

Geenitestit parantavat lääketehoa

Miksi lääkkeet eivät tehoa kaikkiin ihmisiin yhtä hyvin? Yksi keskeinen syy siihen ovat geenimme. Geenit vaikuttavat myös yksilöllisiin eroihin lääkkeiden haittavaikutuksissa.

Tämän hetkinen tutkimustieto tunnistaa ainakin 120 lääkeainetta, joiden vaikutus riippuu merkittävästi ihmisen omasta perimästä.

- Kun potilas menee lääkärin vastaanotolle, häntä kuitenkin hoidetaan käytännössä samalla lääkeannoksella kuin hänen naapuriaan-kin hoidettaisiin, kertoo asiantuntijaproviisori **Eveliina Hagelberg-Häkkinen** Abomics Oy:stä, joka on Euroopan johtava turkulainen geenitiedon asiantuntijayritys.

Esimerkkejä

Masennuslääkkeet ovat yksi esimerkki lääkeryhmästä, jossa joku lääke toimii hyvin yhdellä ihmisellä, mutta toisella tuskin lainkaan. Sopivaa masennuslääkettä saatetaan joutua etsimään pitkään.

Toisena esimerkkinä otettakoon kodeiinia sisältävät, kovaan kipuun määrätty lääkkeet.

- On tutkittu, että noin 3 %:lle suomalaisista kodeiini ei tehoa ja 8 % suomalaisista saa lääkkeestään lähinnä vain haittavaikutuksia, kuten pahaa oloa ja huimausta. Perimän eroista johtuen lääke ei välttämättä muutu tehokkaaseen muotoon elimistössä eikä kipu lievenny tai lääke muuttuu liian nopeasti ja aiheuttaa haittavaikutuksia, Hagelberg-Häkkinen sanoo.

- Lääkkeisiin liittyvällä geenitestillä voidaan selvittää ennen lääkityksen alkua, löytyykö perimästä näiden lääkkeiden tehoon ja haittoihin vaikuttavia geenejä, Hagelberg-Häkkinen jatkaa.

Tulokset verikokeella

Joissakin maissa geenitestit ovat yleistyneet nopeasti. Esimerkiksi Yhdysvalloissa on sairaaloita, joissa potilaille tehdään geenitesti sisään kirjaututtaessa. Kotiin lähtiessään potilas saa mukaansa juuri hänelle sopivan reseptin.

Myös Suomessa geenitesti-

paneeli voidaan tehdä julkisessa terveydenhuollossa tai sen voi tilata yksityisiltä lääkäriasemilta (esimerkiksi Mehiläinen ja Terveystalo). Geenitestiä varten tarvitaan normaali verinäyte. Verikoe ei vaadi paastoamista eikä muita etukäteisvalmisteluja.

Tulkinnan tulokset pysyviä

Abomics tulkitsee geenitestien tulokset. - Testitulosten tulkinta perustuu kansainvälisiin suosituksiin ja tieteelliseen näyttöön. Geeneistä katsotaan vain lääkkeisiin liittyvät vaikutukset. Sairausriskejä tai muuta perimässä olevaa ei tutkita, Hagelberg-Häkkinen kertoo.

Kirjallinen lausunto saadaan 10-15 päivän kuluessa näytteenotosta. Tulosten tulkinta toimitetaan sekä laboratoriovastauksena lääkärille että potilaan suositumuksella hänen nähtäväkseen suojattuun pilvipalveluun, Geenitallioon.

- Tulokset ovat pysyviä, sillä ihmisen geenit eivät muutu, Hagelberg-Häkkinen sanoo.

Apteekkien lääkeneuvonnan uudet mahdollisuudet

Hagelberg-Häkkinen mukaan uusi tieto mullistaa tulevaisuudessa lääkityshoidon. - Kun asiakas tietää omat lääkkeisiinsä liittyvät geenimuutokset, hän voi pyytää apteekista yksilöllisempää lääkeneuvontaa. Näin tehdään jo esimerkiksi Hollannissa.

Suomessa apteekin työntekijät voivat tällä hetkellä tarvittaessa hyödyntää Terveysportista löytyvää Farmakogenetiikka-palvelua neuvonnan antamisessa.

Geeni: Vanhemmilta peritty perintötekijä.

Geenitesti: Tekniikka, jolla tutkitaan perimää ja poimitaan siitä laboratorio-menetelmillä tietoja.

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

Strepsils 50 vuotta Suomessa

*Strepsils-imeskelytabletit ovat lievittäneet suu- ja nielu-
tulehdusten oireita Suomessa jo 50 vuoden ajan.*

Kurkkukivun yleisimpiä syitä ovat nielun tulehdukset ja nenän tukkoisuuden aiheuttama

nielun kuivuminen.

Kurkku voi kipeytyä myös minkä tahansa limakalvoja ärsyttävän tekijän, kuten tupakan, pölyn ja kemikaalien vaikutuksesta. Samoin kurkunpään jännittämisestä johtuva lihasten jännittyminen saattaa aiheuttaa kipua kurkunpään seudussa.

Strepsils on lääke

Strepsils on suun ja nielun tulehduksiin liittyvien oireiden lievittämiseen tarkoitettu reseptivapaa lääke. Sen vaikutus alkaa noin viidessä minuutissa, joten se lievittää nopeasti jo kurkkukivun ensimmäisiä merkkejä. Strepsils-imeskelytablettien vaikutus jatkuu kahden tunnin ajan.

Strepsils sisältää kahta antiseptisesti vaikuttavaa ainetta (2,4-diklooribentsyylialkoholia 1,2 mg ja amyylimetakresolia 0,6 mg), jotka taistelevat bakteereita ja viruksia vastaan. Lisäksi tablettien imeskely lisää syljen eritystä, mikä edesauttaa nielun puhdistumista.

Monta makua

Strepsils-tuotesarjasta löytyy tällä hetkellä seitsemän erilaista makua. **Strepsils Menthol** pait-

si lievittää kurkkukipua, voi myös helpottaa tukkoista oloa. **Strepsils Inkivääri** maku on mukavan mausteinen. Se sisältää muun ohella lämmöntunteen luovaa makuainetta.

Strepsils Mansikka ja **Strepsils Sitrus** ovat sokerittomia. **Strepsils Hunaja & Sitruuna** maistuu samalla pehmeältä ja pirteältä.

Raikas **Strepsils Mint** sisältää eeterisiä öljyjä. Öljyjen vuoksi käyttöä ei suositella alle 12-vuotiaille. Muut sarjan tuotteet sopivat pääsääntöisesti lapsille 6 vuoden iästä alkaen.

Strepsils-tuoteperheen uutuusmaku on **Appelsiini**.

Strepsils Appelsiini, Strepsils Hunaja & Sitruuna, Strepsils Inkivääri, Strepsils Mansikka, Strepsils Menthol, Strepsils Mint ja Strepsils Sitrus ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehdusten oireita. Vaikuttavat aineet: amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annostusta ei saa ylittää. Strepsils Appelsiini, Strepsils Hunaja & Sitruuna ja Strepsils Menthol: Ei alle 3-vuotiaille lapsille. Strepsils Inkivääri, Strepsils Mansikka ja Strepsils Sitrus: Ei alle 6-vuotiaille lapsille. Strepsils Mint: Ei alle 12-vuotiaille lapsille ja yli 12 v. lapsille korkeintaan 8 tabl./vrk. Strepsils Appelsiini, Strepsils Hunaja & Sitruuna, Strepsils Inkivääri, Strepsils Menthol ja Strepsils Mint sisältävät sakkaroosia, eivätkä sovellu henkilöille, joilla on diabetes. Strepsils Mansikka ja Strepsils Sitrus makeutetaan sakkariinatriumilla, isomaltilla (1,83 g/tabl) ja nestemäisellä maltitolilla (458 mg/tabl) ja ne sopivat diabeetikoille, joskin makeutusaineiden määrät on huomioitava. Makeutusaineiden liiallisella käytöllä voi olla laksatiivisia vaikutuksia. Jos lääkäri on kertonut, että sinulla on jokin sokeri-intoleranssi, keskustele lääkärin kanssa ennen minkään Strepsils-valmisteen ottamista. Jos olet yliherkkä jollekin valitsemasi Strepsils-valmisteen sisältämälle aineosalle, älä käytä kyseistä valmistetta. Strepsils Mint -valmistetta ei pidä käyttää raskauden aikana, muiden osalta käytössä raskaus- ja imetysaikana tulee noudattaa varovaisuutta. Haittavaikutuksena voi esiintyä satunnaisia yliherkkyysreaktioita. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Jos oireet jatkuvat, ota yhteys lääkäriisi. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Nordic A/S, Itsehallintokuja 6, 02600 Espoo. Puh. 029000 9200. PVM: 1.7.2016.

UUTUUS



VASTUSTA FLUNSSAA

UUTUUS



ColdZyme® on ensimmäinen kliinisesti testattu tuote, joka trypsiinientsyymillä avulla taistelee flunssaa vastaan. Se vangitsee flunssaviruksen suussa ja nielussa ennen kuin virus ehtii saamaan ihmisen otteen.

Kylmään sopeutunut trypsiini on eristetty arktisissa vesissä elävistä turskista. Islantilaiset tutkijat havaitsivat, että kalastajilla ja kalankäsittelylaitosten työntekijöillä oli kylmistä ja ankarista olosuhteista huolimatta poikkeuksellisen pehmeät

ja hoidetun tuntuiset kädet. Syyksi paljastui trypsiini. Sen seurauksena syvämerenturskasta saatu trypsiini ja sen käyttö on suojattu patentilla maailmanlaajuisesti. **ColdZyme®** on ensimmäinen ilman reseptiä saatavilla oleva flunssavalmiste, jossa käytetään trypsiinientsyymiä.



Kohdistuu sinne, minne flunssavirus tarttuu

Helppokäyttöisen ColdZyme-suusuihkeen vaikutus kohdistuu juuri sinne, minne flunssavirus tarttuu ja mistä se leviää, eli suuhun ja kurkkuun. Suihke muodostaa limakalvojen päälle suojaavan entsyymikerroksen. Se estää viruksia kiinnytymästä nielun limakalvolle, jossa ne tavallisesti aiheuttavat flunssan oireita.

Suihke voi myös auttaa lyhentämään flunssan kestoa ja lievittämään oireita flunssan alkuvaiheessa.

Tutkimusnäyttöä

ColdZyme-suusuihkeen teho flunssa vastaan on tutkittu COLDPREV-kaksoissokkotutkimuksessa, jonka neuvonantajana toimi hengityssairauksien asiantuntija, Lontoon Imperial Collegen professori **Sebastian Johnston**.¹

Tutkimuksessa 46 vapaaeh-

toiselle tartutettiin yleisin flunssaa aiheuttava virus. Heistä puolelle annettiin testattava tuote heti virustartunnan jälkeen ja toiselle puolelle lumevalmiste, jossa ei ollut trypsiinientsyymiä.

Tutkimuksen mukaan ColdZyme vähensi viruksen kuormitusta noin 99 % lumevalmisteeseen verrattuna. Lisäksi flunssan saaneiden oirepäivien määrä pieneni 6,5 päivästä 3 päivään.

ColdZyme 20 ml riittää kolmen flunssajakson hoitoon, ColdZyme One Cold 7 ml yhden flunssan hoitoon. Suihke sopii aikuisille ja vähintään 4-vuotiaille lapsille.

¹Clarsund et al, Common cold prophylaxis using ColdZyme Mouth Spray (flunssan ehkäisy ColdZyme-suusuihkeella), Pohjoismaisen otolaryngologiyhdistyksen kongressi Kööpenhaminassa vuonna 2014

TEKSTI: TARJA ERHOLTZ



Suomalainen tutkimus¹ osoittaa, että verenpaineen seuraaminen rauhassa kotona antaa todenperäisemmän kuvan mittattavan verenpaineesta. Vastanotolla mitattaessa verenpaine on joka kolmannella kotipainetta selvästi korkeampi ja yli diagnosoimien vaara kasvaa.

Verenpaine tarkoittaa valtimoissa vallitsevaa painetta, jota tarvitaan ylläpitämään riittävää verenkiertoa ja hapensaantia elimistössämme. Paine syntyy, kun sydän supistuu ja pumpaa verta valtimoihin.

Suomalaisista 35-64-vuotiaista miehistä puolella ja naisista kolmanneksella on liian korkea verenpaine, mutta vain puolet on

Verenpaineen kotimittauksella luotettavin tulos

tietoisia siitä. Verenpaine on merkittävin ennenaikaiselle kuolemalta altistava riskitekijä.

Verenpaineen raja-arvot

Verenpaineen suositusarvot perustuvat väestötutkimuksiin. Niissä on todettu, että sydän- ja verisuonitautien vaara kasvaa, kun tietyt raja-arvot ylittyvät.

Verenpaine ilmoitetaan kaksiosaisena lukemana elohopeamillimetreinä (mmHg), josta ensimmäistä kutsutaan systoliseksi paineeksi (yläpaine) ja toista diastoliseksi paineeksi (alapaine).

Normaali verenpaine on alle 130/85 mmHg ja ihanteellinen alle 120/80 mmHg iästä tai sukupuolesta riippumatta. Jos verenpaine on jatkuvasti yli 140/90 mmHg on kyseessä kohonnut verenpaine.

Mittausympäristön tulisi olla

meluton ja kiireetön. Puoleen tuntiin ennen mittausta ei pidä harastaa liikuntaa eikä tehdä kuormittavaa työtä, tupakoida, juoda alkoholia, kahvia, teetä eikä koltai energijuomia.

Luotettava Omron

Omronin verenpainemittarit ovat luotettavia, selkeitä ja helppokäyttöisiä. Omron-mittareita

käytetään niin kodeissa kuin terveydenhuollossakin. On suositeltavaa valita olkavarsimittari ja siihen itselle sopivankokoinen mansetti. Valintaa tehdessä kannattaa myös huomioida, että mittarille taataan säännöllinen huolto ja kalibrointi. Omron-mittareita suositellaan kalibroitavaksi (testattavaksi) kotikäytössä kolmen vuoden välein.

Lue lisää www.omaomron.fi



¹Teemu Niiranen, Verenpaineen kotimittaus – epidemiologia ja kliininen käyttö, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, A16/2008. ISBN 978-951-740-783-0 (print) ISBN 978-951-740-784-7 (pdf) Suomen Sydänliitto ry:n julkaisu Verenpaineen oma-seuranta, 2015.

TEKSTI: LAURA KARHULAHTI

Syksy ja talvi ovat flunssakauden pääsesongit. Toisin kuin yleisesti luullaan flunssa ei niinkään ole riippuvainen säävaihteluista, vaan pikemminkin liitettävissä virusten vuodenaikarytmiin.

Päiväkodit ja työpaikat mahdollistavat virusten tehokkaan leviämisen, kun suuret määrät ihmisiä ahtautuvat samoihin tiloihin. Vastustuskyvyn tehostaminen ja oireenmukainen hoito ovat avainasemassa flunssan välttämiseksi ja flunssan hoitokeinoina. Muista myös käsi-pesu!

