

# Avainapteekit

ASIAKASLEHTI

1/26

**AVANTOUINTI**  
ehkäisee  
ylipainoa

**POSKIONTELOT**  
Miksi nenäkannu  
ja milloin lääkäriin?

**STRESSI**  
Ylivireä tila lisää  
muistiongelmia

IRENE, 30, SAIRASTAA  
HARVINAISTA CHIARIA:  
"En voi kylliksi  
painottaa  
vertaistuen  
merkitystä"

3

KUIVIEN  
SILMIEN  
PELASTAJAA

*Uusista rutineista*  
**PUHTIA JA ILOA**

- ▶ Tauota istumista, nauti aisteista ja voita makeanhimo
- ▶ Löydä uusi harrastus, kerho tai kurssi

**A**

Hyödynnä  
upeat  
tarjoukset

Elämänmittaista *huolenpitoa* 

## Ilolla uusiin rutiineihin

**VUODEN ALKU** saa monet pohtimaan parempia elämäntapoja. Usein tekee mieli muuttaa kaikki kerralla: kieltäytyä herkuista ja elää kurinalaisen terveellisesti. Pian elämä alkaa tuntua askeettiselta ja jokaisesta lipsahduksesta seuraa huono omatunto.

**TÄYDELLISEN MUUTOKSEN** sijaan kannattaa edetä lempein askelin ja miettiä, mitä hyvää arkeen voisi lisätä. Yksi pieni, aidosti toteutettavissa oleva muutos juurtuu helpommin tavaksi kuin pitkä kieltäytymisten lista, joka lopulta kaatuu omaan mahdottomuuteensa.

**TÄMÄN LEHDEN** sivuilta löydät vinkkejä hyvän olon rutiineihin. Uusi rutiini tai kaksi voi kasvaa isoksi arjen iloksi ja voimavaraksi. Toivotan sinulle oivalluksia ja energiaa uuteen vuoteen!

*Uuden vuoden terveisin  
Elina Aaltonen  
päätoimittaja, proviisori*

**Ps.** Uusien rutiinien luominen yhdessä ystävän kanssa on kaksin verroin hauskeempaa. Mieti, olisiko lähipiirissäsi joku, kenet voisit haastaa vaikka yhteiseen viikoittaiseen kävelylenkkiin. Mikä olisikaan mukavampaa kuin vaihtaa kuulumiset yhteisen harrastuksen parissa?



**Avainapteekit**



## Hyvinvointi

### 8 Energisen arjen rutiinit

Ruokaile ystävien kanssa ja löydä uusi harrastus, kerho tai kurssi.

### 18 Ilmastoahdistus

Helpota ahdistusta etsimällä oma tapa vaikuttaa.

### 41 Vitamiinikysymykset

Auttaako C-vitamiini flunssan hoidossa?

### 51 Kylmäaltistus

Avantouinti edistää terveyttä monin tavoin.

### 52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

### 56 Sudoku ja ristikko

Aivot hommiin ja ratkomaan!

## NÄHDÄÄN VERKOSSA!



[avainapteekit.fi](https://avainapteekit.fi)



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



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

## Apteekki

### 5 Lukijasivu

Anna palautetta lehdestä ja voita ohimokuumemittari.

### 14 Herkän ihon kosmetiikka

Useimmilla meistä on joskus herkkä iho.

### 25 Uutta Avainapteekista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

## 30 AVAINTARJOUKSET Tammi- ja helmikuun huippuedut

### 45 Kuivat silmät

Silmäsuihke, -tipat ja -geeli.

### 46 Liikkujan apteekki

Kirsi Katila-Hannukainen auttaa mielellään asiakkaita löytämään liikunnan ilon.

### 55 Armeijaan matkaavalle

Apteekkituotteet hiertymiä, hankaumia ja nestehukkaa vastaan.

### 59 Apteekkarit avannossa

Sinikka Pekonen ja Ahri Hirvonen käyvät kerran viikossa yhdessä avannossa.

## Tieto

### 7 Silmien kosteus hellii näköä

Kuivasilmäiselle on paljon vaihtoehtoja.

### 20 Luomireunan tulehdus

10 minuutin hoitorutiini helpottaa Tarja Juvaisen oireita.

### 28 Lääkekulut 2026

Läkeluotto helpottaa pienituloisten arkea.

### 34 Muisti pätkii

Stressi vaikuttaa tarkkaavaisuuteen ja muistiin.

### 36 Harvinaissairaus

Tiedon puute hankaloittaa hoitoon pääsyä.

### 42 Poskiontelontulehdus

Yli 60 prosenttia tapauksista paranee ilman antibioottia.

### AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

**JULKAISIJA** Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Content Studio, Sanoma Media Finland Oy, PL 35, 00089 Sanoma **PÄÄTOIMITTAJA** Elina Aaltonen

**TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Laura Savioja **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pauliina Nyberg, Pia Nyman, Anna Siipilehto, Mira Sääksniemi **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2026

Lehden tuotesisällöt ovat kaupallisia yhteistöitä. Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoidolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekeittain.

Kannen kuva: Anne Huovinen. Kuvausjärjestelyt: Henna Siponen. Mallin vaatteet: Gestuz, Stockmann.



# HELMIKUU ON PERUSVOIDEKUUKAUSI

1.-28.2.2026

Orionin suosikkiperusvoiteet Avainapteekeista

# -25%



Orion Pharma -perusvoiteet tuovat helpotusta ihon kuivuuteen läpi vuoden – etenkin pakkaskaudella. Valikoimasta löytyy sopiva vaihtoehto niin herkkäihoisille, atooppisille kuin koko perheen päivittäiseen kosteutukseen. Avainapteekkien henkilökunta auttaa sinulle sopivan voiteen valinnassa.

Elämänmittaista

*huolenpitoa.*

Kampanjaan kuuluvat tuotteet: Aqualan L 200g, Aqualan Duo 200g, Aqualan Plus 200g, Carbalan 200g, Carbalan Plus 200g, Probicare 200g, Probicare Pro 100g, Oatcare 200g. Valikoima vaihtelee apteekittain.

Markkinoija: Orion Pharma



**Avainapteekit**

Katso lähin Avainapteekkisi [avainapteekit.fi/avainapteekit](https://avainapteekit.fi/avainapteekit)

Lukijoista

43%

tuntee olonsa nuutuneeksi  
vähintään kerran,  
16 % useammin kuin  
kerran viikossa.

KANNESSA

**Anna, 46, kuvattiin lehden kanteen.**

Kansimallimme on kolmen pojan menevä äiti, jota lenkkitossut sekä sulkapallo pitävät liikkeessä. Annan hyvän olon rutiini on riittävä veden juominen, minkä espoolaisnainen on joutunut aikuisena opettelemaan. Joskus vettä maustaa viipale sitruunaa tai limeä, mutta virkistävän vaikutuksen saa ilmankin. Skool!



**"Esivaihevaihe vuosioireiselle artikkelista oli hyötyä. Sain käytännön vinkkejä kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin ja boostia pitää itsestäni huolta. Kiitos!"**

Mira76

**LUKIJAT ÄÄNESTIVÄT EDELLISEN NUMERON PARHAIKSI JUTUIKSI**

1. Teema: Onnellisuushormonit
2. Tavallinen vaiva: IBS
3. Hoida hyvin: Närästys



”

**Mikä rutiini lisää hyvää oloa?**

**Keikoilla käyminen, seksi, luonnossa kulkeminen, lemmikistä huolehtiminen, elokuvien katsominen, kirjojen lukeminen.**

Violetta

**Hyväntekeväisyystoiminta (minulla SPR), vesijumppa, kuntosalia ja kävely.**

Anki

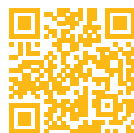
LUKIJAKYSELY

**Anna palautetta lehdestä ja voita ohimokuumemittari**

**Vastaa lukijakyselyyn ja osallistu arvontaan.**

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan Apteq Ohimokuumemittari. Mittarin avulla voit mitata koko perheen kuumeen nopeasti ilman ihokontaktia. Palkinnon arvo noin 69 euroa.

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



# Bepanthen®



## KOKO PERHEEN TALVI-IHOLLE



ROHTUNEET HUULET JA  
SUUPIELTEN HAAVAUMAT



HALKEILEVA IHO



IHONAARMUT



## HOITAA JA SUOJAA

Bepanthen® 50 mg/g voide. Paikallisesti käytettynä edesauttaa pienehköjen iho- ja limakalvovaurioiden paranemista ja epiteelikerroksen muodostumista. Vaikuttava aine dekspanthenoli. Levitetään kerran tai useita kertoja päivässä vaurioituneelle alueelle. Älä käytä jos olet yliherkkä jollekin tuotteen sisältämälle aineelle. Keskustele lääkärin kanssa, ellei olosi parane tai se huononee. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. \*IQVIA apteekkimyynnit (kpl) kuiva iho MAT 9/2025. Bayer Oy. CH-20251117-43



*"Silmien kosteus terävöittää näköä."*

## Tipat vai sittenkin suihke?

Silmien kosteutukseen tarkoitettut tuotteet ovat kehittyneet huomasti viime vuosina, kertoo farmaseutti Tiia Tarkiainen Kirkkonummen Uudesta apteekista.

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

” **MONI EI TIEDÄ**, että silmien kuivuus voi vaikuttaa näön tarkkuuteen. Näyttöpäätetyö ja kylmä ja tuulinen sää saavat silmät kuivumaan entistä herkemmin.

Huomaan itsekkin, että autolla ajaessa kosteus terävöittää näkemistä.

Kuivat silmät voivat kutista, punoittaa ja vuotaa herkästi. Avuksi löytyy paljon vaihtoehtoja. On esimerkiksi tippoja, joita annostellaan pullosta tai kertakäyttöpipetillä. Etenkin jos silmät tuntuvat aamuisin kuivilta, kannattaa kokeilla yöksi laitettavaa geeliä tai voidetta, jonka vaikutus kestää pidempään. Silmätipppapullo säilyy avattuna jopa kuusi tai 12 kuukautta, vaikka suurin osa uusista valmisteista ei sisällä säilöntäaineita. Varmista tuotteen säilyvyys pakkauksesta.

Sumutetta on helppo suihkaista silmäluomille vaikka kesken työpäivän. Sumute ei tahraa meikkiä, ja samalla se kosteuttaa silmän ympäräsihoa. Vaikutuksen tuntee noin 15–20 minuutin kuluessa.

Me Avainapteekkien ammattilaiset autamme mielellämme sopivan tuotteen valinnassa.”



Paita Lindex. Lautaset Villeroy & Boch, Stockmann. Kahvikuppi Urban nature culture.

# 8 rutiinia hyvään oloon

Itselle sopivilla rutiineilla voi helpottaa arkea ja tehdä siitä entistä energisempää. Asiantuntijamme vinkkaavat helppoja rutiineja, jotka ylläpitävät terveyttä, hellivät mieltä tai tuovat iloa. Poimi niistä omasi!

Teksti ANNE IGNATIUS Kuvat ANNA HUOVINEN ja GETTY IMAGES

## 1 Vältä makeanhimo syömällä kunnon aamupala ja lounas

**HIMOITSETKO TOISTUVASTI MAKEAA?** Syy voi löytyä alkupäivän syömisestä.

Makeanhimo nimittäin syntyy, kun aamulla ja lounaalla syö liian niukasti, kertoo ravitsemustieteilijä **Patrik Borg**.

Liian kevyt aamupala ja lounas lisäävät nälkää illalla, ja silloin tulee helposti tukahduttaneeksi nälän karkilla ja muilla herkuilla.

Borgin mukaan myös painoan tarkkailevat hyötyvät siitä, että he saavat suurimman osan energiasta aamupäivällä. Espanjalainen tutkimus osoittaa, että 1 000 kilokalorin lounas on painonhallinnan kannalta parempi kuin 500 kilokalorin lounas.

Karkkihiiren kannattaa kiinnittää huomiota myös riittävään palautumiseen. Myös liian lyhyet yöunet, jatkuva stressi ja syömiseen liittyvät säännöt ja syyllisyys lisäävät tutkitusti makeanhimoa.

Berocca Energy -poretabletit auttavat pysymään vireessä. Tabletit sisältävät 11 tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta. Laita yksi poretabletti lasilliseen vettä, anna sen liueta ja nauti päivittäin. Berocca Energy Orange 60 kpl, 27,90 € (0,47 €/kpl). Ravintolisä.



**VINKIN ANTOI  
RAVITSEMUSTIETILIJÄ  
PATRIK BORG**

## 2 Hyväksy repsahdukset

**VARMASTI JOKAINEN MEISTÄ** joskus miettii, että jonkin pienenkin asian tekeminen olisi itselle hyväksi, mutta ei silti saa ryhdyttyä toimeen.

Se on ymmärrettävää, inhimillistä ja täysin ok! Kaikkea vaan ei ehdi ja pysty.

Jos kuitenkin haluaa ottaa uuden tavan osaksi rutiineita, miten se onnistuu?

”Kannattaa varautua repsahduksiin ja takaiskuihin”, vastaa psykoterapeutti **Elina Tanskanen**.

Uuden tavan opettelussa on tärkeää olla pitkäjänteinen ja joustava. Tärkeää on myös se, että ei ole liian vaativa itseään kohtaan.

”Repsahdusten takia ei kannata luovuttaa, vaan tapaa voi jatkaa heti, kun se on mahdollista.”

Joskus voi kuitenkin olla syytä pysähtyä miettimään, onko oma tavoite uuden tavan tai rutiinin suhteen realistinen vai sittenkin liian kunnianhimoinen. Monilla meistä on nimittäin tapana haalia uusia haasteita.

Jos voimavarat eivät riitä kaikkeen, on paikallaan priorisoida ja jättää jotain pois.

”Mutta jos taustalla on kirkas käsitys siitä, miksi jostain tavasta haluaa toistuvan rutiinin, niin se lisää motivaatiota ja auttaa onnistumaan.”

## 3

### Tauota paikallaanoloa

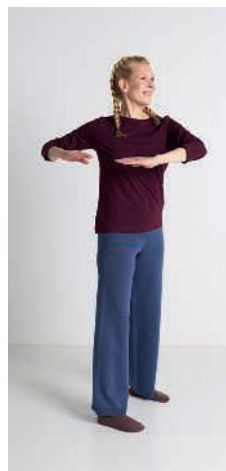
**ME LÄNSIMAALAISET** ihmiset istumme tai makoilemme tyypillisesti 8–12 tuntia päivässä. Se, jos mikä, laskee vireystilaa, sanoo Virkisterin työhyvinvointivalmentaja **Kati Boijer-Spoof Heikinheimo**. Energiataso pysyy hyvänä pitkän päivää, kun paikallaanoloa tauottaa tiheään. Verenkierto lihaksissa paranee, nivelet saavat voitelua, keskittymiskyky ja mieliala kohenevat.



