

ONGIZATE

2023

B

K

erlo



U
K
H

nt

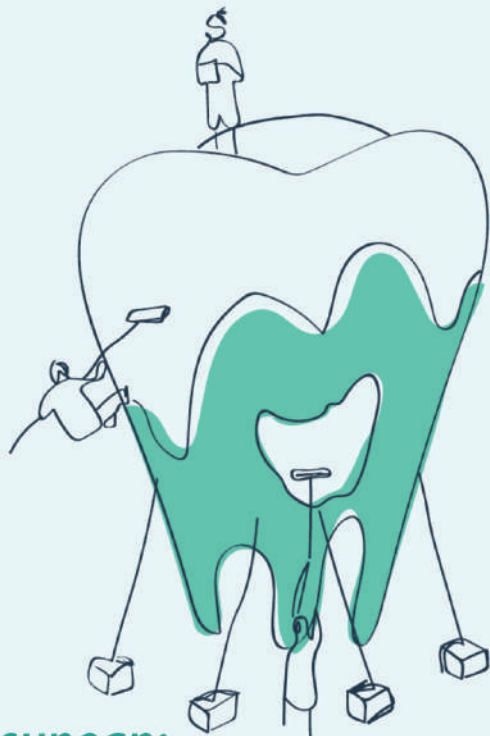
Z
H

HORTZEDER

RPS 154/19

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

1995etik Zuekin



*Aho osasunean:
Pasioa, emozioa eta sorkuntza*



BRUXISMOA ETA FERULAK



KINESIOLOGIA



ZIRUGIAK



PROTESIAK



ODONTOPIEDIATRIA



ZURRUNGAK ETA APNEAK



PERIODONTZIA



INPLANTEAK



ESTETIKA



ORTODONTZIA

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

hortzeder.net

Eliz kalea, 23 · AZPEITIA

943-81 66 68

4-6

Ura limoiarekin

8-10

Akupunturaren onurak

14-16

Begietan arazoak

18-20

Prestatu azala eguzkitarako

24

Yogaren onurak

26-28

Zoru pelbikoa

32-34

Hanka nekatuak

36-38

Hortzetako haria

42-44

Benetako atsedena

48-50

Sabeleko grasa

Argitaratzailea:

Urolako Komunikazio Taldea

Helbidea:

Soreasu 1

AZPEITIA

943-81 38 41

943-89 00 17

urolakosta@ukt.eus

GUKA
ZERBITZUAK**HEDABIDEKIN
ERE BAI**



URA LIMOIAREKIN: OSASUNAREN KOKTELA

Ura gure gorputzaren osagai garrantzitsuenetako bat da, eta funtsezkoa da gure organismoa hidratatuta egon dadin eta horrek behar bezala funtziona dezan. Baina zer gertatuko litzateke urari limoi ukitu bat erantsiz gero? Urari zapore freskoa eta zitrikoa emateaz gain, konbinazio horrek onura asko eragiten ditu osasunean.

Munduko frutarik ezagunenetako bat da limoia, eta aberatsa da C bitaminan. Antioxidatzaile boteretsua ere bada. Flavonoideak ere baditu; landare konposatuak dira horiek, eta propietate antiinflamatorioak eta antioxidatzaileak dituzte. Limoiak kaloria gutxi ditu eta zuntz kopuru handia du, eta horrek dietara gehitzeko aukera bikaina eskaintzen du. Izan ere, limoidun ura diuretiko naturala da, gorputzetik toxinak kentzen eta likidoak atxikitzea saihesten lagun dezakeena.

Limoidun urak digestioa hobetzen ere lagun dezake, gibelari behazuna sortzen laguntzen baitio (digestioa egiteko beharrezkoa den azido klorhidrikoa duelako). Bestalde, indigestio sintomak kentzen ere laguntzen du, hala nola urdaileko sugarra eta sabeleko distentsioa.

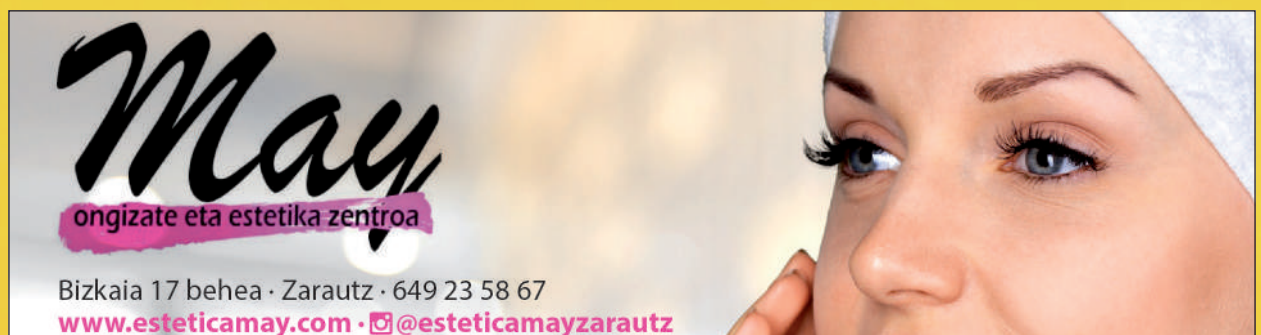
Limoidun uraren beste onura garrantzitsu bat da gorputzaren pH-a orekatzen lagun dezakeela. Fruta azidoa izan arren, limoia alkalino bihurtzen da urarekin nahasten denean. Horrek urdaileko azi-

dotasuna murrizten eta gorputzeko gehiegizko azidotasunarekin lotutako gaixotasunak prebenitzen lagun dezake.

Gainera, limoidun urak azala garbitzen ere laguntzen du, aknea ezabatuz. Limoiaren ahalmen antioxidatzailea oso indartsua da larruazaleko orbanak eta beste inperfekzio batzuk kentzeko: C bitaminak odolaren toxinak kanporatzen laguntzen du, azala barrutik kanpora garbi mantentzen laguntzen du.

Nola kontsumitu

Pertsona batzuek nahiago dute goizetan limoi ur beroa hartzea –te moduan–, digestio sistema garbitzen eta metabolismoa estimulatzeko. Beste pertsona batzuek, berriz, limoi ur hotza hartzen dute egunez, edari freskagarria bailitzan. Zukuei, irabiatuei, entsaladei eta beste hamaika errezetari gaineratzeko ere balio du limoiak, zapo-re ukitu bat gehitzeko eta osasun onurak lortzeko, hain zuzen.



May
ongizate eta estetika zentroa

Bizkaia 17 behea · Zarautz · 649 23 58 67
www.esteticamay.com · Instagram icon @esteticamayzarautz



Helburua argaltzea baldin bada: hartu baso bat ur limoiarekin baraurik, gosaldutik baino 30 minutu lehenago. Garrantzitsua da, ur epela erabiltzeaz gain, limoi ura prestatu bezain azkar hartzea.

Limoidun urak osasun onura asko dituen arren, badira kontuan hartu behar diren zera batzuk:

C bitamina aldetik aberatsa bada ere, oso azidoa ere bada limoia. Beraz, kontuz ibili behar da urari gehiegizko limoi kantitaterik ez gehitzeko; izan ere, gehiegizko limoi kantitateak urdailean edo hortzetako esmaltean narritadura sor dezake. Hortzetako esmaltea kaltetu ez dadin eta limoiak hortzekin

kontaktu zuzena izan ez dezan, gomendagarria da lastotxo erabiltzea. Limoidun ura kontsumitu ondoren, eta ahoa urarekin garbitzerako, minutu batzuk itxarotea komeni da azido zitrikoa diluitu ahal izateko eta hortzetako esmaltea kaltetzeko arriskua murrizteko.

