

APTEEKKIMUSEON AARTEITA

KUVASARJAAN LIITTYVÄT TIETO- JA KYSYMYSKORTIT

Apteekkimuseon aarteita -korttien avulla voi herätellä muistoja, mutta myös pohjustaa terveysaiheista keskustelua sekä kannustaa kokemusten ja näkemysten jakamiseen.

Tulosta tieto- ja kysymyskortit sekä tarvittaessa isot kuvat. Kortit voi leikata erikseen ja liittää ison kuvan yhteyteen. Voit myös näyttää kuvia tietokoneen avulla.

Isot kuvat löytyvät Vahvikkeen kuvapankista, internetosoitteesta www.vahvike.fi. Paina Vahvikkeen etusivulla Kuvat-laatikkoa, ja kirjoita ylhäällä vasemmalla olevaan Haku-kenttään sanat Apteekkimuseon aarteita. Paina lopuksi Näytä-painiketta. Voit myös valita Kuva-aiheet -listasta aiheen Terveys ja sairaus.

Yhdellä tapaamisella ehtii yleensä keskustella noin kymmenestä kuvasta. Kortit voi jakaa 2–3 tapaamiskerralle tai valita kuvat osallistujien kiinnostuksen perusteella. Kuvia voi levittää pöydälle ja pyytää osallistujia nostamaan pareittain heitä kiinnostava kuva keskustelun aiheeksi. Parit voivat yhdessä tutustua kuvaan ja tietokorttiin sekä jakaa omia kokemuksiaan. Lopuksi pari voi esitellä aiheen muille osallistujille haluamallaan tavalla. Anna tilaa keskustelulle tai kannusta kertomaan lisää.

Hyvän lisän apteekki- ja terveysaiheiseen keskusteluun tuovat vanhat apteekkiin ja lääkkeisiin liittyvät esineet, eri-ikäiset apteekkien lehdet ja mainokset sekä kotien kirjahyllyistä tutut lääkärikirjat.

TUNTEITA, TUOKSUJA JA MAKUJA

Keskustelua ja kokemuksia rikastaa sekä muistoja vahvistaa eri aistien herättely. Tästä hyötyvät varsinkin ihmiset, joiden muistisairaus on edennyt pidemmälle.

Tuoksumuistojen herättelijöitä

- kamferia sisältävät tuotteet
- Vicks-tuotteet
- ruusuvesi, appelsiininkukkavesi
- kalanmaksaöljy

Haju- ja tuntoaistin herättelijöitä

- Ojan isännän muistolinimentti
- kasvovedet kuten ruusuvesi
- Vitalis
- Nivea
- Hyväsalva

Makumuistojen herättelijöitä

- apteekin salmiakki
- 100 % lakritsiuute eli merimiesmälli
- kandisokeri tai rintasokeri
- kalanmaksaöljy

KIITOKSET

Kuvasarjan esineet on kuvattu Joutsen apteekin museossa Helsingissä.

Yhteystiedot: Joutsen apteekki,
Lapinlahdenkatu 1, 00180 Helsinki.
www.joutsenapteekki.fi/palvelee/index.html

Kuvien esineistä kertoi apteekkari ja apteekkihistorian asiantuntija Bengt Mattila. Yhteiskehittelijänä ja laaduntarkkailijana toimi Susanna Pietiläinen. Aineistosta antoi palautetta myös VTKL Senioritoiminta.

Kiitos kaikille yhteistyökumppaneille!

© Kirsi Alastalo 2016



Aineiston voi tulostaa Vanhustyön keskusliiton Vahvike-aineistopankista, internetsivustolta www.vahvike.fi.

KIRJALLISUUTTA

Kuvitettu kirja Joutsen apteekin historiasta. Joutsen apteekki 100 vuotta – Apoteket Svanen 100 år. Bengt Mattila ja Liisa Kunttu 2012.

Vanhat lääkärikirjat: Kotilieden lääkärikirja, Suuri lääkärikirja, Perheen lääkärikirja tai Combi lääkärikirja.

MUSEOITA

Joutsen apteekin alakerrassa sijaitseva Apteekkimuseo on sopimuksen mukaan auki ryhmille.

Turun apteekkimuseo on auki kesäisin ja muulloin sopimuksen mukaan.
www.turku.fi/apteekkimuseo

TESTI

Saatko liikaa kofeiinia?
dynamic.hs.fi/2015/kofeiinitesti/

VIDEOITA JA KUVASARJOJA

Joutsen apteekin historiaa videoina.
www.joutsenapteekki.fi/tarinat.html

Bengt Mattilan videoita apteekin historiasta suomeksi ja ruotsiksi löytyy myös YouTubesta.
www.youtube.com, hakusana Bengt Mattila.

Suomen apteekkariliiton apteekkimuseon sivuilla on kuvasarjoja, joissa on lyhyet selostukset.
www.apteekkimuseo.fi

Ylen Elävässä arkistossa on Hota-pulverimainos vuodelta 1961.