**VINKIT ANTOI TYÖHYVINVOINTI-  
VALMENTAJA, PERSONAL  
TRAINER KATI BOIJER-SPOOF  
HEIKINHEIMO**



**a Venytä kehoa.** Kehon etupuolen dynaaminen venytys tekee hyvää etenkin paljon istuvalle. Astu toinen jalka pitkälle taakse, työnnä lantiota eteenpäin ja kurota käsiä yläviistoon. Tunne venytys kehon etupuolella päästä varpaisiin. Vaihda puolta ja toista 5–10 kertaa.



**b Herätä tukilihakset.** Seiso jalat latuleveydellä, purista pakarot yhteen ja tiivistä vatsaa. Koukista kyynärpäät ja lähde tekemään kiertoja ylävartalolla. Pidä lantio paikallaan. Mitä nopeampi tempo, sitä enemmän core-lihakset joutuvat töihin! Toista 10 kiertoa.



**c Tee pystypunnerruksia käsipainoilla.** Ota käsipainot ja suorista kädet olkapäiden tasolta kohti kattoa. Toista 10 kertaa. Jos pidät painot näkyvillä vaikka pöydän kulmalla, muistat paremmin tehdä liikkeen ja voit tehdä vaikka muutamankin toiston ohimennen.



## 4 ”Keskity aistien tuomaan nautintoon”

**JOS ELÄT HYVIN SUORITUS-** ja velvoitekeskeistä elämää, todennäköisesti päiväsi ei juurikaan kuulu eri aistikanavien tuomia nautintoja. Niihin nimittäin täytyy keskittyä, ja kuormituksessa keskittyminen on hankalaa.

”Keskittyminen kuitenkin kannattaa, koska aistien tuomat nautinnot tekevät meille hyvää monella eri tavalla”, sanoo psykoterapeutti **Elina Tanskanen**.

Aistien tuomia nautintoja voi helposti hakea arjesta. Sukklaata tai vaikka lempiruokaansa syödessä voi pysähtyä tunnustelemaan sitä, kuinka ihanaalta se maistuu, tuoksuu ja näyttää.

Suihkussa voi keskittyä nauttimaan veden ja höyryn antamasta lämmöstä ja suihkugeelin tuoksusta ja vaahdosta. Kehoa rasvatessa voi keskittyä siihen, miten hyvältä voide tuoksuu ja kosketus tuntuu.

Ulkona kävellessä voi antautua

kauniille maisemalle: miltä se näyttää, mitä ääniä korviin kantautuu.

”Pääasia on, että keskittyy siihen, mikä juuri itsestä tuntuu hyvältä.”

Tanskanen suosittelee keskittymään aistien tuomiin nautintoihin mieluiten päivittäin tai ainakin muutaman kerran viikossa. Se laskee stressitasoja, virkistää ja parantaa kehon ja mielen yhteyttä.



**VINKIN ANTOI  
PSYKOTERAPEUTTI ELINA  
TANSKANEN**

# 5

## Varaudu etukäteen aamuyön heräilyyn

**MIKÄ ONKAAAN TURHAUTTAVAMPAA** kuin herätä aamuyöllä ja odottaa nukahtamista! Unta ei kuitenkaan kannata odottaa tuskaillemalla tai pyörittellemällä synkkiä ajatuksia. Sen sijaan univalmentaja ja unitutkija **Jenni Tuomilehto** kehottaa tekemään jotain rauhoittavaa, vaikka lukemaan tai kuuntelemaan kirjaa tai katsomaan jotain mieluisaa sarjaa.

”Olennaista on, että miettii etukäteen, mitä herättyään alkaa tekemään. Jos yöllä alkaa selata sarjojen valikoimaa, se vain virkistää ja lykkää unen tuloa.”

Monet kehottavat nousemaan sängystä, mutta Tuomilehdon mielestä voi ihan yhtä hyvin jäädä sänkyyn.

”Kun voi suoraan uppoutua mieluisaan tekemiseen, uni kyllä tulee vääjäämättä.”



**VINKIN ANTOI  
UNIVALMENTAJA,  
UNITUTKIJA JENNI  
TUOMILEHTO**

# 6

## Piristä arkea illallistamalla ystävien kanssa

**ARKI-ILLAT OVAT** joskus niin täysiä, että ystäville ei tahdo löytyä riittävästi aikaa. Avainapteekit-lehden tuottaja **Outi Hamara** perheineen on korjannut tilanteen yhdistämällä ystävien tapaamisen ja illallisen.

Hamaran perhe syö ystäväperheensä kanssa säännöllisesti toistensa luona. Ruokailuun on yksi sääntö: hienostella ei saa.

”Ruokimme vuorotellen toistemme perheet ilman suorituspaineita. Pöytään ei kanneta monimutkaisia reseptejä, vaan jotain arkista, nopeaa ja helppoa, kuten linssikeittoa tai tonnikalapastaa.”

Tapaamiset ovat maanantaisin pari kertaa kuussa. Hamara on varma, että jos tavasta ei olisi tehty rutiinia, tapaamiset jäisivät huomattavasti vähemmälle.

”On ihanaa istahtaa vuorollaan valmiiseen pöytään ja toisaalta nostaa maanantaipäivällisen tasoa. Toisten pöydissä saa myös uusia kokkailuideoita.”



**VINKIN ANTOI  
LEHDEN TUOTTAJA  
OUTI HAMARA**

# 7

## Lisää hyvinvointia fiksuilla rutiineilla

**APTEEKEISSA MYYDÄÄN** arkea helpottavia tuotteita, kuten dosetteja eli lääkeannostelijoita. Dosett Medi -dosetista voi helposti nähdä, onko päivän lääkkeet ja vitamiinit otettu, varsinkin jos niitä pitää ottaa useamman kerran päivässä, vinkkaa proviisori **Annette Nyberg** Kirkkonummen Uudesta Apteekista.

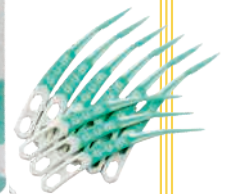
Joillain lääkkeillä ja vitamiineilla on yhteisvaikutuksia, ja ne tulee ottaa eri aikaan. Dosetin avulla lääkkeet ja vitamiinit voi kätevästi järjestellä omiin lokeroihinsa, jolloin ne on helppo muistaa ottaa oikeaan aikaan.

Pieni osa lääkkeistä ei sovi annosteltavaksi dosetista. Avainapteekissa autetaan mielellään varmistamaan, että löydät juuri sinun tarpeisiisi sopivan dosetin.



**VINKIN ANTOI  
PROVIISORI  
ANNETTE NYBERG**

↓ Dosetissa lukee viikonpäivien lisäksi vuorokauden- ja kellonajat. Dosett Medi 17,90 €.



↗ Hammasvälien säännöllinen puhdistaminen on fiksu rutiini. Suun terveys näet vaikuttaa koko kehon terveyteen ja on yhteydessä moniin kansantauteihin, kuten diabetekseen. GUM Soft Picks Pro -hammasväliharja mahtuu ahtaisiin väleihin. Liikuta tikkua kevyesti edestakaisin jokaisessa hammasvälissä 5–10 kertaa. GUM Soft Picks Pro Medium 60 kpl, 15,50 € (0,26 €/kpl).



## Haasta aivoja oppimalla uutta

**TYÖVÄENOPISTOT** ovat täynnä kiinnostavia kursseja, mutta suosituimmat täyttyvät nopeasti. Turun suomenkielisen työväenopiston rehtori **Sanna Orusmaa** kertoo, että tietoa kursseista ja ilmoittautumisajoista saa kätevästi seuraamalla opistoa sosiaalisessa mediassa.

”Kunkin työväenopiston käytännöt vaihtelevat, mutta ainakin meillä Facebook on hyvä tiedotuskanava opistojen sivujen lisäksi. Siellä kerrotaan, mitä uusia kursseja on tulossa, koska pitää ilmoittautua ja mille kursseille on tilaa.”

Kursseille voi ilmoittautua netissä tai soittamalla toimistoon. Pääsääntö on, että syksyn kursseille ilmoittaudutaan touko–kesäkuussa ja kevään kursseille marraskuussa.

”Jos syksyllä ei mahdu jollekin kurssille, tammikuussa kannattaa olla yhteydessä opistoon ja kysyä, olisiko kurssilta vapautunut paikkoja. Hyvin usein on, ja silloin mukaan voi tulla kesken kauden pienemmällä kurssimaksulla.”

Turun työväenopiston kursseista suosiotaan ovat kasvattaneet erityisesti kädentaitojen ja taideaineiden kurssit. Kestosuosikkeja ovat esimerkiksi espanja, keramiikka ja jooga.

Työväenopistojen tarjonta elää trendien mukana. Nyt Turun suomenkielisessä työväenopistossa on tarjolla esimerkiksi metsäjoogaa, hiphopia ja akrobatiaa.

Jos jokaviikkoinen sitoutuminen ei sovi allakkaan, on hyvä muistaa, että valittavana on myös yksittäisiä luentoja ja viikonloppukursseja. Lisäksi monien opistojen tiloissa pidetään kerhoja, joihin ei tarvitse ilmoittautua. Turussa kokoontuu viikoittain lautapelikerho ja käsityökerho.

Uuden oppiminen sivittää, mutta Sanna Orusmaan mukaan ihmisten ylivoimaisin syy lähteä työväenopistoon on sosiaalisuus.

”Asiakaspalutteen antajista suurin osa kertoo osallistuvansa kursseille päästäkseen osaksi ryhmää. Tekemisen ohessa voi rupatella ja naureskella, mieli virkistyy ja samalla oppii uutta.”

**VINKIN ANTOI  
TYÖVÄENOPISTON  
REHTORI SANNA  
ORUSMAA**



**1 – KASVOJEN ÖLJYPESU**

Puhdistusöljy puhdistaa ihoa tehokkaasti meikin, lian ja epäpuhtaudet. Hellävarainen ja hoivaava öljy ei kuivata ihoa. Iho jää puhtaaksi, pehmeäksi ja raikkaaksi. Kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Hajustettu.

ACO Face Gentle Cleanse Oil 150 ml, 22,30 € (148,67 €/l)

1



2



# Hellää hoivaa

Lähes kaikkien iho kärsii joskus herkkyydestä. Rauhoita tilanne säästämällä ihoa voimakkailta lämpötilavaihteluilta sekä suosimalla hyvin siedettyjä herkän ihon tuotteita.

**2 – RAUHOITAVA SUIHKUÖLJY**

Hellävarainen suihkuöljy puhdistaa tehokkaasti ihon. Sisältää ihoa pehmentäviä soija- ja auringonkukkaöljyjä. Kosteuttaa ihoa tehokkaasti 8 tuntia käytön jälkeen. Kaikille ihotyypeille. Hajusteeton.

ACO Body Caring -suihkuöljy 400 ml, 16,90 € (42,25 €/l)

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

### 3 – GEELIMÄINEN KOSTEUSVOIDE

Hajusteeton, prebioottista kauraa sisältävä kasvovoide rauhoittaa välittömästi ja kosteuttaa ihoa tehokkaasti 24 tunnin ajan. Normaalille ja kuivalle, myös herkälle iholle.

Aveeno Calm+Restore Oat Gel Moisturiser 50 ml, 19,95 € (399,00 €/l)



3

4

### 4 – GEELIMÄINEN KASVOVESI

Kuivan ja herkän ihon kasvovesi sisältää runsaasti kosteuttavia ainesosia. Kasvovesi tasapainottaa ja rauhoittaa ihoa ja valmisteele sitä seuraavia hoitotuotteita varten. Dermatologisesti testattua luonnonkosmetiikkaa. Hajusteeton.

Atopik Sensitive kasvovesi 200 ml, 24,05 € (120,25 €/l)



### 5 – VOIDEMAINEN ANTIPERSPIRANTTI

Voidemainen antiperspirantti käsille, jaloille ja kainaloille. Voide on helppo levittää myös sormin, jolloin se imeytyy erityisen nopeasti. Ei sisällä alkoholia, hajusteita, lisä- tai väriaineita. Sopii sekä miehille että naisille.

Bats Creme antiperspiranttivoide 60 ml, 9,30 € (155,00 €/l)

5

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

# Monta tapaa olla herkkä

## 1 – HERKÄN IHON PESUNESTE

Hellävarainen pesuneste suojaa ihoa kuivumiselta. Se on kehitetty kuivan ja herkän ihon hoitoon. Sopii koko vartalolle. Voidaan käyttää päivittäin tai tarvittaessa. Kliinisesti tutkittu.

Bepanthol SensiWash 200 ml, 12,75 € (63,75 €/l)

## 2 – PREBIOOTTIVOIDE KROPALLE JA KASVOILLE

Emulsiovoide herkälle tai atooppiseen ihottumaan taipuvaiselle iholle. Prebiootit stimuloivat ihon mikrobistoa, mikä on osa ihon luonnollista suojaa. Koko vartalolle, kasvoille ja silmäluomille. Sopii myös vauvoille.

Bepanthol SensiControl 400 ml, 32,70 € (81,75 €/l)

## 3 – RAUHOITAVA KASVOVOIDE

Kuivan ja herkän ihon täyteläinen kasvo-voide kosteuttaa 24 tuntia. Suojaa, vahvistaa ja korjaa ihon suojakerrosta. Sopii päivä- ja yövoiteeksi sekä käytettäväksi meikin alle. Hajusteeton.

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

**ONKO SINULLA** herkkä iho? Useimmilla meistä on joskus.

Herkkä iho ei ole ihotyyppi, mutta sitä voi esiintyä kaikissa ihotyypeissä, niin rasvoittuvassa, atooppisessa kuin kuivassakin. Toiset kärsivät herkkyydestä jatkuvasti, toiset satunnaisesti. Sille voi altistaa moni ulkoinen tai sisäinen asia, kuten stressi, hormonaaliset tekijät, ilmasto, sairaudet tai voimakkaat tuotteet.

Allerginen iho on tietyllä aineelle allerginen, ja se tarkoittaa eri asiaa kuin herkkä iho. Herkän ihon tunnusmerkit vaihtelevat, ja sen voi tunnistaa kiristelyn tunteesta, punoituksesta, polttelusta, kuumotuksesta tai turvotuksesta. Herkkä iho reagoi herkästi, joskus jopa kosketukseen tai veteen.

Herkän ihon tuotteissa raaka-aineiden määrä on minimoitu, ja niissä suositetaan vahvistavia ja tasapainottavia ainesosia. Hajusteita on vähän tai ei ollenkaan.