C-vitamiini

C-vitamiini eli askorbiinihappo on ihmiselle välttämätön ravintoaine. C-vitamiinilla on elimistössä useita tehtäviä ja se on muun muassa elimistön puolustusjärjestelmälle tärkeä aine.

Immuunijärjestelmän solut sisältävät runsaasti C-vitamiinia, joka vähenee nopeasti elimistössä infektioiden aikana ja stressitilassa. C-vitamiini on antioksidantti, joka auttaa soluja suojautumaan hapettumisstressiltä neutralisoiden reaktiivisia happiyhdisteitä.

C-vitamiinin riittävä saanti edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja suuret C-vitamiiniannokset voivat jopa lyhentää flunssan oireiden kestoa. Sopivalla annoksella vaikutus pysyy myös raskaan liikunnan aikana ja sen jälkeen. C-vitamiini auttaa myös vähentämään väsymystä ja uupumusta.



Pitkävaikutteinen **C+Ruusunmarja** sisältää hitaasti vapautuvaa C-vitamiinia sekä ruusunmarjaa, jolla on antioksidanttisia ominaisuuksia.^{1,2}



FLUNSSAN LIEVITTÄJÄT

Koska C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, jota elimistö ei pysty varastoimaan, on sen säännöllinen saanti tärkeää. Valmisteet, joissa C-vitamiini vapautuu hitaasti (**C+Ruusunmarja**) varmistavat tasaisen ja pitkäaikaisen vaikutuksen elimistössä.

Sinkki

Sinkki on hivenaine, jota on käytännössä jokaisessa ihmisen solussa. Sinkki on välttämätön hivenaine, joka on mukana yli 300 entsyymien toiminnassa³. Sinkki osallistuu T-lymfosyyttien (valkosolujen) aktivointiin, jotka tuhoavat tartunnan ja taudinaiheuttajia. Sinkkiä käytetäänkin vastustuskyvyn vahvistamiseen.

Sinkki vaikuttaa immuunipuolustusjärjestelmän lisäksi ai-



ZinCit on vastustuskykyä ylläpitävä sinkkivalmiste, joka sisältää 25 mg sinkkiä.

votoimintaan ja näkökykyyn sekä ihon, luuston, hiusten ja kynsien kuntoon. Sitä tarvitaan myös veren testosteronitasojen sekä hedelmällisyyden ylläpitoon.

Sinkki onkin yksi tärkeimmis-

Pharysol-suihke eliminoi nielun bakteereja ja viruksia. **Pharysol HOT** -kuumajuoma lievittää flunssan oireita.



tä elimistölle välttämättömistä hivenaineista, jota länsimaisessa ruokavaliossa ei välttämättä ole riittävästi.

Kurkkukivun hoito

Nielun tulehdukset ovat lähes aina virusten tai bakteerien aiheuttamia. **Pharysol-suihke** estää näiden taudinaiheuttajien pääsyä elimistöön.

Pharysolin hypertoninen glyseroli-hunajaseos huuhtelee kurkua taudinaiheuttajista, irrottaa limaa ja tappaa bakteereita. Pharysolin sisältämällä kasvitanniinilla on taas todettu olevan antiviraalista vaikutusta.⁴ Pharysol lievittää kurkkukipua, rajoittaa tulehduksen leviämistä ja lyhentää taudin kestoa, kun hoito aloitetaan heti oireiden ilmaannuttua.⁵

Pharysol-suihke sopii yli 1-vuotiaille lapsille ja aikuisille. Se sisältää ainoastaan luonnonmukaisia raaka-aineita, jotka vaikuttavat vain nielun limakalvon pinnalla eivätkä ole vaarallisia nieltäessä.

Pharysol 15 ml:n pakkaus on helppo pitää mukana, 30 ml:n pakkaus on riittävä koko perheen käyttöön. Tuotesarjaa täydentää flunssan oireiden lievitykseen tarkoitettu; sinkkiä, C-vitamiinia, hunajaa ja kofeiinia sisältävä **Pharysol HOT** -kuumajuoma.

¹Daels-Rakotoarison DA ym. Effects of Rosa canina Fruit Extract on Neutrophil Respiratory Burst. *Phytother Res* 2002; 16:157-161

²Tumbas VT ym. Effect of rosehip (Rosa canina L.) phytochemicals on stable free radicals and human cancer cells. *J Sci Food Agric* 2012; 92:1273-1281.

³Tapiero H & Tew KD. Trace elements in human physiology and pathology: zinc and metallothioneins. *Biomed Pharmacother* 2003; 57(9):399-411.

⁴Jint Med Res 2004, 32

⁵J Clin trials 2011, 1:1

Tukkoinen nenä auki

Tukkoinen nenä on yksi flunssan ikävimpiä vaivoja.

Nuhassa sieraimet tukkeutuvat tavallisesti vuorotellen. Se johtuu osittain nenän "vuorokausirytmistä". Myös terveellä ihmisellä hengitys kulkee tehokkaammin toisesta sieraimesta ja toinen sierain on tukkoisempi. Vuoro vaihtuu muutaman tunnin välein.

Taustalla limakalvoturvotus

Rään kertyminen nenään ei flunssan aikana useinkaan tuki nenää. Pikemminkin tukkeutuminen johtuu limakalvojen turpoamisesta.

Limakalvoturvotus on elimistön puolustusmekanismi flunssaviruksia vastaan. Niinpä umpeutunutta nenää ei välttämättä saa auki niistämällä.

Kotikonsteja

Nenä tukkoisuutta pitäisi siis helpottaa nenän limakalvojen turpoamista vähentämällä. Höyryhengitys on hyvä kotikonsti. Nenän huuhteleminen nenäkannulla ei kuitenkaan vastoin yleistä käsitystä välttämättä auta tukkoisiin sieraimiin. Sen sijaan nenän huuhtelemisesta on hyötyä muissa vaiheissa.

Runsaasti eteerisiä öljyjä sisältävän valkosipulin käyttäminen flunssa-aikaan on vanha keino. Valkosipuli.fi-sivusto neuvoa esimerkiksi sekoittamaan murskattua valkosipulia juomiin, kuten kuumaan maitoon, hunajaveeteen, veteen, mehuun tai teehe. Kuumat juomat paitsi helpottavat tukkoista nenää ja hengittämistä, myös lievittävät kurkkukipua.

Lisää murskattua valkosipulia vasta valmiiseen juomaan, jolloin se säilyttää parhaiten flunssaa karkottavat tehoaineet. Mausteiset ruuatkin voivat avata nenää hieman.

Pään kohottaminen tyynyillä auttaa etenkin lapsia, joiden tiehyet ovat aikuisten tiehyitä pienemmät. Kun nukkuu kyljellään, on hyvä pitää auki oleva sierain tyynyn puolella. Silloin tukkoiselle puolelle kohdistuu vähemmän painetta.

Nenäsumutteet

Nopeimmin nenän saa auki avaavilla nenäsumutteilla. Ne vähentävät nenän limakalvojen turvotusta, jolloin hengittäminen ja nukkuminen on helpompaa.

Puhdistavilla nenäsumutteilla saa huuhteltua pois nenän epä-

puhtaudet. Näin avaava nenäsumute pääsee vaikuttamaan entistä paremmin.

Kosteuttavat nenäsumutteet voitelevat ja hoitavat kuivuneita ja kärsineitä nenän limakalvoja. Kosteuttavia nenäsumutteita kannattaa käyttää flunssan aikaan nuhatippojen ohella. Huonokuntoisten limakalvojen kautta on nimittäin helppo saada uusia flunssatartuntoja.

Vinkki: käytä kosteuttavia nenäsumutteita lentomatkan aikana, sillä koneen kuiva ilma kuivattaa limakalvoja. Jos lisäksi paineen muutos saa nenän tukkoon, tunnut nousut ja laskut helposti kipuna korvissa.

Lähteet: YTHS, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Helsingin Sanomat Elämä & Hyvinvointi 15.9.2015, www.valkosipuli.fi

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

ILMOITUS

Nenäsumute vaivan mukaan

- Avaava nenäsumute (**Nasoratiopharm**)
- Puhdistava nenäsumute (**Naso NaCl ratiopharm**)
- Kosteuttavat ja hoitavat nenäsumutteet (**Naso Dexpanthenol ratiopharm**, **Naso seesamiöljy ratiopharm**, **Naso Fresh seesamiöljy ratiopharm**)

Naso-ratiopharm on nenän tukkoisuuden lyhytaikaiseen hoitoon tarkoitettu säilytysaineeton nenäsumute. Vaikuttava aine on ksylometatsoliini. Vahvempi (1 mg/ml) vahvuus on tarkoitettu aikuisille ja miedompi (0,5 mg/ml) 2-10-vuotiaille lapsille. Alle 10-vuotiaille yhtäjaksoisesti enintään 5 vuorokauden ja yli 10-vuotiaille enintään 7 vuorokauden ajan. Käyttö raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Teksti perustuu 20.8.2014 päivättyyn valmisteytteen vetoon.



Nenä ei välttämättä saa auki niistämällä, sillä tukkoisuus johtuu usein nenän limakalvojen turpoamisesta.

Yskä on elimistön puolustustuskeino

Yskä on elimistön puolustuskeino, jonka tarkoitus on poistaa hengitysteistä vierasta materiaalia, kuten limaa.

Akuutin yskän taustalla ovat lähes aina virusten aiheuttamat hengitystietulehdukset. Virustulehdus herkkää yskärefleksin aistivia hermosoluja, mikä johtaa yskimiseen.

Yleensä tavallinen, viruksen aiheuttama yskä paranee hoitamattakin ajan mittaan. Joskus se kuitenkin saattaa jatkua tai jäädä päälle. Tällöin yskärefleksin aistivat hermosolut ovat edelleen herkistyneet turhasta ja jatkuvasta yskimisestä, vaikka alkuperäinen laukaissa tekijä, virustulehdus, on hävinnyt.

Mikäli yskä pitkittyy tai äkilliseen yskään liittyy hälyttäviä oireita, pitää sen syy selvittää lääkärin vastaanotolla.

Oikea lääke erilaisiin yskiin

Yskiminen voi tuntua rasittavalta, ja siihen hakisi mielellään lievitystä. Jos yskä esimerkiksi ärsyttää, häiritsee yöunta tai rasittaa hengitysilhaksia, voidaan sen oireita hoitaa yskänlääkkeellä..

Oikean yskänlääkkeen valinnassa on tärkeä tunnistaa kumpi yskätyyppi on kyseessä: limainen tai kuiva ärsytysyskä.

Limainen yskä johtuu keuhkoputkiin kertyneestä sitkeästä limasta, jota on hankala yskiä pois.

Näissä tapauksissa tilannetta voi helpottaa limaa irrottavilla lääkkeillä, joiden pääasiallinen vaikutusmekanismi on liman koostumuksen muuttaminen juoksevamaksi. Limaiseen yskään tarkoitettuja lääkkeitä, kuten **Bisolvon** käytetään kuuriluonteisesti. Bisolvon on saatavana kolmessa eri tuotemuodossa: kaksi eri vahvuista liuosta, pienikokoinen nieltävä tabletti sekä sitruunan makuinen veteen liukeneva tabletti.

Ärsytysyskä on kuivaa, kutittavaa ja kiusallista, ja siihen voi liittyä kurkun ja nielun kutiamisen tunne. Kaksitehoinen **Silotoc**-liuos hillitsee kuivaa ärsytysyskää 10-20 minuutissa sekä lievittää ärtynyttä kurkkua. Yskän hillintä antaa ärtyneille ylähengitysteille aikaa parantua ja elimistö saa levätä yskästä.

Bisolvon- ja Silotoc-liuokset ovat alkoholittomia, sokerittomia, gluteenittomia ja laktoosittomia.

Bisolduo® on CE-hyväksytty lääkinnällinen valmiste. Valmisteen sisältämät islanningäkälä ja aluna rauhoittavat kurkkua ja vähentävät yskimisen tarvetta. **Bisolvon:** Vaikuttava aine bromiheksiini. Liuokset pulloissa ja tabletit yli 6-vuotiaalle. Liukeneva tabletti yli 12-vuotiaalle. Tarkista tuotteen sopivuus apteekista ja tutustu pakkausselosteeseen. Saatavana apteekista ilman reseptiä. **Silotoc:** Vaikuttava aine pentoksiveriini. Aikuisille ja yli 6-vuotiaalle. Tilapäiseen käyttöön. Oireiden jatkuessa yli viikon ajan, ota yhteys lääkäriin. Tarkista tuotteen sopivuus apteekista ja tutustu pakkausselosteeseen. Saatavana apteekista ilman reseptiä. Markkinoija Boehringer Ingelheim Finland Ky.

TEKSTI: SABINA AARNIO

Uutta! Yskänlääke imeskelytablettina

Uusi **Bisolduo**-imeskelytabletti rauhoittaa paikallisesti flunssan tulehduksen aiheuttamia ärtyneitä suun ja nielun limakalvoja. Se auttaa katkaisemaan kuivan yskän ja kurkun ärsytyksen kierteen, jolloin kuivan yskän oireet vähenevät ja yskimisen tarve rauhoittuu.

Bisolduo on saatavana kahtena raikkaana makuna: mansikkaminttu ja sitruuna-eukalyptus. Imeskelytabletit ovat sokerittomia, gluteenittomia ja laktoosittomia ja ne ovat pakattu käteviin putkiloihin.





CALCICHEW® D₃ EXTRA SITRUUNA

- Uusi maku
- Pienempi koko
- Vahva-D ja kalsium

CALCICHEW®
Joka päivä on kalkkipäivä



Täistä pääsee eroon

Kaksitehoinen 2-in-1 Bevitamed Täishampoo tappaa yhdellä pesulla täit ja saivareet sekä ehkäisee uusia tartuntoja. Bevitamed Täishampoo ei sisällä torjunta-aineita.

Pienten lasten vanhemmat saavat usein hetimiten alussa päiväkodista tai koulusta viestin, että täitä on jälleen havaittu. Täiepidemioita esiintyy eniten elo-lokuuussa, kun on palattu lomien jälkeen kouluun ja päiväkotihin.

Bevitamed Täishampoo sekä nujertaa täit että sopii niiden ennaltaehkäisyyn. Yleensä yksi hoitokerta Bevitamed Täishampoolla riittää.

Jos täit ovat päässeet pesiytymään päänahkaan, hoito vaatii kuitenkin huolellisuutta. Pestessä hiuspohjaan ei saa jäädä yhtään kuivaa kohtaa ja shampooa pitää käyttää pakkauksen ohjeen mukaan riittävän pitkään. Jos hiusten juurille jää elinkelpoisia täiden munia, riesa saattaa olla uudelleen edessä.

Koko hoito yhdellä shampooalla

Täiden torjuntaa tarkoitetuissa tuotteissa on eroja – niin vaikuttavi-

en aineiden, vaikutustavan kuin käytönkin osalta. Bevitamed Täishampooon vaikuttava aine olikodekeeniiölly tappaa täit ja saivareet. Sen teho perustuu tukahduttamiseen ja kuivattamiseen. Öljy tukkii täin hengitysaukot ja liuottaa täin ulkokuoren vahakerrosta, jolloin täi menettää kosteutta.

