

GUKA
ZERBITZUAK

Enjizate

2021



Unai GARRASTAZU

Optika eta audiologia

Begi osasuna

- Optometria zerbitzua
- Erretinografia
- Topografia
- Begi-tentsioa (tonometría)
- Kornearen azterketa
- ...

Entzumen osasuna

- Audiometria
- Entzumen aparatuaren azterketa
- Audifono kargagarri berrienak
- Uretarako edota zaratarako tapoiak
- ...

Miopiaren kontrola

- Ortok- K
- Miopiaren hazkundera moteltzeko lentilak



Gipuzkoa kalea 8, 20800-Zarautz · 943-57 31 32

unai@garrastazu.com ·  

4-6
Zahartzaro aktiboa

10 eta 12
Ikusmena

14
Entzumena

18-19
Loaren garrantzia

24-25
Zerealak

28-29
Gosari desberdinak

36-37
Adina eta kirola

40-41
Masknea

44
Hortzak

46 eta 48
Zaindu oinak

PUBLIRREPORTAJEAK

16
Larrañaga hortz klinika

21
Oihane Oruezabal, Akupuntura
eta MTC

23
Bizi fisioterapia zentroa

26-27
Ana Arizaga, Dietsana

32-33
Sura, Zaintza oinarrian

34
Miren Iburguren psikologia
zentroa

Argitaratzailea:

Urolako Komunikazio Taldea

Zuzendaria:

Onintza Lete Arrieta

Kudeatzailea:

Leire Larrañaga

Publizitatea:

UKT komertzial taldea

Testuak:

Kristina Fernandez

Diseinua:

Ane Azkue

Helbidea:

Soreasu 1

AZPEITIA

943-81 38 41

943-89 00 17

urolakosta@ukt.eus

GUKA
ZERBITZUAK



ZAHARTZARO AKTIBOA IZATEKO AHOLKUAK

Zahartzaroa bizitzako etaparik berezietakoa da. Pertsona batek bere erretiroaz, bere familiaz, aisiaz eta denbora libreaz gozatu behar duen urteak dira. Kasu askotan, ordea, urteak betetzea arazoa izaten da. Edabe magikorik egon ez arren zahartzaro ona edukitzeko, zazpi gako aipatu nahi ditugu bizitzako urte horiek aprobetxatzeko

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) honela definitzen du zahartzaro aktiboa: "Ongizate fisikorako, sozialerako eta mentalerako aukerak optimizatzen diren prozesua da, zahartzaroan bizi itxaropen osasungarria, produktibitatea eta bizi kalitatea luzatzeko helburuarekin".

Helburu horiek lortzen lagunduko diguten zazpi aholku zehaztu ditugu:

- Bizimodu osasuntsu baten ohiturak mantendu: 50 urtetik aurrera, oso garrantzitsua da bizitzan zehar jarraituko ditugun ohitura batzuk sortzea. Adibidez, egunero ordubeteko pasiera egiteko ohitura sortzen badugu, zaila izango da urteak igarota jarduera uztea.
- Ariketa fisikoa: komeni da egunero ariketa fisikoa egitea, oinez ibiliz edo gure osasunaren eta adinaren arabera jarduera bat eginez. Garrantzitsuena dinamika mantentzea eta aktibo jarraitzea da.
- Elikadura egokia: dieta osasuntsua eta orekatua eramatea garrantzitsua da, urteko garaia eta behar pertsonalen arabera, behar ditugun nutrienteak izan ditzagun.
- Mantendu naturarekin harremana: batez ere, eguraldi

ona egiten duenean, naturak abantaila garrantzitsuak dakarkio gorputzari. Landa eremura irteera edo ibai ondotik pasiera soil batek gozatua eskainiko dizu.