Herkkä iho kaipaa hoivaa ja puhdistusta. Epäpuhtaudet voivat ärsyttää ihoa entisestään. Uusiin tuotteisiin kannattaa totutella varovaisesti esimerkiksi kokeilemalla ensin, reagoiko käsivarren tai kaulan iho tuotteeseen.

Herkkäihoisuus oireilee ja sitä hoidetaan eri tavoin. Siksi kannattaa keskustella apteekissa juuri omalle iholle sopivien tuotteiden valinnasta ja hoidosta.

Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo, Mäntän apteekki



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

APTEEKISTA.

ORION  
PHARMA

# MELATONIINI ORION

Luotettava apu nukahtamiseen

**-20%**

Kaikista sarjan  
tuotteista



**Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. RAVINTOLISÄ.**

Tarjous voimassa helmikuun 2026 ajan. Tuotevalikoima vaihtelee apteekkeittain.



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

[itsehoitoapteekki.fi](https://itsehoitoapteekki.fi)

11/2025

# Tunteista toimintaan

Ilmastoahdistus alkaa helpottaa, kun sen saa kanavoitua teoiksi.

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

**H**ei siellä, nyt olisi tärkeää asiaa, nimittäin ilmastoasiaa! Alkoiko jo uuvuttaa? Ymmärrän kyllä, monella on tässä vähän kaikenlaista. Valitettavasti enää ei ole paluuta aikaan, jolloin näitä asioita ei tarvinnut miettiä. Ilmastonmuutoksen hillintä ja siihen sopeutuminen kuuluu jokaiselle – vaikuttaahan ilmastonmuutos jokaisen elämään.

**MUTTA VIIVYTYÄN HETKI** siinä, jos tuli turtunut olo tai alkoi ottaa päähän. Aiheen herättämiin vaikeisiin tai ristiriitaisiin tunteisiin pätee sama kuin muihin hankaliin olotiloihin: kannattaa pysähtyä miettimään, mistä tarkemmin ottaen on kyse. Joskus on vaikeaa tunnistaa tai tunnustaa, mitä tuntee. Voi ahdistaa, että ahdistaa. Voi olla, ettei tunne mitään. Voi olla vain tyhmä olo.

Kun ymmärtää, mitä tuntee, hahmottaa paremmin, mitä haluaisi tehdä. Ärtymyksestä voi saada voimaa tai pelko voi jalostua ratkaisuksi.

**VEIKKAAN, ETTÄ VALTAOSA** meistä on hyvän elämän jatkumisen puolella, vaikka olo olisi lamaantunut tai kyllästynyt. Monen motivaatio löytyy viimeistään siinä kohtaa, kun miettii, mitä jää jäljelle, kun oma aika koittaa. Seuraavien sukupolvien ja luonnon hyvinvoinnin vuoksi ollaan valmiita kamppailemaan, eikä taistelu ole ollut turhaa tähänkään asti. Vanhoille toimintatavoille on löydetty fiksuja vaihtoehtoja. Ja kun miljoona ihmistä tekee johdonmukaisesti pieniä arkisia valintoja, toiminnasta tulee merkityksellistä. Niinpä liiku maata pitkin, mieluiten julkisilla. Suosi kasvisruokaa. Hanki uutta harkiten, korjaa tai lainaa, jos vain voit. Lämmitä mahdollisimman ekologisesti.

Maailmahan ei ole vielä loppunut, ja vielä on mahdollista muuttaa suuntaa. Oiva esimerkki olet vaikka sinä lukemassa tätä juttua. Kaikki ei järjesty itsestään, mutta yhdessä voimme saada aikaan paljon.

## Sinun ilmastotekosi

1

### JUTTELE

Vaikuttavimmat ilmastoteot tehdään poliittisella ja taloudellisella tasolla. Jokainen voi kuitenkin pitää keskustelua yllä, sillä se, mistä puhutaan, pysyy mielissä ja teoissa. Kun uskaltaa sanoa ääneen, mikä on itselleen tärkeää, saattavat muutkin alkaa pohtia ja toimia.

2

### USKALLA VÄLITTÄÄ

Välinpitämättömyyden vastalääke on välittäminen. Mikä sinulle on arvokasta, kun mietit tulevaisuutta ja ilmastoa? Mitä haluat suojella ja puolustaa? Merkitykselliset asiat antavat voimia, vaikka väsyttää.

3

### ETSI OMA TAPASI

Jokapäiväisiä päätöksiään voi sihdata sillä silmällä, mikä on kestävä maailman kannalta: Jätteiden lajittelun kaltaisella toiminnalla on merkitystä, etenkin kun miljoonat tekevät samaa. Rahan lahjoittaminen on tehokasta ja äänestäminen helppoa.

## Elinan kirjavinkit



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

### UNELMA UTOPIASTA

Tarinallinen tietokirja antaa uskoa siihen, että maailmasta voi tulla paljonkin parempi paikka. Unelmointi on tärkeää nimenomaan vaikeina aikoina. Emma Nikander: Maailman paras maailma, Otava, 2025



### MENNEISYYDEN OPIT

Ilmasto on vaikuttanut ihmiskuntaan läpi sen historian. Historian rock-tähdensikin kutsutun professorin teos valottaa niin menynyttä kuin tulevaa. Peter Frankopan: Maan ja taivaan välissä, Otava, 2025



**nicorette®**

Tee lopettamisesta totta

**UUTUUS  
APTEEKEISSA**



**Nicorette® freshmint**  
**3 X 150**  
annosta helpottamaan  
nikotiininhimoa nopeasti  
– jopa 30 sekunnissa!\*

\* (2 x 1 mg annos)

Nicoretten tavoitteena on vapaus tupakasta ja nikotiinista, mukaan lukien nikotiinikorvaushoito.

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-2025-259646 11/2025



”

*”Kymmenen minuutin  
puhdistusrutiinilla saan  
hyvän olon.”*

→ Lue Tarjan  
tarina  
seuraavalla  
sivulla.

# Punoittavat luomet

Silmäluomien punoittaminen, arkuus ja rähmäisyys voivat johtua tulehduksesta luomen reunassa. Siihen auttaa luomien säännöllinen puhdistus. Muista myös kostuttavat silmätipat.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuvat **RIINA PEUHU**

**A**amalla peilistä katsoo jonkinlainen silmähirviö. Luomet punoittavat ja niissä on rähmää. Silmät tuntuvat aristavilta, aivan kuin niissä olisi roskia.

Silmälääkärille näky on tuttu: luomireunan tulehdus on yleinen vaiva.

”Se voi tulla minkä ikäiselle tahansa. Aivan nuoria se harvoin vaivaa, mutta se yleistyy noin viisikymppisenä – samaan aikaan kun kuivasilmäisyys lisääntyy”, kertoo silmäsauroksien erikoislääkäri **Petri Usmi**.

Ikääntymisen ja kuivasilmäisyyden lisäksi jotkut sairaudet lisäävät alttiutta saada luomireunan tulehdus. Tällaisia ovat muun muassa seborrooinen ihottuma, ruusufinni ja atooppinen ihottuma. Lisäksi syynä voi olla jokin reumasairaus, allergia tai kilpirauhasen toimintahäiriö. Silmäluomissa voi elää myös karvatuppipunkkeja, jotka voivat aiheuttaa tulehduksen.

## KYYNELNESTE KAIPAA RASVAA

Usein ainakin osasyyllisenä ovat silmäluomien reunassa olevat Meibomin rauhaset. Ne erittävät kyynelnesteeseen rasvaa. Niiden tehtävänä on muodostaa kalvo

kyynelnesteen päälle, ettei vesi haihdu liian helposti. Toinen tehtävä on liukastaa luomien liukumista silmän pinnalla.

Jos rauhaset tukkiutuvat, kyyneleet haihtuvat helpommin, silmät kuivuvat ja luomireunat ovat vaarassa tulehtua.

Joskus rauhasen tukkeutuminen voi aiheuttaa myös näärännäpyn, joka on finnin kaltainen valkoinen näppy luomen reunassa. Se voi aristaa ja punoittaa.

Jos silmäluomet tulehtuvat ensimmäistä kertaa, kannattaa käydä silmälääkärillä. Näin saat oikeat hoito-ohjeet ja varmistetaan, ettei kyseessä ole jokin muu silmätulehdus.

## RAUHASET AUKI

Vaikka luomessa ei olisi näppyä, hoito tulehtuneisiin luomiin on aina sama. Rauhaset pitää saada auki ja luomet puhdistettua rähmästä.

Ensin pestään aina kädet, ettei tule levittäneeksi käsissään tulehduksesta. Pesu uusitaan jokaisen puhdistusvaiheen välissä.

Silmäluomia lämmitetään 3–5 minuuttia niin, että rauhasen erittämä rasva

saadaan pehmenemään. Sen voi tehdä lämpimällä hanavedellä täytetyllä Minigrip-pussilla tai kostuttamalla puhdas froteepyyhe lämpimän veden alla. Pyyhkeestä valuva vesi kannattaa kiertää pois. Lämmitystarcoitukseen käy myös mikrossa käytetty lämpötyyny tai viljahauhe. Apteekissa myydään lisäksi lämmittäviä silmämaskeja, jotka ovat hygieenisia ja miellyttäviä silmäluomea vasten.

”Liian kuumaksi ei kannata lämmittää vaan sellaiseksi, että se tuntuu silmällä mukavalta.”

Silmäluomia painellaan kevyesti sormilla tai vanupuikolla niin, että rauhaset tyhjenevät. Vanupuikolla saa usein paremman tuntuman kuin sormella. Yläluomen reunaa painetaan alaspäin ja alaluomen reunaa ylöspäin koko luomen matkalta. Suunta on siis silmämunaa kohti. Silmät puhdistetaan vanulapulla, puhdistusliinalla tai erityisesti tarkoitukseen suunnitelluilla apteekin steriileillä silmäpuhdistusliinoilla.

Lopuksi silmään lisätään kostutustippoja. Joskus lääkäri voi määrätä myös antibiootti- tai antibiootti-kortisonivoidetta, jota lisätään puhdistettuihin luomiin vanupuikon avulla.

Hoito uusitaan aluksi 1–2 kertaa päivässä neljän viikon ajan. Sen jälkeen siirrytään ylläpitohoitoon, jolloin puhdistus tehdään pari kertaa viikossa.

”Aktiivinen hoito vähentää tulehduksen uusiutumisen riskiä. Hyvällä hoidolla krooniseen luomireunan tulehdus ei hirveästi vaikuta elämään.”

#### KOSTUTUS JA PUHDISTUS KANNATTAVAT

Parasta luomireunan tulehduksen estoa on säännöllinen luomien puhdistus eli hyvästä luomihygieneiasta huolehtiminen. Myös kuivasilmäisyyttä on tärkeä hoitaa kostutustipoilla. Tipat huuhtovat tulehdustekijöitä pois ja hoitavat silmän pintaa. Kannattaa tarkistaa, että käytössä olevat tipat ovat säilöntäaineettomia, sillä säilöntäaineet voivat ärsyttää herkkiä silmiä.

Luomireunan tulehduksen uusimisen voi ehkäistä toistamalla tuttua puhdistusrutiinia muutaman kerran viikossa, vaikka ei olisi oireita.

”Puhdistus voi tuntua tylsältä puuhalta, mutta se kannattaa.”

*Asiantuntija: silmäsauroksien erikoislääkäri Petri Usmi, Mehiläinen*



”Lämmin froteepyyhe tuntuu mukavalta silmällä”, kertoo luomireunan tulehduksen iltaisin hoitava Tarja Juvainen.

TARJA JUVAINEN, 75, RIIHIMÄKI

## Iltarutiinilla hyvä olo

”Minulla on krooninen luomireunan tulehdus, jota olen hoitanut nyt puolitoista vuotta iltaisin. Kymmenen minuutin puhdistusrutiinilla saan hyvän olon. Se ei ole mielestäni paljon! Ilman hoitorutiinejani silmäni vetäisivät ja olisivat kuin niissä olisi jatkuvasti roskaa.

Levitän keittiön korkealle pöydälle kaikki tarvitsemani välineet ja peilin. Kastelen puhtaan froteepyyhkeen kuumalla hanavedellä, lisään pyyhkeen pinnalle apteekin puhdistusliinan ja lämmitän näillä silmiäni neljä minuuttia. Sen jälkeen painelen luomenreunat pitkällä puuvartisella vanupuikolla. Alun jälkeen olen oppinut painamaan tarpeeksi hellävaraisesti.

Minulla on kostutustippoja, joita käytän useita kertoja päivässä. Lisään puhdistuksen jälkeen silmäluomille lääkevoidetta ennen kuin menen nukkumaan.

Minulla on myös ruusufinni, joka on todennäköisesti altistanut minut luomireunan tulehdukselle. Molemmat pysyvät hyvin kurissa paitsi pesuilla ja rasvaamisilla myös valohoidolla, jota saan kerran kuukaudessa.

Aurinkolaseja käytän silmiäni suojaamiseen melkein pilviselläkin säällä. Jos on kova tuuli, pidän ulkona silmälasia, joita muuten käytän vain sisällä lukiessani. Oikein huonolla säällä en silmiäni vuoksi mene ulos ollenkaan.”

# Kotihoito suojaa uusiutumislta

**PESE KÄDET,**  
jotta et levitä niillä  
tulehdustekijöitä tai likaa.

**LÄMMITÄ**  
silmä ja luomia muutama  
minuutti. Kastele frotee-  
pyyhe lämpimällä hana-  
vedellä tai täytä vedellä  
uudelleensuljettava pa-  
kastepussi. Myös mikrossa  
lämmitettävä lämpötyyny  
ja viljapussi tai apteekin  
silmämaski käyvät.

**PAINELE**  
sormella tai vanupuikolla  
yläluomen reunaa alaspäin  
ja alaluomen reunaa ylös-  
päin koko luomen matkalta.

*Video-ohjeet löydät osoitteesta [terveyskyla.fi](http://terveyskyla.fi)  
(luomireunan tulehdus).*

**Muista  
nämä!**

**PUHDISTA**  
luomet nukkaamatto-  
malla harsolapulla tai  
silmäluomien puhdis-  
tukseen tarkoitetulla  
kertakäyttölinalla.

**TIPUTA**  
silmiiin säilöntäaine-  
tonta silmätipppaa. Levitä  
vanupuikolla lääkevoidet-  
tä, jos lääkäri on mää-  
rännyt sinulle sellaista.

## Pieni luomireunasanoasto

**LUOMIREUNAN  
TULEHDUS**  
oireilee silmäluomien  
punoituksena, kutinana,  
rähmäisyytenä sekä  
silmien kuivumisena tai  
vetistykseenä. Usein syynä  
on Meibomin rauhasien  
vajaatoiminta tai tukkeu-  
tuminen.

