

Avainapteekit

ASIAKASLEHTI

5/26

ESIVAIHDEVUODET
Lääkitys helpottaa
oireita

OSTEOPOROOSI
voi parantua
oikealla hoidolla

FLUNSSAKAUSI
Kuinka kauan
tartutat muita?

3

TEKOA
AHDISTUNEELLE
MIELELLE

CROHNIN TAUTIA
SAIRASTAVA
HANNA JOKELA:

”Vointi koheni,
kun jätin
lihan pois
ruokavalioista”

Väriä pöytään ja

VIRTAA KASVIKSISTA

- Löydä maukkaat kasvisreseptit
- Syö kolmea väriä jokaisella aterialla
- Eri kasviksilla on eri terveysvaikutuksia

Hyödynnä
upeat
tarjoukset

A

Elämänmittaista *huolenpitoa* ♡

Saa lisätä!

SYKSYN ALUSSA suomalainen satokausi hehkuu runsautta. Raikkaat kotimaiset vihannekset, marjat ja hedelmät tuovat lautaselle väriä ja makua. Kasviksia on nyt helppo lisätä arkeen.

MONI TERVEYSOHJE keskittyy kieltämään ja karsimaan, mutta kasvisten kohdalla ajatus on päinvastainen: enemmän on enemmän! Jo yhden kourallisen lisääminen ruokavalioon on hyvä alkua.

KASVIKSET TUKEVAT hyvinvointia monin tavoin. Ne sisältävät reilusti ravintoaineita ja kuituja mutta vähän energiaa. Kasvisten runsas käyttö vähentää useiden sairauksien riskiä ja tukee painon hallinnassa.

ME AVAINAPTEEKISSA kannustamme tekemään terveyttä edistäviä valintoja omaan arkeen sopivasti. Lisätään hyvää lautaselle ja nautitaan satokauden antimista!

*Alkavan syksyn toivotuksin
Elina Aaltonen
päätoimittaja, proviisori*

Ps. Avainapteekit-lehti sai kunniamaininnan Aikakausmedian järjestämän Editkilpailun vuoden asiakasmedia 2025 -kategoriassa. Viime vuoden lehtiudistus onkin tuonut runsaasti uusia lukijoita. Suuri kiitos lukijoillemme, että viihdytte lehden parissa!





8



46



36

Hyvinvointi

7 Flunssan tartuttavuus

Flunssa tarttuu herkimmin oireiden ollessa rajuimmillaan.

8 Lisää kasviksia!

Kasvispainotteinen ruokavalio tuo makuelämyksiä ja terveyshyötyjä.

18 Ahdistus

Oloa voi helpottaa ymmärrys siitä, mistä ahdistuksessa on kyse.

41 Kuiva iho

Esittelyssä kolme erilaista perusvoidetta.

56 Sudoku ja ristikko

Aivot hommiin ja ratkomaan!

NÄHDÄÄN VERKOSSA!



avainapteekit.fi



[avainapteekit](https://www.facebook.com/avainapteekit)



[avainapteekit](https://www.instagram.com/avainapteekit)

Apteekki

5 Arvonta

Anna palautetta lehdestä ja voita kotimaista kosmetiikkaa.

14 Miesten kosmetiikka

Tuotteet hiustenlähtöön sekä kasvojen ja vartalon iholle.

24 Uutta Avainapteekkeista

Tutustu kauden kiinnostavimpiin uutuuksiin.

30 AVAINTARJOUKSET syys- ja lokakuun huippuedut

46 Apteekin aamulenkit

Farmaseutti Leena Raina nauttii Ylistaron apteekin yhteisistä aamulenkeistä.

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

55 Vauva-apteekki

D-vitamiinitipat, probioottivoide ja räkämuri kuuluvat vakiovarusteisiin.

59 Harley Davidsonin selässä

Apteekkari Anna Nurmi osti ensimmäisen pyörän 18-vuotiaana.

Tieto

20 Osteoporoosi

Myös esiaste voi aiheuttaa luunmurtumia.

29 Estrogeenilääkkeet

Hormonikorvaushoito ja paikalliset lääkkeet.

34 Vastustuskyky

Fyysinen kunto vaikuttaa flunssaoireiden voimakkuuteen.

36 Crohnin tauti

Hanna Jokelan sairaus oireilee aaltomaisesti.

42 Esivaihdevuodet

Miten oireita voi lievittää itse, milloin lääkäriin?

45 Vitamiinikysymykset

Tietoa sinkin liikaasaannista ja lasten sekä vanhusten vitamiinitarpeesta.

51 Ilmavaivat

Pidättely ei kannata, ja useimmat paukut ovat onneksi hajuttomia.

SEURAAVA
NUMERO
ILMESTYY
28.10.

AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

JULKAISIJA Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Content Studio, Sanoma Media Finland Oy, PL 100, 00040 Sanoma Media Finland **PÄÄTOIMITTAJA** Elina Aaltonen **TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Pauliina Vuorinen **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pauliina Nyberg, Pia Nyman, Tiia Tarkiainen **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2026

Lehden tuotesisällöt ovat kaupallisia yhteistöitä. Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekteittain.

Kannen kuva: Anna Huovinen. Kuvausjärjestelyt: Henna Siponen. Mallin vaatteet: neule Knowledge Cotton Apparel ja paita Only & Sons, Stockmann.



AVAINVIIKKO

21.-26.9.2026

Apteq-mittarit

-25%

Mittarit
malilleen!

Verenpainemittarit



Koko perheen
kuumemittarit



Pikakuumemittarit



Elämänmittaista
♥ huolenpitoa.



Avainapteekit

Kampanjaan kuuluvat tuotteet:
Apteq-verenpainemittarit, Apteq-kuumemittarit,
Apteq PEF-mittari, Apteq-pulssioksimetri.

Valikoima vaihtelee apteekeittain.
Markkinoija: Fennogate Finland Oy



TERVETULOA



KANNESSA

Davy kuvattiin lehden kanteen ja Teema-juttuun.

Kannessa kasvisten takaa hymyilevän Davyn keittiöbravuuri on uunikesäkurpitsa öljyn ja balsamicon kanssa. Opettajaksi opiskeleva mallimme nauttii parhaista kasvisruoista vegaaniäitinsä luona.



Kuva Anna Huovinen

LUKIJAKYSELY

Anna palautetta ja voita kotimaista kosmetiikkaa

Vastaa lukijakyselyyn ja osallistu arvontaan 15.10. mennessä. Palkintona on Favoran kiinteäpäivävoide, yövoide sekä silmänäympärysvoide. Arvo noin 80 euroa.

Osallistua voit QR-koodin kautta tai osoitteessa avainapteekit.fi/info.



Mielikki



Alkuperäinen

MIELIKKI YSKÄHUNAJA

Nopea ja tehokas apu yskään aikuisille ja yli 1-vuotiaille! Korkea hunajapitoisuus: sisältää lääkinnällistä hunajaa 0,7 g/ml.

Nyt myös 120 ml pakkauskoossa sekä kurkkusuihkeena.



UUTUUS:

Turvallinen ja tehokas LIMAA IRROTTAVA YSKÄHUNAJA

Irrottaa limaa ja edistää merkittävästi hengitystieinfektion parantumista.

Sisältää hunajaa ja tutkittuja luontaisia uutteita.



Kurkun kutinaan ja rauhoittamiseen MIELIKKI KURKKUPASTILLIT

Makuina Hunaja ja **UUTUUS Hunaja-Lakritsi**



APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA



MINISUN®

LASTEN VITAMIINIT

-15%





*"Kun oireet
helpottavat,
tartuttavuuskin
heikkenee."*

Kuinka pitkään flunssa tartuttaa?

Munkkiniemen Puisto apteekin
proviisori Saija Yläoutinen kertoo,
mistä tietää, että flunssa ei
enää tartu.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **JANI LAUKKANEN**

”

FLUNSSA TARTTUU herkimmin
oireiden ollessa rajuimmillaan,
kun nenä vuotaa, on kuumetta,
lihassärkyä ja kurkkukipua. Kun
oireet helpottavat, tartuttavuuskin heikkenee.

Karkeasti voidaan sanoa, että flunssan tarttu-
vuus on suurimmillaan 1–3 vuorokauden ajan
siitä, kun oireet ovat alkaneet. Jotkin virukset
voivat tosin tarttua vielä kahdenkin viikon
jälkeen ensioireista.

Flunssa leviää yleisimmin henkilöstä toiseen
pysähtymätauti, mutta myös käsien väli-
tyksellä suun ja nenän limakalvoille. Kovasti
aivasteleva ja yskivä henkilö tartuttaa her-
kemmin kuin vaikkapa pelkkää kurkkukipua
poteva.

Flunssan alussa esiintyy usein aivastelua.
Tällöin tulisi hyvien tapojen mukaisesti laittaa
hiha, käsi tai paperi suun eteen ja näin vähen-
tää tartunnan mahdollisuutta. Tosin aivas-
tus saattaa tulla niin äkisti, ettei siihen ehdi
edes reagoida. Kun oireet ovat rajuimmillaan,
kannattaa levätä ja pysytellä pois työpaikalta ja
ihmismassoista.”



11x

kasviksia lautaselle

Vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja ja sieniä kannattaa syödä mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Ne lisäävät hyvinvointia ja suojaavat useilta sairauksilta.

Teksti **ANNE IGNATIUS** Kuvat **ANNA HUOVINEN**

1

Estä sairauksia

KASVIKSILLA ON hurjasti terveyttä edistäviä hyötyjä, kertoo ravitsemustieteen professori **Maijaliisa Erkkola**. Tutkimusten mukaan paljon kasvikunnan tuotteita syöville on pienempi riski sairastua esimerkiksi eri syöpiin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin kuin niukasti niitä syöville.

Kasvisten, hedelmien ja marjojen sisältämä ravintokuitu nopeuttaa ruoan kulkua suolistossa ja ruokkii paksusuolen hyviä bakteereita.

Kasvikunnan tuotteet sisältävät tärkeitä antioksidantteja, polyfenoleita ja flavonoideja. Ne vaikuttavat eri tavoin, esimerkiksi suojaavat soluja syöpäsolujen kehittymiseltä ja parantavat vastustuskykyä.

Kun täyttää mahansa kasviksilla, jaksaa syödä vähemmän epäterveellistä ruokaa ja energiansaanti pysyy kohtuullisena. Myös se suojaa sairauksilta.

”Joka kasvikunnan tuotteella on hieman erilainen ravinto-sisältö. Kun syö mahdollisimman paljon ja monipuolisesti kasvikunnan tuotteita, saa varmemmin turvattua eri ravinto-aineiden riittävän saannin.”



”Ruoan pitää olla ilo”

**MAIJALIISA ERKKOLA,
RAVITSEMUSTIETEEN
PROFESSORI**



Kuva Jani Laukkanen

TERVEELLISESTÄ RUOKAVALIOSTA puhutaan paljon, ja syystä. Se mitä syö, vaikuttaa merkittävästi ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin.

”Toisaalta syömisestä ei pidä tehdä liian hankalaa. Uusiin tapoihin ja raaka-aineisiin voi totutella vähitellen”, sanoo Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori Maijaliisa Erkkola. Hän on myös valtion ravitsemus-neuvottelukunnan jäsen.

Hänellä on monia vinkkejä siihen, miten kasvien määrää voi vaihkaa lisää. Aloittaa voi vaikka sillä, että korvaa kerran viikossa liha-aterian kasvisruoalla. Tai voi päättää, että kokeilee joka viikko jotain uutta kasvista.

Lasta voi pyytää valitsemaan lautaselleen kolme eri väristä kasvista. Myös aikuisen kannattaa valita eri värejä, koska eri värisissä kasviksissa on erilaisia terveyttä edistäviä aineita.

”Ja onhan se myös esteettinen peruste! Värikäs annos on hauskemman näköinen.”

Työpaikalla voidaan päättää, että kokouksissa tarjotaan pullan sijasta tai lisäksi hedelmiä tai että kahvihuoneessa on aina hedelmiä tarjolla.

Erkkola peräänkuuluttaa helppoja ratkaisuja. Juurekset voi ostaa valmiiksi pilkottuina ja marjat pakastettuina. Jäiset marjat voi kaataa suoraan puuron päälle, ne kyllä sulavat puuron lämmössä.

Lounasravintolassa annos on helppo koota lautasmaalin mukaisesti eli täyttää puolet lautasesta kasviksilla ja hedelmillä.

Suosituksen mukaan kasviksia olisi hyvä syödä jopa 800 grammaa päivässä, mutta monelle on hyvä saavutus päästä jo puoleen siitä.

”Ei myöskään haittaa, vaikka ei joka päivä pääsisi tavoitteeseen. Kunhan siihen pääsee keskimäärin, niin se jo lisää terveyshyötyjä.”

Erkkolan mukaan 800 grammaa päivässä ei ole mikään mahdoton tavoite, mutta silloin pitää suunnitella syömistään.

”Jokainen voi miettiä, mikä on juuri minulle maistuvaa ja parasta. Ruoan pitää olla ilo.”

**”Eri värisissä kasviksissa
on erilaisia terveyttä
edistäviä aineita.”**

3 Haasta itsesi syömään 30 erilaista kasvikunnan tuotetta viikossa. Määrä voi kuulostaa paljolta, mutta koska mukaan lasketaan myös yrtit, täysjyväviljat ja pavut, tavoitteeseen pääsee suhteellisen vaivattomasti.

4

Syö 500–800 grammaa kasviksia päivässä

RAVITSEMUSSUOSITUSTEN MUKAAN kasviksia on hyvä syödä vähintään 500–800 grammaa päivässä.

”Tutkimusten mukaan 500 grammaa kasviksia päivässä suojaa sairauksilta, mutta myönteiset vaikutukset kasvavat, jos määrää kasvattaa 800 grammaan ja yli”, Maijaliisa Erkkola kertoo.

Tällä hetkellä tavoitteeseen pääsee 20 prosenttia naisista ja 14 prosenttia miehistä.

Kasviksiksi katsotaan tässä yhteydessä juurekset, vihannekset, marjat, hedelmät, sienet ja palkokasveja vihreät leikkopavut, jotka syödään palkoina. Muut pavut, peruna, pähkinät ja siemenet eivät kuulu tähän joukkoon, vaikka niidenkin syömistä toki suositellaan.

