

“Hyvä uni on tarpeen muulloinkin kuin sairastettaessa”



Syksyn tuntua

Tätä kirjoittaessa on vielä loppukesä, mutta lehden ilmestyessä on jo syksy. Tämä syksy on minulle hyvin erityinen, kun minulla on ilo aloittaa Auran ja Tarvasjoen apteekkien apteekkarina. Olen toiminut Helsingissä apteekkarina viime vuodet ja pääsen nyt lähemmäksi kotia. Haluan toivottaa kaikki vanhat ja uudet asiakkaat lämpimästi tervetulleiksi Auran ja Tarvasjoen apteekkeihin!

Useimmille juuri tämä vuoden aika on mitä parhain ajankohta lähteä ulkoilemaan.

Luonto antaa ilmaista lisäpuhtia tavalliseen arkeen, jos vain terveys antaa siihen myöden.

Näin syksyisin kehoamme ja vastustuskykyämme koettelee monesti jonkin asteinen syysflunssa.

Flunssavirukset ovat valitettavasti herkkiä tarttumaan ja flunssakaudella altistumista onkin melko hankala estää täysin. Tärkein konsti sen hoidossa on edelleen lepo. Muista myös huolellinen käsien pesu sekä kysy juuri sinulle sopivista oireita helpottavista itsehoitolääkkeistä apteekkimme henkilökunnalta.

Olipa sitten flunssa tai ei, niin joka tapauksessa levolla ja unella on merkitystä.

Lehdessämme unen asiantuntijat kertovat sen vaikutuksesta kehon hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Hyvä uni on siis tarpeen muulloinkin kuin sairastettaessa.

On myös hyvä varautua jo etukäteen tiettyihin lääkekaappiin hankittaviin itsehoitotuotteisiin.

Neuvomme mielellämme esimerkiksi erilaisten sinkkivalmisteiden sekä särky- ja kuumelääkkeiden valinnoissa ja käytössä. Huomioi samalla koko talouden erilaiset tarpeet.

Mikäli jokin muu lääkkeisiin tai lääkkeenottoon liittyvä asia mietityttää sinua, niin tule käymään.

Nähdään apteekilla!

Apteekkari **Marianne Torkko**

Auran apteekki ja Tarvasjoen apteekki

AURAN APTEEKKI

Aukioloajat:

ma-pe klo 9.00 - 18.00

la klo 9.00 - 15.00

Osoite:

Kauppakaari 2,
21380 Aura

Puhelinnumero: (02) 486 0024

www.auranapteekki.fi



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

TARVASJOEN APTEEKKI

Aukioloajat:

ma-pe klo 9.00 - 17.00

Osoite:

Hämeen Härkätie 638 A
21450 Tarvasjoki

Puhelinnumero: (02) 484 7230

www.tarvasjoenapteekki.fi