**MEIBOMIN RAUHASET**  
ovat silmäluomien reu-  
noissa olevia rauhasia,  
jotka erittävät kyynel-  
nesteeseen rasvaa.  
Rauhasien vajaatoiminta  
on yleisin syy kuivasilmä-  
syyteen ja luomireunan  
tulehdukseen.

**KYYNELNESTE**  
suojava, voitelee ja ravit-  
see silmän pintaosaa. Sen  
vesimäinen osa muodos-  
tuu kyynelrauhasissa,  
limaisuus limarauhassissa  
ja rasva Meibomin rau-  
hasissa.

**NÄÄRÄNNÄPPY**  
on finnin kaltainen näp-  
pylä luomen reunassa.  
Se voi punoittaa ja olla  
kipeä. Siihen auttaa  
luomireunan kotihoito. ■

*Lähde: silmälääkäri Petri  
Usmi ja [terveyskyla.fi](http://terveyskyla.fi)*

MAURI KUNNAS

# KOIRAMÄEN RAVINTOLISÄ- UUTUDET

UUTTA  
APTEEKISSA



Herkulliset purutabletit

Luontaiset aromit – ei liivatetta

Makeutettu ksylitolilla

Vitabalans

MAURI KUNNAS®  
(2025) Doghill Productions Oy

LACTOSE  
FREE  
GLUTEN  
FREE  
SUGAR  
FREE

TEHTY SUOMESSA  
MADE IN FINLAND



# Vahva tulehduskipugeeli



**Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli.** Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tylpissä ruhjevammoissa. Valmiste on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine diklofenaakki. Aikuisille ja vähintään 14-vuotiaalle nuorille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetat. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteeseen ainesosille. Pakkauskoot 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 10.6.2020 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Lisätiedot: [www.laakeohje.fi](http://www.laakeohje.fi), [infofinland@tevapharm.com](mailto:infofinland@tevapharm.com). Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01350 07 24

## ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

# Uutta Avainapteekkeista

## 1 POREJUOMAT VÄSYMUKSEEN

Raikas porejuoma sisältää C-vitamiinia ja useita B-ryhmän vitamiineja. Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Kaksi makua, mango-appelsiini tai metsämarja.

APTEEKKI Vireys B + C pore 20 poretabl., 8,40 € (0,42 €/kpl). Ravintolisä.

## 2 ATOOPPISILLE IHOILLE

Kevyt ja nopeasti imeytyvä voide kuivalle, vaurioituneelle ja atooppiseen ihottumaan taipuvalle iholle. Lievittää kutinaa ja punoitusta. Vartalon iholle ja kasvoille. Hajusteeton, allergiasertifioitu ja hypoallergeeninen.

Locobase Repair Light Cream 100 ml, 15,40 € (154,00 €/l).

## 3 LAIHDUTUKSEN TEHOSTAMISEKSI

Lihavuuden ja ylipainon hoitoon yhdessä vähäkalorisen ruokavalion kanssa. Tabletit sitovat turvallisesti noin kaksi kolmannesta ravinnon rasvoista. Tuloksia jo kolmen kuukauden käytöllä.

Formoline L112 EXTRA 64 tabl., 56,60 € (0,88 €/kpl). CE-merkitty lääkinnällinen laite.

## 4 HELLÄÄ HOITOA SILMÄNYMPÄRYSIHOILLE

Uusi isompi koko ja entistä luonnollisemmat raaka-aineet. Silmänympärysvaide rauhoittaa, kosteuttaa ja vähentää ihoärsytystä. Hajusteeton koostumus, sopii myös liikkuvalla luomella.

Avene Soothing Eye Contour Cream 15 ml, 32,20 €.



# Helmikuussa kaikki lasten Minisun-vitamiinit

Pienille  
kasvun tueksi!\*

-15%



**Tarjous voimassa 1.2-28.2.2026.**

valikoima vaihtelee apteekittain.

## 1 TABLETIT NIELUKIPUUN

Imeskelytabletit lievittävät tehokkaasti suun ja nielun kipua ja ärsytystä. Anna tabletin liueta hitaasti suussa. Korkeintaan kolme tablettia päivittäin. Sopii aikuisille ja yli 6-vuotiaalle lapsille. Uudistunut pakkaus.

Zyx sitruuna 20 tabl., 9,93 € (0,50 €/kpl). Itsehoitolääke.

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. Jos oireet pahenevat tai eivät lieviy 3 vuorokauden kuluessa, otettava yhteys lääkäriin. Hoito saa kestää enintään 7 vuorokautta. Ei henkilöille, joilla on allergia jollekin tulehduskipulääkkeelle. Ei alle 6-vuotiaille, raskaana oleville tai imettäville. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Saatavana vain apteekista. Pakkaus ja hinta (9/2025): 20 kpl 9,93 €. Markkinoija Oy Conaxess Trade Finland AB. [www.conaxesstrade.com/healthcare](http://www.conaxesstrade.com/healthcare) (6.5.2025) MAT-ZYX-00236-10/2025.

## 2 KOLMITEHOINEN SUUVESI

Suuvesi torjuu pahanhajuista hengitystä 12 tunnin ajan, edistää ikenien hyvinvointia sekä vähentää plakin muodostumista jo ensimmäisestä käyttökerrasta lähtien.

SB12 Gum Care 500 ml, 20,85 € (41,70 €/l).

## 3 NOPEASTI IMEYTYVÄ PERUSVOIDE

Kevyt ja ihoa vahvistava voide helpottaa ihon kuivuutta ja kuivan ihon kutinaa. Tukee ihon luonnollista mikrobiomia. Normaali, kuivalle, atooppiselle ja rasvoittuvalle iholle. Hajusteeton.

ACO Canoderm Duo 210 g, 13,30 € (63,33 €/kg).

## 4 KUIVAAN JA LIMASEEN YSKÄÄN

Mansikanmakuinen yskänsiirappi flunssan yhteydessä esiintyvään yskään. Rohtosalkoruusu ja hunaja voitelevat nielua ja muodostavat suojakalvon tulehtuneelle nielun limakalvolle. Yli 1-vuotiaille.

Bronwel Kids+Family 240 ml, 16,85 € (70,21 €/l).  
CE-merkitty lääkinnällinen laite.

## 5 ÖISEEN YSKÄÄN

Yskänsiirappi flunssan yhteydessä esiintyvään öiseen yskään. Yskänärsytystä hillitsevä ja rauhoittava vaikutus auttaa nukkumaan levollisesti ja rauhallisesti. Sisältää luonnollista islanninjäkälää ja hyaluronihappoa. Sokeriton. Yli 1-vuotiaille.

Bronwel Night 120 ml, 12,20 € (101,67 €/l).  
CE-merkitty lääkinnällinen laite.

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



Puro<sup>®</sup>  
silmille



**HOITAVA  
SUOJAAVA  
VOITELEVA**

## PURO<sup>™</sup> SUOJA

Kotimainen silmien kestokosteuttava  
lipidiemulsiosilmätippa

- Korjaa vaurioita ja vähentää silmänpinnan punoitusta
- Vähentää silmien vuotamista
- Säilöntäaineeton
- Säilyy 6 kk avaamisesta
- Kliinisesti tutkittu
- Sopii piilolinssien käyttäjille
- Kehitetty ja valmistettu Suomessa



\*) Lue lisää silmätippoja käsittelevistä tutkimuksista sivuiltamme purosilmille.fi



**purosilmille.fi**

Tuote on CE-merkitty lääkinällinen laite,  
CE 0537. | Valmistaja Oy Finnsusp Ab.  
Tuotteen saatavuus voi vaihdella apteekkeittain.

LÄÄKEFAKTA

# Pieniä muutoksia lääkekuluihin

Vuodenvaihde toi mukanaan muutoksia, jotka vaikuttavat suomalaisten lääkekuluihin.

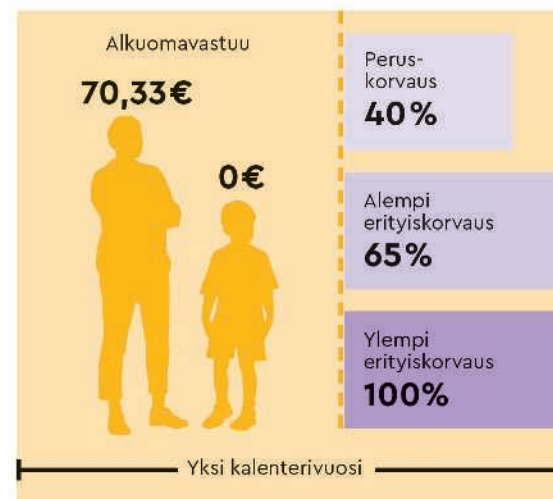
Suuria mullistuksia ei ole kuitenkaan luvassa.

Teksti **MARIANNA SALIN**

Jokaisen vuoden alussa asiakas maksaa reseptilääkkeistään täyden hinnan, kunnes Kelan lääkekorvausten alkuomavastuu täyttyy. Tänä vuonna alkuomavastuu on 70,33 euroa, siis 33 senttiä enemmän kuin viime vuonna.

Kun alkuomavastuu on täyttynyt, asiakas saa Kela-korvaukset tuttuun tapaan. Peruskorvaus on 40 prosenttia, alempi erityiskorvaus 65 prosenttia ja ylemmässä erityiskorvausluokassa asiakas maksaa lääkkeestä vain 4,50 euron omavastuun.

Korvausluokasta riippumatta itse maksettu osuus kerryttää omavastuuta edelleen, kunnes



vuosiomavastuu tulee täyteen. Sen jälkeen kustakin lääkkeestä on maksettava vain 2,50 euroa. Vuosiomavastuu nousi viime vuodesta kolmisen euroa ja on nyt 636,12 euroa.

"Kelán lääkekorvausten alku- ja vuosiomavastuut on sidottu kansaneläkeindeksiin. Tämä tarkoittaa sitä, että ne nousevat vuosittain samassa suhteessa kuin indeksi. Vuoden 2026 indeksi nousi puoli prosenttia edellisen vuoden indeksiin verrattuna", kertoo Kelán juristi **Vilja Juvonen**.

### LÄÄKELUOTTO VOI HELPOTTAA PIENITULOISIA

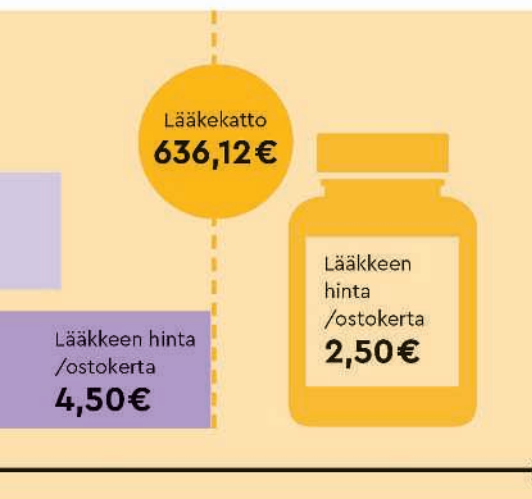
Viime vuoden alussa lääkkeiden arvonlisävero nousi neljällä prosenttiyksiköllä, ja nyt se puolestaan laskee puolella: 14 prosentista 13,5 prosenttiin.

"Vaikutus on pieni, mutta se näkyy kaikkien lääkkeiden hinnoissa", Juvonen sanoo.

Viime vuoden lopulla käynnistyi lisäksi Kelán kokeilu lääkeluotosta, jota voi hakea lääkekorvausten vuosiomavastuun maksamiseen. Tämä koroton ja kuluton luotto on tarkoitettu pienituloisille henkilöille, joiden lääkekulujen vuosiomavastuu täyttyy lyhyessä ajassa ja joilla ei ole oikeutta toimeentulotukeen.

Läikeluoton tavoitteena on turvata pienituloisen asiakkaan lääkehoidon jatkuvuus. Läikeluottoa haetaan ennen lääkkeiden ostoa OmaKela-palvelun kautta samaan tapaan kuin muitakin Kelán etuuksia.

Lähteet: *Vilja Juvonen, Kelán juristi*



# DERCOS BY VICHY LABORATOIRES



## TEHOKKAAT <sup>DS</sup> HILSESHAMPOOT

AUTTAA YLLÄPITÄMÄÄN  
HIUSPOHJAN TASAPAINOJA  
VÄHENTÄÄ NÄKYVÄÄ HILSETTÄ  
JOPA 100 %\*



VICHY-VALIKOIMA VAIHTELEE APTEEKEITTAIN.



**IHOTAUTILÄÄKÄRIEN  
SUOSITTELEMA  
TUOTEMERKKI  
HILSEEN HOITOON\*\***

\*Kuluttajatesti 2 viikon kuluttua, 262 henkilöä.

\*\*AplusA:n ja muiden kumppaneiden käsäkuun ja syyskuun 2023 välisenä aikana tekemä tutkimus, johon osallistui ihotautilääkäreitä 29 maassa ja joka edustaa yli 80 % maailman bruttokansantuotteesta.

# Avaintarjoukset



Avainapteekit

## Tammikuu

### THEALOZ DUO 10 ml

Kosteuttava, säilöntäaineeton ja fosfaattiton silmätipa. Sopii piilolinssien käyttäjille. Säilyy avattuna 6 kk.

**15,90**

19,85 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### DEVISOL 20 mcg 200 tabl.

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

**14,90**

18,75 € (0,07 €/kpl)

Ravintolisä



### SEBAMED Face&Body Wash täyttöpussit 1000 ml

Riittoisa pesuneste kasvoille ja vartalolle. PH 5,5 ylläpitää ihon tasapainoa.

**16,90**

21,50 € (16,90 €/l)



### AUVOIN NENÄSUIHKKEET 20 ml

Kosteuttamaan kuivaa nenää tai lievittämään nenän tukkoisuutta ja flunssan nenäoireita.

**10,90**

12,80–13,50 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### DEVISOL STRONG 50 mcg 200 tabl.

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

**21,90**

26,55 € (0,11 €/kpl)

Ravintolisä



### BEROCCA IMMUNITY 30 poretabl.

Kymmenen tärkeää vastustuskykyä vahvistavaa vitamiinia ja kivennäisainetta.

**16,90**

19,65 € (0,56 €/kpl)

Ravintolisä



### BETHOVER VAHVA B12 100 kaps. tai 120 purutabl.

Vahva ja monipuolinen yhdistelmä muistin ja ajattelun tueksi. Eri makuja.

**25,90**

30,70 € (0,22–0,26 €/kpl)

Ravintolisä



### APTEEKKI FLUACUTE Zinc + 20 ml

Suusuihke lyhentää flunssan kestoa ja lievittää oireita. Sisältää muun muassa sinkkiasetaattia. Neljä eri makuja.

**16,90**

20,85 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### MULTIVITA MAGNESIUM-SITRAATIT 80/90 tabl.