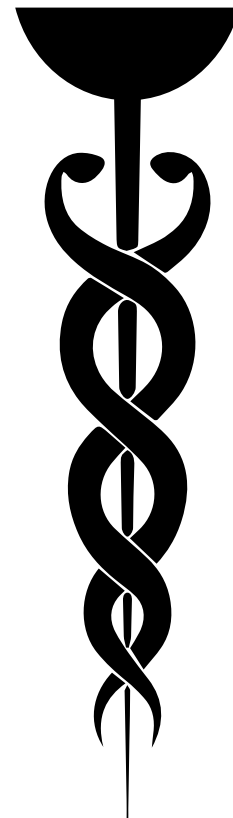
Ylen Elävässä arkistossa on lyhyitä videoita ja audioita kansanparantajista ja tietäjistä Suomessa. "Kun kerran kipunsa tiäsi, niin mitäs sitä lääkäriin mentiin" – kansanparannuksen historiaa.

Apteekki tunnistettiin tunnus kuvasta

Kun apteekkitoiminta vakiintui keskiajalla, lukutaito oli harvinainen taito. Katunumeroita ei myöskään ollut. Ihmiset tunnistivat apteekin, koska apteekit käyttivät tunnuskuvia. Nämä apteekkien tunnus kuvat eli symbolit myös suojelivat apteekkiä pahoilta hengiltä. Eläinaiheet olivat suosittuja tunnuksia. Tämän vuoksi apteekkien nimiä ovat esimerkiksi Joutsen, Kotka, Korppi tai Karhu.

Yleinen apteekin symboli on Käärme. Käärme kuvataan usein sauvaan kietoutuneena tai maljan ylle taipuneena.

Sauva viittaa Asklepios-jumalaan eli lääketaidon jumalaan. Malja viittaa Asklepioksen tyttäreeseen Hygieiaan eli terveyden jumalattareen. Kaksi käärmettä yhteen kietoutuneena kuvaavat joko hedelmällisyyttä tai sairautta ja terveyttä.





Apteekin oranssinruskeat lasipullot

Monien apteekkien hyllyillä oli lasipulloja, joita kutsuttiin böömiläisiksi kristallipulloiksi.

Pullot olivat ruskeita ja niiden etiketeissä oli yleensä kultainen reuna.

Lasikorkkien nuppeihin oli hiottu viisteitä. Viisteitä oli myös pullojen hartioissa.

Böömiläiset lasipullot hohtivat valoa vasten oranssin värisinä. Pulloissa näkyi myös puhallustyön jälkiä kuten kuplia ja viiruja.

Oranssinruskeita lasipulloja valmisti Suomessa 1890-luvulla litalalan lasitehdas. Oranssi lasimassa suojasi lääkettä valon UV-säteilyltä.

Etikettien värit kertoivat lääkettä voimakkuudesta. Musta teksti ja valkoinen pohja tarkoittivat tavallista voimakkuutta. Punainen teksti taas tarkoitti voimakkaasti vaikuttavaa ainetta. Jos etiketti oli musta ja teksti valkoinen, niin pullossa oli myrkkyä.

Nykyään erilaisia apteekin lasipulloja voi ostaa antikvariaateista ja kirpputoreilta.

Lasipullojen alla on apteekkarin lipasto. Lipastoa, jossa on paljon laatikoita, kutsutaan yleisesti apteekkarin lipastoksi.

*Missä lääkkeitä säilytettiin
sinun lapsuudenkodissasi?
Miten sinä säilytät lääkkeesi nykyään?*



Yleislääke kamferi auttoi joka vaivaan

Kamferi eli kanvertti oli varsinainen yleislääke. Kamferipuun lastuista tislattua kamferia sai monessa muodossa: tippoina, tabletteina, spriinä ja voiteina. Tipat ja tabletit nautittiin sisäisesti, sprii ja voiteet ulkoisesti.

Kamferia käytettiin sydänlääkkeenä, pyöräytykseen ja heikotukseen. Ulkoisesti kamferia käytettiin lihaskipuihin, lihasten lämmittämiseen ja rentouttamiseen.

Kamferitipoilla kostutettu pumpulituppo toimi ensiapuna myös korvasärkyyn.

Kamferitabletit oli päällystetty sokerilla. Tipat sekoitettiin usein pieneen määrään vettä tai maitoa ja juotiin. Lapsille tippoja annettiin usein sokeripalassa.

Kamferia on edelleen monissa voiteissa. Sitä on myös nenäsumutteissa ja höyryhengitysvalmisteissa, koska se avaa hengitysteitä.

Kuvassa näkyvässä kamferispriipullossa on pullohattu eli tektuuri. Pullohattu ja napakka solmu antoivat lääkepullello juhlaulaisen ulkonäön. Pullohattu myös suojasi pulloa ja piti korkin paikallaan.

*Oletko sinä käyttänyt joskus kamferia?
Muistatko, miltä kamferi tuoksuu?*



Tarkat ja turvalliset tippapullot

Kuvassa näkyvän tippapullon mekanismi on kekseliäs, toimiva ja kaunis. Sekä pullossa että korkissa on puoliväliin ulottuva ura.

Kun pullon ja korkin urat ovat samalla kohdalla, tippa tippuu pullon nokasta. Kun urat eivät ole samalla kohdalla, tarkasti hiottu lasi tekee pullosta tiiviin.

Moni nestemäinen lääke oli vaikea annostella, koska pipettejä ei ollut. Tippapullosta sai tiputettua hyvin samankokoisia tippoja, joten vahvojen lääkkeiden annostelu oli turvallista ja helppoa.

Nykyään nestemäiset lääkkeet annostellaan mittaruiskulla. Joitain vitamiineja, kuten D-vitamiinia ja B₁₂-vitamiinia, myydään edelleen tippapulloissa. Muovisissa tippapulloissa myydään korva-, silmä ja nenätippoja.