Koska yksi hoitokerta Bevitamed Täishampoolla yleensä riittää, hoitoa ei automaattisesti uusita ellei hiuksiin ole jäänyt täitä tai saivareita. Jos täitä kuitenkin ilmenee seitsemän päivän kuluttua käsittelystä, hiukset pestään toistamiseen Bevitamedillä.

Shampoo levitetään kuiviin hiuksiin ja päänahkaan ja sen annetaan vaikuttaa 15 minuuttia. Sen jälkeen lisätään hiukan vettä ja vaahdotetaan. Tuote vaahdotetaan vain niukasti. Lopuksi hiukset huuhoetaan huolellisesti vedellä ja kammataan pakkauksessa olevalla täikammal-

la. Hiukset tulee kammata ja tutkia päivittäin ainakin viikon ajan.

Hyvin huuhtoutuva, silikoniton Bevitamed Täishampoo pesee samalla hiukset, eli hoidon perään ei tarvita erillistä shampooopesua.



Tartunnan voi ehkäistä ennalta

Bevitamed Täishampoota voi käyttää myös ennaltaehkäisyyn koko täitartuntariskin ajan. Tuotteen LPF*-täisuojakerroin vaikuttaa hiuksen pintaan niin, että täit eivät pysty tarttumaan eivätkä kiipeämään hiusta pitkin. Lisäksi shampooon tuoksu pitää täit loitolla.

Bevitamed Täishampooon ehkäisevä vaikutus kestää kolme vuorokautta (72 h). Pahimman täikauden aikana Bevitamed Täishampoota voi käyttää säännöllisesti. Ennaltaehkäisevä vaikutus toteutuu, kun hiukset pestään sillä kaksi kertaa viikossa tavallisen shampooon sijaan.

**Lice protecting factor*

TEKSTI: JOHANNA PAASIKANGAS-TELLA

Bevitamed Täishampoo nujertaa täit ja sopii myös niiden ennaltaehkäisyyn.



ALOITA AAMU KUIDUILLA



Kuidun tehtävä on tasapainottaa paksusuolen toimintaa ja sillä on muitakin terveysvaikutuksia. Vi-Siblin lääkekuidusta saat kätevästi kuitulisää ruokavalioosi, sillä sitä voi käyttää päivittäisessä ruoanvalmistuksessa ja se kestää jopa kuumentamisen. Tässä helppoja ja hyvänmauisia kuitureseptejä aamun aloitukseksi.

Vi-Siblin on Testa Is-paghula -kasvin siemenkuorta, jossa elimistön tarvittava kuitu on tiivistetyssä muodossa. Se sisältää runsaasti geeliytyvää kuitua, joten se ei lisää kaasun muodostusta eikä pahenna vatsakipuja kuten tavalliset ravintokuidut.

Vi-Siblin pystyy sitomaan itseensä nestettä jopa 40 kertaa painonsa verran. Turvonneesta kuidusta syntyvä kasvilimamassa muodostaa voitelevan kerroksen. Näin Vi-Siblin hoitaa sekä löysää että liian kovaa vatsaa.

Tavallinen Vi-Siblin on maukasta makeaa. Se soveltuu parhaiten jälkiruokiin. **Vi-Siblin S** on soakeriton. Käytä sitä pääruokiin ja ruokiin, joihin et kaipaa makeutta.

Vi-Siblin on lääke ummetuksen hoitoon ja päivittäisen kuidunsaannin lisäämiseen. Tutustu huolellisesti pakkausohjeeseen ennen Vi-Siblinin käyttöä. Vi-Siblin sopii yli 12-vuotiaille sekä käytettäväksi raskauden ja imetyksen aikana. Apteekista ilman reseptiä.

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ



Vihreä smoothie

- 1 kurkku
- 50 g lehtikaalia
- 50 g pinaattia
- 0,5 dl tuoreita tai pakastettuja herneitä
- 0,5 dl laktoositonta, maustamatonta maitorahkaa
- 1 annosmittallinen Vi-Sibliniä
- vähän vettä

Sekoita vihannekset blenderissä hyvin ja lisää lopuksi maitorahkaa. Liian paksun smoothien voi ohentaa lisäämällä vettä.



Marja-kaura-smoothie

- 1 banaani
- 2 purkkia Yosaa
- 2 dl kotimaisia marjoja
- vähän vettä
- 1 annosmittallinen Vi-Sibliniä

Laita ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Lisää vettä sen verran, millaisen koostumuksen haluat. Annoksesta riittää kahdelle.



Kuohkea munakas

- 2 kananmunaa
- 2 rkl pehmeää rahkaa
- 0,5 dl juustoraastetta
- 20 g pinaattia
- ruohosipulia

Sekoita munat, rahka ja juustoraaste tasaiseksi massaksi. Laita massa kuumalle pannulle, mutta tiputa lämpöä heti. Anna hyytyä rauhassa lähes valmiiksi. Lisää silputtu pinaatti ja ruohosipuli munakkaan päälle, ja anna hyytyä loppuun asti.

Vinkki! Jos teet massan illalla valmiiksi jääkaappiin, saat aamulla nopeasti aikaan täyttävän aamiaisen.

Banaani-chiasien-vanukas

- 1 rkl chia-siemeniä
- 1 dl vettä
- 1 kypsä banaani
- 2 rkl avokadoa
- 1 annosmittallinen Vi-Sibliniä
- 1-0,5 dl heraproteiinia tai riisiproteiinia
- Loraus kookosmaitoa (n. 0,25dl)
- vaniljaa
- ripaus suolaa



Valmista chia-siemenistä geeli laittamalla siemenet likoamaan veteen. Anna tekeytyä noin 15 minuuttia. Kaada chia-geeli ja loput ainekset sekaisin blenderiin ja hurauta vanukasmassa valmiiksi. Laita vanukas hetkeksi jääkaappiin tekeytymään. Koristele mieluisin höystöin.



Rohtovirmajuuren eli valerianan ominaisuus lievittää hermostollista jännittyneisyyttä ja helpottaa unihäiriöitä tunnettiin jo 2000 vuotta sitten. Nykyisin valerianavalmisteet ovat itsehoitolääkkeitä, joita on saatavilla apteekista.

Jokainen unihäiriöinen tietää kuinka unettomuus alkaa aiheuttaa huolta, jolloin tilapäisenkin unettomuus voi

kroonistua. Valeriaana voi auttaa lievittämään "unettomuusstressiä" ja ongelma saattaa hellittää.

Teho ilmenee asteittain

Valeriaana voi myös parantaa suositelluilla annoksilla univalmiutta ja unen laatua. Nukahtamisaika voi lyhentyä ja syvän unen määrää lisääntyä.

Lisäksi valerianauute auttaa jännittäjää rentouttamalla ja vaikuttamalla maha-suolikanavaan, jossa se laukaisee sileän lihaksiston kouristuksia. Jännittäjällä onkin monasti mahassa nipistelyjä ja kipuja, jotka osaltaan pahentavat unihäiriöitä.

Valeriaanan teho ilmenee asteittain ja sen vaikutus on jatkuva. Parhaan hoitutuloksen saavuttamiseksi valmistetta tulisi käyttää säännöllisesti 2-4 viikon ajan.

Valeriaana hoitaa unihäiriöitä ja vähentää lieviä jännitystiloja

Dormiplant-valeriaanavalmiste

ILMOITUS

Dormiplant on valerianakuivauutetta sisältävä valmiste. Yhdessä tablettissa on 500 mg rohtovirmajuuresta valmistettua kuivauutetta. Dormiplant otetaan noin tuntia ennen nukkumaanmenoa eikä se yleensä aiheuta riippuvuutta.



Dormiplant kalvopäällysteiset tabletit on tarkoitettu lievien jännitystilojen ja unihäiriöiden hoitoon. Nuorille (yli 12 vuotiaalle), aikuisille ja iäkkäille. Vaikuttava aine: Rohtovirmajuuresta valmistettu kuivauute, *Valerianae radix extr. spir. succ.* (3-6:1) 500 mg. Annostus ja antotapa: Tabletit niellään puoleksilemmällä riittävän nestemäärän kera. Lievien jännitystilojen hoito: Yksi tabletti korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Unihäiriöiden hoito: Yksi tabletti puoli tuntia tai tunti ennen nukkumaanmenoa. Tarvittaessa voidaan ottaa yksi lisätabletti aikaisemmin illan aikana. Keskustele lääkärin tai apteekkilohenkilökunnan kanssa ennen kuin käytät Dormiplantia. Dormiplantia ei saa antaa alle 12 vuotiaalle lapsille. Älä käytä Dormiplantia jos olet allerginen (yliherkkä) rohtovirmajuurelle tai Dormiplantin jollekin muulle aineelle. Rohtovirmajuuren tehon asteittaisen ilmenemisen vuoksi sitä ei suositella lievien jännitystilojen tai unihäiriöiden akuuttiin hoitoon. Saattaa helpentää ajokykyä ja kykyä käyttää koneita. Ruoansulatuskanavan oireita voi ilmetä rohtovirmajuuresta valmistettuja tuotteita käytettäessä. Käyttöä raskauden tai imetyksen aikana ei suositella varovaisuussyistä tiedon puuttuessa. Valmiste on laktoositon, gluteeniton, sokeriton ja hiivaton. Jos oireet eivät lieviy tai ne pahenevat 2 viikon Dormiplant hoidon jälkeen, ota yhteys lääkäriin. Tutustu huolellisesti pakkausseosteeseen.



Apteq vita Melatoniini Extra on uudenlainen yhdistelmävalmiste, jossa on nukahtamisajan lisäksi otettu huomioon unen laatu ja kehon oman melatoniinituotannon tukeminen.

Apteq vita Melatoniini Extra -valmisteen yhdessä tablettissa on paitsi 1,5 mg melatoniinia myös 30 mg L-teaniinia ja 2 mg B₆-vitamiinia. Ravintolisä on kehitetty Suomessa.

Parempaa unta uudella melatoniinilla

UUTUUS

Melatoniini

Melatoniinin eli pimeähormonin käyttö ravintolisänä lyhentää tutkitusti nukahtamisaikaa. Jos melatoniinista on apua eikä unettomuudelle ole löytynyt muilla keinoin hoidettavaa syytä, voi sitä käyttää turvallisesti lyhytaikaisten nukahtamisongelmien apuna.¹

Melatoniinilla ei ole yleensä unilääkkeille ominaisia haittavaikutuksia (esimerkiksi tottumus, riippuvuus, ruokahalun lisääntyminen, muistin heikkeneminen).²

L-teaniini

L-teaniini on luonnollinen aminohappo, jolla on osoitettu olevan rauhoittava ja unen laatua parantava vaikutus. Tutkimuksessa L-teaniinia saaneiden koehenkilöiden aamuyön hereilläoloaika ly-

heni lähes 20 minuuttia.³

B₆-vitamiini

Elimistön melatoniinituotannon hiipuminen on yleinen ongelma esimerkiksi ikääntymisen tai stressin yhteydessä.

Kehon luontaisessa melatoniinin tuotannossa ravinnosta saadaan useimmiten riittävästi tryptofaania⁴, joka muuntuu serotoniinin kautta melatoniiniksi. B₆-vitamiinilla on melatoniinin tuotannossa tärkeä rooli. Se tukee kehon omaa melatoniinituotantoa tehostamalla tryptofaamin muuntumista serotoniiniksi.⁵

Tilapäinen unettomuus kuu- luu jossain vaiheessa lähes kaikkien ihmisten elämään. Yleisin, jopa 90 %:ssa tapauksissa ilmenevä unettomuuden muoto on uni-

häiriö, jonka aiheuttaa useimmiten stressi sekä ympäristön ja elämän muutokset.

Mikäli oireet pitkittyvät kannattaa hakeutua hyvissä ajoin lääkäriin.

Kirjallisuusuutteet:

¹http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/konsultaatiopalsta/Artikkeli_nro_dkp00112

²http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00073
³Lyon MR, Kapoor MP, Juneja LR. *Altern Med Rev.* 2011 Dec;16(4):348-54.

⁴http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00015
⁵Brown MA, Robinson J. *When Your Body Gets the Blues: The Clinically Proven Program for Women Who Feel Tired and Stressed and Eat Too Much Hardcover, February 23, 2002.*

TEKSTI: MIKKO KARJALAINEN

Hoida kauneuttasi myös sisältäpäin

UUTTA!

Jokainen nainen haluaa kokea itsensä kauniiksi. Kauneuden alkulähde on oikeanlainen ravitsemus. Se lisää hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointia.

Helein on uusi monipuolinen, sisäisesti nautittava kauneusravintolisäsarja, joka on suunniteltu suomalaisten naisten tarpeisiin helpottamaan kauneuden hoitoa. Helein-sarjaan kuuluu kolme vaihtoehtoa ja tuotteita saa vain apteekista.



• Helein Biotin+

Biotiinia sisältävä Helein Biotin+ on kauneusravintolisä hiuksille ja kynsille. Se sopii jo nuoresta iästä alkaen, kun tavoitellaan näyttäviä hiuksia ja vahvoja kynsiä. Biotiinin lisäksi tuotteessa on runsaasti kysteiniä, sinkkiä ja C-vitamiinia.



• Helein Skin, Hair & Nails

Vitamiineja ja peltokortetta sisältävä kauneusravintolisä Helein Skin, Hair & Nails on kehitetty iho-

le, hiuksille ja kynsille. Se on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat tukea ihon, hiusten ja kynsien heleyttä ja vahvuutta sekä säilyttää nuorekkaan ilmeen.

Helein Biotin+ - sekä Helein Skin, Hair & Nails -tuotteiden sisältämä biotiini ylläpitää ihon ja hiusten hyvinvointia. Biotiini nopeuttaa ja lisää keratiinin muodostumista, vaikka siitä ei varsinaisesti olisikaan puutetta. Keratiini on hiuksissa ja muissa karvoissa (silmäripset, kulmakarvat) ja kynsisä oleva vahva proteiini. Keratiinin rakenteelle on tyypillistä rikkiptoiset kysteini-aminohapot.

Kummassakin tuotteessa oleva sinkki edistää normaalia proteiinisynteesiä ja osallistuu muun muassa kollageenin ja keratiinin muodostukseen. C-vitamiini puolestaan edistää kollageenin muodostumista ja toimii antioksidanttina.

Helein Skin, Hair & Nails sisältää lisäksi E-vitamiinia, joka sekini toimii antioksidanttina. Valmisteen B-vitamiinit osallistuvat jokaisen solun toimintaan, ja antavat energiaa.



• Helein Anti-Aging Premium

Kauneusravintolisä Helein Anti-Aging Premium sopii henkilöille, jotka haluavat edistää ihon heleyttä ja nuorekkuutta sekä *ennaltaehkäistä ja poistaa ikääntymisen merkkejä.*

Helein Anti-Aging Premium sisältämät Ceramides®-keramidit lisäävät ihon elastisuutta ja kosteuspitoisuutta ja vähentävät ryp-

pyjen muodostumista. Vaikutuksen luvataan näkyvän kahdessa viikossa ja voimistuvan ajan myötä.