- Zaindu osasuna: pertsona bakoitzak osasun ohitura desberdinak ditu, eta garrantzitsua da horien kontrol egokia mantentzea. Medikua garaiz bisitatzea, beharrezko botikak hartzea, tabakoaren edo alkoholaren kontsumoa saihestea... zahartze aktiborako ezinbesteko ohiturak dira.
- Mantendu harreman sozial eta familiar onak: harreman pertsonalak oso garrantzitsuak dira zahartzaroan. Lagunekin, bizilagunekin edo gertukoekin mantentzen diren harremanak erabakigarriak dira ongizate pertsonalerako.
- Okupazio bat garatu: aisialdiaz gain, ariketa fisikoa egitea, elkarrizketa on bat izatea... adineko pertsona batek lanpetuta egon beharko luke, osasunak ahalbidetzen duen neurrian. Jardueretan parte hartu, tailer batean izena eman, trebetasunak garatu etxean... edozein zeregin onuragarria da zahartze aktiboa izateko.

Kirolak bizitzan "asko" eman dio santurtziarrari: batetik, osasuna; eta, bestetik, bizipoza. Horregatik, bide berean jarraitzeko asmoa du



CESAR BLANCO, 63 URTE. SANTURTZI (ZUMAIAKO BIZILAGUNA)

Santurtziarra jaiotzez, Urola Kostan bizi da Cesar Blanco azken urteotan: hasieran Getarian, eta, gaur egun, Zumaian. Beti izan du gertu itsasoa, eta, beraz, ez da harritzekoa hark gaztetatik itsas kirolak egitea, hala nola piragua, urpeko igeriketa, bela, arrauna, igeriketa...

Arrauna izan du, ordea, kirol kuttuna betidanik. Santurtziko Sotera taldean aritu zen gaztetan, "ia" profesionalen moduan: "Izan ere, nahiz eta ordainsaririk ez eskuratu, ordu askoz aritzen ginen entrenatzen, futbolariak baino ordu gehiago ematen genituen horretan. Eta nazioarteko txapelketetan parte hartzen genuen".

Urteetako praktikak, baina, bizkarrezurreko lesioa eragin zion, eta arraunik gehiago ez zuela egingo pentsatzen bazuen ere, Zumaiaiko beteranoen arraun taldea sortu behar zutela jakin zuen. "Fisioterapeutak esan zidan taldea sortu

behar zutela, eta adierazi zidan neukan lesioarentzat egokia izango zela arraunean aritzea. Horrela hasi nintzen, eta gaur arte", esan du.

Kirolaz gozatzeko aukera emateaz gain, osasunari lotutako hobekuntzak ekarri dizkio bigarren aldi honetan arraunak. "Baratzean ere aritzen naiz, eta lan fisiko ugari egiten dut han. Orain hamar urte, ezinezkoa zen hori". 63 urterekin estropadetan parte hartzen jarraitzen du, eta "oso ondo" sentitzen dela adierazi du Blancok.

Kirolak bizitzan "asko" eman dio santurtziarrari: batetik, osasuna; eta, bestetik, bizipoza. Horregatik, bide berean jarraitzeko asmoa du: "Gorputzak esan arte segituko dut. Gorputzari entzun egin behar zaio, eta kasu egin ere bai. Gaztetan, agian, ez dira mugak ikusten, baina adin batetik aurrera, muga horiek ikusi eta ulertu egin behar dira".



"Ez dakit noiz arte segituko dudan kirola egiten; ahal dudan arte. Garai batean 75 urte bete arte esate nuen, baina garaia iritsi zenean..."

JOXE ATXEGA, 77 URTE. ZUMAIA

Denbora libre gutxi du Joxe Atxegak. Egunak kirol eta boluntariora jardueraz beteta izaten ditu. Hala ere, kafetxo bat hartzeko tarte hartu du, eta bere ohiturak eta ibilerak azaldu dizkigu. Izan ere, 77 urterekin, astean hiruzpalau egunetan ibiltzen da bizikletan.

"Ez naiz oso kirolzalea izan, gaztetan pilotan ibiltzen nintzen arren. Denborarik ez genuen izaten; izan ere, hamar ordu igarotzen genituen lanean! Ezkondu ondoren, ordea, 25 urterekin, hasi nintzen bizikletan ibiltzen, Joxe Mari Kortazarekin", azaldu du zumaiarrak.

