

2026



ONGIZATEA

GUKA

HORTZEDER

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

30 urte baino gehiago daramatzagu
aho osasunean
zerbitzu integrala eskaintzen



BERRIKUNTZA

ODOL-PLASMAREKIN ERREGENERAZIOAK EGITEN DITUEN ZENTROA GARA

ORDUTEGIA: 08:00-21:00 (ASTELEHENETIK OSTIRALERA)

4-5

Itzea, lo hobeto egiteko

8-10

Osasuna ahotik hasten da

12-14

Kaoru metodoa

16-18

Betazal erorientzat ariketak

20-24

Garbitu gorputza

26-28

Hanka leunagoak

30-32

Korrika egiten hasteko aholkuak

34-36

Baratxuriaren indarra

38-40

Mikrobiota

42-44

Zuzendu gorputzaren jarrera

46-48

Meditazioa hasiberrientzat

50-52

Pantailen aurrean

54-56

Adina ez dadila arrazoia izan

60-66

Ahuakatea, gaur egungo fruta izarra

PUBLIRREPORTAJEAK

6-7

Lele zoru pelbikoa

19

Elene Urbietta zentroa

33

Maria Zunzunegi gabinetete psikologikoa

37

Sostengu osasun zentroa

Argitaratzailea:
**Urolako Komunikazio
Taldea**

Argazkiak:
**Unsplash, iStock eta
Freepik**

Helbidea:
Soreasu 1
AZPEITIA
943-81 38 41
943-89 00 17
urolakosta@ukt.eus

GUKA
ZERBITZUAK





ILTZEA, LO HOBETO EGITEKO

Iltzea loa errazten laguntzen duen propietateak dituen espeziea da; izan ere, nerbio sisteman eragin onuragarriak ditu. Iltzeak konposatu aktiboak ditu, hala nola eugenola, eta horrek propietate antiinflamatorioak eta antiespasmodikoak ditu.

Iltzea izen bereko landaretik eratorritako espeziea da, eta lo hobeto egiten laguntzen du, besteak beste, eugenola konposatua duelako. Izan ere, eugenolak zuzenean nerbio zelulei eragiten die, eta nerbio sistema lasaitzen laguntzen du, lo hartzea erraztuz. Gainera, gibela desintoxikatzen laguntzen du, digestioa hobetzen du eta hotzeriaren sintomak arintzen ditu.

Nola erabili?

Hainbat modu daude iltzea eguneroko ohituretan txertatzeko. Horiez baliatuz gero, loa errazten duten efektuez goza daiteke.

Hona hemen zenbait aholku:

- **Infusioa:** infusioa prestatzeko, jarri lau iltze ur kazola batean, estali eta utzi irakiten bost minutuz. Edan infusioa oheratu aurretik, bere lasaigarri efektuen onura izateko.
- **Olio esentzial gisa:** disolbatu iltze olio esentzialaren zenbait tanta oinarritzko olio batean, eta nahasketa horrekin, eman masajea kopeta aldamenetan eta lepo atzean. Halaber, olioaren tanta batzuk difusore batean gehitu daitezke, logelan usain gozoa zabaltzeko.
- **Janarietan:** gehitu ehotutako iltzea errezeta gustukoenetan, egunero bere onurak jasotzeko. ■



ZORU PELBIKOA, GORPUTZAREN SUSTRAI SENDOA

Zoru pelbikoa gorputzaren funtsezko egitura da, nahiz eta askotan ikusezina ere baden: pelbisaren behealdean kokatutako muskuluen eta ehunen multzoa da, eta maskulari, umetokiari edo prostatari zein hesteei eusten die. Haren egoera onak eragin zuzena du gernuaren eta gorotzaren kontinentzian, sexu osasunean eta gorputzaren egonkortasunean. Horregatik, zoru pelbikoa indartzeko ariketek –muskulatura zehatza aktibatzen dutenek– prebentziorako eta tratamendurako balio handia dute, batez ere erditzeen ondorenean zein adinarekin lotutako aldaketei edo presio abdominal handia eragiten duten jardueri dagokienean.

Gorputzaren oreka eusten duen oinarri isila da zoru pelbikoa, lur azpiko sustrai sendoen anizta jarduten duena: ikusten ez dugun arren, gure eguneroko mugimendu, arnas eta bizipen askoren sostengua da. Horregatik, gorputzeko zati horren zaintza eta lanketa ez dira soilik prebentzio neurria, gorputzarekiko kontzientzia eta errespetua lantzeko modu bat baizik. "Arazoen prebentzioan laguntzen du zoru pelbikoa lantzeak. Emakumeen kasuan, adibidez, bizitzako hainbat etapatan laguntzen du. Gainera, kirolak eragin dezakeen inaktuaren aurrean beharrezkoa den goxotasuna eskaintzen du. Zoru pelbikoa, gorputzaren beste edozein atal bezala, zaindu egin behar da", esan du Leire Mujikak.

Frantzia urte luzez lan egin ondoren, irailan zabaldu zabaldu zuen Mujikak Lele zoru pelbikoa loratzen zentroa Azpeitiko Ildefonso Gurrutxaga kaleko 8, 3 behe helbidean. Mujikak herritarren kontzientzia perineala astindu nahi du zentro horretatik, eta horretarako, kontsultak, ikastaroak eta tailerrak eskaintzen ditu han:



- Zoru pelbikoa
- Haurdinaldi aktiboa
- Erditze ostea
- Menopausia

Zoru pelbikoan oinarritutako fisioterapia zentroa da Lele. Mujikak zehaztu duenez, uste orokorraren kontrara, zoru pelbikoa lantzea ez da haurdunaldian edota ondorenean soilik egin beharreko zerbait. Kasu horietan laguntzen duen arren, badira lanketa lagungarri izan daitekeen beste hainbat patologia eta etapa:

- Inkontinentziak
- Minak
- Vulvodinia, vaginismoa
- Dispareunia (sexu harremanetan minak izatea)
- Ziklo menstrualak
- Endometriosisia
- Adenomiosia
- Fibromak
- Perimenopausia
- Menopausia
- Minbizia
- Prostataktomia
- Enkopresia (haurretan)
- Idorreria (gaztelaniaz estreñimiento). ■

• lele •

ZORU PELBIKOA
FISIOTERAPIA

Ildefonso Gurrutxaga 8, 3 behea · AZPEITIA
614 23 54 26
lelekine971@gmail.com
@leleperine



OSASUNA AHOTIK HASTEN DA

Norbanakoaren osasuna ez da atal isolatuz osatutako sistema bat, baizik eta elkarren artean lotuta dauden egituren sare konplexua. Ahoaren eta osasun orokorraren arteko lotura estua da, eta eguneroko zaintzak, elikadurak eta bizi ohiturek berebiziko garrantzia dute.

Gorputzeko atal batek ondo funtzionatzen ez badu, gainerakoek gabezia hori konpentsatu behar izaten dute. Horregatik da hain garrantzitsua ahoa osasuntsu eta zainduta edukitzea. Izan ere, osasuna ahotik hasten da. Atal guztiak elkarren artean lotuta daude: odol hodiak, nerbio sistema eta immunitate sistema. Hortaz, aho osasunak eragina du gainerako organoetan ere. Ahoko usain txarra edo hortzoietakoa odoljariora ez dira arazo isolatuak; desoreka baten seinale izan daitezke.

Ikerketek erakutsi dutenez, ahoan sortzen diren bakterio batzuek beste gaixotasun batzuekin lotura zuzena izan dezakete. Hortzoietakoa gaixotasunekin lotutako bakterioak beste organo batzuetan ere aurkitu dituzte, besteak beste, garuneko edota koloneko minbizia hautemateko egindako biopsietan, eta horrek agerian uzten du dena konektatuta dagoela. Ahoa behar bezala zaintzen ez denean, hortzoiak iragazkortasun handiagoa izan dezakete, eta ondorioz, bakterioak odol zirkulaziora igarotzen dira.

Zainketa

Hala ere, ahoan dauden bakterio gehienak ez dira kaltegarriak. Gakoa orekan dago. Baldintza egokiak betetzen bada –hezetasun egokia, elikadura osasungarria eta egunean hainbat aldiz garbitzea–, aho plakako mikroorganismo askok onurak ere ekar ditzakete; besteak beste, bitamina batzuk biltzen edo mantengutzaiek hobeto aprobetxatzen laguntzen dute. Arriskua mikroorganismoak gehiegi pilatzen direnean edo defentsak ahultzen direnean sortzen da; adibidez, azukre gehiegi, alkohola edo tabakoa kontsumitzean.

Hortzen koloreari dagokionez, tonu apur bat horixka izatea naturala izan daiteke, hortzaren barne egiturarekin eta adinarekin lotuta baitago. Hala ere, zenbait ohiturak eragina dute horretan, hala nola kafea, ardo beltza edo azukre finduak maiz hartzeak.

Elikadurak eta bizi ohiturek eragin zuzena dute aho osasunean. Hortza bizirik dagoen egitura da, eta mantengutzaiek behar ditu: mineralak, bitaminak eta kalitatezko proteinak, besteak beste. Gainera, elikagaien testurak ere garrantzia du: zenbat eta zuntz gehiagokoa, gogorragoa edo lehorragoa izan elikagaia, hortza eusten duten egiturak indartzen laguntzen du, eta horrek onurak ekartzen ditu, ez bakarrik ahoarentzat, baita gorputz osoarentzat ere.