800 grammaa päivässä saa noin 8–9 desilitrasta kasviksia, esimerkiksi jos syö omenan, mandariinin, tomaatin, porkkanan, desilitran marjoja, reilun palan parsakaalia, palan valkokaalia, 1,5 dl salaattia tai raastetta ja 1,5 dl pakastevihanneksia. Osa kasviksista voi olla ruoissa raaka-aineina.

5 Tutustu uusiin tuttavuuksiin

JOKO TUNNET KYSSÄKAALIN? Se on hennonmakuinen ja monipuolinen, juurekselta näyttävä kaali. Kyssäkaalia voi rouskuttaa sellaisenaan. Kotimaiset kasvikset ry vinkkaa, että se sopii hyvin myös raasteeksi, keittoihin, patoihin, muhennoksiin ja gratiineihin.

Ihanan lisukkeen saa, kun paistaa kyssäkaalia pannulla tuoreen tomaatin, valkosipulin ja sipulin kera ja maustaa lempimausteillaan.

Muita kokeilemisen arvoisia kasvikunnan herkkuja ovat esimerkiksi munakoiso, palsternakka, juuriselleri, härkäpapu ja myskikurpitsa.



6

Korjaa ryhtiä ja litistä vatsaa

JOTKUT KASVIKSET saattavat lisätä ilmaa suolistossa, mutta joskus vatsa pömpöttää vain siksi, että ryhti on pielessä. Ryhtiä voi korjata muuttamalla pään ja niskan linjausta.

Seiso ryhdikkäästi, tuo toinen käsi alavatsalle ja toisen käden kaksi sorme leualle. Työnnä leukaa eteenpäin. Huomaatko, että vatsa lähtee pullistumaan?

Liu'uta leukaa taaksepäin, anna niskan pidentyä ja huomaa, miten vatsa tiivistyy.

Toista 10 kertaa.

Vinkit antoi fysioterapeutti Riikka Ilmivalta Virkisteriltä.



7

Täydennä ruoka- valiota ravintolisällä

RAVINTOLISÄ voi olla tarpeen, jos ruokavalio ei ole riittävän monipuolinen.

→ Monivitamiini on suunniteltu erityisesti vegaanien ja kasvissyöjien ravitsemuksen täydentämiseen. Tuote sisältää 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta. Helposti nieltävä tabletti on laktoositon, gluteeniton, hiivaton ja sokeriton.

Multivita Vegan 120 tabl., 18,90 € (0,16 €/kpl). Ravintolisä.



← Poretabletit sisältävät C-vitamiinia, useita B-ryhmän vitamiineja, foolihappoa ja biotiinia. Tuote auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Sekoita 1 tabletti päivässä lasilliseen vettä. Makuna mango-appelsiini tai metsämarja. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia.

APTEEKKI Vireys B+C pore 20 poretabl., 8,60 € (0,43 €/kpl). Ravintolisä.

→ Kalaöljyvalmiste sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja, kuten DHA:ta ja EPA:a. Omega-3 rasvahapot ovat sydämelle, aivoille ja näkökyvylle tärkeitä. Tuote ei sisällä vitamiineja, joten se sopii käytettäväksi myös monivitamiinivalmisteiden lisänä.

Apteekin Möller Extravahva Omega-3, 76 kaps., 25,90 € (0,34 €/kpl). Ravintolisä.



8

Hae reseptejä blogeista ja nettisivuilta

VINKKEJÄ HYVIIN kasvisruokiin saa helposti lainaamalla kirjastosta kasviskeittokirjoja tai selaamalla kasvisruokavaikuttajien some- tai nettisivuja. Herkullisia kasvisruokareseptejä julkaisevat esimerkiksi Chocochili, Viimeistä murua myöten, Vegeviettelys ja Iman ja Leena safkaa.

Maukkaita reseptejä löydät myös esimerkiksi Marttojen, Vegaanihaasteen ja Alkon verkkosivuilta.

9

Marjoja ja vihanneksia kannattaa poimia myös kaupan pakastealtaasta. Pakastetuissa marjoissa ja kasviksissa on hyvin ravintoaineita tallella. Lisäksi ne ovat edullisia ja helppoja käyttää.

10

Syö pähkinöitä ja siemeniä

PÄHKINÖISTÄ JA SIEMENISTÄ saa kuituja, proteiinia, vitamiineja, kivennäisaineita ja hyvää, tyydyttymätöntä rasvaa. Terveellisintä on syödä niitä maustamattomina ja eri lajeja vaihdellen.

Suolaamattomia ja kuorruttamattomia pähkinöitä suositellaan syötäväksi 20–30 grammaa päivässä, siemeniä 15 grammaa päivässä.

11

Lisää lautaselle papuja ja linssejä

PALKOKASVEILLE ON ravitsemussuosituksissa oma lokeronsa. Papuja, linssejä ja kikherneitä suositellaan syötäväksi kypsänä 50–100 grammaa päivässä. Määrä täyttyy jo vajaasta desilitrasta herneitä.

Palkokasvit ovat loistava proteiinin lähde, Maijaliisa Erkkola kertoo. Niitä voi syödä aterian pääasiallisena proteiinin lähteenä, tai niillä voi korvata osan lihasta. Proteiinin lisäksi palkokasveista saa muun muassa kuituja ja folaattia.

Papuja ja linssejä myydään kuivat-
tuina, tölkeissä ja
myös pakastet-
tuina.

”Ne kaikki ovat edullisia ja ravintorikkaita”, Erkkola sanoo.

Kuivattuja papuja pitää liottaa ja keittää aivan kuten kuivattuja herneitä. Tölkissä olevat pavut, linssit ja kikherneet voi syödä sellaisenaan, pakastetut kuumennetaan esimerkiksi keittämällä.

Herkkävatsaisille palkokasvit voivat aiheuttaa vatsavaivoja, joten totuttelu kannattaa aloittaa pienistä määristä.

Myös palkokasveista jalostetut tuotteet, kuten tofu, härkäpapuvalmisteet, hummus ja soijarouhe, ovat ravitsemuksellisesti laadukkaita proteiininlähteitä, kun samalla aterialla nautitaan myös täysjyväviljaa.



Hoivaa miehen iholle

Oli kyse käsien, vartalon tai kasvojen ihosta, hoidettu ja kosteutettu iho tuntuu hyvältä. Valitsimme parhaat tuotteet miehen kylppäriin.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **ANNA HUOVINEN**

1 – HELLÄVARAINEN PUHDISTUSGEELI

Pantenolia sisältävä tehokas puhdistusgeeli poistaa epäpuhtaudet ja jättää iholle raikkaan tunteen. Kaikille ihotyypeille. Hajusteeton.

ACO Face Refreshing & Balancing Cleansing Gel 200 ml, 17,40 € (87,00 €/l)

2 – HERKÄN IHON KASVOVOIDE

Nopeasti imeytyvä voide kosteuttaa tehokkaasti ja rauhoittaa ihoa välittömästi. Jättää herkälle iholle miellyttävän tunteen koko päiväksi. Hajusteeton ja dermatologisesti testattu.

Aveeno Calm+Restore Oat Gel Moisturiser 50 ml, 19,80 € (396,00 €/l)



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Pyyhkeet Mette Dittmer Denmark, Stockmann, Rasla Ferm Living, Stockmann.

3 – KEVYT KASVOVOIDE

Hyaluronihappoa sisältävä päivävoide imeytyy nopeasti ja kosteuttaa 24 tuntia. Ei tuki ihohuokosia. Jättää iholle kevyen mattapinnan ja vähentää kiiltelyä päivän aikana. Hajusteeton.

ACO Face Moisturising Day Cream 50 ml, 16,30 € (326,00 €/l)

4 – HAJUSTEETON KÄSIVOIDE

Hoitava voide suojaa erittäin kuivaa ja koetukselle joutunutta käsien ihoa. Vedenkestävä koostumus pehmentää, ravitsee ja rauhoittaa ihoa. Ihotautilääkäreiden suosittelema.

Uriage Bariéderm-Cica Insulating Repairing Hand Cream 50 ml, 9,20 € (184,00 €/l)

5 – VAHVISTAVA KASVOVOIDE

Hoitava ja palauttava kasvovoide kuivalle ja herkälle iholle. Vahvistaa ihon suojakerrosta, kosteuttaa ja parantaa kimmoisuutta.

Decubal Restoring Face Cream 75 ml, 15,60 € (208,00 €/l)

6 – KASVOJEN JA VARTALON TEHOKOSTEUTTAJA

Tehokkaasti kosteuttava perusvoide jättää iholle miellyttävän tunnun. Iho ei jää kiiltäväksi eikä tahmeaksi voitelun jälkeen.

Aqualan Plus 200 g, 10,90 € (54,50 €/kg)

7 – ANTIBAKTEERINEN ANTIPERSPIRANTTI

Antibakteerinen antiperspirantti estää tehokkaasti ja pitkäkestoisesti hikoilua. Kolmivaiheinen suojauskompleksi takaa suojan hikoilua vastaan jopa 100 tunniksi.

Triple Dry 100h Active Men antiperspirant roll-on tuoksu 50 ml, 11,90 € (238,00 €/l)



Miehetkin hoitavat ihoa

MIEHEN IHO on naisen ihoa paksumpi ja karvaisempi. Se kestää yleensä voimakkaampia tuotteita, mutta tarpeet ovat samat: puhdistus, kosteutus ja omalle ihotyyppille sopivat tuotteet. Ihon haasteet eivät katso sukupuolta. Couperosa, akne ja kuivuus vaivaavat myös miehen iholta.

Kasvojen puhdistus aamuin illoin on tärkeää. Illan pesu poistaa iholta päivän aikana kertyneen talin, lian ja saasteet. Käytä kasvoille suunnattuja puhdistustuotteita, sillä vartalon pesuaineet saattavat kuivattaa kasvojen ihoa.

Kasvojen kosteutukseen kannattaa valita tuote, joka tuntuu omalta. Kevyt voide tai seerumi levittyy karvaiselle ihoalueelle helpommin kuin paksu voide, eikä se jätä rasvaista tunnetta. Mattapintaista lopputulosta suosivalle on olemassa omat tuotteensa. Apteekin laajassa kosmetiikkavalikoimassa on voiteita niin kuivan kuin rasvoittuvan ihon tarpeisiin.

Käsien hoito unohtuu helposti, vaikka käsien iho on suurimmalla rasituksella. Säännöllinen kosteutus pitää ihon ehjänä ja estää halkeilun.

Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo,
Mäntän apteekki

1 – VAAHTO MIESTEN HIUSTENLÄHTÖÖN

Vahto auttaa tutkitusti pysäyttämään perinnöllisen hiustenlähdön ja jopa kasvattamaan uusia hiuksia kahdesti päivässä 16 viikon ajan käytettynä. Käytä kahdesti päivässä osana normaalia hiustenhoitorutiinia ja voit saada näkyviä tuloksia jo 8 viikossa.

Rogaine 50 mg/g ihovahto 60 g, 34,99 €
(583,17 €/kg). Itsehoitolääke.

Rogaine®-vahto (minoksidiili). Lääke perinnölliseen hiustenlähtöön yli 18-vuotiaille miehille. Vain terveen hiuspohjaan. Lue pakkausseloste. McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy FI-ROG-2026-338427 6/2026.

2 – TÄYTELÄINEN KÄSIVOIDE

Täyteläinen käsivoide kosteuttaa intensiivisesti ja pehmentää kuivia käsiä. Hajusteeton voide vahvistaa ihon suojakerrosta ja auttaa vähentämään ihon ärsytystä ja herkkyyttä.

ACO Body Protecting Hand Cream 75 ml, 9,20 €
(122,67 €/l).

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.
Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.

1

2



Toilettipussi Hay, Stockmann.



Vahva

*vain 1 tabletti riittää**



Vatsaystävällinen

*½-1 tablettia, 4-6 tunnin välein korkeintaan 3 x päivässä.

PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuiusten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa vuorokaudessa. Suositusannosta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Jos oireet jatkuvat, käänny lääkärin puoleen. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Kysy neuvoa, jos sinulla on maksa- tai/ja munuaissairaus, sydämen vajaatoiminta, alipainoa tai aliravitsemusta, käytät säännöllisesti alkoholia. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Ks. valmisteen sisältämien apuaineiden erityisvaroitukset pakkausselosteesta. Voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 02/2026, PM-FI-PAN-26-00015

Kesytä ahdistus

Jo se, että ahdistusta ymmärtää paremmin, voi helpottaa oloa merkittävästi.

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

WHO:n mukaan ahdistus on yleisin mielenterveyden ongelma.

Kaikilla meillä on syitä olla huolissaan. Ihmiselämä on epävarmaa. Mokia sattuu ja pahoja asioita tapahtuu. Kuumottavan tuntuiset ajatukset voivat varoittaa aiheesta, joten niitä on syytä kuunnella – tiettyyn pisteeseen saakka.

Ahdistus on elintärkeä suojamekanismi, jonka ansiosta esivanhemmamme selvisivät hengissä. Nyky-Suomessa harva on kuitenkaan alituisessa hengenvaarassa, vaikka kovassa ahdistuksessa siltä tuntuisikin.

AHDISTUS LUOKITELLAAN mielenterveyden ongelmaksi silloin, kun se johtaa esimerkiksi hyödyttömään murheiden pyörittelyyn, kyvyttömyyteen rentoutua ja tarpeellisten sekä kivojenkin tekemisten välttelyyn.

On hyödyllistä hahmottaa, millaisesta ahdistuksesta on kyse. Onko ahdistus ollut matkassa aina vai liitt-

tyykö se kuormittavaan elämäntilanteeseen? Iskeekö se joinain tiettyinä hetkinä? Ahdistaaako kaikki vai onko ahdistuksella jokin selkeärajainen kohde? Laskeeko ahdistus elämäntilannetta merkittävästi vai häiritseekö se vain silloin tällöin? Tuottaako ahdistus kehollisia oireita? Onko alkoholinkäytöllä tekemistä ahdistuksen kanssa? Vai onko suurin ongelma se, että on ahdistunut ahdistuksesta?

AHDISTUKSEN KANSSA voi oppia tulemaan toimeen. Itsetutkiskelu ja omat apukeinot voivat olla todella hyödyllisiä, mutta tarpeen mukaan kannattaa hakeutua ammattiavun piiriin.

Se, mitä terapiassa tehdään, riippuu asiakkaasta ja terapeutista. Yleensä terapiassa työskennellään ahdistuksen tunteiden ja sen herättämien ajatusten parissa sekä kartoitetaan, millainen toiminta voisi lievittää ahdistusta. Ymmärtäväinen ja myötätuntoinen suhtautuminen ahdistukseen saattaa helpottaa yllättävän paljon.

