

ONGIZATEA

2025



GUKA



4-5

Antsietatea

8-10

Rucking

12-14

Atzeratu miopia

18-20

Egin lo

22-24

Bruxismoa

28-30

Barne zolak

34-36

Nik ahal dut

38-40

Burpee perfektua

44-46

Magnesioa eta kolagenoa

48-50

Arnasketak

52-54

Yoga

56-58

Olio esentzialak

60-66

Eguzkitako krema

PUBLIRREPORTAJEAK

6-7

Bare hortz klinika

11

Saioa Garmendia

15

Inar optika-audio

16-17

Fisioterapioterapia

42-43

Begitek oftalmologia zentroa

Argitaratzailea:

**Urolako Komunikazio
Taldea**

Argazkiak:

Unsplash

Helbidea:

Soreasu 1

AZPEITIA

943-81 38 41

943-89 00 17

urolakosta@ukt.eus

GUKA
ZERBITZUAK**HEDABIDEKIN
ERE BAI**



IO
Iosu Optika
OPTIKA AUDIO

**Ikusmen azterketak
Audiologia
Ukipen-lenteak**

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



RPS 56-20

ANTSIETATEAREN KONTRA, BROKOLIA

Ikerketen arabera, indola substantzia duten elikagai batzuek garunaren erantzuna kontrolatu dezakete estres egoeretan sortzen den antsietatearen aurrean.

Espainiako Gobernuako Osasun Ministerioaren arabera, herritarren %6,5ek antsietate nahas-mendua dute. Arazo hori tratatzeko erabili ohi diren sendagaiek (benzodiazepinak eta serotoninaren birkaptaziorako inhibitzaile selektiboak), ordea, ez dute %100eko eraginkortasunik; %60 eta %85 arteko eraginkortasuna dute.

Hala, *EMBO Molecular Medicine* aldizkarian argitaratutako ikerketa baten arabera, organismoak berak hesteetan substantzia bat sortzen du, eta substantzia hori antsietatearen nahas-menduarekin lotutako garunaren jardueraren funtsezko erregulatzailea izan daiteke. Ikertzaileek zehaztu dutenez, zenbait elikagai, hala nola brokolia edo Bruselako aza, antsietate maila murrizteko gai dira, indola izeneko substantzia hori dutelako.

Ikerketa gauzatzeko, hesteetako mikrobiomarik gabeko saguak erabili zituzten ikertzaileek,

bakterio horien gabeziak garuneko jardueran nola eragiten zuen ikusteko. Sagu horiek hesteetako mikrobioma osoa zuten saguek baino antsietate maila askoz ere handiagoak zituztela frogatu zuten. Gainera, amigdala basolateralak (emozioen erregulazioarekin, antsietatearekin edo beldurrarekin lotuta dagoen burmuinaren zati handi bat) lotura zuen saguen antsietatearekin.

Hesteetako bakteriorik gabeko karraskarien antsietate mailari irtenbidea ematen saiatzeko, ikertzaileak indola zuten osagarri dietetikoak ematen hasi ziren: brokolia, Bruselako azak, azalorea edo errukula.

Tratamendu horren ondoren, nabarmen murriztu ziren saguek zituzten antsietate mailak, eta beraz, indolak dituzten elikagaiek garunaren erantzunen erregulatzaile gisa jardun dezakete estres eta antsietate egoeren aurrean. ■



Aiora Zinkunegi
Elkarg. zk.: GZ03170
psikologoa

Maria Zunzunegi
Elkarg. zk.: GZ02618
psikologoa

MARIA ZUNZUNEGI
gabinete psikologikoa

Damaso Azkue, 4 • AZPEITIA
689 51 17 83 (Aiora) • 688 67 73 58 (Maria)
www.mariazunzunegi.com • info@mariazunzunegi.com



EZAGUTU BARE: HORTZ KLINIKA EZBERDIN BAT

Aho osasunari dagokionez, irribarre perfektua izateak ez luke helburu nagusia izan behar. Tratamenduaren prozesu guztian pertsonak lasai eta seguru sentitzeak garrantzia duela jakin badakite BARE hortz klinikan. "Pertsona bakoitzak bere ezaugarri propioak ditu, eta odontologia ez da zientzia bakarrik; artea ere bada, eta enpatia eta ongizatea funtsezkoak dira. Gurean ez zara zenbaki bat; zure osasuna eta bizi kalitatea hobetzen laguntzea da gure motibaziorik handiena", agertu du Bareko lanire Garciak.

Slow odontologia: ikuspegi hurbilagoa eta pertsonalizatuagoa

BAREn *slow* odontologiaren eta odontologia biologikoaren aldeko apustua egiten dugu, eta horrek esan nahi du ez ditugula soilik sintomak tratatzen, baizik eta behar den denbora guztia hartzen dugula zure historia, kezkak eta beha-

rrak ulertzeko. Gure talde profesionalak ez du zure ahoa bakarrik aztertzen; osotasunean aztertzen zaitu, eta zure bizimoduarekin eta osasun orokorrarekin bat datorren irtenbide pertsonalizatuak eskaintzen dizkizu. Gure klinikako tratamendu bakoitza zure beharretara egokitu-ta dago, zure ongizateak ez duelako presarik.

Kalitatezko tratamenduak, merkatuan dauden material biobateragarri onenekin

Tratamendu mota guztiak eskaintzen ditugu, sinpleenak eta konplexuenak, baina beti kalitateari lotutako konpromiso sendoarekin. BAREn, merkatuan dauden material biokompatible onenak erabiltzen ditugu, eta horrek bermatzen du zure ahoan egiten dugun lan bakoitza eraginkorra ez ezik, segurua eta zure organismoarekiko errespetuzkoa izatea.

Guztiok dugu garbi egunerokotasunean gure gorputzak barneratzen duen guztiak (elikagaiek, kosmetikoek, inguruneko kutsadurak...) eragina duela gure osasunean, eta ildo beretik, garrantzi handia du gure ahoan urte askoan eramango dugun material horrek kalitatea eta biobateragarritasuna izateak.

Disziplina amitzeko talde bat zure zerbitzura

Paziente bakoitzak bere erronkak eta beharrak ditu. Horregatik, BAREn ez gara ahoko tratamendu bat soilik eskaintzen ari. Beharrezkoa izanez gero, beste espezialista batzuegana bideratzen zaitugu, elkarlanean emaitza hobeak lortzen ditugulako eta gorputza osotasunean ulertzen dugulako.

Sedazio kontzientea: zure erosotasuna gure lehentasuna delako

Dentistari beldurra baldin badiozu edota tratamendu inbasiboagoa egitea tokatzen bazaizu, sedazio kontzientea eskaintzen dizu BAREk. Beldurra edo fobia duten pazienteak tratatzen adituak gara. Pazienteak eroso, lasai eta antsietaterik gabe sentiaraztea da gure lehentasuna, baita prozedura zailenetan ere.

BARE: entzutea, ulertzea eta laguntzea da gure helburua

Zure aho osasunaren gailurrera iristeko, elkarrekin emango ditugu pausoak BAREn. Ez zara beste paziente bat gehiago izango. Irribarre bakoitza berezia da, eta BAREn, zurea hobetzeko konpromisoa hartu dugu.

Hurbileko arreta, talde profesionala eta irtenbide pertsonalizatuak nahi baldin badituzu, etorri eta ezagutu BARE odontologia. ■



ZERBITZUAK

Odontologia biologikoa
Odontopediatria (PADI)
Ortodontzia
Implanteak
Sedazioa

BARE

HORTZ KLINIKA



Arrantza 63, behea · ORIO
943-29 06 19
639 44 52 34

 bare.hortzklínika



'Rucking'-a moda-modan dago. Pisudun motxila batekin pauso arinean ibiltzean datza kirol horrek, eta ariketa fisikoa sustatzen du.

'RUCKING'-A, MODAN DAGOEN KIROL BERRIA



Kirolaren eta ongizatearen mundua garatzen ari da une oro. Kirol eta metodo berriak sortzen eta asmatzen ari dira atsedetik gabe, eta une honetan modan den jarduera berritzaileenetako bat *rucking* da; bizkarrean pisua duen motxila batekin ibiltzea edo korrika egitea, hain zuzen.

Adituen arabera, hankak, sabelaldea, bizkarrak eta sorbaldak bereziki lantzen dira *rucking*-arekin, eta jarduera oso konpletoa da. Izan ere, motxilaren pisuari esker, muskuluek lan gehiago egin behar izaten dute, eta, ondorioz, kaloria gehiago erretzen eta muskuluen



indar nahiz erresistentzia kardiobaskularra nabarmen handitzen dira.

Onurak

Rucking-aren onurak ugariak eta askotarikoak dira. Lehenik eta behin, pisua gehituta, gorputzak energia gehiago gastatzen du korrika edo oinez dabilenean, eta horrek erretako kalorien kopurua handitzen du. Gainera, ariketa horrek hainbat muskulu talde aldi berean indartzen ditu, gorputz osoaren garapen orekatua eta sendoa sustatuz.

Erresistentzia kardiobaskularra hobetzeko modua ere bada. Jarduera egiterakoan behar den maila fisikoa areagotu egiten denez, bihotzak eta birikek lan gogorragoa egin behar izaten dute, eta horrek epe

luzera osasun kardiobaskularra hobetzen laguntzen du.

Arretaz

Kirol horren onurak ugariak diren arren, lesioak saihesteko garrantzitsua da modu seguruan egitea. Horrenbestez, egokiena pisu gutxiarekin hastea eta pixkanaka pisua gehitzen joatea da. Arau orokorra da motxilan jarritako pisuak zure gorputzaren pisuaren %25 ez gainditzea, artikulazioetan eta muskuluetan gainkargak ez sortzeko.