Tuotteen A-vitamiini ylläpitää ihon ja limakalvojen hyvinvointia ja sopii erityisesti kuivasta ihosta ja limakalvoista kärsiville. Mukana ovat myös koentsyymi Q10, vihreä tee -uute sekä E-vitamiini, joka toimii antioksidanttina ja hidastaa ikääntymismuutoksia. Hyaluroni-

happo on kosteutta sitova mukopolysakkaridi. Sitä on muun muassa ihossa.

Kaikkissa Helein-sarjan tuotteissa on 60 kapselia, mikä riittää 2 kuukauden käyttöön. Helein Anti-Aging Premium sopii myös yhteiskäyttöön Helein Biotin+ tai Hair, Skin & Nails -valmisteiden kanssa.

Johanna Alvestad, bloggaaja Kalastajan vaimo

KAUNIS AIKUINEN IHO

Avènen aikuisille naisille tarkoitettu uusi tuotelinja PhysioLift on kehitetty kiinteyttämään, silottamaan ja heleyttämään ihoa.

Ihon ikääntymisen merkit ilmaantuvat noin 40 vuoden iässä yksilöllisesti. Samalla naisen elämään alkavat vaikuttaa vaih-

devuodet tai niitä edeltävä premenopausi. Kun estrogeeni kehossa vähenee, iho muuttuu luun tavoin ohuemmaksi ja alttiimmaksi vaurioille. Iho menettää kimmoisuuttaan ja kollageenin vähenemisen ja kovettumisen seurauksena ryppyjen muodostus kiihtyy. Talirauhasten toiminnan heikkenemi-

nen, muutokset ihon rasvamaisen aineiden määrässä ja laadussa sekä ihon kosteus- ja happotapainon muutokset lisäävät ihon kuivuutta ja hilseilyä. Kasvojen ilme voi olla väsynyt, sillä kuiva sarveissolukko ei heijasta valoa kuten nuoren ihon sileä pinta.

Tähän tilanteeseen on kehitetty Avènen uusi tuotelinja **PhysioLift**, joka vähentää näkyviä ryppejä 22 %¹.

Vaikuttavat aineet

PhysioLift-tuoteperheeseen kuuluu viisi tuotetta. Tuotteiden vaikuttavat aineet ovat retinaldehydi, hyaluronihappo, Ascofilline®, Avène-terveyslähdevesi ja E-vitamiini esiaste.

Ihon aineenvaihduntaa parantava ja ihoa uudistava retinaldehydi on A-vitamiinijohdannainen. Tehokkuudeltaan se on lähes lääketieteen käyttämään retinolihapoon verrattavaa.

Hyaluronihappo täyttää ryppejä geelin tavoin sekä muodostaa paksun ja joustavan suojan iholle. Ihosta tulee kimmoista ja kestävä. Ascofilline® koostuu solmulevästä, joka vahvistaa ihon kollageenia.

Physiolift-tuotesarja

• **PhysioLift Eyes** on kiinteyttävä ja ryppejä silottava silmänympärysvoide. Voide ennaltaehkäisee ja vähentää turvotusta sekä tummuutta

silmänympärysiholla.

• **PhysioLift Precision Wrinkle Filler** täsmähoitaa ryppejä suun ja silmien ympärillä sekä otsassa.

• **PhysioLift Day Smoothing Emulsion** toimii kiinteyttävänä päivävoiteena normaalille ja seka-iholle. **PhysioLift Day Smoothing Cream** on kiinteyttävä päivävoide kuivalle iholle. Molemmat voiteet silottavat ryppejä ja juonteita, tekevät ihosta heleän sekä tasoittavat ihon sävyä ja kirkastavat ihoa.

• **PhysioLift Night Smoothing Regenerating Balm** -yövoide sopii kaikille ihotyypeille. Se tasoittaa syviä ryppejä ja juonteita sekä kiinteyttää ihoa. Jättää ihon silkisen pehmeäksi.

¹Tutkittu ja arvioitu analogisella syvyyssasteikolla. Yövoiteen käyttö, 22 koehenkilöä, 2 kuukauden käyttöaika.

Silmänympärysvoide edullisessa tuplapakkauksessa

Kaikenikäisille naisille ja myös miehille sopiva **Avènen Soothing Eye Contour Cream** -klassikkosilmänympärysvoide on nyt saatavana YTA-apteekeista edullisena **tuplapakkauksena**. Rauhoittava ja kosteuttava silmänympärysvoide sopii sekä normaalille että herkälle tai ärtyneelle, kuivalle ja kutiavalle silmänympärysiholle.

Tuplapakkaus saatavana rajoitetun ajan.

UUTUUS



Apobase on Emilian luottovoide



Vastikään Valtteri Bottaksen kanssa aviointunut kilpauimari Emilia Bottas (os. Pikkarainen) on käyttänyt Apobase-perusvoiteita ”ihan junnusta lähtien”. Apobase on nyt palannut apteekin hyllylle uudella koostumuksella.

Mikä sai aikoinaan Emilian käyttämään juuri Apobase-perusvoiteita? - Äitini taisi suositella sitä minulle nuorena. Hyvää ei ole vaihtaminen.

Talvisin Emilia käyttää rasvaisinta eli punaista Apobasea, koska iho kuivuu talvella enemmän. Kesällä riittää miedompi vaihtoehto tuotepiheestä.

Kilpauimarilla voiteita kuluu vuodessa niin paljon, että Emilia ei pysy edes laskuissa. - Tuntuu, että tuubeja löytyy joka repun pohjalta. Monta kiloa voiteita varmaankin menee.

Apobase kulkee Emilian mukana myös kisamatkoilla ja sitä hän käytti Rion olympialais-sakin.

Koko perheelle kasvoista varpasiin

Apobase-perusvoiteet on kehitetty kuivan ja herkän ihon päivittäiseen käyttöön. Ne sopivat kaikikäisille, koko perheelle ja koko

kehölle kasvoista varpasiin.

Uusien Apobase Creme ja Oily Creme -perusvoiteiden säilöntäaineosuudesta on muutettu ja säilöntäaineena on nyt ainoastaan fenoksietanoli. Kaikki tuotesarjan voiteet ovat parabeenittomia ja hajusteettomia.

Tuotepiheeseen kuuluu tällä hetkellä kolme voidetta eri rasvapitoisuuksilla ja yksi rasvaton geeli.

Käyttövinkkejä

Apobase Oily Creme eli punainen Apobase on kosteuden säilyttävä ja ihoa pehmentävä perusvoide, jonka rasvaprosentti on 60. **Vinkki:** Jos kätesi ovat erityisen kuivat ja halkeilevat, levitä niille yöksi paksu kerros Apobase Oily Cremeä ja suojaa kädet puuvillahansikkailla. Aamulla kätesi tuntuvat ihanan pehmeiltä ja sileiltä.

Apobase Cremessä eli sinisessä Apobasessa on 30 % rasvaa. **Vinkki:** Apobase Cremellä voit kosteuttaa ja suojata tehokkaasti genitaalialueen herkkää ja kuivaa ihoa.

Apobase Lotion on kevyesti koko kehoa kosteuttava ja helposti imeytyvä perusvoide. Rasvaprosentti on 20. **Vinkki:** Levitä kuivaan ja kutisevaan päänahkaan hiustenpesun yhteydessä Apobase Lotionia, anna vaikuttaa hetki ja huuhtelee pois. Voide vähentää tehokkaasti kutinaa ja kerää hiuspohjan hilseet yhteen ”kasaan”. Voit myös antaa Lotionin vaikuttaa hiuspohjassa saunomisen ajan tai yön yli.

Täysin säilöntäaineeton Apobase Hydrogel

Apobase Hydrogel on täysin säilöntäaineeton, rasvaton ja nopeasti imeytyvä ihon pikakosteuttaja. Kevyt Hydrogel sopii hyvin pintakuivalle, rasvaiselle ja sekaiholle.

Vinkki: Käytä Apobase Hydrogeliä käsiesi pikakosteuttajana aina pesun jälkeen. Pieni pisara Hydrogeliä riittää kosteuttamaan molemmat kädet.

Emilia Bottas on Suomen tunnetuimpia kilpauimareita, joka on harrastanut myös triathlonia ja balettia. Seuraa Emiliaa: Twitter: @EmiliaEpi, Instagram: emiliapikkarainen

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

Hormonaaliset muutokset vaikuttavat teini-ikäisen ihoon. Näppylöiden ja mustapäiden ilmestyminen kasvoille syö nuoren itsetuntoa ja elämä on suurta draamaa iho-ongelmien kanssa. Samojen haasteiden parissa kamppailee myös aikuinen nainen kuukautiskierron tai vaihdevuosisien aikana.

Uudistunut Skin Appeal Sebo Fluid -kosteusemulsio

Louis Widmerin epäpuhtaan, rasvaisen ja sekaihon kosteuttaja **Sebo Fluid** on uudistunut täysin. Kevyt, hyvin imeytyvä koostumus ei pelkäästään tehokosteuta ihoa, vaan pureutuu ihon ongelmiin hillitsemällä talin eritystä jättäen iholle mattapinnan.

Uusi kosteuttava geeliemulsio sopii sekä nuorille että hormonaalisista iho-ongelmista kärsiville aikuisille päivä- ja yövoiteeksi. Levitetään iholle huolellisen puhdistuksen jälkeen.

Avokadosta apua epäpuhtaalle iholle

Avokadoöljystä eristetty synteettinen esteri tasapainottaa luonnollisesti talirauhasten toimintaa ja vähentää liiallista talin eritystä. Samalla se suojaaa ihoa ja hillitsee kutinaa ja kihelmöintiä.



Onko ihosi epäpuhdas ja hormonaalisesti oikutteleva?

Tekee ihosta mattapintaisen



Kolme askelta puhtaaseen ihoon

Epäpuhtaan ihon hoitoon on kehitetty Skin Appeal -hoito-ohjelma, jossa on kolme vaihetta. Jotta ihoon ei jäisi pysyviä vaurioita, on tärkeää hoitaa ihoa ajoissa ja säännöllisesti, yleensä vähintään 4–8 viikkoa.

Skin Appeal -sarjasta löydät kattavasti tuotteet jokaiseen vaiheeseen.



1 Puhdistaminen

Ihon puhdistus huolellisesti tehopuhdistajalla ja kuorinnalla epäpuhtauksista, meikistä ja ylimääräisestä talista.

2 Kirkastaminen eli puhdistuksen täydentäminen

Kevyt antiseptinen viimeistely ja virkistys kasvovedellä.

3 Kosteutus ja hoitaminen

Ihon kosteutus ja hoito paikallisesti täsmätuotteilla, jotta ongelma ei uusiudu.

TEKSTI: ARJA KAUPPINEN, PROVIISORI

Vinkki

Tehohoidoksi aikuisen rasvaiselle, epäpuhtaalle ja sekaiholle sopii **Extrait Liposomal**. Rasvaton seerumi kiinteyttää ja kosteuttaa ihoa täydentäen päivä- ja yövoiteen vaikutusta.



Skin Appeal Sebo Fluid -geeliemulsio ei pelkäästään tehokosteuta ihoa, vaan pureutuu ihon ongelmiin hillitsemällä talin eritystä jättäen iholle mattapinnan.



Apteekissa kosmetologina toimivalla farmanomidiplomikosmetologi Arja Mikkolalla on vuosikymmenien kokemus ihonhoidosta ja kauneudesta. Arja haluaa muistuttaa, että pitäisimme huolta myös jaloistamme, jotka kannattelevat kehoamme päivästä toiseen.

Jalkojen ihon hoito aloitetaan yleensä vasta silloin, kun iho on kuiva ja halkeileva. Yleensäkin jalat vain "kulkevat mukana". Monikaan ei tule ajatelleeksi, et-

Kysy jalkojenhoidosta

tä myös jalkojen ihoa pitää hoitaa ja näin ennaltaehkäistä kovettumia, känsiä ja muita epämiellyttäviä vaivoja.

Apteekista löydät erilaisia jalkojen hoitoon kehitettyjä tuotteita - pehmentäviä voiteita, raspeja, liuoksia, kuorintavoiteita ja "kuorintasukkia".

Pese, kuori, kosteuta

Aloita jalkojenhoito pesemällä ja kuorimalla jalkaterät joko kuorintavoiteella, patterilla käyvällä raspilla tai käteväillä, helppokäyttöisillä kuorintasukilla. Kuorinnan jälkeen paljastuu jalkojen todellinen hoitotarve. Myös känsät näkyvät kuorinnan jälkeen selkeästi.

Muistathan kuivata jalat ja erityisesti varpaiden välit hyvin pesun ja kuorinnan jälkeen.

Jos jalkojen iho näyttää ja tun-

tuu kuivalta, hiero niihin kosteutta- vaa, pehmentävää voidetta. Karbamidia sisältävät voiteet ovat hyviä, koska ne sitovat kosteutta ja pitävät jalat pidempään pehmeinä.

Kun olet valinnut oikeanlaisen voiteen, hiero sitä kevyesti jalkaterään ja pitkin säärtä. Hieronta edistää verenkiertoa, mikä puolestaan parantaa jalkojen kosteustasapainoa ja pitää ne lämpiminä.

Päivittäinen rasvaushieronta on myös kovettumien tärkein ehkäisy- ja hoitokeino. Raspaus ei tee hyvää kovettumille, sillä se herättää ihon puolustusmekanismeja ja iho paksunee entisestään. Hohkakivi on sen sijaan hyvä keino käsitellä kovettuman pintaa.

Kovettuman tavallisimmat aiheuttajat ovat liian pienet kengät, jalkaterän ja varpaiden asentovirheet, ylipaino ja kuiva iho.

Hoida kovettumia säännöllisesti, satunnainen hoitaminen ei tuo tuloksia.

Hoida känsät, leikkaa kynnet

Känsä näkyy yleensä pienenä, pyöreänä, todella kovana kohtana ja sen keskellä näyttäisi monasti olevan musta piste. Hoida se heti pois. Kroonistuessaan känsät voivat hermottua ja verisuonittua, jolloin ne aristavat myös levossa.

Känsien poistoon löytyy apteekista muun muassa salisyylihappoa sisältäviä laastareita. Ne laitetaan ongelmakohtaan päälle pehmentämään känsä, jotta se on helppo rapsuttaa pois.

Muista myös leikata varpaiden kynnet riittävän usein. Kynsien muodon tulisi seurata varpaan pään muotoa. Varo kuitenkin leikkaamasta kynsiä liian lyhyiksi.

Nivelruston rakennusaineilla liikkeelle



Nivelrusto toimii nivelessä joustavana iskunvaimentimena kahden luun välissä.

Rusto koostuu rustosoluista ja erilaisista rustoproteiineista. Rustosolut muodostavat uusia rustoproteiineja. Lisäksi ne säätelevät ruston hajoamista ja tuottavat nivelnesteen. Osa rustoproteiineista sitoo vettä, jonka ansiosta rusto saa sen kimmoisuuden ja iskunvaimennusominaisuuden.

Nivelruston haurastumisesta johtuvaan jäykkyyteen ja arkuuteen voi käyttää glukosamiinivalmistetta, joka sisältää C-vitamiinia. C-vitamiini osallistuu nivelruston rakennusosien eli kollageenin muodostumiseen.

Glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti ovat elimistön itsekkin valmistamia ruston proteiinien luonnollisia rakennusaineita. MSM eli

metyyliisulfonyylimetaani sisältää orgaanista rikkiä ja toimii siten rikin lähteenä rustoproteiineissa.

Arthrobalans-sarja

Arthrobalans Plus -tabletit sisältävät neljää tehoainetta; glukosamiinia (400-800 mg), kondroitiinisulfaattia (400-800 mg), MSM:ää (200-400 mg) ja C-vitamiinia (50-100 mg). Tuotteen glukosamiini on peräisin äyriäisestä ja kondroi-

tiinisulfaatti sian rustosta. Päiväannos on 1-2 tablettia.

Arthro balans-sarjan uutuus, sitruunanmakuinen **Arthrobalans Drink** -juomajauhe sisältää glukosamiinia 1000 mg, kondroitiinisulfaattia 200 mg ja C-vitamiinia 80 mg. Tuotteen glukosamiini on mikrobiperäinen ja kondroitiinisulfaatti on peräisin sian rustosta. Päiväannos yksi juomajauhepussi veteen sekoitettuna.





Terveysvinkkejä lyhyesti

UUTTA! BENECOL NYT MYÖS RAVINTOLISÄNÄ

Kuluttajat ovat toivoneet kolesterolia alentavaan Benecol-valikoimaan tuotetta, joka olisi helppo pitää aina mukana. Nyt odotuksiin on vastattu, kun apteekkien hyllyille on tullut Benecol soft chew ravintolisä.

Benecol kolesterolia alentava kasvistanoli ravintolisä on helppo nauttia misä vain.

Helppo nauttia ilman vettä

Pehmeän, pureskeltavan koostumuksen ansiosta tabletit on helppo nauttia sellaisenaan ilman vettä. Maku on raikkaan sitruksinen ja tabletit on makeutettu ksylitolilla. Suosittelemme tablettien nauttimista aterian yhteydessä, jolloin tuotteen teho on parempi.

Jo kolme tablettia päivässä

KÄTEVÄ
OTTA
MUKAAN



alentaa tehokkaasti kolesterolia, mutta halutessaan niitä voi nauttia myös 6 päivässä.

Vuonna 1995 lanseeratut Benecol®-tuotteet olivat yksi ensimmäisistä funktionaalisista elintarvikkeista ja ensimmäinen kolesterolia alentava elintarvike maailmassa. Vuonna 2009 Benecol-

tuotteiden vaikuttava ainesosa, kasvistanoliesteri, nimettiin maailman 10 tärkeimmän ravitsemus-innovaation joukkoon. Benecol-tuotteiden teho on todistettu yli 70 kliinisessä tutkimuksessa ympäri maailman.¹

Kasvistanoliesterillä on EU-hyväksytty terveysväite: Kasvistanoliesterien on osoitettu alentavan veren kolesterolitasoa. Korkea kolesterolia on sydäntaudin riskitekijä. Suomessa Benecol on luotetuin kolesterolia alentava elintarvike.

¹www.ammattilaiset.benecol.fi

TEKSTI: PAULIINA ÖHMAN

Kylmä ja lämmin yhdestä valmisteesta

Lihakset ja nivelet kaipaavat sekä viilentävää kylmää että rauhoittavaa lämmintä. Perskindol-geeli tarjoaa molemmat samasta tuubista.

Perskindol on paikallaan, kun lihakset ovat jumissa tai elimistöä rasitetaan äärimmilleen. Tuotesarjan kotimaassa, Sveitsissä, Perskindol on muodostunut luonnolliseksi osaksi urheilu- ja liikuntatoimintaa.

Tuotesarjaa on kehitetty yhteistyössä huippu-urheilijoiden ja muiden urheilun ammattilaisten kanssa. Yhteistyön tuloksena syntyneistä tuotteista me kaikki liikkuajat pääsemme hyötymään eri tilanteissa.

Huippu-urheilu ei ole ainoa fyysistä ponnistelua vaativa la-

ji. Myös lumenluonti, rappusissa ravaaminen tai sauvakävely voivat rasittaa elimistöä ja aiheuttaa lihaskipua, -jumia ja -arkuutta.

Monelle pelkästään istumistyö voi aiheuttaa kolotuksia ja vaivoja.

Perskindol-geeli viilentää välittömästi sekä lämmittää ja rauhoit-

taa nopeasti antaen lihaksille ja nivelille kaksoisvaikutuksen.

TEKSTI: SAMI LARSTE



Osta Perskindol apteekistasi ja
VOITA HIIHTOLOMA DUBAISSA

Lue lisää kilpailusta
www.perskindol.fi.
Kilpailu on voimassa
31.12.2016 asti.

Kaksoisvaikutus
lihaksille ja nivelille



Terveysvinkkejä lyhyesti

Niin kotimaisissa kuin kansainvälisissä tutkimuksissa^{1,2,3} on voitu osoittaa, että sinkkiasetaatilla voidaan lyhentää virusten aiheuttaman flunssan kestoa ja lievittää sen oireita.

Suomalainen aikuinen sairastaa 2-5 flunssaa vuodessa. Flunssa kestää noin viikon, mutta yskäoireet voivat jatkua jopa kolmen viikon ajan.

Selvä vaikutus

Tutkimusten^{1,2,3} perusteella voidaan sanoa, että suurella annoksella paikallisesti vaikuttavaa sinkkiasetaattia on voitu osoittaa flunssan oireiden keston lyhenemistä keskimäärin 42 %. Sinkkiasetaatti lyhensi flunssaan liittyvän nuhan kestoa 34 %, nenän tukkoisuutta 37 %, kurkun karheutta 33 %, käheyttä 43 % ja yskää 46 %.

Kun sinkkiasetaattiin lisätään sorbitolin ja glyserolin yhdistelmä

Paikallisesti vaikuttava sinkki lyhentää flunssan kestoa

vähentämään virusinfektion aiheuttamaa nielun turvotusta sekä B₅-vitamiinia hoitamaan virusinfekti-

on aiheuttamia limakalvovaurioita, saadaan aikaiseksi täsmäapu flunssan keston lyhentämiseksi ja oireiden lievittämiseksi.

Sinkkivalmiste suihkeena

Suomessa kehitetty, sinkkiasetaattia, B₅-vitamiinia, sorbitoilia ja glyserolia sisältävä, paikallisesti vaikuttava suusuihke on nyt saatavilla apteekeista. Tutkimusten^{1,2,3} perusteella valmiste voidaan sanoa sekä lyhentävän flunssan kestoa että lievittävän oireita.

APTEEKKI FluAcute Zinc + on tarkoitettu aikuisille ja yli 12-vuotiaille. Käyttö on syytä aloittaa heti flunssan oireiden ilmaantuessa, mieluiten 24 tunnin sisällä ensioireista.



¹Science M, Johnstone J, Roth DE, Guyatt G, Loeb M. Zinc for the Treatment of the Common Cold: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Canadian Medical Association Journal* 2012; 184 (10): E551-E561.

²Hemilä H, Chalker E. The Effectiveness of High Dose Zinc Acetate Lozenges on Various Common Cold Symptoms: A Meta-analysis. *BioMed Central Family Practice* 2015; 16:24-34.

³Hemilä H: Zinc Lozenges May Shorten the Duration of Colds: A Systematic Review. *Open Respiratory Medicine Journal* 2011; 5: 51-58.

TEKSTI: EERO MALJONEN

Yhdistelmäkäytöllä eroon tupakoinnista

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

Pitkävaikutteinen Nicorette-laastari annostelee nikotiinia elimistöön tasaisesti koko valvellaolon ajan ja 2 mg Nicorette-lääke-

purukumi taltuttaa äkillisen tupakanhimon esimerkiksi stressitilanteissa tai ruokailun jälkeen.

Kenelle yhdistelmäkäyttö sopii?

Yhdistelmähoitoa suositellaan:

- Tupakoijille, jotka ovat voimakkaasti tupakkariippuvaisia eli yli 20 savuketta päivässä polttaville.
- Tupakoijille, jotka kokevat ni-

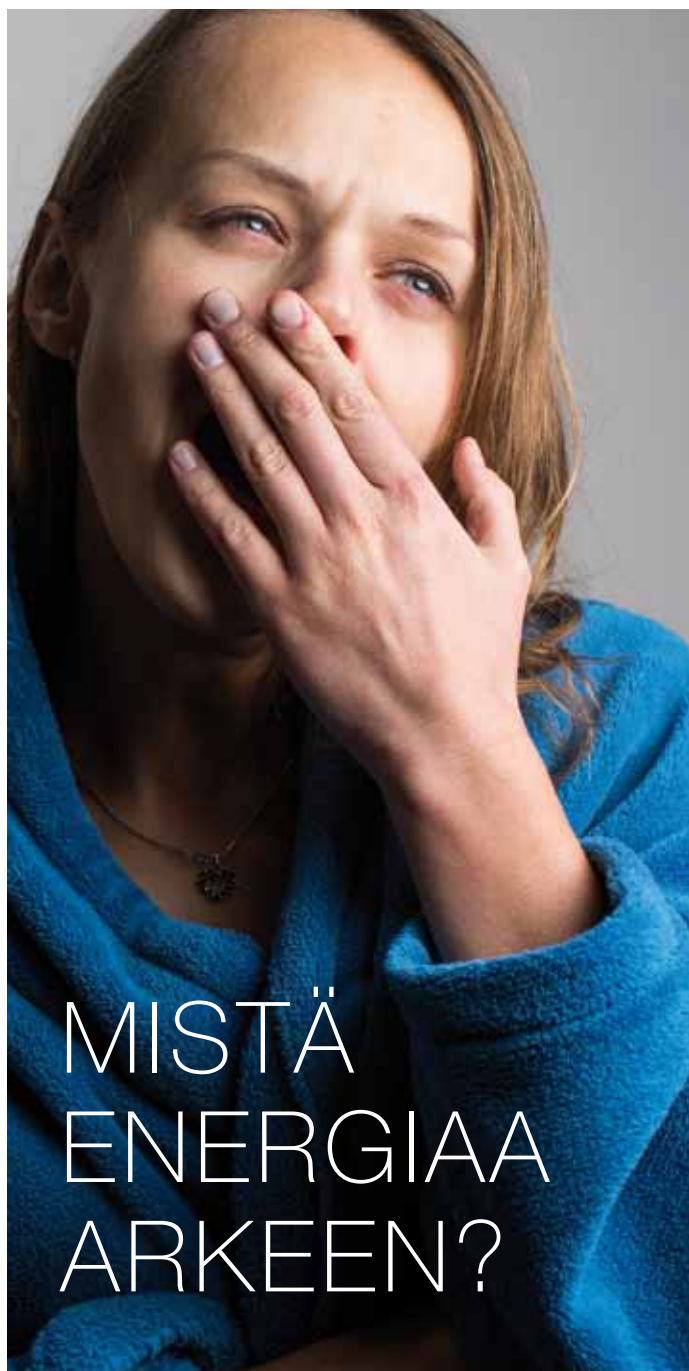
kotiinihimoa Nicorette-laastarihoidon aikana.

- Tupakoijille, jotka ovat epäonnistuneet käyttäessään yhtä nikotiinikorvausvalmistetta.

Nicorette® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy.
© McNeil 2016 FI/NI/16-1079

TEKSTI: JOHANNA BACKMAN





MISTÄ ENERGIAA ARKEEN?

Pitkään jatkuva pimeys väsyttää, rasittaa ja vie energiat vähin. Lisää virtaa pimeänä vuodenaikana voi tuoda muiden selviytymiskeinojen ohella ubikinoni, jota myös elimistön energialaturiksi kutsutaan.

Totesin ubikinonin voimaannuttavan vaikutuksen taannoin itskin, kun takanani oli kaksi melkein peräjälkeen sairastettua kovaa flunssaa. Viimeisen jäljiltä energialatu-

rastoni olivat huyenneet olematomiin ja makuuasento veti puoleensa magneetin lailla. Tuttavani kehotuksesta kokeilin voisin-ko saada lisää virtaa ubikinonista. Muutaman päivän kuluttua ubikinonin käytön aloittamisesta energiatasoni oli aivan toista luokkaa. Mitä oikein tapahtui?

- Elimistö tuottaa tarvitsemansa energian pääasiassa ravinnosta, joskin elimistön on ensin muunnettava ruoan kalorit kehon käyttämäksi polttoaineeksi. Tässä energiantuotantoprosessissa ubi-

kinoni on välttämätön aine. Sairaudet puolestaan voivat vähentää ubikinonin pitoisuutta elimistössä. Matalat ubikinonitasot yhdistyvät väsymykseen ja energian loppumisen tunteeseen. Todennäköisesti sinulle kävi juuri näin. Kun sitten nautit ubikinonia, alkoi elimistösi energiatasokin taas nousta, kertoo yleislääketieteen erikoislääkäri **Päivi Mäkeläinen**.

Kuka hyötyy ubikinonilisästä?

Ubikinoni eli koentsyymi Q10 on vitamiinin kaltainen yhdiste, jota on kehonne kaikissa elävissä soluissa.

Ihmisen maksa tuottaa ubikinonia itse, mutta tuotanto alkaa vähentyä parikymppisenä. Seniori-ikäisellä ihmisellä voi olla jopa 80 % vähemmän ubikinonia elimistössään kuin nuorella aikuisella. Tosin liian alhaisia ubikinonitasoja voi löytyä jo nuorilta, jotka ovat stressaantuneita tai urheilevat.

- Mittaan ubikinonitasot kaikilta stressaantuneilta ja paljon urheilevilta, mutta myös väsyneiltä, sydän- ja verisuonitautipotilailta, rytmihäiriöistä kärsiviltä ja vanhuksilta. Statiini- eli kolesterolilääkkeet alentavat elimistön ubikinonitasoja, sillä ne estävät paitsi haitallisen kolesterolin myös hyö-

dyllisen ubikinonin muodostumista, Mäkeläinen kertoo.

Suojaa kolesterolilääkkeiden haitoilta

Elimistön vähentynyt ubikinonimäärä voi Mäkeläisen mukaan ilmetä erilaisina lihasoireina, kuten kramppeina, kipulina ja suonenvetona, jotka ovat kolesterolilääkkeiden käyttäjien keskuudessa yleisiä. Tutkimusten perusteella ubikinoni helpottaa statiinihoidon haittoja ja mahdollistaa siten lääkityksen jatkamisen.

Mäkeläinen suosittelee ubikinonilisää kaikille kolesterolilääkkeitä käyttäville. Ubikinoni olisi hänen mielestään hyvä lisä myös ikääntyneiden virallisiin ravinto-suosituksiin.

Muista myös seleeni

Ubikinonin ”työpariksi” Mäkeläinen suosittelee seleeniä, joka auttaa ubikinonia muuntautumaan tehokkaaseen aktiivimuotoon. Ubikinoni saa puolestaan seleeniproteiinit toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla.

- Useimmat suomalaiset saavat edelleenkin liian vähän seleeniä ravinnostaan, Mäkeläinen sanoo.