”On hyödyllistä hahmottaa, millaisesta ahdistuksesta on kyse.”



Hyviä tekoja mielelle

1

LUO JOTAIN

Oiva keino liennyttää ahdistusta on tehdä jotain luovaa. Luovuus kannattaa käsittää laaja-alaisesti. Usein se sisällyttää jonkin konkreettisen ja miellyttävän tekemistä. Esimerkiksi leipominen, legojen rakentelu lapsen kanssa tai lintujen bongailu luonnon helmassa lasketaan.

2

OTA TAUKO

Ahdistusta voi kokeilla rajata kellon avulla. Huolihetken idea on, että varaat päivittäin 15–30 minuuttia sille, että keskittyneesti pohdit niitä asioita, jotka herättävät huolta. Mitä aiemmin päivällä huolihetken pidät, sen parempi. Ajatuksia voi esimerkiksi kirjoittaa paperille. Toinen tapa on asettaa kellonaika, jolloin huolehtiminen on kiellettyä: ilmoita mielellesi vaikka, että ilta ja yö on rauhoitettu, ja että seuraavan kerran huolia käsitellään aamukahdeksan jälkeen.

3

RAUHOITA KEHO

Tutkittu näyttö puhuu vakaasti sen puolesta, että kehon liikuttaminen ja rentouttaminen voivat auttaa ahdistuksen kesyttämisessä. Yhtä auttaa jooga, toista kävely, kolmatta sauna, neljättä kylmävesiuinti ja niin edes päin. Erilaisia hengitykseen ja tietoiseen läsnäoloon keskittyviä harjoituksia piisaa. Saatat huomata, että ensimmäinen harjoituskerta voi hieman tötkkiä, mutta kokeilua kannattaa jatkaa.



ELINA TANSKANEN

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



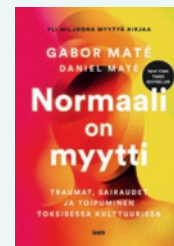
KÄYTÄNNÖN STRESSINHALLINTAA

Stressinhallinnan valmentajaksi koulutautuneen anestesiologian ja tehohoidon erikoislääkärin kirja auttaa ymmärtämään, miten stressaannumme ja tarjoaa lukuisia tapoja stressin hoitamiseen. Heini Harve-Rytsälä: Hallitse stressiäsi – Tue toimintakykyä paineen alla, Duodecim, 2026

PERSPEKTIIVIÄ OIREISIIN

Arvostetun kirjailija-lääkärin teos haastaa lähestymään mielenterveyden ongelmia näkökulmasta, joka jää yleensä yksilökeskeisen ajattelun jalkoihin: ympäristöllä ja kulttuurilla on iso vaikutus hyvinvoinnillemme. Gabor Maté: Normaali on myytti, Into, 2026

Elinan kirjavinkit



”

Rappujen
nouseminen on
hyväksi, koska
iskuormitus
vahvistaa luuta.



→ Lue Liisa
Siltasen tarina
seuraavalla
sivulla.

Luut lujemmiksi

Osteoporoosin aiheuttamien luunmurtumien ehkäisyssä tärkeää on riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti sekä liikunta ja kaatumisten ehkäisy.

Teksti **LEENA KOSKENLAAKSO** Kuva **JANI LAUKKANEN**

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuus on heikentynyt niin paljon, että luut ovat alttiita murtumille. Osteoporoosi voi liittyä esimerkiksi ikääntymiseen ja ravinto-aineiden imeytymisen häiriöihin, joissa elimistö ei saa tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia. Osteopenia on osteoporoosin esiastetta, jossa luun lujuus on alentunut. Se ei aina johda osteoporoosiin mutta lisää murtumariskiä.

Osteoporoosi on ikääntyneiden sairaus, mutta myös lapset ja nuoret voivat sairastua osteoporoosiin kroonisen sairauden tai aliravitsemuksen seurauksena.

”Luunmurtuma- ja selkärangan kiputilanteissa osteoporoosin mahdollisuus on otettava huomioon. Hälytyskellojen pitäisi soida erityisesti silloin, jos tapaturmasta pienestä vammasta on aiheutunut selkeä murtuma”, kertoo yleislääketieteen erikoislääkäri **Marja-Leena Hyypiä**.

MITEN OSTEOPOROOSI TODETAAAN?

Osteoporoosia on kahta eri tyyppiä. Pääasiassa osteoporoosin taustalla vaikuttavat ikääntyminen, vaihdevuosien jälkeiset hormonaaliset muutokset sekä perinnöllinen alttius. Sekundaarisen osteoporoosin aiheuttaja on jokin sairaus, kuten hormonihäiriö, keliakia, reuma, kilpirauhasen

sairaus tai diabetes. Se voi aiheutua myös pitkäaikaisesta kortisoni- tai syöpälääkityksestä.

Pelkkien oireiden perusteella ei voida tehdä osteoporoosidiagnoosia. Niiden lisäksi tarvitaan luuntiheysmittaus. Se on kivuton, makuulla tehtävä kuvantamistutkimus, joka tehdään DXA-laitteistolla.

Murtumariskiä voi arvioida FRAX-riskitekijäanalyysillä, joka löytyy netistä. Se laskee riskitekijöiden perusteella murtumien todennäköisyyden kymmenen vuoden ajaksi.

Jos potilaalla on ongelmia ravitsemuksessa, vatsakipua, toistuvia tulehdusoireita tai selittämätöntä laihtumista, laboratoriotutkimuksilla varmistetaan, että kaikki olennaiset ravintoaineet imeytyvät.

”Lääkärin vastaanotolla on tärkeää mainita kaikki asiat, jotka potilaan mielestä voivat vaikuttaa asiaan. Syömishäiriö saattaa helposti jäädä mainitsematta, ja suolisto-oireistakin kertomista usein vielä vältellään häveliäisyyssyistä”, Hyypiä sanoo.

TERVEET ELÄMÄNTAVAT

Osteoporoosin hoidon tavoitteena on ennaltaehkäistä erityisesti lonkka- ja nikamamurtumia. Kaikille diagnoosin saaneille laaditaan oma hoitosuunnitelma.

Omahoidon pääperiaatteena ovat terveelliset elämäntavat, ja siinä ravitsemus ja liikunta ovat avainasemassa. Myös tupakoinnin lopettaminen ja alkoholin käytön vähentäminen on tärkeää.

Kalsiumia ja D-vitamiinia tulee saada riittävästi. Kalsiumin saannin tavoite on 800–1 000 milligrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinia tulisi saada 20 mikrogrammaa vuorokaudessa.

Proteiini vaikuttaa lihaksiston ja tukielimistön kuntoon. Mitä parempikuntoinen lihaksisto, sitä paremman tuen luille se antaa.

”Kävelyä tulisi harrastaa 3–5 kertaa viikossa puolisen tuntia kerrallaan. Sitä voi täydentää lihaskuntoharjoittelulla 2–3 kertaa viikossa. Jo tuolilta seiso- maan nouseminen ilman käsiä auttaa jalkalihasten treenaamisessa. Rappujen nouseminen on hyväksi, koska isku- kuormitus vahvistaa luuta. Myös tanssi on hyvää ja turvallista liikuntaa. Kaatumisia voi ehkäistä esimerkiksi jalkineiden liukuesteillä”, lääkäri neuvoo.

LÄÄKEHOITO AUTTAA

”Osteoporoosilääkkeen tarve arvioidaan yksilöllisesti. Matalan riskin potilaille riittää pelkkä D-vitamiini. Jos potilaalla on osteopenia ja korkea FRAX-arvo tai lievä osteoporoosi mutta ei vielä murtumia, lääkkeeksi määrätään esimerkiksi bisfosfonaattia, joka estää luun hajoamista.

Korkean riskin potilaille määrätään joko bisfosfonaattia tai muita osteoporoosilääkkeitä, kuten denosumabia. Erikoissairaanhoidossa käytetään myös suonensisäisesti annettavia lääkkeitä.

Bisfosfonaattien yleisimmät haitta-vaikutukset ovat vatsavaivat, ummetus, ilmavaivat sekä tuki- ja liikuntaelinten kipu. Lääkehoidon jatkamisen tarvetta seurataan lääkärin valvonnassa vuosien ajan niin kauan, kun lääkehoito kestää”.

Luuntiheyden seurantamittaus tehdään hoitosuunnitelman mukaisesti yleensä 2–5 vuoden välein. Korkean riskin potilaille se tehdään 1–2 vuoden välein.

Asiantuntija: johtava yleislääketieteen erikoislääkäri Marja-Leena Hyypiä, Terveystalo

Liisa Siltanen on kiitollinen vertaistuesta. ”Ei kannata jäädä kotiin ihmettelemään, vaan hakeutua rohkeasti vertaistukiryhmään!”



LIISA SILTANEN, 75, ESPOO

Osteoporoosin aiheutti keliakia



Ollessani 65-vuotias lääkäri lähetti minut ikäni perusteella luuntiheysmittaukseen. Mittauksessa minulta löytyi osteopenia ja lannerangan

osteoporoosi. Ihmettelin, miten se oli mahdollista, koska olin aina syönyt juustoa ja maitotuotteita.

Syy paljastui täydellisessä verenkuvatutkimuksessa. Siitä ilmeni, että minulla on myös keliakia.

Kumpikin sairaus tuli täytenä yllätyksenä. Aloin heti noudattaa gluteenitonta ruokavaliota, ja onneksi sain hyödyllistä tietoa osteoporoosista Luustoliitosta ja Suomen Osteoporoosiyhdistyksestä.

Diagnoosin jälkeen jouduin alendronaattilääkitykselle. Kolme vuotta myöhemmin tehdyssä luuntiheyden seurantamittauksessa kävi ilmi, että osteoporoosini oli parantunut. Lääkitykseni lopetettiin, mutta kahden vuoden jälkeen lannerangastani löytyi taas osteoporoosia. Lääkitys aloitettiin uudelleen, ja nyt viiden vuoden kuluttua siitä luuntiheyteni on taas normaali. Osteopenia minulla on edelleen.

Luusto vaatii liikuntaa. Olen aina jumpannut, ja käyn edelleen kuntosalilla. Syön terveellistä kotiruokaa ja lisäravinteina kalsiumia ja D-vitamiinia yhteensä 60 mikrogrammaa päivässä. Näillä eväillä olen porskuttanut.”

Osteoporoosi on hoidettavissa

KALSIUM

on luuston tärkein rakennusaine. Sitä tulisi saada 800–1 000 mg päivässä.

D-VITAMIINI

auttaa kalsiumia imeytymään. Sitä on hyvä saada 20 µg päivässä.

PROTEIINI

on tärkeää. Mitä paremmassa kunnossa lihaksisto on, sitä paremman tuen se antaa luillesi.

LIIKUNTA

vahvistaa luita ja ehkäisee kaatumisia. Se hoitaa kehon ohella myös mieltä.

Muista nämä!

VERTAISTUKI

auttaa pärjäämään. Hoitovinkkejä saat esimerkiksi Luustoliitosta ja Suomen Osteoporoosiyhdistyksestä.

Lähde: erikoislääkäri Marja-Leena Hyypiä

Pieni osteoporoosisanasto

OSTEOPOROOSI

on luun lujuutta heikentävä sairaus, joka altistaa luut murtumille.

OSTEOPENIA

on osteoporoosin esiasie, jossa luun lujuus on alentunut. Ei aina johda osteoporoosiin.

LUUNTIHEYSMITTAUS

on kuvantamistutkimus, joka auttaa osteoporoosin toteamisessa.

FRAX-RISKITEKIJÄ-ANALYYSI

laskee murtumien todennäköisyyden kymmeneksi vuodeksi.

BISFOSFONAATTI

on luun hajoamista estävä osteoporoosilääke. Alendronaatti, risendronaatti ja ibandronaatti ovat bisfosfonaatteja. ■

Lähde: erikoislääkäri Marja-Leena Hyypiä

FLUNSSA TULOSSA?



OTA FLUACUTE ZINC+

Se lyhentää flunssan kestoa ja lievittää oireita.

ALOITA KÄYTTÖ

24 h

SISÄLLÄ ENSIOIREISTA



Aveeno®

Rauhoittavaa kauraa sisältävät Aveeno®-tuotteet herkän ihon hoitoon



FI-AVE-2026-34064

UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

1 NESTEMÄINEN TULEHDUS- KIPULÄÄKE LAPSILLE

Ibuprofeenia sisältävä mansikanmakuinen siirappi on lasten kipua ja kuumetta lievittävä itsehoitolääke lyhytaikaiseen käyttöön. Lääke sopii vähintään 10 kg painoisille lapsille 1 vuoden iästä lähtien. Pullossa on lapsiturvallinen korkki ja pakkaus sisältää annosruiskun.

ibuxin 40 mg/ml siirappi 100 ml, 10,51 € (105,10 €/l). Itsehoitolääke.

Ibuxin 40 mg/ml siirappi. Lievän tai kohtalaisen kivun sekä kuumeen lyhytaikaiseen, oireenmukaiseen hoitoon. Vaikuttava aine on ibuprofeeni. Sopii vähintään 1 vuoden ikäisille, vähintään 10 kg painaville lapsille, nuorille ja aikuisille. Neuvottelee lääkärin kanssa, jos sairastat maha- tai pohjukaissuolihaavaa, sinulla on ilmennyt yliherkkyyttä muiden särkylääkkeiden käytön yhteydessä tai olet raskaana. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 2.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy.



2 TUKKOISELLE NENÄLLE

Nenän tukkoisuutta lievittävä, täysin luonnollinen nenäsuihke sisältää 2,3 % suolavettä. Se kosteuttaa nenän limakalvoja ja puhdistaa nenäontelot kertyneestä limasta, karstasta, pölystä ja allergeeneista.

Otrivin Natural plus 30 ml, 9,90 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

3 ILMAVAIVAT KURIIN

Tipat helpottavat ilmavaivojen oireita, kuten vatsan turvotusta, pingotuksen tunnetta ja koliikkia. Tuote sopii imeväisille, lapsille ja aikuisille. Vaikuttava aine simetikoni hajottaa suoliston kaasukuplia tehokkaasti, jolloin ilma poistuu luonnollisesti.