Azken batean, ahoa zaintzea –garbiketa egokiarekin, elikadura orekatuarekin eta ohiko azterketak eginez– funtsezko urratsa da ongizate orokorra lortzeko. ■





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

EGUNERO HAMAR MINUTU, GANTZAK ERRETZEKO, MEMORIA HOBETZEKO ETA DEFENTSAK INDARTZEKO

Kaoru Japoniako metodoak yogaren eta pilatesaren alderdi onenak uztartzen ditu, eta hamar minutuan eraginkortasuna, dotorezia, zehaztasuna eta potentzia eskaintzen ditu.

Probatu nahi?

Beti ez dira denbora eta gogoia izaten. Gainera, errutina eta monotonia dira kirola egiteari uzteko osagai perfektuak. Hala, joera horri itzulita emateko metodo berri bat sortu dute Japonian: Kaoru izenekoa. Emakumezkoek gehien praktikatzen dituzten bi kirolak uztartzen ditu: pilatesa eta yoga. Bi kirol diziplina horiek elkartuta, eraginkortasuna, dotorezia, zehaztasuna eta potentzia eskaintzen ditu metodoak. Eta onena da egunean hamar minutu bakarrik behar direla emaitzak ikusteko.

Kaoru metodoaren oinarrian dagoen ideia sinplea da, baina indartsua. Yogaren eta pilatesaren alderdi onenak uztartuz sortutako entrenamenduaren bidez, gorputza

lantzen da, buruari mesede eginez eta arima energiaz betez. Horretarako, teniseko pilota bat besterik ez da behar.

Baina zerk bereizten du Kaoru metodoa argaltzeko beste entrenamendu batzuetatik? Erantzuna garbia da: eskuragarria eta eraginkorra dela. Egunean hamar minutu hartuta, edonork beregana ditzake haren onurak, norbere esperientzia edota sasoia edozein motatakoa dela ere. Aukera lasaia eta eraginkorra da, aldi berean.

Norbaitek metodoa probatzen lehenbailehen hasi nahi badu, errutina honekin has daiteke, baina entrenamenduaren lagin txiki bat besterik ez da hau.

OINAZPIAREN ERLAXAZIOA

- Oinazpiko muskuluak erlaxatzeko diseinatutako ariketa batekin hasi. Horrek oin-arkua eta pelbisa egokitzen laguntzen du, baita gerria luzatzen ere.
- Jarri pilota lurrean, eta biratu oinarekin lerro zuzen bat egiten saiatuz. Egin presioa orpotik behatzetara.
- Horretarako, tolestu hanka horretako belauna.
- Prozesu osoan hatzak luzatuta eduki behar dira, atzeko hanka mugitu gabe.

- Presioa egin bertikalki pilotaren gainean, pisua pilotaren gainean erortzen utziz.

MUSKULU BIKIEN ERLAXAZIOA

Kaoru metodoaren arabera, muskulu bikiak gizakiaren bigarren bihotza dira. Gorputzeko atal hori gihartsua eta landua da, eta gorputzeko gainerako zatien zirkulazioa hobetu dezake. Baliteke hasieran molestiak sentitzea ariketen ondorioz, baina laster desagertuko dira.

- Esterillaren gainean eseri, bizkarrezurraren gainean, belaunak tolestuta.

- Ez eseri Akilesen tendoiaren gainean, posible baita mina sentitzea. Oinak luzatuta eduki behar dira ariketa osoan.
- Pilota norbere bikien gainean jarri, belauneko artikulazioak osatzen duen kurban.
- Eskuak eroso jarri, hanken gainean, gorputzaren alboetan edo lurrean, egonkortasun handiagoa lortzeko.
- Mantendu bizkarra zuzen eta gorputza tente. Iskiona, pelbisaren behealdean dagoen hezurra, posizio bertikalean dagoela sentitu behar da.

GIHARREN LUZAKETA

Giharrak luzatzeko, aulki bat behar da, aldaka altxatu eta ipurmasailak luzatzeko.

- Bilatu aulki sendo eta seguru bat, eta jarri haren atzean (metro bateko distantziara, gutxi gorabehera). Jarri hankak aldakaren zabaleran.
- Aurrera makurtu, gorputz enborra zuzen mantenduz, eskuak aulkiaren gainean jarri arte. Gorputz enborra lurra-
rekiko paralelo geratu behar da.
- Ez igo aldaka atzerantz eta eduki bizkarra zuzen une oro.

Mantendu posizio horretan hamar segundoz. ■





**ZENTRO
MEDIKOA
ETA ESTETIKOA**

Txomin Agirre 1, ZUMAIA
688 65 42 84
@zuentromedicoestetico



ZERBITZUAK

ESTETIKA:

Aurpegiko tratamendua
Gorputzeko tratamendua
Begiradaren edertasuna

LASERRA:

Fotodepilazioa/IPL laserra
Laser urdina (lesio estetikoak)

KIROMASAJEA

Terapeutikoa eta lasaigarriak

LUXUZKO SOLARIUM BERTIKALA

MEDIKUNTZA

ESTETIKOA:


Zimurren ezabapena (BXTOX)
Ezpainen hidratazioa eta bolumena
Kolageno-estimulazioa
(bioestimulagailuak)
Aurpegiko eta gorputzeko
mesoterapia
Ilerako bitaminak
Azido hialuronikozko betegarriak

NUTRIZIOA:

Plan personalizatuak

BETAZAL ERORIENTZAT ARIKETAK

Begirada altxatzea, begietako poltsak murriztea eta begiak zaintzea orain posible da aurpegiko gimnasia ariketa erraz batzuekin.



Adituek ariketak egitea gomendatzen dute begietako nekea saihesteko eta arintzeko nahiz ikusmen argia mantentzeko. Horrez gain, begietako ariketak egiteak begirada lasaiagoa eta gazteagoa lortzen laguntzen du.

Aurpegiko gimnasiak begien inguruko muskuluak lantzeko ariketak proposatzen ditu, begia inguratzen duen larruazala eta begiko giharrak indartzeko helburuarekin.

Urteekin betazalak erori egiten dira, baina pertsona askok gaztetatik izaten dituzte modu horretan. Dena den, larruazal fin hori indartzea posible da edozein unetan egin daitezkeen aurpegiko yoga ariketa sinpleen bidez.

Kopetako eta begi inguruko (orbikular) muskuluen biguntasunak eragin dezake betazalak erortzea. Muskulu horiek aurpegiko ariketen bidez indartuz, begirada altzatzea, hantura murriztea eta begi zuloak gutxitzea lor daitezke.

Zirkulazioa

Begi inguruko giharrak estimulatzeak gune horretako odol eta linfa zirkulazioa aktibatzen laguntzen du, eta horrek begien osasun orokorra hobetzen du.

Pausoz pauso

1. Posizioa

Jarri eskuak kopetan, hatz txikiak bekainen azpian daudela. Bi eskuetako hatzek simetrikoki egon behar dute, eta sorbaldek eta lepoak erlaxatuta. Hatzekin muskuluak eta ehunak gorantz luzatuz, tentsioa sortu behar da begi inguruko giharretan.

2. Bi ariketa

- Hatz txikiekin bekainei gorantz tiratzen jarraituz, itxi begiak indarrez, mantendu horrela bost eta hamar segundo artean, eta ondoren, poliki zabaldu begiak. Egin ariketa hori hamar bat aldiz, begiaren ingurua leuntzeko.
- Bekainei gorantz tira bitartean, saiatu begiak poliki ixten, goiko begi muskuluak lanean ari direla sentituz. Egin ariketa hori bost aldiz. ■





NEUROPSIKOLOGIA ARDATZ DUEN GUNEA

Psikologia ikasi zuen Elene Urbietak Donostian, eta Bartzelonan hiru urte eman ditu Neuropsikologia Klinikoko aditu akreditazioa lortzeko formakuntza egiten. Gizakiaren garunaren funtzionamendua ezagutzea eta beharra dutenei laguntzea da bere "benetako pasioa", eta formatzen urteak igaro ondoren, bide horretan urrats garrantzitsua egitera ausartu da: Elene Urbietak osasun zentroa zabaldu berri du Azpeitian.

Inguruotan ez da hain ezaguna neuropsikologiaren arloa, agian, eta zertan datzan azaldu du: "Neuropsikologiak garunaren funtzionamendua eta jokabidearen arteko harremana aztertzen du; hau da, garunean izaten diren aldaketek nola eragiten duten pertsonen gaitasun kognitiboetan, emozioetan eta jokabidean".

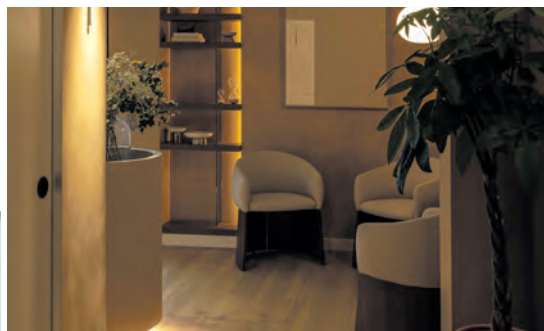


Hiru profesionalak osatzen dute taldea:

- **Elene Urbietak:** neuropsikologo klinikoa.
- **Ioana Pickford:** osasun psikologo orokorra.
- **Andrea Aldalur:** nutrizionista.