Gainera, motxila ondo eramatea ere oso garrantzitsua da, pisua uniformeki banatzeko eta bizkarreko mina eragitea saihesteko. Ariketa egin bitartean jarrera ona izatea ere funtsezkoa da, onurak areagotzeko eta lesioak izateko arriskua gutxitzeko. ■



Saioa Garmendia

ZURE BIZITZAN ALDAKETA BAT BEHAR ETA NAHI AL DUZU?

Saioa Garmendia naiz, ongizate emozionalean nahiz 'mindfulness'-ean aditua eta coach pertsonala, besteak beste. Zure autoestimua hobetzeko, zure buruarekin gustura sentitzeko, lasaiago bizitzeko eta dituzun estres eta antsietate mailak murrizteko funtsezko erremintak eskainiko dizkizut.

"BENETAKO ALDAKETA ZERBAIT HOBEA MEREZI DUZULA ERABAKITZEN
DUZUNEAN HASTEN DA"

LASAIAGO, ESTRESIK ETA ANTSIETATERIK GABE, BIZITZEN HASI NAHI? Ez izan beldurrik eta ez utzi gerorako nahi duzun bizitza hori eraikitzen hastea.

ZURE BIZITZA HOBERA ALDATUKO DUEN LANKETA HASTEKO PREST? Nahi baldin baduzu, zure bidelaguna izango naiz.

ZER LORTUKO DUZU?

- ✿ Estres gutxiago, lasaitasun gehiago: erlaxatzea eta lasaiago bizitzea
- ✿ Antsietatetik askatzea: oreka emozionala eta zure emozioen zein bizitzaren agintea izatea
- ✿ Zure burua onartzea eta maitatzea: hobetu zure autoestimua eta ezagutu zenbat balio duzun
- ✿ Beldurrei aurre egitea eta horiek gainditzea
- ✿ Arazoei aurre egiteko gaitasuna, konfiantza eta indarra
- ✿ Bizitzan behar eta nahi dituzun aldaketak egitea

Zure burua zaintzeko unea orain da. Has gaitezen nahi duzun bizitza lasaiagoa eta beteagoa eraikitzen. Egokiago zaizun moduan egin dezakegu: saio presentzialak edo online saioak.

**IZAN ZAREN BEZALAKOA ETA
BIZI ZUK NAHI DUZUN BIZITZA!**

saioagarmendia@hotmail.com
655 70 12 03
www.saioagarmendia.com





ATZERATU MIOPIAK AURRERA EGITEA UMEEN KASUAN

Bost haurretik batek miopia du dagoeneko, besteak beste, adin goiztiarretan pantailak gehiegi erabiltzen dituztelako. Sei aholku praktiko emango dizkizugu miopiaren agerpena edo haren garapena atzeratzeko.

Miopia ikusmen arazo bat da, urruneko ikusmen zorroztasunari eragiten diona, eta urrun dauden objektuak lauso hautematea eragiten du. Begi globoa ohikoa baino handiagoa denean sortzen da urrunetik behar bezala fokuratzeko zailtasun hori, eta horrek, miopia handiko kasuetan (6-8 dioptriatik aurrera), begi egiturak aldatzeko eta etorkizunean konplikazioak izateko arrisku handiagoa dakar, hala nola erretina, katarata eta glaukoma arazoak.

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, munduko biztanleriaren erdia miopea izango da 2050ean, eta "pandemia" horrek herrialde garatuei eta herrialdi horietako gazteei eragingo die bereziki. Izan ere, egindako askotariko ikerketen arabera, eskola adinean dauden bost haurretik batek miopia du. Horregatik da garrantzitsua haurtzaroan begiaren hazkunde bizkorra geldiaraztea, normalean 20 eta 25 urte bitartean egonkortu ohi baita.

Zer faktorek eragiten dute?

Miopia garatzen edo okertzen lagun dezaketen faktoreei dagokienez, uste dute bizi ohitura berriak izan daitezkeela arrazoi nagusietakoak. Horien artean, nabarmentzekoa da argi naturalaren eraginpean denbora gutxiago igarotzea eta barruko espazioetan gailu digitalei lotutako jarduerak egiten denbora gehiago igarotzea. Era berean, genetika da beste arrisku faktoreetako bat, batik bat, gurasoetako bat miopea denean.

Horregatik, miopiaren agerpena edo garapena atzeratzeko sei aholku praktiko emango dizkizugu:

- 1.** Ikusmenari atseden ematea. Hurrek denbora asko igarotzen dute ikusmena puntu berean finkatzen (liburua, mugikorra, bideo kontsola...). Teknika erraza da 20-20-20 erregela, begietako estresa arintzen laguntzen duena. Teknika horri jarraituz, haurrak urru-

tira begiratu behar du 20 minuturo, eta ondoren, hogeit bat segundoz, berarengandik sei metrotara dagoen objektu bat enfokatu.

2. Pantailak gehiegi ez erabiltzea. Gailu elektronikoek gero eta presentzia handiagoa dute gure gizartean, batik bat, adin txikietan. Haien erabilera, batez ere distantzia laburretan, arrisku faktoreetako bat da. Horregatik, mugak ezartzea gomendatzen da.

- 2 urte bete arte: pantailak hurbiletik ez erabiltzea.
- 2 eta 5 urte bitartean: pantailen aurreko denbora egunean ordu bat eta bi ordu artean mugatzea.
- 6 urtetik aurrera: pantailen esposizio denboraren mugak zehaztea.

3. Argiztapen ona izatea. Haurren ikusmena zaintzeko, argiztapen ona bermatu behar da,

eta ahal den guztietan argi naturala aukeratu. Ondo argiztatutako espazio batek begietako nekea murriztu dezake, eta beraz, garrantzitsua da argiak behar bezala kokatuta izatea.

4. Gutxienez bi ordu espazio irekietan igarotzea. Aire zabaleko jarduerak sustatuta, argi naturalarekiko esposizio handiagoa eta distantzia luzeko ikusmena gehiago erabiltzea lortzen da. Horrek miopiaren garapena saihesten lagun dezake.

5. 3 urtetik aurrera azterketak egitea, bereziki guraso miopeak izanez gero. Ikusmena zaintzea eta aztertzea beharrezkoa da haurren eta etorkizuneko helduen begi osasuna zaintzeko. 3 eta 10 urteko umeen kasuan, oftalmologoarengana urtean behin joatea gomendatzen da; bi urtez behin, berriz, 11 eta 16 urte bitartekoen kasuan. ■



INAR OPTIKA-AUDIO, IKUSMENA ETA ENTZUMENA ZAINTZEN ADITUAK

Azpeitiko Inar optikak urteak daramatza herritarren ikusmenaz eta entzumenaz arduratzen. Aurretiazko lanaren garrantziaz ohartuta, etorkizuneko arazoak ekidin daitezkeela egiaztatu dute, horregatik, prebentzioaren garrantzia azpimarratu nahi dute.

AUDIOLOGIA

- Arazoak garaiz hautemateak etorkizuneko galerak ekidin ditzake.
- Erremedio erraza eta azkarra du; audifonoa.
- Bi hilabeteko doako proba: proba ezazu audifonoa bi hilabetez, guztiz doan, eta gustura ez bazaude, itzultzeko aukera duzu.
- Audiometria doan, beti.

MIOPIAREN GARAPENA GELDITU

- Haurren eta nerabeen miopiaren progresioa moteltzeko eta zuzentzeko tratamenduak, 2021. urteaz geroztik.
- Oso eraginkorra; %95 baino gehiagoko arrakasta.
- Betaurreko eta lentilla berezi bidezko tratamendua.

Zatoz, eta jarri erremedioa berandu izan aurretik. Zure ikusmenak eta entzumenak merezi dute! ■



GORPUTZA ETA BURUA OSOTASUNEAN ZAINTEZKO, AKUPUNTURA

Askoren usteen kontra, txinatar medikuntzaren akupuntura arloak balio zientifikoa du, eta alderdi fisikoa zein psikoemozionala trata ditzake.

Osasuna zaintzeko eta gaixotasunak saihesteko sistema integrala da txinatar medikuntza tradizionala, eta haren tekniketako bat da akupuntura. Sendatzeko sistemarik zaharrenetakoa da, eta milaka urtez praktikatzen aritu diren arren, gaur egun, inoiz baino indartsuago dago. Orioko Fisiorioterapia zentroan, esaterako, urteak daramatzate akupuntura lantzen, 2019tik ari dira horretan zehazki.

Akupuntu izeneko puntuen eta horien konbinazioen bidez egiten den teknika da akupuntura, eta puntu horiek meridianok edo kanalak izeneko sare energetikoa osatzen dute; gorputzeko energia horietan barrena ibiltzen da. Orratzak meridiano edota gorputzeko kanal energetiko konkretu horien puntu zehatz batzuetan sartzen dira. Meridiano bakoitza organo edo eta errai batekin dago erlazionatuta, eta, beraz, meridiano bakoitzeko puntu bakoitzak funtzio desberdin bat du, gaixotasun edo-

ta lesio bakoitzaren arabera eragiteko.

"Txinatar medikuntzan edo akupunturan ez da sinetsi behar; funtzionatzen duela dioten ebidentzia zientifikok daude. Are gehiago, balio zientifikoa dute, eta OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) onartzen ditu. Jendeak duen uste mistiko hori baztertu egin behar da. Gainera, arlo guztiak landu ditzake akupunkturak: arlo fisikoa eta psikoemozionala.

Dena den, mendeberdeko herrialdeek bakkarik desberdintzen dituzte bi arlo horiek; ekialdekoek, aldiz, beti elkarrekin lotu izan dituzte, eta hori da bidea. Izan ere, bata ezin da landu beste gabe", azaldu du Fisiorioterapia zentroko Mirerentxu Gozategik.