Hyvin imeytyvät magnesiumvalmisteet. Eri makuisia purutabletteja ja nieltävä tabletti.

**-20 %**

Ravintolisä

Valikoima vaihtelee apteekittain



### MELAREST Extra Vahva 1,9 mg 90/100 tabl. tai Tripla 60 tabl.

Melatoniniin auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa sekä lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

**20,90**

26,10 € (0,21–0,35 €/kpl)

Ravintolisä



### BEPANTHEN SENSICALM 50 g

Ihottuman ja ärtyneen ihon päivittäiseen hoitoon lievittämään kutinaa ja rauhoittamaan ihoa. Kortisoniton.

**14,90**

17,60 € (298,00 €/kg)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### MINISUN MONIVITAMIINIT Extra Vahva 90 tabl. tai Vahva 120 tabl.

Vahvat ja monipuoliset monivitamiinit.

**17,90**

22,55 € (0,15–0,20 €/kpl)

Ravintolisä



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

# Avaintarjoukset



Avainapteekit

## Helmikuu

### MULTIVITA PLUS 250 tabl.

Monivitaamiinvalmiste sisältää jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta.

**20,90**

24,40 € (0,08 €/kpl)  
Ravintolisä



Kampanja-  
pakkaus

### MINISUN D3 20 mcg 200 tabl.

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

**14,90**

18,40 € (0,07 €/kpl)  
Ravintolisä



### BEPANTHEN Eye tai Intensive 10 ml

Tehokas ja pitkäkestoinen apu kuiville tai erittäin kuiville silmille.

**14,90**

17,40–18,60 €  
CE-merkitty lääkinnällinen laite



### PERSKINDOL kylmä-lämpögeeli 100 ml

Lievittää akuuttia ja pitkittyntä lihaskipua ja tukee paranemista.

**14,90**

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



### MINISUN D3 50 mcg 200 tabl.

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

**21,90**

26,50 € (0,11 €/kpl)  
Ravintolisä



### BEROCCA ENERGY Orange 60 poretabl.

11 hyvinvoinnille tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta.

**22,90**

27,90 € (0,38 €/kpl)  
Ravintolisä



### A-VITA HYDRA+ 20 ml

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoa kuivaa ja kylmää ilmaa vastaan. Valumaton suihke.

**12,90**

15,70 €  
CE-merkitty lääkinnällinen laite



### MIELIKKI kurkkupastilli 24 tabl.

Rauhoittaa kurkun kutinaa. Sisältää hunajaa, islanninjäkälää ja C-vitamiinia.

**6,90**

8,65 € (0,29 €/kpl)  
Ravintolisä



### FEMISAN Cream 50 g tai Vital 36 g

Hormonittomat tuotteet intiimialueen kuivuuden oireiden lievittämiseen.

**17,90**

21,25–21,50 € (358,00–497,22 €/kg)  
CE-merkitty lääkinnällinen laite



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

B12-vitamiini jaksamisen ja muistin tueksi.

**24,90**

30,30–30,60 € (0,17–0,28 €/kpl)  
Ravintolisä



### FLUZINC 24 tabl.

Kolmen päivän tehokuuri lyhentää flunssan kestoa ja lievittää oireita. Kolme eri makua.

**9,90**

12,55 € (0,41 €/kpl)  
CE-merkitty lääkinnällinen laite



### RELA 90 kpl

Koko perheen maitohappobakteerit erimakuisina tabletteina tai nieltävinä kapseleina. Päivittäiseen käyttöön.

**25,90**

31,75 € (0,29 €/kpl)  
Ravintolisä



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

## Tammikuu

### ACO FACE -tuotesarja

Monipuolinen valikoima tehokkaita ja hellävaraisia ihonhoitotuotteita kaikille ihotyypeille. Tarjous ei koske huulituotteita ja lahjapakkauksia. Valikoima vaihtelee apteekittain.

-20 %



### BATS antiperspirantit 60 ml

Erittäin tehokkaat antiperspirantit hikoilua vastaan. Valitse tuoksuton Mild, miedosti hajustettu Women tai voidemainen Creme. Sopii herkälle iholle.

6,90

9,30 € (115,00 €/l)



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



## Helmikuu

### PRIORIN 180 kaps.

Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste hiusten hyvinvointiin. Tutkitusti näkyviä tuloksia 12 viikossa.

76,90

100,00 € (0,43 €/kp)  
Ravintolisä



### ACO BODY -tuotesarja

Hoitavat ja kosteuttavat tuotteet jättävät ihon pehmeäksi ja sileäksi. Tarjous ei koske käsivoiteita ja lahjapakkauksia. Valikoima vaihtelee apteekittain.

-20 %



Bepanthen® Eye Silmätipat

# Valitse tippa silmiesi tarpeen mukaan:

KUIVAT

VÄSYNEET

ÄRTYNEET & VUOTAVAT

KROONISESTI KUIVAT

Bepanthen® Eye

Bepanthen® Eye  
INTENSIVE



Sinun ei tarvitse peittää kipuasi hymyllä



Voltaren Forte on tehokas lääke lihas- ja nivelkivun sekä nivelrikkokivun hoitoon



**Voltaren on ainoa nivelrikkokivun paikallishoitoon sopiva kipugeeli Suomessa.\***

\*Voltaren Forten ja Voltaren Emulgelin valmisteyhteenveto sisältää käyttöaiheen nivelrikkokivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon.

**Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli** Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteveteen päätyminen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskiin ennen käsienspesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteen sisältämiin apuaineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. 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 iho-reaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkaus- seloste. Itsehoitolääke. Perustuu 19.2.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoost: 30 g, 60 g, 100 g ja 150 g. **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 lisensoituja. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 03/2025, PM-FI-VOLT-25-00012

## Stressi voi hämärtää muistia

Avaimet jäävät kotiin. Puolitutun nimi unohtuu. Sanat ovat hukassa. Stressi voi todellakin sekoittaa muistia, sanoo neuropsykologi Salla Rikander.

Teksti **MARIANNA SALIN**

### MITEN STRESSI SYNTYY?

Stressin haitalliset vaikutukset hiipivät yleensä hitaasti, ja niitä on vaikea heti huomata. On ruuhkavuosien arkea, työpaineita, remonttia, rahahuolia tai sairauksia. Käydään ylikierröksillä, ja kun olisi sopiva hetki palautua hyvässä seurassa tai harrastamalla liikuntaa, ei jaksakaan. Pitkäkestoisessa stressissä ollaan herkästi joko ylivireässä tai alivireässä tilassa.

### MITEN STRESSI VAIKUTTAA MUISTIIN?

Melkein kaikilla stressi heijastuu uneen. On vaikeampi nukahtaa, tulee heräiltyä öisin ja unet saattavat jäädä liian lyhyiksi. Unen puute heikentää puolestaan tarkkaavuutta eli kykyämme kiinnittää huomiota ja keskittymään olennaiseen. Tätä kykyä tarvitaan, kun painamme asioita muistiin tai palautamme muistoja mieleen.

Stressi voi vaikuttaa myös suoraan tarkkaavuuteen ja muihin muistille tärkeisiin toimintoihin. Toisaalta lyhytaikainen stressi voi hetkellisesti jopa parantaa muistia, koska se lisää valppautta ja keskittymistä. Se auttaa meitä suoriutumaan. Mikäli ylivireä tila jatkuu ilman palautumista, hyödyt häviävät, tarkkaavuus kärsii ja muistiongelmät lisääntyvät.



Kuva Getty Images

### MITÄ TEHDÄ, KUN UNOHITELEE STRESSIN KESKELLÄ?

Kannattaa hyväksyä se, että kaikkea ei voi eikä tarvitse muistaa. Ihmiset odottavat paljon muistiltaan, vaikka on sallittua kirjoittaa asioita ylös ja käyttää kalenteria. Arjessa on kuitenkin paljon muistettavaa ja asioita, jotka häiritsevät tarkkaavuutta. On turha lisätä kuormitusta ja stressata muistamisesta.

### MITÄ TEHDÄ, JOS MUISTIONGELMA JATKUU?

Parasta olisi, jos voisi vähentää kuormittavia tekijöitä, mutta se ei aina onnistu. Kannattaakin keskittyä siihen, mihin voi itse vaikuttaa. Kuormituksen allakin voi löytyä uusia keinoja palautumiseen, vaikkei se ole välttämättä helppoa. Tärkeintä olisi huolehtia unesta, liikunnasta, terveellisestä ravinnosta ja sosiaalisesta elämästä. On myös hyvä sallia tylsyys. Se tekee aivoille hyvää.

Kannattaa hakea apua terveydenhuollon ammattilaisilta, jos palautumiskeinoja ei löydy omin voimin tai jos muistiongelmia jatkuvat vielä stressin helpotettua.

*Asiantuntija: Salla Rikander, psykologi ja neuropsykologi, Terveystalo*

# Mielikki

HUNAJAA SISÄLTÄVÄT KURKKUPASTILLIT

Kurkun kutinaan ja rauhoittamiseen  
aikuisille ja yli 6-vuotiaille



- Hunaja muodostaa kalvon nielun yskänreseptoreihin
- Islanninjäkälä rauhoittaa kurkkua ja lievittää kutinaa
- C-vitamiini tukee vastustuskykyä

MUISTA MYÖS MIELIKKI YSKÄHUNAJAT

- Nopea ja tehokas apu yskään aikuisille ja yli 1-vuotiaille!

APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA

→ Svenskspråkig  
version i bilagan

# Sisulla, herkkyydellä ja huumorilla

Irene Immonen sairastaa chiaria, joka on monelle lääkärikin tuntematon. Harvinaissairaudessa vertaisten jakama tuki ja tieto on korvaamattoman arvokasta.

Teksti **KAISA KALMARI HAKO** Kuvat **JANI LAUKKANEN**

”Äidillä on niskassa vetoketju”, totesi perheen kolmevuotias poika, kun **Irene Immosen** niskaa halkoi noin 10 senttimetrin mittainen arpi metallisine niitteineen. Neljässä vuodessa arpi on vaalentunut miltei huomaamattomaksi, mutta muisto lapsen tokaisusta on tatuoitu Immosen kämmenselkään. Tatuoinnissa on vetoketjulla varustettu violetti nauha sekä sairauden nimi: chiari.

”Ai siis mikä?”

Tähän kysymykseen Irene Immonen törmää vähän väliä lääkärissään. Chiari on monelle tuntematon.

”Olemme sen verran harvinaisia, että vertaisten kesken viljelemme siitä huumoria”, Immonen kertoo. Jos joku on kohdannut lääkärin, joka tuntee chiarin, hänelle annetaan spontaanit aplodit.

**VUONNA 2020** vitsit olivat vähissä. Hierojaksi koulututtanut vantaalainen Immonen tunsu itsensä yhä kipeämmäksi. Takaraivossa tuntui outoa painetta. Oli myös nielemisvaikeuksia, nivelkipuja, huimausta, valoherkkyyttä ja valtavaa väsymystä. Tavallinen ponnistelu aiheutti räjähtävän päänsäryn.

”Jopa vessakäynnillä, voitko kuvitella”, Immonen päivittelee.

Päivystyksessä hänen oli vaikeaa saada hoitohenkilökuntaa vakuuttuneeksi siitä, että tässä ei ollut kyse migreenistä, jota hän oli sairastanut lapsesta asti.

”Nyt ihan oikeasti tarvitsen apua. Aivot räjähtävät kallosta ulos”, hän vaati vuoden 2021 alussa. Lääkärin konsultaatiosoitto Meilahden sairaalan neurologille käynnisti vihdoin kunnan tutkimukset. Kuvauksissa selvisi, että oireet johtuivat chiarille ominaisesta rakennepoikkeavuudesta. Kallonpohjassa oli liian vähän tilaa pikkuaivoille. Ne työntyivät alaspäin ja painoivat selkäydintä.

Harvinaissairaus vie voimia myös siksi, että sairastunut joutuu usein etsimään tietoa omin päin ja olemaan sinnikäs hoitoa saadakseen. Irene Immonen haluaa osaltaan auttaa tiedon lisäämisessä.





Irene Immonen on harrastanut pitkään voimastoa. ”Leikkauksen jälkeen opettelun uudenlaisen tavan treenata. Kehitin hengitystekniikan, jossa nostamisen paine ei kohdistu päähän”, hän kertoo.



## Harvinaissairaudet

- Harvinaissairauksia ovat sairaudet, oireyhtymät tai vammat, joita esiintyy väestössä korkeintaan viidellä henkilöllä 10 000:sta. Harvinaissairaita on silti paljon, 6–8 prosenttia maailman väestöstä.
- Erilaisia harvinaissairauksia tunnetaan 6 000–8 000. Niitä esiintyy kaikilla lääketieteen aloilla ja kaikissa ikäryhmissä. Usein ne ovat perinnöllisiä sairauksia ja eriasteisia oireyhtymiä. Harvinaisiin kuuluvat myös erilaisten hermostollisten rappeumasairauksien ja syöpien alalajit.
- Suomessa yli 300 000 ihmisellä on jokin harvinaissairaus.
- Harvinaissairaille yhteistä ovat diagnosoinnin ja hoitoon pääsyn vaikeudet sekä puutteelliset hoitopolut, jotka usein johtuvat tiedon puutteesta.
- Erilaiset vertaisjärjestöt ja -verkotot tarjoavat tärkeää tukea sairastuneille.

Lähteet: [harvinaiset.fi](http://harvinaiset.fi), THL, Neuroliitto, Suomen chiari- ja syringomyeliayhdistys / Marja Juusola

**NEUROLOGINEN HARVINAISSAIRAUS** oli nyt selvillä, mutta ylimääräistä sisua tarvittiin yhä. Ensimmäinen hoitava lääkäri olisi tyytynyt vain seurailemaan tilannetta. Immonen oli kuitenkin jo tutustunut Suomen chiari- ja syringomyeliayhdistyksen kotisivuihin ja tiesi, että ainoa varsinainen hoitokeino on leikkaus.

”En voi kylliksi painottaa yhdistyksen ja sen tarjoaman tiedon ja vertaistuen merkitystä”, Immonen kiittää.

Hänellä oli voimia vaatia vielä toisen lääkärin mieli-pidettä, ja onneksi tämä oli leikkauksen kannalla. Lokakuussa 2021, ”maailman hitaimman kesän” jälkeen, Immonen makasi vihdoon vatsallaan Töölön sairaalan leikkauspöydällä. Ilmeni, että ahtaamaa todella oli, ja leikkaus oli aiheellinen. Kallonpohjaan koverrettiin lisää tilaa, ja Immonen huomasi eron heti leikkauksen jälkeen.

”Paineen tunne hävisi saman tien.”