Oletko käyttänyt tippapulloja?

Onko silmätippojen laittaminen sinusta helppoa?

Miten onnistut parhaiten?



Suomalaisten suosimat linimentit

Linimentti on nestemäinen lääke, jota sivellään iholle. Erilaisilla linimenteillä on ollut aina tärkeä asema suomalaisessa lääkityksessä. Linimenttejä käytettiin erilaisiin särkyihin 40-luvulta eteenpäin.

Monet apteekit valmistivat linimenttejä itse. Linimenteissä oli usein mukana kapsaisiinia, jota saatiin chilipaprikoista.

Kapsaisiini vaikutti hermopäätteisiin ja sai linimentin tuntumaan polttavalta tai kihelmöivältä.

Kuvassa on Kyrön äijän voide, Viisaan muijan linimentti, Hota-linimentti ja Sloan'sin linimentti. Tunnettuja linimenttejä olivat myös Viisaan ukon voide ja Ojan isännän linimentti.

Sloan'sin linimenttiä mainostettiin näin:

*"Vaivaako teitä reumatismi?
Lopettakaa tuskanne heti.*

Sloan'sin Linimenttiä käytetään kaikkialla maailmassa Lihas- ja Hermokipua, Reumatismia, Ischiasta, Lannekipua, venähdyksiä ja Kolauksia vastaan."

*Oletko sinä käyttänyt joskus linimenttejä?
Käytätkö sinä nykyään voiteita tai linimenttejä lihaskipuihin?*



Voiteita eli salvoja apteekkien rasioissa

Erilaisia lääkevoiteita on käytetty kauan. Salva on vanha voidetta tarkoittava sana. Voiteilla hoidetaan paikallisia ihon vaivoja tai kuljetetaan lääkeaineita ihon läpi muualle elimistöön.

Ennen apteekit valmistivat voiteet itse ja pakkasivat ne apteekin peltirasioihin. Peltirasioiden kannessa oli usein apteekin oma tunnuskuva. Vielä 30-luvulla apteekit käyttivät omia,

näyttäviä pakkauksia, kuten tuubeja, pulloja, purkkeja ja etikettejä.

Boorisalva on antiseptinen salva, joka estää haavoja tulehtumasta. Sitä käytettiin haavoihin ja paiseisiin. Myös Maipalsami auttoi paiseisiin. Sinkkisalvaa käytetään edelleen rauhoittamaan ärtynyttä ihoa. Vaseliinilla suojataan ärtynyttä tai lievästi vahingoittunutta ihoa.

Arkkiatri Arvo Ylppö kehitti lasten iholle sopivan Hyväsalvan vuonna 1931. Hyväsalvaa käytettiin ihottumien, hautumien ja maitoruvan hoitoon. Oranssi Bacibact-antibiioottivoide on ollut kauan myynnissä. Sen vanha nimi oli Bacimysin.

*Oletko käyttänyt kuvan voiteita?
Miten sinun perheessäsi hoidettiin
palovammoja?
Entä auringossa palanutta ihoa?*



Annosjauheet olivat suomalainen ilmiö

Suomalaiset käyttivät annosjauheita eli pulvereita melkein joka vaivaan. Muissa Pohjoismaissa annosjauheita käytettiin vähemmän.

Annospakkausten tekeminen oli käsityötä, joka saattoi työllistää koko henkilökunnan. Kerta-annokset annosteltiin pergamiini-paperista leikattuun ja taiteltuun kuoreen. Kuoresta jauhe kaadettiin suoraan suuhun ja hörpättiin vettä päälle.

Paha maku oli tehokkuuden merkki. Usein sanottiin: "Mitä pahemmalta maistuu, sen tehokkaampaa."

Tavallisesti annosjauheilla hoidettiin yskää, flunssaa, särkyä, kuumetta ja vatsavaivoja. Erittäin vahva särkypulveri oli nimensä mukaisesti erittäin vahva, varsinainen särkypulvereiden dynamiitti.

Hota-pulveri oli suosittu särkylääke, ja Hota myytiin vuoteen 1997 saakka. Pakkauksen nimi ja intiaanin kuva tulivat intiaanien pyhästä Hota-kukasta. Hota-kukasta saatiin guaranatahnaa. Guarana vaikutti kuin kofeiini, mutta oli tehokkaampaa. Sotien aikana ei guaranaa saatu. Guarana korvattiin kofeiinilla ja uutteella, jota sai kolapensaansiemensistä.

*Oletko käyttänyt annosjauheita?
Miltä lääke maistui?*



Vahvat ja voittoiset särkylääketabletit

Kuvassa on särkylääketabletteja 70-luvulta. Silloin useimmat annosjauheet eli pulverit poistuivat markkinoilta.

Apteekkaria on kutsuttu pillerinpyörittäjäksi. Ennen pillerit pyöritettiin käsityönä. 30-luvulla keksittiin tablettikone, joka puristi yhden tabletin kerrallaan. Se oli tärkeä askel lääkevalmistuksessa. Lopulta tablettien teollinen valmistus syrjäytti pillerit ja pulverit.

Särkyläkkeet sisälsivät usein aspiriinia eli asetyylisalisyylihappoa. Yli 50 vuoden ajan aspiriini oli eniten valmistettu ja myyty lääke maailmassa. Kuvassa näkyvät Seliran- ja Iskial-pakkaukset sisältävät aspiriinia. Nykyään aspiriinia käytetään enemmän veritulppien ehkäisyyn kuin särkyyn.