Medikamenturen bat hartzen ari baldin bazara edo gaixotasun kronikoren bat baldin baduzu, ura limoiarekin hartzen hasterako garrantzitsua da medikuren batekin kontsultatzea. Sendagai batzuek limoiarekin elkarreragin dezakete, eta nahi ez diren albo ondorioak eragin ditzakete. ■



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

Azal-azterketa dermo-aholkurako
Tentsio arteriala hartzea
Enkarguk zerbitzua
VIH test azkarra
SPDak



FITOTERAPIA
PRODUKTUAK

DERMOFARMAZIA
PRODUKTUAK

HOMEOPATIA
PRODUKTUAK

ARTETXE-BASTIDA FARMAZIA

Urbitarte 3 - Azpeitia

943-81 19 49-688 69 98 88

@artetxebastidafarmazia

AKUPUNTURAREN ONURAK

Asko dira akupunturaz miraz hitz egiten dutenak, baina badira teknika horrekiko beldurra eta jakin-mina sentitzen duten herritarrak ere. Larruazalean orratzak sartzeak erokeria badirudi ere, gero eta jarraitzaile gehiago ditu teknika horrek. Zergatik ote da? Onuragarria al da?

Txinako medikuntza tradizionalako teknika terapeutikoa da akupuntura, eta mendeetan zehar hainbat gaixotasun tratatzeko erabili izan da. Orratz finak gorputzaren puntu zehatzetan txertatzean datza, energia-fluxua estimulatzeko eta gorputzaren oreka lehen-goratzeko.

Mendebaldeko medikuntzan akupuntura eztabaidagai izan den arren, ikerketa zientifiko ugari frogatu dute hainbat afekzioen tratamendurako teknika eraginkorra dela.

Honako hauek dira akupunturaren onura nabarmenenak:

1. Mina arintzea. Akupuntura bereziki eraginkorra da min kronikoa arintzeko; bizkarreko, lepoko, belauneko eta buruko minak, adibidez. Akupuntura orratzek endorfinen ekoizpena estimulatzen dute. Endorfinak neurotransmisoreak dira, eta analgesiko natural gisa jarduten dute.

2. Estresa eta antsietatea murriztea. Akupunkturak estres eta antsietate mailak murrizten lagun dezake. Serotoninaren eta dopaminaren ekoizpena handitzeak ongizatea sentipena sustatzen du; izan ere, neurotransmisoreak dira horiek.

3. Sistema immunologikoaren hobekuntza. Akupunkturak sistema immunologikoa indartzen lagun dezake, T zelulen ekoizpena estimulatzen baitu. Zelula horiek funtsezko zeregina dute gorputza infekzioen aurka defendatzeko.



4. Loaren kalitatea hobetzea. Akupunkturak loaren kalitatea hobetzen lagun dezake estresa eta antsietatea murriztuz eta melatoninaren –loa erregulatzeko duen hormona– ekoizpena areagotuz.

5. Gaixotasun kronikoen tratamendua. Akupuntura hainbat gaixotasun kroniko tratatzeko erabili ohi da, hala nola artritisa, fibromialgia eta heste narritakorraren sindromea.

6. Ugalketa osasunaren hobekuntza. Akupuntura eraginkorra izan daiteke ugalkortasun tratamenduentzat, obulutegi polikistikoaren sindromearentzat eta beste ugalketa trastorno batzuentzat.

Akupuntura bidezko tratamendua

Baina ba al dakizu nolakoa izan ohi den akupuntura bidezko tratamendua? Orratz oso finak gorputzeko funtsezko puntu jakin batzuetan sartzen dira, nahi den presioa eragiteko eta eremu jakin bateko mina arintzeko. Orratz metalikoak larruazaleko funtsezko

kanal edo meridianoetan txertatzen dira, eta horietatik odola eta energia igarotzen dira.

Erabilitako orratzak luzera eta kalibre desberdinetakoak izan ohi dira. 8-10 hazbetekoak ere badira, baina normalena lau hazbetetik beherakoak erabiltzen da. Akupuntura saio arrunt batean 10-12 orratz erabiltzen dira, eta erabilitako orratz horiek ez dira berriz gehiago erabiltzen, baztertu egiten dira.

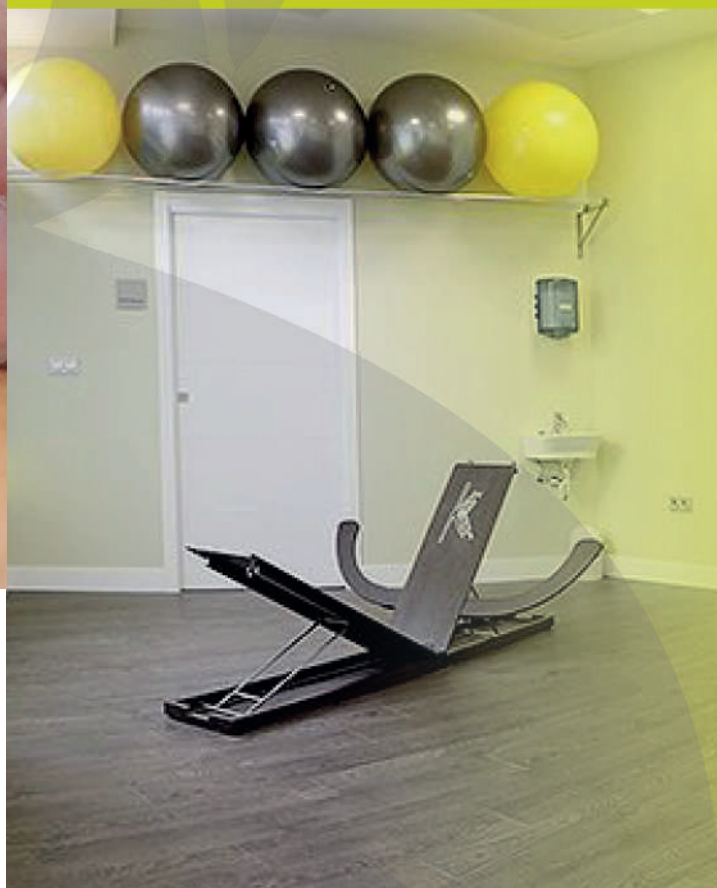
Manipulazioa errotazio mugimenduetan oinarritzen da, ehunean hori egiten jarraitzea eragozten duen Deqi puntura iristen den arte, inurridura eta kalanbre sentsazioa sortuz. Ondoren, mugimendu errepikakorrak egiten dira orratzen gainean, hainbat modutan estimulatuz.

Oro har, akupuntura teknika segurua eta eraginkorra da, osasuna eta ongizatea hobetzen lagun dezakeena. Hala ere, garrantzitsua da akupuntura aditu batekin egitea, eta tratamendua egin aurretik medikuren bati kontsultatzea, bakoitzaren osasun egoera jakinerako segurua eta egokia dela ziurtatzeko. ■

Sizi

fisioterapia zentroa

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



INDIBA®
ACTIV THERAPY



Bisitatu gure webgunea
eta jarrai gaitzazu
Facebooken eta Instagramen

Artzubia Etorbidea, 31 · AZPEITIA

943-08 48 65 · 688 81 52 49

info@bizifisioterapia.com ·  

www.bizifisioterapia.com

DOAN EZ DA DEBALDE



ZURE EKARPENA BEHAR DUGU.
EGIN ZAITEZ BAZKIDE.

bazkide@ukt.eus o 943-81 38 41

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



BEGIETAN ARAZOREN BAT DAGOELA OHARTARAZTEN DUTEN SINTOMAK

Ikusmen arazoek eragin handia izan dezakete bizi kalitatean. Horregatik, garrantzitsua da okulistarenean aldizkako azterketak egitea eta begien osasunean alterazioak daudela adieraz dezaketen sintomei adi egotea.

Ongi ikustea ez da begien osasun onaren bermea. Seinale gehiagok adieraz dezakete zure ikusmena edo begien osasuna arriskuan dagoela. Baina nola jakin dezakegu begietako arazo bat traba hutsa edo larriagoa den zerbaiten hasiera dela? Honako seinale eta sintoma hauek okulistari deitzeko unea dela ohartarazten dute, begietako arazo larriak goiz detektatzeak ikusmena zaintzen lagun baitezake. Gainera, ikusmena mehatxatzen ez duten begietako arazoak ere tratatu daitezke, ahalik eta ondoen ikusteko.

