

Ongizatea

2024

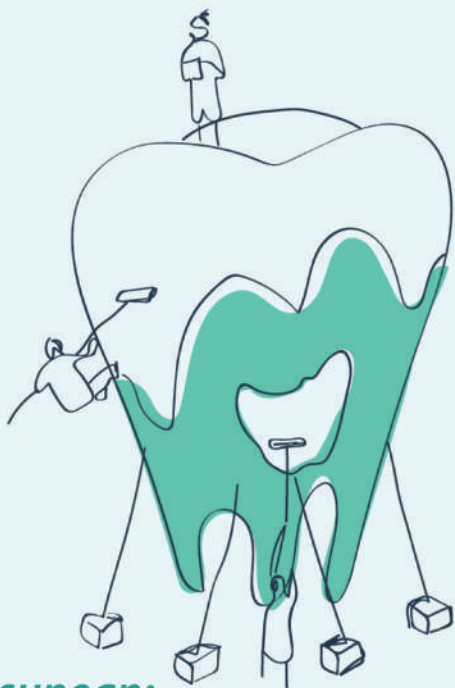
GUKA

HORTZEDER

RPS 154/19

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

1995etik Zuekin



*Aho osasunean:
Pasioa, emozioa eta sorkuntza*



BRUXISMOA ETA FERULAK



KINESIOLOGIA



ZIRUGIAK



PROTESIAK



ODONTOPEDIATRIA



ZURRUNGAK ETA APNEAK



PERIODONTZIA



INPLANTEAK



ESTETIKA



ORTODONTZIA

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

hortzeder.net

Eliz kalea, 23 · AZPEITIA

943-81 66 68

4-6

Eguzkiak eragindako orbanak

8-10

Ikigai

12-14

50 urtetik gorakoen tripa

16-18

Eguzkitako betaurrekoak

20-22

Edertasunerako, ura

26-30

Kardio eta indar ariketak

32-34

Zaindu oinak

36-38

Oloaren onurak

40-41

Gazta tarta osasuntsua

44-46

Yoga

48-50

Te urdina

52-54

Prestatu irribarrea udarako

PUBLIRREPORTAJEA**24-25**

Aintzina fisioterapia eta osteopatia

Argitaratzailea:
**Urolako Komunikazio
Taldea**

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

GUKA
ZERBITZUAK



**HEDABIDEKIN
ERE BAI**



Eguzkitan gehiegi egoteak eragina izan dezake azalean urte askoren ondoren. Orban horien aurrean estetika tratamendu eraginkorrek daude, baina jakin orban horiek dermatologo batek ikustea dela gomendagarriena, lesio gaiztoak baztertu ahal izateko.

EGUZKIAK ERAGINDAKO ORBANAK KENDU NAHIAN

Eguzkiak arrastoak uzten ditu larruazalean. Orban horiek ageriko egiten dira adinarekin, baina izpien eraginpean gehiegi jartzen diren gazteengan ere ager daitezke. Eguzki orbanak melanina metatzearen ondorioz sortzen diren eremu hiperpigmentatuak izaten dira. Melanina larruazalari kolorea ematen dion pigmentua da, eta erradiazio ultramorearen eraginetik babes-ten du.

Orbanak, batez ere, eguzkitan gehiegi egotearen ondorio izaten dira, batez ere bizitza osoan gehiegikeriak egin dituzten edo erredu-
rak jasan dituzten pertsonengan, baina botika fotosentikorrek hartzeagatik, hormonon eraginagatik edota ebakiondoak fotobabes egokirik gabe A eta B izpi ultramoreen eraginpean jar-
tzeagatik ere ager daitezke.

Eguzki orban motak

Eguzkiaren eraginaren ondorioz, larruazalean hainbat eratako hiperpigmentazioak ager daitezke. Honako hauek dira ohikoena:

- **Lentigoak.** Lentigoak, oro har, kolore marroia duten orbanak dira, eta urteetan zehar eguzkitan egon diren larruazaleko eremuetan agertzen dira, hala nola aurpegian, esku gaintan, besoetan edo paparrean. Arropak estaltzen ez dituen eta eguzkitako kremarekin ia inoiz babesten ez diren gorputz atalak dira horiek (herritar askok hondartza-

ra edo igerilekura doazenean bakarrik ematen dute eguzkitako krema).

Lentigoak larruazaleko lesio onberak dira eta arazo estetikoak dira. Hala ere, kasu batzuetan gaiztotu egiten dira, eta, ondorioz, lentigo gaizto melanoma izeneko lesioa sor daiteke. Hori dela eta, komeni da dermatologoari kontsulta egitea orban berriak agertzen direnean edo lehendik daudenetan aldaketak gertatzen direnean.

- **Oreztak.** Azal zuria eta ile eta begi argiak (I eta II fototipoak) dituzten herritarrengan agertzen dira gehien oreztak. Pertsona horiek oso erraz erretzen dira, eta eguzkiak gogorren jotzen duen gorputz ataletan, hala nola aurpegian eta besoetan, orban horiek agertzea izaten da emaitza. Hala ere, bizkarrean ere agertzen dira eguzkiak indar handienez jotzen duen orduetan hondartzara eta igerilekura joan eta eguzkitako krema behar bezala erabili gabe eguzkia hartzen denean.
- **Melasma.** Melasma izeneko hiperpigmentazioa batez ere emakumeengan agertzen da, eta hormonon eta eguzkiaren emaitza da. Eguzki izpiak gogorren jotzen duten hilabeteetan askoz gehiago hautematen da. Bekokia, masailak eta bibotearen eremua dira melasma gehien agertzen diren eremuak.
- **Ebakiondo hiperpigmentatuak.** Ebakiondo bat daukazunean, larruazala behar

bezala birsor dadin, ezinbestekoa da eremu hori eguzkitatik ondo babestea, bestela ebakiondo horrek hiperpigmentazio bat izan dezake. Hainbat kolore har ditzake hiperpigmentatutako eremu horrek: arrosa, gorria, marroia eta beltza ere bai, pertsona bakoitzaren larruazalaren fototipoaren eta eguzki izpien intentsitatearen arabera.

Prebentziorako jarraibideak

Eguzki orbanak prebenitzeko modurik onena, eguzkiaren eraginpetik babestea da, haurtzarotik hasita. Larruazalak oroimena du, eta horrek esan nahi du haurrak garenetik helduarora arteko kaltea metatzen joaten dela; beraz, helduaroan azala zainduta ere, txikitan eguzkiaren eraginpean egon bagara, orbanak ager daitezke.

Hauek dira eguzki erradiaziotik babesteko oinarritzko aholkuak:

- Ez hartu eguzkirik egunaren erdiko orduetan.

Eguzki orbanak prebenitzeko modurik onena, eguzkiaren eraginpetik babestea da

- Jantzi lasaiak erabili, ahal dela ehun naturalekin eginak, larruazala estaltzeko.
- Itzalean ahalik eta denbora gehien egon, bereziki udaberri eta uda garaian.

- Ez jarri eguzkitan bi urtetik beherako haurrak, haien immunitate sistema ez baitago behar bezain garatua.
- Eguzkia saihestu behar dute botika fotosentikorak (diuretikoak, hanturaren kontrakoak, kortikoideak eta ahotik hartzeko anti-sorgailuak, besteak beste) hartzen ari diren pertsonak.
- Larruazal argiak dituzten eta erraz erretzen diren pertsonak eguzkitan ahalik eta gutxien egon behar dute.
- Babes altua eta egokia erabili: 50 SPFkoa udan eta aire zabaleko jarduerak egingo diren guztietan. Krema bi orduetik behin eman behar da, eta baita bainatu ondorenean eta asko izerditutakoan ere.

Eguzki orbanak ezabatzeko tratamenduak

Eguzki orbanak ezabatzeko hainbat tratamendu eraginkor daude, hala nola laserra, *peeling* despigmentatzaileak eta krioterapia. Hala ere, garrantzitsua da aurrez mediku batengana joatea, izan ere, orbanak dermatologo batek ikusi eta baloratu behar ditu aurrena, lesio gaiztoak izan daitezkeela baztertzeko.

Lentigo gaiztoa edo melanoma dela baztertu ondoren, helburu estetikoak dituzten tratamendu aukerak askotarikoak dira. Adibidez, laser medikuak oso eraginkorrak dira lentigoak, melasma eta ebakiondo hiperpigmentatuak ezabatzeko.