Hiru diziplina horien arteko lankidetzak oso aberasgarria da, pertsonaren ongizatea modu integralago batean lantzeko aukera ematen duelako.

Hiru profesionalak argi dute zein den bidea: "Gure helburua da herritar bakoitzaren beharretan zentratzea; entzutea, ulertzea eta pertsona bakoitzari ondoen egokitzen zaion esku hartzea egitea, haren ongizatean ahalik eta gehien laguntzeko". ■



UDABERRIAN GORPUTZA GARBITZEKO GAKOAK

Udaberriaren etorrerarekin batera, naturak ez ezik, gorputzak ere aldaketa nabarmenak izaten ditu. Neguko hilabeteetan, ohikoak dira nekea pilatzea, elikagai astunagoak jatea eta jarduera fisiko gutxiago egitea. Horregatik, adituen arabera, urteko sasoi hau egokia da gorputzaren garbiketa naturalak egiteko eta ongizatea sustatzeko.





INAR OPTIKA-AUDIO ZENTROA ENTZUMENAREN PREBENTZIOAN ADITUAK

Oso garrantzitsua da urtean behin entzumen azterketa egitea, edozein gaixotasun edo gabezia sortuz gero, arazoa lehenbailehen konpontzeko eta emaitzak eraginkorragoak izateko.

Inar optika-audio zentroan askotariko audifonoak ditugu, paziente bakoitzaren beharretara eta nahietara egokitzen direnak.

Audifonoen erabiltzaileen entzumena gero eta naturalagoa izatea lortu nahi da, eta horretarako, AA (adimen artifiziala) erabiltzen dugu, soinua eta zarata gehiago bereiztea, elkarrizketak hobeto ulertzea eta elkarrizketa nondik datorren antzematea lortzeko. Gainera, gaur egungo audifonoek kargagailua izaten dute; oso kasu gutxitan jartzen dira piladunak.

BABES MOTAK:

- **URETAKO TAPOIAK:** Belarriko infekzioak saihesteko modu eraginkorrena da belarriak uretatik babestea. Horretarako, neurrira egindako tapoia edo tapoi estandarrak daude.
- **LANTEGIETAKO ZARATAK SAIHESTEKOAK:** Neurrira egindako tapoi horiek filtro bereziak izaten dituzte, lantegietako zaratak eragindako kaltea saihesteko, baina, aldi berean, lankideekin hitz egin ahal izateko.
- **MUSIKARIENTZAT:** Tapoi horiek dezibelioak jaisteko baina musika tonuak errespetatzeko filtro bereziak izaten dituzte.



Jose Artetxe 10, AZPEITIA

943-03 89 49

688 67 67 26

www.inaroptika.com



Udaberria sasoi egokia da gorputza modu naturalean garbitzeko. Desintoxikazio prozesua martxan jartzeak ez du zertan dieta zorrotzak edo baraualdiak egin behar direnik esan nahi. Helburua da gorputzak berez dituen mekanismoak –gibela, giltzurrunak, azala eta digestio sistema– laguntzea, ohitura osasungarrien eta sendabelarren bidez.

LANDARE SENDAGARRIAK

Udaberriko desintoxikazio planetan maiz erabiltzen dira propietate garbitzaileak dituzten landareak. Horien artean honako hauek dira nabarmenenak:

- **Astalikardua:** gibela babesten eta haren zelulak birsortzen laguntzen duen landarea da. Bere osagai aktibo nagusia, silimarina, antioxidatzailea da, eta

beraz, toxinak kanporatzea errazten du.

- **Txikori belarra:** diuretiko naturala da, gernuaren bidez toxinak kanporatzen laguntzen duena. Halaber, behazunaren ekoizpena estimulatzen du, baita digestioa hobetu ere.
- **Asuna:** mineraletan aberatsa da, eta linfa eta immunitate sistemak indartzen laguntzen du.
- **Kurkuma:** propietate antiinflamatorioak eta antioxidatzaileak ditu, eta gibeleko funtzioa eta digestioa babesten ditu.
- **Lapa belarra:** odola eta azala garbitzen laguntzen du, eta larruazaleko arazo batzuetan lagungarria izan daiteke.

INFUSIO GARBITZAILE BATEN ADIBIDEA

Landare horien ezaugarriak aprobeitzeko modurik errazenetako bat infusioak prestatzea da. Asunarekin eta txikori belarrarekin egindako infusio batek digestioa hobetzen eta toxinak kanporatzen lagun dezake. Infusioa prestatzeko, hosto lehorrak nahastu, eta ur beroarekin 10-15 minutuz utzi behar dira pausatzen; ondoren, limoi zati bat edo ezta gehitu daiteke.

DESINTOXIKAZIO NATURALA INDARTZEKO OHITURA OSASUNGARRIAK

Landareez gain, hainbat ohiturak ere laguntzen dute gorputza garbitzeko prozesuan:



COREk ondorengo zerbitzuak eskaintzen dizkizu:

JARRERAN OINARRITUTAKOAK:

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

FUNTZIONALAK:

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

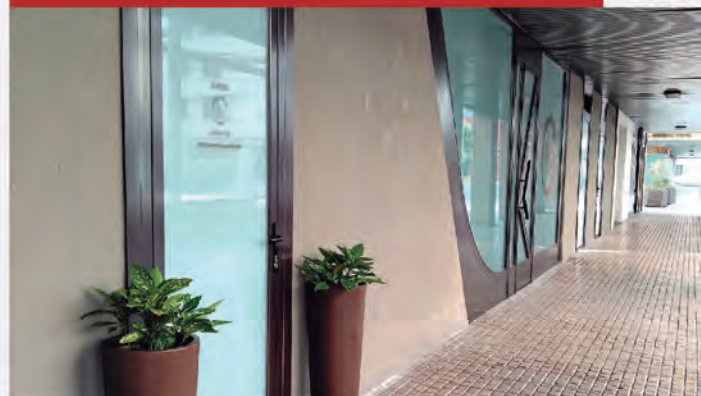
CROSS TRAINING:

Entrenamendu saio motz eta gogorak, indarrari eta erresistentziari begirakoak.

INDARRA HELDUENTZAT:

Artikulazio eta muskulu osasunean oinarritutako ariketak.

Gizarte honetako estresa eta bizimodu azkarrek, postura desegokietara daramate gorputza. Lesio eta min askoren oinarria da hau. Gelditu eta gorputzari entzun behar zaio. Helburu zehatz bat bezain garrantzitsua da, ohitura osasuntsuak izatea.



CORE STUDIO ZUMAIA

Victoriano Arrate 3 (Alai auzoa)

Zumaia

660 64 25 42 Axi

corestudiozumaia@gmail.com





● **Hidratazioa:** ur nahikoa edatea funtsezkoa da toxinak gernuaren bidez kanporatzeko.

● **Elikadura orekatua:** fruta eta barazki freskoak, batez ere hosto berdedunak, lehenestea gomendatzen da, baita zuntz ugari duten elikagaiak hartzea ere.

● **Ariketa fisikoa:** mugimenduak zirkulazio linfatikoa aktibatzen du, eta izerdiaren bidez substantzia batzuk kanporatzen dira.

● **Estresa murriztea:** meditazioa, yoga edo arnasketa teknikak baliagarriak izan daitezke ongizate orokorra hobetzeko.

● **Substantzia kaltegarriak saihestea:** elikagai ultraprozesatuen, alkoholaren edo tabakoaren kontsumoa murriztea komeni da.

Desintoxicazio naturala ez da irtenbide miragarria, baina elikadura orekatua, hidratazio egokia eta bizimodu aktiboa uztartzen direnean, berehala hobetzen dira ongizate sentipena eta energia. ■



Artetxe-Bastida
Farmazia

Azal-analisiak dermo aholkurako

Pastileroa prestatzea

*Autokontrolerako analisiak: kortisola, d bitamina,
kolesterola, hemoglobina glikatua, burdina...*

@artetxebastidafarmazia

688699888-943811949



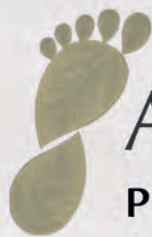
Urbitarate, 3 Azpeitia

2019/2192
61/21 erregistro zb.

HANKA LEUNAGOAK ETA ARINAGOAK LORTZEKO EGUNEROKO ZAINZA

Hanka indartsuak, leunak eta arinak izatea askoren nahia da. Horretarako, ordea, genetika ez ezik, eguneroko zainketa egokia ere funtsezkoa da. Adituen arabera, errutina egonkor batek hanketako azalaren itxura nabarmen hobetu dezake, baita arintasun sentipena eman ere. Produktu egokiak erabiltzeaz gain, ohitura sinple batzuek nekea arintzen eta zirkulazioa hobetzen laguntzen dute.