1. Begi lehorra

Begiaren gainean hura estaltzen duen geruza moduko bat dago, film lakrimal bat, kornea elikatzeaz eta oxigenatzeaz eta harekin kontaktuan jartzen den edozein partikula arraro kentzeaz arduratzen dena. Urteak igaro ahala, geruza horren ekoizpena %60 murriztu daiteke. Gerta daiteke malkoa azkarrago lurruntzea ere, betazalaren ertza estaltzen duen geruza oliotsua (malkoei eusteaz arduratzen dena) hondatu egin delako. Horrek guztiak, azkenean, be-

gietan harea izatearen sentsazioa eragiten du, eta erremina zein mina ere bai.

2. Koloreak bereizten

Erretinan kolore primarioak bereizten espezializatutako zelulak daude, baina egoera jakin batzuek, hala nola nahaste genetiko baten edo istripu batek, tonalitate guztiak ez ikustea eragin dezake. Tonu batzuk bakarrik galtzen baldin badira, ez da ezer gertatzen, baina koloreak hautemateko alterazioa serioagoa bada, bizi kalitatea zaildu dezake.

3. Begi barruko mina

Kornea hondatu egin daiteke oxigenazio eskasa duenean. Batzuetan, ukipen lenteen erabilera desegokiagatik gertatzen da hori. Mina begiko lesio txiki batek ere eragin dezake. Komeni da horri arreta jartzea; izan ere, orbain bat agertzen bada, horrek argia begira distortsionatuta iristea eragin dezake, eta, orduan, ikusmen arazoak sor daitezke.

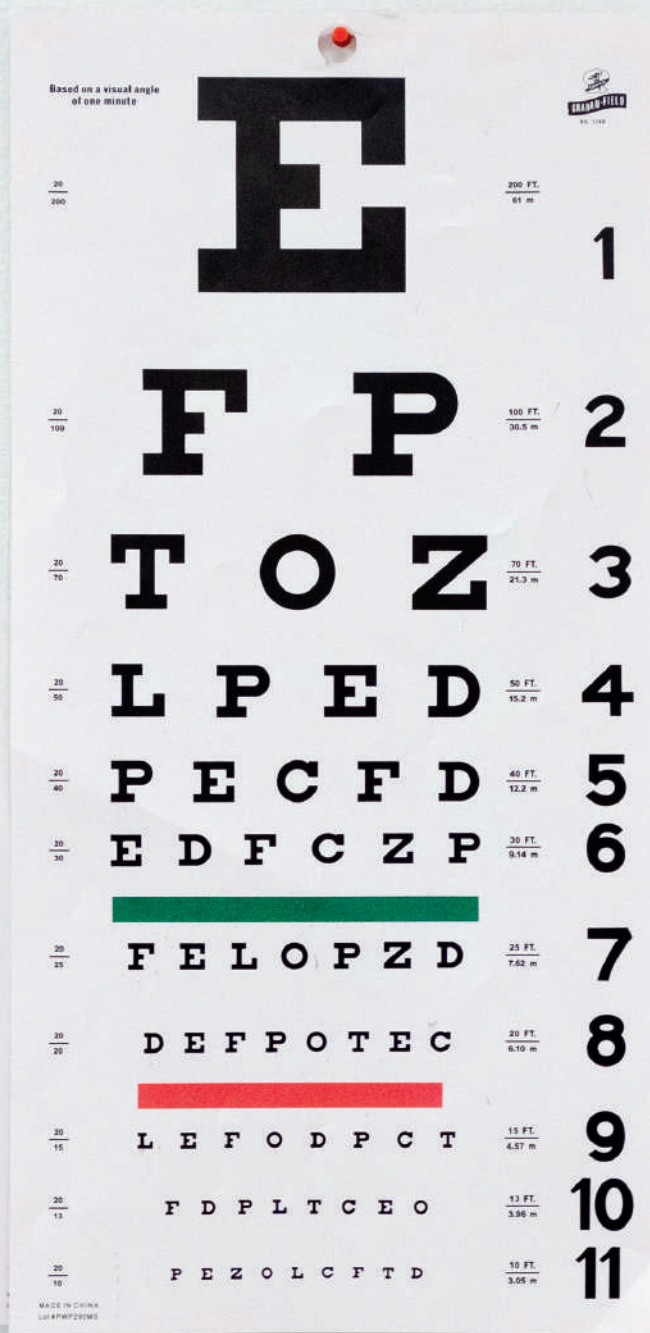


4. Erremina edo azkura

Begi globoa babesten duten betazalak, betileak eta malko guruinak oso sentikorrek dira. Infekzioak ohikoak dira eremu horietan (blefaritisa, bekatxoak, konjuntibitisa...), eta hainbat sintoma eragiten dituzte, hala nola erremina, azkura edo begietako mina. Horiek oso gogaikarriak izan daitezke.

5. Lauso

Modu garbian ikusteko arazoak daudenean, premiazkoa da laguntza eskatzea. Lauso ikusteak katarata bat dagoela adieraz dezake. Sortzen ari direnean ikusmen lausoa eragiten dute kataratek, argia itzaliago sumatzen da eta koloreak ez dira hain biziak ikusten. Sintoma horien aurrean, joan



okulistarengana. Kontuan izan lehenik begi batean agertzen dela, eta denborak aurrera egin ahala, bestean agertuko dela.

6. Alboko ikusmena eta ertz beltzak

Glaukoma izan daiteke. Begiak likido bat du, hezeten duena, eta berritzen joaten da, baina metatu egiten bada, nerbio optikoa presionatzen du. Gai-xotasunak aurrera egin ahala, nerbioa gero eta estuago egoten da, eta ikusmena galtzen hasten da begiaren alboetatik. Okulistarenean aldizkako azterketak egin behar dira, batez ere 40 urtetik aurrera; izan ere, glaukomak ez du sintomarik eragiten oso aurreratuta dagoen arte, eta orduan zailagoa da hari aurre egitea.

7. Hurbiletik

Hurbiletik gaizki ikusteak, ikusmen nekatua duzula adieraz dezake (presbizioa). Begian kristalino izeneko egitura bat dugu, begiaren berezko lente bat, distantzia desberdinetan ditugun objektuak enfokatzeko balio duena. Kristalinoa urrutitik eta hurbiletik fokuratzeko mugitzen da, baina urteekin lodiera irabazi eta elastikotasuna galtzen du, hau da, fokatzeko gaitasuna galtzen du. Fokuratze mekanismo horrek huts egiten du, batez ere, 35 zentimetro eta metro baten arteko distantziara dauden objektuak begiratzeko dituzunean. Funtsezkoa da oftalmologoarengana jotzea lehen begi seinale nekatuaren aurrean.

8. Urrutitik

Miopiaren sintoma klasikoa da. Arazo hau bat-batean ager daiteke edozein adinetan, eta bizitzako une jakin batzuetan handitzen joan daiteke (haurdunaldia, adibidez, dioprien gehikuntzaren kausa izan daiteke). Horregatik, miopia izanez gero, baina betaurrekoak aspaldi ez badituzu graduatu, zoak okulistarengana horiek behar berrietara egokitu ditzan. Betaurrekorik ez baldin baduzu, baina urrutira ikustea kostatu egiten zaizula antzematen baldin baduzu, eta hori egiteko begiak ixten baldin badituzu, egin bistaren gaineko azterketa bat. ■



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

ORDUTEGIA

- Astelehenak 16:30-20:00
- Astearteak eta asteazkenak
09:30-13:00 eta 16:30-20:00
- Ostegunak 09:00-14:00
- Ostiralak 09:30-13:00 eta 17:00-19:30
- Larunbatak 10:00-13:00

Ildefonso Gurrutxaga 1 · AZPEITIA

943-08 03 37 · 608 58 77 22 

kiribil@hotmail.com

www.kiribilekodenda.com ·  





PRESTATU AZALA EGUZKITARAKO

Udaberria aurrera doan heinean, eta uda iristear dela, gero eta egun eguzkitsu gehiago izan ohi dira. Baina eguzkiaz gozatu ahal izateko, azala prestatu egin behar da lehendabizi. Lau pauso garrantzitsu jarraitu behar dira horretarako.

