

ONGIZATEA



B

BALEIKE

K

KARKARA

erlo

ERLO



MAXIXATZEN

UH

UROLA KOSTAKO
HITZA

U

UZTARRIA

ZH

ZARAUZKO
HITZA



federópticos
osasunari,
adi



MiYOSMART

MiYOSMART:
Umeetan miopia
tratatzeko modu
bizkorra.

HOYA
FOR THE VISIONARIES



zure begien irribarrea gara

federópticos

adi optika / audio
zentroa

Azpeitia Jose Artetxe 21

943-15 75 74 663 63 73 55



adi.optika

www.adi.eus

4-5

Bizimodu osasuntsua

8-9

Garaiko produktuak

12-13

Yoga egiteko arrazoiak

16

Errespetatu otorduak

18-20

Hortz zuriak

22-23

Saihestu mendiko lesioak

26-28

Begoña Salaberria eta bitzta aktiboa

32

Bizkarrezurrerako luzaketak

34-35

Baby-led weaning

38-40

Jengibrearen propietateak

44-45

Ilearentzat, almendra

48-50

Erretako azala

Argitaratzailea:

Urolako Komunikazio Taldea

Helbidea:

Soreasu 1

AZPEITIA

943-81 38 41

943-89 00 17

urolakosta@ukt.eus

GUKA
ZERBITZUAK**HEDABIDEKIN
ERE BAI**



ONDO SENTITZEKO BOST GAKO

Erabateko ongizate fisikoa, mentala eta soziala edukitzea. Horrela definitzen du Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) osasuna. Horrek esan nahi du gaixotasun bat izatetik edo ez izatetik haratagoko kontua dela osasuna. Ondorioz, bizimodu osasuntsuaz baino gehiago, bizimodu osasungarriaz hitz egin behar da, eta horren parte dira elikadura, ariketa fisikoa, prebentzioa, lana, ingurumenarekiko harremana eta gizarte jarduerak.

Hori guztia kontuan hartuta, ondo sentitzeko oinarrizko bost bizi ohitura osasungarri jarraian:

- 1.** Guztiaren oinarria elikadura egokia da. Ahaztu dieta zorrotzak: sasoian egon nahi baduzu, eman gorputzari behar duen energia bere funtzioak behar bezala bete ditzan. Gainera, gaixotasunak saihesten lagunduko dizu.
- 2.** Saiatu egunean bost otordu egiten. Utzi alde batera freskagarriak eta edari azukredunak, eta, horien ordez, ura, zuku naturalak edo tea edan. Sartu frutak eta barazkiak dietan, baita arraina ere, gutxienez astean hirutan. Aukeratu gantz-ekarpen txikia duen haragia, oilaskoa edo indioilarra adibidez, eta, esnekiei dagokienez, gaingabetuak edo koipe baxukoak aukeratu. Azkenik, saihestu irina, frijituak eta prozesatutako produktuak.
- 3.** Ariketa fisikoa egitea oinarrizkoa da; gutxienez, 30 minutu egunean. Saiatu gustuko fitness errutinak aukeratzten.
- 4.** Behar adina ordu lo egin, indarberritzeko eta atseden hartu ahal izateko nahiz egunari energiari aurre egiteko. Gomendagarria da 7 eta 8 ordu artean lo egitea.
- 5.** Burua zaindu erlaxazio teknikak praktikatuz, hala nola yoga eginez.





*Sagarmanetak, itsasoari begira dagoen txoko txiki bat,
lurrarekin konektatuz zure barrua lantzeko elkargunea eskaintzen dizu*

Zarautz-Urdaneta Errepidea 20809- AIA · 630 90 00 50
sagarmaneta@gmail.com · sagarmaneta.com

sizi

fisioterapia zentroa

- Kirol fisioterapia
- Zoru pelbikoa
- Lesio traumatologikoak
- "Temporo" masailezurraren artikulazioaren tratamendua
- "Indiba Activ"
- Elektrolisi perkutaneo (EPI)
- Neuromodulazioa
- Ekografia eta ariketa ekogidatua
- Puntzio lehorra
- Logsurf® 5P metodoa
- K Strech
- Gimnasia abdominal hipopresiboa
- Pilates
- Erditze prestaketa eta ondorena



Bisitatu gure webgunea eta jarrai gaitzazu Facebooken eta Instagramen

Artzubia Etorbidea, 31 · AZPETTIA

913-08 48 65 · 688 81 52 49

info@fisioterapia.com ·  

www.bizifisioterapia.com



GARAIAN GARAIKOA, ETA FRESKOA

Sasoiko elikagai freskoak aukeratzea da elikadura hobetzeko har dezakezun erabakirik onenetakoa. Ezagutu elikagai horien abantailak eta horiez gozatzeko hilabete onenak zein diren.

Sasoiko elikagaiak jateak onura asko dakartza berarekin. Baina zer dira garaiko produktuak? Bada, naturak urteko sasoi zehatzetan sortzen dituen horiek dira; onuragarrien zaien unean hazi diren frutak eta barazkiak dira, aintzat hartuta haziak ereiten diren unetik uzta jasotzea tokatzen den unera.

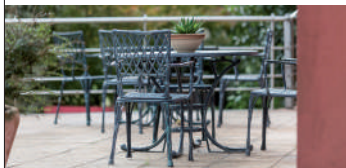
Esaterako, tomatea hobeto heltzen da udako eguzkipean. Patatari ere oso ondo datorkio udako beroa lur azpian gizendu eta udazkenean prest egoteko, euri gehiegi egin eta tenperaturak asko jaitsi baino lehen.

Temperaturak jaitea gustatzen zaio laranjari, euriarekin zukuz betetzen baita. Marrubiak, berriz, nahiago du udaberrira arte itxaron, lehen eguzki izpiekin kolorea edertzeko.

Garaian garaikoa kontsumituta, produktu bakoitzaren propietateak bere onenean barneratuko dituzu, baita erosketa saskian aurreztu ere. Gainera, eredu ekologikoaren aldeko lanari bultzada emango diozu.

Animatu, eta erosi garaiko eta sasoi-ko frutak eta barazkiak. Ahosabaiak eta poltsikoak eskertuko dizute! ■