**YKSI CHIARIIN LIITTYVISTÄ YLEISISTÄ** virhe-käsityksistä on, että leikkaus poistaa kivun ja muut oireet kokonaan.

”Hevonkukkaa”, Immonen sanoo. Hän korostaa, että chiarin oirekuva on jokaisella yksilöllinen, samoin kivunhoidon keinot. Monen chiaria sairastavan tavoin Immonen on tarvinnut ylimääräistä sisua sairauden joka käänteessä – niin toteamisvaiheessa, tiedon löytämisessä, leikkaukseen pääsemisessä kuin toipumisvaihees-sakin. Chiariille ei ole ollut valmista hoitopolkua, joten

Immonen kuntoutti itseään aluksi omin päin. Hän makasi vatsallaan ja jumppasi niskalihaksia, joiden väliin leikkausviilto oli tehty.

Elämään oli etsittävä kuulosteleva, herkkä ote. Pitkäaikainen voimanharrastus sekä ammatillinen kiinnostus ihmisen fysiologiaan ovat olleet siinä suureksi avuksi. Immonen on oppinut pysähtymään tuntemusten äärelle ja kuuntelemaan, mitä kipu ja väsymys viestittävät. Hänen hyvinvoinnilleen olennaista on säännöllinen elämänrytmi.

”Nautin organisoinnista ja merkitsen mikrotautokin kalenteriin”, hän kertoo.

**HIEROJAN TYÖNSÄ** rinnalle Immonen on lisännyt fyysisesti kevyempiä työmuotoja, kuten akupunktiota, parentalihasten hierontaa ja päähierontaa. Tänä vuonna elämässä kääntyi kokonaan uusi lehti, kun hän aloitti fysioterapeuttiopinnot. Työn, opiskelun ja perhe-elämän palapeli vaatii tasapainottelua, mutta motivaatio on korkealla.

”Opinnoissani olen voinut lisätä yleistä tietoisuutta chiarista. Valmistuttuani voin auttaa sairastuneita, jos heitä tulee vastaanotolleni”, Immonen iloitsee.

”Haluaisin välittää toivoa. Auttamisen halu on valtava.” ■

## Neurologinen harvinaissairaus chiari

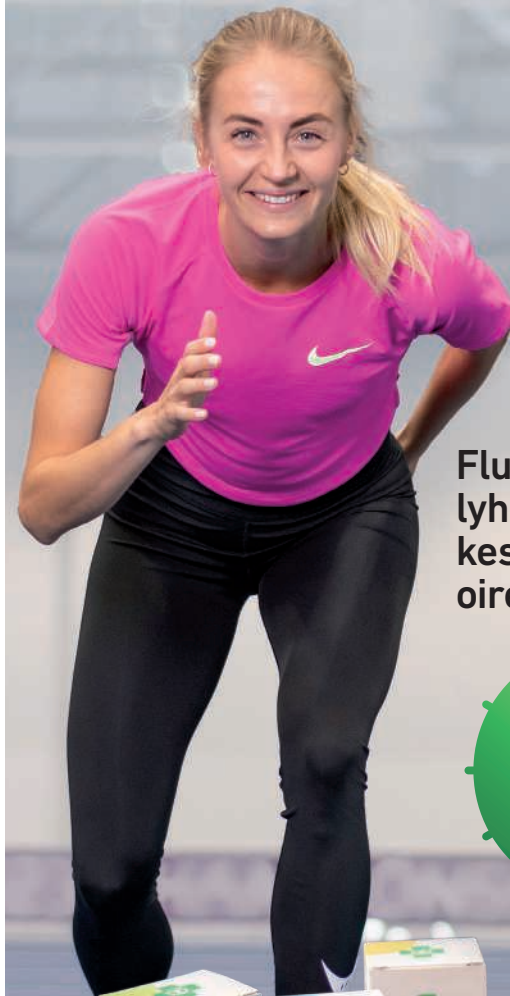
- Chiari-rakennepoikkeavuus on neurologinen harvinaissairaus, jossa pikkuaivojen kudosta työntyy kallonpohjan aukon alapuolelle painaen selkäydintä ja vaikeuttaen nestekiertoa.
- Nykykäsityksen mukaan rakennepoikkeavuus syntyy varhaislapsuudessa.
- Oireina voi olla tyypillisesti ponnistus- ja takaraivopäänsärkyjä sekä muita kipuja, valoherkkyyttä, tinnitusta, huimausta, pahoinvointia, väsymystä, nielemisvaikeuksia, uniapneaa, rytmihäiriöitä, tuntohäiriöitä ja muita oireita, jotka ilmenevät usein kohtauksellisesti. Jokaisen oirekuvasto on uniikki. Kaikki eivät saa lainkaan oireita.
- Hoitamaton chiari voi johtaa syringomyeliaan eli selkäytimen nesteontelotautiin. Sitä voi esiintyä myös ilman chiaria.
- Molemmat sairaudet diagnosoidaan kuvantamalla. Ainoa varsinainen hoitokeino on leikkaus, jolla turvataan esteetön nestekierto. Joitakin oireita voidaan hillitä myös lääkkeillä tai elämäntapavalinnoilla, ja myös oireeton tai vähäoireinen elämä voi olla mahdollista.

Lähde: Neuroliitto, Suomen chiari- ja syringomyeliayhdistys / Marja Juusola

# VALMIINA FLUNSSAA VASTAAN

”Nopea apu flunssaa vastaan –  
jatka vauhdikasta menoa”

*Eveliina Määttänen, 800 metrin juoksija, farmaseutti*



FluAcute Zinc+  
lyhentää flunssan  
kestoja ja lievittää  
oireita.

ALOITA  
KÄYTTÖ  
**24 h**  
SISÄLLÄ  
ENSIOIREISTA



Kaupallinen yhteistyö

# PHYSIOMER®

*Nenähuuhde 100 % luonnollista merivettä*

**KOLMIVAIKUTTEINEN**



**PUHDISTAA**  
**LIEVITTÄÄ**  
**PALAUTTAA**

## 3 x vitamiinikysymys

Teksti NINA RIIHIMÄ Kuvitus NELLI AHOSOLA



### Voiko raskauden aikana käyttää kaikkia vitamiinilisiä?

**EI KANNATA.** Raskaana oleville suositellaan D-vitamiinilisiä ja folaattia. Jos haluaa käyttää monivitaminivalmistetta, kannattaa valita erityinen raskausvitamiini. Se on suunniteltu raskauden aikaiseen tarpeeseen ja on turvallinen käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Raskausaikana ei saa käyttää monivitaminia, jossa on A-vitamiinia.

### Auttaako C-vitamiini flunssan hoidossa?

**EHKÄ.** C-vitamiini ei estä flunssaan sairastumista, mutta se saattaa lyhentää taudin kestoa ja lievittää hieman oireita. Saavuttaakseen nämä edut C-vitamiinia täytyy ottaa riittävän suuri annos, 1 gramma päivässä. C-vitamiini on vesiliukoinen eli ylimäärä erittyy virtsan mukana pois. Parhaan hyödyn C-vitamiinista saa poreina. Siinä saa samalla nestettä, jonka tarve lisääntyy flunssaisena.

C-vitamiinin käyttö muutenkin flunssakaudella voi olla hyväksi, sillä se lisää vastustuskykyä.



Asiantuntija  
**ANNA SIIPILEHTO**  
proviisori,  
Tapuli Apteekki,  
Helsinki

### Voiko vitamiineja saada liikaa?

**KYLLÄ.** Erityisesti rasvaliukoisia A-, D-, E- ja K-vitamiineja voi saada liikaa, sillä ne varastoituvat maksaan. Niiden liiallinen käyttö voi aiheuttaa toimintahäiriöitä maksaan. Jos maksa ei toimi kunnolla, se ei esimerkiksi puhdistaa täydellä teholla lääkkeitä. Ruoasta vitamiineja ei voi saada liikaa.

Vitamiinivalmisteet kannattaa ostaa suomalaisista apteekeista ja noudattaa virallisia saantisuosituksia. Apteekkihenkilökunnan kanssa voi keskustella, jos vitamiinin saantimäärä mietityttää. Ulkomaisista verkko-kaupoista ei voi olla varma, mitä saa.



**POSKIONTELONTULEHDUS**

# Nenäkannu kunniaan!

Poskiontelontulehdusta kannattaa yrittää selättää kotikonstein, sillä yli 60 prosenttia tapauksista paranee ilman antibioottikuuria.

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



#### **KUINKA KAUAN TULEHDUS KESTÄÄ?**

Akuutti poskiontelontulehdus kestää yleensä alle neljä viikkoa, mutta jos päälle lasketaan sitä edeltänyt flunssa, voi mukaan ynnätä vielä pari kolme viikkoa.

#### **MILLAINEN SAIRAUUS ON POSKIONTELONTULEHDUS?**

Se on poskionteloissa oleva infektio, jossa poskionteloihin kertyy limaa tai märkää.

#### **MIKÄ SEN AIHEUTTAA?**

Yleisimmin virus, joka on aiheuttanut potilaalle flunssan eli nuhaa, rään ja liman kertymistä. Joskus aiheuttajana voi olla myös bakteeri. Joissain tapauksissa poskiontelontulehdus voi olla seurausta allergiasta, joka on kerännyt poskionteloihin limaa.

Yleensä poskiontelontulehdus tulee, kun flunssaa tai limaisuutta on kestänyt viikon tai kaksi eli taustalla on pitkittynyt räkäisyys. Toisille poskiontelontulehdus tulee heti flunssan alkuvaiheessa.

#### **MILLAISET OIREET VIITTAAVAT POSKIONTELONTULEHDUKSEEN?**

Yleisimpiä oireita ovat nuha, pääkipu ja poskessa tuntuva särky. Ylähampaissa voi tuntua painetta ja pakotusta, erityisesti kävellessä tai jos päätt

*Nenäkännulla kannattaa huuhdella poskionteloita ainakin kerran päivässä.*

kallistaa alaspäin. Kurkkuun valuu limaa, nenästä tulee räkää ja on kiipeä olo. Lämmön nousua voi esiintyä.

Lääkäri voi todeta poskiontelontulehduksen oireiden perusteella tai ultraäänilaitteella. Laite paljastaa, näkyykö poskionteloissa nestettä.

#### **MITEN POSKIONTELONTULEHDUSTA VOI HOITAA ITSE?**

Poskiontelontulehdusta kannattaa ensisijaisesti hoitaa kotikonstein, sillä suurin osa, yli 60 prosenttia, paranee itsekseen tai paikallishoidolla ilman antibioottia.

Nenäkännulla kannattaa huuhdella poskionteloita ainakin kerran

päivässä. Myös suolavesinenäsuihkeista ja -huhuhteista sekä kortisoninenäsuihkeista voi olla apua. Allergialääkkeet voivat helpottaa allergiaan taipuvaisen henkilön limaisuutta.

#### **MILLOIN LÄÄKÄRIIN ON SYYTÄ HAKEUTUA?**

Jos oireet eivät kotikonstein parane parissa viikossa tai jos kuume on kova ja särky niin voimakasta, että kipulääkkeet eivät auta.

Lääkäriin pitää myös mennä, jos jokin muu kasvojen osa turpoaa. Silloin tulehdus on saattanut levitä poskionteloista muualle.

# Aveeno®

## Calm + Restore

Rauhoittava  
kasvojenhoitosarja  
herkälle iholle



UUTUUS



### MITÄ HOITOA LÄÄKÄRI VOI MÄÄRÄTÄ?

Jos itsehoitokeinot eivät auta, lääkäri voi määrätä antibioottikuurin. Korvalääkäri voi myös tehdä poskiontelopunktion, joka auttaa välittömästi.

Punkteerausessa nenä puudutetaan ja poskionteloon tehdään neulalla pieni reikä. Sen kautta räkä huuhdellaan suolavedellä pois. Huuhtelu helpottaa erityisesti tilanteissa, joissa tiehyet ovat turvonneet umpeen, kun räkää on jäänyt jumiin poskionteloon.

### ONKO HOITAMATTOMALLA POSKIONTELONTULEHDUKSELLA SEURAUKSIA?

Jos kyseessä on ärhäkkä ja hoitamaton bakteeritulehdus, infektio voi levitä ympäröiviin kudoksiin tai muihin sivuonteloihin, kuten silmäkuoppaan tai otsaonteloon. Hoitamatta jääneet tulehdukset ovat hyvin harvinaista, koska ikävät oireet ajavat ihmiset ajoissa lääkäriin.

### ALTISTAVATKO JOTKIN ELINTAVAT POSKIONTELONTULEHDUKSELLE?

Tupakointi lisää limantuotantoa ja altistaa poskiontelontulehduksille. Ihmisten taapaaminen ja pöpöille altistuminen vaikuttavat todennäköisyyteen saada poskiontelontulehdus. Esimerkiksi päiväkotien työntekijät saattavat olla keskivertoväestöä alttiimpia sairastumisille.

Allergiat ja keho vastustuskyky voivat lisätä riskiä sairastua. Immuniiteetti on yleensä hyvä, jos elintavat ovat kunnossa eli nukkuu riittävästi, syö terveellisesti ja välttelee liiallista stressiä.

### UUSIUTUUKO TULEHDUS HELPOSTI?

Ei sen kummemmin, jos taustalla ei ole jatkuvaa altistavaa tekijää, kuten allergiaa tai rakennepoikkeavuutta. Poskionteloiden ahdas rakenne voi altistaa herkemmin poskiontelontulehdukselle.

Asiantuntija: korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Mari Hero



# Kuivakauden kolmikko

Silmäsuihke, -tippa ja -geeli tuovat suuren helpotuksen kuivasilmäiselle, eivätkä fosfaatittomat tuotteet ärsytä pitkässäkään käytössä. Valitse sinulle sopiva apuri ja muista riittävä annos sekä säännöllinen käyttö.

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

**1 SUOJAAVA SUIHKE**  
Helppokäyttöinen suihke hoitaa silmien lisäksi kuivaa silmänympärysihoa. Hyaluroonani, glyseroli sekä tyrninsiemenöljyn antioksidanttiyhdisteet ja omega-rasvahapot suojaavat silmän pintaa. Suihkauta suljetuille luomille 1–2 kertaa 15–20 sentin etäisyydeltä. Odota 10 minuuttia ennen muiden silmänympärystuotteiden tai meikin lisäämistä. Sopii piilolinssien kanssa käytettäväksi.

Puro Tyrni  
-silmäsuihke  
17 ml, 23,05 €.  
Käytettävä  
6 kuukauden  
kuluessa  
avaamisesta.



**2 TEHOKOSTEUTTAVA TIPPA**  
Tippa kosteuttaa ärtyneitä, erittäin kuivia ja kroonisesti kuivuvia silmiä. Tuotteen sisältämät fosfolipidit uudistavat kyynelfilmiä. Sisältää myös suojaavia A- ja E-vitamiineja. Voit annostella tippoja pitkin päivää rauhoittaaksesi ja lievittääksesi ärsytystä. Mikäli käytät samanaikaisesti muita silmätippoja tai -voiteita, odota välissä 15 minuuttia ja annostele Bepanthenin tipat viimeisenä.