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

Tutkittu ubikinonivalmiste

ILMOITUS

Ubikinonivalmiste **Bio-Qinon® Q10** sisältää ubikinonia ja C-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Tanskalaisen lääke-
tehtaan Pharma Nordin patentoitu Bio-Qinon Q10 on parhaiten dokumentoitu ubikinonivalmiste. Siitä on julkaistu yli 90 tieteellistä tutkimusta, jotka takaavat valmisteen laadun, hyötyosuuden ja puhtauden. Bio-Qinon Q10 on ollut markkinoilla EU-alueen maissa jo miltei 25 vuoden ajan. Sarjaan kuuluu 30 mg:n ja 100 mg:n valmisteet.



Huolehdi sydäimestäsi – hallitse kolesteroliasi



Kohonnut kolesterolisi lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin, sydämen vajaatoimintaan ja aivoverenkierron häiriöihin. Terveellisillä elämäntavoilla voi vähentää riskiä ja vaikuttaa kolesteroliarvoihin.

Kolesteroli on elimistöön luontaisesti kuuluva aine. Sitä tarvitaan esimerkiksi solujen rakennusaineena.

Kolesteroliarvoihin vaikuttavat sekä perimä että elämäntavat. Jos elimistössä on liikaa niin sanottua pahaa eli LDL-kolesterolia, kertyy se verisuonten seinämiin. Se lisää riskiä sairastua valtimon kovettumatautiin, jolloin verta kuljettavat valtimot ahtautuvat ja veren kulku häiriintyy. Valtimotauti aiheuttaa vakavia sairauksia kuten aivohalvauksia ja sydäninfarkteja.

Sydänystävällinen ruokavalio

Elintavoilla ja sopivalla ruokavaliolla voidaan vaikuttaa kolesteroliarvoihin. Sydänystävällisessä ruokavaliossa tulee kiinnittää huomiota oikeisiin rasvoihin ja riittävään kuidun saantiin. Suosi pehmeitä rasvoja kovien rasvojen sijaan. Nauti runsaasti kasviksia ja marjoja, valitse lautasellesi kalaa ja vaaleaa lihaa sekä käytä ensisijaisesti vähärasvaisia maitovalmisteita. Riittävästi kuituja saat helposti kokoviljatuotteista.

Ruokavalion lisäksi myös tupakoinnin lopettaminen ja säännöllinen liikunta vaikuttavat suotuisasti kolesteroliarvoihin.

Jos elämäntapamuutosten tulokset jäävät alle toivotun, tulisi kolesterolin hallinnasta ja mahdollisesta lääkityksestä keskustella lääkärin kanssa. Tyypillisimmin lääkkeeksi määrätään statiineja.

Mikäli kolesteroliarvot ovat lievästi koholla eikä sydän- ja verisuonisairauksien kokonaisriski ole lääkärin arvion mukaan korkea,

voidaan kolesterolia hallita terveellisten elämäntapojen ja monipuolisen, sydänystävällisen ruokavalion lisäksi apteekista saatavien ravintolisien avulla.

Ravintolisä tueksi

ArmoLIPID PLUS on vain apteekista saatava korkealaatuinen ravintolisä, joka auttaa hallitsemaan veren kolesterolia yhdessä sopivan ruokavalion kanssa¹.

ArmoLIPID PLUS-ravintolisän monipuolinen koostumus sisältää punariisiä, polikosanolia, berberiiniä, foolihappoa, astaksantiinia sekä koentsyymi Q10:tä. Annostus, vain 1 tabletti päivässä. Lisätietoja www.armolipid.fi

¹ArmoLIPID PLUS-valmisteen sisältämä Berberis Aristata-kuivauute auttaa hallitsemaan veren kolesterolia yhdessä sopivan ruokavalion kanssa. Tutustu huolella käyttöohjeeseen ennen käyttöä.



Tiesitkö?

Yli 1,7 miljoonalla suomalaisella aikuisella kolesteroliarvot ovat yli suositusten. On suositeltavaa, että kokonaiskolesterolisi on alle 5mmol/l ja niin sanottu pahan LDL-kolesterolin pitoisuus tulisi olla alle 3mmol/l.

TEKSTI: TANJA HILANDER

UUTUUS!

zendium[®] HAMMASTAHNAT VAHVISTAVAT SUUN LUONTAISTA VASTUSTUSKYKYÄ!

- Ei vaahtoavaa SLS-ainesosaa
- Mieto maku
- Sisältää samoja proteiineja ja entsyymejä, joita sylki sisältää luonnostaan.
- Sopii afta-herkille ja kuivasta suusta kärsiville

Markkinoija ja valmistaja: Unilever
Jakelija: Orion Pharma
www.zendium.fi



08/2016



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

www.itsehoitoapteekki.fi

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

VÄLTÄ IENTULEHDUS

Hoitamattomana ientulehdus etenee hampaiden kiinnityskudossairaudeksi eli parodontiitiksi.

Vuotavatko ikenesi verta? Ovatko ikenesi turvonneet, punoittavat ja aristavat? Kärsitkö pahanhajuisesta hengityksestä? Mikäli tunnistat nämä oireet sinulla on todennäköisesti ientulehdus.

Miten ientulehdus syntyy?

Ientulehdus kehittyä, kun hampaiden pinnoille ja ienrajaan kerääntyy bakteeriyhdyskunta eli biofilmi, jota yleisemmin kutsutaan plakiksi. Plakin kerääntymisen syynä on yleisesti hampaiden huolimaton ja liian harvakseltaan tapahtuva harjaus fluoria sisältävällä tahnalla sekä se, että hammasvälejä ei puhdisteta hammasväliharjalla, **GUM Soft-Picks** -har-

jatikulla tai hammaslangalla.

Ienverenvuoto ja ienten turvotus voi johtua myös yleissairauksista tai lääkityksestä. Esimerkiksi osa verenpainelääkkeistä aiheuttaa näitä oireita.

Verenvuotoa ei pidä säikähättää hampaita puhdistessa. Tehostettu, huolellinen ja säännöllinen puhdistus (esim. **Paroex 0,06** -tahnalla) riittää yleensä ientuleh-

duksen hoidoksi. Jos ientulehdus ei parane aamuihin illoin harjaamisella sekä päivittäisellä välien puhdistuksella, on syytä hakeutua hammaslääkärille tai suuhygienistille hoitoon. Oireiden pitkittyminen voi olla merkki edenneestä parodontiitista.

UUTUUS



Tupakoinnin vaarat

Tupakka heikentää ääreisverenkiertoa ja näin myös ienverenvuotoa. Tupakan haju peittää ientulehduksesta johtuvan pahan hajuun ja maun suussa. Tupakoitsija ei siten havaitse itse ientulehduksen oireita, jolloin tulehdus etenee piilevänä parodontiitiksi. Tupakoitsijalla parodontiitti on vaikea-asteisempi ja etenee nopeammin kuin tupakoimattomalla. Parodontiitti irrottaa hampaiden kiinnitystä leukaluusta. Hampaat alkavat heilua ja lopuksi irtoavat.

TEKSTI: EEVI KAJANNE, SUUHYGIENISTI

*Lapsille on syytä opettaa alusta asti hampaiden huolellinen puhdistus kädestä pitäen. Apuna voi käyttää plakkiväritabletteja, joita saa apteekista. Nuorten on helppo opetella hammasvälien säännöllinen puhdistus uudemmallilla **GUM Soft-Picks** -harjatikulla.*

Listerine® täydentää suunhoidon

Listerine®-suuvesi poistaa valmistemuotonsa ansiosta bakteereita sieltäkin, minne hammasharja tai -lanka ei ylety. Tällaisia alueita ovat esimerkiksi suun takaosa, hammasvälit ja ienraja, minne plakkia kertyy helposti.

Ajanpuute ja puutteellinen harjaustekniikka saattavat jättää suuhun hampaiden harjauksen jälkeen liian paljon plakkia. Keskimäärin hampaita harjataan vain 46 sekuntia ja vain 2-10 % suomalaisista aikuisista käyttää hammaslankaa säännöllisesti.

Bakteereja torjuvat öljyt avuksi

Bakteereja torjuvat eeteriset öljyt puhdistavat koko suun – myös hammasvälit, kielen ja ikenet, jopa muutaman millimetrin syvyydeltä ienrajan alapuolelta.

Listerine täydentää siten tehokkaasti mekaanista puhdistusta eli hampaiden harjausta ja hammaslangan käyttöä.

Listerine vähentää bakteereita, jotka muodostavat plakkia hampaiden pinnoille ja hammas-

väleihin. Suuvesi tunkeutuu plakkiin, vähentää jo olemassa olevaa plakkia ja ehkäisee uuden plakin muodostusta jopa 56 % heikentämällä bakteerien kykyä tarttua hampaisiin.

Listerine-suuveden vaikutus



hampaiden biofilmiin on osoitettu yli 30 klinisessä tutkimuksessa. Listerine läpäisee plakin tehokkaammin kuin mikään muu päivittäin käytettävä suuvesi.

Listerine:

- Vähentää plakkia
 - Ehkäisee reikiintymistä
 - Estää pahanhajuisesta hengitystä.
- Käytä Listerine-suuvettä päivittäin hampaiden harjauksen jälkeen. Purskuttele 2 krt/vrk noin 30 s. muun päivittäisen suunhoidon jälkeen – ja sylje pois

Listerine on tarkoitettu aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. **Zero** ja **Total Care Zero** sopivat aikuisille ja yli 6-vuotiaille lapsille.

Suomen Suuhygienistiliitto SSSL suosittelee

Suomen Suuhygienistiliitto SSSL ry
Finska Munnhygienistförbundet FMHF
Finnish Association of Dental Hygienists FADH

TEKSTI: HEIDI MIESSMER

Turkulainen Laura Kaaja on osallistunut Orionin keräilykampanjaan jo kolme kertaa. Muutamalla kerralla on täytynyt kaksikin keräilykorttia.

Ensimmäisen kerran hän tutustui kampanjaan lähiapteekissa. Kampanja oli hyvin näkyvillä ja henkilökunta kertoi auliisti, miten keräily toimii. Tähän mennessä Laura Kaaja on kerännyt muun muassa Marimekon pyyhkeitä, Fiskarsin veitsiä ja Orionin tuotteita litalan purkissa. Joitain tuotepalkintoja hän on antanut eteenpäin lahjaksi, etenkin joulun alla.

– Tuotepalkinnot ovat minusta olleet hyviä ja laadukkaita käyttötavaroita, jotka sopivat myös lahjoiksi. Olen saanut uusittua kotini melkein kaikki veitset keräilymällä, Laura Kaaja iloitsee.

Helppoa keräilyä

Keräily on ollut helppoa, kun keräilykortin postimaksukin on maksettu. Palkintojen toimitukset ovat sujuneet nopeasti ja suurin osa paketeista on tullut omaan postilaatikkoon. Laura Kaaja kehuu myös palkintojen pakkauksia, jotka sopivat jopa sellaiseen lahjapakkauksiksi.

Hän on yllätynyt myös Orionin keräilytuotteiden laajasta valikoimasta. Entuudestaan tuttuja tuotteita ovat olleet *Aqualan L*, *Biophilus*- ja *DeviSol*-tuotteet.

– Olen 1-vuotiaan lapsen äiti ja raskausaikana hankin keräilystä Orionin raskaustuotteita, kuten *Multivita Omegalive Raskaus*-kalaöljyvalmistetta ja *Sebamedin Anti-Strech Mark Creamia*.



Laura Kaajan mielestä tuotepalkinnot sopivat myös lahjoiksi.

lätykseksi, että Sebamedilla on myös lapsille suunnattuja pesu- ja aurinkotuotteita.

Laura Kaaja aikoo osallistua syyskuussa alkavaan keräilykampanjaan. Ostoslistalla on ainakin perusvoiteita, D-vitamiineja, maitohappobakteereja ja vauvatuotteita.

– Jos jotain saisi vielä parantaa, niin toivoisin keräilytuotteiksi myös Orionin eläintuotteita. Lisäksi Orionin tuotepalkinnon tuotteita voisi suunnata vaikkapa urheilijalle tai matkailijalle. Sellainen setti on helppo antaa lahjaksi eteenpäin ja näin yhä useammat saadaan tutustumaan Orionin tuotelaatikoimaan.

TEKSTI:
TIINA VESALAINEN



Tuotesetti viidellä leimalla. Valittavana neljä erilaista tuotesettiä: Fiskarsin veitsisetti ja sakset, Arabian Muumimukit, Marimekon keittiöpyyhkeet tai Marimekon kukkarot ja Orionin tuotteita.

Leiman saa jokaisesta vähintään 9 euron hintaisesta Orionin itsehoitotuotteesta (ei lääkkeet, sv-korvattavat perusvoiteet ja eläintuotteet). Keräilykortteja saatavilla apteekeissa.

Orionin keräilykampanjan tuotteet ja palkinnot hyötykäyttöön

Olen tutustunut myös *Favora*-sarjaan sekä raskauden jälkeen *Biorion*-hiustuotteisiin. Huomasin yl-

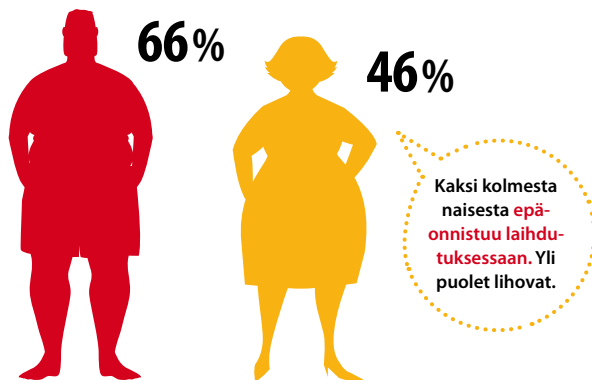


ILMOITUS

UUTUUSTUOTE – MAKSIMOI PAINONPUDOTUKSESI UUDEN MAX STRENGTHIN AVULLA!

XL-S Medical Max Strength vähentää kalorien saantia hiilihydraateista, sokerista ja rasvasta.

Ylipaino on Suomessa merkittävä ongelma



Ylipainoisten (BMI > 25) osuus väestöstä¹

¹ Männistö S, Laatikainen T, Vartiainen E. Suomalaisen lihavuus ennen ja nyt. Tutkimuksesta tiiviisti 4, marraskuu 2012. THL

Vuosi sitten Suomen apteekeissa Omega Pharman lanseeraama XL-S Medical Rasvansitoja saavutti heti suuren suosion. Nyt lanseerattu XL-S Medical Max Strength on ensimmäinen tuote, joka vähentää kalorien saantia tavallisimmista ravintoaineista kuten hiilihydraateista, sokerista ja rasvasta.

XL-S Medical Max Strengthin sisältämä Clavitanol™ on patentoitu, luonnollinen yhdistelmä, joka estää tavallisimpien ravintoaineiden pilkkoutumista ja imeytymistä. Se estää osan siitä entsyymitoiminnasta, joka pilkkoo hiilihydraatteja, sokeria ja rasvaa. Pilkkoutumattomat ravintoaineet ovat liian suuria imeytyäkseen ruoansulatukselta ja ne poistuvat elimistöstä luonnollisesti. Clavitanol™ sisältää luonnollista rypäleuutetta ja maissista peräisin olevaa L-arabinoosia.