Urteak daramatza Gozategik fisioterapiako nahiz medikuntza txinatarreko prestaketa edo ikasketa jarraitua egiten, pazienteei laguntzeko eta haiei tratamendu egokiena emateko bidea dela uste baitu: "Medikuntza txinatarra akupunturaz haratago doa; tuina masajea, fitoterapia, dietoterapia, aurikuloterapia... Akupuntura,



azkenean, zati edo tresna bat besterik ez da. Beste hainbat tresna ere badaude, eta horietako asko lantzen ditugu gure zentroan. Izan ere, pertsona asko orratzen beldur dira agian, eta kasu horietan, orratza ez den beste erreminta bat erabiltzen dugu".

Gorputzaren funtzionamendua erraza bezain konplexua da, eta minaren kudeaketari ere gauza bera gertatzen zaio. Mina duzun lekuaren arabera, era batera edo bestera landu behar da, eta haren hitzetan, "ederra" da erremintak konbinatu ahal izatea ere; adibidez, eskuak eta orratzak. "Maia-tzean, adibidez, kongresu onkologiko batean parte hartuko dut; izan ere, izan ditut tratamendu onkologikoa jasotzen ari diren pazienteak, eta akupunturari esker, kimioterapia eta radioterapia saioen albo ondorioak murriztea lortu dugu: sendoago sentitu dira, analitika hobeak izan dituzte, atsedeen hobeto hartu dute...", azaldu du.

Hala ere, txinatar medikuntzaren eta betiko fisioterapiaren



munduak uztartzea du gustuko. Gozategik: "Eskuekin lan egiteak garrantzi berezia izaten jarraitzen du, pertsona ukitzea eta sentitzea ezinbestekoa baita. Balia-bide desberdinak ditugu giza-kiaren hobekuntza lortzeko. Makinak ondo daude, baina eskuak ezinbesteko erreminta dira".

Zerbitzu gehiago

"Mina, insomnioa, antsietatea, fibromialgia, alergiak eta intolerantziak, bruxismoa, kirolarien errendimendu hobetzea eta errehabilitazioa azkartzea, onkologia nahiz ginekologia

eta obstetrizia desorekak lantzen ditut, besteak beste". Hala azaldu du Gozategik. Ginekologia eta obstetrizari lotutako ikasketa espezifikoak egina da, gainera: "Medikuntza tradizionalaren teknikak oso lagungarriak dira emakumearen garapenaren fase desberdinetarako: hileroko mingarriak edo irregularrak dituztenentzat, haurdunaldi prozesuetan (FIV prozesuetan) direnentzat, erditzeko pres-takuntzarako, erditzeetarako, erditze osterako edota menopausia garaian direnentzat...". ■

	FISIOTERAPIA FISIOWARM DIATERMIA ZORU PELBIKOA K-STRETCH	AKUPUNTURA FOTOBIMODULAZIOA HAURDUNALDIK BUTEYKO METODOA	
	fisiORIOterapia		
☎ 644 313 181 ✉ fisiorioterapia@gmail.com 🌐 fisiorioterapia-orio 📍 Aita Lertxundi, 31 - ORIO			



MODU JARRAIAN LO EGITEKO HIRU AHOLKU

Ohikoena da gauean noizean behin esnatzea. Frustragarria den arren, egoera okerragoa bilakatzen da berriro lo egin ezin duzunean. Etenik gabeko loaldia nahi baldin baduzu, hona hemen hiru aholku.

Gauean orduak pasatzen al dituzu esna? Esnatuz gero, lo hartu ezinik jarraitzen al duzu? Hori gertatzen baldin bazaizu, jakin normala izan daitekeela. Dena den, lo hartu ezinik ibiltzen bazara edo berriz hartzerako gelako sabaiari begira orduak igarotzen baldin badituzu, litekeena da hori zergatik gertatzen zaizun eta egoera nola irauli dezakezun jakin nahi izatea.

Loaren etapa guztiak ez dira berdinak. Giza-kiaren lo zikloa esnatuta hasten da, lo arinean erortzen da ondoren, gero REM fasera (begi-mugimendu azkarra) egiten du jauzi, eta azkenik, lo sakonean sartzen da. Zikloa berriro hasi ahala, zentzuzkoa da prozesua berrabiarazterako une batzuk esna igarotzea. Loaren etapa arinenetan, adibidez, igaro den kamioi baten zaratak esna zaitzake.

Lo modu normalean egiten duen pertsona bati ametsaren azterketa eginez gero, askotan esnatzen dela ikusiko genuke. Oso arraroa da lo ondo egiten duen pertsona gauez ez esna-

tzea; gertatzen dena da pertsona gehienek ez dituztela mikro esnatze horiek gogoratzen.

Zergatik esnatzen zara?

Zure lo ziklo naturala da gauez esnatzearen arrazoi posibleena. Ez zenituzke esnatze horiek nabaritu behar, baina gailu eramangarri batek edo loaren arakatzaille batek esnatze horiek detektatzen baldin baditu, ez kezkatu; erabat normalak dira.

Estresa

Estresa da jendea esnarazten duen arrazoi ohikoena. Estres kronikoak ametsen eragina duten aldaketa hormonalak eragin ditzake. Estresatuta zaudenean, gauez esna mantentzeko arrazoi ohikoena zure adimena mugitzen hasi izana da. Lotaratzea askoz ere zailagoa da mezu elektronikoetan, familian edo estresa eragiten dizun beste zerbaitetan pentsatzen ari zarenean.

Ohiturak

Esnatzen garen kasuetan, loarekin ditugun funtsezko jokabide batzuek asko txartzen dute egoera. Estresatuta zaudela edo egun gogorra izan duzula baldin badakizu, bali-teke zure lotarako ordutegia aldatu behar izatea errekuuperatzeko edo lo gehiago egiteko.



Jarraian lo egiteko eta gauez esnatzea saihesteko jarraibideak

Jarraitu honako pauta hauek, oheratu aurretik, esna egon gabe gau ona igaro dezazun.

- Zoaz ohera logura zarenean. Baliteke goiz oheratu nahi izatea lo gehiago egin ahal izateko, baina jarduera bizigarriak egin bezain pronto ohera joatea nahasgarri izan daiteke garunarentzat eta gorputzarentzat. Beraz, itxaron lo hartzeko zorian zaudela sentitu arte.
- Murritz argiaren esposizioa. Saia zaitetz egunean zehar ahalik eta denbora gehien igarotzen argitan (artifiziala izan daiteke). Gero, gauez, murritz argiaren intentsitatea, kontraste on bat sortuz. Hori lortzeko modurik onena da argi nagusia itzaltzea, lanpara leunagoak piztea eta sakelako telefonoa zein beste argi iturri batzuk saihestea.
- Gauez lorik ezin baldin baduzu egin, gozatu atsedean hartuz. Egin dezakezun gauzarik onena horixe da. Atsedean har ezazu gaueko giroan, lanik egin gabe, argi distiratsurik gabe, jan eta edan gabe. Erlaxatzeko unea da.

Jarraitu aurreko puntuak bi astez. Loa hobetzen baldin bada, jarraitu pauta horiekin, baina ez baldin baduzu hobekuntzarik sumatzen, arazoa errotuago dagoen seinale izango da, eta laguntza gehigarri pixka bat beharko duzu. Beraz, eskatu laguntza eta jarri harremanetan aditu batekin. ■



*Artetxe-Bastida
Farmazia*

*Azal-analisiak dermo aholkurako
Arrisku kardiobaskularra neurtzea
Pastileroa prestatzea
Nutrizio zerbitzua*

@artetxebastidafarmazia

688 69 98 88 - 943-81 19 49



Urbitarate 3, Azpeitia

2019/2192
61/21 erregistro zb



BRUXISMOA, IRRIBARREAREN ETSAIA

**Inoiz esnatu al zara masailezurreko edo buruko minez?
Horretarako arrazoirik ez dagoela uste al duzu? Agian,
bruxismoa duzu. Pertsona askori eragiten dio bruxismoak, askotan
jakin ere egin gabe.**

Bruxismoa hortzak estutzeko edo karraskatzeko nahi gabeko ohitura da, egunez edo lotan egiten dena. Kaltegarria ez dela dirudien arren, behar bezala tratatzen ez baldin bada, ohitura horrek ondorio esanguratsuak izan ditzake hortzen osasunean.

Bi bruxismo mota nagusi daude:

- Esna aldiko bruxismoa: egunean zehar gertatzen da, eta estres edo kontzentrazio egoerekin izan ohi du lotura.
- Loaren bruxismoa: lotan gertatzen da, eta zailagoa da kontrolatzea, pertsona ez baita horretaz jabetzen.

Bruxismoaren sintomak ugariak izan daitezke, besteak beste:

- Masailezurreko mina: etengabeko estutzeak mina edo zurruntasuna eragin dezake masailezurrean.
- Buruko mina: bereziki esnatzean izaten da, gauean zehar pilatu-tako tentsioa dela eta.
- Hortzen higadura: hortzek higadura zantzuak erakuts ditzakete, hala nola lautasuna, ezpala edo sentikortasuna.
- Belarriko mina: infekziorik ez badago ere, mina masailezurretik belarriraino irits daiteke.
- Loaren nahasmenduak: gaueko bruxismoak loa eten dezake, egunez nekea eraginez.



Bruxismoak, tratatzen ez baldin bada, konplikazio larriagoak eragin ditzake. Besteak beste, hortzetako higadura larria, hausturak edo hortz galerak, matrailezurra eta garezurra lotzen dituen artikulazioan mina eta disfuntzioa nahiz irribarrearen itxurari eragiten dion hortzen higadura sor ditzake.

Bruxismoaren diagnostikoa, oro har, hiru bide desberdinetatik egin ohi da:

- Hortzen azterketa: dentistak hortzen higaduraren zantzuak bilatuko ditu, eta erlazio-natutako sintomei buruz galdetuko du.
- Historia medikoa: arrisku faktoreak aztertuko dira, hala nola estresa, bizi ohiturak eta loaren nahasmenduak.
- Loaren azterketa: gaueko bruxismoaren kasuan, baliteke loaren azterketa beharrezkoa izatea patroiak eta horiei lotutako nahasmendu posibleak identifikatzeko.