Bepanthen Eye  
Intensive 10 ml,  
18,60 €. Säilyy  
2 kuukautta  
avaamisen  
jälkeen. Sopii  
piilolinssien kans-  
sa käytettäväksi.



**3 MIELLYTTÄVÄ GEELI**  
Tahmaamaton geeli antaa nopean helpotuksen tunteen ja pitkäkestoisen avun kuiville silmille. Vedä alaluomea varovasti alaspäin katse suunnattuna ylöspäin ja tiputa yksi tippa molempien silmien luomipusseihin. Odota vähintään 30 minuuttia ennen piilolinssien laittamista. Geeli sopii päivisin sekä iltaisin ennen nukkumaanmenoa käytettäväksi.

Thealoz Duo Gel  
-kerta-annos-  
pipetit 30 kpl,  
18,70 €  
(0,62 €/kpl).  
Avuttua pipettiä  
ei säästetä  
myöhempään  
käyttöön.



Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita.

Lääketeknikko Kirsi Katila-Hannukainen auttaa asiakkaita mielellään liikkumiseen liittyvissä kysymyksissä, jotka liittyvät liikuntaan sairauksien rinnalla.

## Liikuntavinkkejä apteekin hyllyltä

Lääketeknikko Kirsi Katila-Hannukainen on ollut kehittämässä Liikkujan Apteekki-konseptia. Liikkujan Apteekin sivuilta kuka tahansa voi poimia vinkit liikunnan lisäämiseen sairaudesta huolimatta.

Teksti **ELINA WALLIN** Kuvat **AMANDA AHO**

**KLO 11.00** Iltavuoro osuu kalenteriin noin kerran viikossa. Tänään on sellainen. Minulla on tapana kiertää toimitilat ja moikata työkavereita töihin tullessani. Näen, keitä on työvuorossa.

Tänään on hieman erilainen päivä, sillä Porin Karhu Apteekissa järjestetään liikuntatapahtuma. Ehdin sitä ennen täydentää hyllyihin vitamiini- ja sinkkivalmisteita, joiden kysyntä on runsasta läpi talven.

Työnkuvaani lääketeknikkona kuuluu lääketilausten teko. Tilauksissa on otettava huomioon monta asiaa. Ehkä tärkeintä on huolehtia siitä, että asiakkaan lääkahoitoon ei tule katkoja. Etsimme myös sopivia tuotteita eri lääketukuista asiakkaidemme tarpeisiin.

### ”PIENIKIN LIIKE ON ENEMMÄN KUIN EI LIIKETTÄ LAINKAAN”

**KLO 12.00** Tunnin työvuoron jälkeen koittaa jo lounastauko. Mikä tahansa kotiruoka maistuu mainiolta töissä.

Sitten esittelypöytien pariin! Karhu Apteekki on Liikkujan Apteekki, ja meillä on järjestetty jo vuosien ajan liikuntatapahtumia yhdessä Porin kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.

Järjestämme myös viikkokampanjoita, joissa kysymme asiakkailta heidän liikuntatottumuksistaan. Tällöin saamme ohjattua heitä eteenpäin joko liikunta- tai ravitsemusneuvontaan kaupungin liikuntapalveluiden pariin.

Olen tosi iloinen, että olen saanut olla pitkään mukana Liikkujan Apteekin toiminnan kehittämisesä. Saimme siitä Kunnossa kaiken ikää -hankkeen innovaatiopalkinnonkin aikanaan. Pääsin silloin luomaan pohjaa nykyään ympäri maata käytössä olevaan materiaalipankkiin, jossa on Käypä hoito -suositusten mukaisia vinkkejä erilaisten sairauksien yhteydessä

liikkumiseen. Olen koostanut meille materiaaleista oman liikuntakansion, mikä auttaa farmaseutteja asiakaspalvelutyössä.

### ”ASIAKKAIDEN PARISSA JUTTELU PIRISTÄÄ MOLEMMIN PUOLIN”

**KLO 12.30** Farmasian opiskelija **Kasper Högbacka** valmistautuu kanssani tapahtumapäivän toimiin ja tutustuu vitamiinijuomapöytämme antiin. Maistatamme uutta makua ja juttelemme kaupakäytävällä liikkuvien ihmisten kanssa.

Vapaa ja rento keskustelu on tärkeä osa asiakaspalvelutyötä, varsinkin kun puhutaan joillekin arasta aiheesta eli liikunnasta. En halua paasata, vaan kannustaa pieniin tekoihin.

### ”PELKKÄ MUISTUTUS LIIKUNNAN TÄRKEYDESTÄ VOI KANNUSTAA”

**KLO 13.00** Liikkujan Apteekin liikuntapäivä voi alkaa. Kaupungin liikuntapalveluiden reippaat naiset, terveysliikunnan ohjaaja **Jenni Taimi** ja hankekoordinaattori **Anna-Kaisa Rantala**, ovat valmiina testaamaan ohikulkijoiden puristusvoimaa. Meilläkin on juomat ja arvontapöytä valmiina.

Moni hakee apteekista lääkkeiden lisäksi tietoa esimerkiksi erilaisten mittausten muodossa. Juttelen mielelläni asiakkaiden kanssa heidän arkisista liikuntatottumuksistaan. Moni ajattelee, etteivät he voi jonkin sairauden



Apteekin edustalla maistatetaan teemapäivän yhteydessä vitamiinijuomaa ja Porin kaupungin liikuntapalvelut jakavat liikunta- ja ravintovinkkejä.



Porin kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat liikuntavinkkejä myös kotiin viemisiksi.

Ole valmiina, kun..

# ripuli



**Auttaa jopa  
1 tunnissa  
1 hoitoannoksella**

 Aikuisille ja yli 12-vuotiaille

tai **kova  
kakka** vaivaa



**Auttaa jopa  
5 minuutissa\***

\*5-15 minuutissa

 Kaikenikäisille

## Arjessa ja matkoilla.

**Imodium® 2 mg (loperamidi)** Tabletit ja suussa hajoavat tabletit ovat lääkkeitä akuutin ripulin hoitoon yli 12-vuotiaille. Älä käytä Imodium®-valmistetta, jos sinulla on korkea kuume, ulosteissasi on verta, sinulla on tulehduksellinen suolistosairaus, antibioottien käytöstä aiheutunut vaikea ripuli, bakteeriperäinen suolitulehdus tai kärsit ummetuksesta. Jos olet raskaana tai imetät, kysy lääkäriltäsi tai apteekista neuvoa ennen lääkkeen käyttöä. Jos oireet eivät helpota kahdessa päivässä, lopeta lääkitys ja ota yhteys lääkäriin. **Microlax®**-peräruiskeliuos on lääke tilapäiseen ummetukseen. Oireiden jatkuessa käänny lääkäriin tai apteekin puoleen. Microlaxin käytöstä raskauden aikana on niukasti tutkimustietoa. Koska valmisteen imeytyminen elimistöön on suositeltuja hoitoannoksia käytettäessä todennäköisesti vähäistä, kehittyvälle sikiölle tai vastasyntyneelle ei ole odotettavissa haittavaikutuksia raskauden ja imetyksen aikaisessa käytössä. **Lue pakkausseloste.** © McNeil/JNLT Consumer Health (Finland) Oy. FI-IMO-2025-265810 11/2025



Esa Myllymäki istahti Jenni Taimin tuoliin testaamaan käden puristusvoimaa. Töitä on tehty, vaikka välillä ei maitopurkikaan noussut. "Loistava tulos", tuumaa Taimi vieressä ja muistuttaa, että puristusvoima korreloi odotettuun elinikään.

vuoksi liikkuu, vaikka asia on harvoin mustavalkoinen. Vanha fraasi 'liike on lääke' on monessa tapauksessa totta. Tapahtumamme tavoittaa juuri heitä, jotka tarvit-sisivat liikuntaa ehkäistäkseen ja hoitaakseen kansan-tauteja. Aiheesta puhuminen on tärkeää.

Muistan, kun kerran eräs asiakas palasi kiittele-mään liikunnan ottamista puheeksi. Hän oli vihdoiin ottanut tavaksi liikkuu joka ikinen päivä vähintään vartin. Se on melkein sata tuntia vuodessa. Paljon enemmän kuin ei mitään.

**KLO 15.30** Kahvitauon jälkeen palaan taas koneelle päivän toisen lääketilauksen ja sähköpostien pariin. Meillä on apteekissa joka päivä tasainen vilske, sillä palveluihimme kuuluvat kivijalka-apteekin lisäksi annosjakelu ja verkkokauppa.

**KLO 17.00** Tapahtuman päättyessä iloitsemme kau-pungin liikuntatoimen kanssa yhteistyöstä. Tänään ihmisiä oli liikkeellä hyvin. Siirryn takaisin auttamaan myymälään, täytän hyllyjä ja siivoan keittiön valmiiksi seuraavaan päivään.

**KLO 19.00** Suljen kassan ja ovet. Sammutan valot ja päästän lääkerobotinkin lepäämään. Hieno tapah-tumapäivä on saatu maaliin. Pyöräilen töihin ympäri vuoden, joten varusteet ovat sen mukaiset. Napit korviin ja fillarin selkään!

**"Vartti liikuntaa  
päivässä on melkein sata  
tuntia vuodessa."**



Otrivin  
Avaa  
tukkoisen nenän  
miellyttävästi jo  
muutamassa  
minuutissa



Vain yhdellä napin painalluksella.

Otrivin Säilytysaineeton 1 mg/ml, Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1 mg/ml ja Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml nenäsumute, liuos. Itsehoitolääkkeitä. Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poskiontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille 1 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1-11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1-2 suihketta korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteen 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 valmisteen käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imety aikana lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina. Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvedojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 9.10.2023 Otrivin Säilytysaineeton 1 mg/ml, 9.10.2023 Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1 mg/ml ja 15.7.2025 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml päivättyihin valmisteyhteenvedoihin. **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 lisensoituja. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 05/2025, PM-FI-OTRI-25-00011



# Kipua ja kuumetta? Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Vahva



Nopeasti vaikuttava kuumajuoma

**PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen** Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Kysy neuvoa, jos sinulla on maksa- tai/ja munuaissairaus, sydämen vajaatoiminta, alipaino tai allirvitsemusta, käytät säännöllisesti alkoholia. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. **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. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 09/2024, PM-FI-PAN-24-00046

**PANADOL HOT 500 mg/annos jauhe oraaliiliuosta varten** Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke vilustumissairauksien yhteydessä. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 annospussia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Annospussin sisältö liuotetaan kumaan veteen ja juodaan lämpimänä. Annetusohjetta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos sinulla on fenyylketonuria, tai jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteen apuaineille. Jos sinulla on sydämen vajaatoiminta, maksa- tai munuaissairaus, tai alkoholi-ongelma, älä käytä Panadol-valmisteita ilman lääkärin ohjeita. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. **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. ©2025 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 09/2024, PM-FI-PAN-24-00046

# TUNNE KEVEYS IHOLLASI

UUDEN SUKUPOLVEN PERUSVOIDE

KEVYT & IHOA VAHVISTAVA  
CANODERM DUO



ACO PERUSVOITEET  
210 G

**-20%**

TAMMIKUUSSA

Tarjous koskee ACO Canoderm-, Canoderm Duo-, Miniderm- ja Miniderm Duo -perusvoiteita. Tarjous on voimassa tammikuussa 2026 eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekistasi.

**ACO**  
PERUSVOITEET



# Kylmä karaisee

Säännöllinen kylmäaltistus suojaa soluja ja tehostaa energiankulutusta. Pulahdus avantoon on ensin keholle järkytys, mutta sitten stressi voi hellittää tunneiksi.

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

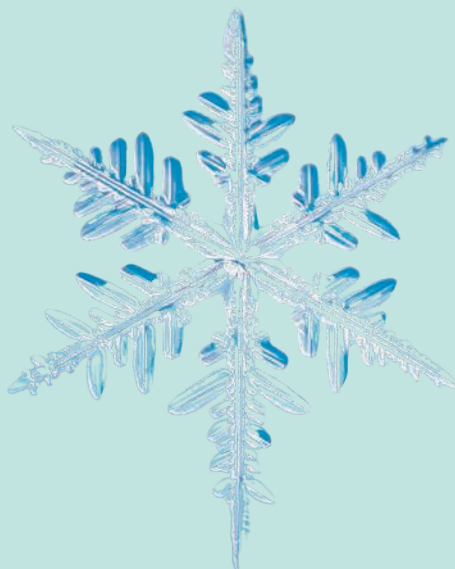
## Huolto pelaa, energiaa kuluu

**KYLMÄALTISTUS** vahvistaa kehoa solutasolta alkaen. Ottawan yliopiston tutkijat havaitsivat hiljattain, että päivittäinen oleilu viileässä vedessä lisäsi jo viikossa kylmän sietokykyä ja tehosti autofagiaa, solujen sisäistä kierrätys- ja puhdistusjärjestelmää. Mekanismi suojaa soluja stressiltä ja edistää monin tavoin terveyttä ja pitkää ikää. Kylmä myös aktivoi kehon ruskeaa rasvaa, mikä parantaa aineenvaihduntaa ja ehkäisee ylipainoa ja sydäntauteja. Tanskalaisessa tutkimuksessa miehillä tehostui kehon lämmöntuotanto ja energiankulutus, kun he kävivät pari kolme kertaa viikossa avannossa saunan yhteydessä.

*Moni kokee, että kivut jäävät avantoon.*

## Ensin sokki, sitten helpotus

**PULAHDUS HYISEEN** veteen on keholle koettelemus, mutta jälkeensä olo rentoutuu. Australialaistutkijoiden kokoaman yhteenvedon perusteella stressitasot pysyvät alhaalla 12 tuntia kylmäaltistuksesta.



## Hyötyjä ja riskejä

**MONI KOKEE**, että kivut jäävät avantoon, mieli kohenee ja unen laatu paranee. Talviuinti voi tehostaa myös immuunipuolustusta. Eri vaikutuksia on kuitenkin tutkittu pienillä ja rajatuilla ihmisryhmillä, ja veden lämpötila ja altistusaika vaihtelevat. Hyödyt eivät siksi ole yksiselitteisiä ja yleistettävissä.

Vaikka säännöllinen kylmäaltistus suojaisi tervettä ihmistä sydäntaudeilta, sydänsairaille avantouinti ei välttämättä sovi. Myös valkosormisuus voi vaikeuttaa harrastusta. Herkät sormet ja varpaat kannattaa suojata neopreenihanskoilla ja -tossuilla – se ei estä kehoa saamasta kylmäannostaan.