Eraitza azkarragoa eta eraginkorragoa izan dadin, laserraren aplikazioa beste tratamendu batzuekin konbinatu behar da, hala nola mikrodermoabrasioarekin, larruazalaren geruzak kentzea lortzen baitu, eta, beraz, tonua bateratu eta uniformetasuna lortzen da. Prozesu hori egin eta berehala, orban marroiak kentzeko prozesua bizkortzen duten produktu despigmentatzaileak ematen dira. ■





*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

IKIGAI: GEHIAGO ETA HOBETO BIZITZEKO SEKRETU JAPONIARRA

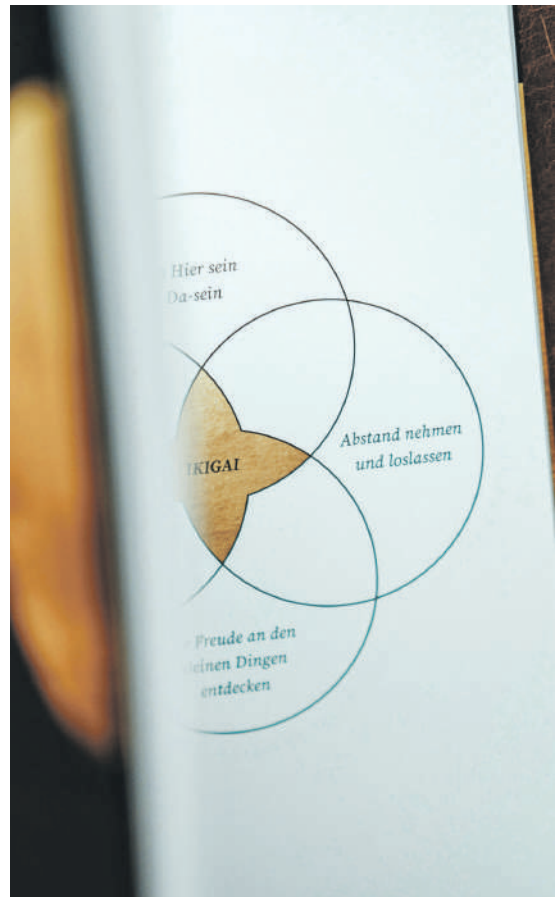
Bizitzeko arrazoi bat izanez gero, gehiago eta hobeto bizitzeko aukerak dituzu. Hori diote japoniarrek. Bizitza luzeago eta zoriontsuagoa izateko hamar aholku izaten dituzte kontuan, eta ondorengo lerroetan bildu ditugu.

Japoniarren arabera, herritar guztiek dute ikigai bat; hau da, izateko arrazoi bat. Batzuek aurkitu dute eta jakitun dira, beste batzuek, ordea, barruan daramate eta oraindik bilatzen ari dira. Izan ere, askotan barruan ezkutatuta izaten dugu, eta aurkitzeak pazientzia eskatzen du, baina goizean jaikitzeko arrazoia da. Ikigai argi eta zehatza izateak, poztasuna, zorientasuna eta esanahia ematen dizkio bizitzari.

Japoniarrek ez dute erretirorik hartzen, eta beraz, bizitza aktiboagoa eramaten dute, munduko beste leku askotako jendea baino denbora luzeagoan bizi ohi dira eta gaixotasun kroniko gutxiago izaten dituzte (minbizia edo bihotzeko gaitzak). Adituen arabera, ikigai bat izatearen ondorioa da hori.

Luzaroago bizitzeko, hobeto bizi behar da, zoriotsuago izan. Hona hemen japoniarren jarraibideak eta aholkuak:

- Egon aktibo beti. Maite dituen eta egiten dakien gauzak alde batera uzten dituenak, bere bizitzaren oinarria galtzen du. Horregatik, lan ofiziala amaitu ondoren garrantzitsua da norberarentzat baliozkoak diren gauzak egiten jarraitzea, eta gure mundu txikiari forma ematen jarraitzea.
- Hartu lasai. Presa eta bizi kalitatea guttiz kontrajarriak dira. Presak atzean uzten ditugunean, denborak eta bizitzak esanahi berria hartzen dute, beraz, esaera zahar batek dioen moduan: "Astiro ibiliz iritsiko zara urrutira".
- Ez enpatxatu. Elikadura ezinbestekoa da bizitza luze baterako, eta beste arlo askotan bezala, "gutxiago gehiago da". Hala, %80aren legearen arabera, luzaroan osasuntsu mantendu nahi baduzu, daukazu gosea baino pixka bat gutxiago jan behar da.
- Lagun onak. Lagunak dira kezkak uxatzeko elixirrik onena: solasaldi on bat, bizitza arintzen duten pasadizoak kontatu eta entzun, aholkuak eskatu, elkarrekin gozatu, planak egin... Azken finean, bizi.



Lagunak dira kezkak uxatzeko elixirrik onena: solasaldi on bat, bizitza arintzen duten pasadizoak kontatu eta entzun, aholkuak eskatu, elkarrekin gozatu, planak egin...

- Jarri sasoian zure urtebetetzerako. Murgitzen den ura freskoa da eta ez da gelditzen. Horrela, eguneroko mantentze lanak beharrezkoak dituzu urte askoan iraun dezazun.

Gainera, ariketa fisikoak zoriontasunaren hormonak jariatzen ditu.

- Irribarre egin. Jarrera atseginak pertsonak erakartzen ditu, eta zu zeu lasaitzen zaitu. Ondo dago gaizki dauden gauzez jabetzea, baina ez duzu ahaztu behar hemen eta orain bizi behar duzuela, eta hori pribilejioa dela.
- Konektatu naturarekin. Naturara itzultzea noizean behin ezinbestekoa da indarra hartzeko. Hirietan bizi garen arren, ez dugu ahaztu behar naturarekin bat egiteko eginak gaudela.
- Eskertu ezazu. Arbasoei, airea eta janaria ematen dizun naturari, bizitzako lagunei,

egunerokotasuna argitzen dizuten denei eta bizirik egoteagatik zoriontsu sentiarazten zaituen guztiari. Eskaini eguneko une bat eskerrak emateko eta zoriontasun emaria handituko duzu.

- Ikigaia jarraitu. Zure baitan bada grina bat, egunerokotasunari zentzia ematen dioen talentu bat, eta zure onena azkene-raino ematera bultzatzen zaituena. Oraindik ez baduzu aurkitu, hurrengo egitekoa horixe duzu.
- Bizi momentua. Utzi iraganaz kexatzeari eta etorkizunaren beldur izateari; duzun guztia gaurko eguna da. ■



Clinica Dental · Hartz, Klinika



ANE IBARRETXE HORTZ KLINIKA



RPS: 16/18

ESTETIKA | **ORTODONTZIA** | PERIODONTZIA |
INPLANTOLOGIA | ODONTOPIEDIATRIA | **PADI** |
BERRERAIKI | **BERRESKURATU** |
MANTENDU

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

50 URTETIK GORAKO EMAKUMEEN TRIPA

50 urterekin emakume askoren kezka bihurtzen da tripa, gantz gehiago metatzen dutelako eta hantura, idorreria eta haize gehiago izaten dituztelako. Badira, ordea, horri guztiari aurre egiteko gomendio batzuk.

Emakumeen gorputza asko aldatzen da urteen, baina bada adin tarte bat ordura arteko aldaketa guztiak txiki uzten dituen: 50ak. Menopausiarekin lotura zuzena du adin horrek, eta menopausiatik aurrera gorputza aldatu egiten zaie emakumeei, gizonen antz handiagoa hartuz. Estrogenoen jaitsierak gantz hargailu batzuk aktibatzen ditu abdomenean, eta, ondorioz, eremu horretan kontzentratzen da gantza nagusiki.

Hori dela eta, emakumeek tripa kendu nahi izaten dute, horretarako dieta zehatz eta eraginkor bat aurkitu. Gainera, idorrieriak triparen bolumena eta deserosotasun sentrazioa areagotu egiten ditu, batez ere haizeak gehitzen zaizkionean.

Nola kendu gantza eta hantura

Lehenbizi esan beharrekoa da gantza ez dela modu lokalizatuan galtzen, gorputz osoan baizik, liposukzioarekin ez bada behintzat. Baina sabelaldeko hantura eta eremu horretan bereziki pilatzen den gantza kentzeko nutrienteetan aberatsak diren elikagaiak kontsumitu behar dira, kaloria gutxi ematen dituztenak lehenetsiz: zuntzen kontsumoa areagotu eta prebiotiko eta probiotiko ugari dituzten elikagaiak kontsumitu, ur nahikoa edan, eta haizeak murrizten eta digestioa errazten duten espeziak, infusioak eta kozinatze teknikak erabili behar dira.

Zer jan?

- **Hosto berdeko barazkiak:** espinakak, kalonjeak, azak. Kaloria gutxi dute, bolumen handia ematen dute, ase sentrazioa ematen dute eta, gainera, zuntz asko dute.

- **Frutak osorik:** sagarrak, udareak, laranja, kiwiak, platanoak, meloia, sandia, ahabiak, marrubiak, mugurdiak eta abar. Hesteetako erregulartasuna hobetzen dute eta hantura murrizten dute, sabelaldeko gantza galtzen lagunduz. Papaia eta anana egokiak dira postre gisa, batez ere haize arazoak badituzu. Biek dituzte digestio entzimak (bromelina eta papaina), elikagaiak deskonposatzen eta digestioa errazten laguntzen dutenak.

- **Ale osoak:** zereal integralek glukosa egonkor mantentzen laguntzen dute eta digestioa hobetzen dute.