Tratamenduak

Bruxismoaren tratamendua sintomen azpian dauden kausaren eta larritasunaren arabe-

rakoa izaten da. Hona hemen zenbait aukera:

- Ferulak edo babesleak. Dentista batek neurrira egindako gailu horiek hortzak higaduratik babesteko eta masaleizurreko tentsioa murrizteko erabiltzen dira, gauetan.
- Estresa kudeatzeko terapia. Estresa bruxismoaren kausa arrunta denez, onuragarriak izan daitezke terapia, meditazioa edo yoga teknikak.
- Hozkadaren zuzenketa. Bruxismoa maloklusio batek eragiten baldin badu, tratamenduak edo hortzen berrezarpenak beharrezkoak izan daitezke hortzak behar bezala lerrokatzeko.
- Medikazioa. Kasu batzuetan, muskulu erlaxatzaileak errezetatu ditzakete masaleizurreko tentsioa murrizteko. Hala ere, hori ez da epe luzerako irtenbidea izaten.
- Aldaketak bizimoduan. Kafeinaren, alkoholen eta tabakoaren kontsumoa murriztea edo deuseztatzea, bereziki oheratu aurretik, lagungarria izan daiteke bruxismoa gutxitzeko. ■



Ardantzabide 3, beheia · ZUMAIA
www.aneibarretxe.com · info@aneibarretxe.com
943-54 35 70 · 688 73 38 56



MAIEDER
hortz klinika



AHO OSASUNTSU-GORPUTZA OSASUNTSU. DENOK LORTU DITZAKEGU! EZ IZAN BELDUR!

1. AHO OSASUNAREN GARRANTZIA GURE GORPUTZEAN.

Gaur egun zientifikoki demostratuta dago ahoa zaindu gabe izateak, ondorio larriak izan ditzakeela pazienteen osasun orokorrean batez ere, gaixotasun sistemikoak dizutenengan. Hala nola; diabetikoengan,

odoleko eta bihotzeko arazoak dituztenengan, desgaitasunen bat dutenengan, edo, paziente heldu eta psikologikoki arazoak dituztenengan. Hala, gure gomendioa; ***aldizkako azterketa egiteak duen garrantzia gogoraraztea familiakoei.***

2. PREBENTZIOA DA HELBURUA.

Guk beti azpimarratzen dugu, prebentzioak duen garrantzia alegia, gaixotasuna ekiditea edota garatuz gero, ahalik eta azkarren diagnostikatzea. Hau ondorengo aholkuekin bete daiteke:

- **Ahoko azterketak egitea.** Orokorrean urtean behin eta arrisku handiko pazienteetan urtean bitan.
- **Elikadura osasuntsu bat jarraitzea:** hala, plastikoetan eta prozesatuta datorren guztia ez da onuragarria, azukre eta gatz kopuru altuak dituztelako. Adibidetzat, gailetak jan beharrean gosaltzeko, zerealak edo ogi integrala aukeratu. Fruta osorik jan, saihestu zukuak eta litxarkeriak eta noizbehinka, txokolatea jan edo eran behar baduzu, ahalik eta puruena izan dadila.
- **Bestelako ohiturak:** alkoholdun edariak mugatu eta tabakoa ekidin. Jo ezazu medikuarengana edo dentistarengana horiek uzteko arazoak badituzu. Benetan, lagundu zaitzakegu!
- **Norberaren zainketa.** Garbiketa gutxienez egunean 2 aldiz egitea, batez ere, gauean. 3 urtetik aurrera hortzetako eskuila eta pasta fluoratuekin egin (1250ppm eta 1500ppm artean). Hasieran, eskuila txikia erabili, ur pixka batekin gurasoen laguntzarekin, 12 urte bitartera arte. Eskuila elektrikoak oso lagungarriak dira, txikienetan ere.

3. MEDIKAMENTUAK.

Gaur egun, zeinek ez du medikamenturik hartu edota hartu ohi du?

Ohikoa da paziente askok medikazio ugari hartu beharra izatea. Komenigarria da, medikazioa luzez hartzen ari bazara, jarraipena egitea, batik bat, posible delako gehiago behar ez izatea edo dosia ajustatu behar izatea.

Garrantzitsua da norberak zein medikazio hartzen duen jakitea, osasun arloko adituengana joatean, honen berri ematea. Batez ere, elkarrengatik arazoak ekiditeko.



4. PADIA.

Zerbitzua eskaintzen dugu, **7-15 urte bitartekoei** arreta emanez. Tratamendu asko behin betiko hortz-haginetan doan dira. **Hala ere, lehenengo hortzak ateratzen direnetik, urtebetetik aurrera, azterketak egitea gomendatzen dugu,** haurrak kontsultara etortzera ohitu daitezen, eta txikitatik egon daitezkeen arazoak ahalik eta azkarren diagnostikatu, prebenitu eta tratatzeko.

5. BELDURRA ETA DENTISTA.

Gaur egun dentistara etortzea ez da garai batean zena. Teknologian eta ikerkuntzan egon diren aurrerapenei esker, eta lan psikologikoari esker, pazientearen tratua asko hobetu da. **Goxotasunarekin tratatzen saiatzen gara eta antsietateari eta beldurrari aurre egiten lagun zaitzakegu.**

6. DATUEN BILKETA ETA FROGA GEHIGARRIEN ESKAERA.

Gaur egun gero eta **galdetegi zabalagoak** egin behar izaten ditugu, erradiografia eta argazkiekin batera, **ahalik eta diagnostiko zehatzenera iristeko.** Denok nahi izaten ditugu emaitza eta ondorio hoberenak lortzea eta horregatik, froga guzti hauek ezinbestekoak dira. Zorionez, teknologian egon diren aurrerapenei esker, informazio asko batzea lortzen dugu.

Kale Nagusia 9, 1. esk., ZARAUTZ
dental@maieder.com
943-13 32 69
www.maieder.com

BARNE ZOLAK ETA HORIEN ERAGINAK GORPUTZ OSOAN

Barne zolak edo plantillak euskarria eskaintzeko eta oinaren lerrokadura hobetzeko diseinatutako bitartekoak dira. Horien erabilerak eragin nabarmenak izan ditzake gorputzaren jarreraren eta ongizate orokorrean. Jarraian, plantillek gorputzean sortzen dituzten eraginak.



Gorputzaren jarrera egokia mantendu edota ongi sentitu nahi baldin baduzu, barne zoletan aurki dezakezu erantzuna. Izan ere, plantilla egoki batzuk izateak eragin positibo ugari izan ditzake zure eguneroko ekintza txikietan zein handietan, eta horrek, hobeto sentitzen lagunduko dizu.

Onura horiek honako hauek dira:

1. Oinaren lerrokadura eta euskarria.

Plantillek oina posizio egokian mantentzen laguntzen dute, pisua eta presioa hankazpi osoan uniformeki banatuz. Hori funtsezkoa da mina eta deformazioak eragin ditzaketen gehiegizko presio puntuak saihesteko.

2. Mina gutxitzea.

Barne zolen onura nabarmenetako bat da oinetako, hanketako eta bizkarreko mina murriztea. Euskarri egokia emanda eta oinaren lerrokadura zuzenduta, oin lauarekin edo oin kurbatuarekin lotutako mina arindu dezakete plantillek.

3. Jarrera hobetzea.

Oinek nerbio sistema zentralera bidaltzen duten informazio sentsoriala funtsezkoa da jarrera egokia izateko. Plantillek egonkortasuna eta oreka hobetu ditzakete, eta horrek, aldi berean, jarrera arazoak zuzendu eta erortzeko arriskua murriztu ditzake, bereziki adineko pertsonen kasuan.

4. Beste artikulazioetan duen eragina.

Oinei ez ezik, gertuen dauden artikulazioei ere eragiten die plantillen erabilerak, hala nola belaunei eta bizkarrari. Oinaren lerrokadura hobetuta, artikulazio horietako estresa murriztu egin daiteke, eta horrek lesioak saihestu eta mugikortasun orokorra hobetu dezake.

5. Jarduera fisikoa handitzea.

Mina murriztuta eta gorputzaren jarrera hobetuta, egunerokoan jarduera fisiko gehiago egin ahal izaten lagun dezakete plantillek. Hori bereziki onuragarria da min kronikoa duten pertsonentzat, lehen mingarriak edo zailak izan zitezkeen jardueretan parte hartzeko aukera ematen baitie horiei.





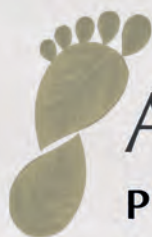
Jarrerazko barne zolak

Jarrerazko plantillak edo plantilla posturalak oinen estimulazio sentzorialaren bidez gorputzaren jarreraren eragiteko diseinatutako barne zola zehatzak dira. Plantilla horiek oso finak eta arinak dira, eta, ondorioz, erosoak ere bai, oinetako arinekin janzteko ere balio dutelako; sandaliekkin, kasurako.

- 1. Estimulazio sentzoriala.** Txantilo posturalek oin-oineko nerbio amaieretan eragiten dute, eta informazioa bidaltzen dute nerbio sistema zentralera. Informazio horrek gorputzaren jarrera doitzen laguntzen du, tentsio handiegian dauden muskuluak erlaxatuz eta jarrera desorekak zuzenduz.
- 2. Jarrera txarrak zuzentzea.** Oinaren puntu zehatzetan presioa aldatuta, plantillek jarrera txarrak zuzendu eta horiekin lotutako minak arindu ditzakete. Bereziki erabilgarriak dira juanikote, oin lau edo oin kurbatu arazoak tratatzeko.
- 3. Umeetan.** Haurren kasuan, plantillak tresna eraginkorrak izan daitezke jarrera arazoak txiki-txikitatuz zuzentzeko. Jarrera okerrak eta ibiltzeko edo korrika egiteko modu ezohikoak zuzentzen eta hazteko minak arintzen lagun dezakete.