Särkyläkkeissä, joita sai ilman reseptiä, saattoi olla vahvoja aineita. Esimerkiksi heroiini kuului sota-aikana kaukopartiomiesten lääkepakkaukseen. Monissa särkyläkkeissä oli kodeiinia, jota saadaan oopiumunikosta. Nykyään kodeiini on reseptilääke.

Onko sopivan särkyläkkeen valitseminen sinusta helppoa?

Onko sinulla hyviä vinkkejä, miten lievittää särkyä ilman lääkkeitä? Otatko lääkkeen purkista, vai käytätkö pillerirasiaa tai dosettia?



SPR:n ensiapulaukku ja desinfiointi

Kuvassa on metallista tehty Suomen Punaisen Ristin ensiapulaukku ja laukussa olleita ensiaputarvikkeita.

Vasemmalla olevat lasipullot sisältävät boorihappoa ja lysolia. Molempia käytettiin desinfiointiin. Boorihappoa käytetään edelleen esimerkiksi silmien ja korvien tulehduksien hoitoon. Lysoli oli varsinkin pintojen ja esineiden puhdistusaine.

Sairaalat haisivat lysolille aina 1950-luvulle saakka.

Jodisprii eli joditinktuura oli yleinen ihon desinfiointiaine 60-luvulle saakka. Jodisprii värjäs ihoa ruskeaksi ja aiheutti joskus yliherkkyysoireita. Myös monille tuttu Betadine sisälsi jodia. Betadinea myydään vieläkin voiteena, liuksena ja suuvenenä.

Kuvassa näkyvän kirjan nimi on: "ENSI APU – Onnettomuuden kohtauksissa ja tappelutantereella. Lyhyt ohjaus armeliaisuusosastoja ja Parannusjoukkoja varten."

Kuvassa oikealla oleva sideharso on ommeltu käsin puuvillakankaan sisälle.

Löytyykö sinun kotoasi ensiapulaukku? Mitä se sisältää? Tarkastatko ja uusitko ensiapulaukun sisällön säännöllisesti?



Apteekki oli myös karkkikauppa

Apteekista sai apua myös makeanhimoon. Suuri osa karkeista on keksitty arabialaisten apteekkarien laboratorioissa. Sieltä ovat peräisin muun muassa sokerista tehdyt makeiset, pastillit, karamellitangot ja marsipaani.

Kuvassa etualalla on apteekin salmiakkia. Sen muoto on vinoneliö eli salmiakkiruutu. Salmiakkia eli ammoniumkloridia on myyty apteekeissa sekä karkkina että lääkkeenä.

Salmiakkia sisältävissä yskänlääkkeissä on tavallisesti enemmän salmiakkia kuin karkeissa.

Kuvan pienessä morttelissa on puhdasta lakritsiuutetta eli merimiesmälliä. Lakritsi on tehokas lääke moneen vaivaan. Lakritsi estää tulehduksia, lievittää yskää ja kurkkukipua sekä helpottaa liman irtoamista. Lakritsi myös suojelee vatsan limakalvoja ja auttaa kovaan vatsaan.

Tosin se nostaa myös verenpainetta.

Apteekin rintasokeri oli 1800-luvulla monen lapsen ainoa makeinen. Rintasokeri oli ruskeaa ja kiteistä sokeria, jossa oli mukana ohraa. Nykyään kaupoissa myytävä kandisokeri muistuttaa rintasokeria.

*Oletko sinä ostanut karkkia apteekista?
Maistuuko jokin lääke sinusta karkilta?*



Piristystä purkista

Kuvassa on kofeiinitabletteja 50-luvulta. Sodan jälkeen kofeiinitabletit pakattiin yleensä pahvipakkauksiin, koska pahvia oli saatavana.

Kofeiini on maailman yleisin piriste, joka kiihottaa aineenvaihduntaa ja keskushermostoa.

Lähes kaikki särky- ja flunssalääkkeet sisälsivät aikaisemmin kofeiinia.

Kofeiinitabletteja myydään edelleen. Esimerkiksi opiskelijat ostavat tabletteja opiskelukiireiden vuoksi. Kofeiinia saa myös kahvista, kaakaosta, suklaasta, teestä, kola- ja energijuomista.

Kofeiini aiheuttaa helposti riippuvuutta. Yleisin vieroitusoire on päänsärky. Jotkut ihmiset ovat herkkiä kofeiinin vaikutuksille, ja pienikin annos kofeiinia saa kädet vapisemaan ja sydämen tykyttämään.

Lääkeaineet myös rauhoittavat. Perinteinen rauhoittava lääke on valeriana eli rohtovirmajuuri. Tutkimukset vahvistavat sen, että valeriana rauhoittaa ja helpottaa nukahtamista. Valeriaanauute onkin rekisteröity lääkkeeksi, jota voi saada apteekista ilman reseptiä.

*Kun kaipaat piristystä, mitä sinä teet?
Millaiset asiat saavat sinut
rauhottumaan tai nukahtamaan?*



Eläinten aiheuttamat vaivat

Suomalaisten kansantauti aina 1960-luvulle saakka oli lapamato eli leveä heisimato. Lapamato on vaarallinen suolistoloinen, jonka voi saada raa'asta kalasta.