- **Zuntz prebiotiko asko duten elikagaiak:** tipula, baratxuria, porrua, platano berdeak, zainzuriak, orburuak, olo malutak, lekaleak, sagarrak. Zuntz mota horrek hesteetako bakterioak elikatzen ditu, eta mikrobiotaren dibertsitatea handiagoa izaten errazten du. Dibertsitate horrek gorputzaren osaketa osasuntsuarekin eta gorputzean gantz gutxiago izatearekin lotura zuzena du, eta, aldi berean, digestioa hobetzen du, idorrieriari aurre eginez.

- **Kefirra, jogurta, chucruta (aza hartzitua), tempeha eta pepino txikiak:** probiotikoetan aberatsak dira, hau da, hesteetara iritsi eta heste lodia kolonizatzen duten bakterio biziak dira. Hesteetako osasuna hobetzen dute mikrobiotak orekatzen dituztelako.

Estrogenoen jaitsierak gantz hargailu batzuk aktibatzen ditu abdomenean, eta, ondorioz, eremu horretan kontzentratzen da gantza nagusiki

Marta Aizpurua
(Amets)
Elkarg. zk.: GZ02111
psikologoa
hour-nerabeak

Maria Zunzunegi
Elkarg. zk.: GZ02618
psikologoa
helduak

MARIA ZUNZUNEGI
gabinete psikologikoa

Damaso Azkue, 4 • AZPEITIA
602 49 79 27 (Amets) • 688 67 73 58 (Maria)
www.mariazunzunegi.com • info@mariazunzunegi.com



Gorozkien maiztasuna eta trinkotasuna handitzen dute.

- Kuminoa, mihilua, ereinotza, martorria edo zilantroa eta mendak karmina propietateak dituzte, eta horiek haizeen sorrera murrizteko eta sabela lasaitzeko eta arintzeko gai dira.
- Koipe ekarpen txikiko haragi giharrak, arrainak, arrautzak eta gaztak, plantxan, labean edo aire frijigailuan. Horrela, digestioa ez da horren astuna izango.

DIGESTIOA ERRAZTEKO ETA HANTURA ETA HAIZEAK SAIHESTEKO GOMENDIOAK

1. Intolerantziak edo digestio arazoak baztertu behar dira, ohikoena laktosarekiko intolerantzia izanik. Eta hantura sentipena eta haizeak eragiten dituzten arazoaren artean, bakterioen gainhanditzea (SIBO) eta *Helicobacter Pylori* infekzioak ere baztertu behar dira.



2. Digestioa ahoan hasten denez, elikagai bakoitza oso ondo murtxikatu behar da.

3. Kruziferoen (brokolia, azalorea edota Bruselako azak) eta lekaleen kasuan, egosketa egokiaz gain, ondo etor daiteke ongariak gehitzea, hala nola ereinotza, kuminoa edo mihilua, gasen sorrera murrizteko. Kontserban datozen elikagaiak errazago digeritzen dira.

4. Otorduen ondoren jengibre, menda, mihilu, kurkuma edota kamamila infusioak hartzeak flatulentiak arintzen ditu eta digestioa errazten du.

5. Idorreria saihesteko funtsezkoa da, zuntza hartzeaz gain, ur kantitate nahikoa edatea (egunean gutxienez bi litro).

6. Hobe da egunean zehar jatordu gutxiago egi-

tea, digestio aparatuari atsedendialdiak emateko. ■

ARGITUZ

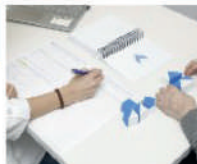
NEUROPSIKOLOGIA ZENTROA



GURE ZERBITZUAK:

BALORAZIO NEUROPSIKOLOGIKOA

Bere garunaren funtzionaltasuna ezagutzea nahi dutenentzat: **indarguneak eta muga kognitiboak.**



ERREHABILITAZIO NEUROPSIKOLOGIKOA

Hartutako kalte zerebraletan: iktusa, garezurreko traumatismoa, garuneko tumorea, meningitisa, entzefalitisa, etab.



ESTIMULAZIO KOGNITIBO INTEGRALA - MINDFULBRAIN TAILERRAK

- **Narriadura kognitiboa prebenitzeko:** zahartzaro aktiboa.
- **Narriadura kognitiboa moteltzeko** gaixotasun neurodegeneratiboetan: Alzheimerra, Parkinsona, Lewyren Gorputzak, Dementia baskularra, etab.
- **4-5 pertsonako talde homogeneoak.**



ESTIMULAZIO KOGNITIBOA - ONLINE

Zentrora etorri ezin direnentzat, saio Online pertsonalatuak prestatzen ditugu.



Begiak gorputz atal delikatuak dira, eta zaindu eta babestu egin behar dira, kalterik jasan ez dezaten. Ohikoa den bezala, prebentzioa da begietako arazoei aurre egiteko modurik onena, eta eguzkitako betaurrekoak funtsezkoak dira horretarako.

EGUZKITAKO BETAURREKOAK, OSAGARRITIK HARATAGO



Begiak zaintzea ezinbestekoa da gure ikusmenaren kalitateari eusteko. Istripuak saihesteko, ikusmena aldizka aztertzea eta begiak kanpoko eragileengandik (nekea edo eguzkia) babesteko neurriak hartzea ohitura errazak eta eraginkorrak dira, eta ikusmen osasuntsua izaten laguntzen dute.

Funtsezkoa da arreta handia jartzea begientzat arriskutsuak izan daitezkeen eguneroko egoeretan, bereziki produktu kimikoekin eta material narritagarriekin kontaktuan egoten direnek, hala nola tindagaiekin, koipeekin edo hautsarekin.

Era berean, garrantzitsua da begiak ez nekatzea. Nahiz eta afekzio larriak ez izan, begietako nekeak buruko minak, ikusmen lausoa, argiarekiko hipersentikortasuna edo betazalen astuntasuna eragin ditzake.

Eguzkiaren izpiekin kontu handiz ibili behar da. Betaurrekoak beti erabili behar dira: izpi ultramoreak egun lainotsuetan ere egoten dira, eta, beraz, eguzkitako betaurrekoen erabilerak ohikoa izan beharko luke. Eguzkiaren erradiazio

ultramorea (UV) arriskutsua bezain hautemanezina da, eta, beraz, funtsezkoa da haren ondorioak ezagutzea eta betaurreko egokienak aukeratzea, gure ikusmenean kalterik ez izateko.

Zer hartu behar duzu kontuan betaurrekoak hautatzerakoan?

Ez da nahikoa kristal tindatua izatea: kristalen koloreak edota iluntasunak ez dute berez adierazten eguzkitako betaurrekoek eguzki izpien ondorio kaltegarrien aurka babes dezaketenik. Erradiazio ultramorearen aurkako iragazkiak ezinbestekoak dira erradiazio ultramoreak begietan eraginik izan ez dezan. Erradiazio infragorriaren aurka ere babestu behar dute, erradiazio hori ere kaltegarria baita. Erradiazioaren aurkako babes maila 0tik 4ra arteko eskala batean neurtzen da, babes txikienetik handienera doana, edo, bestela esanda, zer erradiazio kantitate pasatzen uzten duten adierazten dute. Lente polarizatuek erreflexuak eta distirak ezabatzen dituzte, eta hori bereziki interesgarria da gidatzeko, kirola egiteko edo elurretara joateko erabiliko badituzu. Hala ere, baldintza zehatzetan gogaikarriak izan dai-





tezke, adibidez, beste kristal polarizatu batekin konbinatzen direnean.

Bermeak eskaini behar dituzte: funtsezkoa da fabrikatzailea nor den, eguzkitako betaurrekoek zer iragazki mota duten, zer araudi betetzen duten eta erradiazioak eraginkortasunez xurgatzeko gai diren egiaztatu ahal izatea. CE markak adierazten du araudia jarraitzen duten eta da-gozkien probak igaro dituzten.

Koloreak axola du: zure ikusmenaren ezaugarrien arabera, kristalaren koloreak eragina izan dezake: marroiak erosoagoak dira miopia dutenentzat, laserrarekin ebakuntza eginda koentzat eta begi lausoak dituztenentzat; berdeak aproposak dira hipermetropia dutenentzat; eta laranja kontraste handiagoa eskaintzen dute egun lainotsuetan edo argi gutxiko egoeretan. Benetako koloreak ondo ikusi nahi badituzu, gogoratu kristal grisak, marroiak eta berdeak direla egokienak.

Ondo aukeratu armazoiak: ikusmena zuzentzeko betaurrekoak behar badituzu (miopia,

astigmatismoa, hipermetropia), kontuan izan graduatutako betaurrekoek ezaugarri bereziak izan ditzaketela, edo agian gomendagarriagoa dela neurri txikiagoa edo forma jakin bat hartzea. Horrek guztiak eragina izango du armazoiak aukeratzekoan.

Zure beharretara eta estilora egokitu: zenbat eta gusturago aurkitu betaurrekoak jantzita, orduan eta maizago erabiliko dituzu. Aurpegiaren forma da armazoiak aukeratzeko gakoetako bat, eta arinak izatea eta zure sudurreko zubira behar bezala egokitzea ezinbestekoak dira eroso sentitu ahal izateko.