## Miten helpottaisiin flunssaisen vauvan hengitystä?



**HANNA HEIKKILÄ**  
Proviisori,  
Apteekki 51

Nenän tukkoisuus on flunssan tyypillinen oire niin aikuisilla kuin lapsillakin. Sängynpäädyn kohottaminen yöksi saattaa helpottaa oiretta. Isompien nuhanenien tukkoisuutta voidaan lyhytaikaisesti hoitaa lääkeainetta sisältävällä suihkeella tai eteerisiä öljyjä sisältävällä voiteella. Alle 1-vuotiaille vauvoille nämä keinot ei sovellu, mutta onneksi tällekin ryhmälle on olemassa apua.

Suosittelavin valmiste on iästä riippumatta merisuolaa tai keittosuolaa sisältävä suihke. Fysiologinen suolasuihke huuhtoo nenästä epäpuhtauksia ja limaa pois, jolloin hengitys helpottuu. Samalla suihke kosteuttaa ja vahvistaa nenän vastustuskykyä. Suolasuihketta suositellaan käytettäväksi 2–6 kertaa vuorokaudessa. Suihke annostellaan makua- asennossa tai sylissä istuvalle vauvalle. Sieraimeen annostellaan pitkä suihkaus, annetaan sen valua toisesta sieraimesta ulos ja pyyhitään pois. Sama toistetaan toiseen sieraimeseen.

Muistathan, että nenään annosteltava tuote on henkilökohtainen, vaikka suuttimen puhdistaisikin ohjeiden mukaan.

Sterimar Nose Hygiene Baby 100 ml, 14,85 € (148,50 €/l) poistaa nenän epäpuhtauksia ja helpottaa hengittämistä. Sarja sisältää neljä tuotetta.



**ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN**  
farmaseutti,  
Saarijärven apteekki

Aloita häätö heti, kun tartunta on huomattu. Kaikkien perheenjäsenten hiukset on tarkastettava. Kaikkia ei tarvitse hoitaa, ainoastaan tartunnan saaneet ja tartunnan saaneen kanssa samassa vuoteessa nukkuvat.

Täi kuolee ihmiskehon ulkopuolella 1–2 vuorokauden kuluessa ja täin munat 10 vuorokaudessa. Kuuma tai kylmä hävittää täit kammoista, pipoista ja tynnyliinoista. Yli 55 asteen lämpö tuhoaa täit puolessa tunnissa ja pakastimen –18 astetta neljässä tunnissa. Apteekista ilman reseptiä saatava täishampoo häätää täit yleensä tehokkaasti hiuksista ja päänahasta. Valmisteet sisältävät permetriiniä tai täitä mekaanisesti tukehduttavia aineita. Täiden tukehduttaminen mekaanisesti ehkäisee permetriinille vastustuskykyisten täikantojen syntymisen, ja hoidon voi tarvittaessa toistaa turvallisesti useita kertoja.

Levitä täishampoo päänahaan sekä koko hiuspi-tuuteen ja anna vaikuttaa pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtelun jälkeen kampa hiukset huolellisesti täikamalla alue kerrallaan. Toista kampausta. Kuivaa kampa jokaisen vedon jälkeen talouspaperiin, jotta kampaan tarttuneet täit eivät palaudu takaisin hiuksiin. Kampa sisältyy usein shampoo-pakkaukseen, ja niitä voi ostaa myös erikseen. Hoito toistetaan viikon kuluttua.

Paranix shampoo 200 ml, 28,00 € (140,00 €/l) 2 vuotta täyttäneille. Vaikutusaika 10 minuuttia.

## Miten pääsen täistä eroon vaivattomasti?



# CeraVe

DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

KEHITETTY YHTEISTYÖSSÄ  
IHOTAUTILÄÄKÄREIDEN KANSSA

## KOSTEUTTAVAA VARTALONHOITOA



**3 TÄRKEÄÄ KERAMIDIA**  
AUTTAA VAHVISTAMAAN  
IHON SUOJAMUURIA



**MVE-TEKNOLOGIA**  
JATKUVASTI VAPAUTUVA,  
PITKÄKESTOINEN KOSTEUTUS



Mikä on nopein tapa  
mitata kuume?



**TIIA PITKÄNEN**  
farmaseutti,  
Kontulankaaren apteekki

Pienten lasten kuumeen mittaamisessa helppous ja nopeus on valttia. Perinteinen mittaus kainalosta tai suusta voi olla haastavaa ja hidasta, mutta korva- tai ohimokuumemittarilla mittauksesta selviää jopa sekunnissa. Ohimokuumemittari mittaa lämmön tarkasti ja hygieenisesti ilman ihokontaktia. Tämä helpottaa arkea etenkin, jos mitattavia on useita ja kuumetta seurataan tiiviisti. Tietyt kuumemittarit mittaavat myös pintalämpöä, jolloin samalla mittarilla voi tarkistaa esimerkiksi kylpyveden lämmön.

Perheenjäsenten peruslämmöt kannattaa määrittää terveenä, koska erilaisten kuumemittareiden lukemien välillä voi olla suuria vaihteluja. Myös kehon lämpötila vaihtelee, ja siihen vaikuttavat muun muassa vuorokaudenaika, ikä, yksilöllinen aineenvaihdunta ja fyysiset toiminnot.

Ateq Ohimokuumemittari 69,00 €, sisältää suojakotelon.  
Mittausaika 1 sekunti.

Kaikki sivun tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.  
Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painonmenopäivänä.

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

# SPOTLESS-RUTIINI

TEHOKAS EPÄPUHTAUKSIA VASTAAN

## 1. PUHDISTUS



## 2. KASVOVESI



## 3. SEERUMI



## 4. KASVOVOIDE



ACO  
SPOTLESS



#### HIERTYMILLE

Rakkolaastari lievittää nopeasti kipua ja vähentää painetta. Laastari toimii toisena ihokerroksena ja suojaa bakteereilta. Anna laastarin olla paikoillaan, kunnes se irtoaa itsestään.

Compeed Mix-pack 5 kpl, 8,90 € (1,78 €/kpl). Pakkaus sisältää erikokoisia rakkolaastareita. CE-merkitty lääkinällinen laite.



#### HANKAUMIIN

Hajustamaton talkki pitää hiostuvat ihoalueet, kuten jalat, nivuset, kainalot ja ihopoimut, kuivina ja sileinä. APTEEKKI talkki 75 g, 6,70 € (89,33 €/kg).



#### NESTEYTYKSEEN

Kätevä pakkaus kulkee menossa mukana aamusta iltaan. Raikkaan sitruunan makuinen poretabletti liukenee nopeasti veteen.

Nesteytys ratiopharm 10 poretabl., 14,30 € (1,43 €/kpl). Ravintolisä.



Kuva Getty Images

## Varusmiehen luottotuotteet

Raskas rinka, hiertävät kengät ja pitkät päivät laittavat nuoren kropan koetukselle. Apteekin perustuotteet tuovat helpotuksen, kun fyysikka on lujilla. Rakkolaastari suojaa ihoa rakoilta, talkki hikoilulta sekä hiertymiltä ja elektrolyyttijuoma palauttaa nestetasapainoa rankan urheilun jälkeen.

Teksti **OUTI HAMARA**

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

# Locobase®

Focused Skin Solutions

## ERIKOISVOITEET VAATIVIMPIIN TARPEISIIN

Locobase-ihonhoitotuotteet on tarkoitettu kuivan, halkeilevan ja ongelmallisen ihon hoitoon. Voiteita voi käyttää moniin eri tarkoituksiin, myös koko perheen päivittäisessä ihonhoidossa. Erinomainen valinta, kun iho on herkkä tai atooppinen tai kun iho altistuu kovalle kulutukselle.

### UUTUUS - Locobase Repair Light 100 ml

Kevyt, nopeasti imeytyvä koostumus korjaa ihon suojakerrosta. Kliinisesti todistettu teho\*.

- Kosteuttaa jopa 72h
- Koko perheelle, myös vauvoille
- Ei tuki iohuukosia



Locobase Eczema CE 0481 Lääkinnällinen laite Valmistaja YouMedical B.V.

Locobase Psoriasis Cream CE 0197 Lääkinnällinen laite Valmistaja bitop AG

\*Korneometrinen mittaus kliinisessä tutkimuksessa, jossa mukana 30 vapaaehtoista, 30 min ensimmäisen käyttökerran jälkeen, arvio itsenäisen ihotautilääkärin valvonnassa.

**karo**  
healthcare

FI-LOC-2025-10-19

# A

Avainapteekit

AVAIN-  
BONUS  
JOPA 5 %!

## Ostoksista Avainbonusta!

Keskittä 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 kaikki Avainasiakkaan ostokset, jotka eivät ole lääkkeitä.
- Avainbonusta saa kaikista normaalihintaisista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.

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

Apteekki 51 Helsinki, Apteekki Stella, Forssan vanha apteekki, Hakamäen apteekki, Hylykallion apteekki, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koskikaran apteekki, Kuvolan Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Loimaan apteekki, Nokian Härki apteekki, Nousten apteekki, Porin Tikkulan Apteekki, Porin Karhu Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Suoraman apteekki, Sääksjärven Apteekki, Uudenkaupungin Uusi apteekki. Avainapteekit pidättävät oikeuden mahdollisiin muutoksiin.

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

Sudokun ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi.



# KURKKUKIPUA? LÖYDÄ HELPOTUKSESI



## LIEVITTÄÄ KURKKUKIPUA



ANTISEPTINEN - POISTAA  
TAUDINAIHEUTTAJIA



LIEVITTÄÄ KIPUA PUUDUTTAVAN  
VAIKUTUKSEN AVULLA



## HOITAA KURKKUKIPUA LIEVITTÄMÄLLÄ TULEHDUSTA



## UUSI MAKU!



TEHOAA KIPUUN JOPA 6 TUNTIA.  
VAIKUTUS ALKAA VÄLITTÖMÄSTI\*\*



LIEVITTÄÄ TULEHDUSTA

**\*Kipu, nielemisvaikeudet, kurkun turvotus. \*\*Strefen Hunaja-Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon.**

**Strepsils Appelsiini, Hunaja & Sitruuna, Inkivääri, Mansikka, Menthol, Mint ja Sitrus** ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehdusten oireita. Yli 6-vuotiaalle. Strepsils Mint: Yli 12-vuotiaalle. Vaikuttavat aineet: amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Menthol: lisäksi levomentoli. Noudata varovaisuutta raskauden ja imetyksen aikana; Strepsils Mintiä ei suositella raskauden aikana. **Strefen Orange 8,75 mg- ja Honey & Eucalyptus 8,75 mg -imeskelytabletit** lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen yli 12-vuotiaalle ja **Strefen Hunaja & Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon, liuos** lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen yli 18-vuotiaalle. Vaikuttava aine: flurbiprofeeni. Käytä enintään 3 vrk:n ajan. Neuvottele lääkärin kanssa, jos voitisi ei parane tai huononee; jos olet yliherkkä tulehduskipulääkkeille; jos sinulla on ollut vatsahaava, vaikea paksusuolen tulehdus, verenvuoto-ongelmia; jos sinulla on vaikea-asteinen sydämen, munuaisten tai maksan vajaatoiminta; jos imetat tai olet raskaana. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteiden ainesosalle. Jos olet diabeetikko, huomioi makeutusaineet. **Tutustu aina huolellisesti lääkkeiden pakkausselosteisiin.** Itsehoitolääkkeitä. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, Vandtårnsvej 83A, DK-2860 Søborg, Tanska. PVM: 8/2025. 11/2025 RT-M-skboJ

**KUKA?**  
Apteekkari  
Sinikka Pekonen

**MISSÄ?**  
Kiteen apteekki

**HARRASTUS**  
Avantouinti

Apteekkariystävyykset Sinikka Pekonen (vasemmalla) ja Ahri Hirvonen käyvät talvella kerran viikossa yhdessä avannossa. "Avantoon on aina mukavampaa mennä yhdessä. Se on myös turvallisuuskysymys."



## "Kaikki stressi jää avantoon"

**"ALUKSI AVANTOUINTI** oli satunnaista. Kun sain ystävistäni Ahrista uintikaverin, harrastuksesta tuli säännöllinen. Viikon päätteeksi suuntaamme tutulle talviuintipaikalle. Uppopumppu pitää jään poissa kovimillakin pakkasilla.

Alkajaisiksi otamme löylyt, joiden jälkeen on vuorossa avanto. Mitään ihmeellisiä varusteita ei tarvita. Itse tykkään käyttää pakkasilla käsineitä ja pipoa, mutta pelkkä uimapukukin riittää. Kävelymatkalle puemme kengät.

**LAITURIN PÄÄSSÄ** keskityn hetkeen ja hengittämiseen. Hengityksen pidättäminen voi yhdessä kylmäaltistuksen kanssa antaa keholle väärän viestin, että tapahtumassa olisi jotain vaarallista. Normaali hengitys viestii, että kaikki on hyvin, ja silloin keho ei hätkähä kylmästä.

Aloittelijan virhe on koettaa varpaalla veden lämpötilaa. Jos jää empimään, hommasta ei tule ikinä mitään.

Avantouinti vaatii reipasta asennetta, että nyt mennään eikä meinata. Emme vain pulahda vedessä, vaan uimme muutamia vetoja. Yleensä käymme avannossa ja saunassa neljästä viiteen kertaa. Aina viimeiseksi avannossa.

**AVANTOUINTI KOUKUTTAA** monella tavalla. Kylmäaltistus lisää tutkitusti hyvänolonhormonien erityystä. Heti avannosta noustessa olo on lämmin ja iho kihelmöi miellyttävästi. Paras hyvinolontunne tulee kuitenkin kotona. Silloin koko kehon valtaa ihana raukeus. Kärsin kylmistä käsistä, mutta uintipäivän iltana käsiä ei palella. Uskon myös, että nivel- ja lihaskipuni ovat pysyneet poissa avantouinnin ansiosta. Kaikki stressi jää avantoon. Unikin on sinä yönä syvempää."

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **RIIKKA HURRI**

APTEEKISTA.

# FIILUS®

MAITOHAPPOBAKTEERIVALMISTEET

ORION  
PHARMA

tammikuun tarjous

# -20%

## Hyvää talvipäivää ja vastustuskykyä\*



\*Fiilus® Arkeen ja Fiilus® Vahva sisältävät C-vitamiinia, joka edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Fiilus® Napero sisältää D-vitamiinia vahvistamaan vastustuskykyä lapsilla. Laktoositon, gluteeniton ja maidoton. Valikoima vaihtelee apteekkeittain. RAVINTOLISÄ.  
Fiilus on Orion Oyj:n rekisteröity tavaramerkki.

11/2025



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi