

Marraskuu on kuukausista harmain

Hyvä asiakkaamme

Marraskuu on kuukausista harmain – ja monen mielestä myös raskain. Päivät ovat lyhyitä, aurinko näyttäytyy harvoin ja arki tuntuu usein tahmealta. Tämä vuodenaika saa monen mielen matalaksi, ja siksi se on erinomainen hetki pysähtyä ja kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiin.

Apteekissa haluamme muistuttaa, että pienet, arkiset valinnat voivat tuoda paljon valoa pimeäänkin päivään. Tässä muutamia vinkkejä ja muistutuksia, joiden avulla voit tukea kehoa ja mieltä marraskuun haasteissa.



Valon puutteeseen – D-vitamiini on tärkein talvikaveri

Suomessa auringonvalo ei riitä D-vitamiinin muodostukseen lokakuusta maaliskuuhun, joten lisäravinne on tarpeen lähes kaikille. D-vitamiini tukee vastustuskykyä, lihaskuntoa ja mielialaa. D-vitamiinista kannattaa valita vahvuus, joka vastaa omaa tarvetta – apteekkimme henkilökunta auttaa sinua löytämään oikean vaihtoehdon. Saatavilla myös lapsille ja vegaaneille sopivia tuotteita.

Kuiva iho kaipaa hellää hoitoa

Sisälämmitys ja kylmä ilma vievät kosteutta iholta, mikä voi aiheuttaa kutinaa ja kiristävää tunnetta. Pesun jälkeen kannattaa käyttää jälkeen heti kosteuttavaa voidetta, joka lukitsee kosteuden ihoon. Pesuaineen valinnassa suosittelen hellävaraista ja hajusteetonta vaihtoehtoa, koska se vähentää ihon ärsytystä. Huulivoide ja käsivoide kannattaa pitää mukana laukussa tai työpöydällä.

Flunssakauden torjunta alkaa arjen valinnoista

Syksyn ja talven vaihteessa virukset leviävät nopeasti. Riittävä lepo, käsien pesu ja hyvä ravitsemus ovat tärkeitä, mutta myös apteekin valikoimista löytyy apua. Kannattaa pitää mielessä sinkkitabletit ja C-vitamiini, jotka voivat lyhentää flunssan kestoa. Mikäli oireet pahanevat, niin nenäsuihkeet ja höyryhengitys helpottavat tukkoisuutta.

Mielen hyvinvointi pimeän keskellä

Valon puute ja harmaus voivat vaikuttaa myös mieleen. Jos huomaat väsymyksen, alakuloisuuden tai univaikeuksien lisääntyvän, et ole yksin. Liikunta, uni ja ystävät ovat suositeltavia keinoja mielen hyvinvoinnille. Henkilökohtaisena kokemuksena voin suositella

myös uintia kylmässä meri- tai järvivedessä. Sen aikaansaama endorfiiniryöppy ainakin minulla parantaa mielen hyvinvointia ja parantaa unta. Ennen kaikkea: ole lempeä itsellesi. Marraskuu on hyvä aika hidastaa tahtia ja keskittyä palautumiseen.

Kun ulkona on harmaata, tee siitä kotona valoisampaa. Sytytä kynttilä, keitä kuppi teetä ja nauti rauhallinen hetki ilman kiirettä. Hyvinvointi syntyy pienistä teoista – ja me apteekissa olemme täällä tukemassa sinua jokaisessa niistä.

Käy hakemassa marraskuun tuotevinkit ja kysy asiantuntijoiltamme neuvoja omaan jaksamiseesi. Yhdessä voimme tehdä harmaimmasta kuukaudesta hieman valoisamman.

Tervetuloa käymään!

Timo Hännikäinen

Apteekkari