Kalitate onekoak: garrantzitsuena eguzkitako betaurrekoekin ondo ikustea eta iragazki egokiak izatea dira, baina, gainera, betaurreko graduatuak erabiltzen badituzu, prezioa ere garrantzitsua izan daiteke; beraz, hobe da denbora gutxian hondatu daitezkeen armazoiak ez aukeratzeko. Betaurrekoen besoak malguak izatea eta aurrealdeari ondo lotuta egotea funtsezkoak dira zure aukera iraunkorra izan dadin. ■

iosu Optika

OPTIKA AUDIO



Ikusmen azterketak · Audiologia · Ukipen-lenteak

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



Gure gorputzak ura galtzea eragiten duten prozesu ugari gauzatzen ditu egunero, eta, beraz, larruazalak lehortzeko joera du; gainera, gure organismoaren hezetasuna gutxitzen dute horiek, eta hori beharrezkoa da ondo funtzionatzeko. Horrenbestez, ezinbestekoa da ura edatea.

URA, EDERTASUNAREN OINARRIA

Baldintza normaletan, eta giltzurrunen funtzionamendu egokiarekin, pertsona batek 1.450 mililitro inguru ur galtzen ditu egunean. Beraz, beharrezkoa da gure gorputzari oreka mantentzen laguntzea egunero gutxienez 1.450 mililitro ur edanda, eta askoz hobe bi litro badira.

Ura edatea oso onuragarria da osasunerako eta organismoaren funtzionamendu egokirako; horrez gain, funtsezkoa da larruazala zaintzeko ere. Ura da edertasun errutinan falta ezin den beharrezkoetako bat. Zergatik jakin nahi?

Adats sendoagoa

Ile sendoa eta osasuntsua izateko ura edan, asko. Ileari hidratazio egokia izateko behar diren elikagaiak ematen dizkioten xanpuak edo egokitzaileak erabili arren, ura da zure ilearen itxura osasungarriagoa izateko erremedio naturala. Gainera, egunean bi litro ur edateak ilea bera luzatzea ere erraztuko du.

Azala desintoxikatu eta gaztetu

Hautsa, atmosferako substantziak eta kanpoko beste eragile batzuk gure azalean pilatzen dira egunero. Gainera, makillajearen hondarrak eta zelula hilek poroak buxatzen dituzte, eta larruazalak arnasa hartzea eragozten dute, lehortasuna, narritadura eta deshidratazioa eraginez. Horrek guztiak dermisari ez dio itxura oso osasungarria ematen. Garrantzitsua da aurpegia behar be-

zala garbitzea substantzia negatibo horietatik guztietatik libratzeko, baina tonikoa eta krema



hidratatzailea erabiltzeaz gain, egunean bi litro ur edatea edertasun errutinan sartzen baditugu, onura bikoitza lortuko duzu. Are gehiago, adierazpen lerroak eta zahartze zantzuak kentzeko edo prebenitzeko ere egokia da ura, ur naturala arduratzen baita zimurrak eragiten dituzten larruazaleko geruzak lubrifikatzeaz.

■
Ura edatea oso onuragarria da osasunerako eta organismoaren funtzionamendu egokirako; horrez gain, funtsezkoa da larruazala zaintzeko ere



Mintza
logopedia

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

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



Agur soberako kiloei

Gimnasioaz eta dietez aspertuta? Agian bada irtenbide errazagoa: ura edatea! Zenbait ikerketen arabera, egunean sei-zortzi baso ur hartzeak organismoa asetzen laguntzen du, eta, beraz, gutxiago jaten. Gainera, kaloriak erretzen laguntzen du, eta gorputzean gantza biltegitzearen aurkako hesi lana egiten du.

Lo hobeto

Ohera joan aurretik baso bat ur hartzeko ohitura baduzu, oso ondo. Aldiz, ez baduzu egiten, inoiz ez da berandu hasteko. Lo egin aurretik ura edateak organismoa hidratatuta egotea ahalbidetuko du, eta gaueko ordu txikietan jaitzea saihestuko du egarria kentzeko. Loak hartzen eta nerbio sistema lasaitzen ere laguntzen du.

Amaitu zelulitisarekin

Herritarren konplexu nagusietako bat da zelulitisa. Baina arazo estetiko hori ezabatzea edo, gutxienez, murriztea ez da ezinezko eginkizuna. Kirolaz gain, ura da zelulitisari aurre egiteko aliatu nagusia; izan ere, hidratazio egoki batek odolaren zirkulazioa hobetzen du, organismoa oxigenatzen du eta metatu daitezkeen hondakinak ezabatzen ditu. Has zaitez, beraz, ura edaten.

Aurre egin estresari

Basokada bat ur mineral edateak nabarmen murrizten ditu estres eta antsietate mailak, deshidratazioa baita gure gorputzeko tentsioaren eragile nagusietako bat. Gainera, egunero 1,5 edo 2 litro hartzen ditugunean, endorfinak sortzen laguntzen ari gara; substantzia kimiko horiek garuna estimulatzeko dute, eta ongizate eta zoriontasun sentrazioa sortzen dute. ■



ERRONKA

KIROL
MEDIKUNTZA

OLATZ AGIRREGABIRIA
BERISTAIN
Fisioterapeuta
652 72 75 35

JULEN UCIN
GURRUTXAGA
Medikua
623 17 13 10

JOKIN GIJARRO
IRURETAGOIENA
Kirol prestatzailea
688 80 67 78

HARITZ ESNAL
AMUNDARAIN
Medikua
623 17 33 68



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

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



AINTZINA FISIOTERAPIA ETA OSTEOPATIA: OSOTASUNAREN IKUSPUNTUTIK

Medikuntza holistikoak, gaitzak eragindako puntu zehatz horretatik harago, gorputzaren funtzionamendu osoan jartzen du arreta, harmonia eta oreka berrezartzeko helburuarekin. Hori da, hain zuzen ere, Aintzina Elkoro fisioterapeutaren eta osteopataren jarduteko funtsa.

Hogei urte baino gehiagoko esperientziarekin, Aintzina Elkorok garbi du minak eta lesioak sendatzeko modurik egokiena ikuspuntu holistikoa dela; hau da, gizakia osorik hartuta: gorputza, gogoa eta emozioak, dena batera. "Sari, estresetik sortzen zaizkigu lesioak, edo estuasunetik, ondoez emozionaletik edo abarretatik... Horrexegatik, paziente bakoitza oso-osorik lantzen dut nik. Gertatzen zaizunaren muinera iritsiko gara, tratamendu holistiko erabat egokitua eginez mina arintzeko, ez dadin berriz agertu", azaldu du Aintzinak.

Horretarako, era askotako zerbitzuak eskaintzen ditu Zarauzko Donibane plazan kokatutako zentroan:



- **FISIOTERAPIA ETA OSTEOPATIA MINA ARINTZEKO.** Disfuntzioa edo mina dutenentzat zuzenduta, molestiak kendu eta ondo mugitzen hasi nahi dutenentzat, garrantzitsuak dituzten gauzak egiteko berriz.

- **HAUR ETA UMEENTZAKO OSTEOPATIA.** Haurdunaldi gorabeheratsuak, fetuaren posizio txarrak edota erditze garaiko estresak ondoeza ekar diezaielako haurrei. Osteopatiaren bidez, umeak lo hobeto egitea lor daiteke, baita kolikoak edota arnasteko arazoak arintzea ere. Gainera, garapen motor egokia izateko oinarriak bermatuko ditut. Haurrentzako osteopatia kontu handiz eta goxo-goxo egiten da, teknika erabat segurua da, haur jaioberri eta umeentzat guztiz aproposa.

- **NERABEENTZAKO OSTEOPATIA.** 12 eta 19 urte bitartean, gorputza aldatzen joaten zaie nerabeei; batzuetan, aldaketa horietara egokitu ezinean geratzen dira giharrak, eta gerta liteke bizkarrezurreko

arazoak agertzea, batez ere gorputz jarrerako ohitura txarrak badituzte. Osteopatia bidez, mina arindu daiteke, eta ohitura onak eta ariketa egokiekin, arazoei aurre egiteko baliabideak eskainiko dizkizu.


Zerbitzu horiez gain, etengabeko formakuntzan jarraitzen du Aintzinak, besteak beste, Kinesiologia holistikoa edota *Indiba Activ* errekupeazio gailua erabiltzen ditu bezeroei ahalik eta laguntza egokiena emateko asmoz. Hala, Aintzina fisioterapia eta osteopatia zentrorra gerturatzen direnek erantzun zuzena eta osoa jasoko dute: "Bezeroa entzutea da lehenbiziko lana, ahalik eta diagnostiko zorrotzina egin ahal izateko, eta arazoari erroetik heltzeko. Jarraian, jarrera eta bizkarrezurra aztertzen ditut, bezeroa zutik dagoela. Gorputza nola mugitzen duen ikusita, bizkarrezurreko disfuntzioen bat ote duen detektatu dezakegu. Ondoren, unean duen lesioaren arazoia balortzeko moduan izango naiz, eta tratamenduari ekin ahal izango diot. Geruzaz geruz, apurka molestiak kendu eta minak arintzen joango gara, konzientzia hartuz eta osasuna sendotuz". ■



AINTZINA ELKORO ARAUKUA
📞 943-83 51 85
📍 Donibane Plaza, 2 behea, Zarautz
📷 @aintzinaelkoro.fisio
🌐 www.aintzinaelkoro.com

ARGALTZEKO, KARDIO ETA INDAR ARIKETAK

Zure asmoak sasoian mantentzea eta argaltzea baldin badira, bada horretarako ariketa konbinazio perfektu bat: gantzak galtzeko kardio ariketak eta prozesua azkartzen duen indar saioak.