Temperatura beroak iristen ari dira gurera, eta horrekin batera luzatzen hasi dira eguzki orduak. Nork ez du lagunekin bazkaltzeko, mendira joateko edota familiarekin txangoak egiteko gogoa? Eguzkitan egoteak, gure aldartea hobetzeaz gain, D bitaminaren sintesia estimulatzen du, eta patologia dermiko batzuk hobetzen laguntzen

du. Hala ere, eguzkiaz modu seguruan gozatzeko, harengandik babesteko ohitura onak hartu behar dira.

Hilabete hotzen ondoren, gure larruazala ohi baino sentikorrago izan ohi da eguzkiaren aurrean. Izan ere, denbora asko darama eguzki erradiazioaren eraginik jaso gabe, eta eguzki denboraldiaren



hasieran azala gorritzeko eta eguzki erredurak izateko sentikorragoa egon ohi da.

Egoera horri aurrea hartzea bezain erraza da zure azala sendotuta dagoela ziurtatzeko urrats batzuk jarraitzea. Hona hemen larruazala prestatzeko, beltzaran jartzeko eta eguzkitik babesteko lau aholku:

1. Hidratatu gorputza

Oso gomendagarria da azala zaintzeko krema hidratatzaileak erabiltzea, baina horrekin ez da nahikoa. Azalak behar duen hidratazioa jasotzen duela ziurtatzeko, edan ura; ez itxaron egarria izan arte. Horrela, larruazala osasuntsu, malgu eta hidratazio maila egokiarekin mantenduko duzu. Zailena hori ohitura bihurtzea da, baina aldageta txikiak eginez lortuko duzu. Eduki ondoan ur botila bat une oro: bulegoan, sofan, ohearen ondoan... Gisa horretan,





egunean gomendatutako bi litro ur edaten dituzula ziurtatuko duzu.

2. Zaindu jatekoa

Ba al zenekien kontsumitzen ditugun elikagaiek eragina dutela larruazalaren zahartzean? Gazte itxurako azal distiratsua mantendu nahi baldin baduzu, izan kontuan honako hau: antioxidatzaile ugari dituzten dietek zahartze zantzuak mantsotu ditzakete. Antioxidatzaileen kontsumoa handitzeko, erabili antioxidatzaileetan, C bitaminan eta betakarotenoetan aberatsak diren fruta eta barazkiak; laranjak, azenarioak, kiwiak, brokoliak, gereziak edo piperrak, adibidez. Gainera, barazki, oliba olio eta lekale asko jateak azalaren kalte aktinikotik babesten laguntzen duela frogatuta dago. Kalte aktinikoa zelulek jasaten duten DNAREN kaltearen metaketa da, eguzkitan egoteak eragiten duena. Horrek, gainera, aurre minbizi lesioak eragin ditzake.

3. Mailakako esposizioa

Lehen egun eguzkitsuetan normala da gozatzeko gogoia izatea. Hainbeste egun hotzetan igaro on-

doren, nori ez zaio gustatzen azalean izpi beroak sentitzea? Dena den, une horretan larruazala eguzki erradiazioarekiko une sentikorrenean dagoela gogoratu behar duzu, eta, horregatik, eguzkiarekiko mailakako esposizioa egitea komeni da. Nola? Erabili beti krema eguzkitan dauden eremuetan, ez hartu eguzkia eguneko ordu beroenetan eta eguzkipean igarotako orduak pixkanaka gehitu. Horrela, beltzarantze mailakatua eta iraunkorra lortuko duzu.

4. Babestu 365 egunetan

Eguzki babesa egunero erabiltzea funtsezkoa da zahartzea saihesteko eta azala zaintzeko. Zenbaiten ustez, behin beltzaran bihurtzen denean, ez dago hainbeste babestu beharrik, baina errealitatetik oso urrun dago uste hori. Larruazala orbanetatik, zimurretatik edo deshidratazio sentsaziotik salbu mantentzeko, garrantzitsua da larruazala lasaitzen eta eguzkiaren eraginpean egon ondoren konpontzen lagunduko duten zainketa pautak jakin batzuk jarraitzea: hidratatzailea eta *aftersun* kremak eman ditzakezu. ■

iosu Optika

OPTIKA AUDIO



Ikusmen azterketak · Audiologia · Ukipen-lenteak

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





Euskararen plaza gara, herriaren irudia eta komunitatearen ahotsa

B

BALEIKE

K

KARKARA

erlo

ERLO



MAXIXATZEN

KH

UROLA KOSTAKO
HITZA



UZTARRIA

Zh

ZARAUZKO
HITZA



**HEDABIDEKIN
ERE BAI**



**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



ONLINE ARRETA MUNDU OSOAN ZEHAR

AURREZ AURREKO ARRETA:

AZKOITIA - AZPEITIA - DONOSTIA



info@mirenetxeberria.com



688 67 62 41

www.mirenetxeberria.com



YOGAREN ONURA UGARIAK

Milaka urte dituen praktika da yoga, baina daukan onura ugariak tarteko, ospea irabazi du azkenaldian. Osasun fisikotik osasun mentalera, askotari-koak dira yogaren onurak. Hona hemen yogak zure bizitzan eragin ditzakeen hobekuntza batzuk:

1. Malgutasuna eta indarra hobetu. Posturen eta luzaketen bidez, yogak zure artikulazioetako mugimendu eremua handitzen eta muskulu indarra eraikitzen lagundu dezake. Horrek oreka hobea eta lesio arrisku txikiagoa eragin dezake.

2. Estresa eta antsietatea murriztu. Yoga eza-guna da estresa eta antsietatea murrizteko duen gaitasunagatik ere. Zure arnasketan zentratuz eta bizi duzun uneaz jabetuta, yogak burua lasaitzen eta erlaxazioa sustatzen lagundu dezake. Horrek estresa eta antsietatea murriztea eragin dezake, eta eragin positiboa izan dezake osasun mental orokorrean.

3. Loa hobetu. Erlaxazioa sustatuz eta estres maila murriztuz, yogak zure loaren kalitatea hobetzen ere lagundu dezake. Gainera, yoga batzuk bereziki pentsamendua lasaitzen eta gorputza lotarako prestatzen laguntzeko diseinatuta daude.

4. Osasun kardiobaskularra hobetzea. Yogak eragin positiboa izan dezake osasun kardiobaskularrean ere. Yoga mota batzuk, hala nola vinyasa edo power yoga, indartsuagoak dira eta bihotz maiztasuna handitzen eta osasun kardiobaskularra hobetzen lagundu dezakete. Gainera, frogatu da yogak tentsio arteriala eta kolesterola murrizten dituela, eta horrek are gehiago hobetu dezake osasun kardiobaskularra.

5. Mindfulnessa handitu. Zure arnasketan zentratuta eta uneaz jabetuta, zure pentsamenduen eta emozioen gaineko kontzientzia handiagoa har dezakezu. Horrek ekar dezake autokontzientzia hobetzea eta zure emozioak eta erreakzioak kudeatzeko gaitasun handiagoa izatea. ■





Islada Estetika



Gerrian -6 zentimetrora arte



Aldaketan eta izterretan -4 zentimetrora arte



FAT BURNER EXPRESS

(gorputzeko tratamendu honek azala errefirmatuaren eta likidoen erretentzioa gutxitzen eta hobetzen lagunduko dizu)

Aita Lertxundi kalea 31, behea • ORIO

📷 @isladaestetika

Ordutegia: astelehenetik ostiralera 09:00etatik 19:00etara



ZAINDU ZORU PELBIKOA

Zoru pelbikoaren edo perineoaren berri izango zenuen ziurrenik, baina baliteke oraindik argi ez izatea zer den zehazki. Sabel behealdea ixten duten muskulu eta lotailuen multzoa da. Funtzio nagusia organo pelbikoak (maskuria, umetokia, bagina eta ondestea) posizio egokian mantentzea da, horren araberakoa baita horiek ondo funtzionatzea.