Ondorioa

Jarrera plantillak eta plantilla ortopedikoak tresna baliotsuak dira gorputzeko jarrera arazoak zuzentzeko eta ongizate orokorra hobetzeko. Gorputzari euskarri sendoa emanda eta oinaren lerrokadura hobetuta, eragin positiboa izan dezakete orokorrean; mina murriztu dezakete, baita egonkortasuna eta oreka hobetu ere. ■



AMAIA ARANAGA

PODOLOGIA & POSTUROLOGIA

ELK. ZNB. 838200171

oinetan arreta, gorputzaren oreka

PODOLOGIA INTEGRATIBOA, ZURE OINEN
OSASUNERAKO IKUSPEGI HOLISTIKOA



Posturologia: Plantila Posturalak

Desoreken kausak aztertzen ditu
posturologiak



Kiropodologia

Oinetako, gogortasun eta azazkal
haragituak...



Podologia geriatrikoa eta pediatrikoa

Haurrak eta adinekoak zaintzea eta tratatzea.



Oin diabetikoa

Oin diabetikoaren zaintza, prebentzioa eta
tratamendua.



Laserterapia eta azazkaletako kirurgia

Azken teknologiak erabiltzen ditut
azazkaletako patologiak tratatzeko.



Ildefonso Gurrutxaga Kalea, 7 • 20730 Azpeitia, Gipuzkoa



amaiapodologia@gmail.com



943-12 67 69



656 74 99 13



amaia_aranaga_podoposturologia



aranagapodologia



aranagapodologia.eus

Gizarte honetako estresa eta bizimodu azkarrek, postura desagokietara daramate gorputza.

Lesio eta min askoren oinarria da hau. Gelditu eta gorputzari entzun behar zaio.

Helburu zehatz bat bezain garrantzitsua da, ohitura osasuntsuak izatea.



**COREk ondorengo
zerbitzuak eskaintzen
dizkizu:**

JARRERAN

OINARRITUTAKOAK:

Lesio eta gain kargak hobetzeko jarrera oinarri duten ariketak, arnasketa kontziente batekin.

FUNTZIONALAK:

Gure bizi kalitatea hobetu eta mantentzeko ariketak, mugikortasuna, indarra eta jarrerak kontutan izanda.

CROSS TRAINING:

Entrenamendu saio motz eta gogorak, indarrari eta erresistentziari begirakoak.

INDARRA HELDUENTZAT:

Artikulazio eta muskulu osasunean oinarritutako ariketak.



CORE STUDIO ZUMAIA

Aita Mari 10, behea
Zumaia

660 64 25 42 Axi

www.corestudiozumaia.com



NIK AHAL DUT, HELBURUAK LORTZEKO METODOA

Helburu pertsonalak nahiz profesionalak lortzeko ezinbestekoa da zure buruarengan konfiantza izatea. Horretarako metodo bat badu Hermundur Sigmundsson psikologo norvegiarrak.



Egunero-egunero hainbat erabaki hartu edo-
ta hainbat erronka gaingitu behar izaten di-
tugu. Egoera horien aurrean jarrera positiboa
eta erresilientea izateko gaitasuna edukitzeak
erabaki hobeak hartzen, konponbideak aur-
kitzen edo egoerara egokitzen lagun dieza-
guke.

Horretan lagun dezake barne elkarrizketak
izateak. 'Nik ahal dut' izeneko metodoak,
adibidez, eragin sakona izan dezake arazoei
aurre egiteko eta ezbeharrak gaingitzeko or-
duan.

Hermundur Sigmundsson psikologo norve-
giarrak eta haren taldeak egin zuten azterketa,
eta emaitzak argiak izan ziren: parte hartzaileek,
iraunkortasuna handitzeaz gain, hobekuntzak
erakutsi zituzten autoeraginkortasunean eta
ongizate orokorrean. Beraz, Sigmundssonen
eta haren taldearen arabera, metodo hori la-
gungarria izan daiteke pertsonak beren gaita-
suetan gehiago sinets dezaten eta nahi dute-
na lortu eta iraunkorrago izan daitezen.

Baina nola txerta daitezke ezaugarri horiek
egunerokoan?

Hasi eguna positiboki

Ohetik jaiki aurretik, baieztapen positiboekin edo hainbat esaldirekin, eskaini minutu batzuk ahalduntzeari: "Gaur ditudan erronka guztiei egin ahal izango diet aurre" edo "edozein oztopo gainditzeko indarra daukat".

Oharrak

Idatzi paperetan mezu positiboak eta itsatsi etxeko leku desberdinetan, hala nola paretetan, komuneko ispiluan, ordenagailuko pantailan, hozkailuan edo etxeko atean.

Hausnartu lo egin aurretik

Oheratzen zarenean, eskaini minutu batzuk eguneko lorpenei buruz hausnartzeari, eta hurrengo eguneko, hileko edo urteko erronkei buruzko pentsamendu positiboak sendotzeari.

Hasi eguna positiboki

Pertsonalizatu zure baieztapenak, horiek zure helburu eta erronka zehatzekin bat etor daitezzen. Baieztapena zenbat eta zehatzagoa izan, orduan eta gehiago lagunduko dizu. Adibidez: "Bihar goizago jaiki naiteke ordu erdiko ariketa egiteko". ■



Miren Ibarguren

Psikologia Zentrua

Bakoitzaren beharretara egokitzen gara

AZKOITIA | AZPEITIA

Online zerbitzua aukeran



positive
minds
positive
life

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

AZPEITIA: Foru Ibilbidea 14, Zelai-luze
AZKOITIA: Aizkibel Kalea 4 - 2

634 53 20 60
bizizhazi@gmail.com



A person is captured in the middle of a burpee on a running track at night. They are in a low, athletic position with hands on the ground and feet back. The track has white lane markings. In the background, there are blue banners with some text, including "BURPEE".

BURPEE PERFEKTUAREN BILA

Intentsitate handiko entrenamenduetako ariketa garrantzitsuenetakoak dira burpeeak, baina, agian, horien beldur zara. Jarraian bildutako azalpenak irakurrita, beldurra galduko diezu horiei, eta sasoia hobetuko duzu.

Sentadillak edo flexioak bezala, entrenamenduetan sartu behar dituzu burpeeak ere. Jarraian, burpee-ak nola egiten diren azalduko dizugu, pausoz pauso. Hain zuzen ere, gida xume bat egin dugu mugimendu bakoitza ondo egin dezazun eta entrenamenduari ahalik eta etekin handiena atera diezaiozun. Burpeek koipea erretzen eta indarra irabazten lagunduko dizute, dena ariketa bakar bat eginda.

Burpeek mugimendu konposatua dute. Horrek esan nahi du ariketa hori egitean hainbat muskulu talde aktibatzen direla; bularrekoak, trizepsak, sorbaldak, koadrizepsak, femoralak, bikiak, abdominalak eta ipurmasailak dira ariketa horren onuradun nagusiak. Ariketa konpletoa da, eta behar bezala egiten baldin badira, indarra, erresistentzia eta koordinazioa hobetzeko balio dute burpeek. Hainbat mugimendutan egiten da ariketa: bularreko flexioa, eserialdia eta jauzi bertikala.



Urrats bat harago joan nahi baduzu, burpeeak pisuarekin konbina ditzakezu. Flexioen mugimenduak barra altxatzearekin konbinatuta, metabolismoa bizkortzen da eta kaloria gehiago erretzen dira.

Egiteko errazak ez diren arren, merezi du burpeeak egiteak, hainbat muskulu talde lan-tzen dituelako –besoak, bularraldekoak, sor-baldak, abdominalak, hankak eta ipurmasailak–. Gainera, ez duzu ekipamendurik behar ari-ke-ta gauzatzeko; etxean egin ditzakezu.

Nola egin?

Honako gauza hauek hartu behar dira kontuan burpee bat behar bezala egiteko. Oinarrizko mugimenduak dira honako hauek:

Gorputza lurrera

Zutik, eman ezkerreko hankarekin pauso bat atzera, gorputza bertikal mantenduta. Toles-tu eskuineko belauna eta jaitsi bi eskuak lu-

rrera. Atzeratu hankak, eta jarri gorputza plantxa posizioan. Itzuli hasierako posiziora, eta errepikatu ariketa bera beste hankarekin hasita.

Hankak aurrerantz

Jarri plantxa altu posizioan, besoak zuzen di-tuzula. Jauzi batez, eraman hankak aurrera, belaunak bularrera zuzenduz. Eskuak lurrean dituzula, jarri gorputzeko pisua orpoen gainean, eta amaitu ariketa sentadilla bat eginez. Egin etenaldi bat, eta errepikatu ariketa 60 segundo igarota.