A blurred background image of a gym. In the foreground, a person is partially visible on the left, wearing a dark tank top and light-colored pants. In the center, another person is in a low, athletic starting position on a green mat. The background shows other people and gym equipment, all out of focus, with warm, bokeh-style lighting from overhead fixtures.

Gure metabolismoak nola funtzionatzen duen jakiteak, eta hori ahalik eta gehien aktibatzeko moduen berri izateak onura asko izan ditzake argaltzerakoan. Izan ere, ba al zenekien ariketa egiteari utzi ondoren kaloriak kontsumitzen, eta, beraz, argaltzen jarrai dezakezula? Kardio eta indar ariketak uztartzeak eragin dezake hori: bi ariketa mota horiek uztartzeak, pisua azkarrago galtzea eragiten du.

Indar ariketek energiarekin kontsumoa arazotzen dute, eta ez

bakarrik ariketa egiten ari zaren bitartean, baita ondoren ere. Hori horrela da muskuluen "desegitea" eragiten dutelako. Desegite horrek sortzen du giharretako mina, eta sendatu bitartean gorputzak kaloria gehiago kontsumitzen ditu, nahiz eta sofan eserita egon telebista ikusten. Gainera, ariketa mota horrek gihar masa handitzen du, eta muskuluak kaloria gehiago erretzen ditu gantzak baino.

Loditasuna duten herritaren kasuan, adibidez, arazoirekin batentzat ezin badute ariketa kardiobaskularrik egin (lesioak izateko arriskua, ariketa bat luzaroan egiteko ezintasuna...) indar ariketak bakarrik egiteak ere emaitza onak eman ditzake.



Egin ditzakezun indar ariketak:

Giharrean tentsioa sortzen duen edozein ariketa da indar ariketa, eta mota horretako ariketa ugari daude. Egokiena guztiak egitea da, gorputzeko gihar guztiak lantzeko, eta ez lantzeko atal batzuk bakarrik.

Hona hemen hainbat ariketa.

- **Squad-ak:** hankak sorbaldeen zabaleran zabaldu bizkarra zuzen duzula, eraman ipurdia beherantz, alegiazko aulki batean eseriko bazina bezala, 90 graduko angeluan gelditu arte.
- **Push up-ak:** gorputza plantxan jarri, oinak puntetan eta eskuak lurrean, eta besoak flexionatuz gora eta behera ibili.
- **Pull up-ak:** goian kokatutako barra bati eutsi behar diozu, esku ahurrak kanporantz dituzula, eta posizio horretatik gorantz bulztatu behar duzu gorputza.
- **Trakzioak:** erresistentzia bat gorputzari gerturatzean datza, eta aukera desberdinak

dituzu: arraun egitea fitness makina batean, luzaketak egitea esekidura uhalekin...

- **Lunge-ak:** hanka batekin urrats bat eman aurrera, eta gorputza behera jaitsi belauna tolestuz eta oreka mantenduz.
- **Step up-ak:** hanka bat plataforma edo step gainean jarri, eta bestea igo behar duzu, plataforma gainean dagoen hanka erabiliz indarra egiteko.
- **Biceps curl-ak:** esku bakoitzean bi kiloko pisua hartu, besoak gorputzari itsatsi, eta eskuak sorbaldeetara eramanez ukondoak tolestu behar dituzu.

Kardioa ere sartu behar da

Indar ariketekin batera kardio ariketak egitea onuragarria da, hainbat arrazoigatik. Kardio ariketek bihotz maiztasuna areagotzen dute, eta horrek, energiaren kontsumoa handitzea ziurtatzen du praktikatzen ari zaren bitartean. Hori da, hain zuzen ere, pisua galtzeko behar duzuna; hau da, erreserbetako gantza erretze-

Egin dezagun

GUKA

ESKAINTZA

GUKA.EUS

azkoitiaguka.eus
azpeitiaguka.eus
zumaiaguka.eus
orioguka.eus
zarautzguka.eus



GUKA APLIKAZIOA



ASTEBURUKO AGENDAREN BULETINA



GUKASTEKA, ZARAUZKO AGERKARI DIGITALA



ATERPEA, MERCATARIEN TXOKOA



GUKAKIDE, GUKAKO BAZKIDEEN TXOKOA





ko energia gehiago kontsumitzea. Baina bada gogoratu beharreko zerbait: gantza erretzen hasteko 25-30 minutuz modu jarraituan egin behar da ariketa.

Korrika egitea edo bizikletan ibiltzea alde batera utzita, badira gimnasioan edo etxean praktikatzeko moduko beste kardio ariketa batzuk ere:

- **Burpee-ak:** zutik, eskuak lurrera eta hankak atzerantz eraman, plantxan geratu arte. Bularra jaitsi lurra jo arte, eta itzuli hasierako posizioa, jauzi txiki bat eginez.
- **Squat jump-ak:** *squad* bat egin behar da, eta 90 graduko posizio horretatik jauzia egin goruntz.
- **Skipping-a:** korrika egitean datza, baina lekutik mugitu gabe.
- **Jumping jack-ak:** saltoak egin hankak ireki eta besoak altxatzen dituzun bitartean.

Entrenamendu saio konbinatua

Zure entrenamendu saioa has dezakezu aurrez azaldutako indar ariketekin. Horietako bakoitzetik 12 edo 14 errepikapeneko hiru serie egin, serie bakoitzaren artean 45-60 segundoko atsedaldia hartuz. Lauzpabost indar ariketa dituen zirkuitua ere egin dezakezu, zirkuitua bost aldiz errepikatuz, baina atsedetik hartu gabe.

Indarra landu ondoren, 30 minutuko kardio saioa egin dezakezu: korrika egitera irten, gimnasioko zintan korrika egin edo aurrez azaldutako lau ariketak (*burpee-ak*, *squat jum-ak*, *skipping-a* eta *jumping Jack-ak*) konbinatuta.

Gantzaren erreketak efektua indartzeko egokiena duzu indar ariketa bat kardio ariketa batekin txandakatzea. Adibidez, 45 segundotan sentadillak egin ditzakezu eta gero, beste 45 segundoz, *burpee-ak* egin. Joan zaitetz indar eta kardio ariketak konbinatzen eta nahasten, saio osoa osatu arte.

Ariketa guzti horiek dieta osasuntsu eta orekatu batekin laguntzea da egokiena, eta kirola egitera ohituta ez bazaude, aditu baten eskuetan jartzea da gomendagarriena. ■

⊕ Islada Estetika



Gerrian -6 zentimetro arte



Aldaketan eta izterretan -4 zentimetro arte



FAT BURNER EXPRESS

(gorputzeko tratamendu honek, azala errealfirmatu eta likidoen erretentzioan gutxitzen bai hobetzen lagunduko dizu)

Aita Lertxundi kalea, 31 behea · ORIO

📱 @isladaestetika · 688 62 55 28

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



OINEN ZAINKETA **UDAN**

Uda ate joka da, eta hori da oinak eguzkiaren eta kanpoko faktoreen eraginpean gehien egoten dira urteko garaia, baita lurzoruaren gainazala ukitzen dutena ere. Hona hemen oinak zaintzeko zenbait aholku.

Oinek gehien sufritzen duten garaia da uda. Eguzkiak, oinutsik ibiltzeak eta kanpo faktoreek arriskuan jartzen dituzte oinak, eta horregatik, garrantzitsua da azala babesten jakitea, infektziozko ez hartzeko eta balizko patologia garatzea saihesteko.

Lesioen prebentzioa eta higieena

1. Urradurak

Udan galtzerdiak erabiltzeari uzten diogu, eta, beraz, ohikoa izaten da urratuak egitea, oinetako materialak azalaren gainean marruskadura egiten baitu. Kasu horretan, sortutako zauriak sendatzea eta oinetako aldatzea gomendatzen da, larriago bihurtu ez daitezen edo babak ager ez daitezen.

2. Txankletak

Hezeguneetan, igerilekuetan edota aldageletan komeni da txankletak babes gisa erabiltzea. Kutsatzeko aukerak ekiditeko, oinetakoak eta toallak ez partekatzea gomendatzen da. Gainera, hoteletako moketen gainean oinutsik ibiltzea saihestu behar da.

Hezeguneetan, igerilekuetan edota aldageletan komeni da txankletak babes gisa erabiltzea





3. Eguzkitako babesa

Eguzkia hartzerakoan, gorputz osoan eguzkitako krema ematea gomendatzen da, baita oinetan ere, erredurak saihesteko. Hondartzako pasieretan, hondarraren tenperatura altuagatik bero gehien egiten duten orduak ekidin behar dira, eta arreta jarri pauso bakoitzean, oinak kaltetu ditzaketen gauzak ez zapaltzeko.

