8 Vältä turhia antibiootteja

ANTIBIOOTIT ovat hyödyllisiä lääkkeitä oikein käytettynä. Ne kuitenkin tuhoavat suoliston hyviä bakteereja ja voivat sekoittaa suoliston toimintaa jopa vuosiksi. Siksi turhaa antibioottien syömistä on syytä välttää.

Muista kuitenkin, ettei lääkäri määrää antibiootteja turhaan. Syö aina sinulle määrätty kuuri, mutta pidä samalla huolta suolistostasi. Antibioottikuurin jälkeen kannattaa syödä monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja täysjyväviljatuotteita. Kuurin aikana ja sen jälkeen suositellaan usein nautittavaksi maitohappobakteeri-valmistetta, joka lisää suoliston luonnollisten bakteerien määrää.



9

Vaali sosiaalisia suhteita. Brittiläisen tutkimuksen mukaan suolistomikrobiomilla voi olla yhteys luonteenpiirteisiin. Jo aiemmissa tutkimuksissa mikrobiston on todettu voivan vaikuttaa temperamenttiin ja käyttäytymiseen. Sosiaalisilla ihmisillä on monipuolisempi mikrobisto, kun taas ahdistuneiden ja stressaantuneiden mikrobisto on yksipuolisempi. Voi siis olla, että sosiaalinen vuorovaikutus vaikuttaa ihmisen suolistomikrobiomiin, tutkimuksessa todetaan.

10

Liiku luonnossa, hoida puutarhaa

SUOLISTON mikrobistoon vaikuttaa paitsi perimä myös elintapa ja -ympäristö. Ihminen ei altistu enää ympäristön bakteereille samalla tavalla kuin aikaisemmin. Elinpaikka vaikuttaa bakteerialistukselle: esimerkiksi maaseudulla asuva ihminen altistuu huomattavasti monipuolisemmalle bakteeristolle kuin kaupunkilainen.

Tutkijoiden mukaan monipuolisesti bakteereille altistuminen voi edistää suoliston terveyttä. Itsensä voi altistaa bakteereille esimerkiksi viettämällä aikaa luonnossa, puutarhassa ja eläinten kanssa.

11

Helli suolistoa ravinnolla

1. KUITU

Kuidut voivat estää suolistomikrobien häiriötilaa. Helli suolistoasi kuitupitoisilla kasviksilla, täysjyväviljatuotteilla, pavuilla, linsseillä, marjoilla ja hedelmillä.

Ruokavalion täydentämiseksi tarkoitettu Rikas Sunwic -ravintokuitu on valmistettu guarpavun kuiduista. 220 g, 27,30 €.

2. MAITOHAPPOBAKTEERIT

Suurin osa maitohappobakteereista kuuluu probiootteihin eli eläviin mikrobivalmisteisiin. Ne voivat yhteistyössä elimistön oman mikrobikannan kanssa korjata häiriöitä, jotka johtuvat esimerkiksi riittämättömästä ruoasta, stressistä tai kemiallisista lääkkeistä, kuten antibiooteista.

Koko perheelle sopivat Filus-maitohappobakteerituotteet sisältävät miljardoittain maitohappobakteereja. 30 tabl., 12,50 €.

3. B₁₂-VITAMIINI

Kobalamiini eli B₁₂-vitamiini on hermoston ja aivojen toiminnalle välttämätön vitamiini. Sitä saa eläinkunnan tuotteista, ja sitä tuottavat paksusuolen bakteerit. B₁₂-vitamiinivajetta voivat lisätä esimerkiksi Crohnin tauti ja hoitamaton keliakia. Nieltävä ja makeutusaineeton Beko Strong B₁₂ on vahva B₁₂-vitamiinivalmiste. 150 tabl., 32,00 €.

Lähde: Kaarlo Jaakkola: Ruoansulatus kuntoon ravitsemushoidolla, Mdivita Oy, 2009



Yllätä kosmetiikalla

Kosmetiikkalahja on toisen hemmottelua ja samaan aikaan yllellinen sekä käytännöllinen tapa muistaa.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **PÄIVI RISTELL**

1

1 – HELLÄVARAISTA

IHONHOITOA LÄHEISELLE

Kaurainen kolmikko kosteuttaa ja rauhoittaa herkkää ja ärtynyttä ihoa. Kaurautetta ja ruusuvettä sisältävä puhdistusemulsio pesee kasvoilta lian ja meikin kuivattamatta. Kosteuttava kaurakasvo-vesi viimeistelee puhdistuksen ja tasapainottaa ihon pH-arvon. Ihanan kaurantuoksuisen kasvovoiteen prebiootit tukevat ihon mikrobiomin toimintaa.

Atopik Sensitive -lahjapakkaus 34,85 €:
puhdistusemulsio 200 ml,
kasvo-vesi 200 ml ja
kauravoide 24 h 30 ml

2 – HEHKUA

RAKKAAN KASVOILLE

Runsaasti aktiiviaineita sisältävä C-vitamiiniseerumi tasoittaa ihon sävyä ja häivyttää pigmenttiläiskiä. Seerumin hellävaraisesti kuoriva entsyymi antaa iholle raikkaan heleyden. Päivävoide vähentää ihon epäpuhtauksia ja ensimmäisiä ikääntymisen merkkejä. Voide antaa iholle mattapinnan ja luonnollista hehkua.

Aco Boost & Glow -lahjapakkaus 26,90 €: Face Glow Booster 50 ml ja Pure Glow Day Cream 30 ml

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

3

3 – IKI-IHANAA

IKÄÄNTYVÄLLE IHOILLE

Silkinpehmeä päivävoide tekee ihosta kiinteämmän ja täyteläisemmän sekä silottaa juonteita ja rypyjä. Uusi hygieeninen pumpupurkkitekniikka. Sopii kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Avène Dermabsolu -päivävoide 40 ml, 48,90 €

4

4 – TOIMIVA

KAKSIKKO MIEHELLE

Raikkaan tuoksuinen, virkistävä puhdistusaine vartalolle ja hiuksille. Kosteuttavat ainesosat tekevät ihosta ja hiuksista pehmeän tuntuiset. Hellävarainen mutta tehokas deodorantti kuivuu nopeasti ja on dermatologisesti testattu. Aco Everyday Fresh Kit -lahjapakkaus 14,90 €: Hair & Body wash for men 200 ml ja Deo roll-on 50 ml

5 – TEHOHOITOA

KUIVAIHOISELLE YSTÄVÄLLE

Hajustamaton hoitovoide on kuivan ja erittäin kuivan ihon pelastus. Se vahvistaa ihon omaa suojaa ja estää ulkoisten ärsykkeiden vaikutusta iholle. Ei tuki ihoHUOKOSIA. Bioderma-lahjapakkaus: Atoderm Nutrive 40 ml, 13,90 €

2

5



1

1 – KOTIMAINEN KAKSIKKO LAATUTIETOISELLE

Ylellisen, ihoa kosteuttavan ja hoitavan kasvoöljyn tehoaineina on antioksidanttista metsämustikan siemenöljyä sekä elvyttävää Q10-koentsyymiä. Täyteläinen kasvovoide sisältää rauhoittavaa kaurauutetta ja antioksidanttista C-vitamiinia.

Atopik Anti-Age -lahjapakkaus 46,50 €:

Kiinteittävä hoitovoide 50 ml ja
Anti-Age Q10 Mustikkaöljy 30 ml

2 – VIRKISTYSTÄ SUOSIKKISILMIEN IHOILLE

Kevyesti sävytetty silmän ympäräysvoide kosteuttaa ja silottaa hienoja juonteita sekä vähentää tummia silmäanalusia ja turvotusta. Hajusteeton voide sopii kaikille ihotyypeille.

Eucerin Anti-pigment Dark Circle Eye Care
15 ml, 37,90 €

2

3

3 – YLELLINEN YLLÄTYS IKÄÄNTYNEELLE IHOILLE

Seerumi kiinteyttää ihoa ja antaa sille uudistunutta hehkua. Retinoli ja muut ainesosat häivyttävät pigmenttimuutoksia ja kaikenlaisia ryppyjä.

Vichy Liftactiv Retinol Specialist Serum 30 ml, 60,90 €

**4 – PEHMEÄ IHO
ARIEN SANKARILLE**
Pehmentävä vartalovoide rauhoittaa ja ravitsee kuivaa ihoa. Sisältää suojaavaa sheavoita. Ravitsevan käsivoiteen rapsiöljy jättää kädet sileän ja pehmeän tuntuiseksi.

Aco Everyday Soft Kit -lahjapakkaus 14,90 €: Body Cream Rich 200 ml ja Hand Cream Rich 75 ml

5 – PÄIVÄVOIDE KULLALLE
Ikääntyvää ihoa hellivä, uudistava päivävoide kosteuttaa pintakuivaa ihoa ja silottaa juonteita. Kasvojen ja kaulan ihosta tulee tasaisempi, heleämpi ja nuorekkaampi. Hyvin imeytyvä koostumus sopii kaikille ihotyypeille. Saatavana ympäristöystävällisessä täyttöpakkauksessa. Vegaaninen. Avène Hyaluron Active B3 -päivävoide 50 ml, 43,90 €

5



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Riita poikki

Useimmissa suhteissa tulee erimielisyyksiä. Siinä vaiheessa, kun riitely alkaa stressata, on korkea aika puuttua tilanteeseen.

Teksti **ELINA TANSKANEN** Kuvat **NELLI AHOSOLA**

Ei ole realistista eikä hyväksikään tavoitella sitä, ettei suhteessa koskaan väännettäisi mistään. Kyky olla kumppanin kanssa eri mieltä ja käsitellä erimielisyyksistä kumpuavia tilanteita on varmasti yksi tärkeimmistä parisuhdetaidoista.

On inhimillistä, että erimielisyydet muuttuvat riitelyksi tai riita eskaloituu. Tunteiden kuumetessa voi olla suuri houkutus alkaa vääntää joko siitä, miten paraikaa riidellään, tai ottaa mukaan menneitä. Kun ollaan napit vastakkain, tarve voittaa tai paeta herää helposti. Kummastakaan ei ole hyötyä silloin, kun selvittelee asioita rakkaansa kanssa.

ON TÄRKEÄÄ tunnustella, miltä riidat tuntuvat ja miten ne vaikuttavat suhteeseen. Jokaisella parilla on omanlaisensa vuorovaikutustyyli: yksille sopii napakampi sanailu, mikä taas voitaisiin kokea satuttavaksi joidenkin toisten suhteessa. Kolmansilla ollaan luontevasti hiljaa ja otetaan happea, mutta neljänsillä

se tarkoittaisi ahdistavan jääkauden alkamista.

Se, että riita jää tavalla tai toisella hiertämään, vahingoittaa suhdetta pidemmän päälle. Hampaankoloon tai maton alle kertyneet jutut heikentävät parin välistä yhteyttä niin, että se pätkee tai jopa katkeaa. Yhteyden saa toki palautettua – ja se voi tuntua jopa aiempaa voimakkaamalta, mikäli jälkimainingit johtavat syvällisiin, avoimiin keskusteluihin.

Jos riitoja on paljon, kannattaa pysähtyä miettimään, mistä ne kumpuavat. Pelon kokemus on kaikista tärkein mittari. Jos alkaa pelätä riitoja tai pelätä riitojen aikana, jonkin on muututtava.

Jo sillä on suuri vaikutus, että tilanne tiedostetaan ja kaikki osapuolet ovat motivoituneita tekemään töitä muutoksen eteen. Joskus se ei vaadi kuin pysähtymisen, muutaman rauhallisen uloshengityksen (koska nimenomaan uloshengitykset rauhoittavat) ja sen, että mietitään, mistä riidassa on ihan oikeasti kyse.

”Tarve voittaa tai paeta ei ole hyödyllinen silloin, kun selvittelee asioita rakkaansa kanssa.”



Kysymyksiä riitelijöille

1

MITEN PYSYÄ RAUHALLISENA?

Amerikkalaispsykologi **John Gottman** on tutkimuksissaan todennut kaksi asiaa. Kun riitelijän pulssi nousee yli sadan, kommunikaatiosta tulee haastavaa. Tunnelman tiivistyessä liikaa on hyödyllistä ottaa 20 minuutin aikalisä. Sen aikana ehtii rauhoittua riittävästi rakentavaan keskusteluun. Rauhoittumistapoja on muitakin: omien vaikeiden tunteiden tunnistaminen voi auttaa säätelemään niitä tehokkaammin.