Simex Drops 20 ml, 14,90 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuvat Anna Huovinen



Tolfer - uuden sukupolven rautalisä

Uudenlainen rauta - Tolfer on innovatiivista IHAT™-rautaa sisältävä rautalisä, joka jäljittelee luonnollista ferritiiniä ja imeytyy optimaalisesti elimistön oman tarpeen mukaisesti.

Erittäin hyvin siedetty - Luonnollisen ferritiinin tavoin myös Tolferin sisältämä IHAT™-rauta kulkeutuu kehon läpi nanopartikkelimuodossa suojattuna kuoren sisällä. Suojakuoren ansiosta rauta ei pääse reagoimaan haitallisesti vatsassa.

Pieni kapseli - helppo niellä, ei tarvitse C-vitamiinin apua imeytymiseen.

Helppo käyttää - yksi kapseli päivässä, mihin vuorokauden aikaan tahansa. Voidaan ottaa myös kahvin, teen tai ruokailun yhteydessä.

Vegaaninen, laktoositon ja gluteeniton

Ravintolisä.

Annostus: yksi kapseli päivässä, sisältää 30mg rautaa. Pakkauksessa 30 kapselia. Ei alle 18-vuotiaille.

ibuxin rapid 400 mg

Nopeavaikutteinen särkylääke



- ✓ Myös migreenikohtausten oireiden hoitoon
- ✓ Aikuisille ja yli 6-vuotiaille (vähintään 20kg)
- ✓ Puolitettava tabletti

ratiopharm.fi

Ibuxin rapid 400 mg kalvopääilysteiset tabletit. Tulehduskipulääke migreenikohtausten oireiden hoitoon sekä kivun ja kuumeen lievitykseen. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Sopii aikuisille ja vähintään 20 kg painaville, vähintään 6-vuotiaille lapsille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat maha- tai pohjukaissuolihaavaa tai olet raskaana. Vain lyhytaikaiseen käyttöön. Pakkauskoot 10 ja 30 tabl. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Perustuu 27.1.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@teva-pharm.com. Markkinoija: Teva Finland Oy. MULTI-FI-01545 06 26

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

4 NENÄSUMUTE LAPSILLE

Itsehoitolääke lievittää nenän tukkoisuutta. Nenäsumutteen vaikuttava aine ksylometatsoliini supistaa nenän verisuonia ja turvotus limakalvoilla vähenee. Sumute sopii yli 1-vuotiaille lapsille lyhytaikaiseen käyttöön.

Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml 10 ml, 7,96 €. Itsehoitolääke.

Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml nenäsumute, liuos. Itsehoitolääke nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poskiontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. 1–11-vuotiaille käyttö aikuisen valvonnassa enintään 5 päivän ajan. 1–5-vuotiaat: 1 suihke kumpaankin sieraimen tarvittaessa 1–2 kertaa päivässä (8–10 tunnin välein), enintään 3 kertaa päivässä. 6–11-vuotiaat: 1–2 suihketta kumpaankin sieraimen tarvittaessa 2–3 kertaa päivässä. Lääkettä saa käyttää kumpaankin sieraimen enintään 3 kertaa päivässä. Ei alle 1-vuotiaalle. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteeseen sisältämistä aineista, jos sinulla on karstanuhaa, atrofinen nuha tai ahdaskulmaglaukooma tai jos sinulle on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otrivinia, ks. lisää tietoa käytön varoituksista pakkausselosteesta. Keskustele valmisteeseen käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetysaikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina, ks. lisää pakkausselosteesta. Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvedojen lyhennelmä 18.11.2025. Perustuu 15.7.2025 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Lisätiedot: Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensioituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija.



5 SYYLÄN POISTO KOTONA

MCA-happo on tehokkain tapa poistaa syylät kotona. Pullossa on tarkka applikaattori, eikä happo valu ulos pullon kaatuessa. Tutkitusti kivuttomoin hoitomuoto syyliin. Sopii yli 4-vuotiaille.

Dr. Yglo syyliin poistohappo 2 ml, 29,40 €.
CE-merkitty lääkinnällinen laite.

6 PAHANHAJUISEEN HENGITYKSEEN

Ensimmäinen maitohappobakteeri-sinkkivalmiste, joka tukee suun luonnollista bakteeritasapainoa ja tarjoaa nopean, pitkäaikaisen vaikutuksen pahanhajuista hengitystä vastaan. Makuna viileä minttu.

BioGaia Prodentis Fresh Breath 18,50 € (0,62 €/kpl).
Ravintolisä.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.

5



6



Puro™ Suoja

Yksi tippa sisältää kostutuksen ja lipidit

- Keskivaikeisiin, vaikeisiin ja jatkuviin kuivasilmäoireisiin
- Auttaa silmän soluja toipumaan tulehdusvaurioista
- Ehkäisee oireiden syntymistä
- Vähentää silmien vetistelyä ja punoitusta



Lue lisää
sivuiltamme
purosilmille.fi

Puro™ Suoja ei sisällä säilöntäaineita, alkoholia, fosfaatteja, boraatteja, mineraaliöljyä tai eläinperäisiä ainesosia, eikä sitä ole testattu eläimillä.

Kotimainen. Säilöntäaineeton.
Säilyy 6 kk avaamisesta.
Sopii piilolinssien käyttäjille.

Puro®
silmille

   purosilmille.fi

CE-merkitty lääkinnällinen laite, CE0537. Valmistaja: Oy Finnsusp Ab, Lieto
Tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekittain.

ARJEN SUOSIKIT VARTALONHOITOON

NYT UUSISSA PAKKAUKSISSA!

SYYSKUUSSA
KAHDEN ACO-TUOTTEEN
OSTAJALLE

KAUPAN PÄÄLLE

KÄSIVOIDE



Kahden ACO-tuotteen ostajalle lahjaksi ACO Hand Cream Rich hajustettu 75 ml. Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjous voimassa 1.-30.9.2026 kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita.

ACO
SIMPLY EFFECTIVE



Kuvat Getty Images

ESTROGEENILÄÄKKEET

Helpotusta hikipuuskiin

Estrogeeni on tehokas apu vaihdevuosisoireisiin. Ohenevia limakalvoja voi ja kannattaa hoitaa paikallisvalmisteilla silloinkin, kun hormonikorvaushoito ei sovi.

Teksti **ANNA TOMMOLA**

Monta eri vaihtoehtoa

Vaihdevuosisien hormonikorvaushoito auttaa tehokkaasti estrogeenin puutteesta johtuviin oireisiin, kuten kuumiin aaltoihiin, yöheräilyyn, nivelkipuihin ja limakalvojen kuivuuteen. Hoidossa käytetään samaa estradiolia, jota munasarjat tuottavat.

Estrogeenivalmisteita saa tabletteina sekä ihon kautta laastarina, geelinä tai suihkeena. Jos kohtua ei ole poistettu, rinnalle tarvitaan keltarauhashormoni suojaamaan kohdun limakalvoa. Tähänkin on useita vaihtoehtoja, myös yhdistelmävalmisteita.

Oman hormonitoiminnan päätyttyä hoidon toteutus on yleensä selkeää. Moni kuitenkin kokee erilaisia elämää haittaavia oireita jo paljon ennen kuin kuukautiset jäävät pois. Kokeilemalla selviää, auttaako estrogeeni vai onko syy muualla kuin hormonitasoissa. Sopivaa annosta voi joutua etsimään.

Paikallishoito käy kaikille

Esimerkiksi sairastettu rintasyöpä tai tukostaipumus voi olla este hormonihoidolle. Se koskee silloin yhtä lailla suun kuin ihon kautta käytettäviä estrogeenivalmisteita, jotka vaikuttavat laajasti koko kehoon.

Estrogeenia sisältäviä paikallisvalmisteita eli emätinpuikkoja ja -voiteita on sen sijaan turvallista käyttää. Limakalvojen ohenemista on tärkeää hoitaa, sillä se lisää tulehdusten riskiä. Hormonittomat vaihtoehdot tuovat kuivuuteen vain hetkellistä helpotusta.

Eroja annostelussa

Estrogeenisuihke sumutetaan pienelle ihoalueelle kyynärvarren sisäsyörylän. Geeli taas levitetään laajemmalle alueelle esimerkiksi vatsalle, reisiin tai pakaroihin.

Geelivalmisteiden välillä on vaihtelua siinä, mikä määrä geeliä vastaa tiettyä hormoniannosta. Oikea annostelu onkin syytä varmistaa, jos valmiste vaihtuu toiseen.

Asiantuntija: synnytys- ja naistentautiopin dosentti Anna-Mari Heikkinen, Terveystalo

Syyskuu

BEKO STRONG B12 + Foolihappo + B6, 150 + 20 kpl
Muistin, hermoston ja vastustuskyvyn tueksi. Purutabletit tai nieltävät tabletit.

26,90

32,60 € (0,16 €/kpl)
Ravintolisä



**Kampanja-
pakkaus**

MINISUN D3 20 mcg 200 tabl.

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Kaksi makua tai nieltävä tabletti.

15,90

18,80 € (0,08 €/kpl)
Ravintolisä



**APTEEKKI hoitavat
nenäsuihkeet 10 ml**

Kuiville ja vaurioituneille nenän limakalvoille. Seesamiöljypohjainen, sisältää A- ja E-vitamiinia.

7,90

10,10 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite



**PERSKINDOL
 kylmä-lämpögeeli 100 ml**
Lievittää tehokkaasti lihaskipua ja tukee paranemisprosessia.

14,90

19,60 € (149,00 €/l)
CE-merkitty lääkinnällinen laite



MINISUN D3 50 mcg 200 tabl.

Vahva D-vitamiinivalmiste tehostettuun päivittäiseen käyttöön. Kaksi makua tai nieltävä tabletti.

21,90

26,00 € (0,11 €/kpl)
Ravintolisä



FLUZINC 24 tabl.

Kolmen päivän tehokuuri lyhentää flunssan kestoja ja lievittää oireita. Kolme makua.

9,90

12,60 € (0,41 €/kpl)
CE-merkitty lääkinnällinen laite



**APOBASE Lotion, Cream tai
Oily Cream 250 g**
Perusvoiteet ihon päivittäiseen kosteuttamiseen ja puhdistamiseen.

9,90

12,50 € (39,60 €/kg)



**SYMBIOSYS Alflorex tai
Alflorex+ 30 kaps.**

Vaali suolistosi luontaisia bifidobakteereita.

24,90

29,90 € (0,83 €/kpl)
Ravintolisä



MIELIKKI Yskähunaja 200 ml
Turvallinen ja tehokas hoito akuuttiin yskään yli 1-vuotiaille. Sisältää lääkinnällistä hunajaa.

11,90

15,20 € (59,50 €/l)
CE-merkitty lääkinnällinen laite



**MELAREST Extra Vahva 1,9 mg
90/100 tabl. tai Tripla 60 tabl.**
Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa sekä lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

21,90

26,90 € (0,22–0,37 €/kpl)
Ravintolisä



FIILUS Arkeen +C 30 kpl
Maitohappobakteeri päivittäiseen käyttöön koko perheelle. Eri makuja tai nieltävä kapseli.

10,90

13,45 € (0,36 €/kpl)
Ravintolisä



TOLFER 30 kaps.
IHAT-rautaa sisältävä rautalisä jäljittelee luonnollista ferritiiniä ja imeytyy ilman C-vitamiinin apua.

17,90

21,90 € (0,60 €/kpl)
Ravintolisä



Lokakuu

THEALOZ DUO 10 ml

Säilöntäaineeton silmätippa kostuttaa silmää pitkäkestoisesti. Suojaa ja korjaa silmän pinnan pieniä vaurioita.

15,90

19,70 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



AUVOIN NENÄSUIHKEET 20 ml

Lääkkeettömät ja säilöntäaineettomat nenäsuihkeet kuivien ja tukkoisten limakalvojen hoitoon.

10,90

12,80–13,60 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



APTEEKKI FLUACUTE ZINC+ 20 ml

Suusuihke lyhentää flunssan kestoa ja lievittää oireita. Aloita käyttö heti oireiden ilmaannuttua. Neljä makua.

16,90

20,80 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



RELA 90 kpl

Koko perheen maitohappobakteerit erimukuisina tabletteina tai nieltävinä kapsleina. Päivittäiseen käyttöön.

25,90

32,30 € (0,29 €/kpl)
Ravintolisä



DEVISOL 20 mcg 200 tabl.

Hyvin imeytyvä D3-vitamiini. Eri makuista imeskelytabletteja tai helposti nieltävä tabletti.

14,90

18,90 € (0,07 €/kpl)
Ravintolisä



MIELIKKI kurkkupastilli 24 kpl

Rauhoittaa kurkun kutinaa. Sisältää hunajaa, islanninjäkälää ja C-vitamiinia. Aikuisille ja yli 6-vuotiaille.

6,90

8,90 € (0,29 €/kpl)
Ravintolisä



BETOLVEX 1 mg 150 tabl. tai Strong 1,25 mg 90 kaps.

B12-vitamiinit päivittäisen B12-vitamiinin saannin turvaamiseen.

24,90

29,90–30,00 € (0,17–0,28 €/kpl)
Ravintolisä



DEVISOL 50 mcg 200 tabl.

Hyvin imeytyvä D3-vitamiini. Sitruksen tai mustikan makuinen imeskelytabletti tai helposti nieltävä tabletti.

21,90

25,90 € (0,11 €/kpl)
Ravintolisä



NOVANIGHT 30 tabl.

Nukahda nopeasti ja nuku rauhallisesti melatoniinia ja yrttejä sisältävän ravintolisän avulla.

14,90

18,90 € (0,50 €/kpl)
Ravintolisä



SEBAMED Face&Body Wash täytpöussit 1000 ml

Koko perheen riittoiset pesu-nesteet kasvoille ja vartalolle.

Kampanjatuotteen ostajalle kaupan päälle **Sebamed Viikuna Suihkugeeli 250 ml**, arvo noin 9,50 €



MULTIVITA MAGNESIUM-SITRAATIT 80/90 tabl.

Hyvin imeytyvä magnesium. Eri makuiset purutabletit ja nieltävä tabletti.

12,90

16,20 € (0,14–0,16 €/kpl)
Ravintolisä



MINISUN 50+ MONIVITAMIINIT 60 tabl.

Monipuoliset ja uniikit koostumukset 50+ naisille ja miehille.