Ariketa osoa

Egin sentadilla bat, jarri eskuak lurrean, eta jauzi bat eginez, eraman oinak atzerantz, plan-txa altu posizioan geratzeko. Flexio bat egin, eta, goraka joateko, eraman oinak aurrerantz eta jarri horiek eskuen albo banatan. Kargatu gorputzeko pisua atzerantz, eta egin salto. ■



fisioterapia zentroa

10
urte
zuekin

Kol. zb. 2725



IÑIGO
MAQUEDA

Kol. zb. 3227



AIORA
BADIOLA

Kol. zb. 768



MIREN
ARANBURU

Kol. zb. 4156



MIREN
BASTIDA

Kol. zb. 6702



ALAITZ
TELLERIA

ZERBITZUAK

- Kirol fisioterapia
- Lesio traumatologikoak
- Tenporo-masailezurraren artikulazioaren tratamendua
- Indiba Activ
- Puntzio Lehorra
- Ekografia eta ariketa ekogidatua
- Teknika inbasibo ekogidatuak EPI, neuromodulazioa)
- Fisioterapia uroginekologikoa

TALDEKO SAIOAK

- K-Stretch
- Logsurf 5P Metodoa
- Pilates eta K-Stretch
- Hipopresibo - 5P metodoa eta K-Stretch
- Haurdunaldi aktiboa
- Bizi berri prestakuntza
- Bizi berri ondorena

Emagin
zerbitzu
BERRIA

Informazio
gehiago



www.bizifisioterapia.com

MIRANZA BEGITEK ZARAUTZ, 40 URTE ZARAUTZEN

1987ko abuztuaren 4an, Javier Mendicute oftalmologoaren ekimenez, Zarauzko oftalmologia kontsulta ireki zen, gaur egun ere dagoen Azara 17 kokalekuan. Garai hartan, ez zegoen beste oftalmologia kontsultarik ez Zarautzen ez eta inguruko herrietan ere. Hasieran astean bi egunetan eta urte gutxiren buruan hiru egunetan, oftalmologiako arreta eskaintzen zuen, eta horri esker, ez zen beharrezkoa Donostiara joatea horrelako arreta jasotzeko. Gipuzkoako informatizatutako lehenengo kontsulta izan zen, eta bereziki baloratua izan zen haurrak eta adinekoak artatzeko moduagatik. Nabarmendu behar dugu lehen kontsultako paziente guztiek txosten oftalmologikoa jasotzen zutela, 80ko hamarkadaren amaieran ohikoa ez zen zerbait. Urteen poderioz, kontsulta hainbat aldiz berritu eta zabaldu da, eta une oro aurreratutako teknologia izan du bereizgarri.

2003. urtean, Javier Mendicutek Begitek sortu zuen Donostian. Oftalmologiako lehenengo zentroa izan zen azpiespezialitateetan antolatua. 2019tik aurrera, Miranza Taldean integratua dago, eta Estatu osoan 30 zentro baino gehiagorekin elkarlanean ari da, hala nola, IMO Bartzelona eta Madrilén, Vissum Alacanten, Okular Gasteizen edo COI Bilbon. Gaur egun, 1.500 m² baino gehiagoko instalazioekin, 16 oftalmologo, 12 kontsulta eta 2 ebakuntza-gela ditu, eta Miranza Begitek Gipuzkoako oftalmologiaren erreferente bihurtu da.

Miranza Begitek Zarautzek ere bere kontsulta-egunak eta bertan lan egiten duten profesional kopurua handitu ditu. Albisu, Epelde eta Urkia doktoreak, Javier Mendicuterekin batera, Zarauzko kontsultan jarraitzen dute eta Donostiako zentroan kirurgiarekin osatzen dute beren jarduna.

Urteen poderioz, Miranza Begitek erreferente bihurtu da kirurgia errefraktiboan, katarata eta presbisia kirurgian, erretinako eta glaukoma gaixotasunen tratamendu mediko eta kirurgikoan,



kirurgia okuloplastikoan eta oftalmologia pediatrikoan.

Urte hauetan, Javier Mendicute Miranza Begitekeko zuzendari medikoa izan da eta gaur egun ere bada, eta SECOIReko (Sociedad Española de Cirugía Ocular Implanto Refractiva) presidentea ere izan da. Zarauzko kontsulta Gipuzkoan erreferente izaten jarraitzen du, eta bertako oftalmologiako arreta bermatua dago belaualdi berriko profesionalak gehitu direlako.

Elkarriketa: Javier Mendicute doktorea

Zer bultzatu zintuen Miranza Begitek Zarautz kontsulta zabaltzera 1987an?

JM: Oftalmologiako nire plaza Gipuzkoa Ospitalean lortu nuen, eta Zarautzen bizi nintzen. Ulertzen nuen pazienteentzat deserosoa zela Donostiara joan beharra edozein kontsultarako. Aukera bat ikusi nuen, baina garrantzitsuena iruditzen zait nire auzokideei zerbitzu bat eskaini ahal izatea.

Eta zer izan da jarduerari eusteko eta etengabeko hedapenak egiteko arrazoi nagusia?

JM: Garrantzitsua iruditzen zaigu gure konpromisoari eustea: kalitatezko oftalmologiako arreta eskaintzea, betiere teknologia aurreratuenekin. Horretarako, ezinbestekoa da gure taldera oftalmologoak gehitzea eta profesionalen etengabeko prestakuntza bermatzea. Gainera, oftalmologo gazteak gehitu ditugu, ez baitugu soilik orainaldian pentsatzen, baizik eta Zarauzko oftalmologiako etorkizuna ere bermatu nahi dugu.



OKULOPLASTIA ZARAUTZ

Okuloplastia Zarautz

Jon Albisu okuloplastia arloan subespezializatutako mediku oftalmologoa da, eta Zarautzeko Miranza Begitek egoitzan arreata ematen die pazienteei.

Zer da Okuloplastia?

Betazalen, malko sistemaren eta orbitaren inguruan gertatzen diren gaixotasunekin arduratzen den oftalmologiako subespezialitate bat da.

Zer gaixotasun mota ikusten dituzue

Okuloplastia arloan?

Alde batetik, betazalen alterazioak eta gaixotasunak diagnostikatu eta beharrezkoak diren tratamenduak ezartzen ditugu.

Beraien artean, betazalen posizio txarrak (ektropion eta entropiona), ptosia edo betazalen jeitxiera, tumoreak eta gaixotasun inflamatorioak daude.

Estetika arloan, goiko eta beheko betazaleko blefaroplastiak egiten ditugu, begien inguruan adinaren poderioz gertatzen diren aldaketak zuzentzeko helburuarekin (betazal eroriak, gehiegizko azala, gantz poltsen herniazioa eta bekainen jeitxiera).

Subespezialitate honen beste atal garrantzitsua bat, malko hodian patologien diagnostiko eta tratamenduak ezartzea da.

Beraien artean, arruntenak malko hodian itxiera (dakrioestenosis) eta infekzioa (dakriozistitis) dira.

Oftalmologiako azterketa oinarritzkoaz gain, kontsultan diagnostiko zehatz bat egitea eta sendabide plan bat ezartzea dugu helburu.

Kasu gehienetan, gaixotasun hauen sendabidea kirurgikoa da. Orokorrean, ebakuntzak anestesia lokala eta sedazio arin batekin egiten ditugu.

Ebakuntza behar duten kasuak Donostiako egoitzan operatzen ditugu eta geroko jarraipenak Zarautzeko kontsultan egiten ditugu. ■



Begitek

Oftalmologiarik hoberena,
zuregandik oso gertu

Donostia Pl. Teresa de Calcuta, 7 · T. 943 32 22 33
Beasain Zapatari kalea, 2 · T. 943 80 58 08
Zarautz Azara kalea, 17 · T.943 13 11 23

www.miranza.es

GIHARRAK ETA ARTIKULAZIOAK ZAINTEKO, MAGNESIOA ETA KOLAGENOA

Magnesioak eta kolagenoak muskuluen eta artikulazioen osasuna hobetzen dute, beste funtzio garrantzitsu batzuen artean. Jakin zein elikagaitan aurki ditzakezun osagai horiek.



Gure gorputzaren funtzionamendu egokirako ezinbesteko substantziak dira kolagenoa eta magnesioa, batez ere, muskuluen eta artikulazioen osasunerako, baina gure gorputzean beste funtzio garrantzitsu asko dituzte horiek. Kolagenoa zein magnesioa duten elikagaiak dietan sartzea funtsezkoa da gorputzaren osasun ona bermatuko duten maila egokiei eusteko. Baina ba al dakizu zein elikagaik dituzten bi substantzia horiek?

Magnesioaren onurak

Magnesioa funtsezko minerala da gure gorputzarentzat. Izan ere, giza gorputzean ugariena den laugarren minerala da, eta horren %50-%60 hezurretan gordetzen da (gainerako ehunekoa ehun bigunetan).

Muskuluen eta nerbioen funtzioan du eginkizun nagusia, muskuluak uzkuratzen eta erlaxatzen laguntzen baitu (bihotza barne), baita gorputz osoko nerbioen arteko komunikazioan ere.

Magnesioa elikagai askok daukate, eta, horren ondorioz, dieta orekatu batekin, ez da zaila mineral horren kantitate egokiak lortzea. Honako hauek dira magnesio gehien duten elikagaiak:

- Hosto berdedun barazkiak: bereziki, espinakak (79 miligramo 100 gramoko), baita zerbak, aza kizkurra eta aza ere.
- Haziak: lihozkoek 392 miligramo dituzte 100 gramoko, sesamo haziek 351 miligramo, chia haziek 335 miligramo eta kalabazaren haziek 262 miligramo.
- Fruitu lehorrak: almendrak (270 mg/100 g) eta anakardoak (292 mg/100 g) magnesio iturri oso onak dira.
- Lekaleak: babarrunek (160 mg/100 g) eta sojak (280 mg/100 g) magnesio asko dute, baita horien deribatuek ere (tofu, tempeh, edamame...).
- Ale integralak: arroz integrala (39 mg/100 g), kinoa (164 mg/100 g) eta beste zereal integral batzuk magnesio iturri onak dira.

- Txokolate beltza: %45-59 kakaoa duen txokolateak 146 miligramo magnesio ditu 100 gramoko. Kakaoaren ehunekoak gora egiten duenean, magnesioarenak ere gora egiten du.
- Arraina: izokina (27 mg/100 g) edo berdela (97 mg/100 g) bezalako arrain koipetsuak magnesio iturri onak dira.
- Ahuakatea: magnesio kantitate handia eskaintzen du: 41 miligramo 100 gramoko.
- Arrautzaren zuringoa: ez du kolagenorik, baina prolina dauka, funtsezkoa gure gorputzak aminoazidoa sor dezan.
- Arrainak eta itsaskiak: kolagenoa horien larruazalean egoten da bereziki.
- Haragia (behiarena edo txerriarena): animalia jatorriko kolageno iturri ona da okela. ■

Kolagenoaren onurak

Kolagenoa da gorputzean gehien dugun proteina, eta beraz, gure ehunen oinarritzko osagaia da. Azalari, hezurrei, muskuluei, tendoiei, kartilagoei, lotailuei eta abarri indarra eta elastikotasuna ematen dizkie.