URTARRILA	 AHUAKATEA, DATILA, KIWIA, LIMOIA, MANDARINA, MANGO, SAGARRA, BROKOLIA, KALABAZA, KALONJEAK, KARDUA, TIPULA, TXIRIBIA, HOSTO  LARANJA, PAPAIA, UDAREA, ANANA, BANANA, POMELOA, ZERBA, TXIKORIA, ORBURUA, APTOA, BORRAJA, AZAK, ENDIBIAK, AZALOREA, ESKAROLA, ESPINAKA, JENGIBREA, NEGUKO LETXUGAK, PORRUA, ERREMOLATXA	
OTSAILA	AHUAKATEA, DATILA, KIWIA, LIMOIA, MANDARINA, MANGO, SAGARRA, LARANJA,  PAPAIA, MADARIA, ANANA, PLATANOA, POMELOA, ZERBA, TXIKORIA, ORBURUA,  APTOA, BORRAJA, BROKOLIA, KALABAZA, KALONJEAK, KARDUA, KIPULA, AZALOREA, ENDIBIAK, ZAINZURIA, PORRUA, ESKAROLA, ESKARATZA	
MARTXOA	AHUAKATEA, LIMOIA,  MARRUBIAK, HELDULEKUA, SAGARRA, LARANJA, PAPAIA, UDAREA, ANANA, PLATANOA, SAMURRA, ALKATXOFA,  BERROA, KALONJEAK, KARDUA, TIPULA, AZALOREA, ENDIBIA, ESKAROLA, ZAINZURIA, ESPINAKA, ILARRA, PORRUA	
APIRILA	MARRUBIA,  LIMOIA, MIZPIRONDOA, LARANJA, PAPAIA, ANANA, BANANA, TXIKORIA, BARATXURI SAMURRA, ALKATXOFA, BERROA, TIPULA,  AZALOREA, ZAINZURIA, ILARRAK, BABARRUN BERDEA, PORRUA, ERREMOLATXA, AZENARTOIA	
MAIATZA	 ALBARIKOEKA, GEREZIA, ARANA, MARRUBI  LIMOI, MANGO, MELOI, NEKTARINA, MIZPIRONDOA, PAPAIA, BANANA, TXIKORIA, BARATXURI SAMURRA, KALABAZINA, TIPULA, ZAINZURIA, ILARRA, BABARRUN BERDEA, LETXUGA, PATATA BERRIA, PORRUA, ERREMOLATXA, AZENARTOIA	
EKAINA	ALBARIKOEKA, AHABIA, MOTZAK,  GEREZIA, ARANA, MUGURDIA, MARRUBIA, LIMOIA, HELDULEKUA, MERTXIKA, MELOIA, NEKTARINA, BANANA, BARATXURI SAMURRA, KALABAZINA, TIPULA, ZAINZURIA, BABARRUN BERDEA, LETXUGA, PATATA BERRIA, PEPINOA, PIPERRA, ERREMOLATXA, AZENARTOIA	
UZTAILA	ALBARIKOEKA,  AHABIA, GEREZIA, ARANA, MUGURDIA, MELOIA, MELOIA, NEKTARINA, MADARIA, BANANA, BABARRUN BERDEA, LETXUGA, PATATA, PEPINOA, PIPERRA, TOMATEA	
ABUZTUA	AHABIA, ARANA, MUGURDIA, MAHATSONDOA, PIKUA,  MANGO, MELOIA, MELOIA, MASUSTAK, NEKTARINA, MADARIA,  BANANA, SANDIA, MAHATSA, BERENJENA, KALABAZINA, TIPULA, TXANPIÑOIA, BABARRUN BERDEA, LETXUGA, PATATA, PEPINOA, PIPERRA, PORRUA, TOMATEA	
IRAILA	AHUAKATEA,  DATILA, MUGURDIA, PIKUA, KIWIA, MANGO, SAGARRA, MELOIA, MASUSTA, NEKTARINA,  MADARIA, PLATANOA, MAHATSA, ZERBA, BERENJENA, BATATA, KALABAZA, TIPULA, TXANPIÑOIA, LETXUGA, PATATA, PEPINOA, PIPERRA, PORRUA, TOMATEA	
URRIA	AHUAKATEA, KAKIA, GAZTAINA, TXIRIMOIA,  DATILA, GRANADA, PIKUA, KIWIA, LIMOIA, MANDARINA, MANGO,  SAGARRA, MERTXIKA, IRASAGARRA, PAPAIA, UDAREA, ANANA, BANANA, MAHATSA, ZERBA, ALKATXOFA, APTOA, BATATA, KALABAZINA, KALABAZA, KANONIGOA, TIPULA, TXANPIÑOIA, PORRUA	
AZAROA	AHUAKATEA,  KAKIA, GAZTAINA, TXIRIMOIA, DATILA,  GRANADA, KIWIA, LIMOIA,  MANDARINA, MANGO, SAGARRA, IRASAGARRA, PAPAIA, UDAREA, ANANA, PLATANOA, ZERBA, ORBURUA, APTOA, BATATA, BROKOLIA, KALABAZA, KANONIGOAK, TIPULA, TXANPIÑOIA	
ABENDUA	 AHUAKATEA, KAKIA, GAZTAINA, DATILA, GRANADA, KIWIA, LIMOIA, GURBITZA, MANDARINA, SAGARRA, IRASAGARRA, LARANJA, PAPAIA, UDAREA,  ANANA, PLATANOA, ALKATXOFA, APTOA, BATATA, BORRAJA, BROKOLIA, KALABAZA, KANONIGOAK, TIPULA	



- ✓ Giro familiarra, gertuko elkarbizitza
- ✓ Loturarik gabeko zainketak
- ✓ Etxeko animalien presentzia
- ✓ Ahobizi eta Belarriprest gara etxean

*“elkarrekin biziz,
elkar ikasiz”*

Toribio Alzaga kalea, 6 · Zestoa
Egoitza: 943-89 70 77 · Bulegoa: 943-22 97 78 · ☎ 688 84 28 48
zestoa@residenciagisasola.com · www.residenciagisasola.com ·   



LARRAÑAGA

HORTZ KLINIKA

ZERBITZUAK

Odontologia kontserbatzailea

Endodontzia

Periodontzia

Odontologia estetikoa

Inplantologia

Kirurgia

Ortodontzia

PADI



Salbide kalea 5 · Zarautz

943-83 57 97

larranagahortzclinika@hotmail.com

www.larrañagahortzclinika.com/eu/





ONDORE

ARRETA GOIZTIARREKO ETA HAURRAREN
GARAPENERAKO ELKARTEA

Zure haurren ongizateak eta garapenak kezkatzen bazaitu, leku egokian zaude

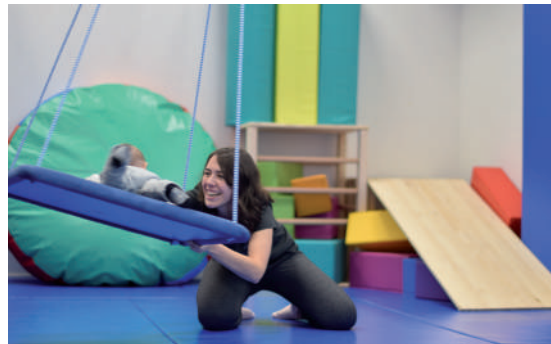
OKUPAZIO TERAPIA



LOGOPEDIA

PSIKOLOGIA

GIZARTE LANGINTZA

ARRETA GOIZTIARRA



Ildefonso Gurrutxaga 6, Azpeitia · 943-08 30 83
info@ondore.eus · www.ondore.eus ·  

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative pose (Padmasana) on a wooden deck. The person's hands are resting on their knees in the Anjali mudra. The background is a warm, golden sunset with palm trees and a body of water. The scene is framed by horizontal wooden beams.

YOGA EGITEN HASTEKO ARRAZOIAK

Egoera fisikoa, mentala eta emozionala hobetzeko teknika baten bila zabilta? Yoga izan daiteke erantzuna

Yoga praktikatzeko hamaika teknika dauden arren, guztiek helburu bakarra dute: gorputza, burua eta emozioak konektatzea arnasketa eta gorputzaren posturak erabiliz. Kirol jarduera baten eta meditazio metodo baten tartekoa da, eta berau praktikatzen duten pertsona guztiek diote bizitza aldatu diela. Baina, zerk egiten du hain berezi? Hauek dira yogaren onurak:

1. Antsietatea eta estresa murrizten ditu. Yoga maiz egiteak antsietate-egoerak eta estresa gutxitzen ditu, ohiko terapia medikoek bezala (antsiolitikoak hartzeak, adibidez).

2. Loaren kalitatea hobetzen du eta hobeto lo egiten laguntzen du. Yoga egiten duten pertsonak batez beste hamar minutu gutxiago behar izaten dituzte lo hartzeko, eta gauetz, batez beste, orduete gehiago egiten dute lo. Gainera, goizetan deskantsatuago esnatzen direla sentitzen dute.

3. Haur eta ikasleengan, errendimendu akademikoa eta arreta hobetzen ditu. Arnasketan arreta jartzeak eta meditazioak egoera mental lasaiagoa lortzea ahalbidetzen du, ikasketek sortzen duten presioaren aurrean nerbioak eta estresa gutxituz eta errendimendua hobetuz. Beste modu batera esanda: gutxiago estudiatu, eta gehiago eta azkarrago ikasi.

4. Hezurak eta muskuluak sendotzen ditu. Modu progresiboan eta egoki egiten bada, yogak saihestu egiten du azido laktikoa gorputzean metatzea. Hala, hezurak indartzeaz gain, hezur-masaren galera saihesten du eta artikulazioen malgutasuna bultzatzen du.

5. Malgutasuna areagotzen du. Hasieran, postura batzuek ezinezkoak diruditen arren, praktikatu ahala, muskuluen malgutasuna indartzen laguntzen du yogak.

6. Min kronikoak eta gorputzaren jarreragatik sortutako minak arintzen laguntzen du. Yoga oso eraginkorra da min kroniko gehienak arintzeko, hala nola, lepoko mina, artrititis erreumatoidea, belaunetako mina, lunbalgia, bizkarreko min kronikoa, ziatikoa edo fibromialgia, besteak beste.

7. Adinaren aurkako terapia bikaina da. Azken ikerketen arabera, yogak eta meditazioak DNA babesten laguntzen dute bizimoduak edo urteen joanak eragindako kalteetatik.

8. Kaloririk erretzen ditu. Vinyasa yogaren praktikak, batez beste, minutuko 7 kcal-ko gastu kalorikoa dakar; hau da, orduko 507 kaloria inguru. Argaltzeko egokia da dieta baten osagarri gisa.

9. Arnasa behar bezala hartzeaz gain, kontzienteki hartzen irakasten du. Yoga arnasketak, edo arnasketa abdominalak, zelulen oxigenazioa areagotzen du. Gainera, modu sakonean eta erritmo geldoan arnasteak bihotzaren erritmoa moteltzen du eta muskuluak lasaitzen ditu. Era berean, teknika ezin hobea da erditzea prestatzeko.