12,90

15,30 € (0,22 €/kpl)
Ravintolisä



Syyskuu

FAVORA-tuotesarja

Herkkääihoisten hajusteeton sarja puhdistaa, hoitaa ja kosteuttaa. Yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

–20 %



CERAVE MOISTURISING LOTION 473 ml

Kosteuttava emulsio kuivalle ja erittäin kuivalle iholle. Auttaa vahvistamaan kasvojen ja vartalon ihon suojamuuria.

15,90

18,60 € (33,62 €/l)



Tarjoushinnan alapuolella oleva hinta on tuotteen keskimääräinen normaalihinta Avainapteekkeissa. Tarjoushinnat voimassa kaikille asiakkaille.



Lokakuu

ACO AGE DELAY -tuotesarja

Tehokkaat ACO Age Delay ja Age Delay+ -tuotteet hidastavat ihon ikääntymistä ja vähentävät näkyviä ryppyjä ja juonteita. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

–20 %



AVÈNE SOOTHING EYE CONTOUR CREAM 15 ml

Rauhoittaa ihoärsytystä, punoitusta ja kiristuksen tunnetta. Kosteuttaa ja vähentää silmänaalusten tummuutta.

Kampanjatuotteen ostajalle
kaupan päälle **Avène Thermal Spring Water**
50 ml, arvo noin 8,50 €



3-vaiheinen SensiLine-ihonhoitorutiini

Atooppiseen ihottumaan taipuvaiselle iholle

SensiLine
-tuotteet

-20%

syyskuun ajan

1

PUHDISTAA



2

KOSTEUTTAA



3

RAUHOITAA



Valikoima vaihtelee apteekeittain

Bepanthen® SensiWash ja Bepanthen® SensiControl: kosmetiikkaa.

Bepanthen® SensiCalm: CE-merkitty lääkinnällinen laite CE0123. Valmistaja: Bayer Consumer Care AG, Sveitsi.

Bayer Oy. CH-20260611-50



LÖYDÄ OMAT EFFACLAR- SUOSIKKISI

RASVOITTUVALLE
JA EPÄPUHTAUKSIIN
TAIPUVAISELLE I HOLLE



VALIKOIMA VAIHTELEE APTEEKEITTAIN.

1 IHOTAUTILÄÄKÄREIDEN
SUOSITTELEMA
IHONHOITOMERKKI
POHJOISMAISSA AKNEEN
TAIPUVAISELLE I HOLLE*

Suojaako hyvä kunto flunssalta?

Tavallinen tartuntatauti saattaa iskeä huonokuntoiseen ja väistää sen, joka liikkuu ahkerasti, nukkuu riittävästi ja syö terveellisesti. Välillä käy kuitenkin päinvastoin. Hyvästä kunnosta on silti hyötyä taistelussa viruksia ja bakteereja vastaan.

Teksti **MARIANNA SALIN**

"KOKO VÄESTÖN tasolla hyvä fyysinen kunto voi suojata infektioilta jonkin verran, mutta huippu-urheilijat saavat enemmän infektioita juuri silloin, kun he ovat parhaassa tikissä", sanoo UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankari**.

Vasankari korostaa, että elimistön puolustuskyky, kuten fyysinen kuntokin, perustuu eletyn elämän ohella perimään. Tämä tekee immuunipuolustuksesta hyvin yksilöllisen, vaikka sen pääperiaate onkin kaikilla sama.

VAHVAT KEUHKOT KESTÄVÄT PAREMMIN

Oli sitten hyvä- tai huonokuntainen, kukapa ei olisi joskus pohtinut, tuliko flunssa valvomisesta tai siitä, kun ei ehtinyt koko viikkona lenkille tai lounaalle. Vasankari pitää kaikkia syitä mahdollisina.

"Infektioikkuna voi avautua myös siitä, että on juuri sairastanut flunssan tai on heikossa kunnossa muun sairauden tai esimerkiksi syöpähoitojen tai antibioottien vuoksi."

Fyysinen kunto vaikuttaa Vasankarin mukaan enemmän oireiden voimakkuuteen kuin siihen, tuleeko infektio vai ei.

"Jos sydän ja keuhkot ovat hyvässä kunnossa, ne kestävät infektiotakin paremmin. Selkeitä riskejä ovat vaikeat keuhkosairaudet ja tupakointi. Koronaepidemian aikana huomattiin myös, että erityisesti sydän- ja verisuonitaudit sekä ylipaino



Kuva Getty Images

johtivat hankalampiin oireisiin. Myös heikot ja hauraat vanhukset menivät nopeasti huonoon kuntoon.”

SUURIN RISKI: TOISET IHMISET

Jos tarve pysyä terveenä on erityisen suuri, Vasankari ei luottaisi kehon puolustuskykyyn vaan pököjä kantavien ihmisten ja pintojen välttelyyn sekä käsien pesuun. Hän ei suosittele eristäytymistä kuitenkaan pitkäaikaisena ratkaisuna hyväkuntoiselle ja perusterveelle ihmiselle.

”Kun lopulta palaa ihmisten joukkoon, avaa todennäköisesti infektiokunnan, koska elimistö ei ole totunut taudinaiheuttajiin ja sen puolustuskyky on heikentynyt.”

INFEKTIOKIERRE KATKEAA KYLLÄ

Perusterve ihminen saattaa kuntoilla ahkerasti, nukkua riittävästi, syödä terveellisesti ja pestä käsiä siinä missä muutkin, ja silti taudit iskevät häneen useammin kuin muihin.

”Infektiokierre ei kuitenkaan tarkoita, että siihen olisi pysyvä taipumus. Edessä voi olla taas vuosia, jolloin taudit eivät juurikaan tartu”, Vasankari sanoo.

Asiantuntija: Tommi Vasankari, professori, UKK-instituutin johtaja

SANDOZ

NÄRÄSTYKSEN SAMMUTTAJA

Esomeprazol Sandoz® on protonipumpun estäjä, joka vähentää mahahapon eritystä.



Nopea apu närästykseseen.

Kun närästys polttelee rintalastan alla, sammuta se Esomeprazol Sandoz®-tabletilta. Vaikutus alkaa jo ensimmäisen tunnin aikana.

Esomeprazol Sandoz® tilapäiseen närästykseseen – apteekista ilman reseptiä.

1
tabletti
päivässä



Lähteet: Esomeprazol Sandoz® pakkausseloste ja valmisteyhteenveto

Esomeprazol Sandoz 20 mg enterotabletti.

Vaikuttava aine: esomepratsoli **Käyttöaihe:**

Aikuisille refluksoireiden lyhytaikaiseen hoitoon. **Annostelu:** itsehoitossa yksi tabletti

päivässä, korkeintaan kahden viikon ajan. Jos oireesi eivät ole hävinneet tai lieventyneet

korkeintaan kahden viikon yhtäjaksoisen hoidon jälkeen, ota yhteyttä lääkäriin. **Älä**

käytä, jos olet allerginen esomepratsolille tai samankaltaisille lääkkeille tai tämän lääkkeen

apuaineelle, tai jos käytät HIV-infektioiläkettä, jonka vaikuttava aine on nelfinaviiri, tai

jos sinulle on joskus kehittynyt vaikea ihottuma tai ihon hilseilyä, rakkuloita ja/tai suun haavaumia

esomepratsolin tai sen kaltaisten lääkkeiden ottamisen jälkeen. **Varoitukset ja varotoimet:** Varmista

lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista tai lääkäriltä, jos sinulla on vaikeita munuais- tai maksavaivoja, olet

menossa kromograniiini A-verikokeeseen tai sinulla on ollut ihoreaktio liittyen Esomeprazol Sandozin

kaltaisen lääkkeen käyttöön. Ota heti yhteyttä lääkäriin, jos ennen käyttöä tai käytön aikana ilmenee ihottumaa,

odottamatonta painonlaskua ja nielemisvaikeuksia, mahakipua tai ruuansulatusvaivoja, oksentamista tai

ulosteiden muuttumista mustiksi. Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos parhaillaan käytät tai

olet äskettäin käyttänyt tai saatat käyttää muita lääkkeitä. Keskustele käytöstä raskauden aikana lääkärin

kanssa. **Älä** käytä imetyksen aikana. **Yleisimmät haittavaikutukset:** päänsärky, ripuli, mahakipu,

ummetus, ilmavaivat, pahoinvointi ja oksentelu, mahalaukun hyvälaatuiset polyypit. Itsehoitolääke.

Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkaus ja hinta: 1.6.2026: Esomeprazol Sandoz 20 mg

14 fol 6,22 €. Ajantasaiset hintatiedot: www.kela.fi/laakehaku. **Markkinoija:** Sandoz A/S, www.sandoz.fi, mi.finland@sandoz.com. NR2604288439, 04/2026. Perustuu 26.03.2026 päivättyyn

pakkausselosteeseen.

”Pitkä sairaus opettaa”

Arkkitehti Hanna Jokela, 32, on sairastanut Crohnin tautia nuoresta asti. Sairaus on opettanut hidastamaan tahtia ja unohtamaan muihin vertaamisen.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuvat **TIMO HEIKKALA**

Tämä ei ole enää normaalia, pohti 15-vuotias **Hanna Jokela** kesken rippileirin, kun hän istui jälleen keran yleisessä vessassa. Vatsaoireita oli ollut aiemminkin, mutta nyt ne olivat niin rajuja, ettei niitä voinut enää kuitata sillä, että vatsa olisi jännityksestä sekaisin.

Leirin jälkeen Hanna hakeutui terveyskeskukseen. Pian selvisi, että hän sairastaa Crohnin tautia.

”Olin helpottunut, kun vaivoille löytyi syy ja niitä voitiin alkaa hoitaa.”

Hannalle kokeiltiin erilaisia lääkkeitä, joiden teho vaihteli tai hiipui, jolloin jouduttiin vaihtamaan lääkettä. Oireiden pahentuessa lääkitystä säädettiin ja käytettiin esimerkiksi kortisonia kuureina.

Noin vuosi diagnoosin jälkeen Hanna tuli kesken lento-palloleirin niin sairaaksi, että äiti joutui hakemaan hänet pois kesken leirin.

”Maha oli tosi kipeä ja olin uupunut. Kotona tärisin kuumeesta ja päädyin päivystyksen kautta tiputukseen osastolle.”

Kesti taas jonkin aikaa, että lääkitys saatiin säädettyä sopivaksi.

Sairaus toi nuoren Hannan elämään paljon vastuuta.

”Minun oli opittava ottamaan lääkkeet säännöllisesti, enkä voinut syödä mitä tahansa ja aina piti kuulostella, tuleeko jostain ruoka-aineesta oireita.

SAIRAUS ON KULKENUT aaltoliikkeen lailla mukana Hannan arjessa. Se muistuttaa itsestään kipuna, ja krooninen tulehdus kehossa väsyttää. Väsymystä pahentaa raudan imeytymishäiriö.

”Ferritiini- ja hemoglobiiniarvoni ovat tosi alhaiset, varsinkin talviaikaan.”

”Olen hyvin kiitollinen Suomen terveydenhuololle. Olen saanut aina hoitoa ja aina kun vointini on mennyt huonommaksi, siihen on etsitty syitä. Koen, että minua on aina kuunneltu.”





Lidomax

Kipua ei tarvitse niellä

UUTUUS



Ainutlaatuinen, tehokas ja hyvänmakuinen lääke kurkkukipuun.

APTEQ

Lidomax Hunaja & Sitruuna / Appelsiini imeskelytabletit. Lääke kurkkukivun oireiden lievittämiseen. Aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille nuorille, enintään 3 päivän ajan. Älä ota tätä lääkettä juuri ennen syömistä tai juomista, jos suun ja nielun alueella on suurempia akuutteja haavoja, jos olet allerginen tämän lääkkeen jollekin ainesosalle tai muille paikallispuudutteille. Käännä lääkärin puoleen, ellei olosi parane 2 päivän jälkeen ja sinulla on kuumetta, päänsärkyä, pahoinvointia, oksentelua tai ihottumaa. Ei suositella raskaana oleville tai imettäville. Lue huolellisesti pakkausseloste ja noudata annostusohjeita. Itsehoitolääke. Myyntiluvan haltija: Fennogate Finland Oy. Lisätietoja: www.apteq.fi, asiakaspalvelu@fennogate.fi LDX-72-202606

Hanna on valinnut avoimuuden, hän ei peittele muilta ihmisiltä sairautaan. "Varsinkin jos olen väsyneempi tai minulla on maha kipeä, kerron siitä avoimesti, koska se selittää, miksi haluan olla silloin lähinnä vain kotona."



"Tajusin, että voin paljon paremmin, kun kuuntelen, mitä kehoni tarvitsee."

Hanna käy kolmen kuukauden välein kontrolli-verikokeissa.

Crohnin taudin seurantaan kuuluvat myös säännölliset tähytykset.

Lisäksi Hannalla on autoimmuuni maksatulehdus, jonka Crohnin tauti on todennäköisesti laukaissut.

Aikuisiällä Hannalla ei onneksi ole ollut kuin yksi huonompi jakso.

"Jouduin olemaan kesän pois töistä. Painoni putosi ja olin todella väsynyt, minulla oli lämpöä ja maha oli jatkuvasti sekaisin ja kipeä."

UUDET BIOLOGISET LÄÄKKEET pitävät sairauden hyvässä hoitotasapainossa. Niihin siirryttiin, kun muiden lääkkeiden vaikutus hiipui.

"Aluksi sain lääkettä tiputuksessa osastolla aina tietyin väliajoin, nyt olen käyttänyt jo kuusi vuotta itse pistettävää biologista lääkettä."

Hoitovaste on ollut hyvä, mutta lääkkeet ovat kalliita. Aina vuoden vaihteessa Hannan on varauduttava isoon apteekkilaskuun. Onneksi Kelan korvauskatto tulee nopeasti vastaan.

Ruokavalio on osa hoitoa.

"Noudatan osin ärtyneen suolen oireyhtymää sairastavan ruokavaliota. Koen, että suurin voinnin

Crohnin tauti

- Crohnin tauti kuuluu kroonisiin tulehduksellisiin suolistosairauksiin (IBD), joita sairastaa Suomessa tällä hetkellä noin 60 000 henkilöä.
- Tauti syntyy perinnöllisesti alttiille henkilöille suolistobakteerien, ravintotekijöiden ja muiden ympäristötekijöiden vaikutuksesta. Tauti puhkeaa yleisimmin 20–30 vuoden iässä. Tupakointi nostaa sairastumisen riskiä ja vaikeuttaa hoitoa.
- Tyypillisiä oireita ovat vatsakivut, ripuli, väsymys, laihduminen, kuumeilu, verenvuoto peräsuolesta ja peräaukon seudun vaivat. Lapsilla tauti voi aiheuttaa kasvun hidastumista.
- Sairaus on krooninen eli pitkäaikainen. Taudin aktiivisuus vaihtelee, ja se voi pysyä rauhallisena eli remissiassa pitkiä aikoja.
- Crohnin tautia hoidetaan lääkkeillä, tupakoinnin lopettamisella sekä joissakin tapauksissa leikkauksilla.