Kirola egiteaz gain, auzolana ere gustuko du Atxegak, eta Zumaiaiko Txirrindulari Elkartearen eta Nagusilanen laguntza du. "Asko gustatzen zait jendeari laguntzea, eta horretan saiatzen naiz. Bizikleta lasterketak antolatzen ibil-

tzen naiz, eta Nagusilanekin bingoa, kantaldiak edota beselako jarduerak prestatzen ditugu herriko egoitzarako", agertu du Atxegak.

Sasoi batean jarraitzeko sekretua zein duen galdetuta, "gustura bizitzea" dela erantzun du. Lana, kirola eta jendartean ibiltzen da, eta horien arteko batura izan daiteke sekretua. "Bizimodu osasuntsua egin izan dut beti; ez dut inoiz erre, baina jatea gustuko dut, eta txikiteoan ibili izan naiz eta egiten jarraitzen dut oraindik ere. Ez dakit noiz arte segituko dudan kirola egiten; ahal dudan arte. Garai batean 75 urte bete arte esaten nuen, baina garaia iritsi zenean... Beraz, orain ez dut datarik jarri nahi, baina gustura geldituko nintzateke 80 urterekin bizikletaren gainean jarraituko banu". ■



KONTSULTAK

Xanti Arrizabalaga. Sendagilea eta naturopata
 Garbiñe Larrea Iturralde. Ayurveda eta naturopatia
 Eneritz Olabarria. Dietista - nutrizionista
 Maider Etxeberria. Psikologoa - psikoterapeuta

📞 608 58 77 22

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



Ildfonso Gurrutxaga, 1 · AZPEITIA · 943-08 03 37
 kiribil@hotmail.com · www.kiribilekodenda.com ·  

H



BETUZ

Zuri laguntzeko gaude...

- Ohiko bainugelak %100 lau bihurtzen ditugu
- Irisgarritasunerako irtenbideak
- Ibileraren azterketa / plantillak neurrira
- Laguntza teknikoen alokairuak
- Ortesiak / protesiak
- Aholkularitza pertsonalizatua
- Geure zerbitzu teknikoa



Etxerainoko
zerbitzua



ORTOPEDIA



Aurten **10.urteurrena** ospatuko dugu

2011tik zure ondoan

Eskerrik asko gugan jarri duzun konfiantzagatik



OSAKIDETZAREKIN HITZARMENA

TEKNIKARI ORTOPROTESIKOA
ITSASO ZUBIZARRETA AGIRRE

Damaso Azkue 1, behea 20730 Azpeitia
943-81 01 47

hobetuz@hobetuzlt.com · www.ortopediahobetuz.com

Ordutegia: 9:30-13:00 eta 16:30-19:30

Larunbata: 10:00-13:00

Urgentziarako telefona 689 36 08 22

MUGAT

zaintza, gaitasunetan oinarrituz!



"Adinekoek edota mendekotasuna dutenek beren etxean bizitzen jarrai dezaten ahalik eta bizi-kalitate onenarekin, bakoitzaren beharretara egokitutako zaintza-zerbitzuak eskaintzen ditugu, bai jarraipen-zerbitzu integralen bidez bai unean unekoen bidez"

Ordutegia: Asteleheneretik ostegunera:
9:00-13:00 eta 16:30-19:30
Ostirala: 9:00-13:00

** Hitzordua hartu behar da aldeaz aurretik.*

Damaso Azkue, 1 behea 20730 Azpeitia
618 03 57 97- 688 77 96 92
mugat.elkartea@gmail.com
elkarteamugat.blogspot.com

EMAN ATSEDEN IKUSMENARI LAU ARIKETAREKIN

Egun osoa pasatzen dugu ordenagailuaren aurrean lanean, eta atsedeen tartetan sakelako telefonoa begiratzeko aprobetxatzen dugu. Lanaldiaren amaieran, berriz, nekatuta sentitzen gara, eta telebista ikusiz lasaitzen gara. Horrek guztiak begiak nekatuago edukitzea dakar. Ikusmen nekeak ondoeza sor dezake, hala nola buruko mina edo begiak lehortzea. Hori gerta ez dadin, garrantzitsua da egunero ohitura osasuntsu batzuk mantentzea. Jarraian, begiak erlaxatzeko lau ariketa erraz azalduko dizkizugu.