10. Kortisol eta kolesterol mailak murrizten ditu odollean. Ikerketa askok bermatu dutenaren arabera, yoga maiz egiteak arterien presioa eta arterietako gantzaren metaketa kontrolatzen laguntzen du; horrek arazo kardio-baskularra izateko aukera gutxitzen du (garuneko infartuak edo koronarioak). ■

iosu Optika

OPTIKA AUDIO



Ikusmen azterketak · Audiologia · Ukipen-lenteak

Erdikale, behea z/g · AZPEITIA
iosuoptika@gmail.com · 943-15 12 91





**Bizitzari argia
ematen unerik
ilunenetan**



LANTALDE PROFESIONAL ESPEZIALIZATUA

Haurrak, Nerabeak, Helduak, Bikoteak eta Familiak.

Bakarkako nahiz Talde Terapiak



Psikologia

Coaching

Formakuntza

Neuropsikologia

Mediazioa

Mediku-Aholkularitza

Nutrizioa

Entrenamentu Pertsonala



 info@mirenetxeberria.com

 **688 67 62 41**

www.mirenetxeberria.com



ONLINE ARRETA MUNDU OSOAN ZEHAR

AURREZ AURREKO ARRETA:

AZKOITIA - AZPEITIA - DONOSTIA



OTORDUAK ERRESPETATZEAREN GARRANTZIA

Pisua galtzeko gutxi jan behar denaren ustea okerra da. Zure helburua edozein delarik ere, izan pisua galtzea edo bolumena irabaztea, bost otorduak errespetatu behar dituzu. Izan ere, hiru jator dutan bakarrik ezin ditugu lortu behar ditugun mantenugai guztiak. Gainera, ordu batzuk baraurik egonez gero, gure gorputza alerta egoeran jartzen da, eta energia aurrezten eta koipea pilatzen hasten da.

Bost otorduak eginda, hamaiketako eta askaria barne, hurrengo otordura gehiegizko gosearekin iristea saihestuko dugu. Hartara, ez dugu arriskurik izango behar baino janari gehiago irensteko. Baina, kontuz! Gosariaren eta bazkariaren artean eta bazkariaren eta afariaren artean jatea gomendatzeak ez du esan nahi dena balekoa denik. Otordu horiek, besteak baino askoz arinagoak izan arren, osasungarriak izan behar dute.

Hauek dira hamaiketako eta askaria egiteko produktu egokienak:

Fruta: energia iturri naturala da, eta oso egokia da goiz erdirako.

Fruitu lehorrak: mantenugai asko dituzte eta asetasun sentazioa ematen dute.

Tea edo infusioak: hidratatu egiten dute eta ez dute kaloriarik.

Jogurtak: esneki kantitatearekin kontuz ibili behar da, baina ezin hobeak dira hamaiketako eta askaria egiteko.

Ogi integrala: energia ematen du ogi txigortu integral xerra bat indioilarrarekin edo gazta freskoarekin jateak. ■



OLNPIA

PODOLOGIA KLINIKA

Posturologia klinikoa

Kirol podologia

Kirurgia podologikoa

Kiropodia

Papiloma

Ortonixiak

Oin diabetikoa



OHITURA TXIKIEKIN, HORTZAK ZURI

Irribarreak gure burua aurkezten du, eta askotan, ezkutatu egiten dugu ez bazaigu polita iruditzen. Hemen aholku batzuk hortz distiratsuagoak edukitzeko denbora gehiagoz



Lehenbiziko aholkua garbia da: ahoko higie egokia mantendu eta urtean behin dentista bisitatzea lagungarria da

irribarre osasuntsu eta polita izateko. Gainera, badira eguneroko keinu txiki batzuk hortz garbi eta distiratsuak man-

tentzen laguntzen dizutenak, eta beste ohitura batzuk, berriz, zure hortzeriaren itxurari kalte egin diezaioketenak.

Hona hemen keinu on eta txar horiek:

1. Ahoko kolutorioak erabiltzen dituzu?

Begiratu klorhexidina daramaten. Hala bada, oso eraginkorrak dira plaka bakterianoa kontrolatzeko, baina noizean behin erabili, hortzak kolore iluneko orbanekin uzten baituzte.

Egin ahoko garbiketa bat urtean behin edo bitan, zure hortzeriaren tonu naturala berreskuratzeko.

2. Burdina hartzen ari bazara...

Anemia tratatzen ari bazara, jakin mineral horrek bakterio-plakaren bakterioekin erreakzionatzen duela eta orban marroixka batzuk sortzen dituela. Ez larritu, burdinak sortutako orbanak erraz desagertzen dira hortzak garbitzean.

3. Leuntasunez eskuilatu

Hortzak ez dira zuriago geldituko gogorrago igurtzita. Aitzitik, esmaltea higatzen ariko zara eta dentinaren kolorea nabariagoa egingo da, bere tonu hori edo grisekin. Auke-

ratu beti eskuila ertain edo leunak, eta ez eskuilatu edari edo elikagai azidoak hartu eta berehala, higadura areagotuko duzulako.

4. Saiatu hotza eta beroa ez tartekatzen

Aldaketa termikoek hortzen esmaltea pitzatzen dute, eta hori da lehen defentsa-geruza. Esmalteak zenbat eta mikrofisura gehiago izan, orduan eta pigmentu gehiago sartuko dira dentinara. Eta hortzaren barrualdera iritsitakoan, kentzeko askoz zailagoak diren orbanak uzten dituzte.

5. Kontuz etxeko erremedioekin

Etxeko trikimailu batzuk oso eza-gunak dira hortzak zurtzeko, baina kontuz, esmaltearentzat urragarriak izaten baitira; ozpina, adibidez. Behin hondatuta, ez da inoiz gehiago leheneratzen; beraz, ahalik eta gehien zaindu.

6. Erretzen baduzu, sarriago joan dentistarengana

Tabakoaren kearen pigmentuak (nikotina eta mundruna) hortzen gaitu-

nazalean itsatsita geratzen dira, eta haien kolorea belztea ere eragin dezakete. Kafearekin gauza bera gertatzen da.

7. Ez estutu hortzak

Hortzak tentsioagatik edo estresagatik karraskatzeak (bruxismoa) esmaltea higatzen du. Mehetu egiten du, kolorazioak eta tindaketak erraztuz. Lo egitean hortzak estutzen badituzu, dentistari eskatu deskarga-ferula bat egiteko (gauean hortzetan jartzen da).

8. Ez garbitu hortzak jan eta berehala

Agian uste duzu zure hortzak babesteko ekintza ona dela jan eta berehala horiek garbitzea, baina ez da hala. Jan eta segituan eskuilatzeko badituzu, janariaren azidoa aho osoan zehar barreiatzen duzu, eta horrek esmaltea higatzea eragin dezake. Gutxienez 20 minutu itxaron beharko zenituzke hortzak eskuilatu aurretik. Horrela, zure listuak ahoko azidotasan-maila gutxituko du, eta pH-a ere gutxituz joango da pixkanaka. ■

AG
AMAIA GALLASTEGI
ILEA PAINDEGIA

Bizkargi 7, Azkoitia · 943-25 0127

TOPATU GURE ONLINE GIDA KOMERTZIALETAN ONGIZATERAKO BEHAR DUZUN GUZTIA

hartz klinikak / estetika / psikologia /
fisioterapiak / kirola /
optikak / ...





Islada Estetika



Mikropigmentazioa begietan, bekainetan eta ezpainetan.
Kontsulta doan



Aita Lertxundi kalea, 31 behea · ORIO · 943-13 38 56 · 688 62 55 28
Ordutegia: astelehenetik ostiralera 09:00etatik 19:00etara

MENDIAN IBILI ONDORENGO LESIOAK ETA GIHARRETAKO MINAK SAIHESTEKO 7 AHOLKU

Ingurune naturala eta irekia, aire garbia, kirola... Aisialdiko orduak mendian igarotzeko arrazoi asko dago. Baina, ahalik eta gehien gozatzeko eta min hartuta ez bukatzeko, oso garrantzitsua da bai alde zureko prestakuntza fisikoa, bai aukeratzen duzun materiala (motxila, oinetakoak...).

Ibilbideen iraupena eta zailtasuna aukeratu baino lehen, funtsezkoa da jakitea norbere egoera fisikoa zein den. Beste edozein jardueratan bezala, komeni da ibilbide leunekin hastea eta pixkanaka zailtasuna handitzen joatea.

Izan ere, mendi itzuliak egiten hasten bazara aurrez entrenatu gabe,

zure artikulazioak gehiegi kargatzeko arrisku handiagoa izango duzu, bereziki ibilbide irregularretan eta desnibel handiak dituztenetan ibiltzen bazara.

Hala, 7 aholku ditugu zuretzat lesioak eta giharretako minak saihesteko:

1. Abiatu aurreko beroketak

Orkatilak, belaunak eta aldakak mugitu behar dituzu martxan jarri aurretik. Eta, motxila eraman behar baduzu, komeni zaizu lepoa, besoak eta sorbaldak ere mugitzea. Ibilaldia hastean, ez egin intentsitate handiengan; lehen urrats leun eta erritmikoek

muskulatura behar bezala berotzen lagunduko dizute.

2. Makilekin ibiltzea, aukera ona

Mendi ibiliak egiteko makilek egonkortasuna ematen dizute, irrist egiteko eta erortzeko arriskua murriztuz. Gainera, gutxiago nekatu zaitezke eta artikulazioentzat lagungarria da, batez ere igoeretan eta jaitsieretan.

3. Edozein motxilak ez du balio

Aukeratzen duzun motxilak tirante doigarriak eta bizkarreko aireztapen-sistemaren bat izan behar ditu, izerdi gutxiago botatzen lagunduko dizuna. Hornigaiak eta uhal elastikoak sartzeari gomendatzen da, ob-



jektu edo jantzi jakin batzuk lotu ahal izateko. Gerrikoa eta bularra ere lotu behar ditu, pisua hobeto banatzeko eta erosoagoa izan dadin. Motxila jartzean, tiraka geratu behar da, eta ahalik eta gehien itsatsita bizkarrean. Azkenik, oro har, karga gorputz-masaren % 10 baino handiagoa ez izatea gomendatzen dute. Neurri horiekin guztiekin gainkargak eta giharretako minak gutxituko dira, baina garrantzitsuena pisua



ondo banatzea da, eta maldadun ibilbideetan objektu astunenak motxilaren erdian edo behealdean kokatzea.

4. Edozein oinetakok ere ez du balio

Zapatilak edo mendi-ibilietako botak eraman behar dituzu, eta horiek arinak izan behar dute eta zure oinera ondo egokitzen direnak. Neurri txiki horiek hartuta, epe ertain eta luzera lesionatzeko dituzun aukerak murriztuko dituzu.

Estreinatuta ibilaldia baino lehen, eroso dituzun ala ez egiaztatuko. Babak edo marruskadurak agertzeko arriskua murrizteko, berriz, erabili kotoizko galtzerdiak, josturarik gabekoak. Eta eraman beti ordezkoko galtzerdi batzuk, oinak bustitzen badituzu aldatu ahal izateko. Azkenik, jarri oinetan baselina edo krema hidratatzailea; zauriak ez sortzeko modu bat da.

5. Aprobetxatu atsedendialdiak

Ibilaldi luzea bada, geldialdiak egitea komeni da, indarberritzeko eta muskulatura gehiegi ez kargatzeko.

Geldirik zauden bitartean, aprobetxatu ur pixka bat edateko eta mo-

txila kendu eta pisurik gabe egoteko tarte batean. Oinak oso kargatuta nabaritzen badituzu, oinetakoak lasaitu eta hankak altxatu.

6. Hobe da bakarrik ez ibiltzea

Garrantzitsua da ibilaldia beste norbaitekin egitea, batez ere mendian mendi-ibiliak egitera oso ohituta ez bazaude. Hala, min hartuz gero, berehalako laguntza izango duzu. Kasu larrietan, 112 larrialdiko telefonora deitu behar da. Horregatik, abiatu aurretik, egiaztatu egin behar da sakelakoa hartu duzula eta bateria erabat kargatuta daukala. Sakelakoa poltsa hermetiko batean gordetzea ere gomendatzen da, busti ez dadin.

7. Hurrengo orduetan atsedendu hartu

Ahaleginaren ondoren, atsedendu hartzea da zure gorputza bere onera bueltatzeko modurik egokiena. Saiatu arratsalde lasaia pasatzen eta goiz oheratu gau horretan. Giharretako minak bakarrik joango dira. Baina, egun batzuk igaro ondoren minak jarraitzen badu, gomendagarria da fisioterapeuta bati galdetzea. ■

MARIA ZUNZUNEGI

gabinete psikologikoa

Marta Aizpurua (Amets)

Elkarg. zk.: GZ02111

psikologoa
haur-nerobeak

Ziurgabetasun arazoak
Beldurrak, amesgaiztoak...
Portaera eta garapen arazoak
Gurasoen banantzea edo dibortzioa
Arreta-defizita eta hiperaktibitatea
Eskolako zailtasunak
Autoestimu baxua
Bullying
Dolua
Depresioa
Antsietatea
Oldarkortasuna...



Maria Zunzunegi

Elkarg. zk.: GZ02618

psikologoa
heldu eta hurrugarren adina

Antsietatea eta estresa
Depresioa
Dolu prozesuak
Erabaki hartzeetan zailtasuna
Elikadura nahasteak
Kirol psikologia
Autoestimu arazoak
Fobiak
Menpekotasun egoeran
daudenen zaintzaileei babesa...





INAR

OPTIKA-AUDIO



AITZE AL DEN/ TXORIYEN KANTUE?

Noiz entzun zenuen azken aldiz txorien kanta, hozkailuaren soinua, euria edo iturriko ur jarioa? Horiek entzuteari utzi badiozu, beharbada entzumen urritasuna daukazu.

Dakigunez, 40 urtetik aurrera entzumena pixkanaka galdu egiten dugu eta 80 urtetik gorakoen erdiek baino gehiagok entzumen galerak dituzte, presbiakusia deritzona.

Entzumen urritasunaren sintoma nagusiak honako hauek dira:

- Telebista altuegi entzutea
- Esaldiak errepikaraztea etxekoei eta ingurukoei
- Telefonoz elkarrizketak jarraitzeko zailtasuna
- Ateko edo telefonoko txirrina ez entzutea

Aipatutako sintoma horiek dituzula ohartu bazara, zatoz Inar optika-audio zentzora eta baliabide teknologiko aurreratuenekin entzumen azterketa egingo dizugu txorien txinta itzal ez dadin.

GURE ZERBITZUAK:

- AUDIOMETRIA
- URETAKO TAPOIAK
- ZARATETATIK BABESTEKO TAPOIAK
- AUDIFONOEN ADAPTAZIOA



ADINA ADIN, AKTIBO

Begoña Salaberria tolosarra da jaiotzez, baina aizarnazabaldarra bizitokiz eta bihotzez. "Senarrak lana aurkitu zuen hemen, eta duela 40 urte iritsi ginen Aizarnazabalera. Ikaragarri gustatu zitzaigun: inguru ederra, hondartza gertu... Seme-alabekin bizitzeko leku aproposa zela erabaki genuen. *Aizarnazabaldutar* dagoen tolosarra naizela esan daiteke", esan du Salaberriak. Uztailean 69 urte beteko ditu, eta adin horretako pertsona askok ez bezala, bizitza aktiboa darama





Ipurtarina da Begoña Salaberria, arratsalde bakar bat sofán eserita igarotzen ez dakien horietakoa. Beti du zerbait egiteko, izan bizikleta saioa, mendi buelta edo pilates eskola. Betidanik gustatu izan zaio kirola, baina lehen beste modu batera bizi zuen. Tolosako baserri batekoa da, eta txikitan gurasoei lanak egiten laguntzea tokatzen zitzaion. “Niri enkarguak egitea gustatzen zitzaidan, berdin zitzaidan nora joan behar zen. Mendiak ere betidanik erakarri nau; belarra jasotzeko sekulako bide luzea egin behar bagenuen ere, ni gustura joaten nintzen. Orduan sortu zitzaidan mendirako zaletasuna, eta oraindik mantentzen dut. Bakea sentitzen dut”, azaldu du.

Bizikletan ibiltzeko ohitura, berriz, beranduago hartu zuen, lesio baten ondoren senarrak bizikleta oparitu zionean: “Errepideko bizikleta bat zen... A zer beldurra hasieran!”. Oraindik gogoan du lehenbizikoz erabili zuenean. “Azpeitira joan nintzen, eta ibilbide osoan sentitu nuen tentsioarekin, giharretako mina izan nuen gero besoetan!”. Beldurra ingurukoek ere sentitu zuten: “Amak gogorarazten zidan hiru seme-alaba nituela. Baina kaskoa oparitu zidan semeak, eta kontuz-kontuz joaten nintzen”. Beldurrak beldur, sentsazioa asko gustatu zitzaion, eta poliki-poliki bizikletari neurria hartzen joan zen.

Gero, lanera joateko erabiltzen hasi zen bizikleta. Zarauzko institutuko irakaslea izan da urte askoan, eta Aizarnabazal-Zarautz-Aizarnabazal ibilbidea egunero bizikletaz egiten hasi zen. “Egun batean, semeak autoa behar zuela esan zuen etxean, eta zera esan nion; ‘neuk utziko diat nirea, eta ni bizikletaz joango nauk lanera’. Eta horrela hasi nintzen”.