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 dituzten 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

Lehen urratsa **esfoliazioa** da. Eginkizun hau dutxan hastea gomendatzen da, ur epelarekin hasiz eta ur freskoarekin amaituz. Ondoren, masaje energetiko bat egin daiteke esfoliazio eskularu batekin edo produktu esfoliatzaile batekin. Prozesu horrek hildako zelulak kentzen ditu eta azalaren leuntasuna eta distira berreskuratzen laguntzen du. Bereziki garrantzitsua da orkatilen eta belarunen inguruan arreta jartzea. Esfoliatzaileak aukeratzekoan, azalaren narritadura saihesteko, produktu leunak erabiltzea gomendatzen da.

Bigarren pausoa **hidratazioa** da. Azala osasuntsu mantentzeko, egunero krema hidratatzaile bat erabiltzea ezinbestekoa da. Krema zirkulu txikiak eginez ematea gomendatzen da, oinetatik hasi eta pixkanaka gora eginez. Teknika horrek odol zirkulazioa aktibatzen laguntzen du eta hanketako nekea murrizten du.

Noizean behin, **maskara hidratatzailea** erabiltzea ere komenigarria da. Horrelako tratamenduek azalaren babes geruza indartzen eta deshidratazioa saihesten lagun-

tzen dute. Etxean ere presta daitezke halako maskarak; adibidez, jogurt naturala eta almendra olio nahastuz. Halaber, azido hialuronikoa edo ektoina bezalako osagaiak dituzten produktuek hidratazioa eta babes naturala indartzen dituzte.

Etxeko esfoliatzaile naturala

Kosmetika naturalaren arloan diharduten adituek etxean prestatzeko errezeta errazak ere

proposatzen dituzte. Horietako bat da Epsom gatzekin egindako esfoliatzailea, hanken azalaren hidratazioa eta leuntasuna sustatzeko.

Osagaiak honako hauek dira: karite gurina (36 g), kartamo olio (44 g), glizerina (8 g), Epsom gatz (10 g), legeltxor olio esentziala (1,5 g) eta E bitamina (bi tanta).

Esfoliatzaile naturala prestatzeko, lehenik karite gurina Maria bainuan urtu behar da. Sutatik kendu ondoren, kartamo olio gehitu eta nahastu. Ondoren, nahasketa hozkailuan utzi behar da pixka bat gogortu arte. Hortik aurrera, glizerina gehitu behar zaio, baita Epsom gatzak ere. Azkenik, intsentsu olio esentziala eta E bitamina gehitu, ondo nahasi eta ontzi garbi batean gorde.

Adituen arabera, horrelako tratamenduek ez dute soilik azalaren itxura hobetzen; maiztasunez erabiltzeak hankak arinago sentiarazten laguntzen die eguneroan nekaituta edo astun sentitzen dituzten pertsonen. ■



ZUFOIN

PODOLOGIA AZPEITIA

Plantilak

Azterketa biomekanikoak


Zirugia

Sartutako azkazalak

Kiropodia

Oin diabetikoa

Ekografo bidezko infiltrazioak

Salbe auzunea 39, behea
943-81 00 72 •  608 83 86 37



KORRIKA EGITEN HASTEKO AHOLKUAK

Emakume askok ez dute beren burua gai ikusten korrika egiten hasteko. Adituen arabera, garrantzitsuena jarraikortasuna, pazientzia eta ohitura osasuntsuak izatea dira kirol honetan hasi eta jarraitzeko.

Azken urteotan gero eta pertsona gehiagok aukeratu dute korrika egitea beren jarduera fisiko nagusi gisa. Emakumeen kasuan, ordea, korrika egitea ez da lehentasunezko kirola izaten, askok ez baitute beren burua horretarako gai ikusten.

Kirol erraza dirudien arren, adituek ohartarazten dute garrantzitsua dela pixkanaka hastea eta ohitura egokiak hartzea, lesioak saihesteko eta motibazioari eusteko.

Korrika egiten hastean, ez da berehalako errendimendua bilatu behar, baizik eta norberaren erritmoa errespetatzea da gakoa. Pertsona bakoitzak bere maila eta erritmoa ditu, eta ez da komeni beste korrikalariekin alderatzea.

Hasiberrientzat gomendio nagusietako bat oinez eta korrika txandakatu ibiltzea da. Adibidez, lau minutuz oinez ibili eta bi minutuz korrika egitea, eta denborarekin korrika

egiteko tarteak pixkanaka luzatzea. Horrek erresistentzia garatzen laguntzen du, eta nekea edo frustrazioa saihesten ditu.

Halaber, adituek diote ez dela beharrezkoa egunero entrenatzea. Hasieran astean bi edo hiru aldiz korrika egitea nahikoa da gorputza egokitzen joateko eta gaitasuna sailerazteko. Aurrerapena ez du ekarriko kilometro kopuru handiak egiteak, baizik eta jarraikortasunak eta



entrenamenduak erregulartasunez egiteak.

Bestalde, korrika egitea ez da izan behar entrenamenduetako jarduera bakarra. Indarra, abiadura edo erresistentzia lantzeko ariketak egitea gomendatzen dute adituek, errendimendua hobetzeko eta lesio arriskua murrizteko.

Era berean, entrenatzaile baten laguntza baliagarria izan daiteke korrika egitea praktika serioago gisa hartu nahi dutenentzat. Profesional batek entrenamendua egituratzen laguntzen du, akats teknikoak zuzentzen ditu eta motibazioa mantentzen laguntzen du epe luzera.

Korrika egitea ohitura osasungarria bihurtzeko gakoak jarraikortasuna eta diziplina izatea nahiz helburu errealistak jartzea dira. Estrategia egokiarekin eta jarrera positiboarekin, edozein has daiteke korrika egiten, eta pixkanaka bere gaitasun fisikoa hobetzen joan. ■

MARIA ZUNZUNEGI
gabinete psikologikoa

IA HAMARKADA BAT HERRIAN BERTAN ZERBITZUA EMATEN



Antsietate, depresio, estres eta dolu egoerak, krisi existentzialak, elikadura nahasteak, familia eta bikote gatazkak, sexualitateari lotutako zalantzak, emozioak kudeatzeko arazoak, kirol errendimendua hobetu ezina... Horiek eta beste hainbat gatazka egoera bizi dituzten herritarren bidelagun ezin hobeak dira Maria Zunzunegi eta Aiora Zinkunegi psikologoak.

Gertutasunetik eta esperientziatik; naturaltasunez eta profesionaltasunez; begirada sakonarekin eta segurtasuna eskainiz, baina epaitu gabe. Horrela entzuten eta laguntzen

dute biek ala biek. Eta beti pertsona osotasunean oinarri hartuta eta haren ongizate emozionala helburu jarrita aritzen dira.

- Zunzunegi elikadura nahasmenduetan aditua da, baita kirol errendimendua hobetzeko terapietan ere; azken arlo horretan, batez ere, eskalatzaileekin lan egiten du.
- Zinkunegik, berriz, ikuspegi sistemikoarekin jarduten du lanean, eta familia eta bikote terapietan nahiz sexualitatean dago espezializatuta. ■

BARATXURIAREN INDARRA, EZINBESTEKOA

Norbere osasuna modu naturalean zaintzeko,
bada mende askoan erabili izan den altxor natural bat: baratxuria.



Baratxuriaren laborantza antzinakoa da, eta bere zapore bizia oso baloratua izan da medikuntzan zein gastronomian. C, B1 eta B6 bitaminak ditu, baita kaltzioa, iodoa, potasioa, fosforoa, kobrea, manganesoa eta zinka ere. Antioxidatzaile ugari ditu, zahartzearekin loturiko gaitzak saihesten laguntzen dutenak, baina konposatu sulfuratuetan da batez ere aberatsa; alizina, ajoenea eta aliloaren trisulfuroa ditu, eta horiek eragiten dute haren lurrina.

Zergatik aukeratu baratxuria?

- Sistema immunearen laguntzaile naturala da.
- Bihotza zaintzen laguntzen du.
- Infekzioen aurkako babeslea da.
- Antioxidatzaile indartsuen iturria da.
- Bizitasuna eta ongizate orokorra indartzen ditu.



Baratxuriaren propietateez baliatzeko modurik onena da almaizean xehatu ondoren gordinik jatea. Egunean ale erdi bat jateak prebentzioan laguntzen du, nahiz eta egunean bi ale jateak abantaila handiagoak eragiten dituen. Alergien kasuan izan ezik, ez du kontraindikaziorik, baina hatsa sor dezake. Horri kontra egiteko, iltze ale bat murtxikatu edo sagar bat jan daiteke.