2

MIKÄ OIKEASTI KAIVELEE?

Riitelemineen tuntuu useimmista sen verran kuluttavalta, että siihen ei viitsi ryhtyä tyhjän vuoksi. Toisin sanoen riidassa on kyse jostain itselle tärkeästä. Klassikkoaihe on lattialle jätetyt sukat. Kun aihetta kaivelee, voidaan huomata, että sukkiensa sijaan kyse on vaikkapa harmonian ja sitä kautta turvallisuuden tarpeesta tai vaikkapa vastuiden jakamisen ja sen myötä oikeudenmukaisuuden kokemuksesta.

3

MIKÄ VAIKUTUS OLOSUHTEILLA ON?

Onko olosuhteissa tai ympäristössä jotain sellaista, mikä saa riidan käynnistymään tai kiihdyttää sitä? Onko jompikumpi väsynyt, nälkäinen tai stressaantunut työasioista? Huonossa hapessa asiat tuntuvat pahemmilta, eikä ratkaisuja synny. Olosuhteiden optimoimiseen kannattaa panostaa. Hankalasta asiasta keskusteleminen sujuu todennäköisesti mukavammin silloin, kun tunnelma on rento.



ELINA TANSKANEN

Kirjoittaja on seksuaali- ja pariterapeutti sekä psykoterapiakoulutettava, joka uskoo, että rakkaus pelastaa maailman.



OMAN MIELEN TUNTEMUKSIA

Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuva käytännönläheinen, helposti lähestyttävä teos tarjoilee monenlaisia työkaluja ja ennen kaikkea auttaa miettimään näkökulmia suhteiden haasteisiin.

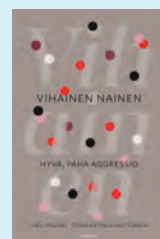
Arto Pietikäinen: Joustava mieli parisuhteessa, Duodecim, 2011


ELINAN
KIRJA-
VINKIT

AGGRESSIO HALTUUN

Vihan ja aggression tunteiden kokeminen voi olla vaikeaa. Juuri siksi niiden tutkiminen voi auttaa ymmärtämään itseä ja kumppania. Nimestään huolimatta kirja voi olla antoisaa luettavaa kaikille sukupuolille.

Heli Pruuki, Terhi Ketola-Huttunen: Vihainen nainen, Kirjapaja, 2018



A woman with glasses and a black headband is walking a large, dark-colored dog on a leash along a dirt path. She is wearing a long, zebra-print raincoat and brown shoes. The dog is wearing an orange harness. The background is a lush, green forest with sunlight filtering through the trees. In the top left corner, there is a decorative graphic of white dots forming a wavy pattern.

*Suolta stimuloivia
laksatiiveja suositellaan
vasta, jos muut keinot
eivät auta.*

**Koiran kanssa lenkkeily helpottaa
Pirjo Yökankaan ummetusta. Tällä
kertaa kolmesta koirasta mukana on
suuri ihmisystävä, 6-vuotias Martta.**



Lievitä ummetusta

Ummetus rassaa niin vatsaa kuin mieltä. Lääkäriin kannattaa mennä, jos vatsan toimimattomuus on toistuvaa tai alkaa äkisti.

Onneksi vaiva helpottuu usein jo ruokavaliota muuttamalla, riittävällä juomisella ja liikunnan lisäämisellä.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **PANU PÄLVIA**

Suolen toiminta on yksilöllistä. Joilakin suoli tyhjenee säännöllisesti kaksi kertaa päivässä, toisilla pari kertaa viikossa. Kumpikin on normaalia, jos ei ole muita oireita, kuten vatsakipuja tai vaikeuksia ulostaa.

”Lääkärille kannattaa varata aika, jos ulostustahti harvenee oleellisesti tai ulostaminen vaikeutuu tai muuttuu kivuliaaksi. Myös jatkuva väsymys tai veri ulosteessa on syy käydä tarkistamassa asia”, erikoislääkäri **Toni Vänni** neuvoo.

SYY SELVILLE

Moni alkaa pelätä syöpää, mutta lääkäri rauhoittelee:

”Yleensä ummetukselle löytyy helposti hoidettava syy, kuten liian vähäinen juominen tai kuitujen saanti. Ne korjautuvat elintapoja muokkaamalla.”

Joskus ummetuksen syynä on toiseen sairauteen määrätty lääke. Vatsaa voivat kovettaa esimerkiksi vahvoina kipulääkkeinä käytetyt opioidit. Muita mahdollisia ummetuksen aiheuttajia ovat eräät sydänlääkkeet, psyykenlääkkeet, Parkinsonin taudin lääkkeet, rauta- ja kalsiumvalmisteet ja nesteenpoistolääkkeet.

Jos syynä on lääke, lääkäri voi harkita annostuksen pienentämistä tai lääkkeen vaihtamista.

Raskauden aikaisen ummetuksen hoitoon saa ohjeet neuvolasta.

Myös jotkut sairaudet voivat olla yhteydessä ummetukseen. Tällaisia ovat muun

muassa diabetes, kilpirauhasen vajaatoiminta, masennus, anoreksia, MS-tauti ja Parkinsonin tauti sekä paksu- ja peräsuolisyyöpä.

”Ummetus on lisäksi usein yksi ärtyvän suolen oireyhtymän oire.”

KATSE RUOKALAUTASEEN

Elintapojen muokkaaminen on aina ensisijainen hoito ummetukseen. Ummetusta voi helpottaa itse huolehtimalla riittävästä kuidun saannista ja juomisesta. Myös liikunnalla on suolta vilkastuttava vaikutus.

Ruoasta saatavat kuidut helpottavat ummetusta, koska ne lisäävät suolen sisältöä. Ne myös sitovat suolessa vettä kuohkeutuen ulostetta.

Kuidun määrää lisätään noudattamalla ravintosuosituksia. Jokapäiväisessä ruokavaliossa tulisi olla runsaasti vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja täysjyväviljaa. Myös palkokasveja sekä pähkinöistä ja siemenistä saa kuituja.

Veteen liotetut kuivatut hedelmät ovat tunnettuja suolen vilkastuttajia. Tuoreet luumut ja kiivit ovat myös hyvä apu.

Äkkihelipotusta kuiduista ei pidä odottaa vaikutukset alkavat näkyä 1–2 kuukauden päästä.

”Jotkut ruoka-aineet saattavat ummettaa. Tällaisia ovat esimerkiksi banaani, mustikka, punainen liha ja juusto. Vaikutus ei kuitenkaan ole kaikilla sama. Kannattaa seurata, onko jollakin näistä yhteyttä suolen toimintaan.”

PUUROA JA VETTÄ NAPAAN

Kaura- tai ruispuuron syöminen tuo ruokavalioon helposti lisää kuitua.

Erityisen tehokas on niin sanottu Pajalan puuro. Resepti on yksinkertainen: 2 dl vettä, 1 tl pellavansiemeniä, 1 kuivattu luumu, 2 kuivattua aprikoosia, 2 rkl grahamjauhoja tai ruishiutaleita ja 2 tl leseitä. Liota pellavansiemeniä, luumuja ja aprikooseja vedessä yön yli. Kiehauta seos aamulla ja lisää siihen jauhot tai hiutaleet sekä leseet. Hauduta noin vartti.

Puurosta saat gluteenittoman vaihtamalla jauhot tai hiutaleet gluteenittomiksi.

Vesi on vanhin voitehista – myös ummetuksen hoidossa. Sitä tulisi juoda päivittäin ainakin puolitoista litraa. Fyysisesti raskaassa työssä helteellä tarve on useita litroja.

Myös liikkumisella on vaikutusta. Kaikki liikunta lisää suolen supistelua ja nopeuttaa siten suolen toimintaa.

ARKUUS POIS

Jos elintapamuutokset eivät riitä, käyteen ummetuksen hoidossa myös lääkkeitä.

Apteekista voi aina kysyä neuvoa lääkkeisiin liittyen.

Ensisijainen lääke on makrogoli. Se sitoo nestettä ulosteeseen, eikä sillä ole juuri haittoja. Vaihtoehtoina ovat laktuloosi ja kuituvalmisteet, kuten psyllium. Näitä ei ole tarkoitettu säännölliseen käyttöön, ellei kyseessä ole erittäin hankala ummetus.

Suolta stimuloivia laksatiiveja suositellaan vasta, jos muut keinot eivät auta. Hankalassa tapauksessa apteekista saa pienoisperäruiskeita.

Ummetus on vaiva, josta moni arastelee kertoa lääkärille. Turhaan, vakuuttaa Toni Vänni:

”Ummetukseen löydetään yleensä syy ja hoito, jossa elintavat ovat oleellisia. Jos ummetuksen syynä on jokin sairaus tai lääkkeet, koikelemalla löytyy useimmiten ainakin oireita helpottava hoito.”

Asiantuntija: työterveyshuollon erikoislääkäri Toni Vänni, Terveystalo

”Pyrin juomaan joka päivä puolitoista litraa vettä. Aina se ei onnistu”, Pirjo Yökangas kertoo.



PIRJO YÖKANGAS, 63, TUUSULA

Kuitua ja lakritsia

”Olen kärsinyt ummetuksesta koko ikäni. Lapsuudesta muistan kovat vatsakivut ja niihin annetut hirveän makuiset tipat. Kutsuin niitä ketunmyrkyksi.

Minulla on ilmeisesti laiska suoli. Vatsakipujen takia päädyin noudattamaan laktoositonta ja gluteenitonta ruokavaliota. Se vähensi kipuja, vaikka suoli toimii edelleen laiskanlaisesti.

Ikävin vatsan toimintaan liittyvä kokemukseni on suolitukos. Syyn kauheille kivuilleni keksi lopulta yksityinen gynekologi. Olen hänelle ikuisesti kiitollinen. Suolitukoksen aiheuttajaksi paljastui diabetekseeni määrätty hitaasti liukeneva metformiini. Tablettimuodon vaihtaminen auttoi minua.

Olen yrittänyt pärjätä omillani. Pyrin juomaan joka päivä puolitoista litraa vettä. Aloitan aamun juomalla puoli litraa vettä yhdessä kuituvalmisteen kanssa. Työpaikallani trimmaamossa pidän aina juomakannua esillä.

Kuivattuja luumuja syön tarvittaessa puoli pussia. Tuoreita luumuja syön useamman möllykän päivässä silloin, kun niitä on tarjolla. Myös lakritsi on tehokas, mutta sitä ei terveyssyistä pitäisi syödä kovin usein.

Liikunta auttaa, mutta joskus liiankin kanssa niin, että minulla tulee kiire kotiin. Minulla on kolme koiraa, jotka pitävät minut liikkeessä.”

Elämäntavoilla vatsa kuntoon

RIITTÄVÄ JUOMINEN

on tärkeää. Sopiva määrä vaihtelee puolestatoista litrasta useaan litraan päivässä riippuen muun muassa liikuntaharrastuksista ja työtehtävien raskaudesta.

LIIKUNTA

vilkastuttaa suolen toimintaa. Kaikki lajit ovat hyviä, kunhan liikkuu.

KUIDUT

lisäävät ulosteen määrää ja helpottavat ummetusta. Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyvävilja, vihannekset, hedelmät, marjat, palkokasvit sekä

MUISTA NÄMÄ

maustamattomat pähkinät ja siemenet.

SÄÄNNÖLLINEN ULOSTUSRYTMI

kannattaa. Sitä voi harjoitella istumalla pöntöllä esimerkiksi aina aamiaisen jälkeen.

KOROKE WC-ISTUIMEN

edessä voi helpottaa ulostamista. Paras asento on jalat koukussa lonkkia korkeammalla.

Lähde: Erikoislääkäri Toni Vänni ja Terveyskirjasto

Pieni ummetussanasto

KUITUVALMISTE

lisää suolen sisällön massaa ja helpottaa siksi ummetusta. Vaihtoehtoina on esimerkiksi vehnä-, ruis- ja kauraleseitä, psylliumkuitua, pellavansiemeniä ja -rouheita sekä chiansiemeniä.