Zoru pelbikoa muskuluz eta ehun konektiboz osatutako egitura bat da, pubis hezurretik kokzixeraino hedatzen dena, pelbisaren oinarrian. Gorputzaren funtsezko atal bat da, eta funtzio nagusia organo pelbikoak (maskuria, umetokia, bagina eta ondestea) posizio egokian mantentzea da, horren arabera baita horiek ondo funtzionatzea.

Hala ere, askok ez dakite zeinen garrantzitsua den zoru pelbikoa indartzea; izan ere, ohikoa da muskulu hori adinarekin, haurdunaldiarekin, erditzearekin, menopausiarekin eta beste faktore batzuekin ahultzea. Zoru pelbikoaren ahuleziak arazoak eragin ditzake, hala nola gernu inkontinentzia, organo pelbikoen prolapsoak, disfuntzio sexuala, gerrialdeko mina eta pelbisarekin eta sabelaldearekin lotutako beste nahasmendu batzuk.

Zoru pelbikoaren funtzioak

Zoru pelbikoak funtzio asko betetzen ditu emakume baten bizitzan, eta, horregatik, garrantzitsua da hura zehatz-mehatz zaintzea.

Sostengu funtzioa: maskuriari, umetokiari, baginari eta ondesteari eusten die.

Edukitze funtzioak: zoru pelbikoa arduratzen da

esfinterren funtzionamendua kontrolatzeaz, eta mikzioa eta libratzea zuzenak direla ziurtatzen du.

Ugalketa funtzioa: haurrak erditzean pasatzen dituen azken muskuluak dira. Horiek dira burua biratzen laguntzen diotenak, eta, gainera, umetokian uzkuradura erreflexu bat sortzen dutenak. Horrek eragiten dio emakumeari bultzatzeko desioa.

Funtzio sexuala: zoru pelbikoa ondo tonifikatuta edukitzeak sexu harremanen kalitatea hobetzen du. Muskuluen uzkurdurak erekzioan, eiakulazioan eta orgasmoan laguntzen du.

Jarraian zoru pelbikoa zaintzeko gomendio batzuk:

1. Identifikatu zoru pelbikoaren muskuluak: zoru pelbikoa indartzeko, funtsezkoa da zein muskulu landu behar diren jakitea. Horretarako modurik errazena komunean zaudenean gernu fluxua etetea da. Mikzioa gelditzeko erabiltzen diren muskuluak zoru pelbikoaren muskuluak dira.

2. Praktikatu Kegelen ariketak: Kegelen ariketak dira zoru pelbikoa indartzeko ezagunenak. Segundo batzuetan zoru pelbikoaren muskuluak uzkur-



tzean eta erlaxatzean datza, egunean hainbat aldiz. Garrantzitsua da behar bezala egitea, emaitza eraginkorrak lortzeko.

3. Erabili gailuak: txinatar bolak, baginako konoak edo baginako pisuak bezalako entrenamendu gailuek zoru pelbikoa indartzen lagun dezakete. Gailu horiek baginan sartzen dira eta zoru pelbikoaren muskuluen uzkurduraren bidez, beren lekuan mantendu behar dira. Garrantzitsua da fabrikatzaileen jarraibideak segitzea eta gomendatutakoa baino denbora luzeagoan ez erabiltzea.

4. Hartu jarrera egokia: jarrera oker batek zoru pelbikoaren ahultasuna eragin dezake. Garrantzitsua da zutik zuzen jartzea eta zuzen esertzea, bizkarra makurtzea edo okertzea saihestuz.

5. Abdomeneko ariketa egokiak: abdomeneko ariketa desegokiek presioa eragin dezakete zoru pelbikoan eta haren ahultasuna erraztu dezakete. Garrantzitsua da corea sendotuko duten ariketak egitea, besteak beste, zoru pelbikoan presiorik eragiten ez duten plantxak egitea.

Laburbilduz, zoru pelbikoa sendotzea funtsezkoa da emakumeen eta gizonen osasunerako eta ongizaterako. Berariazko ariketak, entrenamendu gailuak, jarrera egokia eta abdomeneko ariketa egokiak lagungarriak izan daitezke egoera ezin hobean mantentzeko eta pelbisarekin eta abdomenarekin lotutako arazoak prebenitzeko. Gainera, garrantzitsua da profesional baten orientazioa jasotzea. ■



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



Ildefonso Gurrutxaga, 7 - AZPEITIA

✉ amaiapodologa@gmail.com • ☎ 943-12 67 69 · 656 74 99 13

GUKAZERBITZUAK



www.gukazerbitzuak.eus

08



Ikus-entzunezkoak

09



Argitalpen
digital
multimedia

01

Publizitatea



Papera

07



Identitatea
eta marka irudia



Atari digitalak

06



Diseinu
lanak



Telebista

**MARKETIN eta
KOMUNIKAZIO
ZERBITZUAK**

05



Webguneak eta
marketin
digitala

04



Edukien
sorkuntza

03



Komunikazio
kanpainak

02



Estrategia eta
planifikazioa

B

K

erl



KH

nri

ZH

• Araba kalea 27, 20800 Zarautz (Gipuzkoa) • Soreasu 1, 20730 Azpeitia (Gipuzkoa)

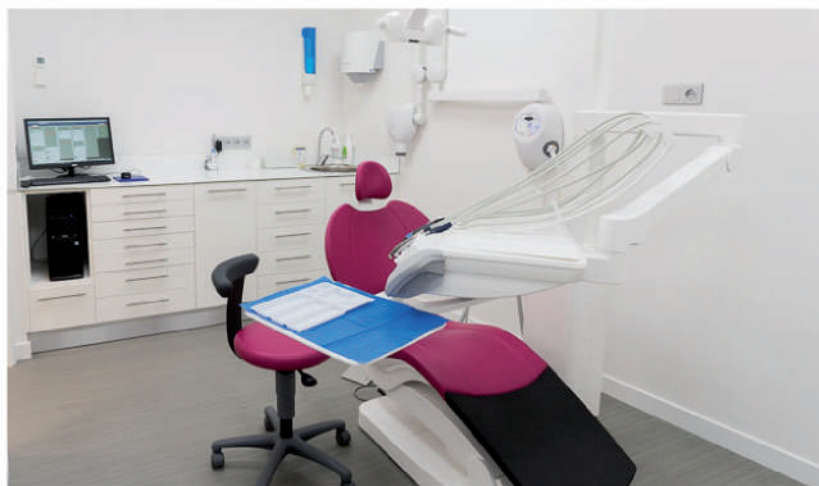
☎ 943-81 38 41 ✉ gukazerbitzuak@ukt.eus

Clinica Dental · Hortz 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



HANKA NEKATUENTZAT ARIKETAK

Likido erretentzioak, zirkulazio txarrak, biguntasunak... hankak astun eta nekatuta sentitzea eragin dezakete. Mugitu zaitetz arazo horiei aurre egiteko.

Hanka pisutsuak edota nekatuak al dituzu? Zirkulazio txarra edo artikulazio arazoak izan daitezke horren eragile, eta horiek inurridura, astuntasuna, mina eta arintasun falta eragiten dituzte hanketan. Arazo horiei aurre egiteko, gorputza aktibatzea eta martxan jartzea proposatzen dizugu. Hona hemen ariketa batzuk:



1 Aktibatu zirkulazioa

Zutik, bizkarra zuzen eta eskuak makila baten gainean jarrita (erratz makila baten gainean, adibidez):

- Lehenengo orpo bat altxatu, eta gero bestea, txandaka, bi minutuz.
- Bi oinen puntak aldi berean igo, gorputzaren pisua orpoetara erortzen utziz, eta, ondoren, orpoak igo, pisua puntetara pasatuz.
- Aldatu puntetatik orpoetara zortzi aldiz, eta saiatu arnaske-ta erritmikoa eta konstantea izaten.