Baratxuria barazki edo gozagari gisa erabil daiteke. Haren zaporea bizia da berez, baina teknika simple batzuekin zaporean eragin daiteke:

- Baratxuria labana zorrotz batekin txikituz gero, zapore leuna askatuko du egostean, eta ez da hain pikantea izango; aldiz, zapalduz gero, usaina eta zaporea areagotzen dira.
- Baratxuriaren ezaugarri pikantea areagotzeko, hobe da almaizean xehatzea eta gutxienez minutu bat itxarotea zartaginera bota aurretik. Izan ere, alea osorik egosten denean, alizina gutxitzen zaio, eta horrek usain delikatuagoak sortzen ditu.
- Txigortzean, fruitu lehor usaina duten substantziak sortzen zaizkio, eta horiek oso interresgarriak dira oinarrian barazki edo landare proteina duten errezeta batzuei izaera emateko.
- Entsaladak prestatzerakoan, ontziaren hondoa baratxuri ale batekin igurtzi daiteke; ukitu pikante interresgarria emango dio platerari.
- Baratxuria ondo uztartzen da belar eta espezia gehienekin, baina piperminarekin nahastuz gero, ahosabaia baratxuriaren pikantearekiko harkorragea izango da.
- Baratxuria bikain uztartzen da oliba olioarekin; hala ere, gurinarekin edo ghee gurin iragaziarekin nahastuz gero, usain leunagoak lortzen dira. ■





Sostengu: osasuna ulertzeko eta zaintzeko zentro berria

Pertsona eta haren osasuna modu orokorrean ulertzea eta sostengatzea. Hori da Sostengu zentro berriaren helburua, eta asmo horrekin zabaldu ditu ateak Felipe Murilloren eta Leire Mendezen proiektuak.

"Gure ibilbidean, hainbat profesionalengana jo izan dugu, eta sintomatik haratago doazen ikuspegiak ekar ditzaketen onurak bizi izan ditugu. Osasunean alderdi emozionala, psikologikoa, fisikoa, nutrizionala... elkarreraginean aritzen dira, eta gertatzen zaizkigun desoreken ikuspegi orokorra izango duen eskaintza bermatu nahi dugu", azaldu dute.

Haurrentzako, nerabeentzako zein helduentzako psikologia zerbitzua, nutrizio zerbitzua eta

psikoneuroimmunologia (PNI) zerbitzua izango dituzte abiapuntu. Azken horrek, gorputzeko sistemen arteko harremana aztertzen eta ongizatea sustatzeko bideak jorratzen laguntzen du. Horrenbestez, osasun arazo hainbati aurre egiteko garaian, ikuspegi interesgarria eskaintzen du; izan ere, arazoari aurre egiteaz gain, gorputza osotasunean ulertzen laguntzeko tresna da.

Erditze aurreko prestaketa saioak ere eskainiko dituzte, ikuspegi hori hastapenetatik eskainiz. Gainera, eskaintzara beste zerbitzu batzuk gehitzeaz gain, tailerrak zein hitzaldiak ere antolatuko dituztela nabarmendu dute arduradunek. "Zaintza erdigunean jarriz, hobeto sentitzen laguntzen duen ikuspegia eskainiko diegu zentrora etortzen direnei", azaldu dute. ■

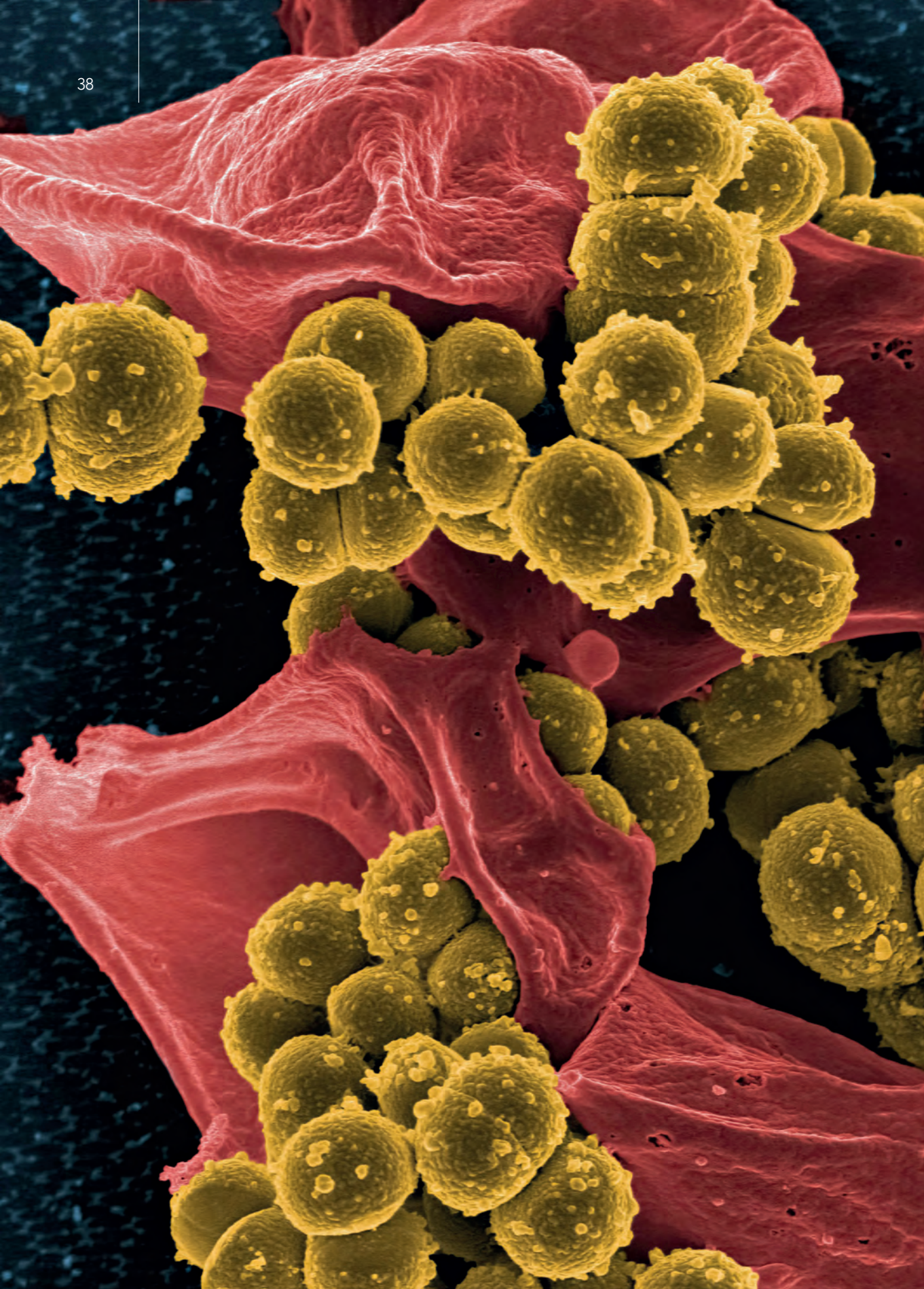


📍 Iberotarren plaza 11, behea

✉ info@sostengu.eus

📞 608 29 80 63

📷 @sostengugara



HESTEETAKO MIKROBIOTA: OSASUNAREN ALIATU IKUSEZINA

Hesteetan bizi diren mikroorganismoek funtsezko rola dute digestioan, immunitatean eta ongizate orokorrean.
Horregatik, garrantzitsua da mikrobiota zaintzea.

Hesteetan bizi diren mikroorganismoen multzoa da mikrobiota. Batez ere bakterioek osatzen dute, baina baita ondoek, birusek eta beste mikrobio batzuek ere. Mikroorganismo horiek guztiek ekosistema konplexu bat osatzen dute, eta pertsonen organismoarekin etengabeko elkarreraginean aritzen dira. Azken urteotan egindako ikerketek erakutsi dutenez, hesteetako mikrobiotak eragin zuzena du digestioan, sistema immunearen funtzionamenduan eta metabolismoan.

Mikrobiotaren eginkizun nagusietako bat elikagai batzuk digeritzen laguntzea da, bereziki zuntz dietetikoa bezalako konposatuak. Prozesu horren bidez, gorputzarentzat onuragarriak diren substantziak sortzen dira, hala nola kate laburreko gantz azidoak, hesteetako osasunerako garrantzitsuak direnak. Horrez gain, mikrobiota orekatuak patogenoen aurkako babes efektua izan dezake, hesteetako hesi naturala indartzen eta immunitate sistema aktibatzen baitira.

Hala ere, hainbat faktorek aldatu dezakete mikrobiotaren oreka, hala nola dieta desorekatuak, estresak, antibiotikoen gehiegizko erabilera edo bizimodu sedentarioak. Egoera horri disbiosia deitzen zaio, eta digestio arazoekin, hanturarekin edo immunitatea ahultzarekin lotzen da.

Mikrobiota zaintzeko, gomen-dagarria da elikadura anitza eta orekatua mantentzea. Komenigarria da zuntz ugari duten elikagaiak kontsumitzea

–fruta, barazkiak, lekaleak eta zereal integralak–, mikroorganismo onuragarrien hazkundera sustatzeko lagungarriak baitira. Era berean, onuragarria izan daiteke hartzitutako elikagaiak –adibidez jogurta edo kefirra– dietan sartzea, bakterio bizien ekarpena egiten baitute. Bestalde, komeni da ultraprozesatutako elikagaien kontsumoa murriztea, jarduera fisiko erregularra egitea eta atseden egokia bermatzea.

Hesteetako mikrobiota osasunaren funtsezko osagaia da, eta zaintzeak ez du soilik digestio ona egitea eragiten; izan ere, ongizate fisiko eta immunologiko orokorra mantentzeko estrategia garrantzitsua ere bada. Dieta orekatuak eta bizimodu osasuntsuak lagundu dezakete hesteetako ekosistema hori egoera onean mantentzen.