XL-S Medical Max Strength on CE-merkitty terveydenhuollon tarvikke tehokkaaseen painonhallintaan vähäkalorisen ruokavalion ja säännöllisen liikunnan lisäksi. Tuotteella on vakiintunut turvallisuusprofiili ja se on hyvin siedetty.

Oikea valmiste jokaisen tarpeisiin

- Asiakas saa liikaa kaloreita hiilihydraateista, sokerista ja rasvasta
- Asiakas haluaa nopeimman ja tehokkaimman avun
- Päiväannoksen hinta 3,3 €

XL-S Medical Max Strength

Maksimoi painonpudotuksen vähentämällä kalorien saantia tavallisimmista ravintoaineista: hiilihydraatit, sokeri ja rasva. 33 % tehokkaampi kuin XL-S Medical Rasvansitoja.

Annostus: 2 tablettia 30 minuuttia ennen päivän kahta pääateriaa.



- Asiakas saa liikaa kaloreita rasvasta
- Asiakas on valmis muuttamaan ruokavaliotaan
- Päiväannoksen hinta 2,6 €

XL-S Medical Rasvansitoja

Auttaa pudottamaan painoa 3 x enemmän kuin pelkällä vähäkalorisella ruokavaliolla. Sitoo jopa 28 % ravinnon rasvoista sekä lisää kylläisyyden tunnetta. XL-S Medical Rasvansitoja on saatavilla tabletteina ja annosjauheena.

Annostus: 2 tablettia tai 1 annos- pussi 3 kertaa päivässä aterian jälkeen.



Pakkaus sisältää 120 tablettia eli kuukauden annoksen. Tabletit otetaan kaksi kertaa päivässä: puoli tuntia ennen kahta päivän pääateriaa. Pakkauksen mukana tulee kätevä tablettikotelo, johon mahtuu yhden päivän tabletit.

Tuotteen ominaisuudet:

- +33 % tehokkaampi* painonpudotus
- Kliinisesti todistettu teho
- Hyvin siedetty
- Vähentää kalorien saantia tavallisimmista ravintoaineista:
 - hiilihydraateista
 - sokerista
 - rasvasta



*vs. XL-S Medical Rasvansitoja

XL-S MEDICAL

Uutta tulossa!



Muistin tueksi

Bethover B₁₂-vitamiini + foolihappo on yhdistelmävalmiste muistin tueksi.* B₁₂-vitamiini on tärkeää hermoston toiminnalle ja sitä tarvitaan myös muuttamaan foolihappo aktiiviseen muotoon. Foolihappo kulkee elimistössä käsi kädessä B₁₂-vitamiinin kanssa. Yhdessä ne tukevat psykologisia toimintoja, kuten muistia. Valmistuksessa on 1 mg B₁₂-vitamiinia ja 300 mikrogrammaa foolihappoa. Imeskelytabletin maku on manskasta. Tabletin voi myös pureskella tai niellä.

*B₁₂-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa. B₁₂-vitamiini ja foolihappo (folaatti) edistävät normaaleja psykologisia toimintoja.



Nenän hyvinvointiin

Nenä Suolaliuos -huuhtelu puhdistaa epäpuhtaudet nenästä ja kosteuttaa limakalvoja. Kätevä annospussi, josta saa oikean merisuolapitoisuuden. Huuhtelua varten tarvitset nenäkannun. Käytetään aamuin ja illoin.



Entistä vahvempaa melatoniinia

Esimerkiksi stressiin liittyvät nukahtamisvaikeudet ovat yleisiä. Nukahtamisvaikeuksia voi tuoda myös matkustus usean aikavyöhykkeen yli. Melarest sisältää melatoniinia, joka lyhentää nukahtamisaikaa ja lievittää aikaeron vaikutuksia. Uutuustuote **Melarest Extra Vahva Melatoniini** sisältää 1,9 mg melatoniinia yhdessä tablettissa. Saatavilla on kaksi makua: mansikka ja salmiakki-lakritsi. Tabletit ovat hammasystävällisiä.



D-vitamiinia oliiviöljykapselissa

Minisun D₃-vitamiini Oliiviöljy on täysin uudentyyppinen D-vitamiinivalmiste suositussa Minisun-tuotesarjassa. Minisun Oliiviöljykapselit sisältävät D₃-vitamiinia korkealaatuudessa ekstra-neitsytoliiviöljyssä. Minisun Oliiviöljy D₃-vitamiinikapseleissa on kaksi vahvuutta, 20 ja 50 µg. Pienikokoinen öljykapseli.



Luontaista vastustuskykyä suuhun

Zendium on päivittäiseen käyttöön tarkoitettu suunhoitotuotesarja, joka vahvistaa suun luontaista vastustuskykyä ja estää plakin syntymistä. Sarjaan kuuluu hammastahnoja, -harjoja sekä suuvesi.



Kosmetiikkaa lahjaksi

Kosmetiikka on käytännöllinen tulaisten, josta jokainen pitää varmasti. ACO:ta on saatavilla viisi erilaista ja kaunista lahjapakkausta eri tarpeisiin. Suosituttu ACO Care sisältää ACO Care Rich Care -käsivoiteen ja -jalavoiteen. ACO Face Daily Care -lahjapakkauksessa on hellävaraiset ACO Face -puhdistusgeeli ja -kosteusvoide. ACO Face Premium 40+ Dry Skin -pakkauksesta löytyy ikääntyvän ihon korjaava päivävoide ja puhdistusemulsio kuivalle ihotyypille. ACO Care Wild Honey sisältää kaksi uutuutta, suihkugeeliä ja vartalovoiteen, jotka tuoksuivat hunajalta. Miehillä on oma lahjapakkauksensa, ACO for Men, jossa on hellävarainen, mutta tehokas pesugeeli hiuksille ja vartalolle sekä kosteuttava, mattapintainen kosteusvoide kasvoille.



Stressaako?

Bion3-ravintolisäsarjan uusin jäsen Bion3 Magnesium Balance on magnesiumilla vahvistettu monipuolinen vitamiini- ja hivenainevalmiste, joka sisältää myös maitohappobakteereita. Bion3 Magnesium Balance on tarkoitettu fyysisen ja psyykkisen rasituksen tueksi.

Terveyttä ja tuuheutta hiuksille

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

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

Suomeen Priorin saatiin vuonna 2004. Tänään se on apteekin myydyin hiusravinne.²

Hiukset kertovat terveydestämme

Hiukset ovat olennainen osa hyvinvointia, joten niitä kannattaa hoitaa.

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

Hiusjuurilla on keskeinen osa hiusten kasvussa, sillä hiussolut ja hiusten väri muodostuvat hiusjuurissa. Hiusjuurten toimintakykyä voi tehostaa huolehtimalla siitä, että ne saavat tarvitsemiaan ravintoaineita. Vahvat hiukset kasvavat terveistä, hyvin hoidetuista hiusjuurista.

Tiesitkö?

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

**Tuloksia voi
nähdä
12 viikossa.**

Priorin Extra ravitsee hiusjuuria sisältäpäin

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

Säännöllinen käyttö kannattaa

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

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

Muista myös päivittäiseen käyttöön tarkoitettu **Priorin® sham-poo**, joka hoitaa hiuspohjaa ja rauhoittaa päänahkaa sekä tukee uusien, terveiden hiusten kasvua.

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

Lue lisää www.priorin.fi

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





Kiusana kuivat ja kutisevat silmät?

UUTTA!

Silmien hyvinvointiin kehitetty Lysi Omega-3 Eye -yhdistelmävalmiste sopii muun muassa ikääntyville, piilolinssien käyttäjille, näyttöpäätetyöskentelijöille sekä niille, joilla on rasittuneet, herkat tai laserleikatut silmät.

Silmien kuivuminen on varsin yleinen ilmiö, jota on noin 40 %:lla ihmisistä jossain elämän vaiheessa.

Silmän pinta on normaalisti kostea ja siihen erittyy jatkuvasti hyytelömistä kyynelnestettä. Jos voitelevan kyynelnesteen määrä on vähäinen tai se ei leviä tasaisesti, silmän pinta kuivuu.

Silmän limakalvon kuivuminen voi tuntua esimerkiksi silmien väsymyksenä, kutinana, punoituksena ja hiekan tunteena. Pakkanen, valo, tuuli, koneellinen ilmastointi ja ikä voivat lisätä kiusallisia tuntemuksia.



Silmää räpytellessä kyynelneste leviää tasaisesti limakalvolle. Tarkassa katselussa kuten lukiessa ja näyttöpäätetyöskentelyssä silmät räpyttelevät tavallista harvemmin. Silloin kuivumisen tuntemukset voivat tulla helpommin esiin.

Silmien kuivuminen voi ilmetä myös silmien vuotamisena. Veten kyynelneeste ei kuitenkaan korvaa hyytelömistä voiteluainetta.

Zeaksantiinia ja luteiini ovat välttämättömiä silmän normaali toiminnalle. Elimistö ei pysty itse tuottamaan niitä, joten saanti on turvattava ravinnon kautta. Iän myötä luteiinin ja zeaksantiinin määrä silmässä vähenee.

Lysi Omega-3 Eye

Lysi Omega-3 Eye on sisäisesti nautittava valmiste silmien

hyvinvointiin. Valmiste sisältää silmille ja näkökyvylle tärkeitä omega-3-rasvahappoja*, luteiinia ja zeaksantiinia sekä mustikan antosyaaneja.

Lysi Omega-3 Eye:ssä oleva DHA, sinkki sekä riboflaviini edistävät näkökyvyn pysymistä normaalina. Kapseli päivässä riittää.

Lysi Omega-3 Eyen valmistaa Islantilainen perheyryitys Lysi, joka on maailman suurin kalaöljyjen valmistaja. Vastuullisen Lysin kalaöljyt alittavat EU:n asettamat ympäristöjäämien raja-arvot yli kymmenkertaisesti.

Lisätietoja: www.lysi.fi

*Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg DHA:ta.

Lähteet: Silmälääkäriyhdistys

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

ILMOITUS

SOPII
KAIKILLE

Ummetusta?

Microlax® auttaa 5–15 minuutissa

Hellävarainen ja helppo käyttää.
VAIKUTTAA SIELÄ MISSÄ VAIVA ON.

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



www.microlax.fi

FI/MX/16-0961 08/2016 © McNeil 2016



Omega-3-rasvahapot raskauden aikana

kutuksia aivoille, silmille sekä sydän- ja verisuoniterveydelle.

Elivon Omega-3-kalaöljy

Elivon Omega-3 Vahva Plus kalaöljy on vahva kalaöljyvalmiste. Se sisältää 1020 mg omega-3-rasvahappoja/kapseli. Vah-

va Plus kalaöljyvalmisteen omega-3-rasvahapot on pilkottu hyvin imeytyvään etyyliesterimuotoon, jolloin elimistö pystyy hyödyntämään ne paremmin. Säilöntäaineena on vain E-vitamiinia.

Elivon Omega-3 Vahva Plus on käynyt läpi useita vaiheita kestävä valmistusprosessin, mikä takaa sen laadun ja puhtauden.



TEKSTI: KAISA MIKKOLA, FYTONOMI

Tutkimusviitteet: Loomans EM, Van den Bergh BR, Schelling M, et al. Maternal Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acid Status during Early Pregnancy and Children's Risk of Problem Behavior at Age 5-6 Years. *The Journal of Pediatrics*. 2014 Jan 14. pii: S0022-3476(13)01504-7. doi: 10.1016/j.jpeds.2013.11.069. Gunaratne AW, Makrides M, Collins CT. Maternal prenatal and/or postnatal n-3 long chain polyunsaturated fatty acids (LCPUFA) supplementation for preventing allergies in early childhood. *Cochrane Database Systematic Reviews*. 2015 Jul 22;7:CD010085. [Epub ahead of print] Review.

Omega-3-rasvahappojen nauttiminen on tärkeää raskauden aikana. Omega-kolmoset edistävät sikiön neurologista kehitystä ja estävät äidin omien rasvavarastojen hupenemista. Hupeneminen voi altistaa odottavan äidin raskaudenaikaiselle ja synnytyksen jälkeiselle masennukselle.

Joissain tutkimuksissa on todettu raskauden aikana nautitun kalaöljyn nostavan kehittyvän lapsen älykkyyssosamäärää ja ehkäisevän mahdollisia allergioita.

Liikaa omega-kutusia

Omega-3-rasvahappojen edulliset vaikutukset on tunnettu jo vuosikymmeniä. Ihmisen elimistö ei itse kykene niitä valmistamaan, joten ne on saatava ravinnosta päivittäin.

Suomalaiset saavat yleisesti liian paljon omega-6-rasvahappoja suhteessa omega-3-rasvahappoihin. Vain muutama prosentti ruokavalion rasvoista tulee kalasta ja suurin osa kasviöljyistä, mikä vääristää omega-3-omega-6 -suhdetta. Omega-3-rasvahapoilla on lukuisia positiivisia vai-

Ripuli kannattaa hoitaa nopeasti



Jos sinulla on ripulia, hoito kannattaa aloittaa ajoissa. Ripulin oireiden hoito voi kohentaa vointia.

Ripulia ei kannata jättää hoitamatta – hoito parantaa vointia ja vähentää neste- ja suolahukkaa.

Ota yhteyttä lääkäriin, jos oireet kestävät yli 48 tuntia, sinulla on kuumetta yli 38 °C tai verta tai limaa ulosteessa. Muutoin

seuraavat kolme keskeistä keinoa auttavat lievittämään ripulioireita:

- Juominen ja riittävästä nesteytyksestä huolehtiminen.
- Säännölliset, tasapainoiset ateriat.
- **Imodium®**-valmisteen käyttö.

Miksi sairastun ripuliin?

Monet eri syyt voivat horjuttaa suoliston herkkyyttä tasapainoa. Useimpien kohdalla kyseessä on

satunnainen vatsatauti tai matkailuun liittyvä tauti. Joillakin ripuli on kuitenkin useammin toistuvaa. Heillä esimerkiksi stressi tai ruokavaliotekijät voivat aiheuttaa ripulia.

Kun elimistön rytmi on järkkynyt, Imodium® hidastaa ruoansulatusta ja auttaa pysäyttämään ripulin nopeasti.

Hoito Imodium®-valmisteella

Imodium®-valmisteet sisältävät loperamidia, joka rauhoittaa suolta, hidastaa suoliston liikkeitä ja auttaa lopettamaan ripulin oireet.

Imodium® lievittää ripulin epämiellyttäviä oireita. **Imodium® Plus®** lievittää myös muita ripuliin liittyviä oireita kuten vatsan kouristelua, pingotusta ja ilmavaivoja.

Imodium® 2 mg (loperamidi). Tabletit, suussa hajoavat tabletit ja pehmeät kapselit akuutin ripulin hoitoon yli 12-vuotiaille.