MAKROGOLI

eli osmoottinen laksatiivi sitoo vettä ulosteseen. Näin ulostemassa pehmenee ja suolen toiminta vilkastuu.

LAKTULOOSI

nopeuttaa suolen toimintaa muuttamalla suolen sisällön happamammaksi ja kerryttämällä suoleen nestettä.

SUOLTA STIMULOIVA LAKSATIIVI

kiihdyttää suoliston liikehdintää edistäen sen tyhjentymistä. ■

Lähde: Terveyskirjasto



PUHDISTAMO

PUHDISTAMO PHARMA

MARKKINOIDEN MONIPUOLISIN MONIVITAMIINI



- **D-vitamiini** edistää normaalin lihastoiminnan ylläpitämistä ja luiden pysymistä normaalina
- **C-vitamiini, D-vitamiini ja sinkki** edistävät vastustuskyvyn normaalia toimintaa
- **B12-vitamiini** auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta



Orionin suosikki-perusvoiteet Avainapteekista

25.9.-31.12.2023

**ORIONIN
KERÄILY-
KAMPANJA**

20.-25.11

-25%



Tarjous koskee seuraavia tuotteita: Carbalan Plus 200g, Carbalan 200g, Aqualan L 200g, Aqualan Duo 200g, Aqualan Plus 200g, Probicare 200g, Humektan 200g, Ceralan 100g ja Ceralan Plus 100g



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

3 x
vitamiini-
kysymys

Mitä tehdä, kun vatsa on sekaisin tulehduskierteessä?

TUTKITUT MAITOHAPPO- BAKTEERIT AUTTAVAT.

Paras valinta on nieltävä kapseli, jossa ei ole ylimääräisiä ma-
keutusaineita ärsyttämässä jo
valmiiksi sekaisin olevaa vatsaa.
Sopivaa valmistetta kannattaa
kysyä apteekin henkilökunnalta.
Lisäksi voi ottaa kuituvalmis-
teen, joka tasaa vatsan toimintaa
ja tehostaa maitohappobakteerin
vaikutusta.

Syy pitkään jatkuvaan reis-
tailevaan vatsaan on kuitenkin
aina selvitettävä lääkärissä.

Mikä avuksi kuiviin limakalvoihin?

OMEGA-7 AUTTAA.

Kuiville limakalvoille on tarjolla ome-
ga-7-rasvahappoja nieltävinä kapse-
leina. Jos kaipaa lisätehoa ja paikallista
valmistetta, intiimialueelle on olemas-
sa voide ja kuiville silmille suihke.

Intiimialueiden limakalvojen kuivu-
mista voi ehkäistä välttämällä pesua
saippualla tai kuivattavilla pesuaineilla.

Miten selvitän puutostilat luotettavasti?



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

LABORATORIOMITTAUKSILLA,
joiden tulokset lääkäri tulkitsee.
Pelkät viitearvot eivät ota huo-
mioon yksilöllisiä eroja. Joihinkin
vitamiineihin on tarjolla kotiteste-
jä, joita voit kysyä apteekista.

Kun lääke päätyy luontoon

Apteekit ottavat vastaan vanhentuneet ja muut käyttämättä jääneet lääkkeet. Näin voidaan hillitä luontoon kertyvää lääkekuormaa.

Teksti **MARIANNE SALIN**

Ota rennosti

Kotimainen
bertil's No Stress
edistää stressin-
sietokykyä



bertil's Luotettavat ravintolisät sinulle
rakkaudella Pietarsaaresta.
Miten voit tänään?

Lääkkeitä päätyy jatkuvasti viemäreihin aivan tavallisen käytön seurauksena. Lääkegeelejä huuhtoutuu iholta suihkussa, ja syötyjen lääkkeiden jäämiä päätyy aineenvaihdunnan kautta vessanpönttöön.

"Esimerkiksi tulehduskipulääkkeenä käytettyä ibuprofeenia tulee jätevedenpuhdistamoille huomattavia määriä", kertoo yksikön päällikkö **Maria Valtari** Helsingin seudun ympäristöpalveluista. Hänen mukaansa osa jätevesien lääkkeistä hajoaa melko hyvin puhdistamoissa, kun taas osa jatkaa matkaansa mereen.

"Osa lääkkeistä poistuu puhdistamolla huonosti ja voi vesistöön päätyessään vaikuttaa haitallisesti vesieliöiden kehitykseen tai lisääntymiseen. Tällainen lääkeaine on muun muassa kipugeeleissä suosittu diklofenaakki. Lääkkeillä voi olla myös haitallisia yhteisvaikutuksia, joista ei tiedetä kovin paljon. Lääkkeistä voi myös olla haittaa, kun jätevesiliikteen ravinteita kierrätetään erilaisiksi komposituotteiksi."

JÄTEVESIEN PUHDISTUSPROSESSIT KEHITTYVÄT

Miksi puhdistamot eivät nappaa jätevesien lääkeaineita talteen? Valtarin mukaan käytössä olevat prosessit eivät pysty siihen. Niiden päätavoite on poistaa vesistä kiinteät aineet ja



Kuva Getty Images

ravinteet, kuten typpi ja fosfori, jotta nämä eivät pääsisi rehevöittämään Itämerä.

"On kyllä olemassa menetelmiä lääkkeiden poistoon jätevesistä, mutta ne vaativat runsaasti energiaa, mikä aiheuttaa omat ongelmansa ympäristölle." Valtari arvelee, että lähivuodet tuovat uusia EU-linjauksia haitallisten aineiden käsittelyyn. Lääkkeiden ohella haitallisia ja haastavia aineita jätevesissä ovat muun muassa raskasmetallit, torjunta-aineet ja palonestoaineet.

EI LÄÄKKEITÄ VIEMÄRIIN EIKÄ SEKAJÄTTEeseen

Aptekeissa on jo huomattu, että kuluttajien kiinnostus lääkkeiden ympäristövaikutuksia kohtaan kasvaa ja vaihtoehdot kiinnostavat.

"Vaikka vähemmän haitallista vaihtoehtoa ei olisi tarjolla, jokainen voi suojella ympäristöä käyttämällä lääkettä ohjeen mukaan ja palauttamalla käyttämättä jääneet lääkkeet apteekkiin. Lääkkeitä ei pidä koskaan heittää vessanpönttöön tai huuhtoa altaaseen. Ne eivät kuulu myöskään sekajätteeseen", Valtari sanoo.

Lähde: Maria Valtari, yksikön päällikkö, Helsingin seudun ympäristöpalvelut HSY

auvoin®

Hoitaa tukkoista nenääsi



UUTUUS!

KAKSIVAIKUTTEINEN NENÄSUIHKE

- Lievittää nenän tukkoisuutta
- Kosteuttaa

 **VERMAN**
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

Auvoin FLU nenäsuihke CE 1936 Lääkinnällinen laite, valmistaja C.O.C. Farmaceutici Srl

Marraskuu

OMEGA7 90 kaps.
Kaksoistyrniöljykapseli ravitsee ja uudistaa limakalvoja ja ihoa.



35,90
42,90 €
(569,84 €/kg)

APTEQ FLUZINC hunaja, musta-herukka tai salmiakki 24 tabl.
Kolmen päivän tehokuuri flunssan hoitoon. Makuina hunaja, salmiakki tai musta-herukka. Valmistettu Suomessa lääketehaassa.



9,90
11,75 €

BEROCCA Energy Orange 60 poretabl.
Poretabletit sisältävät 11 vitamiinia ja kivennäisainetta. Pysy hyvässä vireessä joka päivä.



21,90
27,70 €
(76,04 €/kg)

MELATONIINI Orion 1,9 mg nieltävä, suussa hajoava 100 tabl. tai pitkävaikutteinen 90 tabl.
Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.



22,90
26,80 €

MULTIVITA PLUS 200 tabl.
Monipuolinen vitamiini- ja kivennäis-ainekoostumus perustuu aina uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.



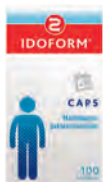
19,90
23,70 €
(154,26 €/kg)

MINISUN D-VITAMIINI 20 mcg 200 + 25 tabl. kampanjapakkaus
Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Sisältää tehokkaasti imeytyvää D3-vitamiinia.



15,90
18,30 €

IDOFORM CAPS 100 kaps.
Koko perheen helposti nieltävä maitohappobakteerikapseli sisältää paljon tutkittuja Lactobacillus- ja Bifidobacterium-kantoja.



25,90
30,05 €
(462,5 €/kg)

SEBAMED Face & Body Wash tai Olive Face & Body Wash 1000 ml täyttöpussi
Puhdistaa tehokkaasti säilyttäen ihon luonnollisen, happaman suojan.



15,90
19,50 €
(15,90 €/l)

MULTIVITA MAGNESIUM-SITRAATTI + B6 60 tai 80 kpl
Helposti nieltävä tabletti tai puru-tabletti greipin, appelsiinin tai lime-sitruunan makuisena.



12,90
15,50 €
(68,25-105,73 €/kg)

TRIPLE DRY 72 h antiperspirantti 50 ml
Tehokas ja luotettava suojia hikoilua vastaan. Kuiva ja varma tunne kestää jopa 72 tuntia.



9,90
11,50 €

BETHOVER B12, B12 + foolihappo tai B12 + foolihappo + B6 150 tabl.
Muistin tueksi ja takaamaan B12-vitamiinin saannin. Pieni nieltävä tabletti tai hyvänmakuiset imeskelytabletit.



25,90
29,90 €

A-VITA HYDRA 20 ml
Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja kuivaa ja kylmää ilmaa vastaan. Valumaton pehmeä suihke.



12,50
14,50 €

Joulukuu

NOVANIGHT 30 kaps.

Melatoniinia ja kolmea unta tukevaa yrttiä sisältävän ravintolisän avulla nukahdat nopeasti ja nukut rauhallisesti.

15,90

18,90 €



NASOLIN A-vitamin -nenäsuihke, sitruuna-mentoli tai timjami-eukalyptus 10 ml

Pitkäaikaisesti vaikuttavat, kosteuttavat ja hoitavat nenäsuihkeet.

7,50

9,60 €



MULTIVITA Omegalive Strong 100 kaps.

Vahva kalaöljykapseli sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja.

17,90

21,80 €
(129,37 €/kg)



MINISUN Defence Strong C+D, Super Defence Vadelma-Hunaja tai Sitruuna-Lakritsi 60 tabl.

Runsaasti C- ja D-vitamiinia päivittäisen vastustuskyvyn tueksi.

13,90

16,50 €
(144,79-210,60 €/kg)



DEVISOL 20 mcg 230 tabl. kampanjapakkaus

Hedelmäisen raikas imeskelytabletti maistuu sitrukselle ja hajoaa helposti suussa.

14,90

18,50 €
(188,60-321,91 €/kg)



RELA TABS Mansikka, Sitruuna, Salmiakki-Lakritsi, Appelsiini + D3 30 tabl. tai Rela Caps 30 kaps.

Koko perheen maitohappobakteerit sopivat päivittäiseen käyttöön.

11,90

14,50 €



DEVISOL Strong 50 mcg 230 tabl. kampanjapakkaus

Raikkaalta sitrukselta maistuva tabletti sisältää 50 mikrogrammaa hyvin imeytyvää D3-vitamiinia.

21,90

26,00 €
(280,00-284,21 €/kg)



MINISUN Monivitamiini Multi Mansikka, Appelsiini tai Kola 90 tabl.

Koko perheelle suunniteltu monivitaminisarja pureskeltavina tabletteina.

10,90

13,65 €
(151,67 €/kg)



BETOLVEX Strong B12 90 kaps.

Vahva ja monipuolinen B12-vitamiini.

24,90

31,00 €
(355,71 €/kg)



ARTHROBALANS plus 120 tabl.

Suosittu, kotimainen neljän aktiiviseen yhdistelmä nivelten hyvinvoinnin tueksi.

38,90

48,30 €
(203,66 €/kg)



BEROCCA Immunity 30 poretabl.

Poretabletit vahvistavat vastustuskykyä sisältäen C- ja D-vitamiinia, sinkkiä sekä muita vitamiineja ja kivennäisaineita.

