

“Kevätaurinko antaa suurimmalle osalle energiaa.”



Tervetuloa kevät!

Pidemmän pimeän ajanjakson jälkeen kevään mukanaan tuoma valo saa luonnon taas heräilemään. Samalla se nostaa useimmille meistä hymyn suupielisiin. Kevätaurinko antaa suurimmalle osalle energiaa.

Olipa omilla kotikulmilla sitten vielä hange korkeat nietokset tai nurmikko jo hieman vihertämässä, niin yksi on kuitenkin varmaa: jokavuotinen allergiakausi on jo ovelta. Herkimmät siitepölyallergikot taatusti huomavat kevään saapuneen.

Täällä apteekissa olemme jo hyvissä ajoin varautuneet tähän kauteen. Apteekistamme löytyy juuri sinulle sopivat allergiatuotteet. Lisäksi haluamme jälleen muistuttaa nenän limakalvojen tukihoidosta. Kysy apteekkimme ammattilaisten apua tuotteita valitessasi.

Toukokuussa vietetään Maailman astmapäivää. Apteekistamme saat opastusta niin astman hoitoon kuin astmalääkkeiden anostelulaitteiden oikeaan käyttöön. Hoidon onnistumisen kannalta inhalaatiolääkkeiden ottotekniikalla on suuri merkitys.

Lisäntyvä luonnonvalo saattaa näin kevätaikaan aiheuttaa sen, ettei uni tule illalla

totuttuun aikaan. On tavallista vaikeampi nukahtaa.

Eikä ainoastaan valoisuus ikkunan takana vaan myös digilaitteiden sinivalo, ruokailutavat ja esimerkiksi stressi vaikeuttavat nukahtamista ja heikentävät unen laatua. Lue unesta ja univaikeuksien hoidosta enemmän tämän lehtemme artikkelista.

Auringonvalo ja lämpenevä sää houkuttelevat liikkumaan. Vieläkö jossain pääsee sivakoimaan? Vai saisiko tuliteristä lenkkareista inspiraatiota juoksuharrastuksen uudelleenaktivointiin? Menetpä sitten keväthangille tai muuten vain nauttimaan kevätauringon lämmöstä, muista suojautua auringon UV-säteiltä.

Laadukkaat ja kaikille ihotyypeille sopivat aurinkosuojat löydät apteekistamme! Ja tästä lehdestä voit lukea kiinnostavaa tutkimustietoa UV-säteilyn vaikutuksesta ihoon.

Aurinkoista kevättä!

Apteekari **Marianne Torkko**
Auran apteekki ja Tarvasjoen apteekki

AURAN APTEEKKI

Osoite:

Kauppakaari 2,
21380 Aura

Puhelinnumero: (02) 486 0024

www.auranapteekki.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.

TARVASJOEN APTEEKKI

Osoite:

Hämeen Härkätie 638 A
21450 Tarvasjoki

Puhelinnumero: (02) 484 7230

www.tarvasjoenapteekki.fi