2 Galdu grasa eta irabazi indarra

Zutik, hankak pixka bat irekita, gutxi gorabehera aldaken zabalera:

- Tolestu belaunak eta jaitsi gorputza besoak aurreraka luzatuz. Gerialdea ez kargatzeko, garrantzitsua da bizkarra ez okertzea.
- Igotzean, biratu eskuinerantz, besoak altxatuz. Orpo bat altxatu, eta ondoren, biratu gorputza ezkererantz.
- Egin zortzi bira oso.



3 Izterrak mehetu

Etzan eskuin aldera begira, eta sostengatu alde bereko be-saurrean:

- Altxa ezker hanka ahalik eta gehien. Egin zortzi errepikapen.
- Tolestu hanka hori eta zuzendu oinaren punta beste be-launerantz. Luzatu hanka berriro gorantz, eta errepikatu lau aldiz.
- Egin ariketa horiek beste aldera etzanda.

Marta Aizpurua
(Ametz)

Elkarg. zk.: GZ02111
psikologoa
haur-nerabeak

Maria Zunzunegi

Elkarg. zk.: GZ02618

psikologoa
heldu eta
hurrugarren adina

MARIA ZUNZUNEGI
gabinete psikologikoa

Damaso Azkue, 4 · AZPEITIA · 943-14 23 75

www.mariazunzunegi.com · info@mariazunzunegi.com

4



Findu izterren barne aurpegia

Etzan zaitetz ezker aldera begira, utzi eskuineko hanka tolestuta eta jarri oina lurrean:

- Pasatu goma elastikoa ezkerreko oinaren azpitik, eta gomaren beste muturrari tinko eutsi eskuekin.
- Igo hanka, goma elastikoaren erresistentzia gaindituz. Igo eta jaitsi zortzi aldiz. Ondoren, tolestu eta luzatu beste zortzitan. Errepikatu ariketa beste hankarekin.

5



Izterrak indartu

Etzan ahoz gora, bizkarra lurrean ondo itsatsita eta eskuak aldaken azpian direla:

- Goma aparrezko pilota pixka bat tolestutako belauenen artean jarri. Indarra egin, eta, ondoren, lasaitu hankak.
- Egin zortzi kontrakzio motel, eta gero, beste zortzi azkar. Erritmoa txandakatzean, muskuluek esfortzu ezberdina egiten dute abiadura bakoitzean.
- Hartu hamar segundo hankak bularraren gainean dituzula, eta egin zortzi errepikapeneko beste bi serie.

6



Erretentzioaren aurkako ariketa

Ahoz gora etzanda, ezkerreko hanka tolestuta utzi eta oina lurrean jarri:

- Eskuineko hanka luzatu eta igaro goma elastikoa oinaren azpitik. Eutsi muturrei bi eskuekin, tentsioan mantenduz.
- Igo eta jaitsi hanka, goma elastikoaren tentsioa gaindituz. Egin zortzi errepikapeneko bi serie.
- Tolestu eskuineko oina, eta errepikatu ariketak ezkerreko hankarekin.

7



Hanka lirainagoentzat luzaketak

Ahoz gora, ezkerreko hanka tolestuta eta oina lurrean dela:

- Tolestu eskuineko hanka bularraren gainean. Jarri eskuak orkatila baino gorago, bernaren atzean.
- Joan zangoa pixkanaka luzatzen, aurpegirantz hurbilduz. Eutsi 30 segundo eta gero errepikatu ariketa beste hankarekin.

Lehenengo bi ariketak egiten hasi aurrena, eta gero, bat gehiago sartu egunero. Minutu batzuk baino ez dira izango, baina ondorioak biderkatu egingo dira. Ez ahaztu muskuluek lasaitzeko luzamenduekin amaitzea jarduna. Osatu jarraibideak dieta osasuntsu eta orekatu batekin, eta ondorioak are handiagoak izango dira. ■



ERRONKA

KIROL
MEDIKUNTZA

OLATZ AGIRREGABIRIA
BERISTAIN
Fisioterapeuta
652 72 75 35

JULEN UCIN
GURRUTXAGA
Medikua
623 17 13 10

JOKIN GIJARRO
IRURETAGOIENA
Kirol prestatzailea
688 80 67 78

HARITZ ESNAL
AMUNDARAIN
Medikua
623 17 33 68



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



HORTZETAKO HARIA ETA OHIKO LAU AKATS

**Haria gure hortzen eta haginien aliatu handia da,
baina akats batzuk erraz egiten dira, hariaren funtzioa hankaz gora jarriz.**

Hortzetako haria kostu txikiko tresna da, baina bali-
o handia du gure hortzetarako. Funtsezkoa da
hortzen arteko espazioetako hondakinak kentzeko.
Haur eta helduek, eta batez ere adinekoek, erabil-
tzea gomendatzen da. Bereziki erabilgarria da hortz
okerretan edo enpasteak dauden lekuetarako; izan
ere, janari hondarrak kentzeko aukera ematen du,
patologia desberdinak saihestuz.

Hondar horiek garaiz kentzen ez badira, halitosia
edo hats txarra izateko arriskua handitu egiten da,
elikagai hori hortzetan deskonposatu egiten
baita. Hala ere, epe luzera, horrelako
hondakinek txantxarra ere sor-
dezakete, batez ere iristeko
zailenak diren lekuetan.

Hona hemen hor-
tzetako haria era-
biltzerakoan
egiten diren lau
akatsak:

• Garaz kanpo

Badira hortzetako haria pasatzeko une egokiak.
Adibidez, gaueko eskuilatzea da bereziki garrantzi-
tsua. Gauez listua gutxiago jariatzen da, eta, on-
dorioz, bakterioak nahi bezala ibiltzen dira ahoan.
Bakterio flora hori, gainera, gure hortzen artean
elikagairik gabeko barra batean baldin badago,
kaltea biderkatu egiten da.

• Faktoreen ordenak eragina du

Ohikoa da eguneroko hortz higienezari lotuta egin
behar dugun lehen gauza hortzak garbitzea dela
pentsatzea. Dena den, lehen urratsa izan behar
luke hortzetako haria erabiltzea. Horren arrazoia?
Hortzen eta haginenez artean geratzen diren janari
hondar deseroso horiek kentzeko aukera emango
duela. Lehenik eskuila pasatuta, hondakin horiek
gehiago txertatzeko arriskua izango dugu. Ondo-
orioz, hortzetako haria erabili ondoren iristen da hor-
tzetako eskuilaren txanda, eta, ondoren, kolutorio



Mintza
logopedia

Gereziondo plaza, 1 behea · ZARAUTZ · 943-00 04 16
www.mintzalogopedia.es · mintzalogopedia@gmail.com

- Hizketa nahasketak
- Ahots eta arnas nahasteak
- Lengoai nahasteak
- Irakurketa-idazketa nahasteak
- Irenste nahasteak
- Arreta zailtasunak
- Sindromeak
- Garun paralisiak



bat erabiltzea da onena. Azken horri lotuta, gogoratu denak ez direla egokiak; gure ahoaren arabera hautatu behar da kolutorioa, eta ezin dira horiek nahi beste erabili.

• Erabilera

Abiapuntutzat hartu hortz pieza guztiak errepasatu behar direla. Batez ere, atzean gelditzen direnak, horiek baitira sarbide zailena eta hondakin gehien metatzen dutenak. Pieza guztiak dira funtsezkoak.

Haria palanka bat bailitzan erabili behar da. Hariak hortzen artean irristatuz egin behar du palanka funtzioa, baina ez haria hortzetara jaitsiz eta estutuz, baizik eta ahotik kanporantz botaz.

