

“Ruokavaliota voi tarvittaessa täydentää vitamiini- ja hivenainevalmisteilla”



Arkirutiinien paluu

Kesä ottaa loppukiriään, ja illat alkavat pikkuhiljaa hämärtyä. Toivottavasti kuitenkin saamme edelleen nauttia suotuisista ja lämpimistä päivistä ja ehtisimme käydä poimimassa kauden parhaat luonnon antimet lautaselle sekä pakastimeen.

Joka tapauksessa koulut, päiväkodit, työt tai harrastustoiminta nytkähtävät suurimmalla osalla meistä liikkeelle, ja lähestyvä syksy antaa monelle uutta energiaa.

Koulujen ja päiväkotien alkaessa joka-vuotinen ongelma – joskus isompi, joskus pienempi – on päätä. Se aiheuttaa monessa perheessä ns. päänvaivaa. Riesaan voi ja kannattaa varautua jo etukäteen. Henkilökuntamme antaa parhaat vinkit täitartunnan ennaltaehkäisyyn tai hoitoon.

Syksyllä tuntuu inspiroivalta aloittaa uusi harrastus tai aktivoita vanha. Liikunta ei ole hullumpi vaihtoehto. Yhtäkkiä lisääntynyt aktiivisuus voi tuntua kropassa: lihakset saattavat alkaa aristaa, tai krampit ja suonenvedot aiheuttavat kiputiloja. Näihinkin vaikeuksiin saat apua apteekista.

Syksyn edetessä iltojen koleus alkaa syrjäyttää kesän lämpöä. Elimistömme puolustusjärjestelmä joutuu koetukselle. Jos vastustuskykyä lisäävä D-vitamiini on päässyt

loppumaan, käytä hyväksesi apteekkimme kuukauden tarjoustuotteet. Myös sinkkiä ja C-vitamiinia on hyvä olla käden ulottuvilla flunssan oireiden iskiessä. Muistetaan edelleen myös vaalia hyvää käsihygieniaa.

Pidä huolta itsestäsi, olet sen ansainnut! Yksi tärkeä tekijä on terveellinen ja monipuolinen ruokavalio. Kun lautaselta löytyy riittävästi proteiinia, kuituja ja vitamiineja, kaikki on mallillaan. Sitä paitsi terveellinen ruoka yleensä myös maistuu hyvältä. Ruokavaliota voi tarvittaessa täydentää vitamiini- ja hivenainevalmisteilla.

Syksyn saapuessa on aika sanoa hyvästit Auran ja Tarvasjoen apteekkien asiakkaille. Lämpimät kiitokset asiakkaille ja apteekkien henkilökunnalle. Apteekkari Marianne Torkko aloittaa 10.9.2021 lähtien apteekkarina. Onnea ja menestystä uudelle apteekkarille!

Elokuisin terveisin

Apteekkari **Katriina Helasmo**
Auran apteekki ja Tarvasjoen apteekki

AURAN APTEEKKI

Kesän aukioloajat 31.8. saakka:

ma-pe klo 9.30 - 17.30
la klo 9.00 - 15.00

Aukioloajat 1.9. alkaen:

arkisin klo 9.00 - 18.00
lauantaisin klo 9.00 - 15.00

Osoite:

Kauppakaari 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 apteekkimyyntäläisessä maksetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry resepti- tai itseoitoiläkkeistä. Bonus kertyy Auran apteekissa maksetuista tuotteista ja palveluista.



**Auran apteekki avoinna
1.9.2021 alkaen**

Ma - Pe 9-18
la 9-15

Apteekkarimme vaihtuu syyskuussa

Tule tekemään löytöjä poistopöydästä!

Poistopöydän tuotteet esillä 9.9.2021 asti,
tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

1€
2€
5€