Imodium® Plus® (loperamidi ja simetikoni) Akuutin ripulin sekä siihen liittyvän vatsan kouristelun, turvotuksen ja ilmavaivojen 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 lääkäritäsi tai apteekista neuvoa ennen lääkkeen käyttöä. Jos oireet eivät helpota kahdessa päivässä, lopeta lääkitys ja ota yhteys lääkäriisi. Lue pakkausseloste. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy.

TEKSTI: HELENA KOLARI



Luonnollista kivunlievitystä ilman lääkeaineita

Jos kärsit alaselän, hartioiden tai niskan kivuista, et tarvitse aina särkylääkettä. Lämpökin voi auttaa.

Kipu selässä tai niska-hartiaseudussa voi johtua huonosta työasennosta, ylläsituksesta, vedosta tai virheellisistä liikeradoista.

Huomaamattomasti vaatteiden alla

ThermaCare-lämpötyyny on luonnollinen apu lihas- ja nivelkipuihin. Kertakäyttöiset lämpötyynyt ovat ergonomisia ja ohuita. Ne on helppo kiinnittää ja niitä voidaan käyttää huomaamattomasti vaatteiden alla. ThermaCare-tuotteet eivät tahraa eivätkä tuoksu.

ThermaCare-lämpötyynyjen elementit sisältävät luonnollisista ainesosista, kuten rautajauheesta, suolasta, aktiivihillestä ja ve-

destä valmistetun seoksen. Kun pakkaus avataan, ainesosat reagoivat hapen kanssa. Näin käynnistyy kontrolloitu happettumisreaktio, joka tuottaa lämpöä.

Pitkäkestoista kivunlievitystä

ThermaCare antaa syvälämpöä ensin 8 tunnin ajan sitä käytettäessä ja 8 tuntia sen poistamisen jälkeen - yhteensä siis 16 tunnin ajan.¹ Terapeuttinen +40° C:n lämpötila pysyy tasaisena ja liev-

tää kipua siellä missä se on rentouttaen lihakset.

ThermaCare-lämpötyynyjä on kolme vaihtoehtoa: **Niska ja hartiat** (3 kappaleen pakkaus), **Alaselkä ja lonkat** (2 kappaleen pakkaus) sekä **Joustavaan käyttöön**, kuten käsivarteen, jalalle, polveen tai selän keskiosaan kehitetty lämpötyyny (3 kappaleen pakkaus).

¹Kliinisesti todistettu selkärakkipuun tarkoitetulla ThermaCare® tuotteella.

TEKSTI: JOHANNA VUORI



Lievitystä kipeälle kurkulle

Bafusin-imeskelytabletit on yksi apteekissa saatavilla olevista lääkkeistä kurkkukivun lievittämiseen.

Bafucin sisältää kolmea antibakteerista aineita: gramicidiini, setyylipyridiniumkloridi ja diklooribentsyylialkoli. Nämä estävät paikallisesti bakteerien toimintaa. Bafucinin sisältämä bentsokaiini lievittää kipua puuduttamalla kipeän kohdan paikallisesti.

Annostus: Aikuiset ja yli 5-vuotiaat: yksi imeskelytabletti joka toinen tunti. Anna tabletin liueta hitaasti suussa. Annostusta voi muuttaa lääkärin määräyksestä. Ei alle 5-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määrystä.

Bafucinia voi käyttää myös raskauden ja imetyksen aikana. Pakkauskoot: Bafucin 25 imeskelytablettiä, Bafucin Mint 25 imeskelytablettiä, Bafucin Mint 50 imeskelytablettiä 2)

Bafucin® ja Bafucin®Mint. Suun ja nielun desinfiointiin. Yli 5-vuotiaille. Lue pakkausseloste. Jos kurkkukipuun liittyy korkeaa kuume, päänsärky, pahoinvointia tai kurkkukipua pitkittyvää yhteys lääkärin, koska kyseessä voi olla streptokokibakteerin aiheuttama angina.





Pieni ihminen tarvitsee D-vitamiinia

Pieni lapsi tarvitsee D-vitamiinia ympäri vuoden kasvun ja luuston kehitykseen sekä vastustuskyvyn tueksi. D-vitamiini vahvistaa elimistön immuunijärjestelmää ja saattaa tutkimusten mukaan jopa puolittaa lasten hengitystieinfektioiden riskiä.

D-vitamiinia muodostuu auringonvalon vaikutuksesta iholta, mutta pohjoisen sijaintimme takia siitä saatava D-vitamiini on riittämätöntä.

Parhaat D-vitamiinin lähteet ravinnosta ovat kala ja vitamiinoidut maitovalmisteet. Kansalliset ravitsemussuositukset kuitenkin suosittelevat lapsille D-vitamiinilisän käyttöä ympärivuotisesti. Erillinen vitamiinilisä onkin tärkeä osa pienen lapsen päivittäistä ravitsemusta. Erityisesti rintamaitoravinnolla olevien vauvojen D-vitamiinin saannista tulisi huolehtia.

Gefilus Tipat+D

Gefilus Tipat+D huolehtii pienen ihmisen päivittäisestä hyvinvoinnista. Samassa valmisteessa yhdistyvät D₃-vitamiini ja maailman tutkituin maitohappobakteeri *Lactobacillus rhamnosus* GG.

Gefilus Tipat+D valmiste

päiväannos 5 tippaa sisältää 10 µg hyvin imeytyvää D₃-vitamiinia, mikä on pienten lasten vuorokautinen saantisuositus.

Lactobacillus rhamnosus GG -maitohappobakteeria on nautittu Suomessa monissa tuotteissa jo vuodesta 1990. Sen ominaisuuksista on yli 800 tutkimusta. Niistä 200 on klinisiä tutkimuksia.

Lactobacillus GG:tä sisältävät tuotteet ovat turvallisia ja sopivat myös pienille lapsille osaksi päivittäistä ruokavaliota. *Gefilus*® ja *LGG*® ovat Valio Oy:n rekisteröimiä tavaramerkkejä.

Lähde: Terveyskirjasto; Duodecim 2013, Camargo CA Jr et al, Pediatrics 2012.

TEKSTI: KAIJA TÖRMÄ

UUSI
PAKKAUS



UUTUUS!

MERCK

STRESSAAKO
ELÄMÄ?



KEHON JA MIELEN
TASAPAINO

Bion3 Magnesium Balance

- fyysisen ja psyykkisen rasituksen tueksi
- ainutlaatuinen yhdistelmä maitohappobakteereita + mineraaleja + vitamiineja

Nauti tärkeistä hetkistä ilman kipua.



1 TABLETTI
RIITTÄÄ.



**KUN KIPU ON POISSA
ELÄMÄ ON MALLILLAAN**
Panadol

PANADOL FORTE 1 g tabletti, kalvopäällysteinen

Panadol Forte 1 g kalvopäällysteinen tabletti. Vaikuttava aine parasetamoli. Aikuisten särky- ja kuumetiltojen oireenmukaiseen hoitoon. Annostus aikuisille on 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein korkeintaan 3 kertaa päivässä. Jatkuvaan käyttöön vain lääkärin ohjeen mukaan. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Älä käytä Panadol Forte-valmistetta, jos olet allerginen parasetamolille tai muulle tabletin aineelle. Muita parasetamolia sisältäviä lääkkeitä ei saa käyttää samanaikaisesti. Parasetamolin käytön yhteydessä on esiintynyt vaikutusta maksaan runsaan alkoholin käytön yhteydessä. Pitkäaikaiskäytössä munuaisvaurion riski ei voida kokonaan sulkea pois. Neuvottele Panadolin käytöstä lääkärin kanssa, jos käytät muita lääkärin määräämiä lääkkeitä esim. epilepsia- tai verenohennuslääkkeitä. Panadol Forte valmistetta voi käyttää raskauden aikana. Sinun tulisi käyttää mahdollisimman pientä annosta, joka vähentää kipua ja / tai kuumetta ja käyttää sitä mahdollisimman lyhyen aikaa. Valmistetta voi aiheuttaa harvoissa tapauksissa allergisia oireita ja ihottumaa. Pitkäaikaiskäytössä ei mahdollisia munuaisvaurioita voida sulkea pois. Hyvin harvoin on raportoitu vakavia ihoreaktioita. Itsehoitolääke. Lue huolella pakkausseloste. Raportoi epäillyt haittavaikutukset Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukseen www.fimea.fi. Lisätiedot: GlaxoSmithKline, Piispanilta 9 A, 02231 Espoo, puh: 080 077 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com Valmisteyhteenvetolohennelmä 7.7.2015. Perustuu 9.4.2015 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. CHFIN/CHPAN/0064/15



**Jopa 12 tuntia ilman nivelsärkyä
- pysytkö perässä?**



**Voltaren Forte on 12 tunnin
täsmähoito nivelkivun ja nivelrikon hoitoon.**

Nauti liikkumisesta ja aktiivisesta elämästä. Toisin kuin särkytabletit, jotka vaikuttavat vatsan kautta koko kehoon, Voltaren Forte vaikuttaa suoraan kipualueelle. Se hoitaa nivelkipua, vähentää tulehdusta ja edistää kehon paranemista jopa 12 tunnin ajan. Näin sinulla on jälleen yksi ys vähemmän jarrutella menoja.

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

6/2016 CHFIN/CHVOLT/0009/16



Ensiluokkaisen raikas hengitys

SB12-suuveden ainutlaatuinen ja patentoitu koostumus takaa raikkaan hengityksen.

Tieteellisesti tutkittu teho 12 tunnin ajan.

Päivittäinen käyttö vahvistaa hampaita ja suojaa reikiintymiseltä.



Makuina: Mint&Menthol, Duo sekä Mild

 Find us on
Facebook

SB12.fi

MEDA

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

Betolvex



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

www.betolvex.fi

Betolvex 1 mg (syankobalamiini) kalvopäällysteiset tabletit on tarkoitettu B12-vitamiinin puutoksen ehkäisyyn ja hoitoon. Puutostiloissa puutoksen syy tulee selvittää ennen hoidon aloitusta. Aikuisilla aloitusannos on 2-4 tablettiä vuorokaudessa. Ylläpitoannos on 1 tabletti vuorokaudessa. Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Betolvex tabletit saatavissa apteekista ilman reseptiä. Itsehoitolääke. Lisätietoja: Actavis Oy.

Apteekkisi marraskuun tarjoukset

Lysi Apteekkarin Omega-3 Vahva 120 kaps. tai Apteekkarin vahva+D 100 kaps.

Omega-3-valmiste 120 kapselin edullisessa säästö-pakkauksessa. Yhdessä kapselissa on 620 mg omega-3-rasvahappoja.



17,90

(0,18/kpl)
22,10

Minisun D₃-vitamiini 20 mikrog. 300 tabl.

D-vitamiinivalmiste turvaamaan D-vitamiinin tarve. Ksytolilla ja sorbitolilla makeutetun tabletin voi helposti niellä, imeskellä tai pureskella.



19,90

(0,07/kpl)
24,50

Rela Tabs mansikka ja sitruuna 60 tabl.

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



23,20

(0,39/kpl)
28,90

Multivita Plus 200 tabl.

Aikuisille suunniteltu monivitamiini- ja hivenainevalmiste. Sisältää muihin Multivitoihin verrattuna enemmän magnesiumia, foolihappoa ja A-vitamiinia.



17,90

(0,09/kpl)
24,80

SB12 Mint&Menthol tai Duo 500 ml

Vileän raikkaalta eukalyptukselta maistuva suuvesti. Sisältää 0.2 % natriumfluoridia, joka antaa lisäsuojaa reikiintymistä vastaan hampaiden pesun jälkeen.



16,90

(33,80/l)
19,80

Priorin Extra 180 tabl.

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



85,00

(0,47/kpl)
102,00

Avène Xeracalm Cream tai Balm 200ml

Atooppisen, kutiavan ja kuivan ihon steriilit hoitovaihtoehdot. Sopii kaikenikäisille, myös vauvoille. Ei hajusteita eikä säilöntäaineita.



19,90

(99,50/kg)
23,90

Aqualan Duo 200 g

Kevyt, kosteuttava ja hyvin imeytyvä perusvoide. Sisältää runsaasti ihon kimmoisuutta ja notkeutta lisäävää glyserolia.



7,90

(39,50/kg)
10,90

Louis Widmer Eye Contour Cream 30 ml

Monipuolinen ja täyteläinen, rypyyä silottava silmänympärysvaivo. Voidaan käyttää kuuri-luontoisesti tehokkaina koko kasvoille: huuliin, suun juonteisiin, kaulaan ja dekolteelle.



27,90

(930/l)
33,50

Apobase Creme tai Oily Creme 200 g

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



- 20 %

Aco Face CC Cream Light tai Medium 50 ml

Kaikille ihotyypille sopiva CC-voide tasoittaa ihon sävyä, korjaa ihon virheitä, kosteuttaa sekä antaa suojaa iholle ulkoisia ärsykeitä vastaan. Kaksi sävyä: light ja medium.



12,00

(240/l)
15,00

Sebamed Olive Face and Body Wash täyttöpussi 1 l

Oliiviöljyä sisältävä pesuneste erityisesti herkälle ja kuivuuteen taipuvaiselle iholle päivittäiseen pesuun kasvoille ja vartalolle.



14,50

(14,50/l)
19,95

Pirteyttä syksyyn!



AKTIIVISELLE AIKUISELLE
Minisun Vahva on aktiivisen ihmisen monivitamiini, jossa on kaikki tärkeät vitamiinit ja hivenaineet yhdessä tablettissa. Erittäin vahva koostumus antaa lisäenergiaa joka päivä: valmiste sisältää muun muassa reilun annoksen D-vitamiinia, kalsiumia, B12-vitamiinia, foolihappoa ja sinkkiä. Minisun Vahva on markkinoiden ainoa monivitamiini, joka sisältää mustikkauutetta.

Elinvoimaa vitamiineilla!

Vitamiinien vähäinen saanti voi johtaa erilaisiin puutostiloihin, jotka voivat ilmetä yleisenä väsymyksenä, huonovointisuutena, päänsärkinä tai iho-oireina. Tutustu tuotteisiin ja löydä itsellesi sopivimmat Minisun-vitamiinit!



TEHOSTETTUUN VASTUSTUSKYKYYN

Minisun Super Defence on oikea superpakkaus vastustuskykyyn. Se sisältää 250 milligrammaa C-vitamiinia ja 25 mikrogrammaa D₃-vitamiinia sekä sinkkiä ja auringonhattu-uutetta. Molemmat vitamiinit ylläpitävät tutkitusti vastustuskykyä, ja sinkki sekä auringonhattu-uute edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Lisäksi C-vitamiinin on todettu vähentävän väsymystä ja uupumusta, ja D-vitamiini on tärkeä luuston rakentaja sekä lihasten toiminnan ylläpitäjä. Aikuisille.

TUPLAA PÄIVITTÄINEN D-VITAMIINI ANNOS

Minisun D-vitamiinitabletit on helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Minisun sisältää tehokkaasti imeytävää D₃-vitamiinia, ja sen tehosta ja imeytymisestä on tutkimusnäyttöä. Annostelu on helppoa. Yksi pieni purutabletti päivässä riittää. Minisun 20 mikrogrammaa sopii nuorille ja aikuisille tehostettuun päivittäiseen käyttöön.