• Odolaren seinalea

Hortzoian edo ahoan odola ikustea hainbat gaitasunen ondorio izan daiteke, edo hortzetako hariaren presioarekin pasatzearen ondorio. Hariarekin ez da estutu behar odola ateratzea eragin arte; izan ere, ulertu behar da hortzoiak erreakzionatu egiten duela horrelako estimuluen aurrean.

Baliteke teknikan akatsa egitea edo hortzoiak handituta edo infektatuta izatea. Horregatik, komeni da dentista bati galdetzea odolustu horiek denbora luzez errepikatzen baldin badira. Nolanahi

ere, egiaztatu ez direla ugariak, presio txiki baten ondorio direla.

Hortzetako hariaren erabilera urratsez urrats:

1. Moztu 50 zentimetro inguruko luzera duen hari zati bat.
2. Bildu esku bakoitzeko hatz bihotzaren mutur bakoitza, hatz lodia eta erakuslea libre gera daitezten.
3. Garrantzitsua da hariaren zati handiena atzamar batean kiribiltzea. Horrela, erabilitako haria beste aldera irristatu ahal izango duzu, eremu bakoitzean hari garbia erabili ahal izateko.
4. Pasatu haria aukeratzen duzun hortzen arteko lehen espazioan, eta, horretarako, joan-etorri mugimendua egin.
5. Hortz pieza hariarekin inguratu, eta mugimendua bera egin hortzaren inguruan.
6. Hortz pieza guztietatik pasatu haria, aurrez esandako mugimenduekin.
7. Garbitu ahoa janari hondarrak eta plaka bakterianoa kentzeko. ■



OSTEOPATIA

Ganix Arakistain, D.O.
Elk.znb.161

Osteopatia zerbitzu orokorra

Adin guztietako pertsoneri egokitutako tratamendu integralak:

- Jaioberriak eta haurrak
- Helduak
- Hirugarren adina
- Haurdunaldia eta erditzea
- Kirol lesioen prebentzioa



Gorputz orekan eta kranio-mandibular disfuntzioetan espezialista.

*Elkarlan multidiziplinarra odontologia-ortodontziarekin,
optiko-optometristarekin eta podologoekin.*

IZAN IRAKUR ZALE!



**EGIN BAZKIDE ETA %30 EKO
DESKONTUA IZANGO DUZU**

bazkide@ukt.eus • 943-81 38 41

**UKH UROLA
KOSTAKO HITZA**

LAGUNTZAILEA:

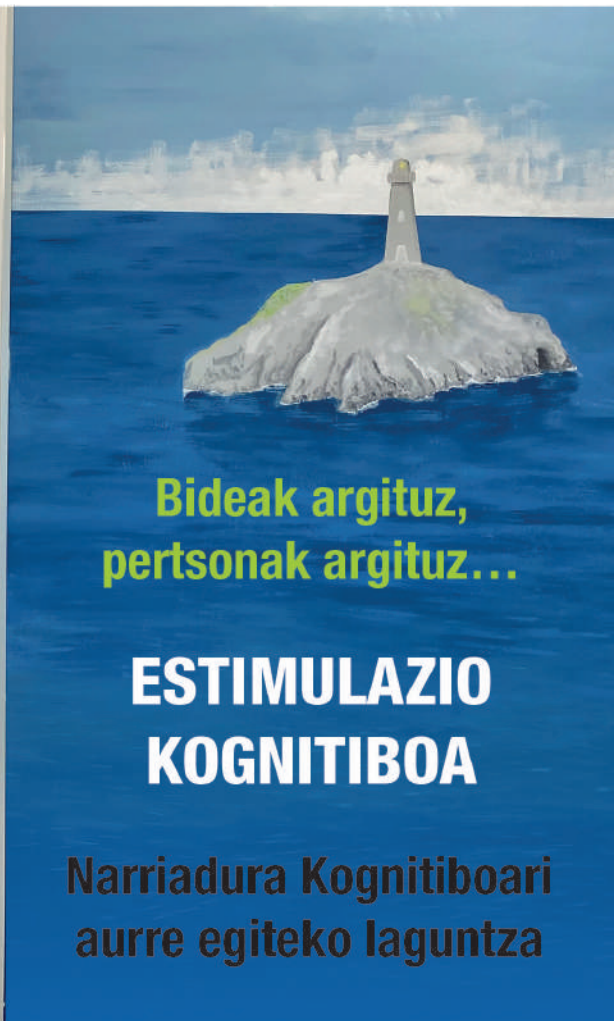


Gipuzkoako Foru Aldundia



ARGITUZ

LAGUNTZA PERTSONALA



Bideak argituz,
pertonak argituz...

ESTIMULAZIO KOGNITIBOA

Narriadura Kognitiboari
aurre egiteko laguntza



www.argituz.eus

Ibaiondo kalea 3 Azkoitia
650 13 72 27

BENETAKO ATSEDENA

Faktore askok eragiten dute loaren kalitateari, eta faktore horietako asko geuk alda ditzakegu modu positiboan. Horregatik, lo egiteko arazoak baldin badituzu, hainbat gomendio kontuan hartzera animatzen zaitugu, atsedena askoz hobeto hartzeko. Hona hemen benetako atsedena lortzeko lau gako.


1. Argia eta soinua

Zure etxeko giroan gauza gutxiak dute argiak eta soinuak baino eragin handiagoa. Eta giro hori zure ongizaterako ona izatea garrantzitsua da zentzu guztietan, baina are gehiago lo egiteaz hizketan ari garenean. Horregatik, benetako atsedena lortzeko lehen gomendioa zure logelari argiztapen eta soinu egokiak izatea da, eta horiek ondo erabiltzea

ere bai. Izan ere, gelako argi orokorra piztea erabakitzen baduzu beti, ezer gutxirako balio du lo egin aurretik argitasun gutxi emango dizun mahaiko lanpara bat edukitzeak. Loaren oinarritzko printzipioen arabera, lo egin aurretik estimuluak murriztea da onena. Horregatik, gelara sartzen zarenean, hobe da intentsitate txikiagoa duen mahaitxoko lanpara piztea.



ninaiz
yoga zentroa



Arimaren, buruaren eta
gorputzaren arteko oreka

ELIZ K/ 38, AZPEITIA

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

WWW.NINAIZYOGA.COM



Soinuari dagokionez, garrantzitsua da gelan ahalik eta isiltasun handiena izatea. Hala ere, badira lo hartzen lagun dezaketen giro soinu lasaigarri batzuk. Adibidez, bozgorailua duen lanpara baldin baduzu, hori jar dezakezu martxan pijama janzten duzun bitartean eta ohera sartu ondorengo lehen minutuetan.

2. Gortinak

Izan goiz lo egitera zoazelako eta kalean oraindik argia dagoelako edo izan farolak leihotik gertu dituzulako, gortinak zure aliaturik onenak izan daitezke kanpoko argiak zure loari eragin ez diezaion. Batez ere, gortina opakoak aukeratzen baldin badituzu, zure logela argitik erabat isolatuko duzu. Gortinak, baina, bistara eta ukimenera atseginagoak izatea nahi baldin baduzu, bi errezel geruza jar ditzakezu, batzuk zeharrargia sartzen uzten dutenak eta besteak opakoak. Horrela, onura estetikoak lortu ez ezik, logelan izan nahi duzun argi kantitatea erregulatzeko haiekin jolastu ahal izango duzu egunean zehar.

3. Ohea eta koltxoia

Pertsona bakoitza mundu bat da, eta beraz, bakoitzarentzako ohe egokiena faktore desberdinen araberakoa izan ohi da. Aukeratzen duzuna edozein dela ere, ezinbestekoa da horrek lo egiteko behar duzun erosotasuna eskaintzea. Gainera, burko on bat eta kuxin batzuk gehitzen badizkiozu, esperientzia are hobea izatea lortuko duzu. Hala ere, eredu baten alde egin aurretik, ondo legoke aukera desberdinak alderatzea eta zure bizimoduaren arabera izan nahi dituzun ezaugarri guztiak kontuan hartzea: ohea kanapearekin edo gabe, goiburua-ekin edo gabe, zer materialetakoa... Oheaz gain, koltxoiak ere funtsezko papera betetzen du atsedenean. Horregatik, egin beti kalitatezko baten aldeko apustua.