Lähteet: terveyskirjasto.fi, terveyskyla.fi

kohentuminen seurasi siitä, kun jätin lihan kokonaan pois ruokavaliostani kymmenen vuotta sitten.”

Hanna ei voi myöskään syödä liian kuitupitoista ja rasvaista ruokaa, eikä makeutusaineita.

NYKYÄÄN HANNA ELÄÄ vauhdikasta lapsiperhe-
arkea, jonka tahdin määräävät 2- ja 5-vuotiaat lapset.

Perhe on muuttanut hiljattain omakotitaloon.

”Teemme pihahommia, mutta ehdimme myös pelata lasten kanssa futista ja sählyä.”

Hanna saa energiaa lasten touhujen seuraamisesta. Myös tanssiharrastus antaa voimaa.

”Käyn tanssitunnilla kerran viikossa. Olen kokeillut monenlaista tanssia, mutta viimeisin innostukseni on latino show. Nautin myös pyöräilystä ja käsitöistä.”

PITKÄ SAIRAUS ON opettanut itsensä kuuntelemisen taitoa.

”Haluaisin mennä ja tehdä enemmän, mutta minun on ollut pakko hyväksyä, että en aina jaksa.”

Nuorempana Hanna vertasi itseään usein muihin.

”Ihmettelin, miten muut jaksavat mitä vain, kun itse väsyin paljon nopeammin. Se oli turhauttavaa ja lannistavaa.”

Muihin vertaamisesta ja liian kovasta tahdistä irti päästäminen on ollut Hannalle tärkeä oivallus, niitä hän treenaa edelleen.

”Helpotti, kun tajusin, että voin paljon paremmin, kun kuuntelen, mitä kehoni tarvitsee. Se on lepoa, terveellistä ruokaa ja liikuntaa.” ■

Rogaine® vaahto



Auttaa pysäyttämään hiustenlähdön* ja edistää uusien hiusten kasvua

Tutkitusti tehokas lääke

Tuloksia jo 8 viikossa**



*perinnöllinen hiustenlähde miehillä

**kliinisesti näkyviä tuloksia 2 krt/vrk käytettynä

Rogaine® 50 mg/g ihovahto minoksidiili. Lääke, joka ehkäisee hiustenlähdön ja edistää uusien hiuksien kasvua henkilöillä, joilla on perinnöllistä hiustenlähdön. Yli 18-vuotiaille miehille. Vain paikalliseen käyttöön. Vaatii jatkuvaa käyttöä. Ennen hoidon aloittamista varmistuttava, että hiuspohja on normaali ja terve. Hoito lopetettava, jos ilmenee verenpaineen alenemista, rintakipua, sydämen tiheälyöntisyyttä, pyöräytystä, hui-
mausta, äkillistä painon nousua, turvotusta raajoissa tai ihon ärsytystä tai muita uusia odottamattomia oireita. **Lue pakkausseloste.** Apteekista. Itsehoitovalmiste 60 g ja 3 x 60 g. © McNeil / JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-ROG-2026-336488 06/2026

Coldycin® TEHOKAS LÄÄKE KURKKUKIPUUN

✓ Lievittää kipua
puuduttamalla

✓ Estää
bakteereja

UUTUUSMAKU



Coldycin 5 mg/1 mg imeskelytabletti, puristettu, Hunaja, Sitruuna, Mentoli tai Mansikka. Vaikuttavat aineet: klooriheksidiini ja lidokaiini. Kurkkukivun oireiden lievittämiseen aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille. Ei suositella raskauden aikana eikä imettäville naisille, eikä henkilöille, joilla on voimakas allergia-alttius, erityisesti amidiryhmän paikallispuudutteille allergisille. Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen valmisteen käyttöä, mikäli sinulla on jokin sokeri-intoleranssi tai muita apuaineyliherkkyyksiä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Noudata pakkauksen annostusohjeita. Lyhytaikaiseen käyttöön. Käännä lääkärin puoleen, ellei olosi parane 3–4 päivän jälkeen tai se huononee. Itsehoitolääke. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy.

Pamol® F

SÄRKYYN JA KUUMEESEEN

FLUNSSAN AIHEUTTAMAN KUUMEEEN JA KIVUN HOITOON

Suussasulava
tabletti

Pamol® F
500 mg
PARACETAMOL.

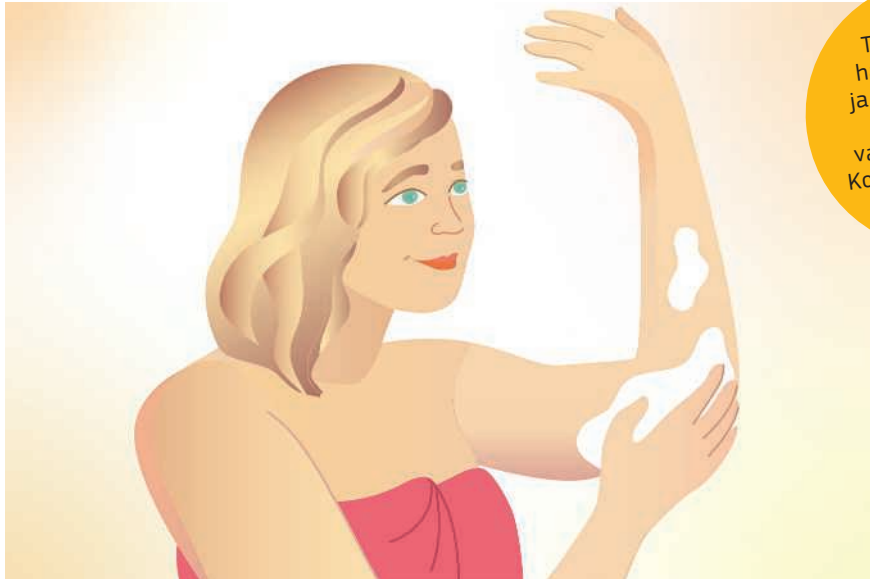
12 suussa hajoavaa tablettia
munsköder fallande tabletter

KIPUUN JA KUUMEESEEN.
VID VÄRK OCH FEVER.

Ei lasten ulottuville eikä näkyville.
Förvaras utom syn- och räckhåll.
Mustaherukanmakuinen/s

Mustaherukanmakuinen

Pamol® F 500 mg suussa hajoava tabletti. Lievän tai kohtalaisen kivun ja kuumeen oireenmukaiseen hoitoon aikuisille ja yli 30 kg painaville lapsille. Vaikuttava aine parasetamoli. Käytä pienintä tehokasta annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Aikuisille ja ≥ 50 kg painaville enintään 3000 mg vuorokaudessa. Lapsilla annos määräytyy painon mukaan. Käytä pienintä tehokasta annosta mahdollisimman lyhyen ajan. Älä käytä samanaikaisesti muita parasetamolia sisältäviä valmisteita. Älä ylitä suositeltua annosta - yliannos voi aiheuttaa vakavan maksavaurion. Älä käytä, jos sinulla on vaikea maksasairaus tai fenyyliketoniauria (valmiste sisältää aspartaamia). Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Raskauden tai imetyksen aikana keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen käyttöä. Käännä lääkärin tai apteekkihenkilökunnan puoleen, jos oireet jatkuvat yli 3 päivää tai pahenevat. Itsehoitolääke. Lisätietoja: www.pamol.fi. Markkinoija Orifarm Healthcare Oy.



Tuotteet ovat hajusteettomia ja soveltuvat niin kasvojen kuin vartalonkin iholle. Kokeilemalla löydät omasi!

Pidä ihosta huolta

Perusvoiteita tarvitaan, kun ihon suojakerros on heikentynyt. Jo pieni määrä on enemmän kuin ei mitään. Kuiva iho voi kaivata rasvausta useita kertoja päivässä.

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

1 ÄRTYNEELLE IHOILLE
Täyteläinen mutta hyvin imeytyvä erikoisperusvoide etenkin kuivalle, herkälle ja atopiaan taipuvalle iholle. Voide sisältää kolloidikauraa, glyserolia, ksylitolia, rypsiöljyä ja karitevoita. Kauran vaikuttavilla ainesosilla on paljon ihoa hoitavia ominaisuuksia. Voide kosteuttaa ja pehmentää ihoa sekä hillitsee kutinaa ja lievittää ärsytystä ja punoitusta.



Oatcare 200 g, 13,70 € (68,50 €/kg). Tuote ei sisällä kauran ominaisuuksia. Käy keliaakikoille, ei kaura-allergikoille.

2 HOITOA KAIKILLE IHOTYYPEILLE
Tehokosteuttaja sisältää 20 % propyleeniglykolia ja 5 % karbamidia. Voide tukee ihon luonnollista mikrobiomia ja estää kosteuden haihtumista iholta. Kevyt voide ei tahmaa ja imeytyy nopeasti. Sopii niin kuivalle, kutisevalle, atooppiselle, akneen taipuvalle kuin rasvaisellekin iholle. Hyvä valinta myös karvaiselle ihoalueelle.



Canoderm Duo 210 g, 13,30 € (63,33 €/kg). Säilytä jääkaapissa kutinaa lievittävän viilentävän vaikutuksen tehostamiseksi.

3 KEVYT SYVÄKOSTEUTTAJA
Hoitava voide vahvistaa ihon suojakerrosta ja kosteuttaa jopa 72 tuntia. Lisää ihon kosteustasoa 68 % jo yhden levityskerran jälkeen. Sen sisältämät glyseroli ja puhdistettu lanoliini pehmentävät ja kosteuttavat ihoa. Voide on miellyttävän kevyt, vaikka sillä on korkea rasvapitoisuus ja erittäin ravitseva koostumus.



Decubal Restoring Clinic Cream 250 g, 18,50 € (74,00 €/kg). Saatavana useassa eri koossa.

Asiantuntija: Tiia Tarkiainen, farmaseutti, Kirkkonummen Uusi apteekki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



ESIVAIHDEVUODET

Hae apua esivaihde- vuosiin

Esivaihdevuodet alkavat naisilla tyypillisimmin 45–50-vuoden iässä. Terveiden elämäntapojen lisäksi oireet voivat helpottua gynekologin määräämään lääkityksen avulla.

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



MITEN ESIVAIHDEVUODET EROAVAT VAIHDEVUOSISTA?

Esivaihdevuosioireille on tyypillistä vaihtelu kuukautiskierron mukaan. Lähellä menopaussia oireet muuttuvat yleensä jatkuviksi. Esivaihdevuosioireet ovat usein lievempiä kuin vaihdevuosisoireet. Puhutaan kuitenkin samoista oireista, kuten unihäiriöistä, mieliala-ongelmista ja hikoilun lisääntymisestä.

*Ihon kautta käytettävää estrogeenia saa
laastarina, suihkeena ja geelinä.*

MISTÄ ON KYSE, KUN PUHUTAAN ESIVAIHDEVUOSISTA?

Esivaihdevuodet ovat varsinaisia vaihdevuosia edeltävä ajanjakso, jolloin munasarjojen toiminta alkaa hiipua. Ne ajoittuvat noin 40–50 vuoden ikään. Ne ovat yleensä kiertoon liittyviä ja PMS-tyyppisiä oireita, joiden taustalla on iän myötä lisääntyvä hormonivaihtelu.

MILLOIN VOI TULKITA ESIVAIHDEVUOSIEN ALKANEEN?

Jos kiertoon liittyviä oireita ilmaantuu tai ne voimistuvat noin 40-vuotiaana tai myöhemmin. Usein samaan aikaan kuukautiskierron pituudessa tapahtuu muutoksia.

MISSÄ IÄSSÄ ESIVAIHDEVUODET ALKAVAT?

Yleensä 40 ikävuoden jälkeen ja tyypillisimmin 45–50-vuotiaana.

MILLAISIN KEINAIN OIREITA VOI LIEVITTÄÄ KOTONA?

Terveellisillä elämäntavoilla ja aktiivisella liikkumisella. Riittävä uni eli noin 7–8 tuntia yössä, säännöllinen ateriarytmi ja kohtuullinen annoskoko, tupakoinnin välttäminen ja alkoholin vähäinen käyttö edistävät terveyttä.

Kansalliset liikuntasuosittukset ovat hyvä ohje myös vaihdevuosi-ikäiselle. Ne tarkoittavat aikuisilla 2,5 tuntia reipasta

tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavaa kestävyysliikuntaa viikossa sekä kaksi kertaa viikossa lihaskuntoharjoittelua.

HELPOTTAVATKO LUONTAISTUOTTEET OIREITA?

Niiden hyödyistä ei ole luotettavaa tutkimustietoa, joten vaikutukset ovat epävarmoja.

MISSÄ VAIHEESSA ON SUOSITELTAVAA HAKEUTUA GYNEKOLOGIN VASTAANOTOLLE?

Jos oireet häiritsevät merkittävästi arjessa, joko työssä tai sen ulkopuolella.



Kun nuha vaivaa

Naso-ratiopharm avaa tukkoisen nenän



ratiopharm.fi

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 miedompia (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 16.9.2024 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. MULTI-FI-01759 06 26

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

MITEN LÄÄKÄRI DIAGNOSOI ESIVAIHDEVUODET ALKANEIKSI?

Oireiden ja kuukautiskierron perusteella. Diagnoosi tehdään iän ja oireiden näkökulmasta, jos kuukautisia ei ole esimerkiksi hormonaalisen ehkäisyn käytön myötä.

MILLAISTA HOITOA LÄÄKÄRI VOI SUOSITELLA?

Useimmiten oireita tasataan yhdistelmäehkäisytableteilla. Jos ne eivät sovi esimerkiksi migreenin tai ylipainon vuoksi, vaihtoehdoksi käyvät minipillerit.

Tarvittaessa niiden rinnalla voi käyttää ihon kautta käytettävää estrogeenia. Sellaisen saa laastarina alavatsalle tai paksun yläosaan, suihkeena kyynärvarteeseen tai reiden iholle sekä geelinä, jota voi laittaa esimerkiksi reisien tai alavatsan iholle.