Gaur egun, urtean 8.000 kilometro egiten ditu bizikletaz Salaberriak, eta munduko gailur handienetakoak ere igo ditu; besteak beste, Pirinioetako Tourmalet, Aubisque eta Marie Blanque portuak. “Oporrak aprobetxatzen genituen horrelako planak egiteko. Kanpinean gelditu eta gailurrak egitera joaten ginen familiarekin. Asko ibili gara horrela”.

Erretiroa hartu zuenetik denbora libre gehiago du, eta ederki aprobetxatzen du: bizikletan jarraitzen du, Mintzlagun saioetan parte hartzen du herrian bertan, pilates ere egiten du, etxean duen baratzean lanean ibiltzen da, baita egurra mozten ere sua egiteko... “Dena gustatzen zait, gauza bat izan ezik: gimnasioa. Askok uste dute gimnasia joaten naizela ariketa fisikoa egitera, baina guztiz kontrakoa, ez zait gustatzen. Aire libreko ariketak ditut gustuko”.

Naturarekin lotura estua du Salaberriak. Hala, pilates da barrualdean egiten duen ariketa bakarra. 53 urterekin ekin zion, lanean ordu asko aritzeak beste gauzarik egiteko denborarik uzten ez zion garaian. “Institutuan igarotzen nituen egunean zortzi ordu, eta lagun batek esan zidan ondo etorriko zitzaidala pilates egitea. Nik ez nekien zer zen hura! Luzaketak zirela azaldu zidan, eta probatzea erabaki nuen. Hasieran ez nuen uste eragin txikienik ere egiten zidanik, baina, bat-batean, lepo aldean izaten nituen kalanbreak joan egin ziren, eta luzaketak egiten gero eta arinago nengoela ohartu nintzen. Jarraitzea erabaki nuen”.

Sasoi ona mantentzeko sekretuaz galdetutakoan, argi du erantzuna: “Natura. Opari ederra egiten digu naturak, eta hori aprobetxatu egin behar dugu. Gero, noski, lagundu egin behar zaio...”. Berak berdin jarraitzeko asmoa du, orain artekoa egiten, “arina” sentitzen baita. “Inguruko askok egiten dute dieta eta pilulak ere hartzen dituzte. Nik, oraingoz, ez bat eta ez beste...”.

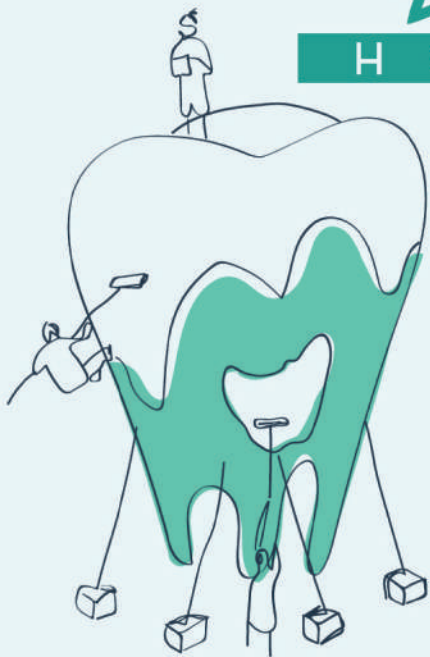
Hori bai, kontuz eta tentuz jarraitzen du bizikletan. Kamioi bat gerturatzen ikusiz gero, adibidez, alde batera egin eta gelditu egiten da. Gainera, ordutegiak ere ondo kontrolatzen ditu, eta badaki zein ordutan joan zirkulazio gutxiago egon dadin. Arratsaldean Azpeitira bizikletaz joango dela esanez agurtu du kazetaria ere. ■

HORTZEDER

RPS 154/19

1995etik Zuekin

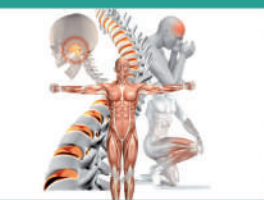
H O R T Z K L I N I K A



*Aho osasunean:
Pasioa, emozioa
eta sorkuntza*



BRUXISMOA ETA FERULAK



KINESIOLOGIA



ZIRUGIAK



PROTESIAK



ODONTOPEDIATRIA



ZURRUNGAK ETA APNEAK



PERIODONTZIA



INPLANTEAK



ESTETIKA



ORTODONTZIA

ORDUTEGIA: 08:00-21:00 (Astelehenetik ostiralera)

hortzeder.net

Eliz kalea, 23 · AZPEITIA

943-81 66 68

Sura

ZAINZA
OINARRIAN

Sura

Osasun zentro integrala

- Psikologo zerbitzua
- Psikomotrizitatea
- Osteopatia
- Fisioterapia
- Nutrizioa
- Haurdunaldia
- Zoru pelbikoa
- ...



Osasunaren ikuspegi integratzaile batetik, alderdi psikologikoak zein fisikoak zaintzeko beharrezkoak diren baldintzak jorratzen ditugu eta prozesu eraldatzaileak abiatzeko eta osatzen laguntzeko bitartekaritza eskaintzen dugu.

Patxita Etxezarreta kalea, 17 behea
Zumaia
688 71 85 38

www.sura.eus ·  

OSOTASUNEAN ZAITZEN ZAITUT

*Norbere ezagutza eta osasunaren bidean,
traumen askapena, gorputza eta espiritua zaintzen*

Masaje Ayurveda

Reiki

Coaching

Yoga

*Eraiki zure bizitza,
aukeren itsasoa mugagabea da*

Dana Yoga Eskola



Sanatana Dharma

Estropalari 8, Orio
644 35 41 08



BIZKARREZURREKO MINA MURRIZTEKO 3 LUZAKETA

Bizkarra da min eta tentsio gehien sentitzen den gorputzeko guneeetako bat. Bizkarrezurra erregulartasunez luzatzeak min eta tentsio horiek saihesten laguntzen du

Bizkarrezurreko minak lasaitzeko, nahikoa duzu hiru luzaketa egiteko ohitura hartzea. Horretarako, gainera, minutu batzuk besterik ez dituzu behar egunean. Keinu txiki hori eginenez, bizkarrezurreko kontrakturak gutxitu eta inguruko muskuluak oxigenatuko dituzu, bizkarrezurra higaduratik, ondoezetik eta minetik babes-tuz.

Onura gehiago ere baditu:

- 1.** Ornoen artean lekua irabaziko duzu. Luzaketak egindakoan, ornoen arteko lasaiera mantenduz, horiek bereizten dituzten diskoak azkarregi higatzeko arriskua murrizten da.
- 2.** Aukera gutxiago duzu *blokeatu* geratzeko. Bizkarreko muskulatura ez baduzu sasoiari mantentzen, bat-bateko keinu batek kolpetik eragin diezazuke kontrakturaren bat. ■



Clínica Dental · Hartz Klinika



ANE IBARRETXE HORTZ KLINIKA

KIRURGIA

ENDODONTZIA

ESTETIKA

INPLANTOLOGIA

ODONTOLOGIA

ORTODONTZIAK

PERIODONTZIA

PROTESIAK




RPS: 16/18

Ardantzabide, 3 behea · ZUMAIA

www.aneibarretxe.com · info@aneibarretxe.com

943-54 35 70 · 688 73 38 56



'BABY-LED WEANING'-A ETA HAURRAREKIN KONFIANTZAZKO ERLAZIOA

Azken urteotan modan jarri da *baby-led weaning* (BLW) izeneko elikadura teknika osagarria. Baina, zertan datza? BLWa haurrerekiko konfiantzazko erlazio batean oinarritzen da, eta ideia batetik abiatzen da: haurrak badaki zer elikagai, noiz, zenbat eta zer erritmotan behar duen

Baby-led weaning (BLW) teknikaren onura nagusiak dira familia harremanak hobetzea, autonomia sustatzea, elikagai osasungarrien kontsumoa eta haurren motrizitatearen garapena sustatzea. Aitzitik, teknika horrekin lotutako arriskuak ere badaude; esate baterako, nutrizio-defizitak eta janaria ez-tarrian tratatzeko arriskua.