16,90

20,05 €
(114,19 €/kg)



BEPANTHEN Eye 10 ml

Tehokas ja pitkäkestoinen apu kuiville silmille ilman säilöntäaineita. Sopii pitkäaikaiskäyttöön ja piilolinssien kanssa.

13,90

16,60 €



Hyödynnä marras- ja joulukuun huippuedut!

MARRASKUUN TARJOUS

Priorin Extra 60 kaps.
Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappo-
valmiste hiusten hyvinvoinnille.
Tuuheat, vahvat ja kiiltävät hiukset.



35,90

43,00 €
(398,89 €/kg)

MARRASKUUN TARJOUS

Cerave Moisturising Cream 177 ml
Kuivan ja erittäin kuivan ihon voide
auttaa vahvistamaan ihon suojakerrosta.
Hyaluronihappo auttaa ylläpitämään
ihon luonnollista kosteutta.



8,90

10,40 €
(50,28 €/l)

JOULUKUUN TARJOUS

**Aco Face Hydrating Vitamin B
Booster tai Face Bright Booster 30 ml**
Seerumit vähentävät pigmentaatiota ja
punoitusta. Vitamin B Booster tuo pitkä-
aikaista kosteutta syvälle ihoon. Bright
Booster parantaa ihon elastisuutta ja
häivyttää juonteita.



18,90

24,00 €

JOULUKUUN TARJOUS

Biotin Collagen 120 tabl.
Kaunista ihoa sisäisesti. Kotimainen
kollageenivalmiste sisältää kliinisesti
tutkittua kollageenia, hyaluronihappoa
ja iholle tärkeitä vitamiineja.



21,90

27,15 €
(165,90 €/kg)

Tarjoushinnan alapuolella oleva hinta on tuotteen keskimääräinen normaalihinta Avainapteeekeissa.

Tutustu tuotteisiin Avainapteekissasi!

(Valikoima vaihtelee apteekkeittain)

Apteq B12-vitamiinit tanssin pyörteissä.

Bio-
aktiivinen
B12 ja
folaatti



mtv yhteistyössä



TANSSII TÄHTIEN KANSSA

su 19.30 3.9. alkaen

MTV Katsomo ja MTV3

Katso QR-koodin
kautta Anssi
Heikkilän cha cha
opetusvideo
(apteq.fi/ttk) ja
osallistu arvontaan!

Voit voittaa mm.
Apteq-tuotteita
tai liput MTV3:n
Tanssii Tähtien
Kanssa 2023
livelähetykseen!



Uusi, hyvin imeytyvä Apteq B12- vitamiiniperhe

Apteq B12 Memox - Suojaa muistisi

B12 + Folaatti
& Flavonoidit-Koliini

Kliinisesti tutkitut koliini ja
flavonoidit ensimmäistä kertaa
mukana B12-vitamiinissa.

Sisältää suomalaista mustikka-
flavonoidiuutetta.

Apteq B12 Boost - Tue jaksamistasi

B12 + Folaatti
& B1-B3-B5-B6-Biotiini-C

Lisäämään energiaa ja
suorituskykyä sekä
vähentämään väsymystä.

Apteq B12 Balance - Turvaa B12-saantisi

B12 + Folaatti

Ruokavalion tueksi erityisesti
diabeetikoille.

APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA

apteq.fi





HALEON

TERVEYSMYYYTTI

NOPEA HELPOTUS PÄÄNSÄRKYYN



Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

*Burnett et al. Clinical Therapeutics, 2006 28,1273-8.

PANADOL ZAPP 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Vaikuttava aine parasetamoli. Särky- ja kuumetilojen oireenmukainen hoito. Aikuisille ja yli 18-vuotiaille nuorille: 1-2 tablettiä korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Ei suositella alle 18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Yli kolmen päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Annosvälin tulee olla vähintään 4 tuntia. Annosteluohjetta ei saa ylittää. Älä käytä Panadol Zappia, jos olet allerginen parasetamolille tai muille aineosille. Sisältää parasetamolia. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita tai muita särky-lääkkeitä ei saa käyttää samanaikaisesti. Sisältää natriumia. Panadol Zapp valmistetta voi käyttää raskauden aikana. Sinun tulisi käyttää mahdollisimman pientä annosta, joka vähentää kipua ja/tai kuumetta ja käyttää sitä mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Valmisteyhteenvetolyhennelmä 22.11.2022. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 10 tabl. ja 30 tabl. Korvattavuus: Ei korvattava itsehoitolääke. Lisätiedot: Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2023 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 08/2023, PM-FI-PAN-23-00055

**Hoida
oikein**

Lue lisää:



panadol.fi

Ehkäiseekö aivojumppa muistisairautta?

Jokainen vaikuttaa terveyteensä sillä miten syö, juo, liikkuu ja lepää. Neurologi Marita Suojanen lisää listaan aivojumpan. Sitä voivat tarjota vaikkapa tietokonepelit.

Teksti **MARIANNE SALIN**

MITEN VOI ITSE VAIKUTAA MUISTISAIRAUDEN PUHKEAMISEEN TAI ETENEMISEEN?

Valtaosa iäkkäiden muistisairauksista on Alzheimerin tautia tai verenkiertoperäistä muistisairautta, ja omalla toiminnalla voi laskea niiden riskiä peräti 40 prosenttia. Aivojaan voi suojata esimerkiksi liikkumalla ja nukkumalla riittävästi sekä välttämällä tupakkaa, alkoholia, korkeaa verenpainetta ja ylipainoa. Suurin yksittäinen tekijä muistisairauksien ehkäisyssä on korkea koulutus ja heti seuraavalla sijalla hyvä kuulo.

MILLÄ TAVALLA KORKEA KOULUTUS JA HYVÄ KUULO SUOJELEVAT AIVOJA?

Molemmat viittaavat siihen, että aivot saavat runsaasti virikkeitä. Silloin syntyy uusia synapseja eli hermosoluyhteyksiä. Mitä enemmän synapseja on, sitä enemmän on reserviä käytössä ja jarrutamassa mahdollisen muistisairauden etenemistä. Harmillisen moni huonokuuloinen jättää kuulolaitteen hankkimatta tai käyttämättä ja päätyy eristämiseen, vaikka ihmisten tapaaminen ja keskustelu tarjoaisivat aivoille erittäin hyödyllistä aktiivisuutta.



Kuva Getty Images

MILLAISIA VIRIKKEITÄ AIVOILLE KANNATTAA TARJOTA?

Aivoille on hyväksi kaikenlainen uuden opettelu ja itse asiassa kaikki, mikä haastaa sopivasti. Joillekin se on ristikoiden ja sudokun tekemistä, toisille laulamista, musiikin kuuntelua, käsitöitä, tanssimista tai muuta liikuntaa. Olennaista on, että tekeminen tuo pääasiassa hyvää mieltä eikä aiheuta stressiä. Moni saa hyvää aivojumppaa töissä, mutta silloin kannattaa pitää erityistä huolta palautumisesta.

MIKÄ OLISI PARASTA AIVOJUMPPAA?

Eräässä suuressa tutkimuksessa terveiden yli 65-vuotiaiden riski sairastua muistisairauteen seuraavan kymmenen vuoden aikana laski lähes kolmanneksella, kun he tekivät säännöllisesti näköhavaintoihin perustuvia nopeusharjoituksia. Tämä tulos puhuu monien reaktionopeutta vaativien pelien puolesta. Niitä voivat olla niin pallopelit kuin tietokonepelitkin. Nopeusharjoitukset tuottivat paremman tuloksen kuin muistia, päättelyä ja ongelmanratkaisua kehittävät harjoitukset, vaikka nekin on osoitettu hyödyllisiksi.

Asiantuntija: Marita Suojanen,
neurologian erikoislääkäri, Mehiläinen

NÄRÄSTÄÄKÖ?

Pepcid Duo
famotidin/magn. hydroxid./calc. carbon.
12 purutablettia/tuiggiabletter

- Närästykseen
- Hoppamien röyhtäisyihin
- Vid halsbränna
- Vid sura uppstötningar

Alkaa vaikuttaa*
VÄLITTÖMÄSTI

Yksi tabletti auttaa
JOPA 12 TUNTIA

*alkaa neutraloida mahahappoa

Pepcid Duo® on lääke närästykseen ja happamien röyhtäisyjen hoitoon yli 16-vuotiaalle korkeintaan 2 viikon ajan. Älä käytä, jos sinulla on vaikea munuaisten vajaatoiminta. Keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä, jos olet raskaana tai imetät tai jos sinulla on munuais- tai maksavaivoja, veren kohonnut kalsiumpitoisuus, pitkäkestoisia vatsavaivoja tai tahatonta painonlaskua.

Lue pakkausseloste. FI-PED-2300004 03/2023
Markkinoija: © McNeil / JNTL Consumer Health (Finland) Oy

Toivo palailee pienin liikahduksin

Lapsen menetyksen kokenut Mari Tiira jäi loukkuun masennukseen, kun henkinen kuorma kasvoi liian raskaaksi. Luonto, eläimet ja kasvun ihme hellivät haavoittunutta mieltä.

Teksti **KAISA HAKO** Kuvat **PANU PÄLVIÄ**

Keväisenä päivänä viime toukokuussa **Mari Tiira** romahti.

Se tapahtui hetkenä, jolloin pitkä sinnittely ja taloudellinen ahdinko olivat vihdoinkin vaihtumassa parempiin näkymiin. Oli tullut tieto, että nuori yritys saisi tarvitsemansa lainan, joka turvaisi jatkoon.

Heinolalaiselle Tiiralle, 50, oli ehtinyt kertyä henkistä painolastia jo pitkään. Levon ja vapaa-ajan määrä oli liuennut olemattomiin, talous oli tiukalla ja perheessä oli terveyshuolia. Koronapandemia ja Ukrainan sota olivat tulleet iholle, jättäneet jälkensä. Sosiaalisen median keskusteluilmapiiri tuntui myrkylliseltä ja satuttavalta.

TIIRA OLISI ehkä kestänyt, ellei taustalla olisi ollut myös traaginen oman lapsen menetys. Pieni Elsa syntyi perheen iltatähtenä vuonna 2018, mutta vakavan synnyttäisen sydänsairauden myötä pienokainen sai elää vain neljä kuukautta ja yhdeksän päivää.

”Suurin osa ihmisistä elää suojelevassa psyykkisessä kuplassa, jossa vallitsee perusturvallisuus. Sellaisessa mekin elimme. Kuplan puhjettua ymmärsin, että kenelle tahansa voi tapahtua mitä tahansa, vaikka olenkin sielultani optimisti”, Tiira kuvailee.

Elsan menetys teki hänestä hauraan ja haavoittuvan.

”Näen hänestä unta melkein joka yö. Unista jää suru, mutta ainakin saan niissä pitää häntä sylissäni”, Tiira sanoo.

Suru ja traumat jäivät seuralaisiksi, mutta tragedia synnytti myös uuden alun. Tiira puolisoineen sai ajatuksen perustaa ekologisille arvoille perustuvan saippuapajan, joka kantoi Elsan nimeä.

Mari Tiira on saanut apua masennukseen lääkityksestä ja keskustelutuesta. Luonossa liikkuminen koirien kanssa sekä kanalan ja kasvimaan hoito helpottivat oloa silloinkin, kun masennus oli syvimmillään.





ACO

AGE DELAY

UUTUUS!
SPF 30



HIDASTAA IHON
IKÄÄNTYMISTÄ

Apotekens Composita

SINCE 1939

"Tekee hyvää, kun saa laittaa kasvimaalle itse kompostoitua multaa, nähdä miten kaikki kasvaa ja laittaa ruokaa itse viljellyistä kasviksista", sanoo Mari Tiira.



*Suru ja traumat jäivät
seuralaisiksi, mutta
tragedia synnytti myös
uuden alun.*

SURU on eri asia kuin masennus.

"Suru on hetkittäistä, mutta masennus on kuin loukku", Tiira kuvailee.

Elsan Ekopajan saamat toiveikkaat uutiset eivät viime keväänä riittäneet kannattelemaan stressaantunutta mieltä, joka oli jäänyt loukkuun.

"Pinnistämisen tauotessa muodostui ehkä tila ja lupa romahdukselle", Tiira miettii.

Elämänhalun rippeet katosivat mustaan aukkoon.

Pekka-puoliso vei vaimonsa Akuutti24-päivystykseen.

"Minulle tarjottiin sairaalapaikkaa, mutta päätimme yrittää pärjätä kotona. Olin aiemmin ollut itse sillä osastolla töissä", hymähtää Tiira, joka on koulutukseltaan psykiatrian sairaanhoitaja.

KUVIOT katossa ovat erilaiset kodin joka huoneessa. Sen Tiira oppi romahduksen jälkeisinä viikkoina, jolloin hän kykeni lähinnä makaamaan kattoa tuijottaen tai tekemään sanaristikkoja. Televisiosarjojen draama tuntui ahdistavalta, ihmisten kohtaaminen mahdottomalta. Puoliso kyyditsi Tiiraa viikoittain sairaanhoitajan tai psykiatriin vastaanotolle. Lääkitystä säädettiin kohdalleen.

Masennus

- Masennus on hyvin yleinen mielenterveyden häiriö, jossa mieliala huononee pitkäkestoisesti ja kokonaisvaltaisesti.
- Masennukseen voi liittyä monenlaisia ajattelun, tunteiden, käyttäytymisen ja kehon oireita, kuten epämääräistä pahaa oloa, arvottomuuden tunnetta, kipua, toivottomuutta, tuskaa ja itsetuhoisia ajatuksia.
- Masennuksen puhkeamisen taustalla on usein monia tekijöitä, kuten perimä, kasvuympäristö ja elämän varrella tapahtuneet vaikeat asiat. Joskus taustalla voi olla fyysisiä syitä, kuten muistisairaus, päihderiippuvuus tai kilpirauhasen vajaatoiminta.
- Masennukseen on tarjolla runsaasti hyviä hoitokeinoja, ja hoitoon on syytä hakeutua viipymättä.
- Toivottomuuden tunteiden kanssa ei kannata jäädä yksin. Alkajaisiksi on hyvä ottaa yhteys esimerkiksi oman paikkakunnan terveydenhuoltoon tai valtakunnalliseen Kriisipuhelimeen, 09 2525 0111.

Lähteet: Mieli.fi, Duodecimin Terveyskirjasto

Perheen puutarha pursuaa muhkeita kurpitsoita ja reheviä yrttejä. Piharakennuksen luona Tiira avaa oven kanalaan ja ottaa syliinsä höyhenenkeveän silkkiäiskanan, silittelee sitä. Huonoimmankin olon keskellä hän jaksoi tehdä kevättylvöt kasvimaalla ja hoitaa kanala, sillä se tuntui jotenkin pitävän elämässä kiinni. Oman perheen läsnäolon ohella lohduttava vaikutus oli myös koirilla. Etenkin Siru-koira tuntui aistivan herkästi, milloin oli aiheellista painaa kuono masentuneen emännän polvelle.

Perhosekin lohduttivat. Elsan elämän ja kuoleman jälkeen Tiira oli alkanut huomata, että perhoset lepattelivat usein ihan lähelle. Silloin tuntui, että Elsakin oli lähellä.

TOIVO palailee varovaisin askelin. Tiira on jaksanut jo käydä kurkistelemassa saippuatehtaalte. Perheen ja työyhteisön tukiverkko on kannatellut läpi vaikean ajan, antanut toipumisrauhaa. Myös psykoterapialle olisi suuri tarve, mutta tällä erää Kela ei sitä myöntänyt. Elsan kuoleman jälkeen Tiira sai Kelan tukemaa terapiaa puolentoista vuoden ajan, eikä uutta jaksoa voi saada ennen kuin edellisen päättymisestä on viisi vuotta.

”Tavoitteeni on, että pystyisin taas elämään normaalia elämää ja kujeilemaan kaupassa pienten lasten kanssa, koska se on aivan ihanaa”, Tiira sanoo haikeasti.

Hän muistaa kesältä hetken, jolloin toivo virisi jälleen. Hän täytti loppukesällä viisikymmentä ja teki sen kunniaksi puolisonsa kanssa retkeilypakettiautolla reissun Viron rannikon luontokohteisiin. Kun meri ja ihana luonto hellivät mieltä, syttyi toivo.

Hän päätti, ettei enää koskaan leikkisi luopumisen ajatuksella.

”Jos minä jotakin päätän, sen myös pidän”, hän sanoo.

Kuinka ollakaan: myös Virossa perhoset tulivat. Lepattelivat siinä rinnan tienoilla. ■

PARAMAX

Koko perheen kipu- ja kuumelääke



Kotimainen
parasetamolia
sisältävä lääke
lapsille ja aikuisille.



Vitabalans

Paramax Junior 250 mg, Paramax Rap 500 mg ja Paramax Forte 1000 mg tabletit. Vaikuttava-aine: parasetamoli. Tilapäisesti kuumeen alentamiseen sekä lievien ja kohtalaisten kiputilojen oireenmukaiseen hoitoon aikuisille ja vähintään 3-vuotiaille 17 kg painaville lapsille. Alle 3-vuotiaille ja jatkuvaan käyttöön vain lääkärin ohjeen mukaan. Annostus aikuisille ja yli 12-vuotiaille (>40 kg) lapsille 500 mg – 1000 mg 4-6 tunnin välein 1-3 kertaa vuorokaudessa. Alle 40 kg painaville lapsille kerta-annos 15 mg/painokilo 4-6 tunnin välein korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Käännä lääkin puoleen, ellei olosi parane 3 päivän käytön jälkeen tai se huononee. Muita parasetamolivalmisteita ei tule käyttää samanaikaisesti. Varmista tuotteen soveltuvuus itsellesi apteekista, etenkin, jos sinulla on maksa- tai munuaissairaus, käytät muita lääkkeitä tai alkoholia. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Pakkauskoot **Paramax Junior** 10 tabl., **Paramax Rap 500 mg** 10, 20 ja 30 tabl., **Paramax Forte 1000 mg** 5, 10 ja 15 tabl. (09/2023)

CALSORIN D₃ ja VITA CALSORIN

Kampanja-
tarjous!

-15%



Appelsiinin-
makuinen
purutabletti

Nieltävä
tabletti

Monipuolinen
luustoravinne

Calsorin D3 500 mg + 20 mikrog 100 tabl., Puru Calsorin D3 500 mg + 20 mikrog 100 tabl. ja Vita Calsorin 500 mg + 20 mikrog 100 tabl. Kalsium ja D-vitamiini edistävät luiden pysymistä normaaleina.

RAVINTOLISÄ.

Tarjous on voimassa marraskuun ajan.

9/2023



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi



Jos silmät ovat jatkuvasti kuivat, kannattaa kokeilla yöksi paksua, geelimäistä silmätippaa.

Tippa silmään

Silmätippoihin kannattaa tarttua heti, jos silmät alkavat oireilla vetisinä, kuivina, punoittavina tai kirvelevinä. Esittelyssä kolmikko, jota voi käyttää päivin ja öin niin usein kuin tarve vaatii.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuva **NELLI AHOSOLA**

1 VESILIUKOINEN
Perinteinen vesiliukoinen tippa soveltuu useimmille. Se ei kirvele ja on hyvä vaihtoehto herkkäsilmäisille sekä piilolinssien käyttäjille. Liuoksen hyaluronihappo sitoo itseensä kosteutta ja tuo välittömästi ja pitkäkestoisesti helpotusta oireisiin, kuten kirvelyyn ja ärsytykseen. Säilöntäaineeton tippa säilyy avattuna kolme kuukautta.

Systane Hydration MDPF -silmätipat 10 ml, 20,60 € soveltuvat myös pehmeiden piilolinssien kostuttamiseen.



2 FOSFAATITON
Jatkuva silmätippojen käyttö voi muodostaa kalkkikerrostumaa, joka saa aikaan mikroaurioita silmän pinnalle ja jopa näköön. Fosfaattiton silmätippa sen sijaan soveltuu pitkäaikaiseen käyttöön. Se sopii keskivaikean ja vaikean kuivasilmäisyyden hoitoon, myös piilolinssien käyttäjille.

Bevita Eye Pro -silmätipat 10 ml, 15,45 € sisältävät kosteuttavaa hyaluronihappoa ja sen vaikutusta pidentävää polysakkaroidi-sokeriyhdistettä.



3 RASVAINEN
Mineraaliöljyjä sisältävät silmätipat tuovat helpotusta kuiville, väsyneille ja punoittaville silmille ja kun kyynelnesteen rakenteessa on puutteita. Nanokokoiset lipidipisarat kiinnittyvät tehokkaasti koko silmän pinnalle. Ravistele pullo kunnolla ennen käyttöä, jotta se ei kirvele levitetäessä. Soveltuu kaikenikäisen kuivasilmäisyyden hoitoon. Ei piilolinssien käyttäjille.

Systane Complete MDPF -silmätippojen 10 ml, 23,15 € vaikutus kestää jopa kahdeksan tunnin ajan.



Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



ILMAVAIVAT

Ilmavaivat kuriin elintavoilla

Suolikaasut ovat kiusallisia mutta vaarattomia. Paukuttelua voi vähentää kiinnittämällä huomiota ruokavalioon ja liikuntatottumuksiin.

Teksti **ANNELI JUUTILAINEN** Kuva **GETTY IMAGES**

*Tilannetta voidaan
pitää normaalina,
kun pieruja tulee noin
20 kertaa päivässä.*

MITÄ ILMAVAIVAT OVAT JA MITEN NE SYNTYVÄT?

Ilmavaivat ovat paksusuolessa muodostuvia, bakteerien aiheuttamia kaasuja, jotka tulevat ulos peräaukon kautta. Niihin liittyy monesti voimakas haju. Ilmavaivat ovat usein kiusallisia mutta vaarattomia.

MIKÄ AIHEUTTAA ILMAVAIVOJA?

Monien ruoka-aineiden tiedetään aiheuttavan ilmavaivoja. Tällaisia ovat muun muassa pavut, erilaiset kaalit, sipuli ja artisokka.

Hedelmistä oireita voivat aiheuttaa banaanit ja luumut sekä viinirypäleet sellaisenaan tai rusinoiksi kuivatuna. Joillekin myös sienet voivat aiheuttaa ilmavaivoja.

Myös makeutusaineita sisältävät purukumit ja kurkkupastillit aiheuttavat monelle herkästi ilmavaivoja, erityisesti silloin, jos niitä nautitaan paljon.

Laktoosi-intoleranssi ja keliakia voivat aiheuttaa kaasunmuodostusta suolistoon.

MITEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN VAIKUTTAA ILMAVAIVOIHIN?

Kaikenlainen liikunta vähentää suolisto-oireita ja rauhoittaa niitä, vaikka kaasut pääsevät toki herkemmin ulos liikuntasuorituksen aikana.

Jos ihminen ei liiku juuri lainkaan tai tekee paljon istumatyötä, vatsavaivoja tulee herkemmin, ja usein myös ilmavaivat lisääntyvät.

VAIKUTTAAKO IHMISEN IKÄ ILMAVAIVOJEN YLEISYYTEEN?

Ikää enemmän merkitsevät elintavat. Tosin usein liikkuminen vähenee iän

myötä, joten siinä mielessä ilmavaivat voivat olla yleisempiä vanhemmalla väestöllä, jos arki ei ole enää niin aktiivista kuin ennen.

ENTÄ ONKO SUKUPUOLILLA EROA ILMAVAIVOJEN YLEISYYDESSÄ?

Ärtyvän suolen oireyhtymä on merkittävästi yleisempi naisilla, ja sairauteen liittyvät usein ilmavaivat. Muuten sukupuolten välisiä eroja ei juuri ole. Naiset eivät ehkä piereskele yhtä avoimesti kuin jotkut miehet, minkä vuoksi mielikuva miesten ilmavaivojen yleisyydestä saattaa olla voimakkaampi.

MISSÄ MENE NORMAALIEN JA HÄIRITSEVIEN ILMAVAIVOJEN RAJA?

Tilannetta voidaan pitää normaalina, kun pieruja tulee noin 20 kertaa päivässä. Ylärajana pidetään 25 "päästöä" päivässä: se tarkoittaisi, että ilmavaivat vaivaisivat useammin kuin kerran tunnissa.

MITEN ILMAVAIVOJA VOI TORJUA ENNAKKOON?

Runsasta istumista kannattaa vältellä. Toimistotyöläisen olisi hyvä nousta jaloittelemaan kerran tunnissa.

Omaa ruokavaliota voi tarkkailla jättämällä yksitellen pois ruoka-aineita, joiden epäilee aiheuttavan oirehdintaa. Ravitsemusterapeutti

voi auttaa etsimään ilmavaivojen aiheuttajaa ja pitämään ruokavalion monipuolisena.

MILLOIN ON SYYTÄ HAKEUTUA LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE?

Jos ilmavaivoja ei jostain syystä pysty pidättämään tai vaivat häiritsevät.

Myös silloin kannattaa hakeutua tutkimuksiin, jos ilmavaivoihin liittyy toistuvasti ulosteen karkailua, laihtumista tai vatsan alueen kipuja.

Tällöin kyse voi olla laktoosi-intoleranssista, keliakiasta, paksusuolen tulehduksesta eli koliitista tai jostakin muusta tulehduksellisesta suolistosairaudesta, kuten Crohnin taudista. Niihin liittyy käytännössä aina myös muita suolen toiminnan häiriöitä ilmavaivojen lisäksi.

MILLAISTA APUA TAI HOITOKEINOJA APTEEKISTA VOI LÖYTÄÄ ILMAVAIVOIHIN?

Lääkäri voi ohjeistaa käyttämään apteekissa myytäviä, suun kautta nautittavia tippoja tai kapsleita, jotka lievittävät ilmavaivoja ja rauhoittavat suolistoa. Myös probiooteista eli maitohappobakteereista voi olla joillekin apua.

*Asiantuntija: työterveyshuollon
erikoislääkäri Toni Vänni*

Kestävyyssjuoksija Camilla Richardsson sai rauta-arvonsa vihdoin nousuun

Veriarvojaan tunnollisesti tarkkaileva Camilla huomasi positiivisen yllätyksen verensä rauta-arvoissa.



Kestävyyssjuoksija **Camilla Richardssonin** hemoglobiiniarvot ovat aina olleet kohdillaan, mutta ferritiini on huidellut viitearvojen alarajoilla.

“Paljon urheilevalle rauta-arvot on tärkeä huomioida, ja erityisesti naisurheilijoiden kohdalla”, Camilla sanoo.

Camilla on syönyt matalan ferritiinin takia jo pitkään erilaisia rautalisia. Rautalisilla on hänen kokemuksensa mukaan selkeitä eroja. Eroja on niin tehokkuudessa kuin käyttömukavuudessa: osa niistä voi aiheuttaa vatsakipua herkkävatsaisille.

“Lääkärin neuvomana olen vaihdellut valmisteita silloin tällöin, koska valmistetta ajoittain vaihtamalla voi saada paremman vasteen”, Camilla selventää.

Rauta-arvoja voi parantaa ilman rautaa

Camillan uusimpana kokeiluna hän testasi Vitaali laktoferriini + C-vitamiini -valmistetta, jossa ei itseasiassa ole rautaa lainkaan. Sen vaikuttava aine, laktoferriini, edistää syödyn raudan imeytymistä. Laktoferriinillä on lisäksi positiivisia vaikutuksia vastustuskykyyn ja ihon terveyteen. Myös mukana oleva C-vitamiini tukee

imeytymisprosessia.

“Söisin C-vitamiinia vielä erillisenä tuotteena, jos sitä ei olisi tässä kätevästi samassa. Laktoferriini on siinä mielessä tosi hyvä vaihtoehto, jos tavallisista rautalisista tulee maha kipeäksi. Se on ollut myös minulla ongelmana joidenkin tuotteiden kohdalla, ja vatsakipu on ammattiurheilijalle inhottava sivuvaikutus”, Camilla kuvailee.

Camilla testauttaa omat veriarvonsa säännöllisesti, ja noin kuukauden laktoferriinin käytön jälkeen ferritiiniarvot oli

jo selkeästi edellistä mittausta paremmat.

“Olen tosi yllätynyt näistä tuloksista, positiivisella tavalla! Tätä laktoferriinivalmistetta kannattaa ehdottomasti testata, jos on vaikeuksia saada rauta-arvoja hyvälle tasolle”, Camilla suosittelee.

Laktoferriiniä voi nauttia halutessaan myös yhdessä rautalisän kanssa. Vitaali-sarjasta löytyy kaksi eri vahvuista tehokasta nestemäistä rautavalmistetta – Vitaali Rauta 50 mg ja Vitaali Rauta 100 mg.

[Lue lisää vitaalituotteet.fi](#)





Avainapteekit

*Koko Suomen
paikallisapteekki*

Ehdota juttuaihetta
ja osallistu arvontaan
osoitteessa
www.avainapteekit.fi/info.



Tutustu Avaintarjouksiin sivuilla 30-32. Avainasiakkaana kerrytät myös bonusta!

Oma apteekki toi
kaivattua uutta
haastetta pitkän
apteekkiuran
tehneen Miia
Miettisen arkeen.

Uuden apteekkarin työpäivä

Kun Miia Miettinen aloitti toukokuussa tuoreena apteekkarina Kouvolan Uudessa apteekissa, asiakkaiden kanssa nautittiin kakkukahvit. Apteekkariksi ryhtyminen oli yllätys Miettiselle itselleenkin.

Teksti **TERHI KANGAS** Kuvat **TOMMI MATTILA**

KLO 9.45 Työvuoroni alkaa tänään kymmeneltä, mutta haluan olla hyvissä ajoin paikalla ehtiäkseni tehdä kiireettömän hyvää huomenta -kierroksen kaikkien luona.

Ensimmäiset kuukaudet apteekkarina ovat olleet täynnä paperinmakuisia käynnistelyitä. Uutena yrittäjänä on pitänyt laatia kymmenittäin erilaisia sopimuksia eri tahoille. Nyt voin onneksi keskittyä täysillä apteekin arkeen eli työntekijöideni tukemiseen ja asiakaspalveluun. Se on tämän työn parasta antia.

En ollut koskaan ajatellut, että minulla olisi oma apteekki, mutta Inkeröiden apteekin mahtava apteekkari **Tanja Oksman** kannusti vaivihkaa. Olin työskennellyt pienessä maaseutuapteekissa melkein koko työurani, ja yhä useammin Tanjan lauseet alkoivat kuin huomautta sanoilla "sitten, kun sinä Miia olet apteekkari".

Kouvolan Uusi apteekki on sijaintinsa puolesta täydellinen, sillä perheemme asuu Kouvolan Anjalassa. Täällä oli valmiina osaava ja ihana henkilökunta. Tuntui upealta, kun asiakkaat tulivat kehuun tervetulo-kahveillani talon asiakaspalvelua, joka ei ollut vielä lainkaan omaa ansiotani.

Uskon, että positiivinen asiakaskokemus on apteekikalan paras kilpailuvaltti. Johtoajatukseni on työskennellä asiantuntevasti mutta rennolla otteella – hymyä ja huumoria unohtamatta.

KLO 11.00 Olen seuraavat kaksi tuntia reseptivuorossa, joten syötän tietokoneelle henkilökohtaisen varmennekorttini, jolla pääsen sisään reseptijärjestelmään.

Pidän tärkeänä, että reseptitiskillä on aikaa kuunnella asiakasta. Etenkin moni ikäihminen saattaa kokea lääkärikäynnit kiireisiksi. Apteekissa varmistamme, että asiakas ymmärtää saamansa lääkkeen käyttötarkoituksen ja oikean annostelun.

KLO 13.20 Tietokoneella etäyhteyksin pidetty lääkeinfo päättyy, joten käyn kurkkaamassa, miten farmaseutti **Sadun** "Anja-vuoro" sujuu. Meillä on annosjakeluasiakkaina useita alueen palvelutaloja sekä kotona asuvia kouvolaalaisia. Osa heistä noutaa kahden viikon annosjakelurullan apteekista, osalle tarjoamme kotiin-kuljetuksen. Kaksi farmaseuttia tekee tänään pelkkää annosjakelua, sillä se on iso osa apteekkimme palvelua.

Näin ei joka apteekissa ole, mutta minun piti ensi-töikseni ostaa yritykselle oma autokin annosjakelukuljetuksia varten. Aamulla kanniskelin laatikkokaupalla dialyysinesteitä. Se on hyvää lihaskuntotreeniä.

KLO 13.50 Kelasta soitetaan. Olemme eilen selvittäneet asiakkaan Kela-korvausongelmaa yhdessä proviisori **Suvi Koskisen** kanssa, ja nyt vyyhti alkaa aueta. Suvi on oikea käteni, jota ilman en pärjäisi. Apteekkari luotti minuun edellisessä työpaikassani Inkeröissä, ja on



Lyhyt virtuaalinen lääkeinfo on tarjolla kahdesti peräkkäin, sillä koko henkilökunta ei voi poistua samaan aikaan asiakaspalvelusta.



Miia Miettinen tarttuu lääkelatikoihin mielellään. Niiden kanniskelu on erinomaista taukojumppaa.

Zyx®

AUTZ - OTA ZYX!

Tehokas
kurkkukipulääke



Zyx 3 mg Appelsiini & Hunaja/ Eukalyptus/ Minttu/ Sitruuna -imeskelytabletit on tarkoitettu suun ja nielun kivun ja ärsytyksen lievittämiseen. Vaikuttava aine bentsydamiini. Annos yksi imeskelytabletti 3 kertaa vuorokaudessa. Hoito saa kestää enintään 7 vuorokautta. Oireiden jatkuessa otettava yhteys lääkäriin. Ei alle 6-vuotiaille, raskaana oleville tai imettäville. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Saatavana vain apteekista. Markkinoija Viatris Oy. (9.8.2022)



Anita Paavola saa Miia Miettiseltä uutta tietoa kipugeelien sopivuudesta erilaisten lääkitysten kanssa.

hienoa, että itselläni on nyt luottoproviisori, joka tuuraa minua tarvittaessa.

Apteekin pyörittämiseen liittyy paljon kaikenlaista, joten on tärkeää jakaa vastuuta. Esimerkiksi markkinointi on iso kokonaisuus, jota en ehtisi hoitaa yksin. Apteekin somekanavien hoitoa ei ole tarvinnut ulkoistaa, sillä osaamista ja intoa löytyy talon sisältä. Kun ihmiset saavat tehdä työtehtäviä, jotka he kokevat omikseen, se näkyy lopputuloksessa.

KLO 14.25 Otan vastaan lääkefirman edustajan. Käymme läpi kampanjatarjoukset, yskänlääkeuutuu-
den ja vitamiinisarjaan tulleet muutokset.

On tärkeää tuntea koko valikoima mahdollisimman hyvin, jotta neuvonta on sujuvaa. Toki lääketietokan-
noista löytyy kaikki tarvittava lääketieto, mutta haluan panostaa henkilökunnan koulutukseen, jotta pysymme ajan tasalla. Osa infoista on koko henkilökunnalle, kuten aamupäivällä. Nyt edustaja tapasi vain minut, mikä on yleisempi tapa.

KLO 15.00 Nautin kotoa pakkaamani eväät tauko-
tilassa: riisiä, kanaa ja kasviksia. Lounas muistuttaa aktiivisista jumppaohjaajavuosista. Tein personal trainerin ja ryhmäliikuntaohjaajan hommia sivutyönä vielä Inkeröisten apteekissa, mutta apteekkarina en enää ehdi.

*“En ollut koskaan
ajatellut, että
minulla olisi
oma apteekki.”*

Liikunta on edelleen henkireikäni. Sulo-koiran kanssa teimme tänään pitkän lenkin jo aamukuudelta. Sydänvikainen Sisu-koira ei kovista pyrkimyksistään huolimatta voi lähteä hikilenkeille mukaan.

KLO 17.00 Työvuorolistani toinen punainen jakso päättyy. Välissä oli kaksi tuntia keltaista. Punainen koodi tarkoittaa asiakaspalvelua itsehoitopuolella ja keltainen reseptivuoroa. Nautin edelleen näistä aptee-kin perustehtävistä.

Lopputyövuoro tarkoittaa juoksevia asioita ja ”kopihoitoa” työhuoneessa tietokoneen äärellä. Kirjoitan muun muassa asiakkaalle pari Schengen-todistusta, joita vaaditaan tietyistä lääkkeistä Schengen-maihin matkustettaessa. Teen toimistotöitä apteekilla niin vähän kuin mahdollista, koska täällä saan olla ihmisten parissa. Paperihommat hoidan usein vasta kotona.

KLO 19.10 Apteekki on tyhjentynyt asiakkaista ja on kotiinlähdön aika. Jos työpäivä olisi päättynyt aikaisemmin, olisin mennyt kuntosalille. Treenaamme yhdessä mieheni kanssa ainakin kolme kertaa viikossa. Tänään olen kotona vasta puoli kahdeksan jälkeen. Teen rauhallisen iltakävelyn koiramme kanssa.

Työpäivä oli pitkä, mutta huomenna on luvassa tynkäpäivä, joka alkaa apteekin auton katsastuksella. Kotona onneksi jo pärjäällään, vaikka äidin työpäivät venyisivätkin. Jo isoiksi kasvaneet tyttäreni **Helmi** ja **Hertta** kulkevat harrastuksiinsa itsenäisesti.

Omaa jaksamista on tärkeää vaalia työtä rytmittämällä ja terveellisillä elämäntavoilla. Vain hyvinvoiva apteekkari voi antaa parastaan asiakkailleen ja työntekijöilleen.

Lääke-edustajan kanssa sovitaan lääke-esittely seuraavalle viikolle. Tapaamiset ovat lyhyitä ja ytimekkäitä. Kiireettömät juttuhetket apteekkari varaa asiakkaille.



Apteq C+D+Sinkki

Tehoyhdistelmä vastustuskyvylle

Helposti nautittavat ja raikkaanmakuiset appelsiini-tyrni **purutabletti** ja appelsiininmakuinen **porejuoma**.

UUTUUS!



APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA

Joko Fluxaat?

Flux on kehitetty
yhteistyössä hampaanhoidon
ammattilaisten kanssa.

**Hampaiden
reikiintymisen ehkäisyyn**

Flux-fluoritabletit



**Kuivan suun
kostuttamiseen**

Flux Drops -imeskelytabletit



**lentulehduksiin ja suukirurgisten
toimenpiteiden yhteydessä**

Flux Pro Chlorhexidine -suuvesi



Hampaita vahvistavat suuvedet

Aikuisille Flux Fresh Mint ja
Flux Original Coolmint

Lapsille Flux Junior
Fruit Mint

karo®
healthcare

Flux on pohjoismainen
tuoteperhe, joka tarjoaa
laadukkaita tuotteita
hampaiden vahvistamiseen
ja erilaisiin suun hoidon ja
hyvinvoinnin tarpeisiin.

FLUX®

FI-FLU-2023-08-13

TALVI-ILMAN KUIVATTAMA NENÄ?

Hoitava öljypohjainen nenäsuihke
kuiville nenän limakalvoille.
Valitse neutraali tai lempeä piparminttu.



APTEEKKI
Apteen oma tuotesarja

CE -merkitty lääkinnällinen laite.

Hoitava nenäsuihke Pharmia Oy, Suomi

Jakelija: Oy Medifon Ab, Espoo



Toistoa, toistoa, toistoa

Tapojen muuttaminen onnistuu parhaiten,
kun uuden tavan kytkee osaksi jo
vakiintunutta rutiinia.

Teksti **ANNA TOMMOLA** Kuva **GETTY IMAGES**

Varaa aikaa muutokseen

Suuri osa päivästä sujuu rutiinilla, sillä tuttu kaava on aivoille vaivaton valinta. Kun uutta tapaa jaksaa tietoisesti toistaa, lopulta se automatisoituu. Mitään maagista aikarajaa ei ole, kertoo Kalifornian teknillisen instituutin

Caltechin tutkimus, jossa **Anastasia Buyalskaya** kollegoineen tarkkaili ihmisiä sairaalassa ja kuntosalilla. Hoitohenkilökunta omaksui käsienpesuohjeet muutamassa viikossa, kun taas salikäynnin juurtuminen tavaksi vei keskimäärin kuusi kuukautta.

Yhdessä se sujuu

Muutoksessa auttaa toisten tuki. Yhdysvaltalaisutkijoiden mukaan elämäntaparemonttiin kannattaisi ottaa kumppani mukaan, sillä pariskunnat usein jakavat samat huonot tavat ja terveysriskit.



***Luovu huonosta
tavasta keksimällä
sen tilalle parempi
tottumus.***



Ketjuta rutiinit

Mieli liittää tapoja toisiinsa, ja yksi teko laukaisee toisen.

Siksi huonoakaan tapaa ei ole helppoa jättää väliin pelkällä tahdonvoimalla. Tilalle

kannattaa keksiä konkreettinen, vaihtoehtoinen toimintamalli – tai muuttaa laukaisevaa tekijää ympäristössä. Berliiniläisen Freie Universitätin terveystieteiden tutkija **Jan Keller** työryhmineen antoi koehenkilöille ohjeeksi liittää uusi ruokailutottumus joko aina tiettyyn kellonaikaan tai tiettyyn asiayhteyteen, kuten osaksi jotakin jo tuttua arjen rutiinia. Molemmat strategiat edistivät tavan automatisoitumista.

Vireystilakin vaikuttaa uuden oppimiseen. Aiemmassa ranskalaistutkimuksessa venyttelyhetki oli nopeampi liittää osaksi aamu- kuin iltarutiinia.

Suuta kuivaa,
hengitys haisee –
mikä avuksi?



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Syljellä on tärkeä tehtävä. Se puhdistaa ja huuhtoo suuta sekä estää mikrobeja tarttumasta suun limakalvolle. Kuiva suu on altis erilaisille tulehduksille ja hampaiden reikiintymiselle. Pahanhajuinen hengitys sekä huulten ja suupielten rohtumat ja haavaumat ovat myös merkkejä suun kuivumisesta.

Syljen erityksen väheneminen liittyy yleensä ikääntymiseen. Myös monet lääkkeet ja sairaudet altistavat suun kuivumiselle. Nenän krooninen tukkoisuus tai tavallinen syysflunssa pakottavat hengittämään suun kautta, mikä voi helposti johtaa kuivan suun ongelmiin.

Kuivasta suusta kärsivän kannattaa hörppiä ahkerasti vettä ja syödä pureskelua vaativia kasviksia. Aterioiden päätteeksi suositellaan imeskelytabletteja, jotka sisältävät hammaskiillettä ylläpitäviä mineraaleja sekä syljeneritystä lisäävää ksylitolia. Apteekin hyllyltä löytyy myös valikoima erilaisia suihkeita, geelejä ja hammastahnoja kuivan suun hoitoon.

→ Dentiplus Raikas 40 tabl., 7,15 €



Mikä avuksi, kun
saan vatsanpuruja
maitotuotteista?



HANNA HEIKKILÄ
proviisori,
Apteekki 51

Maitotuotteet ovat hyväksi luustolle, mutta ne aiheuttavat joskus ikäviä suolisto-oireita: vatsanväänneitä, turvotusta ja jopa ripulia. Syynä on joko maitoproteiini tai maitosokeri eli laktoosi. Maitoproteiini aiheuttaa yliherkkyyttä tyypillisesti lapsuudessa, jolloin oireet ilmenevät vatsavaivojen lisäksi usein ihottumana. Maitoallergia vaimenee yleensä aikuisikään mennessä.

Noin viidesosalla aikuisväestöstä laktoosia pilkkovan laktaasientsyymin aktiivisuus on vähentynyt merkittävästi. Laktaasi pilkkoo laktoosin imeytyviksi sokereiksi glukooksiksi ja galaktoosiksi. Laktoosi-intolerantikon pilkkoutumaton laktoosi toimii ravintona paksusuolen bakteereille. Seurauksena syntyy huomattava määrä vatsavaivoja aiheuttavia kaasuja.

Nykyään on tarjolla hyvä valikoima laktoosittomia ja vähälaktoosisia maitotuotteita. Toisinaan tekee kuitenkin mieli maitosuklaata tai tavallista jäätelöä. Tällaisessa tilanteessa auttaa laktaasientsyyminvalmiste, joka tulee ottaa ennen laktoosipitoisen ravinnon nauttimista.

→ Lactrase Go 50 tabl., 21,00 €



Kuvat Päivi Ristell

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Aftat ovat suun limakalvon pyöreitä tai soikeita, keskialueelta vaaleita haavaumia. Kivuliaat aftat haittaavat syömistä ja puhumista. Yli puolet väestöstä kärsii aftoista jossain vaiheessa elämää, useimmiten nuorena.

Aftat eivät tartu. Laukaisevia tekijöitä voivat olla stressi, hormonaaliset muutokset ja tietyt ruoka-aineet, kuten sitruuna ja tomaatti. Raudan, foolihapon tai B12-vitamiinin puutos voi altistaa aftoille. Myös hammastahnat, joissa on vaahtoavana aineena natriumlauryylisulfaattia, lisäävät aftojen ilmaantumista ja hidastavat paranemista. Jos aftoja ilmenee runsaasti tai usein, kannattaa varmistua, onko taustalla jokin sairaus, kuten keliakia tai tulehduksellinen suolistosairaus.

Aftat paranevat itsestään muutamassa viikossa, mutta hyvä hoito lievittää oireita ja nopeuttaa paranemista. Tärkeintä on hyvä suuhygieniä, jota voi tehostaa purskutettavalla klooriheksidiiniliuoksella. Tarjolla on myös tuotteita, jotka muodostavat aftan päälle kipua helpottavan kalvon. Hammastahnaksi kannattaa vaihtaa mieto mutta tehokkaasti puhdistava tahna, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia.

→ Salutem-hammastahna 70 g, 7,90 €

Kysy neuvoa
omassa
Avainapteekissäsi
– asiantuntijat
auttavat!



Älä anna matalien rautatasojen pysäyttää sinua

- ▶ **Hellä vatsalle**
- ▶ **Sisältää C- ja B-vitamiineja**

**100 %
SÄILÖNTÄ-
AINEETON**



Lisää vastustuskykyä

Floradix® Kräuterblut-Saft®

- Tehokkaasti imeytyvä
- Ei lisättyä sokeria
- Raikas, hedelmäinen maku

Rauta auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta ja edistämään immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.



Salus-tuotteet valmistetaan
vastuullisesti ja ympäristö-
ystävällisesti luonnon biologista
monimuotoisuutta kunnioittaen.



midsona

MIKÄ HELPOTUS, KUN VATSA TOIMII!

TEHOAA
6-12
TUNNISSA



NOPEA APU TILAPÄISEEN
UMMETUKSEEN

**Valitse Laxoberon®-tipat
tai -kapselit ja annostele
yksilöllisesti: juuri sen verran,
kun vatsasi tarvitsee.**

LAXOBERON® ummetukseen. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Yli viikon jatkuvassa käytössä, alle 12-vuotiaille, vatsaleikkauksen jälkeen ja raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Älä käytä lääkettä, jos sinulla on samanaikaisesti vaikeita kivuliaita ja/tai kuumeisia vatsanalueen vaivoja (esim. umpilisäkkeen tulehdus), joihin voi liittyä pahoinvointia ja oksentelua tai jos sinulla on suolistotulehdus, suolitukos tai vaikea nestetasapainon häiriö. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija STADA Nordic. 04-2023.



Huolenpitoa flunssan eri vaiheisiin

Kun kurkkukipu kiusaa,
nuha vaivaa tai yskä piinaa

Flusils® hunaja-sitruuna 8,75 mg imeskelytabletit (flurbiprofeeni) on tarkoitettu lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. Tätä lääkevalmistetta saa käyttää enintään 3 vuorokauden ajan. Älä käytä, jos olet allerginen (yliherkkä) flurbiprofeenille. Käyttö raskauden tai imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija Teva Finland Oy. Teksti perustuu 2.11.2022 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.

Naso-ratiopharm on nenän tukkoisuuden lyhytaikaiseen hoitoon tarkoitettu säilytysaineeton nenäsumute. Vaikuttava aine on ksylometatsoliini. Vahvempi (1 mg/ml) vahvuus on tarkoitettu aikuisille ja yli 10-vuotiaille ja miedempi (0,5 mg/ml) 2-10-vuotiaille lapsille. Alle 10-vuotiaille yhtäjaksoisesti enintään 5 vuorokauden ja yli 10-vuotiaille enintään 7 vuorokauden ajan. Käyttö raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija: Teva Finland Oy. Teksti perustuu 8.2.2021 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.

Ambroxol ratiopharm 3 mg/ml & 6 mg/ml oraali liuos on itsehoitolääke limaisen yskän hoitoon aikuisille ja yli 12-vuotiaille (6 mg/ml) ja 6-12-vuotiaille lapsille (3 mg/ml). Vaikuttava aine on ambroksolihiydrokloridi. Älä käytä Ambroxol ratiopharmia alle 6-vuotiaille, jos olet allerginen ambroksolille tai olet raskaana tai imetät. Käänny lääkärin puoleen, ellei olosi parane 5 päivän jälkeen. Tutustu huolella pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Teva Finland Oy. Teksti perustuu 16.7.2022 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



PURUKUMI

Lääkepurukumi helpottaa tupakanhimoa nopeasti. Pehmeärakenteinen purukumi on makeutettu ksylitolilla. Paras teho tupakoinnin lopettamisessa saavutetaan oikealla pureskelutekniikalla. Käyttöohjeet opastavat oikeaan tekniikkaan.

Nicorette 2 mg -lääkepurukumi Fruitmint 30 kpl, 9,60 €



LAASTARI

Depotlaastari on läpinäkyvä ja huomaamaton käyttää. 16 tunnin laastari vapauttaa nikotiinia elimistön käyttöön päivällä, jolloin koetaan valtaosa vieroitusoireista ja retkahduksista.**

Nicorette 24 mg / 16 h -depotlaastari 14 kpl, 14,00 €



SUUSUMUTE

Suusumute helpottaa nikotiinin himoa jopa 30 sekunnissa (kaksi 1 mg annosta). Makuina marjaisa berrymint ja raikas freshmint.

Nicorette Berrymint 1 mg/300 Dos -suusumute, Duo-pakkaus 55,85 €

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. FI-NI-2300130 09/2023 © McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy

*<https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-3-health-effects>, <https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-3-health-effects/3-11-dental-diseases>

**Shiffman S et al. First lapses to smoking: within-subjects analysis of real-time reports. J Consulting Clin Psychol 1996;64:366-379

Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

Sammuta savuke

15 savuketta päivässä polttanut tupakoinnin lopettava säästää kuukaudessa noin 230 euroa. Rahallisen säästön lisäksi elämä ilman tupakkaa voi auttaa välttymään useilta tupakointiin liitetyiltä sairauksilta ja terveyshaitoilta.* Nikotiinikorvaushoito vähentää oireita ja tupakanhimoa. Nicorette-yhdistelmähoitoa kannattaa kokeilla, jos polttaa yli 20 savuketta päivässä tai ei ole onnistunut lopettamaan yhden tuotteen avulla.

Tehokas apu lihas- ja nivelkivun sekä nivelrikkokivun hoitoon.



Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli

Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarastituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Vaikuttava aine diklofenaakki. Voltaren Forte hierotaan kipeytyneelle alueelle 2 kertaa päivässä 12 tunnin välein (mieluiten aamulla ja illalla). Vain terveille iholle. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä Voltaren Forteä. Ole varovainen tupakoidessasi tai oleskellessasi avotulen lähellä vakavien palovammojen riskin vuoksi. Voltaren Forte -geeli sisältää parafiinia, joka on mahdollisesti syttyvää, kun sitä kertyy kankaiden pinnoille (vaatteet, vuodevaatteet, siteet jne.) eikä sitä voi poistaa kokonaan pesemällä. Katso muut valmisteen sisältämiin aineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. Ei alle 14-vuotiaille. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Valmisteyhteenvetolyhennelmä 15.11.2022. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Itsehoitopakkaukset: voideputki 30 g, 50 g, 100 g ja 150 g. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2023 Haleon-konserni tai lissenssinhaltija. 06/2023, PM-FI-VOLT-23-00030

Hoida Lue lisää
oikein



voltaren.fi



Avainapteekit

Ostoksista Avainbonusta!

Keskitä apteekkiostokset omaan Avainapteekkiisi, ja kerrytä Avainbonusta jopa viisi prosenttia.

AVAINBONUS HETI KASSALLA

OSTOT KALENTERIVUODESSA	AVAINBONUS-%
50–100 €	1 %
101–200 €	2 %
201–300 €	3 %
301–500 €	4 %
> 500 €	5 %

→ Avainbonusta oikeuttavaa ostokertymää kartuttavat Avainasiakkaan kaikki reseptivapaat ostokset. Avainbonusta saat kaikista normaali-hintaisista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.
→ Avainabonus on apteekkikohtainen. Tiedustelee, onko järjestelmä käytössä omassa Avainapteekissasi.










**AVAIN-
BONUS
JOPA 5 %!**

VAIHTUVIA TARJOUKSIA

Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvässä Avainapteekit-lehdessä esitellään kuukausittain vaihtuvat Avaintarjoukset. Tarjoukset ovat voimassa kaikissa Avainapteekeissa. Avainasiakkaana kaikki ostotietosi tallentuvat oman Avainapteekkisi asiakasrekisteriin, mikä parantaa huomattavasti lääkehoidon turvallisuutta.

Avainapteekit pidättävät oikeuden mahdollisiin muutoksiin. Näissä apteekkeissa on Avainbonusjärjestelmän sijaan käytössä S-Etukortti: Apteekki 51 Helsinki, Apteekki Stella, Forssan vanha apteekki, Hakamäen apteekki, Iisalmen 3. Priima apteekki, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koskikaran apteekki, Kouvola Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Loimaan Ykkösaapteekki, Neulamäen apteekki, Niiralan apteekki, Nokian Härki apteekki, Noustun apteekki, Porin Karhu Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Suoraman apteekki, Uudenkaupungin Uusi apteekki.

RISTIKKO

URO-			PIRS- TALE	-K 	SEUTU	JUO VETTÄ TARPEEKSI!					SISUSTUS- TAVARA- TALOJA	JAKSAA PUU- HATA	SUURIN
PUO- LITTA						ARABI- VALTIO					-NALLE		
MAKSA				EVÄKÄS				HALPA					
SA- LAATTI- AINES											VAARA 		
				SEN- TÄÄN				EE- VALLE TUTTU					
									SÄÄN- TÖJEN VAS- TAI- NEN		EHKÄ		
									ENER- GISEN VERBI				
									MYÖN- TÄVÄ VAS- TAUS	 MINÄ			
												PÄÄ- KAU- PUNKI	
									PÄÄ- KAU- PUNKI				
↓	VIT- SAUS	KYSE- LEE PALJON		RUNSASKUITUINEN LEIPÄAINES	PIHEJÄ	ES- SAYAH	"1. 1."	↓	RAASTEENA LAUTASELLE			KUVIA	TILIN- PÄÄ- TÖSTÄ
→									→				
											KUUS- TONEN		
					PIENEN- TUNYNT JÄRVI				OIRE MERTA- RANTA				
TUN- TURI					VALKA- MA +T						KALEVA YLÄVAR- TALOJA		
TREENIPAikka			AURIN- GON JUMALA	a		OLYM- PIA- LAJI	HANAK- KUUS HELPPU				MAINIO	BEAN	 -P
MONEN LOU- NAANA								↘					
PYSÄH- TYMIS- PAikka						SAKON ARVOI- NEN							
								RIUS- KIN					
										OSAKE-			

Kaikkien ristikon ratkaisseiden kesken arvotaan tuotepalkinto Avainapteekkien valikoimasta. Osallistumisohjeet sivulla 58.



BALANTICPRO®

MAITOHAPPOBAKTEERIT

*Tutut ja
tutkitut suosikit
jo yli 20 vuotta!*



**VAATIVIMPIIN
TILANTEISIIN**



**JOKAPÄIVÄISEN
KÄYTTÖÖN**

SUDOKU

Sudoku ei ole mukana tuotearvonnassa. Sudoku ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

5		3						6
1		8		6	4		5	
	2				5			4
2		9	4	7			1	
	3				8			
7					9	4	6	5
	6		1	9			8	
				4		6		2
	7				3			1

Nimi*

Osoite*

Postinumero ja -toimipaikka*

Puhelin

Sähköposti*

*pakollinen tieto

RISTIKKO

Osallistu arvontaan

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto. Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 15.12. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 6, PL 38, 00089 Sanoma tai täytetty vastauslomake netissä osoitteessa avainapteekit.fi.



@suomenbioteekki www.bioteekki.fi

Ari Sojakan auto on Audi S5. Joskus kartturin paikalla istuu naisystävä tai toinen Arin 16- ja 18-vuotiaista pojista. "Auton merkillä ei ole väliä, mutta Audiclubin moottorikerhossa on hyvä porukka, josta olen saanut aina apua ja myös uusia kavereita."



"Jos pelottaa, laji ei ole oikea."

KUKA? [Apteekkari Ari Sojaka](#)

MISSÄ? [Apteekki 51, Pasila](#)

Kun moottoritie ei riitä

OLEN IKÄNI HAAVEILLUT tehokkaasta autosta. Neljä vuotta sitten hankin sellaisen. Autossa on yli 300 hevosvoimaa, aiemmissa autoissani 140.

Halusin kokeilla autoa radalla, ja se vei heti mennessään. Ensimmäisellä kierroksella seurasin kokenutta kuskia. Moottoritiellä 120 kilometrin tuntinopeudessa vauhtia ei huomaa, koska tie on suora. Suomen nopeimmalla radalla, Kymiringillä, pystyn kiihdyttämään 220 kilometriin tunnissa. Pian edessä on kuitenkin 90 asteen mutka, ja juuri se tekee rata-ajosta mielenkiintoista.

Kypärä on ainoa pakollinen varuste, mutta käytän myös ajohanskoja, koska kädet hikoavat, eikä ote saa livetä. Kenkien täytyy olla mukavat ja tarpeeksi kapeat, ettei jalka eksy vahingossa väärän polkimen puolelle. Vaikka autossani on sporttiset penkit, ne eivät ole riittävän napakat pitääkseen minut paikoillaan g-voimien jyllätessä. Mutkissa joudun painamaan itseäni käsillä ja jaloilla penkkiä vasten. Viidestä seitsemään kierrosta jaksan ajaa ääriajoillani, sen jälkeen on pakko himmailla. Ajon jälkeen olen aivan hikinen ja lihakset ovat puhki. Ajokavereiden kanssa vertailemme kierrosaikoja, mutta tärkeintä on nauttia ajosta ja haastaa itseä.

KUN PAINAN kaasun pohjaan, kaikki muu unohtuu. On vain auto, rata ja ajolinja. Oikean ajolinjan löytäminen on rata-autoilun suurin haaste. Olen harrastanut lajia neljä vuotta, ja puhtaita kierroksia tulee todella harvoin. Johonkin mutkaan tulee aina ajettua liian lujaa ja se menee pitkäksi, mikä näkyy heti kierrosajassa.

Paras fiilis tulee siitä, kun auto ja minä olemme molemmat ääriajoillamme ja onnistun leikkaamaan mutkan siististi. Renkaat vikisevät tai huutavat, ja mietin vain, pitävätkö ne. En tunne pelkoa. Ennen ajoa ajatus ulosajasta saattaa käväistä mielessä, mutta silloinkin mietin autoa, en omaa turvallisuuttani. Huoli häviää, kun istun kuskin penkille. Ajaessa ei ole aikaa pelätä. Jos pelottaa, laji ei ole oikea.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **PIIA ARNOULD**

Systane®

ÄLÄ ANNA KUIVIEN SILMIEN PYSÄYTTÄÄ SINUA

Systane® ULTRA
Nopeavaikutteista lievitystä

Systane® HYDRATION
Lievittää kroonista silmien
kuivumista

Systane® COMPLETE
Lievittää kaikkia
kuivasilmäisyyden tyyppejä

TUOTTEISSA EI OLE
SÄILÖNTÄAINEITA
EIKÄ FOSFAATTEJA



2 DROPS. 1 UNSTOPPABLE YOU.