4. Lehortzea eta hidratazioa

Oinak ondo lehortu behar dira. Jende askok kontuan hartzen ez duen baina oso garrantzitsua den aholkua da. Gainera, higie gehigarri gisa, eguna igerilekuan igaro ondoren, txankletak eta oinak etxean ondo garbitzea gomendatzen da. Amaitzeko, oinak hidratatu behar ditugu beti, oinetarako krema espezifiko bat aplikatuz. Ohera joan aurretik egunero egitea gomendatzen da, masaje txiki bat emanaz.

5. Podologoari bisita

Garrantzitsua da urte osoan zehar oinen azterketak egitea klinika espezializatuetan. Podologoak oinaren eta azazkalen egoeraren lehen balorazioa egingo dizu. Oinaren saio eta ebaluazio orokor horiei esker, po-

dologoak azaleko gaixotasun posibleak azter ditzake, hala nola onddoak edo papilomak, besteak beste.

Oinetako egokiak

Azalari eraso egiten ez dioten materialez egindako oinetako irekiak eta transpiragarriak erabiltzea da gomendagarriena. Garrantzitsua da zola erresistentea duten oinetakoak erabiltzea eta zola lauegiak eta finegiak saihestea, izan ere, artikulazioa behartu dezakegu, eta hanka azpiko faszian, Akilesen tendoian edo muskulu bikietan sortutako tentsioa areagotu.

Garrantzitsua da, halaber, oina eroso eta ondo lotuta duten oinetakoak erabiltzea, bai aurrealdean, bai orkatilan. Horregatik, gogoratu ez dela komeni txankletak modu jarraituan eta denbora luzez erabiltzea, oinak lotura txikiegia duelako. Gainera, ibileraren patroia alda daiteke, pauso laburragoak emateko joera baitago eta beheko artikulazioko muskulu taldearen funtzionamendua aldatzen da.

Barne zola pertsonalizatuak erabiliz gero, jarri eta kendu daitezkeen udako oinetakoak aukeratzeko gomendatzen da. ■



AMAIA ARANAGA

PODOLOGIA

&

POSTUROLOGIA

ELK. ZNB. 838200171

PODOLOGIA eta POSTUROLOGIA ZENTROA

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

Ildefonso Gurrutxaga, 7 - AZPEITIA

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

Oloaren ohiko kontsumoak odoleko kolesterol eta azukre mailak murrizten laguntzen du, eta, batik bat, gosaritan hartzea gomendatzen dute.

EGUNERO OLOA KONTSUMITZEAREN ONURAK



Oloa zereal osasungarria da, elikagai, bitamina eta mineral garrantzitsuak baititu. Gainera, aspaldidanik gehien kontsumitzen den zerealetako bat da; izan ere, dituen ezaugarri elikagarri eta energetiko bereziengatik, herri eta zibilizazio askoren elikaduraren oinarri bihurtu zen.

Oloaren ohiko kontsumoak odoleko kolesterol eta azukre mailak murrizten laguntzen du. Gainera, bere fitokimikei esker, minbiziaren aurka babesten du. Energia ematen du, B6, E eta B5 bitaminak ematen ditu, eta baita burdina, selenioa, manganesoa eta kobrea ere, funtsezko aminoazidoz gain.

Elikadurari dagokionez, oloa oso konpletoa izateaz gain, beste zereal ezagunago batzuk ere gaintzen ditu, proteina eta koipe osasungarrien ekarpenagatik. Gainera, bitamina eta mineral asko ematen ditu.

Hona hemen oloaren propietate batzuk:

- Zuntz disolbagarriak izateak mesede egiten die diabetesa duten pertsoneri, almidoiaren digestioa erraz-

ten baitu, azukrearen maila egonkortuz, batez ere jan ondoren.

- Hesteen lana errazten du eta idorreria saihesten du. Gainera, karbohidrato konplexuak dituenaz, aseptasuna handitu egiten du eta, beraz, dieta osasuntsua egiten laguntzeko aproposa da.
- Proteina gehien dituen zereala da; gainera, balio handiko proteinak ditu, gutxienez zortzi funtsezko aminoazido dituelako, eta horrek organismoan ehun berria sortzen eta garatzen laguntzen du.
- Landare jatorriko substantziak ditu, minbiziaren arriskua prebenitzen laguntzen dutenak; horregatik, egunero oloa kontsumitzea gomendatzen da, bularreko edo koloneko minbizia iza-

teko aukera %10 baino gehiago murrizteko.

- Gantz asegabeen iturri ona da, hala nola Omega 6 asko du, eta horrek LDL edo kolesterol txarra murrizten laguntzen du. Funtsezko aminoazidoak ere baditu, bereziki metionina.
- B konplexuko bitaminak ditu, eta horiek nerbio sistema zentralaren garapenean eta mantentzean parte hartzen dute.
- Hipotiroidismoa prebenitzen du, iodoa baitu.
- Hezurren desmineralizazioa prebenitzeko beharrezko kaltzio mailak ditu.
- Esfoliatzaile ona da, eta, beraz, modu topikoan ere erabil daiteke edertasun tratamenduetan.

Gosaritan

Oloa edozein ordutan kontsumitu daiteke. Berezi gomendatzen da gosarian hartzea energia iturri gisa, gure egunerokotasunari aurre egiten laguntzen baitu. Irabiatuetan goza dezakezu, edo zereal gisa jan, marrubiak eta ahabiak bezalako frutekin lagunduta.

- Energia ematen du. Goi-zero oloa kontsumitzea

Bereziki gomendatzen da gosarian hartzea energia iturri gisa, gure egunerokotasunari aurre egiten laguntzen baitu

lagungarria da eguna ondo hasteko eta gorputzari indar gehigarri bat emateko eguneroko jarduerak egiteko. Izan ere, elikagai horretan dauden lipidoak energia iturri bikaina eta gantz azido insaturatuak dira.

- Asetasun sentazioa areagotzen du. Zereal horren beste onuretako bat da kontsumitu ondoren denbora gehiagoz beteta senti zaitezten laguntzen duela; apetitua murrizten du eta asetasuna handitzen du. Askotan, goizerdiko pika gosea asetzen duen gosari egokirik ez kontsumitzeagatik gertatzen da.
- Pisu osasuntsua mantentzen laguntzen du. Eli-

kagai hori egunero kontsumitzeak obesitatea eta abdomeneko gantza murrizten eta gibelego funtzioak hobetzen lagun dezake. Gainera, nahasendu metabolikoen laguntzaile izan daiteke.

- Potentzial antioxidatzailea du. Zelulen kontrola errazten du, zahartze goiztiarra eta endekapenezko gaixotasunen agerpena saihesteko.
- Kolesterolaren eta glukosaren kontrola errazten du. Oloa oso elikagai eza-guna da kolesterolaren xurgapena partzialki inhibitzen eta, ondorioz, kontrolpean mantentzeko duen gaitasunagatik. Gainera, gosaltze-

ko olo zati batek 3-4 gramo zuntz ematen du, eta 5-10 gramo behar dira odoleko LDL kolesterola (txarra) murrizteko. Beraz, platano bat edo ahabi batzuko bezalako frutak gehituz gero, osagai horren beharrezko kantitatea lortuko duzu.

- Osasun gastrointestinala hobetzen du. Komuna joateko arazoak izanez gero, gomendagarria da goizero hiru koilarakada olo jatea, uretan edo, bestela, laranja zukuan disolbatuta. Zuntz asko izateak digestio funtzioa hobetzen lagunduko luke, hantura, abdomeneko mina eta flatulentziak gutxitzen baititu. ■





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 17:30-19:30
- Larunbatak 10:00-13:00

Ildefonso Gurrutxaga 1 · AZPEITIA

943-08 03 37 · 608 58 77 22 

kiribilekodenda@gmail.com

www.kiribilekodenda.com ·  





JAN EZAZU GOZOA DAMURIK GABE

Gozoa, osasungarria eta, gainera, prestatzeko erraza. Zer gehiago behar duzu gazta tarta jateko? Hona hemen pausoz pauso nola prestatu dezakezun.

Gozoa gustuko duzu, baina jaten duzun azukre kopurua kontrolatu nahi duzu? Gazta tarta eta flana hartu eta bat egin, eta, gainera, modu osasuntsuan. Hori posible duzu

gazta hasperen tartari esker. Gazta tarta errezeta tradizionalari osagai batzuk aldatu, eta askoz ere osasuntsuagoa den postre arina hau egin dezakezu.

Gonbidatuei asko gustatuko zaien azkenburukoa da, probatzera animatzen zara?

Hona hemen pausoz pauso nola prestatu dezakezun gozua eta osasungarria den gazta tarta.



GAZTA HASPEREN TARTA SORTZEKO OSAGAIK:

- 300 gramo quark gazta.
- 500 mililitro harrotzeko esne gain.
- 250 mililitro esne gaingabetu.
- Baso bat azukre beltz.
- 12 gramo mami.
- 17 Maria galleta integral.
- Astigar siropea.

