

"Positiivinen elämänsenne auttaa hankalien aikojen yli"

Iloa ja valoa vuodelle 2019

MITÄPÄ JOS TEHTÄISIIN tästä vuodesta yhdessä entistäkin parempi? Nautitaan siitä, mitä meillä on, ja tehdään tietoisesti asioita, jotka tuntuvat itsestä mukavilta ja joista tulee hyvä olo. Ollaan huomaavaisia, kiittäen ja tervehditään toisiamme. Se ei vaadi mahdolltomia.

Suomen kylmää ja niukkavaloina talvea ei useinkaan mielletä vuoden iloisimmaksi ajaksi. Eikä meidän suomalaisten asenne välttämättä aina edistä tilannetta. Silti, jo pitkän aikaa olemme olleet tietoisia positiivisen elämänsenteen hyödyistä. Se voi auttaa hankalien aikojen yli ja jopa pitkittää elämää. Sitä saa, mihin keskittyy. Monet tutkimukset ovat todenneet, että myönteiset tunteet saavat ihmisen huomaamaan enemmän mahdollisuuksia ympärillään.

Päivän valoisa aika on jo pidentynyt pari kolmekin tuntia reilun kuukauden takaisesta jouluaatosta – ammennetaan siitä positiivista energiaa itseemme ja jaetaan sitä muille. Yksi talvinen tapa huoltaa mieltä ja kehoa on ulkoilu pikkupakkasessa.

Kaiva viimeistään nyt varastosta esiin sukset tai luistimet. Oletko muuten jo kokeillut retkiluistelua? Kerromme hyvän mielen talvilajista sivulla 28.

Pakkastalvi kiusaa ihoa, ja harva meistä selviää ilman kiristävän ihon tunnetta. Kosteuden puutteesta kärsivän ihon hoidossa on tärkeintä olla tarkkana. Selvitä, mitä aineita ihonhoitotuotteesi sisältävät. Henkilökuntamme osaa auttaa valitsemaan oikeanlaisen pesu- ja kosteutustuotteen kaikille ihotyypeille. Atooppisen ihon hoidosta kertova artikkelimme löytyy lehden sivulta 14.

Suurin osa suomalaisista viettää talvomaansa helmikuussa. Varaudu yllätyksiin ja aloita onnistunut matkasi apteekista. Mietitään yhdessä tarvitsemasi matka-apteekki.

Positiivista vuotta 2019 toivottaen,
Apteekkari **Katriina Helasmo**
Auran apteekki ja Tarvasjoen apteekki



Auran apteekki

Aukioloajat:
ma–pe klo 9–18.00, la klo 9–15
Osoite:
Kauppakaari 2, 21380 Aura
Puhelinnumero:
(02) 486 0024
www.auranapteekki.fi

Tarvasjoen apteekki

Aukioloajat:
ma–pe klo 9–17
Osoite:
Hämeen härkätie 638 A,
21450 Tarvasjoki
Puhelinnumero:
(02) 484 7230
www.tarvasjoenapteekki.fi



Helmikuun kuukauden
kosmetiikkasarja ACO



Koko sarja -15%



Kampanja ei koske huulivoiteita



Maaliskuun kuukauden
kosmetiikkasarja — Avène —
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
PARIS



Cleanance epäpuhtaan ihon
hoitosarja -15%

Cleanance tuotteen
ostajalle puhdistusgeeli
100ml kaupan päälle!