Nola zaindu hesteetako mikrobiota?

- Zuntz ugari duten elikagaiak kontsumitzea: fruta, barazkiak, lekaleak eta zereal integralak.
- Hartzitutako elikagaiak dietan sartzea, adibidez jogurta edo kefirra.
- Dieta anitza eta orekatua egitea.
- Jarduera fisikoa erregularki egitea.
- Atseden egokia bermatzea eta estresa zaintzea. ■





Loratzen
OSASUN-ZENTROA

OSASUNA MODU INTEGRALEAN ULERTZEN DUGU.
ALDE FISIOKO-ESTRUKTURALETIK HASI ETA SAKONERAINO HELDUZ,
BARNEKO MUNDU EMOZIONALERAINO



Edurne Plazaola Zubizarreta (Fisioterapeuta-osteopata)

Osteopatia pediatrikoan eta ATMn espezializatua

Irati Egizabal Plazaola (logopeda)

Ankiloglosia eta Motrizitate orofazialean aditua.

Usoa Cuende Paredes (Psikologoa)

Bakarkako terapia, talde terapia, Gestalt terapeuta

Edurne Amenabar Alkorta (biomagnetista holistikoa)

Txinatar medikuntza tradizionalen formatzen.



ZUZENDU EZAZU GORPUTZAREN JARRERA

Erraza da hormaren laguntzarekin bizkarra lantzeko ariketak egitea, eta horiek oso eraginkorrak dira, gainera, mina arintzeko.

Gorputzaren postura zaintzea funtsezkoa da ongizate orokorrerako; izan ere, gorputzaren lerrokadura egokiak tentsioak murrizten ditu eta oreka hobetzen du. Hala ere, egungo bizimoduarekin, gero eta denbora gehiago pasatzen dute heritarrek mugikorarekin, lanean... Horrek askotan gorputzaren jarreran desoreka sortzen du, lepoan, sorbaldetan nahiz bizkarrean ondoeza eraginez.

Ariketak hormaren laguntzarekin egiteak postura lantzen laguntzen du, hormak berak gidari gisa jarduten baitu, eta halaber, entrenamenduan gorputzaren posizioaz askoz ere kontzienteago izaten laguntzen du. Hormaren kontra egindako plantxak ariketa oso eraginkorrak dira postura mantentzen duten muskuluak indartzeko eta enborraren egonkortasuna lantzeko.

Orkatiletatik belarriraino lerro zuzena mantenduta, muskulu egonkortzaileak aktibatu egiten dira, *corea*-a batik bat. *Core*-a (ingelesez nukleoa esan nahi du) gorputzaren grabitate zentroa inguratzen duten muskulu abdominalek, lunbarrek, pelbiseko muskuluek, gluteoek eta bizkarrezurreko muskulu sakonek osatzen duten multzoa da. Gorputzaren enborra da, beraz.

Sizi

fisioterapia zentroa



ZERBITZUAK

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

TALDEKO SAIOAK

- Entrenamendu funtzionala
- Logsurf 5P Metodoa
- Pilates eta K-Stretch
- Hipopresibo - 5P metodoa eta K-Stretch
- Haurdunaldi aktiboa

EMAGIN ZERBITZUA

- Terapia neurala
- Edoskitze aholkularitza
- Bestelako emagin zerbitzuak



TALDEKO SAIOAK

- Bizi berri prestakuntza intentsiboa
- Bizi berri ondorena

Artzubia Etorbidca. 31 · AZPEITIA · 943-08 48 65 · 688 81 52 49
info@bizifisioterapia.com

www.bizifisioterapia.com

LANA ESERITA

Honako ariketa hau aproposa da ordu asko eserita pasatzen dituztenentzat; tentsioa arintzen laguntzen du, zirkulazioa hobetzen ere bai, eta postura zuzenagoa izatea sustatu.

- Jarri hormaren aurrean, besoak luzatutakoan pareta eskuekin ukitzeko moduko distantzian; aurreko paretarekiko lerro zuzenean eta paraleloan geratzea da xedea.
- Tolestu ukondoak, besaurreak eta eskuak horman jarritz, eta gisa horretan, jarri gorputza hormaren diagonalean.
- Sorbaldak erlaxatuta eduki, sabela estutu eta aurrera begiratu, zerbikalek tentsiorik izan ez dezaten.
- Orpoak lurrean jar daitezke, edo pixka bat altxatu, behar izanez gero.
- Mantendu postura hori minutu batean, eta hartu gero minutuko atsedena. Ondoren, errepikatu ariketa.

ABDOMINALAK

Ariketa mota horren bidez abdominaletako muskulu guztiak lantzen dira, ez bakarrik sabela (abdominal klasikoekin hala gertatzen da), eta horrek bizkar osoari egiten dio mesede. Enborraren muskuluek bizkarrezurra eusten laguntzen dute, eta horiek indartzeak orno diskoetako arazoak eta bizkarreko mina sahiesten. ■



Onintza Aizpurua

FISIOTERAPIA

ZERBITZUAK:

- Fisioterapia orokorra
- Kirol fisioterapia
- Ariketa terapeutikoa
- Errehabilitazioa
- Diatermia (Indiba)
- Puntzio lehorra



611 44 86 64

Bizkaia kalea 13 • 20800 Zarautz

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





MEDITAZIOA HASIBERRIENTZAT

Meditazioa milaka urteko praktika bat da, pertsonari bere arreta eta kontzientzia lantzen laguntzen diona. Orokorrean, meditazioa momentuari arreta jartzea da, pentsamenduak epaitu gabe behatuz eta fokua arnasketan edo beste elementu batean jarriz. Praktika horren helburua ez da burua hutsik edo pentsamendurik gabe uztea, baizik eta pentsamendu horiek lasaitasunez behatzen ikastea.

Meditazioa kontzientzia lantzeko teknika bat da, arreta orainaldian jartzen laguntzen

duena. Egungo gizartean, garrantzia berehalakotasunak duen honetan, askotan estresa, antsietatea edo etengabeko pentsamenduak gailentzen dira. Meditazioak barneko lasaitasuna aurkitzen laguntzen du, eta norberaren burua hobeto ulertzeko tresna da.

Garrantzitsua da beraz, meditazioa, izan ere, buru osasunean eta osasun emozionalean eragin positiboa izan dezake. Denbora pixka batez eguneroko zaratatik urruntzeko aukera ematen du, eta horrek

ongizate orokorra hobetzen laguntzen du.

Onurak

Meditazioak hainbat onura ekar ditzake, bai buruarentzat, bai gorputzarentzat. Onura nagusietako batzuk honako hauek dira:

- Estresa murriztea: meditazioak nerbio sistema lasaitzen laguntzen du.
- Kontzentrazioa hobetzea: arreta lantzeak eguneroko zereginetan fokua mantentzea errazten du.

- Emozioen kudeaketa hobetzea: meditazioak pentsamenduak eta emozioak hobeto ulertzen laguntzen du.
- Loaren kalitatea hobetzea: erlaxazio sakonak atsedeen hobe ekar dezake.
- Ongizate emozional handiagoa: barne lasaitasuna eta oreka emozionala indartzen ditu.
- Arnasketan arreta jarri. Aire nola sartzen eta ateratzen den behatu.
- Pentsamenduak agertzen direnean, onartu. Ez saiatu pentsamenduak kentzen; ekarri berriro arreta arnasketara.
- Denbora gutxi. Hasieran 5-10 minutu nahikoak dira. Denborarekin, pixkanaka, luzatu dezakezu.

Pausoz pauso

Meditazioa hasteko ez da esperientziarik behar. Hasiberriek urrats erraz hauek jarrai ditzakete:

- Aukeratu leku lasai bat. Saiatu distrakziorik gabeko toki bat topatzen.
- Eseri modu erosoan. Aulkian edo lurtean eser zaitetzke, bizkarra zuzen, baina erlaxatuta mantenduz.


- Egin jarraipena. Eguneroko momentu txiki bat hartzea da garrantzitsuena, errutina bihurtuz.

Meditazioa praktika sinple baina indartsua da, eguneroko bizitzan lasaitasuna eta oreka ekar ditzazkeena. Hasieran zaila irudi dezake, baina praktikarekin gero eta errazagoa bihurtzen da. Egunean minutu gutxi batzuk eskainita, meditazioa ongizatea lortzeko tresna baliotsua izan daiteke. ■





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

PANTAILEN AURREAN BEGIAK BABESTEKO LAGUNTZA

Pantailen erabilera gero eta handiagoa den honetan, begietako nekea murrizten lagundu dezakete argi urdinaren aurkako betaurrekoek.

mm

HORTZ KLINIKA

Odontologoa
NORA UNZETABARRENETXEA

Odontologoa
MAITENA ARRIZABALAGA



Odontopediatria

Padi

Ortodontzia

Protesia

Inplantologia

Endodontzia

Periodontzia

Odontologia estetiko

Gipuzkoa kalea 20, Zarautz
943-83 04 24 - 653 92 17 12

Etengabea da ordenagailuen, mugikorren eta tableten erabilera, lanean nahiz aisialdian. Gailu horiek guztiek argi urdina igortzen dute, eta denbora luzez pantailen aurrean egoteak begietako nekea, lehortasuna edo ikusmen deserosotasuna eragin ditzake. Horregatik, gero eta pertsona gehiagok erabiltzen dituzte argi urdin horren aurkako betaurrekoak.