Jarraibideak

Urrats erraz batzuk baino ez dituzu jarraitu behar postre goxo bat lortzeko.

- Astigar siropea molde batean isuriz hasiko gara, eta hozten utziko dugu.

- Galleta integralak birrinduko ditugu, hauts bihurtu arte, eta gerorako gordeko ditugu.
- Ontzi batera quark gazta, azukre beltza, esne gaina, esne gaingabetua eta mami botako ditugu. Irabiagailu baten laguntzarekin, dena nahastuko dugu.
- Ontzia sutan jarriko dugu, eta etengabe mugituko dugu irakiten hasi arte.
- Irakinaldia hastean, sutatik kenduko dugu, baina temperatura gal dezan, berriro sutan jarriko dugu berriro irakin arte.
- Nahasketa hori moldean dugun astigar siropearen gainera botako dugu, eta

galleta integralen hautsa gainean jarriko dugu.

- Gutxienez sei orduz hozten utziko dugu nahasketa hori.
- Moldea kentzeko, jarri plater handi bat moldearen gainean eta eman buelta.
- Tarta zatitan moztuta zerbitzatuko dugu.

Bertsio are arinagoa izatea nahi badugu, harrotutako esne gainaren ordez 400 mililitro esne gaingabetu eta bi koi-larakada hauts gaingabetu erabil ditzakegu. Horrela, tarta osasuntsuagoa izango da.

On egin! ■



Euskararen plaza gara, herriaren irudia eta komunitatearen ahotsa

B
BALEIKE

K
KARKARA

erlo
ERLO

MAX
MAXIXATZEN

KH
UROLA KOSTAKO
HITZA

UZ
UZTARRIA


ZH
ZARAUZKO
HITZA



**HEDABIDEKIN
ERE BAI**

The logo for 'ninaiz yoga zentroa' is positioned in the upper center. It features the word 'ninaiz' in a bold, white, lowercase sans-serif font, with 'yoga zentroa' in a smaller, white, lowercase sans-serif font directly below it. The text is set against a background of two overlapping organic shapes: a light orange circle on the left and a dark teal shape on the right.

ninaiz
yoga zentroa

The background of the entire page is a photograph of a yoga class. Several people are sitting on the floor in a circle, viewed from behind. They are using white bolsters with red geometric patterns for support. The room has a light-colored wall with a decorative pattern of palm trees. In the background, there is a wooden shelf with some items on it, including a small black device with a red light.

Arimaren, buruaren eta
gorputzaren arteko oreka

ELIZ K/ 38, AZPEITIA

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

WWW.NINAIZYOGA.COM

EGIN YOGA HANKAK INDARTZEKO ETA ZIRKULAZIOA AKTIBATZEKO

Hanka sendoak eta malguak izateak zure osasuna eta jarrera hobetzen ditu, eta sei yoga ariketa eginda lor dezakezu hori.



Mendira joateak, bizikletan ibiltzeak, askatasunez eta nekatu gabe mugitzeak eta gorputza jarrera harmonizatuan eusteak, beste ezeren gainera, hanka osasungarriak eta malguak izatea eskatzen dute. Hankak luzatzen dituzten yoga ariketekin malgutasun hori lor dezakezu, eta, aldi berean, indartu.

Ariketa horiek, gainera, presio arina eragingo dute arterietan, odol fluxua hobetuz. Horrek arteria presio orokorra orekatzen laguntzen du, eta bihotz gaixotasunak edo istripu zerebrobaskularra izateko arriskua murrizten du.

Hankak dira gorputzaren oinarria, eta hanka sendoak eta malguak edozertarako dira oso lagungarri. Kontzeptu horiek, kontrajarriak diruditen arren, arrakastaren oinarria dira yoga jarrera batek eman ditzakeen onura guztiak lortzeko, eta *Sthira-Sukha* izeneko gorputz eta energia kontzientzia egoera lortzeko. *Sthira* hitzak sendoa, indartsua eta estatikoa esan nahi du, eta *Sukha* hitzak eroso, alaia eta leuna.

Hankak luzatzen dituzten yoga ariketekin malgutasun hori lor dezakezu, eta, aldi berean, indartu

- *Sthira* jarrera egonkor batean egoteko eta arnasa hartzen den bitartean gorputza eta burua orekan mantentzeko trebetasuna da. Muskuluak aktibatuta egoten dira egoera horretan, baina gogortasunik gabe, tentsiorik gabe.
- *Sukha* artikulazioak, hezurak, muskuluak eta arnasketa lerrokatzean eta jarrera batean tentsiorik gabe egotean gertatzen da.

Bi uzkurdura eta espantsio egoera horiek elkarrekin esperimentatzen ditugunean, bihotzaren pultsuan edo gure arnasketaren erritmoan bezala gertatzen da: *prana* edo bizi energia sortzen da zelula guztiak suspertuz eta oxigenatuz, eta ehun indartsuak eta gazteak eraikitzen ditu.

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA.

- Jarri oholaren posturan, eskuen eta belaunen gainean, eskumuturrak sorbaldeen azpian eta belaunak aldaken azpian dituzula.
- Arnasa hartu eta altxa aldakak.
- Bota arnasa eta luzatu hankak orpoak lurrera eramanez eta bizkarrezurra luzatuz. Lasaitu burua.
- Arnastu eta jaso ondo luzatutako hanka bat. Alda-

kak paraleloan mantendu eta hankak aktibatuta.

- Egin bost arnasketa sakon eta beste aldean errepikatu.



NATARAJASANA

- Zutik, oinak elkarren ondoan dituzula, eraman ezkerreko orpoa ipurmasailera eta hartu oinbularra eskuarekin.
- Eraman tronkoa aurrera, jaso ezkerreko hanka eta tira egin oinetik atzerantz.



- Banatu pisua uniformeki eskuineko oinean, eutsi jarrerari bost arnasalditan eta errepikatu beste aldean.

TRIKONASANA

- Zutik, hankak zabaldu eta biratu eskuineko oina kanporantz.
- Arnastu eta besoak zabaldu.
- Bota arnasa eta tolestu ezkerretara, hankak luzatuta, eta, aldi berean, eraman eskuineko aldaka atzerantz eta luzatu bizkarrezurra aurrerantz.
- Eraman ezkerreko eskua lurrera, oinaren ondora, edo hankaren gainera. Arnastu eta jaso eskuineko besoa zerurantz, omoplatoak lerrotatuz.
- Arnastu bost aldiz. Hartu arnasa zutitzean, eta errepikatu beste aldearekin.



VIRABHADRASANA III

Bota amasa eta, gorputza aurrerantz eramanez, jarri zure pisua ezkerreko hankaren gainean.

- Altxatu pixka bat eskuineko oina, arnastu eta eraman hanka atzera, horizontalean gelditu arte. Aldakak lerrotatuta eduki eta aktibatuta orkatila.
- Besoak alboetara luzatu, eta erlaxatu begirada puntu finko batera begiratu.
- Arnastu bost aldiz, eta errepikatu beste hankarekin.



UTKATA KONASANA

- Hankak zabaldu eskuak aldaketan dituzula. Arnastu eta biratu oinak kanpora 45 gradutan.
- Aldaka jaitsi, belauak eta orkatilak lerrotatuz.
- Indarra egin hankazpiekin lurrean eta luzatu bizkarrezurra zerurantz.



- Utzi eskuak belauetan edo elkartuta bihotzaren erdian.

JANU SIRASANA

Eseri hankak luzatuta, eta eraman eskuineko oina ezkerreko izterren barrualdearen kontra. Presioa egin.

- Arnastu eta luzatu bizkarrezurra ezkerreko hanka luzatzen eta aktibatzen duzun bitartean. Igo besoak zerurantz.
- Bota arnasa eta tolestu zaitez, aldaketatik, ezkerreko hankarantz. Hartu oina, orkatila edo bernazakia. Erlaxatu lepoa, bizkarrezurrarekin lerrotatuz.
- Arnastu bost aldiz eta errepikatu beste aldean. ■



Sizi

fisioterapia zentroa

ZERBITZUAK

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



*Zerbitzu
pertsonalizatu eta
indibidualizatua*



*Talde txikiak
arreta
pertsonalizatuarekin*

KLASEAK

- K-Stretch
- Logsurf 5P Metodoa
- Pilates eta K-Stretch
- Hipopresibo - 5P metodoa eta K-Stretch
- Erditze prestaketa
- Erditze ondorena

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



www.bizifisioterapia.com



TE PREZIATUENA, URDINA

Ba al dakizu tea dela, uraren ondoren, munduan gehien kontsumitzen den edaria? Kalkuluen arabera, egunero hiru milioi katilu inguru hartzen dira edari horretatik mundu osoan.

Baina te mota asko daude (20.000 barietate ezberdin), eta askotan kolorearen arabera ezagutzen dira: te berdea, te zuria, te beltza, te gorria... eta te urdina ere badago. Ezagutzen duzu?