IOSU Optika

OPTIKA AUDIO

Ikusmen azterketak
Audiologia
Ukipen-lenteak

Astelehenetik ostiralera

09:30-13:00

16:30-20:00

Larunbatak:

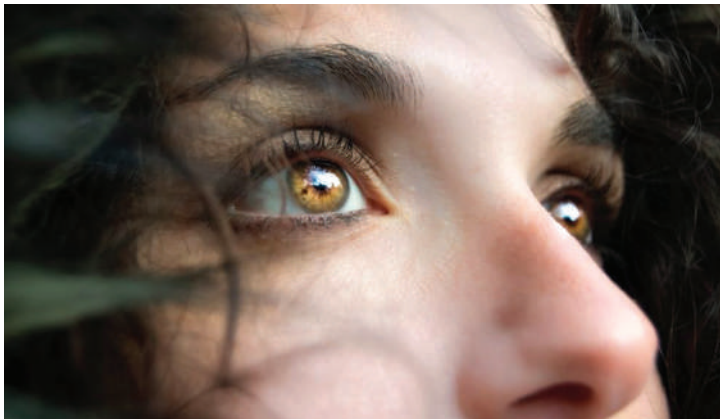
9:30-13:00

Erdikale, beheka z/g · AZPEITIA

iosuoptika@gmail.com

943-15 12 91





1. Begiratu urrunera.

Begiek atsedean hartzeko, ona da ordenagailuaren pantailari edo telefonoari denbora batez begiratzeari uztea eta urruneko puntu bat ikusteko aukera aprobetxatzea. Hobe balkoi-atera edo leihotik begiratzen baduzu.



2. Hatzekin masajea.

Oso erraza da: begiak itxi eta hatz puntekin mugimendu zirkular leunak egin. Masaje hori egitean, begiak itxi behar-ko dituzu eta, beraz, iluntasunean izango dituzunez, begiei atsedean hartzen eta erlaxatzen lagunduko diezu.

3. Begiak kliskatu.

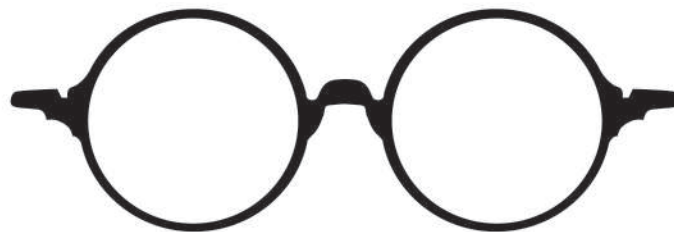
Begiak kliskatzea naturala da, baina maizago egin dezakezu begiak nekatuta sumatzen badituzu. Ariketa horrek begi lehorrak ekiditen lagunduko dizu. Lanean pantaila aurrean egiten baduzu, saiatu begiak ixten 20 minuturo. Buruari atsedena emateaz gain, begiak lasaitzea oso garrantzitsua da ordenagailu aurrean lan egitean.



4. Mugimendu birakariak egin begiekin.

Ariketa hau begiak norabide guztietara mugitzean datza, baina begiak itxita. Sentsazioa masaje bat emanda izango zenukeenaren antzekoa izango da, eta muskuluen tentsioa arinduko dizu. ■





INAR OPTIKA

HAURREN MIOPIAREN GARAPENA GELDIARAZTEA

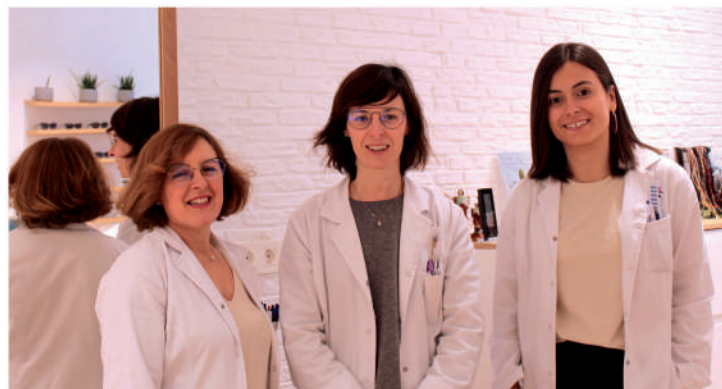
Azken urteotan, bizi ohitura berriak direla eta, izugarri handitu da miopia haurrengan duen eragina. Umeengan ez ezik, helduengan ere gaixotasunaren prebalentzia zinez kezkarria da: OMEk kalkulatu du 2050erako, munduko biztanleen %50k miopia izango dutela.