Mato-Alli eli Alli Vaittinen-Kuikka aloitti ratkaisevan työn lapamadon häätämiseksi vuonna 1953.

Alli kiersi valistamassa esimerkiksi kouluissa. Kampanjan tunnuslause oli: "Raaka kala, paha pala."

Kuvassa on filisiiniä sisältävä lapamatolääke, jonka keksi lääketekailija Albin Koponen. Kuvan kihomatolääke Pyrvin on 50-luvulta. Kihomatojen häätäminen pyrviinillä oli vaivatonta. Kerta-annos riitti. Hyttysvoiteella ja Salubrin-liuoksella hoidettiin hyönteisten puremia.

Kuvassa etualalla on Kyypakkaus 50-luvulta. Kyypakkauksessa on kortisonia. Kortisoni keksittiin 40-luvun lopussa. Jo parissa vuodessa selvisi, että kortisoni auttaa moniin vaivoihin. Kortisonilla on haittavaikutuksia, mutta oikein käytettynä se on oikea ihmelääke.

Päätit olivat yleinen vaiva.

Täiden karkoittamista varten apteekit myivät muun muassa Harmaata salvaa, sabadilla-etikkaa ja täikampoja.

*Onko Mato-Allin kampanja sinulle tuttu?
Onko sinulla hyviä vinkkejä hyönteisten
puremien hoitoon?*



Joka kodin lääkehiili

Yli sata vuotta sitten kerättiin nokea suoraan savupiipusta. Lääkehiili on ratkaisevasti puhtaampaa ja hygieenisempää kuin tämä 'korsteenin noki'.

Kuvassa on lääkehiilitabletteja 30–40-luvulta.

Lääkehiiltä käytettiin moniin vaivoihin ja sitä löytyi useimpien lapsiperheiden kaapista. Tavallisesti lääkehiilellä hoidettiin ripulia, myrkytyksiä sekä kaasuvaivoja eli puhkua.

Lääkehiili on edelleen hyödyllinen lääke. Lääkehiili nopeuttaa ripulin oireiden paranemista ja hillitsee ilmavaivoja. Lääkehiiltä käytetään vieläkin ensiapuna lääke-, kasvi- ja sienimyrkytyksissä. Reilu annos lääkehiiltä estää myrkyllisten aineiden imeytymisen mahalaukussa.

Lääkehiiltä käytetään myös väriaineena. Esimerkiksi salmiakki on valkoinen aine, mutta salmiakkikarkit värjätään usein lääkehiilellä mustaksi.

Monien mielestä musta onkin salmiakin oikea väri.

*Löytyykö sinun kaapistasi lääkehiiltä?
Millä tavalla sinun perheessäni
hoidettiin ripulia?
Entä ilmavaivoja?*



Yskän ja käheyden lievittäjät

Kuvan Emser-pullo on 40-luvulta, mutta Emserin kivennäissuolaa myydään apteekeissa edelleen. Se on tehokas aine, jos ääni häviää.

Käyttöohjeen mukaan Emser-suola liotetaan lämpimään maitoon tai veteen. Emser-liuoksella kurlataan muutaman kerran ja sitten liuos syljetään pois. Emserin makua on sanottu järkyttäväksi. Liuosta ei siis kannata niellä.

Lääketehtas Leiras teki valmisteita, jotka sisälsivät lehtivihreää eli klorofylliä. Kloropekt-pastillit desinfioivat, lievittivät yskää ja kurkkukipua sekä raikastivat hengityksen. Lehtivihreän lisäksi pastilleissa oli mentolia ja eukalyptusta.

Leiras yritti tuoda markkinoille lääkepurukumeja 50-luvulla. Kuvan etualalla näkyy Klorofyllipurukumi, joka on pakattu hopeiseen kääreeseen. Myös turkulainen makeistehdas Hellas valmisti Yskänpurukumia. Nämä kokeilut jäivät lyhytikäisiksi, koska lääkepurukumia ostettiin niin vähän.

Miten sinä lievität kurkkukipua?

Lääkekarkit houkuttelivat lapsia maistamaan. Purutablettia saattoi luulla poretabletksi. Oletko sinä joskus ottanut liikaa lääkettä tai nauttinut sen väärällä tavalla?



Vilustop ja Lentsu flunssaan ja yskään

Kuvan flunssa- ja yskänlääkkeet ovat pääasiassa 60–70-luvulta. Tabletteja olivat Vilustop, Lentsu, Rinasin ja Codesan. Starin nuhasalvaa voideltiin nenän alueelle. Formol-vanua laitettiin sieraimiin. Lääkevanuja käytettiin myös nenäverenvuodon tyrehtyttämiseen.

Kuvassa olevissa Codesan-tableteissa ja nestemäisessä yskänlääkkeessä on molemmissa salmiakkia.

Salmiakki ja lakritsiuute paransivat yskänlääkkeiden makua ja tehoa.

Munkki-yskänlääke eli Ukko-Munkki oli suosittu lääke 50–60-luvulla. Myös salmiakkimikstuura oli suosittu yskänlääke 50-luvulle saakka. Salmiakkimikstuuran reseptin osaaminen oli apteekkarin kunnia-asia. Ruotsinkielinen nyrkkisääntö "fyra-åtta-ättioåtta" helpotti valmistusaineiden määrän muistamista:

Salmiakkia tarvittiin 4 osaa (fyra)
Lakritsiuutetta tarvittiin 8 osaa (åtta)
Vettä tarvittiin 88 osaa (ättioåtta)
Lisäksi saatettiin laittaa anistippoja, kodeiinia ja siirappia.