Horregatik, *baby-led weaning* teknika erabili aurretik kon-tuan hartu beharreko 10 gako eskaintzen dizkizugu:

1. *Baby-led weaning* (BLW) teknika umearen lehenbiziko urterako elikadura metodo bat da. Lehen sei hilabeteetan amagandiko edoskitze eskusiboa mantentzean oinarritzen da, eta, ondoren, elikadura osagarria sartzten hasten da, baina bularreko haurrak berak aukeratzten ditu jaten dituen elikagaiak, koilara erabili gabe.
2. Seme-alabak elikatzeko gurasoek aukeratzen duten metodoa BLW bada, pediatriak ikuskatu egin behar du elikagaien aukeraketa, horien nutrizio-osaera (gatza, azukrea eta mikronutrienteak barne) eta haurren irabazi ponderala egokiak direla, baita ziurtatu ere ez dagoela bestelako arriskurik.
3. Gurasoei azaldu behar zaie elikadura osagarria sartzeko BLWa ez dela metodorik egokiena haur goiztiarren kasuan, garapen psikomotorrean atzerapena dutenen kasuan, elikadura-alergiak garatzeko arrisku potentziala dutenen kasuan nahiz kaloria kantitate egokia hartzeko arazoak dituzten haurren kasuan.
4. Abantailen artean honakoak daude: bularreko haurren asetasun-sentsazioa garatzen laguntzen du; gerora obesitatea izateko arriskua gutxitzen du; haurra hobeto egokitzen da testura eta zapore desberdinak jatera; eta koordinazio motorra hobeto garatzen laguntzen du.
5. Gaiari lotutako ebidentzia zientifikoa urria bada ere, komunitate medikoaren kezka ondorengo arlo hauetan

oinarritzen dira: defizit kalorikoan, burdin defizitean eta garrazte-gertakariak garatzeko arriskueta.

6. BLWak gomendatzen du amagandiko edoskitze eskusiboa mantentzea jaiotzetik haurrak neurogarapen egokia lortu arte. Eredu hori edoskitze artifizialarekin bateragarria da, baina esne formula artifizialek, amaren esneak ez bezala, beti zapore bera dute, eta horrek zaildu egin dezake elikadura osagarriko trantsizioa.
7. Bularreko haurra esku-ahoko koordinaziora eta irenseteko gaitasunera iristen denean (6 hilabete inguru) hasi behar da elikadura osagarriarekin. Eskuekin har ditzakeen hainbat motatako elikagaiak eskaini behar zaizkio, eta berak aukeratuko ditu elikagaiak, baita zenbat jaten duen ere.
8. Aurrena testura leuneko elikagaiak eman behar dira, eta pixkanaka gogorragoak sartu, hortzak irteten hasi ahal. Guraso gehienek familiak hartzen dituen elikagai berberak eskaintzen dizkiete umeei, fruta eta barazkien taldekoak batez ere, eta horrek eragin lezake gomendatutakoa baino kaloria gutxiago hartzea.
9. Gurasoen eta medikuen kezkarik handiena da umeak janaria ez-tarrian tratatzea. Gaur egun, ordea, ez dago nahikoa datu esateko hori gehiago ala gutxiago gertatzen den metodo hau jarraitzen duten haurrengan. Gomendagarria da elikagai gogorak saihestea (sagar gordina, fruitu lehorrak) eta haurra jaten ari den bitartean heldu bat bere aurrean egotea.
10. Sei hilabetetik aurrera, zerealak dira bularreko haurren elikaduran burdina hartzeko iturri handienetakoa. Elikagai hori ez da BLWko haurren dietan sartzten, baina, burdin ugari (haragia, oilaskoa) duten elikagaietan egon ohi dira, eta ez dago baieztatuta ume horiek ferropenia (organismoan burdina gutxitzea) izateko arrisku gehiago izan dezaketarik. ■



JOKIN GIJARRO
IRURETAGOiena
Kirol prestatzailea
688 80 67 78

OLATZ AGIRREGABIRIA
BERISTAIN
Fisioterapeuta
652 72 75 35

HARITZ ESNAL
AMUNDARAIN
Medikua
623 17 33 68

JULEN UCIN
GURRUTXAGA
Medikua
623 17 13 10

ERRONKA

KIROL
MEDIKUNTZA



Kirol-mediku azterketak. Laktato testak. Kirolarien jarraipena.
Fisioterapia, suplementazioa. Analitikak. Entrenamendu planifikazioa

Alai, 7 · ZUMAIA · 943-24 33 68
info@gaindituz.es · info@erronkkm.eu · www.gaindituz.es
@gaindituz_kirola_osasuna · @erronkkm



Autokontrolera bideratutako
proba sinpleak:
kolesterola (HDL,LDL)
triglizeridoak
az. urikoa
glukosa
kreatinina...



Azal-analizagailua dermo-aholkurako
Tentsio arteriala hartzea
Enkarguk zerbitzua
VIH test azkarra
SPD-ak

FITOTERAPIA
PRODUKTUAK

DERMOFARMAZIA
PRODUKTUAK

HOMEOPATIA
PRODUKTUAK

ARTETXE-BASTIDA FARMAZIA

Urbitearte, 3 - Azpeitia

943-81 19 49-688 69 98 88

@artetxebastidafarmazia



JENGIBREAREN HAMAIKA PROPIETATEAK

Jengibrea, elikagai gisa erabiltzeaz gain, medikuntzan ere erabili izan da historian zehar, Asian batez ere. Jatorria kontinente horren hegoaldean badu ere, gaur egun mundu osoan lantzen da; horri esker, eskuragarri duzu edozein fruta-dendatan

Ba al zenekien jengibrea, bere propietateei esker, *superelikagaitzat* (elikadura-marketinaren kategoria bat) hartzen dela? Izan ere, jatorria Txinan duen sustrai hori munduko espezierik osasungarrienetakoa da. Mantenugai eta osagai bioaktibo asko ditu, eta horregatik, oso onuragarria da osasunarentzat.

Jengibrearen erabilera ezagunena, medikuntza alternatiboan, gripeari edo digestio arazoei aurre egiteko tratamendua da, baina ezaugarri asko ditu, eta modu askotan lagun diezazuke.

Jengibrearen propietate nagusiak:

- Jengibrearen osagai aktibo nagusietako bat gingerola da, hanturaren aurkako efektuekin eta antioxidatzaileekin.
- Giharretako minaren inhibitzaile indartsua ere bada. Jakina

da jarduera fisiko gogorraren ondorengo muskuluetako mina arintzeko balio duela jengibreak.

- Jengibrearen propietateetako batek goragaleak eta okadak murrizten laguntzen du.
- Digestio-arazo batzuei aurre egiteko balio du. Oso gogaikarriak dira, esaterako, indigestio kronikoak eragiten dituen ondoezak, baina jengibreazko te indartsu batekin arin ditzakezu.
- Sistema kardiobaskularrarentzat ere onuragarria da jengibrea. Izan ere, LDL lipoproteina mailak murrizten ditu (arazo kardiobaskularren faktore nagusia).
- Gibela desintoxikatzen laguntzen du.

May
ongizate eta estetika zentroa

Bizkaia 17 behea · Zarautz
943-83 37 21 · 649 23 58 67
www.esteticamay.com



DISEINU LANAK

GUKA ZERBITZUAK

Soreasu 1, 20730 Azpeitia (Gipuzkoa)
943-81 38 41 • gukazerbitzuak@ukt.eus



Nola hartu jengibre?

- Gozagarri gisa erabil dezakezu, jakiei ukitu mingotsa emateko. Beste aukera, landare horren zurtoina erabiliz hotzeriaren tratamendu indartsu eta eraginkorra egitea da, batez ere neguan.
- Jengibre era askotara erabil daiteke: fresko nahiz lehor, hautsetan, zuku gisa nahiz olio bihurtuta; finean, landarearen aldakortasuna handia da.
- Negu sasoiari, hotzak goitik beherrakoa dakarrenean, jengibreko te bategi ondoeza arinduko dizu.
- Ur berotan jarri tea egiteko, eta gehitu kanela apur bat. Te aromatiko eta espeziatu bat izango duzu, bero mantenduko zaituena.
- Limoia eta jengibre, biak batera, oso egokiak dira hotzeriak eragiten dituen sintomak arintzeko. Jengibreko limoiaren zitrikoarekin batera dituen propietateak eraginkorrak dira. ■



Kiribil

EKODENDA

KONTSULTAK

Xanti Arrizabalaga.

Sendagilea eta naturopata

Garbiñe Larrea Iturralde.

Ayurveda eta naturopatia

Noemi Insausti.