Egoera larri horri aurre egiteko teknika berriak ikertu dira miopiaren garapena geldiarazteko. Zientifikoki frogatu da berriaz diseinatutako ukimen-lenteak eta lente oftalmikoak bereziki eraginkorrak direla bai garapena geldiarazteko, bai miopiak geroan eragiten dituen gaixotasunak ekiditeko.

Oinarrizkoa da umeak lehenbailehen aztertu eta tratatzeaz gain, ahal den denbora gehien espazio ireki eta argitsuetan egotea eta gailu elektronikoak zentzuz erabiltzen irakastea.

Helduei dagokienez, komenigarria da urtero azterketa orokor bat egitea, horrela aurreikus baitaitezke etorkizunean ager litezkeen gaixotasunak eta, hartara, konponbide bat garazi bilatu.

Jose Artetxe, 10 · AZPEITIA
943-03 89 49 · www.inaroptika.eus



BELARRIAK ONDO ZAINTZEKO 7 AHOLKU

Belarriak garbitzeko kotoi-zotzak erabiltzen al dituzu oraindik? Baliteke hori ez izatea modurik egokiena. Belarriak behar bezala zaintzen ikasteko garaia da. Hona hemen 7 jarraibide:

1. Belarriak osasuntsu eta garbi mantentzeko, nahikoa da burua garbitzea dutxan aldian-aldian, horrela sartzen den urak berak garbitzen dituelako belarriak.
2. Dutzatik irtetean, belarria leunki lehortu behar duzu eskuoialarekin edo gasarekin, belarriko kanala (zuloa) gehiegi estutu gabe. Argizari tapoien garbiketarik medikuak egin beharko lituzke.
3. Jarraitu beharreko oinarrizko zainketa erraza da: ekidin belarritik gertu zarata handiak, tinpanoa kaltetu dezaketelako (petardoak, musika oso ozenak, tiroak...). Ekidin ezin badira, adibidez, lanagatik, babes homologatuak erabili.
4. Otitisa saihesteko, kontuz ibili behar dugu zingiretan, lakuetan eta igerileku publikoetan. Arriskuak ekiditeko, dutxatu murgilaldi horien ondoren, eta saiatu belarria lehor mantentzen.
5. 50 urtetik aurrera otorrinolaringologoarengana joatea gomendatzen da, eta aldizkako azterketak egitea, ager daitezkeen arazoak antzemateko.
6. Inoiz ez hartu sendagairik medikuari kontsultatu gabe, badirelako botikak, pilulak edo tantak belarrian eragina izan dezaketenak.
7. Medikuarengana joan belarrian antzemandako edozein irregulartasun edo arazo baten aurrean: adibidez, mina, tapoi sentzazioa, zurrumurrua, entzuteko gaitasunaren murrizketa, sorne-jarioa edo argizariaren gehiegizko ekoizpena baldin badaude. ■



IZPIOPTIKA

Optometria + Audio zentroa



IKUSI

Detailerik gal ez dezazun, zure begiak zaintzen ditugu. Erretinografia, Orto K, topografia, tonometria eta optometria zerbitzuak eskaintzen ditugu.

IKASI

Ohitura egokiak, osasun paregabea. Ikusmen terapia eta entzumen heziketa lantzen ditugu.

ETA ONDO ENTZUN

Komunikazioa garrantzitsua da, eta horretarako, ondo entzutea funtsezkoa dugu. Audiometria azterketak, audifonoak eta uretarako edota zaratarako tapoiak egiten ditugu.