*Oliko jokin yskänlääke sinusta erityisen hyvän makuinen?
Miten sinä yrität ehkäistä flunssan tarttumisen?
Miten sinä hoidat nuhaa tai yskää?*



Lievitystä flunssaan ja yskään

Kuvan lääkepakkaukset ovat 70-luvulta. Pectoral Novum yskänlääke sisälsi yrttejä. Lääke valmistettiin ja pullotettiin apteekissa. Yskänlääke sekoitettiin kuumaan veteen ja juotiin.

Flunssalääke Fortal C-200:n nimi oli hämäävä. Monet luulivat lääkettä vitamiinivalmisteksi, mutta se sisälsi myös lääkeaineita ja kofeiinia. Ilman reseptiä myytävät itsehoitovalmisteet aiheuttavat erehdyksiä edelleen.

Itsehoitovalmisteet saattavat sisältää samoja vaikuttavia aineita kuin reseptilääkkeetkin.

Coldrex-pect -yskänlääkettä ei enää saa, mutta Coldrex-tabletteja saa edelleen. Niitä ei suositella yli 75-vuotiaille. Pitkäikäisiä yskänlääkkeitä ovat myös Resilar ja Tintus.

Flunssaa ja yskää lievitettiin myös nenäsumutteilla ja voiteilla. Perinteinen Vicks-nenäsumute auttoi avaamaan tukkoisen nenän. Voimakkaan tuoksun sai aikaan kamferi, mentoli ja eukalyptus. Vicks-voiteita hierottiin rinnan ja selän iholle. Näin paikallinen verenkierto vilkastui ja sai aikaan lämpimän tunteen.

*Mitä auttaa sinua, kun nenäsi on tukossa?
Oletko saanut apteekista hyviä ohjeita,
kun olet ostanut itsehoitovalmisteita?*



Kalanmaksaöljy, tuttu terveystuote

Norjalainen apteekkari ja liikemies Peter J. Möller toi kalanmaksaöljyn Suomeen 1920-luvun lopussa. Kalanmaksaöljy oli Möllerin ensimmäinen ja tunnetuin tuote. Samalla se on Suomen vanhimpia terveystuotteita.

Toisen maailmansodan jälkeen kalanmaksaöljy oli tärkeä ravintolisä, koska monipuolisesta ruoasta oli pula.

Se suojasi riisitaudilta ja flunssalta, teki iholle ihmeitä ja laski verenpainetta.

Suomessa kalanmaksaöljyä annettiin kouluruokailun yhteydessä. Tämä oli monelle koululaiselle kova paikka.

Kalanmaksaöljyn maku on vahva. Ovela keino syöttää kalanmaksaöljyä lapsille oli sekoittaa sitä suklaaseen. Hellaksen valkoinen Jekovit-suklaa oli suklaalevyn näköinen ja makuinen tuote, joka sisälsi kalanmaksaöljyä.

Monet syövät kalanmaksaöljyä edelleen, koska se sisältää muun muassa D-vitamiinia ja välttämättömiä Omega-3-rasvahappoja. Myyntiä on todennäköisesti lisännyt öljyn laittaminen kapseleiden sisään.

*Annettiinko sinulle lapsena kalanmaksaöljyä?
Syötkö usein rasvaista kalaa,
kuten lohta, muikkua tai silakkaa?*



Vitamiineja ja hivenaineita purkista

Kuvassa näkyvät vitamiinit ovat enimmäkseen 60–70-luvulta. Monet vitamiinit muistuttivat helmiä. Esol-pakkauksessa oli E-vitamiinihelmiä ja Aesol-pakkauksessa A-vitamiinihelmiä. Helmivitamiineja olivat myös Vitol ja Devisol. Oranssissa, pyöreässä pakkauksessa oli C-vitamiinia eli askorbiinihappoa.

Multi-tabs ja RaMaVit ovat monivitamiineja, ja niitä on edelleen markkinoilla.

RaMaVit tulee sanoista rautaa, maksaa ja vitamiineja. Rautalisä oli tarpeen, koska anemia oli yleinen vaiva. Nykyään RaMaVit on nestemäistä. Sana-sol on myös monille tuttu valmiste. Sitä on myyty vuodesta 1933 lähtien.

D-vitamiinilla ehkäistiin riisitautia. Pimeässä Pohjolassa D-vitamiinia otetaan edelleen purkista. Ikääntyessä D-vitamiinin tarve lisääntyy. Yli 75-vuotiaiden saantisuositus on nykyään 20 mikrogrammaa ympäri vuoden.

Nykyään vitamiineja ja hivenaineita lisätään moniin ruokiin ja juomiin. Esimerkiksi maidoissa on D-vitamiinia, karkeissa kalsiumia ja C-vitamiinia sekä kivennäisvesissä tietysti kivennäisiä.

*Mitä vitamiineja sinä söit lapsena?
Entä nykyään?*



Pieni valikoima kauneudenhoitotuotteita

Apteekit myivät aikaisemmin vain muutamia kauneudenhoitotuotteita. Apteekkien valikoimaan kuuluivat esimerkiksi erilaiset kukkaisvedet, kasvojen ihon vaalentamiseen käytetty valkaisuvesi, voiteet ja viiksivahat.