Artikulazioen egitura eta malgutasuna mantentzen nahiz kartilago artikularren higadura saihesten laguntzen du kolagenoak, eta hori bereziki garrantzitsua da kirolarientzat eta pertsona aktiboentzat.

Zahartzen joan ahala, gure gorputzak kolageno gutxiago sortzen du, eta horrek zimurrak, hezurren ahultasuna eta artikulazio arazoak eragin ditzake.

Kolageno gehien duten elikagaien artean honako hauek daude:

- Hezur salda: animalien (behia, oilaskoa...) hezur eta ehun konektiboen kolagenoa eta beste aminoazido batzuk ditu.
- Oilaskoa: oilaskoaren larruak, hankek edo lepoak dute kolageno gehien.
- Erraiak: bihotza, hesteak edo giltzurrunak kolageno iturri onak dira.





Iriundo optika

Optometria - audio zentroa



- Erretinografia
- Ikusmenaren azterketa osoak
- Ikusmen terapia: begi nagia, disfunzio binokularrak, ikasteko arazoak...
- SENA entzumen terapia
- Gaueko ortokeratologia
- Audifonoak, ur eta zarata tapoiak

RPS 54/14

Kantauri plaza, 8. **Zumaia** · Tel: 943-86 04 86

Nagusia, 53. **Azkoitia** · Tel: 943 85 19 84

www.opticairiundo.com

ZEIN DA ERLAXATZEKO ARNASKETARIK ONENA?

**Antsietatea eta estresa arintzeko
modu erraza eta azkarra dira arnasketa ariketak.
Erlaxatu ahal izateko praktika egoki batzuk azalduko dizkizugu jarraian.**

Goizero, jaiki orduko, tentsioa pilatzen hasten gara. Etxean zein lanean egokitzen zaizkigun zereginen eta erantzukizunen zerrendarekin pentsatze hutsak gure ongizate mentala higatu egiten du pixkanaka. Horrek antsietatea edo estresa eragin dezake, eta horiek kontrolatzen saiatu behar dugu. Horretarako modurik eraginkorrenetakoa eta errazenetakoa da arnasketa.

Diafragma bidezko arnasketa da erlaxatzeko praktikarik onena. Teknika horrek zirkulazioan den oxigenoaren mailak hobetzen ditu, kirola egiterakoan nekea murrizten du eta estres zein antsietate mailak gutxitzen ditu.

Diafragma bidezko arnasketak hainbat aldaera ditu, eta, izenak berak adierazten duen moduan, diafragman jartzen du fokua. Muskulu luzea da diafragma, saihetsen azpian eta urdailaren goialdean dagoena, eta uzkuritu egiten da arnasa hartzen dugunean, eta lasaitu arnasa botatzean. Haren bidez arnasketa geldoa, uniforme eta sakona egitea lortzen da.



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@erronkakm.eu · www.gaindituz.es
📱 [@gaindituz_kirola_osasuna](https://www.instagram.com/gaindituz_kirola_osasuna) · [@erronkakm](https://www.instagram.com/erronkakm)

Arnasketa torazikoa –egunero egiten duguna– ez bezala, diafragma bidezko arnasketa kontzienteagoa da. Airea sabelaldera zuzentzen da, zehatzago esanda zilborrera, erraietan masajea emanaz eta nerbio sistema erlaxatuz.

Jarraibideak

Diafragma bidezko arnasketa egiten hasteko, lurrean edo ohean etzan behar da gora begira, eta belau-nak pixka bat tolestea gomendatzen dute. Eserita egin ahal izango duzu denborarekin, eta, teknika menderatzen duzunean, eguneroko bizitzan txertatu, erlaxatzeko eta estresa arintzeko. Adituek erakusten dute arnasketa hori urratsez urrats egiten:

- Jarri bi eskuak sabelaren gainean eta hartu arnasa airea sabelarentz eramanez. Eskuak horrela izanik, sabela nola puzten den sumatuko duzu.
- Mantedu edo eduki, une batez, airea biriken barruan.
- Airea botatzeko beharra sentitzen duzunean, askatu airea sabela erlaxatzearekin batera. Sabela hustu egingo da, eta eskuak sabelarekin batera jaitsiko dira.
- Arnasketaren amaieran, bultzatu diafragma biriketara eta ahalegindu zilborra ahalik eta gehien sartzen sabelean; aire guztia kanporatuko duzu horrela.
- Eduki une batez biriak guztiz hutsik. Horrek erlaxazio sakona eragingo dizu. ■



CLINIC@UDIO

ENTZUMEN ZENTROA

"Zure entzumen osasuna
zaintzen dugu, etorri gu
ezagutzera!"

CLINIC@UDIO



- Entzumenaren azterketa osoa
- Tinnitus terapia
- Audifonoak
- Entzumena berreztea
- Urruneko telelaguntza
- Marka anitzeko konponketa
- 3 urteko bermea
- ...

Zigordia kalea 50 behea, Zarautz | 943-32 56 40 | 696 58 62 79
zarautz@clinicaudio.es | www.clinicaudio.es

YOGA

ADIMENAREN, GORPUTZAREN ETA ESPIRITUAREN BATASUNA

Azken urteetan askotan entzuten den hitza da yoga. Haren praktika ere izugarri igo da han-hemenka. Baina, zer den eta zer onura dituen, agian, ez dira oso ezagunak.





Yoga adimenaren, gorputzaren eta izpirituaren batasuna da, jarrera fisikoak, arnasketa teknikak eta meditazioa praktikatu egiten dena. Milaka urteko diziplina fisikoa eta espirituala da yoga, Indian sortua, eta bere helburua da buruko gorabeherak etetea, praktikatzen duten pertsonen ongizate integrala lortzeko.

Bilakaera handia izan du yogak urteetan, baina gaur egun ezagunena jarrera fisikoen yoga da; izan ere, malgutasuna eta indarra areagotzeaz gain, yoga mota guztien gisan, buru bueltak etetea ere eragiten du.

Jarrera fisikoen yoga egiterakoan, %100ean gorputzean kontzentratuta egoten zarenez, buru buelta horiek murriztea lortzen duzu, zure buarekin konektatuz.

Onurak

Edonork egin dezake yoga. Berdin dio adinak edo egoera fisikoak; ez duzu malgutasun handirik behar yoga egiteko, horixe baita yoga eginda lortuko duzun emaitza.

Beraz, zertarako balio du yogak? Hainbat onura ditu gorputzarentzat:

- Malgutasuna handitu.
- Bizkarreko mina, artritisa, artrosia... saihestu.
- Indarra areagotu.
- Argaldu.
- Arnasketa landu.
- Lesioak saihestu.

Onurak ere baditu adimenean eta izpiritu-
tuan:

- Burutazioak gelditu.
- Erlaxatzea lortu.
- Estresa murriztu.
- Lo hobeto egin.
- Depresioaren eragina hobetu. ■





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





OLIO ESENTZIALAK, ERABILPENAK ETA PROPIETATEAK

Azken urteetan ezagunak egin diren arren, olio esentzialen terapia naturalak urte asko ditu. Landarez egindako olioek esker, gure ingurunea osasuntsuagoa bilaka daiteke. Jarraian dituzu olio horiek izan ditzaketen abantailak eta erabilpenak.

Olio esentzialak osagai natural, sintetiko edo konbinatu askoren batura dira, eta konposatuta dauden moduaren arabera, onurak, neutraltasuna edota kalteak eragin ditzakete. Olio esentzialek hainbat eratarik eragin dezakete gure gorputzean eta ariman. Olio esentzialak zuzenean xurgatzen ditu gorputzak, eta berehala iristen dira tratatu beharreko eremura.

Erabilera malgua izateaz gain, gauza askotarako balio dute olio horiek: hotzeriari aurre egiteko balio dezakete, baita etxera iritsi eta erlaxatzen laguntzeko ere. Olio esentzialek, gainera, infekzioen aurkako funtzio oso indartsuak dituzte.

Olio esentzial batzuek, halaber, gogo aldartea hobetzen lagun dezakete, eta beste batzuk, berriz, osasunerako osagarri izan daitezke. Adibidez, euria egin ostean, baso edo lorategi batera sar-





tutakoan, freskotasuna sentitzen da. Kontrakoa sentitzen da ospitale bateko itxarongelan egondakoan. Batean edo bestean sumatzen dugun usainak sentazio positiboak edo negatiboak eragin ditzakete gudan.

Olio esentzialak hiru bidetatik har daitezke:

- Bide topikoko olio esentzialak: larruazale-tik xurgatzen dira horiek. Aromaterapiaren lehentasunezko bidea da, xurgapen ahalmen handia baitute olio horiek. Erabili behar dugun olio esentzialaren arabera, kontuan izan behar dugu purua edo diluitua al den, larruazalean eragin txarrik ez izateko.
- Olio esentzialak ahotik: barne infekzioak, digestiboak edota garbiketa araztaileak tratatzeko balio dute. Kontraindikaturak dago haurdun dauden emakumeek eta 6 urtetik beherako haurrek olio esentzialak ahotik hartzea.
- Olio esentzialak inhalazio bidez: difusoreek arnasketa eta erlaxazio patologiak tratatzeko balio dute. Ez da gomendagarria asma dutenek horiek zuzenean arnastea.

teke, besteak beste, lo hartzeko eta arnasteko arazoak zein haurdunaldiko goragaleak edo menopausiako itolarriak hobetzeko. Gainera, etxean ongizate eta erosotasun sententzioak eskaintzen ditu difusoreak.