Egunero hiru milioi te katilu hartzen dira mundu guztian zehar, uraren ondoren, munduan gehien kontsumitzen den edaria izanik. 20.000 te barietate desberdin daude, eta asko ezagunak diren arren, bada, agian gutxien ezagutzen den, baina preziatuenetakoa den bat: te urdina.

Te mota guztiak landare beretik datoz, *Camellia sinensis* landaretik, hain zuzen, eta haien arteko aldea tearen hostoak egiteko prozesuan dago. Te urdina, Oolong tea, Txinako te tradizionala da, eta hosto partzialki herdoilduekin egiten da. Oxidazio prozesua tearen hostoak airearen oxigenoari modu kontrolatuan jartzean datza, haren zaporea, kolorea edo aroma aldatzen duten erreakzio kimikoak sor daitezten.

Hau da, Oolong tearen oxidazio maila partziala da, eta te berdearen (oxidaziorik ez duena, edo gutxieneko bat) eta te beltzaren (oso oxidatua) artean egongo litzateke, nahiz eta oxidazio mota eta maila asko dauden te urdin beraren barruan ere (%10 eta %70 arteko oxidazioa). Hain herdoilduta ez dauden barietateetako hostoek kolore berde urdinxka dute, horregatik ezagutzen da te urdin gisa.

Edariaren kolorea (inoiz ez da urdina izango, horia edo anbarra baizik) eta haren zaporea asko alda daitezke oxidazio mailaren arabera, baina te fresko, afrutatu eta, aldi berean, sendotzat hartzen da, te beltza baino leunago eta gozoago.





TE URDINAREN PROPIETATEAK ETA ONURAK

Oolong teak ezaugarri osasungarri asko ditu, eta te berdearen eta te beltzaren onurak biltzen dituela esan ohi da:

- Antioxidatzaile ugari ditu: polifenol antioxidatzaileak ditu, erradikal askeek eragindako kalte zelularra prebenitzen dutenak eta, horrela, hainbat gaixotasun kroniko izateko arriskua murrizten du. Zahartze goiztiarraren zantzuak ere murriztu ditzake.
- Hanturaren aurkako efektua: oxidazio prozesuan sortzen diren konposatu antioxidatzaile batzuek hanturaren aurkako propietateak dituzte, eta, horien ondorioz, Oolong tearen kontsumoa hantura kronikoaren murrizketarekin lotu da.
- Azukrea odolean kontrolatzea: ikerketa batzuen arabera, odoleko azukre maila murrizten eta intsulinarekiko sentikortasuna hobetzen lagun dezake.
- Pisua kontrolatzen laguntzen du: kafeina eta katekinak ditu, eta, zenbait azterketen arabera, horiek metabolismoa eta koipeen erreketak estimulatzen dute, eta dietetarako erabilgarria da pisua galtzeko edo kontrolatzeko.
- Bihotzaren osasuna hobetzen du: katekinak eta polifenolek kolesterol eta presio arteriala murrizten laguntzen dituzte, eta, horrela, osasun kardiobaskularra sustatzen dute.
- Hezurak eta hortzak indartzen ditu: fluorra, magnesioa eta kaltzioa ditu eta horrek hezurak eta hortzak indartzen eta txantxarra prebenitzen lagun dezake.
- Kontzentrazioa hobetzen du: kafeinak eta L-teaninak arreta, aldartea, nekea eta memoria hobe ditzakete.

NOLA PRESTATZEN DA?

Oolong te katilu bat prestatzeko, lehenik eta behin, gustukoaren duzun barietatea aukeratu behar duzu. Erabakitakoan, hau da egin behar duzuna:

- Bereizi 3 te gramo katilu bakoitzeko (200 ml inguru).
- Berotu ura 85 gradutan eta tearen hostoen gainera bota.
- Utzi 1-5 minutu artean (nahi duzun intentsitatearen arabera).
- Kendu hostoak eta gozatu teaz. ■

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

PRESTATU IRRIBARREA UDARAKO

Eguraldi onak iristear dira, egun luzeagoak ditugu, kalera gehiago irteten hasiak gara... dena da hobeago eta alaiago udaberrian eta udan. Poztasun horrek barre egitera bultzatzen gaitu, eta horregatik, irribarre hori zaintzea egokitzen da orain.



Udaberrian sartuta, udaren zain gaude, eta gehiago irtengo gara kalera. Eguraldi oneko egunak gero eta gehiago izango dira, kaleko terrazak beteta ikusiko ditugu, lagunekin solasaldiak izango ditugu zerbait hartzen dugun bitartean... irribarre egiteko aukerak biderkatzen zaizkigu. Horregatik, beharrezkoa dugu irribarre hori zaintzen hastea dagoeneko. Zazpi pauso edo ohitura nahikoak dira zure irribarre zaintzeko.

Ahoa behar bezala zaintzeak on egiten dio osasunari oro har, eta faktore erabakigarria da irribarre atsegina erakusteko. Hortzen egoera kontrolatzeko ezinbestekoa da dentistari aldizkako bisitak egitea, baina, horrez gain, komeni da ahoaren osasunerako hainbat ohitura hartzea. Ez da ezer kostatzen eta onurak asko dira.

Hona hemen zazpi ohiturak:

Eskuilatze egokia

Hortzak behar bezala eskuilatzeko teknika ona behar da. Zehatza izan behar da eta presarik gabe egin. Eskuilatze txar batek ez ditu kentzen ahoan dauden bakterioak elikatzen dituzten janari hondar guztiak, eta ez du plaka ezabatzen laguntzen. Horregatik, garrantzitsua da otordu bakoitzaren ondoren hortzak eskuilatzea eta gutxienez bi minutu eskaintzea horri. Teknika

egokienari dagokionez, dentistak azal diezazu-ke ondoen, aldaketa txikiak egon baitaitezke haurren kasuan edo protesi edo ortodontzia aparaturen bat eramaten bada.

Eskuilatu mihia

Hortzentzat kaltegarriak diren bakterioak mingainean ere pilatzen dira, eta berezko gaixotasunak sor daitezke higiene eskasagatik. Horregatik, garrantzitsua da arreta jartzea eta kontuz eta zehatz-mehatz garbitzea. Badaude mihia garbitzeko zati berezi bat duten eskuilak, eta hazkagailuak ere erabil daitezke.

Erabili hortz arteko haria edo eskuila

Eskuila normalak ez dira beti hortzen azalera osora iristen, baina plaka edozein puntutan pilatu daiteke. Horregatik, garrantzitsua da piezen artean haria pasatzea. Beste aukera bat hortz arteko eskuilak erabiltzea da, edozein beharretara egokitzeko lodiera eta forma desberdinekoak daude, baita ortodontzia edota protesiak erabiltzen dituztenentzat ere.

Erabili eskuila eta hortzetako pasta egokiak

Eskuila gogorregiek esmaltea kaltetu dezakete. Garrantzitsua da egokiena aukeratzea, ez ba-





Egunero zaintzea ezinbestekoa da ahoko osasun ona izateko, baina aldizkako azterketak egitea ere funtsezkoa da

karrik gogortasunari dagokionez, baita tamainari eta formari dagokionez ere. Horien artean, ortodontzietarako, kirurgia baten ondoren erabiltzeko edota haurrentzako berariatzko eskuilak daude. Gauza bera gertatzen da hortzetako pastarekin eta irakuzketa likidoekin: konposizio askorekin eta erabilera desberdinetarako daude. Ildo horretan, gomendagarriena kasu bakoitzean dentistak gomendatzen dituenak bakarrik erabiltzea da.

Hidratatu

Jarrai dezakezun ohitura errazena eta onuragarriena da. Listua hortzak babesteko onena eta eraginkorrenetakoa da, eta listuaren guruinek kantitate egokia fabrikatzeko, organismoa ondo hidratatuta egon behar da. Azukredun edariak eta hortzak zikindu ditzaketen beste batzuk saihestu, hala nola kafea.

Zaindu elikadura

Azukre edo azido gehiegi duten elikagaiak saihestea lagungarria da hortzetako esmaltea egoera ezin hobean mantentzeko eta lertzoaren edo txantxarraren agerpena ekiditeko. Gainera, fruituen eta barazkien kontsumoa handitzea da hortzetako osasunerako ohitura onuragarriena. Bitamina eta mineral kopuru altuek hortzak indartzen dituzte. Sagarra, udarea edo sandia bezalako frutek edo azenarioa bezalako barazki karraskariek garbiketan laguntzen dute.

Bisitatu dentista

Egunero zaintzea ezinbestekoa da ahoko osasun ona izateko, baina aldizkako azterketak egitea ere funtsezkoa da. Prebentzioa oinarrizko faktoreetako bat da hortzak eta hortzoiak beti baldintza egokietan egon daitezen. Izan ere, batzuetan ikusten ez diren edo garrantzia ematen ez zaien arazo txikiak agertzen dira, eta garaiz tratatzen ez badira ondorio larriak izan ditzakete. Horregatik da garrantzitsua kontsultara joatea aldizka. ■

DOAN EZ DA DEBALDE



ZURE EKARPENA BEHAR DUGU.
EGIN ZAITEZ BAZKIDE.

bazkide@ukt.eus o 943-81 38 41



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

