

"Talven lämpötilan ei tiedetä vaikuttavan koivun kukintaan lainkaan"

Tervetuloa kevät!

SUPISUOMALAISEEN TAPAAN kahvipöydissä on pitkin alkuvuotta riittänyt puhetta paukkupakkasista ja lumen määrästä. Kuka sai kolata ennätykselliset kasat, kuka innostui kylmimpinä päivinä sonnustautumaan pilkkihaalariin. Innokkaimmat enustajat aavistelevat, että "kunnon talvea" seuraa automaattisesti viimevuotisen kaltainen lämmin kesä.

Siitepölyallergikot todennäköisesti muistavat yhä viime kevään runsaat koivukukinnot. Joka viidennen suomalaisen arvioidaan kärsivän siitepölyallergiasta ja yksi yleisin oireiden aiheuttaja on koivu. Iso osa koivuallergisista oireilee myös leppän ja pähkinäpensaan siitepölystä. Koivun norkkojen määrä saattaa vaihdella eri vuosina isostikin, eikä talven lämpötilan tiedetä vaikuttavan koivun kukintaan millään tavalla. Sen sijaan norkkojen määrään vaikuttavat edellisen kesän olosuhteet, sillä norkot muodostuvat puissa kukintaa edellisenä syksynä. Lue juttumme allergisista silmäoireista (alkaa sivulta 12). Muista, että oireiden ilmaannuttua apteekkimme osava henkilökunta on sinua varten. Me neuvoimme oikeiden tuotteiden valinnassa.

Tästä lehdestä löydät myös laajan artikkelin artroosista eli nivelrikosta. Artroosi on maailman yleisin nivelvaiva. Suurten nivelten nivelrikolle altistavat ikääntymi-

sen lisäksi fyysinen työ, niveliä kuormittava urheilu, ylipaino, nivelten vammat ja tulehdukset sekä perinnölliset tekijät. Parantavaa tai taudin etenemistä estävää lääkettä ei ole olemassa, mutta oikeilla lääkkeillä nivelrikkoon liittyvää, usein jomottavaa kipua voidaan lievittää ja näin edistää toimintakykyä arjessa.

Liikunta on oiva lääke ja ennaltaehkäisy moneen vaivaan. Oman lajinsa saa onneksi valita vapaasti: se voi olla mitä tahansa tuolijumpasta seinäkiipeilyyn, kunhan vain pidämme itsemme liikkeessä yksin tai ystävän kanssa. Jos ystävä haukkuu ja sillä on neljä jalkaa, saattaa kyseessä olla liikuntaharrastus nimeltä agility. Siitä kerromme lisää sivulla 28.

Sydänviikkoa vietetään tänä vuonna viikolla 19 perheliikunnan teemalla. Kannustamme perheitä liikkumaan aina isovanhemmista perheen pienimpiin ja järjestämme kaikille avoimen tapahtuman toukokuun alussa. Seuraa ilmoitteluaamme ja lähde liikkumaan koko perheen voimin. Antoisia lukuhetkiä ja virkeää mieltä.

Tervettä ja liikunnallista kevättä toivottaen,

Apteekkarit **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



**MEILTÄ
SAAT
BONUSTA**
s-kanava.fi

Saat S-Etukortilla Bonusta apteekkimyyrmälässä maksetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry resepti- tai itsehoitolääkkeistä. Bonus kertyy Auran apteekissa maksetuista tuotteista ja palveluista.

VALIKOIMASTAMME POISTUVA SARJA

LIERAC TUOTTEET HUHTIKUUSSA

-30%



Valmistaudu kesän juhliin!

PALLADIO MEIKIT TOUKOKUUSSA

-20%