4. Oheko arropa

Hotzak egoten al zara gauean? Edo bero handiegia izaten duzu? Eskandinaviar zorroak eta izarak ere funtsezkoak dira oheko tenperatura erregulatzeko, eta garrantzitsua da kotoia bezalako kalitatezko materiala aukeratzea. Zeintzuk dira kotoizko arropen abantailak? Leunak dira, transpiratu egiten dute, hezetasuna xurgatzen dute eta ukimenarentzat atsegina dira. Horrek nabarmen hobetzen du oheko esperientzia. ■

OLNPIA

PODOLOGIA KLINIKA

Posturologia klinikoa

Kirol podologia

Kirurgia podologikoa

Kiropodia

Papiloma

Ortonixiak

Oin diabetikoa



URRUTIRA JOAN GABE

*Zarauzko Biotopoa,
Getariako San Prudentzio auzoa,
Zestoatik Aizarnako galtzada,
Nuarbeko Ibai-Eder urtegia,
Orioko Itxaspeko buelta,*

...

ERLO
GUKA



EZAGUTU GURE ESKUALDEKO
TXOKOEZ GOZATZEKO
IBILBIDEAK
ERLO TELEBISTAN

nornahi izan zaitezten

Ugalkortasun arazoak

Haurdunaldi guztian zehar amaren eta haurraren beharrak kontuan hartuko ditugu, baita bikotekidearenak ere.

- Sistema endokrinoa
- Babes psikologikoa eta emozionala
- ADNaren osaketa
- Beharrezkoak diren elikagaiak
- Haurdunaldi kontzientea



Haurraren garapen kognitiboan eta sensorialean adituak gara

Gure kontsultan eskolako zailtasun oro tratatzen ditugu.

Pedagogikoak

Dislexia, lateralitatea, arreta falta, memoria eta ulermena, irakurketa, esku-begi koordinazioa...

Psikomotrizak

Oreka, mugimenduen kontrola eta koordinazioa, berreziketa eta errehabilitazioak...



“Nornahi izan zaitezten”



Irkus Fernandez
Iturribidea 8, Zarautz
Tel. / whatsapp: 655 72 62 91
www.lorezaina.com

PROTEINA SABELEKO GRASA EZABATZEKO

Sabel inguruko koipea galtzea izaten dute helburu osasuna eta itxura fisikoa hobetzea nahi duten pertsona askok. Hori lortzeko modu bat da proteinak kontsumitzea, funtsezko nutrientea baita, metabolismoa bizkortzen eta asetasun sentazioa areagotzen lagun dezakeena.



Sabel inguruko gantza galtzea da zailena, baina beharrezkoa da horretan ahalegina egitea; ez esetikagatik bakarrik, baita osasunagatik ere. Izan ere, gehiegizko pisu abdominala duten pertsonak gaixotasun kardiobaskularrak izateko aukera handiagoa dute, besteak beste, diabetesa, insomnia edo minbizia.

Espainiako Bihotzaren Elkartearen arabera, kon-tuz ibili behar dute 88 zentimetroko (edo gehiagoko) perimetro abdominala duten emakumeek eta 102 zentimetrokoa duten gizonek. Neurri horiek betetzen dituztenak, hain zuzen ere, arrisku handiko pertsonak dira.

Zenbat eta lehenago hasi egoerari aurre egiten, are hobeto. Batik bat, urteak bete ahala, ohikoa da gantza sabelaldean metatzea, baina jakin badela horri konponbidea emateko modurik: bat, ariketen bitartez; eta bestea, elikadura zainduta.

Sabelaren inguruko grasa galtzeko modu bat

proteinak kontsumitzea da, funtsezko nutrienteak baitira, metabolismoa bizkortzen eta asetasun sentzazioa areagotzen lagun dezaketenak.

Hala ere, proteina guztiak ez dira berdinak sabeleko gantza galtzea baldin bada xedea. Izan ere, proteina hobeak eta okerragoak daude gure nahia sabeleko gantza galtzea baldin bada, baina bada guztien gainetik nabarmentzen den bat: arrautza.

Kalitate altuena

Nahiz eta proteina bakar batek ere ezin duen murriztu koipe abdominala, kalitate handiko proteinek asetasuna handitzen eta antojuak murrizten dituzte, eta horrek sabeleko gantza galtzen laguntzen du.

Horretarako proteina onenetako bat dira arrautzak. Izan ere, arrautzek urrezko domina jasotzen dute kalitate handiko proteinari dagokionez; funtsezko bederatzi aminoazidoak dituzte, eta horiek funtsezkoak dira gorputzak behar bezala funtzionatzeko. Horien faltak immunitatea gutxitu dezake eta



- ✓ 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 ·   



digestio arazoak eragin ditzake, baina lagun dezake, bestalde, depresioa, ugalkortasun arazoak eta aditasun mentalaren egoera murrizten ere.

Halaber, frogatuta dago arrautza tartean duen gosari bat jateak pertsonak denbora gehiagoz aseptuta mantentzen laguntzen duela, eta horrek sabeleko gantza eta pisua galtzen lagundu dezakeela. Zehatzago esanda, arrautzaren gorringoak metabolismorako funtsezkoa den muinoa izeneko mantengai du, baita D bitamina ere, eta horren kontsumoa gantz abdominalaren galerarekin erlazionatuta dago zientifikoki.

Emaitza onenak lortzeko, otordu nagusi bakoitzean 20-25 gramo proteina jatea da egokiena, eta kopuru hori arrautza kontsumoa handituz gero lor daiteke.

Proteina gehiago

Arrautzaz gain, badira sabel inguruko koipea galtzen laguntzen duten bestelako proteinak ere. Horien artean, aukera onenetako bat da esne serumaren proteina, whey proteina ere esaten zaiona. Proteina hori kalitate handikoa da, eta gorputzak muskulu ehuna eraikitzeko eta konpontzeko behar

dituen aminoazido esentzial guztiak ditu. Gainera, esne serumaren proteina erraz xurgatzen eta erabiltzen du gorputzak, eta, beraz, ariketa fisikoa egin baldin baduzu, aukera ezin hobea da.

Esne serumaren proteina kontsumitzeak gorputzeko gantz kantitatea murrizten ere lagun dezake, batez ere sabelaldean. Izan ere, esne serumaren proteinaren kontsumoak asetasun sentrazioa areagotu eta gosea murriztu dezake, eta horrek kaloriak gutxiago hartzea, eta, oro har, pisua galtzea eragin dezake.

Beste aukera eraginkor bat soja proteina da. Izan ere, soja proteinak gorputzean gantza biltegitratzea sustatzen duten hormonon mailak murriztu ditzake, intulina eta kortisola, esaterako.

Oro har, kalitate handiko proteina nahikoa kontsumitzea garrantzitsua da osasun ona mantentzeko eta pisu galera eraginkorra lortzeko. Hala ere, garrantzitsua da proteina ez dela pisua galtzeko konponbide magikoa gogoratzea, eta jakin behar da emaitza iraunkorrak lortzeko garrantzitsua dela dieta orekatu bat jarraitzea eta ariketa fisikoa modu erregularrean egitea. ■

ZURE ENTZUMENA ZAITZEN DUGU

**Entzumen
azterketa**

**Eskaintza
pertsonalizatua**

**Doako
audifonoen
proba**


adi optika / audio
zentroa

Jose Artetxe, 21
Azpeitia

 **943 157 574**

 **663 637 355**



 **Aural**
CENTROS AUDITIVOS

Premium Partner



I N N O V A

AZPEITIA

HORTZ KLINIKA

ONGIZATERAKO EZINBESTEKOA DA AHO OSASUNA.
AHO-HORTZ OSASUNTSUAK IZATEA GAUZAK ONDO EGIN
DIRENAREN ONDORIO DA.
ZAINDU GAUR BIHARKO