Tunnettuja kukkaisvesiä olivat ruusuvesi, appelsiininkukkavesi, auringonkukkavesi ja laventelinkukkavesi. Niitä käytettiin esimerkiksi kasvovetenä.

Macassar-öljyä levitettiin hiuksiin vahvistamaan ja edistämään hiusten kasvua.

Apteekeissa sekoitettiin ihovoiteita. Esimerkiksi Cold Cream -voiteen valmistusaineita olivat mehiläisvaha, manteli- tai oliiviöljy, ruusuvesi ja booraksi-mineraali.

Kuvassa olevassa böömiläisessä kristallipullossa on ollut belladonnaa. Belladonna on sekä myrky että lääke. Belladonna-kasvin muita nimiä ovat myrkykoiso ja lemmonmarja. Aikaisemmin italialaiset naiset käyttivät belladonnaa laajentamaan silmäterää. Siitä aine sai nimen bella donna, joka tarkoittaa italiaksi kaunista naista.

*Miten kauneutta hoidettiin,
kun sinä olit teini-ikäinen?
Onko sinulla hyviä vinkkejä ihon hoitoon?*



Hymy ja proteesit edustuskuntoon

Hammasharjoja ja -tahnoja ei ennen myyty apteekkeissa. Hammasharja oli ylellisyysesine ja hampaiden harjaus turhamaista. Vielä 50–60-luvulla osa perheistä pesi hampaansa samalla harjalla saunapäivänä. Proteesit rippilahjaksi ei ollut pelkkä vitsi.

Kuvan Hammaspulveri, Dr. Wernet's Powder ja Super Wernet ovat jauheita, joilla hammasproteesi kiinnitettiin.

Joka naisen niksikirja vuodelta 1951 neuvoo: "Hampaat on hyvä harjata kerran viikossa suolalla. Tavallisen suolan ja tuoreen sitruunamehun sekoitus on erinomaista hampaitten valkaisuainetta."

Omien hampaiden säilyttäminen tuli tärkeäksi 60–70-luvulla. Kuvassa on suun puhdistamiseen tarkoitettuja tuotteita 70-luvulta. Bocosept-annosjauhe sekoitettiin pieneen määrään vettä ja purskuteltiin. Ascoxal T -purutabletit pureskeltiin hyvin ja syljettiin pois.

Nykyään hampaiden puhdistusta varten on paljon erilaisia aineita ja välineitä. Hammasharjojen lisäksi on esimerkiksi hammaslankoja ja hammasväliharjoja.

*Miten puhdistit suun ennen? Entä nyt?
Oletko joskus kärsinyt kovasta hammaskivusta?*



Keinuvasta kyydistä matkapahoinvointia

Toisen maailmansodan jälkeen linja-autoliikenne ja yksityisautojen määrä lisääntyivät vähitellen. Autojen jousitus teki kyydistä keinuva. Myös tiet olivat mäkiä ja mutkaisia. Tällainen mutkittleva ja keinuva liike ärsytti tasapainoelintä.

Matkapahoinvointilääkkeet ehkäisivät pahoinvointia ennalta. Ne otettiin siis ennen matkalle lähtöä.

Haittavaikutuksena oli usein ajokyvyn heikkeneminen.

Kuvassa näkyvät Matka- ja Auto-lääkkeet ovat 40–50-luvun vaihteesta. Silloin suosittiin suomenkielisiä nimiä, jotka kertoivat lääkkeen käyttötarkoituksen. Englanninkielinen Travel-lääke on 60-luvulta.

Nykyään autot kulkevat tasaisesti, joten laivalla matkustavat tarvitsevat lääkkeitä enemmän kuin autoilijat. Tablettien lisäksi lääkelaastarit ehkäisevät matkapahoinvointia. Myös lääkkeettömät keinot auttavat. Monet saavat apua vaikka hyvästä asennosta ja maiseman tai horisontin katsomisesta. Jotkut kokevat saavansa apua inkivääristä tai akupainannasta.

*Onko sinulla ollut matkapahoinvointia?
Mikä siihen on auttanut parhaiten?*



Kun vatsa vaivaa ja närästää

Useimmat meistä tietävät miltä tuntuu, kun housun tai hameen nappi ei mene kiinni. Vatsavaivoja kuvataan monin eri sanoin. Olo voi olla ähky tai turvonnut. Vatsaa voi korventaa, nipistellä tai poltella rinnan alta. Vatsa voi pömpöttää tai olla rikki. Jännitysvatsassa lepattaa perhosia.

Kuvassa näkyvät Lubric-pakkaukset sisältävät ummetuslääkettä.

Närästys on yleinen vaiva. Siitä kärsii joka kymmenes suomalainen. Närästyksen aiheuttaa mahanesteen nouseminen ylöspäin ruokatorvessa. Jos närästystä on silloin tällöin, sitä voi hoitaa kotikonstein. Usein ruokailutottumusten muutokset auttavat.

Samarin on vanha närästyslääke. Suomessa Samarin-hedelmäsuolaa on myyty jo vuodesta 1923 lähtien.

Alka-Seltzer -poretabelleja käytettiin närästykseen, happovaivoihin ja särkyihin. Monien mielestä lääke auttoi myös krapulaan. Poretabletit sisälsivät muun muassa aspiriinia, ruokasoodaa ja sitruunahappoa. Alka-Seltzeriä ei enää myydä Suomessa, mutta monissa maissa sitä saa vieläkin.