Dietista - nutrizionista

- Gehigarri dietetikoak
- Merkatu txikia
- Produktu freskoa
- Garbiketarako produktuak
- Kosmetika
- Liburuak
- Produktu lineal freskoa:
EKO eta BIO
- Opariak

Ildefonso Gurrutxaga, 1 · AZPEITIA

943-08 03 37 · 608 58 77 22 

kiribil@hotmail.com

www.kiribilekodenda.com  



Miren Iburguren

Psikologia Zentrua

Miren naiz, osasun orokorreko psikologoa, eta nire lana pertsona bakoitzaren beharretara egokitzea da. Bakoitzaren pertsonalitatean zentratuz, norbere buruarekin konektatu ahal izateko bideak ikusten saiatzen naiz bezeroarekin batera. Horretarako, garrantzitsuak iruditzen zaizkit bizitzan hartzen ditugun erabakiak, batzuek geure konexiotik banantzen baikaituzte eta, besteek, gerturatu. Askotan, errazago hartzen ditugu deskonexiorako erabakiak, baina konexioak gure osotasunarekin konektatzen gaitu; gure bertuteez gain, beldurrak, tristura, zailtasunak, dependentsiak... onartzean eta horiei aurre egitean dago zorientasunaren giltzarria. Horrek pizten du gure argia.

Botoiari sakatu nahi?

Erabilitako terapiak: EMDR, Mindfulness eta psikologia positiboa, humanismoa, onarpen eta konpromiso terapia eta terapia kognitibo-konduktuala.

Arazo ezberdinak lantzen ditugu:
antsietatea, depresioa, traumak, dolua,
jokabide arazoak... haur, nerabe, zein helduekin.

Foru Ibilbidea 14, Zelai-luze, 20730 Azpeitia
634 53 20 60 - bizizhazi@gmail.com





AMAIA ARANAGA
PODOLOGIA
&
POSTUROLOGIA
ELK. ZNB. 838200171



**PODOLOGIA eta POSTUROLOGIA
ZENTROA**

- Zure oinen osasunaz arduratzen gara
- Zerbitzu pertsonalizatu eta integrala
- Miaketa Posturalak
- Plantila posturalak
- Azkazalen berreraikitzea
- Ortonixia
- Laser bidezko tratamenduak: onddoak, tendinitisak, faszitisak, papilomak...
- Podologia pediatriko eta geriatrikoa
- Kiroprodiak



ALMENDRA: ILE INDARTSUA, DISTIRATSUA ETA ERORKETARIK GABEA EDUKITZEKO SEKRETUA

Ba al zenekien almendrak hainbat onura eskaintzen dizkiola zure ileari? Almendra olioaren erabilera, zure adatsa distiratsua, osasuntsua eta indartsua izango da

Almendra-olioa onuragarria da larruazalarentzat, osasun mental eta emozionalarentzat, giharrentzat eta gorputzarentzat, baina, batik batik, ilearentzat. Izan ere, almendrak aberatsak dira koipe onak deritzonetan, horien konposizioaren %50 gutxi gorabehera olio baten bidez; beraz, presioa egin eta ahalik eta bero gutxienarekin fruitu lehor horren

olioa lortzen denean, olio puruaren kantitate handia lortzen da.

Hala, almendra gozoen olioak ur, proteina, gantz asegabe, bitamina eta mineral kantitate altuak ditu: horien artean potasioa, burdina, zinka, kaltzioa eta magnesioa daude.

Almendra-olioaren propietateak ugariak dira ilearentzat:

Ilea indartu eta erorketa saihesten du

Biotina edukiari esker, almendra-olioak ilea indartsuago hazten du eta punta irekiak konpontzen ditu. Gainera, bere propietate lubrifikatzaileek marruskadura gutxitzen dute orrazkeran zehar eta, beraz, erorketa gutxitzen da.

Eguzkitik babesten du

Almendra-olioa altua da E bitamina bezalako antioxidatzaileetan, eta, gainera, eguzki babes naturala da. Ilea lehortu, zahartu eta koloregabetu dezaketen kalteetatik babesten du.

Ilea leuntzen du

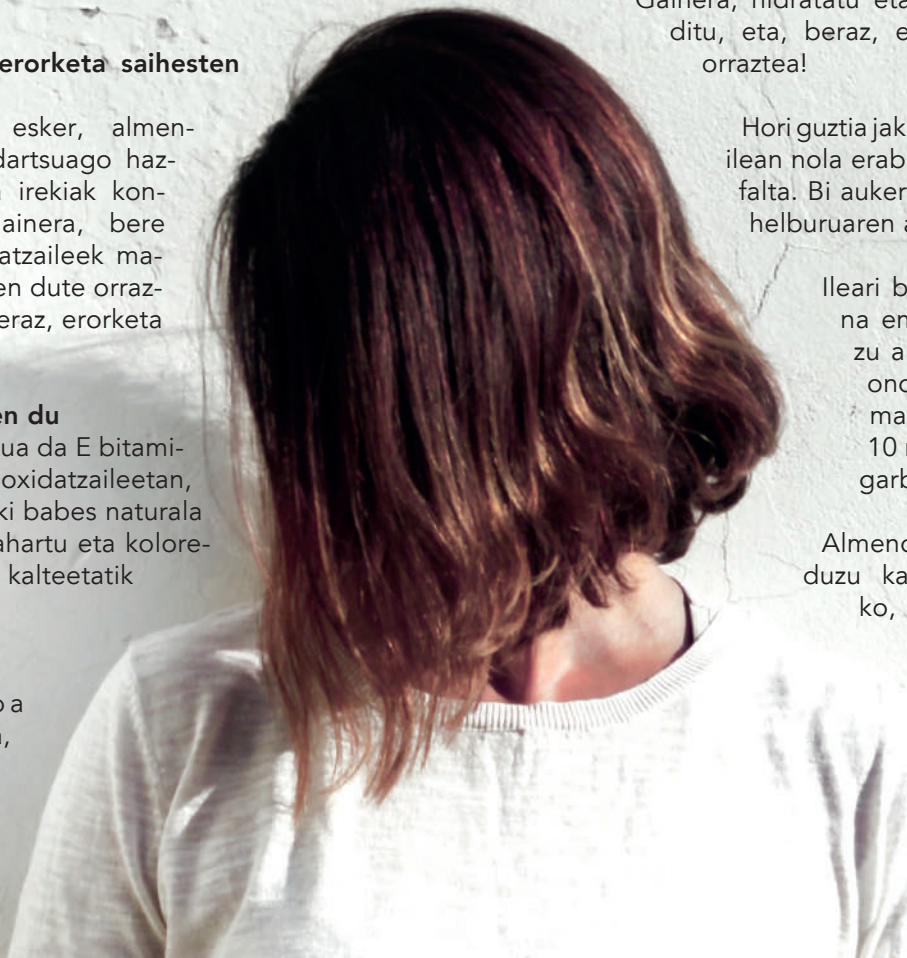
Almendra-olioa emolientea da, hau da, ilearen hutsuneak zelula mailan betetzen

ditu eta denborarekin testura leunagoa ematen dio. Gainera, hidratatu eta kutikulak leundu egiten ditu, eta, beraz, erazagoa izango da ilea orraztea!

Horiguztia jakinda, orain almendra-olioa ilean nola erabili jakitea besterik ez zaizu falta. Bi aukera dituzu, lortu nahi duzun helburuaren arabera:


Ileari barrutik indarra eta osasuna emateko erabili nahi baduzu almendra-olioa, xanpuaren ondoren jarri sustraietan, masaje leun bat eman, utzi 10 minutuz, eta ur epelarekin garbitu.

Almendra-olioa erabili nahi baduzu kanpo-kalteetatik babesteko, distira emateko eta ez kiribiltzeko, berotu tanta batzuk zure eskuetan eta jarri sustraitik 10 zentimetrora hasi eta puntetaraino, ilea orraztu aurretik. ■





ninaiz
yoga zentroa



Arimaren, buruaren eta
gorputzaren arteko oreka

ELIZ KI / 38, AZPEITIA

TEL./WAPP.: + 34 655 746 140 | NINAIZYOGA@GMAIL.COM

WWW.NINAIZYOGA.COM

Onintza Aizpurua

FISIOTERAPIA

ZERBITZUAK:

- Fisioterapia orokorra
- Kirol fisioterapia
- Ariketa terapeutikoa
- Gimnasia hipopresiboa



611 44 86 64

Bizkaia kalea 13 • 20800 Zarautz

onintza.aizpurua@gmail.com • www.onintzaaizpurua.eus





ZAINDU EGUZKIAK ERRETAKO AZALA

Hondartza egun luze baten ondoren, edota eguzkipean denbora luzez egon ondoren, zure larruazalak ohikoak ez diren zainketak behar ditu, gorritasunak arintzeko eta ez lehortzeko

Larruazala tenkatuta, lehor eta apur bat gorrituta sumatzen duzu hondartzatik itzultzean edo eguzkitan egon ondoren? Agian ez zenuen babes-faktore egokia jarriko edo ez zenuen behar bezainbeste aplikatuko – Farmazialarien Kontseiluaren inkesta baten arabera, gehienok ez dakigu zer babes komeni zaigun, eta pertsonen %82a erre izan gara noizbait–.