Honako hauek dira olio esentzial batzuen propietateak:

- Limoi olio esentziala: inguruan energia sortzen laguntzen du, eta aktibotasuna sustatzen. Arnasketa errazten ere laguntzen du.
- Laranja olio esentziala: limoi olio esentzialak dituen onura berberak ditu, eta, gainera, lasaitzen eta erlaxatzen laguntzen du. Eltxoak uxatzeko ere ona izan daiteke. Halaber, organismoaren defentsak estimulatu ditu.
- Eukalipto olio esentziala: arnasketa errazten du, burutik beherakoa dugunean edo arnasbideak gehiago ireki nahi ditugunean. Eltxoen uxatzaile ona ere izan daiteke, eta organismoaren defentsak estimulatu ditu.
- Aromafque jarabearen olio esentziala: ez du lehorrentzat eta produktiboarentzat da baliagarria.
- Arnasketa errazterako baltsamoa (pranaBB): lagungarria da hiru hilabetetik gorako arnasbideetako mukositarearentzat. ■

Difusorearen garrantzia

Difusorea bide eraginkorra da, ez da inbaditzailea eta gure egunerokoa lagungarri izan dai-

Aloña Iruretagoiena



**NATUROPATIA - IRIDIOLOGIA - OSTEOPATIA BIODINAMIKO
KRANEOSAKRALA - ERREFLEXOLOGIA - BACH LOREAK**

Errespetatu maitatu....



Zertan lagun zaitzaket:

Lo egiteko arazoak dituzu? buruko
estresa sentitzen duzu?
Egunerokoan daramagun martxak,
desorekak sortzen dizkizu?
Ez dakizu nola kudeatu zure
emozioak? beldurra, intseguritatea,
antsietatea.
Etengabeko nekea eta gogo falta
dituzu?
Digestio arazoak? digestio astunak,
haizeak, azideza....
Haurrak sabelean buelta emateko
reflexologia bidezko laguntza.

Nola egiten dut lan:

Abiapuntua:
Pertsonaren balorazio fisiko,
emozional eta mentala,
Iridologia erabiliz.

Jarraipena:
Beharren arabera jarraipen eta
tratamendua.

Zer tratamendu:

Reflexologia

Gure gorputzeko puntu reflejoak landu, eta
aktibatuz gorputzaren osatzeko gaitasuna
indartzen duen teknikalasagarria da, miaka urtez
landu dena.

Osteopatia kraneosakral biondinamikoa

Pertsona osotasunean lantzen duen teknika lasai
eta sakona da. Garezurreko ehun eta likidoen
inputso ritmikoan mugimenduetan oinarritzen da,
beraien oreka eta lasaitasunera gidatuz.

Bach loreen bidezko terapia

Loreen esentzia desberdinen bidez oreka emozionala
lortzen laguntzen dute.

Fitoterapia, tratamendu naturala

Landareak eta beraien printzipio aktibosak
erabiliz, tratamendu sendagarriak edo
terapeutikoak eskaintzen dira.

Ildefonso Gurrutxaga 7, Azpeitia • Lauburu eraikina, Aizarnazabal

670 54 90 31 • alonabiodinamika@gmail.com

EGUZKITAKO KREMA NOIZ ETA NOLA ERABILI

Nola aplikatzen dira eguzkitako kremak? Zenbatean behin eman behar dira? Zein adinetatik aurrera gomendatzen da horiek erabiltzea? Ohiko galderak dira, eta badituzte erantzunak.



Islada Estetika

Pilatutako gantza **murriztea**

Zelulitisa **leundu**

Silueta **birdefinitu**

Forma **sendotu**

ARIKETA FISIKOAREKIN ETA DIETAREKIN MURRIZTEN EZ DEN GANTZA GUTXITZEA

LPG tratamenduko buruaren arrabol motorizatu independentek mila aukera baino gehiago ematen dituzte adipozitoen gantzak modu natural batean estimulatzeko eta fibroblastoen jarduera suspertzeko.

-4,2 cm
murriztu aldakaren
zabalera

Gantzak
%70
baino gehiago
askatzea

Aita Lertxundi kalea 31 behea, ORIO
Ordutegia:
astelehenetik ostiralera
09:00etatik 19:00etara

 @isladaestetika





Erredurak eta orbanak ez dira eguzkitik ez babestearen ondorio bakarrak. Erradiazio ultramore gehiegi izateak alterazioak eragin ditzake immunitate sisteman, eta kataratak, infekzioak edota azaleko minbizia sor ditzake. Horregatik azpimarratzen da zaintzaren eta babesaren beharra, batez ere uda garaian.

Baina ba al dakigu azala behar bezala babesten? Kontatzen duten guztiaren artean, zer da errealitatea eta zer da gezurra?

Hona hemen galderak eta erantzunak:

Zenbatero eta noiz eman behar da eguzkitako krema?

Sendagaien eta Osasun Produktuen Espainiako Agentziak (AEMPS) gomendatzen duenez, hondartzan edo igerilekuan gaudenean —eguzkitan gaudenean—, eguzkitako krema bi ordutik behin eman behar da, eta bainatu, lehortu edo izerdia bota ondoren. Bi ordutan ahitzen da produktu horiek larruazalean duten eragina, eta denbora hori murriztu egiten da bainu luzeen ostean edo ariketa fisikoa egin ondoren. Egunerokoan, aldiz, nahikoa da krema goizean emanda.

Urarekiko erresistenteak diren babesgarriak, bestalde, baliagarriak dira bainua hartzeko, baita izerdi asko botatzen denarako ere. Beraz, egokiak dira aire zabaleko kirola egiten den kasuetarako ere.

Zer neurtzen du babes faktoreak?

Eguzki babesaren faktoreak (FPS) pertsona batek eguzkiarekin erretzeko zenbat denbora behar



LARRAÑAGA

HORTZ KLINIKA



ZERBITZUAK

Odontologia kontserbatzailea | Endodontzia | Periodontzia |
Odontologia estetikoa | Inplantologia | Kirurgia |
Ortodontzia | PADI

Salbide kalea 5 · Zarautz
943-83 57 97

larranagahortzklínika@hotmail.com

www.larrañagahortzklínika.com/eu/



duen adierazten du. Ondorioz, FPS 30 duen norbaitek babesik gabeko pertsona batek baino 30 aldiz eguzki gehiago behar luke erretzeko, eta 50 faktore redunak, 50 aldiz gehiago.

Hala ere, ez da irizpide zehatza, larruazal guztiak ez baitira berdinak eta FPS iragazkiek ez baitute %100ean babesten. Gainera, izpi ultramoreen aurkako eguzki babesak ez du eskala lineala jarraitzen. Adibidez, 50+ babesa duen krema 90+ edo 100 bezalakoa da, eta hiruretako inork ez du inola ere erabateko babesa bermatzen.

- Baliokidetasunen inguruko taula erabiltzen dute adituek, eta gomendatzen duten gutxieneko faktorea 30ekoa da:
- SPF 15 sistemak UVB izpien %93a blokeatzen du
- SPF 30ak UVB izpien %96,7a blokeatzen du
- SPF 50ak UVB izpien %98a blokeatzen du
- SPF 100 sistemak UVB izpien %99a blokeatzen du

Bestalde, FPSak ez du neurtzen UVA izpien –erradiazio ultramore mota bat– aurkako babesa. Larruazaleko erredurak, FPSak babesten ez dituenak, UVB erradiazioaren bidez gertatzen dira. Baina UVA izpiak ere arriskutsuak dira; izan ere, larruazalaren zahartze goiztiarrari lagundu egiten diote, eta, UVBek bezala, minbizia izateko arriskua areagotu eta immunitate sistemari eragiten diote.

Zenbat krema eman behar da?

Aurpegia babesteko, hatzetan zabaldutako bi lerro erabiltzea gomendatzen du AEMPSk. Gor-





KONTSULTAK

Xanti Arrizabalaga.
Sendagilea eta naturopata

Noemi Insausti.
Dietista-nutrizionista



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

ORDUTEGIA

- Astelehenak 17:00-20:00
- Astearreak eta asteazkenak
09:30-13:00 eta 17:00-20:00
- 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
kiribilekodenda@gmail.com · www.kiribilekodenda.com ·  

putzerako, berriz, bi koilarakada krema gomendatzen dituzte. Kontuan hartu behar da askotan gorputzeko atal sentikorrenetan krema ematea ahazten zaigula, hala nola ezpainetan, belarrietan edo soilguneetan. Horietan krema eguzkitan jarri baino ordu erdi lehenago aplikatzea gomendatzen dute.

Zein adinetatik aurrera behar da babesa?

Europako Batzordeak eta AEMPSk ez dute aholkatzen sei hilabetetik beherako umeei eguzkitatik babesteko krema ematea, horien azalak gehiago xurgatzen duelako eta eragin toxikoa izan dezakeelako. Adin horretara arte, eguzkitik salbu izan behar dira umeak.

Adin horretatik aurrera, baina, pediatriako formulazioa eta FPS altua duten babesleak erabiltzea gomendatzen dute. Hala ere, 3 urtera arte umeak eguzkitan ez egotea eta bestelako babes batzuk erabiltzea aholkatzen dute, hala nola arropa, kapelak edo eguzkitako betaurrekoak.

Iazko krema erabil al daiteke?

AEMPSren eta Europako Batzordeak jakinarazi duenez, litekeena da ontzia ireki eta urtebetera kremaren babesa egokia ez izatea. Izan ere, denborarekin eguzkitako kremak herdoildu egiten dira eta eraginkortasuna galtzen dute. ■



aterpe

Herriko
merkatarien eta
ostalarien
**erakusleiho
digitala**



Jarri zure
saltokia eta
produktuak
edo
zerbitzuak
gure
webgunean
eta **zabaldu
herrira**



Herritarrek
bertan **ikusi** ahal
izango dute
dendan duzuna,
baina **erosketa**
egitera,
ordaintzera eta
jasotzera, bertara
joan behar dute



GUKA

webguneetan



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

