



“Hiki pintaan ja syke nousemaan”

## Kävellään kuntoon

**T**änä vuonna suomalaiset ovat jälleen löytäneet ulkoilun riemun. Joku on aloittanut uudelleen pyöräilyn, ja joku toinen on saattanut löytää kokonaan uuden tavan nauttia ulkona olemisesta. Noin kaksi miljoonaa suomalaista aikuisista ilmoittaa harrastavansa kävelyä. Laji on helppoutensa ja pienen tapaturmariskinsä vuoksi maan suosituimpia liikuntamuotoja. Pidemmät kävelylenkit palvelevat sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia, ja jos haluaa hieman lisää fyysistä haastetta, kannattaa napata sauvat mukaan lenkille. Sauvojen mukaan ottaminen auttaa monesti myös niskaoireisiin, koska ne aktivoivat yläselän ja hartiat ja liikkuvuus paranee. Sauvakävelyllä saa myös hien pintaan ja sykkeen nousemaan helpommin kuin ilman sauvoja kävellessä. Tässä lehdessä käsittelemme sekä kävelyä että niska- ja hartiaseudun ongelmia.

Suun ja hampaiden terveydestä kannattaa pitää huolta, sillä suun terveys on tärkeä osa hyvinvointia ja yleisterveyttä. Huono suun-

hoito on riskitekijä valtimokovettumatautiin sekä sydän- ja aivoinfarkteihin. Meillä apteekissa on laaja valikoima erilaisia tuotteita suun itsehoitoon, ja neuvomme mielellämme niiden käytössä. Terveellä suulla on mukava hymyillä.

Muistetaan vielä näin syksylläkin alkuvuodesta opettelemamme hyvä käsihygieniä eli huolellinen, riittävän usein toistuva käsien pesu. Näin voidaan välttää kausi-influenssan eteneminen. Jos nuhakuume kuitenkin pääsee yllättämään, saat apteekista oireiden lieventämiseen oikeat tuotteet.

*Terveyttä syksyyn,*  
Apteekari **Katriina Helasmo**  
Auran apteekki ja Tarvasjoen apteekki

### AURAN APTEEKKI

#### Aukioloajat:

arkisin klo 9.00 - 18.00  
lauantaisin klo 9.00 - 15.00

#### Osoite:

Kauppaakari 2,  
21380 Aura

**Puhelinnumero:** (02) 486 0024  
www.auranapteekki.fi

### TARVASJOEN APTEEKKI

#### Aukioloajat:

arkisin klo 9.00 - 17.00

#### Osoite:

Hämeen Härkätie 638 A  
21450 Tarvasjoki

**Puhelinnumero:** (02) 484 7230  
www.tarvasjoenapteekki.fi



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

APTEEKISTA.

-15%



**ORION PHARMA**  
Hyvinvointia rakentamassa

**KAMPANJATUOTTEET -15 % tarjouksessa 30.11.2020 asti.**

Bevita Eye Kosteuttava Piilolinssien hoitoneste 360 ml, Bevita Eye Silmäsuihke 7 ml, Bevita Eye Silmäpyyhe 20 kpl, Bevita Eye Pro Silmätipat 10 ml, Bevita Eye Silmätipat 10 ml, Bevita Eye Silmätipat 20 x 0,5 ml uudelleensuljettava pipetti.

**Bevita<sup>®</sup>Eye**  
**SE NÄKY Y SILMISTÄ.**

6/2020



Orion on suomalainen avainlippuyritys.

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

Lisätietoja puh. 010 439 8250 ark. klo 8–22.