Eri valmisteilla on erilaiset käyttö- ja käsittelyohjeet. On tärkeää, että pienet lapset tai lemmikit eivät ole suorassa kontaktissa ihoalueeseen, jolle estrogeenia käytetään.

Hormonikierukka ei tasaa hormonivaihteluita, mutta myös sen rinnalla voi kokeilla ihon kautta käytettävää estrogeenia oireiden helpottamiseksi.

HELPOTTAAKO ESIVAIHDEVUOSIEN VARHAINEN HOITAMINEN VARSINAISTEN VAIHDEVUOSIEN OIREITA?

Hoidolla ei ole vaikutusta vaihdevuosioireiden ajoitukseen tai oireiden kestoon. Jos esivaihdevuosissa on jo aloitettu estrogeenihoito, yleensä äkillisiä tai voimakkaita vaihdevuosioireita ei tule hoidon aikana.

MITEN ESIVAIHDEVUOSIOIREET VAIKUTTAVAT ELÄMÄNLAATUUN?

Oireet voivat vaikuttaa naisen elämänlaatuun erittäin merkittävästi, erityisesti unihäiriöiden ja mielialaoireiden vuoksi.

Asiantuntija: naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Satu Wedenoja, Terveystalo

3 x vitamiinikysymys



Kannattaako nirsosti syöväälle lapselle antaa monivitamiineja?

KYLLÄ, jos lapsi on yli 3-vuotias eikä hänen ruokavalionsa laajene vanhempien sinnikkäistä yrityksistä huolimatta. Nirsoilu on kuitenkin leikki-ikäisillä normaalia, ja hän saattaa silti saada ruoasta tarvitsemansa vitamiinit. Alle 3-vuotiaiden vitamiinien ja hivenaineiden saanti tulisi aina arvioituttaa terveydenhuollon ammattilaisella ennen monivitamiinien aloittamista.

Mitä vitamiineja iäkkään olisi hyvä syödä?

AINAKIN DEETÄ. Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinia 20 mikrogrammaa päivittäin vuoden ympäri. Muille aikuisille riittää D-vitamiinilisä lokakuusta maaliskuulle. Jos syö paljon vitaminoituja maitovalmisteita ja kalaa, alle 75-vuotias ei kenties tarvitse D-vitamiinia purkista.

B12-vitamiini on hermostolle ja aivoille tärkeä vitamiini, josta on usein vanhempien puutosta. Eräät lääkkeet, kuten metformiini, voivat pitkäaikaiskäytössä heikentää B12-vitamiinin imeytymistä. Pitoisuuden voi selvittää laboratoriokokeella.

Monivitamiinia voi käyttää, jos tuntuu, ettei ruoka oikein maistu tai se on yksipuolista. Silloin on tarkistettava, ettei tule päällekkäisyyksiä muiden lisäravinteiden kanssa.



Asiantuntija
TIIA TARKIAINEN
farmaseutti,
Kirkkonummen Uusi
apteekki

Voinko saada liikaa sinkkiä ja mihin se johtaa?

KYLLÄ JA EI. Sinkki on elimistölle välttämätön hivenaine. Sitä ei voi saada liikaa ruoasta. Jos kuitenkin käyttää useita eri ravintolisiä, niistä voi huomaamatta kertyä liikaa muun muassa sinkkiä. Turvallinen sinkin saantiraja aikuisille on 25 milligrammaa vuorokaudessa. Flunssan helpottamiseksi tarkoitettua sinkkiäsestaattia voi väliaikaisesti käyttää 80–100 milligrammaa päivässä.

Pitkäaikainen ja runsas sinkin saanti voi aiheuttaa ripulia, vatsakipuja, huonovointisuutta tai metallin makua suussa. Lisäksi sinkin liiallinen saanti saattaa heikentää kuparin ja raudan imeytymistä.

Farmaseutti
Leena Raina
johdattaa joukkoja
Ylistaron apteekin
aamulenkillä.

Apteekin aamulenkit

Aamulenkit asiakkaiden kanssa ovat Ylistaron apteekin erikoisuus ja iloinen asia myös henkilökunnalle. Farmaseutti Leena Raina pitää rentojen kävelyretkien yhteisöllisyydestä. Tutut asiakkaat tuntuvat entistäkin tutummilta.

Teksti **KIRSI HAAPAMATTI** Kuvat **MATTI HAUTALAHTI**

KLO 8.50 Pyöräilen apteekille ajoissa, koska päivän ohjelmassa on kävelylenkki asiakkaiden kanssa. Mukaan on ilmoittautunut parikymmentä reippailijaa. Edellissyksynä aloittamamme aamulenkit ovat olleet suosittuja. Kävelemme vajaan tunnin verran kirkonkylän ympäristössä Kyrönjoen maisemissa.

On hauska rupertella asiakkaiden kanssa niitä näitä. Olen työskennellyt Ylistaron apteekissa koko 30-vuotisen työurani, ja suuri osa asiakkaista on minulle hyvinkin tuttuja. Lenkin lomassa tulee tutustuttua vielä syvemmin. Farmaseutti on usein mukana ihmisen vaikeimmillakin hetkillä, joten luottamukselliset välit on arvokas asia. Lopussa letka aina hieman venyy. Apteekkari **Marjukka Suomela** pitää perää rauhallisemmin kulkevien kanssa, minä johdan seuruettamme.

"MAALAISPITÄJÄSSÄ PALVELUT OVAT TÄRKEÄMPIÄ KUIN KOSKAAN"

KLO 10 Lenkin jälkeen on mukavan reipas olo, kun aloitan työt resepti- ja itsehoitolääkkeiden puolella. Vaihdan paikkaa asiakastilanteen mukaan. Teen myös vaadittavat tarkastukset oppilaamme reseptilääkkeiden toimituksiin.

Tänään on rokotuskoulutusten käytännön harjoittelupäivä. Proviisorimme on suorittanut teoriaosuuden jo aiemmin, ja päivän päätteeksi meillä on tiimissämme uusi rokottaja.

Maaseudulla lisäpalvelut ovat tärkeä juttu, sillä kaupunkikeskukseen Seinäjoelle on ainakin puolen tunnin

Aamulenkit sopivat kaiken tahtisille, koska joukko jakaantuu ripeämpiin ja leppoisampiin lenkkeilijöihin. Apteekkari pitää perää.



automatka. Apteekissamme on annettu rokotuksia ja tehty korvahuuhteluita syksystä 2025 lähtien. Apteekki on tänä vuonna muuttamassa uusiin tiloihin tien toiselle puolelle. Samalla saamme erilliset tilat rokotuksille ja muille toimenpiteille.

KLO 11 Suosin omatekoisia eväitä, ja tänään syön lounaaksi keittoa. Lounastauon jälkeen viimeistelen seuraavien viikkojen työvuorolistaa.

Oppilaamme tulee kysymään minulta neuvoa. Asiakas on tullut hakemaan lääkettä tuttavaltaan saamansa tyhjä mallipurkki mukanaan. Valmistetta käytetään haiman toiminnan heikkenemisestä aiheutuviin ruoansulatusvaivoihin. Kyseistä lääkettä voi ostaa myös ilman lääkärin määräystä, mutta toimitus tapahtuu lähes aina reseptin kautta.

Lääkärin määräämät valmisteet on aina tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön, sillä ne eivät sovellu kaikille. Myös itsehoitopuolella on lääkkeitä, joiden käytölle on rajoituksia.

Ohjeistamme asiakkaan olemaan yhteydessä hoitavaan lääkäriin mahdollisten oireiden selvittämiseksi ja kerromme, ettei kyseisen valmisteen käyttöä kannata aloittaa itsenäisesti.



Moninkertainen maratoonari Seppo Penttilä piipahti lenkin jälkeen apteekkiin hakemaan silmätippoja.



Lopeta tehokkaasti



Tasainen
nikotiinitaso
koko päivän



Nopea
lisäapu
tarvittaessa

NICORETTE® (nikotiini) on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. 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 lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. © McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-NIC-2026-329759 04/2026



Liikunnalliselle Leena Rainalle yhteislenkit ovat mukava lisä työpäivään.

"ON PYSYTTÄVÄ AJAN HERMOLLA ERI SESONKIEN TARPEISTA"

KLO 12.45 Hoidan päivän ensimmäiset tilaukset lääketukkuihin. Teen myös hoivakodilta saapunutta lääketilausta. Käsittelen tilatut lääkkeet resepteiltä ja laitan ne valmiiksi kuljetusta varten. Tekninen työntekijämme toimittaa valmiin tilauksen perille.

Asiakaspalvelupuolella asiakas kysyy minulta neuvoa punkkien karkotukseen tarkoitetun valmisteen valinnassa koiralleen. Käymme yhdessä läpi eri valmisteita ja päädyimme ulkoisesti annosteltavaan liuosmuotoiseen valmisteeseen, joka vastaa asiakkaan toiveita.

KLO 14.30 Päivä on sujunut mukavasti, varmasti myös aamulenkin ansiosta. Olen iloinen huomatesani, että lenkki on tärkeä monelle. Kaikilla ei ole välttämättä arjessaan reippailuseuraa.

Kahvitauon jälkeen tutustun seuraavan kuukauden kampanjoihin. Toimin apteekkimme kampanjavastavana ja huolehdin kampanjoiden toteutuksesta. Mietin millaisia määriä eri tuotteita ja materiaaleja olisi hyvä tilata. Tilaan jo osan tarvittavista kampanjatuotteista ja teen myös päivän toiset lääketilaukset tukkuihin.

Samalla seuraan eri tuotteiden myyntiä ja teen tilausehdotuksiin tarvittavat muutokset. Esimerkiksi nyt allergialääkkeitä täytyy olla riittävästi varastossa. Toisinaan median ja mainosten myötä jotain tiettyä vitamiinia saatetaan ostaa paljon.

KLO 16 Työvuoroni loppuu. Vaihdan muutaman sanan apteekkarin ja työkavereideni kanssa. Meillä on tiivis ja hyvä työyhteisö, jossa apua saa aina tarvittaessa.

Pyöräilen kuuden kilometrin matkan kotiini. Se on sopivan pituinen työmatka pyöräillä ja syksyisin myös kävellä.

syyskuun tarjous

Multivitamiinot tänäkin päivänä.

Multivita™
-suosikit
-25%

Tarjous koskee Multivita Plus-, Ascorbin Long-, Beko Long 200 tabl., Multivita Vahva-, Forte 50+-, Raskaus ja Imetys 120 tabl., Multivita Super Pore 45 poretabl., Multivita Omegalive Strong 100 kaps. -valmisteita. Multivita on Orion Oyj:n tavaramerkki. RAVINTOLISÄ. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi



Vahva tulehduskipugeeli



www.ratiopharm.fi

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tylpissä ruuvevammoissa. Valmiste on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine diklofenaakki. Aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille nuorille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetät. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteeseen ainesosille. Pakkauskoot 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 28.7.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01669 12 25

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

Ilmat pihalle

Älypöksyt paljastivat, että piereskelemme useammin kuin on ajateltu. Suolistokaasujen on tärkeää päästä säännöllisesti ulos, jotta vatsa ei kipeydy.

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

32 pierua päivässä

PIERUTIEDE eli flatologian uusimpia edistysaskelia ovat Marylandin yliopistossa kehittyvät älykalsarit. Niiden materiaali tunnistaa läpi pyrkivän vedyn, josta valtaosa pierusta muodostuu. Ensimmäisten perusteella päästämme ilmaa vielä useammin kuin on aiemmin arvioitu: jopa 32 kertaa päivässä.

Useimmat hajuttomia

MIKROBIEN HAJOTTAESSA ruokaa syntyy suolikaasua, josta valtaosa on tuoksutonta. Tyypillisen kananmunanhajun pieruihin aiheuttaa rikkivety. Pieninä määrinä se on hyväksi. Wienin yliopiston johtamassa tutkimuksessa löytyi kolme vuotta sitten uusi suolistobakteeri, joka rikkivetyä tuottamalla auttaa tukahduttamaan salmonellaa ja klebsiellaa, kahta pahamaineista vatsatautipöppöä.

Älä pidättele liikaa

On ehkä hetkiä, joina tekee mieli pidätellä. Välillä kaasut kannattaa silti vapauttaa vaikka vessassa tai kävelyllä, jotta ne eivät jää tuskallisesti kiertämään suoleen.

Ilmavaivat eivät ole ongelma, jollei niihin liity kipua ja turvotusta. Matillisesta piereskelystä ei kannatakaan pyrkiä täysin eroon, sillä monet kaasuja tuottavat ruoat, kuten palkokasvit ja kuitupitoiset kasvikset, ovat myös terveellisiä. Yksilöllinen mikrobisto vaikuttaa kykyyn sulattaa niitä.

*Piereskelystä
ei voi eikä
kannata pyrkiä
kokonaan
eroon.*



Miten lievitan peräpukamista johtuvia vaivoja?



HANNA HEIKKILÄ
Proviisori,
Apteekki 51

Haavat ovat viheliäitä erityisesti sormenpäissä, ja keittiö-, puutarha- sekä korjaushommissa sellaisia syntyy helposti. Käsien haavat ovat ongelmallisia suojauksen kannalta: laastari ei pysy kunnolla tai se vetetty käsiä pestessä. Haavan tulisi pysyä kuivana ja puhtaana, jotta se paranisi kunnolla.

Haavojen hoidossa kannattaa olla alusta alkaen huolellinen. Kun verenvuoto on tyrehtynyt, haava puhdistetaan, kuivataan ja suojataan puhtaalla siteellä. Jos haava ei vuoda verta, suojaksi riittää haavateippi, -lakka tai -suihke. Suojausta jatketaan, kunnes haava on umpeutunut.

Suihkelaastari on helppokäyttöinen valinta pienten haavojen, naarmujen ja hiertymien suojaamiseen. Sitä suihkutetaan puhdistetulle haavalle noin 10 senttimetrin etäisyydeltä. Suihke muodostaa huo- maamattoman, joustavan ja vedenkestävän kalvon haavan suojaksi. Suihketta voi lisätä tarpeen mukaan niin kauan, kunnes haava on parantunut. Haava-suihke ei sovellu kasvojen alueelle.

Hansaplast Second Skin Spray Plaster 40 ml, 14,30 €. Helppokäyttöinen suihkelaastari pienille ruhjeille ja haavoille. Muodostaa joustavan ja erittäin ohuen kalvon, joka suojaa haavaa lialta ja vedeltä. CE-merkitty lääkkinnällinen laite.