Betaurreko horien onura nagusiak honako hauek dira:

- **Nekea murriztea:** betaurrekoek iragazitako argi urdinak kontrastea handitzen eta pantailen erabilera luzearen ondorioz begietan sortzen den tentsioa (astenopia) murrizten dute.
- **Loa hobetzea:** argi urdinak melatonina (loaren hormona) inhibitzen du. Hori iragazteak –batez ere gauzez– atsedena kalitate hobetzen du.
- **Distira txikiagoa:** LED argien eta argi fluoreszenteen distira murrizten dute betaurrekoek, ikusmena erosoagoa eginez.
- **Buruko mina arintzea:** migrainak dituztenek hobekuntza nabaritzen dute argi estimulu eragileak gutxitutakoan.
- **Epe luzeko babesa:** argi artifizialaren eten-gabeko esposizioak eragindako estresaren

aurrean, erretinako zelulak babesten laguntzen dute betaurreko horiek.

Pantailen bidez igortzen den argi urdinaren zati bat iragazteko diseinatuta daude betaurreko horiek. Horri esker, begiek jasotzen duten estimuluaren intentsitatea murriztu egin daiteke eta pantailaren aurrean denbora luzez egoteak eragiten duen nekea arindu. Gainera, betaurreko horien erabiltzaile askok adierazi dutenez, ikusmen erosotasun handiagoa sentitzen dute eguneroko jardueretan, bereziki ordenagailuarekin lan egiten dutenean.

Argi urdinaren aurkako betaurrekoak bereziki erabilgarriak izan daitezke pantailen aurrean lanaldi luzeak egiten dituzten pertsonentzat, hala nola bulegoetako langileentzat, ikasleentzat edo gailu digitalen erabiltzaileentzat. Kasu horietan, betaurrekoek lagundu dezakete begietako neke digitala murrizten eta begien zein ikusmenaren ongizatea hobetzen.

OHITURA OSASUNGARRIAK

Hala ere, adituek gogorarazi dutenez, betaurreko horiek erabiltzeaz gain, gomendagarria da beste ohitura osasungarri batzuk hartzea ere. Adibidez, pantailaren aurrean lan egindakoan atsedenaldira laburrak egitea, pantailaren distira egokitzea eta begiak maiz kliskatzea. Horiek denak lagungarri izan daitezke begiak erlaxatzeko. ■

Aloña Iruretagoiena

Errespetatu maitatu....

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

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.

Ildefonso Gurrutxaga 7, Azpeitia • Lauburu eraikina, Aizarnazabal

670 54 90 31 • alonabiodinamika@gmail.com



ADINA EZ DADILA ARRAZOIA IZAN

60, 70 edo 80 urte baldin badituzu, aktibo mantentzen lagundu diezazuke hogeit minutuko eguneroko aulki errutina honek.

Adinean aurrera joan ahala, ariketa fisikoa egitea funtsezkoa da mugikortasuna, autonomia eta ongizatea mantentzeko. Hurretarako lagungarri izan daiteke hogeit minutuko ariketa errutina erraz bat, gorputza modu seguruan aktibatzen aulkibatean eserita egiten dena.

Errutina hori 60 urtetik gorako pertsonet zuzendutakoa da, eta helburua ez da pisua galtzea, baizik eta gorputza mugiaraztea eta artikulazioak aktibo mantentzea.

Hona hemen ariketaren azalpenak:

1. ARIKETA: HANKAK IREKI ETA ITXI.

Eseri, bizkarra zuzen jarrita eta hankak aurrera luzatuta.

- Eskuak aulkiaren alboetan jarri oreka mantentzeko.
- Ireki hanka bat albo batera, eta berriro erdira ekarri bueltan.
- Ondoren beste hankarekin errepikatu ariketa horixe.

Ariketa horrek hanketako mugikortasuna eta muskuluen kontrola lantzeko balio du.

2. ARIKETA: BESOAK ETA HANKAK KOORDINATU.

Posizio berean, eskuineko hanka tolestu eta altxatu.

- Aldi berean, ezkerreko besoak belaunera hurbildu (ukondoa belaunera eramaten saiatu).
- Hasierako posiziora itzuli eta kontrako aldearekin egin ariketa berbera.

Ariketa horrek koordinazioa eta gorputzaren kontrola lantzeko balio du.



3. ARIKETA: ALBOKAKO MUGIMENDUAK.

- Hankak elkarrekin jarri, pixka bat luzatuta.
- Bi hankak batera mugitu ezkerreko aldera, eta gero eskuinera.
- Besoak kontrako norabidean mugitu.

Horrela enborra, abdominak eta koordinazioa lantzen dira.

4. ARIKETA: GORPUTZ OSOA AKTIBATZEN DUEN MUGIMENDUA.

- Bi besoak altxatu, buru gainean txalo eginez bezala.
- Besoak jaistean, hanka bat altxatu eta besoak hanka horren azpira eraman.

- Ondoren, egin ariketa bera beste hankarekin.

- Amaitzeko, besoak eta hankak zabaldu izarren forman.

Ariketa horrek gorputz osoa aktibatzen du, indarra, mugikortasuna eta koordinazioa landuz.

Egin errutina hori hogeit minutuz. Hala ere, garrantzitsuena da norbera eroso sentitzen den denboran egitea ariketak. Era berean, ezinbestekoa da jarraikorra izatea eta gorputzaren seinaleak entzutea.

Gainera, indarra mantentzeko eta autonomia ez galtzeko, masa muskularra zaindu nahi baldin baduzu, kontuan hartu honako bi ariketa erraz hauek.

1. ALDE BAKARREKO ARRAUNKETA.

Ariketa hori egiteko gomendagarria da pisua erabiltzea, ur botila bat adibidez. Belaun bat aulkian eta alde bereko eskua aldaka ondoan jarri behar dira; bitartean, bizkarra zuzen dela, pisua altxatu eta ukondoa atzera eraman. Ariketa hori aproposa da bizkarra indartzeko eta gorputz jarrera hobea izateko.

2. ESERIALDIAK.

Aulkian esertzean, hankak indartu daitezke, eta etxean segurtasunez jardun. Ariketa hori oso egokia da oinez ibiltzea kostatzen zaien eta oinak arrastaka eramaten dituzten pertsonentzat. Eserialdiak bi aukirekin egitea da aproposa: erabili aulki bat esertzeko eta altxatzeko, eta bestea, behar izanez gero, eskuak jartzeko. ■



KONTSULTAK

Xanti Arrizabalaga.

Sendagilea eta naturopata

Noemi Insausti.

Dietista-nutrizionista

Ainhoa Sarasola.

Erregistro akhasikoak



- 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  

GUKA KIDE

abantailak



Papereko argitalpenak etxean, Gukakide digitalak izan ezik.



Argitalpenak **digitalki** eskuragarri.



Guka **aplikazioan** bazkideentzako txokoa.



Zozketak eta **lehiaketak**.



Deskontu sarea.



Argazkiak eta **bideoak** deskargatzeko aukera.

Egin zaituz GUKAKIDE

egunkaria
paperean

98€
URTEAN



digitala

54€ URTEAN

aldiskaria
paperean

62€
URTEAN

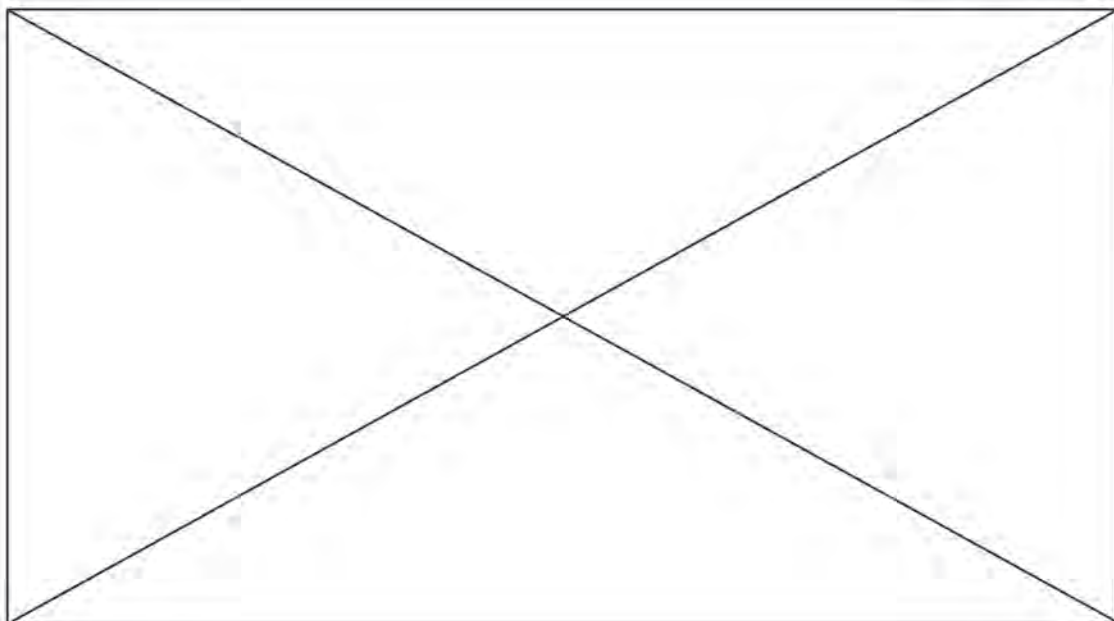


Papereko eskaintzek digitala barne dute.