*Miten sinä rauhoitat vatsan, kun vatsa vaivaa?
Tiedätkö sinä ruokia tai juomia,
jotka aiheuttavat vatsavaivoja?*



Kovan vatsan pehmentäjät

Nykyään sanotaan, että suolisto on toiset aivot. Kun vatsa ei toimi, on olokin tukala. Päättä voi särkeä ja mieliala laskea. Vatsan toimintaan vaikuttaa ruokavalio. Vatsaa kovettavat myös liikunnan puute, stressi, osa lääkkeitä ja sairauksista.

Kuvassa on ulostuslääkkeitä ja ulosteen pehmentäjiä. Laksa-suklaa on ulostuslääke 60-luvulta.

Tehokas lääkesuklaa oli kääritty houkuttelevasti tinapaperiin. Metamucil sisälsi kuitua ja rypälesokeria. Kuitu sitoi nestettä, ja neste pehmensi ulostetta ja lisäsi ulosteen määrää. Vastaavia kuituvalmisteita myydään edelleen.

Ruoka-aineita, jotka kovettavat vatsaa, ovat esimerkiksi banaani ja juustot. Ulostetta pehmentäviä ruoka-aineita ovat esimerkiksi luumut, viikunat, leseet, lakritsi ja ksylitoli eli koivusokeri. Myös riittävä nesteen saanti on tärkeää.

Hyviä itsehoitokeinoja on paljon. Liikunnan lisääminen lievittää ummetusta. Suolta voi opettaa säännöllisemmäksi. Myös hyvä ulostamisasento voi auttaa.

*Mikä on sinun vinkkisi kovan vatsan hoitoon?
Tiedätkö sinä ruokia tai juomia,
jotka kovettavat vatsaa?*



Vikkelän vatsan rauhoittajat

Löysällä vatsalla on monta lempinimeä. Vikkelä vatsa voi olla ripulilla tai kuralla. Joskus pakki on sekaisin tai varpusparvi lentää. Vessaan on joka tapauksessa kiire.

Vanha joka kodin ripulilääke oli lääkehiili, mutta Tannopon-lääke oli myös yleinen. Lääketehtas Orionin Tannopon oli 50–80-luvulla suosituin ripulilääke. Tannoponilla oli melko paljon käyttäjiä, kunnes se poistui markkinoilta vuonna 2008.

Lääke auttoi ripuliin hyvin, mutta sitä käytettiin myös väärin. Tannoponin väärinkäyttö johtui siitä, että lääkkeessä oli pieni määrä oopiumia.

Kuvassa olevan Tannopon T -lasipullon takana näkyy signatuuri eli käyttöohje. Signatuuri kiinnitettiin pakkaukseen. Jokaisella apteekilla oli oma signatuuri, joka oli samalla apteekin mainos. Niitä käytettiin Suomessa vuoteen 1973 saakka.

*Mikä on sinun vinkki löysän vatsan hoitoon?
Tiedätkö sinä ruokia tai juomia,
jotka löystyttävät vatsaa?*

LÄHTEET

Apteekkari Bengt Mattilan haastattelu 2014.

Hammaslääketieteen historiaa. Mira Pelo 2011. <<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/01/11/hammaslaaketieteen-historiaa>>

Joutsen apteekki 100 vuotta – Apoteket Svanen 100 år. Bengt Mattila ja Liisa Kunttu 2012.

Karkkipäivä. Sokerin synnystä makeaan elämään. Satu Jaatinen 2005.

Kofeiini. <<https://fi.wikipedia.org/wiki/Kofeiini>>

Kofeiini ja terveys. Pertti Mustajoki 2016. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01123&p_haku=kofeiini>

Kortisoni. Aito Ihmelääke. Heikki Vapaatalo 2011. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim.

Kuvauksia lääketieteen historiasta. Arno Forsius. <www.saunalahti.fi/arnoldus/haklaa.html>

Lakua!. Mari Leppänen 2004.

Lääke 75+. Iäkkäiden lääkityksen tietokanta. <http://www.fimea.fi/laakehaut_ja_luettelot/laake75-/iakkaiden_laakityksen_hakupalvelu>

Makein kirja. Makean ja makeiskääreiden historiaa. Antti Kuusisto 2013.

Matkapahoinvointi. Osmo Saarelma 2015. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00301&p_haku=matkapahoinvointi>

Myrkytykset. Maaret Castrén, Henna Korte ja Kristiina Myllyrinne 2012. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00013>

Närästys. Pertti Mustajoki 2016 <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00052>

Oopiumia sisältänyt ripulilääke otettiin pois markkinoilta. Hannes Markkula 2008. <<http://www.iltasanomat.fi/kotimaa/art-2000000303571.html>>

Rohtovirmajuuri eli valeriaana. Matti O. Huttunen 2015. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00120>

Rintasokerista ja sen nimestä. Arno Forsius. <<http://www.saunalahti.fi/arnoldus/rintasok.html>>

Salmiakki. Jukka Annala 2001.

Samarin. <<http://www.cederroth.fi/fi/tuotemerkit/Terveys/Samarin1/>>

Täistä ei päästä. Marketta Ollikainen 2004. <http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/taista_ei_paasta>

Ummetus. Pertti Mustajoki 2016. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00092>