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Peräpukamat tuovat usein mukanaan kipua, kutinaa ja verenvuotoa. Niiden synnylle altistavat jatkuva ummetus, ylipaino, pidempiaikainen yhtäjaksoinen istuminen sekä raskaus. Ensimmäisessä sijaisesta pukamien syntyä ennaltaehkäisevät ummetusta helpottava ruokavalio, riittävä nesteytys sekä päivittäinen liikunta.

Tarpeen vaatiessa kannattaa hyödyntää apteekista saatavia ulostetta pehmentäviä itsehoitovalmisteita. Puuduttavat ja kortisonia sisältävät lääkevalmisteet hoitavat vaivaa paikallisesti. Lääkkeettömät valmisteet taas sisältävät luonnollisia ainesosia, jotka suojaavat, viilentävät ja helpottavat ongelma-alueen ärsytystä.

Pukamien hoitoon käytetään puikkovalmisteita sekä geelejä ja voiteita. Pukamat kannattaa näyttää lääkärille, jos ne oireilevat vaikeasti tai eivät itsehoitosta huolimatta helpota.

ActiProct-geeli, aerosoliannostelija 45 ml, 29,50 €. Lääkkeetön geeli lievittää tehokkaasti peräaukon kutinaa, ärsytystä, kipua, tulehdusta ja kirvelyä. Sisältää luontaista 2QR-kompleksia. Pakkaus sisältää asettimen, jota käytetään sisäisiä peräaukon vaivoja hoidettaessa. CE-merkitty lääkkinnällinen laite.

Miten suojaan pienen haavan helposti?





**Onko olemassa
tuotetta ihon sävyn
tasoittamiseen?**



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Tasaista ihon sävyä tavoiteltaessa ennaltaehkäisy on helpompaa kuin vaurioiden korjaaminen. Ensiarvoisen tärkeää on käyttää riittävällä suojakertoimella varustettua aurinkovoidetta, joka ehkäisee pigmenttimuutosten syntyä. Kun tavoitteena on tasainen ihon sävy, avainasemassa ovat myös kuollutta ihosolukkoa poistava ja ihon sävyä kirkastava kuorinta sekä kosteutus.

Ihohoitotuotteissa A-vitamiinijohdannaiset, varsinkin retinoli, ovat tehokkaita tasoittamaan ihon sävyä, silottamaan ihoa sekä hoitamaan valovaurioita. Retinoli myös tehostaa ihon uusiutumista. Rasvaliukoinen E-vitamiini suojaa ihoa, auttaa ihoa säilyttämään kosteutensa ja tekee siitä pehmeän ja kimmoisan. Se edistää ihosolujen uusiutumista, häivyttää juonteita ja voi auttaa arpien hoidossa. Valitse ihotyyppiin mukaan hoitava seerumi, voide tai hyvin imeytyvä ihoöljy.

Kliinisissä tutkimuksissa Bio-Oilin 200 ml, 26,90 € (134,50 €/l) on osoitettu parantavan epätasaisen ihon sävyn ulkonäköä jo muutamassa viikossa tehden ihosta tasaisemman näköisen säännöllisessä käytössä.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

**Kysy neuvoa omassa
Avainapteekissasi
– asiantuntijat auttavat!**

Poista kurkun kutina ja ärsytys sekä kuiva ärsytysyskä



UUSI MAKU - Seljankukka!

**Saksan lääkäreiden eniten
suosittelema kurkkutabletti***

*IQVIA Pharmatrend national, YtD 04/2023

GeloRevoice®-kurkkutabletit lievittävät muun muassa flunssan, allergian, ilmastoinnin tai äänen ylläpitämisen aiheuttamaa kiusallista kuivaa ärsytysyskää, kurkun kutinaa ja kuivuutta sekä äänen käheyttä.

Tabletti muodostaa kurkun limakalvoille kosteuttavan ja suojaavan kalvon, jolloin kuivat ja ärtyneet alueet kurkussa voivat elpyä. Ärsytysyskä, kurkun kutina ja käheys lievittyvät.

GeloRevoice® - se erilainen kurkkutabletti!

KAIKKI
TUOTTEET
-20%

Bevita[®]Eye
Avaa silmäsi hyvinvoinnille

Tarjous voimassa syyskuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

CE-merkitty lääkinällinen laite. Bevita[®] Eye Pro Hydra silmätipat, Bevita[®] Eye Pro Forte silmätipat, Bevita[®] Eye silmägeeli, Bevita[®] Eye silmävoide: CE0546, valmistaja: Farmigea S.p.A. Bevita[®] Eye silmäsuihke, Bevita[®] Eye piilolinssien hoitoneste: CE0537, valmistaja: Oy Finnsusp Ab. Bevita[®] Eye silmäpyyhe, valmistaja: Farmigea S.p.A. Bevita on Orion Oyj:n rekisteröity tavaramerkki.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi



MAITOHAPPOBAKTEERI + D-VITAMIINI

Tipat sisältävät tieteellisesti tutkittuun maitohappobakteeriyhdistelmän, patentoidut kannat LGG® ja BB-12®. Suomessa valmistettu tuote on palmuöljytön.

Rela-tipat + D 8 ml, 17,90 €. Ravintolisä.



PROBIOOTTIVOIDE

Kliinisesti tutkittu voide hoitaa ja kosteuttaa vauvojen ja pienten lasten kuivaa, herkkää ja atopiaan taipuvaista ihoa. Elävät äidinmaidosta eristetyt *L.reuteri* DSM 17938 -probiootit tasapainottavat ihon mikrobiomia ja vahvistavat ihon omaa suojamuuria. Voide sisältää neljä tarkoin harkittua ja hellävaraista raaka-ainetta.

BioGaia Aldermis BABY -probioottivoide 25 ml, 20,60 €.



TURVALLINEN RÄKÄIMURI

Puhdista vauvan nenä hygieenisesti. Pakkaus sisältää imuniistimen ja neljä vaihdettavaa kärkiosaa. Laitteen voi pestä lämpimällä vedellä ja miedolla pesunesteellä.

APTEEKKI Imuniistin, 16,20 €.

CE-merkitty lääkinällinen laite.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

Vauva-arjen parhaat kaverit

Ohut iho, kehittyvä suolisto ja tukkoinen nenä ovat vauvaperheille tuttuja itkun aiheita. Helpota pienen oloa laadukkailla tuotteilla.

Teksti **OUTI HAMARA**

LAIHDU 50%

NOPEAMMIN*

*Cornelli U. et al. (2017). Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ... Curr Dev Nutr 2017

Tutkittuja tuloksia
3 kuukauden
käytöllä*

-5 kg

painonpudotus

-9 cm

pienempi
vyötärönympärys



NYT MYÖS EXTRA-VAHVA UUTUUS!

**Lihavuuden ja ylipainon hoitoon
yhdessä vähäkalorisen
ruokavalion kanssa.**

Tehokas rasvamagneetti, joka sitoo
turvallisesti n. 66 % ravinnon rasvoista
aiheuttamatta rasvaripulia.

CE-merkitty lääkinällinen laite (CE 0123).

Valmistaja: Certmedica International GmbH, Saksa. Jakelija: Harmonia Life Oy, Suomi.



Avainapteekit

AVAIN-
BONUS
JOPA 5 %!

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 %

- Ostokertymää kartuttavat Avainasiakkaan ilman reseptiä tehdyt ostokset, jotka eivät ole lääkkeitä.
→ Avainbonusta saa kaikista normaalihintaisista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.

Avainbonus on apteekkikohtainen. Näissä apteekeissa on Avainbonusjärjestelmän sijaan käytössä 5-Etukortti:

Apteekki 51 Helsinki, Apteekki Stella, Forssan vanha apteekki, Hakamäen apteekki, Hyllykallion apteekki, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koivu Apteekki, Koskikaran apteekki, Kouvola Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Loimaan apteekki, Nokian Härki apteekki, Noustun apteekki, Porin Tikkulan Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Salpausselän apteekki, Suoraman apteekki, Sääksjärven apteekki, Teiskon Apteekki, Uudenkaupungin Uusi apteekki.

Avainapteekit pidättävät oikeuden mahdollisiin muutoksiin.

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

Sudoku ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

RISTIKKO

MONIPUOLINEN KUNTOSALILIIKE	HIR-NAHTE-LEVIÄ		PENN	PUHTAANA PARASTA	VAR-HAISIA	HISTO-RIA				US-KONTO	PANNULTA LAUTASELLE	KEN-
MIL-LÄNSÄ-KÄÄN									HÄMÄR-TYVIÄ			
PESU-AINE-MERKKI				NHL-SEURA							KOVA-ÄÄNI-SIÄ	KO-RISTE-KASVI
→ HI-DAS-ETE-NIJÄ									→			
				TÄMÄN VOI TEHDÄ					SEURA-PELI-LUU			
								→ KIRJAI-LIJA KONTIO			NEB-RAS-KASSA	
								VOIVAT KÄRÄH-TÄÄ			HÄPEI-LEVÄ PÄÄSSÄ	
								VESI-AERO-BICIN PAIK-KOJA			EHKÄ	LAPSEN VATSA
								SELKÄ-RANGAN OSA				
↓ →	AIDAT-TU	TOIMI VIIME VUOTEEN	TAIDE-MAA-LARI	 -K	KESÄ-HAR-RASTUS	YMMÄRRYKSIÄ	TÄSTÄ OTE-TAAN VETTÄ		HETI			VETÄÄ SISÄÄN
						→						
KARIS				SAISIO			Li HYÖK-KÄYS					
YSTÄ-VIEN LUONA						HUIP-PUJA				INTI-AANI	ÄRTYI-SIÄ	
→ 	PIDE-TÄÄN			KAHLAAJA		VOISULAN KERA ULKONÄKÖ			HYTTY-SESTÄ PARKA		SEN-TÄÄN	
VT:SSA										ALV		
 -L				PEH-MEÄÄ LUNTA					JEME-NISSÄ			
PAKKA-SELLA NÄHTY						HIS-SIEN TEKIJÄ				RENO		
RA-JOITE				PA-LAMI-SESTA				KAI-NOSTI				

Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 15.10. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 5, PL 38, 00089 Sanoma. Liitä mukaan nimesi, koko osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi. Voit myös täyttää vastauslomakkeen osoitteessa avainapteekit.fi. Kaikkien ristikon ratkaisseiden ja vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto.

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

Perusvoiteet

Orion Pharma



UUDET
PAKKAUKSET!

Tarjous voimassa
kampanja-apteekeissa lokakuun ajan.

-25%

Tarjous koskee 200 g:n Aqualan® L-, Aqualan® Duo-, Aqualan® Plus-, Carbalan®-, Carbalan® Plus-, Probicare®- ja Oatcare-voiteita sekä 100 g:n Probicare® Pro -voidetta. Valikoima vaihtelee apteekittain.

Sinun ihollesi

Turussa valmistetut Orion Pharma Perusvoiteet ovat luottovalinta ihonhoitoon. Monikäyttöisestä tuoteperheestä löydät aina juuri omalle ihollesi sopivan voiteen.

Aqualan, Carbalan ja Probicare ovat Orion Oyj:n rekisteröityjä tavaramerkkejä.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

8/2026



"Ajoreissuilla meillä on yleensä päällä huomioliivit tai -valjaat. Värikäs kypärä näkyy mustaa paremmin liikenteessä. Omani on vaaleanpunainen."

KUKA?
Apteekkari Anna Nurmi
MISSÄ?
Turtolan apteekki
Tampereella
HARRASTUS
Moottoripyöräily

"Kypärän sisällä laulaminen on mahtavaa"

MUISTAN JO LAPSENA ihailleen moottoripyöriä. Ensimmäisen moottoripyöräni ostin kahdeksantoista-vuotiaana kesätoissa tienaamillani rahoilla.

Olen aina tykännyt Harley Davidsonin näköisistä custom-pyöristä. Niiden muotokieli on kaunis ja voimakas. Nykyinen pyöräni on järjestyksessään kuudes ja aiempien Kawasakien jälkeen ensimmäinen Harrikka, malliltaan Street Bob.

KUULUN MC EXECUTORS -moottoripyöräkerhoon. Sieltä olen löytänyt mukavan naisporukan, jonka kanssa teemme vuosittain muutaman vuorokauden ajoreissuja. Olen tällä hetkellä porukan juniori. Kun kurvaamme isoilla pyöriillämme parkkiin, niin kyllä siinä päät kääntyvät. Aika usein ihmiset tulevat juttelemaan ja ihastelemaan pyöriämme.

MAISEMASSA ON eri lailla sisällä, kun ympärillä ei ole auton koria tai edessä tuulilasiasia. On hankalaa kuvailla

ulkopuolisille, miltä ilmanvastus tuntuu kehossa satasen vauhdissa tai rypsipelto ja kukkiva niitty tuoksuvat ke-säillä. Pelloille levitetty lanta luo myös ikimuistoisia tuoksuelämyksiä.

EN PELKÄÄ AJAA moottoripyörällä, eikä se ole minusta vaikeaa. Pyörällä liikkua on oltava valppaana. Siihen ei voi koskaan luottaa, että tuo sivutieltä tulija väistää minua. Törmäyksessä pyörä jää aina kakkoseksi.

KUN AJAN, en voi keskittyä mihinkään muuhun. Se sopii minulle, joka olen arjessa vauhdikas multitaskaaja. Kypärän sisällä laulaminen on mahtavaa, ja sitä teenkin melkein koko ajan. Harrastuksen ainoa haittapuoli on, että tukka menee huonosti. Kerran pikkulintu osui polveen, mutta sen hurjempaa ei ole tapahtunut.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **RIINA PEUHU**



*Suomalaiset
päivittäiset käyttäjät:*

82%

*tunsi olevansa hyvässä vireessä**

*Kokeile itse ja nauti
hyvästä syysvireestä!*

*Berocca® Energy
Orange ja Mango -poretabletit*

-15%

syyskuun ajan



Vain Avainapteeekeista. Valikoima vaihtelee apteekeittain.



Berocca® Energy: B2-, B3-, B5-, B6-, B9-, B12- ja C-vitamiinit sekä magnesium auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. B5-vitamiini edistää normaalia henkistä suorituskkyä. RAVINTOLISÄ - Ravintolisiä ei pidä käyttää monipuolisen ruokavalion ja terveellisten elämäntapojen korvikkeena. *28 päivän kuluttajatesti n=122 (Taloustutkimus Oy 2025). Bayer Oy. 20260608-26