Zero kilometroko elikagaien kontsumoa sustatzeko bonuak kaleratuko dituzte

Etorkizunean horrelako berriak eman nahi dizkizugu, uneotan ezinezkoak diruditen arren. Horretarako, martxan jarraitu behar dugu. Posible izan dadin, beharrezkoa dugu zure babes. Egin bazkide.

Testua eta argazkiak: **Erredakzioa.**



Etorkizuneko irudi bat. **GIJKA.**





AHUAKATEA, GAUR EGUNGO FRUTA IZARRA

Ahuakateak gantz osasungarriak eta potasioa ditu, eta gluzemia indize baxua; horregatik da hain fruta aberatsa. Ahuakatea aukera bikaina da asetzeko eta, beraz, hamaiketako edo askaria egiteko. Hona hemen azkar eta erraz prestatzeko moduko sei ideia.



Azken urteotan, ahukatea oso elikagai ezaguna bihurtu da mundu osoan. Lehen batez ere Amerikako herrialdeetan kontsumitzen bazuten ere, gaur egun ia herrialde guztietan erabiltzen da, eta Urola Kosta ez da salbuespena. Zergatik kontsumitzen den hainbeste ahukatea? Elikagai osasungarriak aukeratzeko joera indartu delako, batez ere. Sare sozialek eta sukaldaritza modernoak ere asko lagundu dute haren fama handitzen.

Ahukatea oso elikagai nutritiboa da. Batetik, gantz osasungarriak ditu, batez ere gantz monoasegabeak, bihotz osasunerako onuragarriak direnak. Gainera, bitamina eta mineral ugari ditu, hala nola potasioa, E bitamina, C bitamina eta B taldeko bitaminak. Horregatik, askok dieta orekatu baten parte garrantzitsutzat hartzen dute.

Ahukatearen beste abantaila bat da erraz molda daitekeela sukaldean askotariko platerak prestatzerakoan. Entsaladetan, tostadetan edo saltsak egiteko erabiltzen da; adibidez, oso ezaguna da jatorria Mexikon duen guakamolea. Gainera, frutak duen testura krematsuak plater askori zapore eta ukitu berezia ematen die.



MAITE ETXANIZ
HORTZ KLINIKA

30 urteurrena

Aho osasuntsua, bizimodu hobea

Gure espezialitateak:

- Protesiak
- Estetika:
 - Hortz zuriketak ZOOM lanpara bidez
 - Karila estetikoak
- Kirurgia gidatuak eta hezur-erregenerazioak
 - Implanteak
- Bruxismorako deskarga-ferulak

Punta-puntako teknologia:

- Aho barneko eskanerra
- 3 D eskanerra
- Panoramika

Hona hemen hamaiketakoa edota askaria egiteko sei ideia:

1.- AHUAKATE ETA IZOKIN TOSTADA

Osagaiak: ahuakatea, izokin ketua, limoi zukua, sesamo haziak, ogia, errefau kimuak.

Prestaketa:

Atera ahuakatearen mamia, eta zapaldu sardexka batekin. Nahastu limoi txorrotada batekin, herdoildu ez dadin.

Igurtzi ogiaren gainean ahuakatea, eta jarri gainean izokina puskatan moztuta.

Bota sesamo haziak gainera, eta, ondoren, errefau kimu batzuk.

2.- AHUAKATE ETA BANANA IRABIATUA

Osagaiak: ahuakatea, banana, koko edaria.

Prestaketa:

Kendu mamia ahuakateari eta ebaki banana hainbat zatitan.

Jarri osagaiak irabiagailuaren edalontzian, koko edariarekin batera, eta birrindu irabiatu bat egin arte (kantitate handiagoa lor daiteke koko edari gehiago gehituta).

3.- OGI TXIGORTUA AHUAKATEAREKIN ETA ARRAUTZA GOGORTUAREKIN

Osagaiak: ahuakatea, limoi zukua, arrautza, ogi integrala, liho haziak.

Prestaketa:

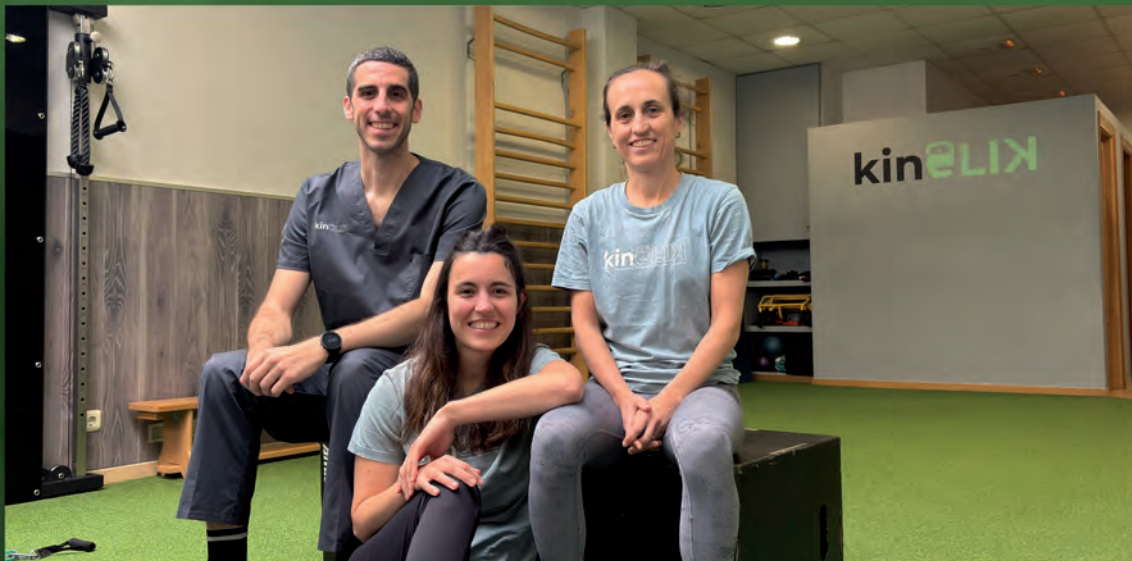
Egosi arrautza bat irakindako ur gazitan hamar minutuz. Hozten utzi, zuritu eta erditik moztu.

Xehatu ahuakate mamia limoi ur txorrotada batekin, sardexka baten laguntzaz. Txigortu pixka bat ogia, eta gehitu ahuakatea. Jarri gainean arrautza gogorra, eta liho haziak bota.



kinELIK

FISIOTERAPIA · ERREHABILITAZIOA · ENTRENAMENDU PERTSONALA



Fisioterapia:

- Ekografia
- Diatermia
- Neuromodulazioa
- Puntzio lehorra
- Esku terapia

Entrenamendu pertsonala:

- Indar entrenamendua
- Lesioen prebentzioa

Errehabilitazioa:

- Lesio osteko tratamendua
- Ebakuntza aurreko entrenamendua
- Kirolera itzultzeko prestaketa

603 60 42 18

Zigordia kalea 26 behea, Zarautz

kinelikzentroa@gmail.com

@kinelik



4.- AHUAKATE ETA ATUN TOSTADA

Osagaiak: ahukatea, atuna oliba oliotan, piper berdea, tipula, ogi integrala.

Prestaketa:

Moztu piperra eta tipula dadoetan.

Nahastu katilu batean atuna piperrekin eta tipularekin.

Zabaldu nahasketa ogiaren gainean, eta jarri ahukate xafla batzuk azkenik.

5.- AHUAKATE ETA COTTAGE GAZTA TOSTADA

Osagaiak: ahukatea, cottage gazta, ogi integral txigortua.

Prestaketa:

Igurtzi cottage gazta ogi txigortuaren gainean.

Jarri gainean xaflatan moztutako ahukatea.

6.- AHUAKATE ETA KAKAO IRABIATUA

Osagaiak: ahukatea, azukrerik gabeko kakao purua, almendrazko edari begetala, agabe ziropa (aukeran).

Prestaketa:

Moztu ahukate mamia puskatan.

Jarri ahukatea irabiagailuaren edalontzian, kakaoarekin, landare edariarekin eta ziroparekin batera, eta birrindu guztia nahasketa homogeneo eta krematsua lortu arte. ■



NIK

hik, hark, denok

GUKA EGITEN DUGU



Aitziber Aizpuru /
Dietista-nutrizionista

Azpeitia

Guka independentea da eta komunitatean du oinarria. Herritik eta herriarentzat sortua izanik, aurrera egiteko, guztion babesa eta lankidetzaz ezinbestekoak dira.

GUKA

ZUK ERE EGIN GUKA *egin bazkide*

Eskaneatu QR-a, eman zure babesa
apirilak 9a baino lehen eta

*irabazi globoan
bidaia bat.*





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