Azalari merezi duen garrantzia eman eta pauso erraz bazuk jarraitzea nahikoa izango da azala zaintzeko:

1. Dutxa motza eta ur hotzarekin. Erabili sulfatorik gabeko gela edo olio garbitzailea. Igurtzi eskuarekin (belakiarekin eginez gero okerrera egin dezake) eta gorputza ur freskoarekin garbitu.

2. Ordezkatu zure krema hidratzailea *after sun*-gatik. Egokia da azal lehorarentzat eta eguzkitan berotu denarentzat. Sakon hidratatzen du, eta, gainera, berehala lasaitzen du azala. *After sun*-ak hidratatzaileak baino aktibo antierradikal libre eta lasaigarri gehiago ditu. Horregatik, eguzkiak azala gorritzen ez badizu ere, erabili beti dutxaren ondoren.

3. Gakoa. Erabili *after sun*-a espraian, eta utzi hozkailuan. Dutxa ondoren aplikatuta, freskotasun ederra nabaritutako duzu.

Kaltea handiagoa denean

Azala eguzkitan denbora luzez egon denean, hidratatu, lasaitu eta leheneratu egin behar da ondorio larriagorik gerta ez dadin.

1. Olo-bainua. Azalak eskatzen dizun lehenengo gauza da itsasoko gatza edo igerilekuko kloroa kentzea. Horretarako, bainuointzian sartu, ur epeletan, eta oloa bota

(hiru koilarakada maluta egosi litro batean eta gehitu bainuontzira). Egon bertan 15 edo 20 minutuz. Astean behin egin dezakezu. Oloa da garbitzaile natural eraginkorrena, epidermisaren ur eta gantz geruza errespetatzen duelako.

2. Alga-bainua. Oloaren orde, 30 edo 50 gramo itsas alga lehorturekin presta dezakezu bainua: nori, kombu, wakame, hiziki, arame... aminoazidoetan, iodoetan, kaltzioan, fosforoan, omega b eta 3 konplexuan aberatsak dira, eta larruazalarentzako propietate leungarriak eta nutritiboak dituzte.

3. Urea krema. Lehortasuna eta ezkatatzea eguzki gehiegi hartzearen ondorioak dira. Beraz, azala joatea nahi ez baduzu, eman ureaz egindako krema bainatu ondoren. Substantzia horrek onura hirukoitza du: elikatu, birsortu eta arindu egiten du azala.

4. Masajea. Urea duen krema edo olio birsortzaileraren bat ematen baduzu azalean, produktua larruazal hezean aplikatu, masaje leun bat emanda.

5. Lasaitu eta freskatu. Dermisa gorrituta badago, zabaldu *after sun* krema aloe vera pixkat batekin (antiinflamatorioa eta freskagarria), centella landare asiaticoa (orbain-tzailea) edo hammamelisa (lasaigarria).

6. Serum antioxidatzailea. Aplikatu goizero, eguneko kremaren eta eguzkitik babesteko kremaren aurretik. Erradikal askeak neutralizatzen laguntzen du.

7. Ez esfoliatu. Ez zaizu komeni eguzkia hartu ondoren, azala are gehiago narrita zenezakeelako.

Indartu azala

Azala indartzea eta berritzea behar baduzu, bi aukera azaltzen dizkizugu:



- **Azido gammadolenikoa (GLA):** onagra, borraja edo andere-mahats beltzeko landareen olioetan ugaritzen den gantz-azido esentzial horrek dermisa elikatzen du eta hantura eta azkura murrizten ditu. Zuzenean azalean aplikatu dezakezu olio moduan edo kremen osagai gisa gehituta.

- **Hilerri-lilia: bere loreek bertute lasaigarriak dituzte.** Azalaren kanpoaldean aplikatzen da krema edo bainuko gel moduan.

Irabiatu osagarriak

Eguzkia hartu ondoren, prestatu karoteno eta antioxidatzaileetan aberatsa den irabiakia, honako fruta eta barazki hauek nahastuz:

- **Albortxikoa eta azenarioa.** Karotenoa daramate, eta, beraz, beltzaran jartzea sustatzen dute eta eguzkitik babesten zaituzte.
- **Meloia.** Ur asko duenez, epidermisa edertzen eta hidratatzen du.
- **Mangoa.** Antioxidatzaileetan aberatsa denez, eguzkiak

eragindako zahartzeari aurrea hartzen laguntzen du.

- **Papaia.** Bere flabonoide nutrienteek larruazala gazte mantentzen laguntzen dute.

Uste okerrak

Horiek dituzu azala zaintzeko eta babesteko neurri batzuk. Baina jakin, gizartean zabaldutako uste batzuk ez direla egiak, mito hutsak baizik. Honako hauek, adibidez:

1. Lehenengo egunetan, normala da paparraldean granitoak eta azkura agertzea. Ez, ez da normala. Beraz, kasu horretan, eguzkia saihestu behar da azala bere onera itzuli arte.

2. Lainotuta badago, ez da babeslea behar. Hodeiek bero-sentsazioa ematen duten izpi infragorriak bakarrik geldiarazten dituzte, baina izpi ultramoreen %80a pasatzen uzten dituzte. Beraz, erredura arriskua handiagoa da, ez baita berorik sumatzen.

3. SPF 15 edo 30ko makillajeak babeslea ordezkatu dezake. Ez da nahikoa, ez baita aplikatzen zenbait eremutan (betazalak, ezpain gaina, belarriak...), eta erabiltzen den kopurua ez da nahikoa ondo babesteko. ■

2022ko ikastaro eta ekitaldiak

- * Dolu Terapeuta zerbitzua - *Eider Otxoaren* eskutik
- * Berronkatze energetikoak/ irakurketa energetikoak
- * Mindfulness " *atención plena*"
- * JUG - Adin desberdinetarako yoga taldeak
- * Meditazio eta sustraitzeko tresnak / praktikak ...
- * Eneagrama hitzaldia eta ikastaroa / Coaching ikastaroa eta zerbitzuak
- * Zineforum-aren bitartez gai desberdinen lanketa
- * Arteterapia lanketak, irakurketa eta poesia topaketak
- * Dantza eta mugimenduaren bidez lanketak/ "Clown" tailer eta topaketak
- * *EIVIDA* eskolaren " intuizio, energia eta bizitza" ikastaroen jarraipena
- * " *Vivir un buen morir y el arte de acompañar* " formazioaren jarraipena
- * *Nerea Mendizabalekin* kolaborazioak
- * *Jose M^a Sarasolaren* hitzaldi ireki eta dohakoa

NORBERAREN ZAINKETA, ONGIZATEAREN ARDATZ

zainBIZI elkarte irabazi asmorik gabeko taldea da eta ilusioz ari dira herritarren ongizaterako ekitaldiak antolatzen: hitzaldiak, ikastaroak, topaketak, etabar.....

Egoitza Orion dute, ekimen desberdin bitartez, herritarrei ongizaterako tresnen berri ematen dute, beraien bizitzarako praktikoak diren errekurtsoak gerturatu nahian, beraien ongizatea norberak gestionatzeko .

Batzutan, saila izaten da norberak bakarrik bizitzako " korapiloak" gestionatzea eta kasu hauetarako, bidelagun eta terapeuta zerbitzu desberdinak eskeintzen dituzte, bizitzako etapa desberdinetan herritarrek sostengua izan dezaten, adibidez, "energia-berronkatze" baliabideen bidez edo eta DOLULAGUN zerbitzuarekin .

2022ko urterako ekimen desberdinak antolatu dituzte hauen datak ezagutzeko, beraien webgunera jo.

HERIOTZARI BIZIA EMATEN

Gai asko joratu arren, heriotzari buruzko lanketa sakona egiten ari dira azken urteotan, besteak beste, hitzaldiak, formazioak eta BIDELAGUN zerbitzua eskeiniz.

Gizarte osasuntsuago bat izateko, gai honen inguruko lanketa egitea beharrezkoa dela sentitzen dute.

Proposamen desberdin hauek gizarte pedagogia dute helburu, azken finean ez delako soilik pertsonal sanitarioen lana eta ardura, gizartearen parte garen guztiona baizik.

AZKEN NOBEDADEEN BERRI IZATEKO, KONTSULTATU

www.zainbizi.elkartea.com Telefonoa: 613 02 36 18



zainBIZI elkarte
zaintza Bizitzan | cuidado en la Vida
www.zainbizi.elkartea.com
telefono 613 02 36 18



INNOVA

**Kirurgia eta implanteak
Hortz-estetika**

Eskanerra

Odontologia orokorra

Protesiak

Zuritzeak

Tratamendu integralak

INNOVA AZPEITIA

Jose Artetxe, 5 · 943-02 59 55 · 625 19 58 85