LARRAÑAGA HORTZ KLINIKA, INPLANTEETAN ADITU



Osteointegrazioa Per-Ingvar Brånemark dentista suediarrek asmatu zuenean, hortz inplanteen munduak izugarri aurreratu zuen, eta gaur egun, ahoko zaintzari dagokionez, herritarren ongizatean eragin nabarmena dauka. Larrañaga Hortz Klinikako Juan Carlos Larrañagak azaldu du zertan datzan osteointegrazioa: "Titanioak benetan bat egiten du hezurarekin. Izan ere, harizatzen edo enroskatzen den torloju formako inplante bat ez da benetan harizatzen hezurrean. Bai, harizatzen da, baina gakoa ez da hori; gakoa da benetan bat egitea hezurak eta titaniozko inplanteak. Branemarkek asmatu zuen, eta sekulako aurrerapena izan da inplantologian".

Inplanteak ere zaindu egin behar direla nabarmendu du Larrañagak, baina egunero hortzak garbituz gero, emaitza zoragarria dela azpimarratu du. "Inplanteak ez dira akatsga-

beak. Pertsona batek erre egiten badu, edan egiten badu... inplanteak ere izorratu egiten dira, pertsona horren aurreko hortzei gertatu zaien moduan. Zaindu egin behar dira; baina, zainduz gero, emaitza itzela da".

Larrañaga Hortz Klinikaren espezialistak dira inplanteetan, eta Larrañagak dauden aukeretako batzuk azaldu ditu. "Inplanteek balio dute falta diren hortz piezak ordezkatzeko, eta hala, pieza bakarra jar daiteke, edo bat baino gehiago. Egin daiteke inplante bat, koroa bat (ikusten den hortza zatia) jarritz pieza bat ordezkatzeko, edo bi inplante eta hiru koroa, falta diren bi pieza ordezkatzeko".

Arku edo arcada osoa ere egin daiteke, hortzetik hortzera, edo zubi bidez. "Estruktura osoa egitea ere badago, eta modu askotara egin daiteke. Ahoaren arku osoa egiteko, behean gutxienez bi inplante jarri behar dira eta goian gutxienez lau, eta horien gainean hortzordeak jarri, guk deitzen dioguna gainhortzeria; aiton-amonen hortzordeak bezalakoak dira, baina hortzeria horrek eme bat du, eta inplanteek ar bat, eta hala, bikain lotzen dira eta ez da mugitzen hortzordea".

Torlojuekin finkatzen den arku ere egin daitekeela azpimarratu du Larrañagak; "hori ezin du norberak kendu, soilik dentistak ken dezake. Jateko oso atsegina da, baita estetika aldetik eta ongizateari begira ere, bai fisikoa, bai psikologikoa".

Inplanteak garestiak izaten dira, eta horregatik, Larrañaga Hortz Klinikak erraztasun guztiak eskaintzen ditu ordainketa egiteko. Finantzazioa Caja Ruralekin egiten du, eta hala, 60 hilabetera arteko epean egin daiteke ordainketa. Inplante bat, koroarekin eta finantzaketarekin, hilean 26 euro kostako litzateke 60 hilabetetan.

Gainera, Larrañaga Hortz Klinikak sei hilabetero egiten die jarraipena pazienteei, eta kontroleko erradiografiak ere egiten dituzte. ■

Salbide kalea, 5 · ZARAUTZ
943-83 57 97
jc.larrabi@telefonica.net
larranagahortzclinika@hotmail.com
www.larrañagahortzclinika.com





**Entrenamendu pertsonalak • Taldekako saioak • Entrenamenduen planifikazioa •
Test fisikoak • Elikadura aholkularitza • Fisioterapia zerbitzua**

Alai, 7 • ZUMAIA • 943-24 33 68
info@gaindituz.es • www.gaindituz.es

LO ONDO EGITEAREN GARRANTZIA

Loa ezinbestekoa dugu bateriak kargatu ahal izateko; energiaz betetzen gaitu egunari aurre egin ahal izateko. Baina garrantzitsua ez da lo ondo egitea bakarrik, lo hori kaliatezkoa izatea baizik. Horretarako, lo orduak lasaiak, amesgaiztorik gabeak eta hainbat orduz segidan egindakoak izan behar dute. Adibidez, loa ez da indarberritzailea lo normal egin baina esnatzeko ordua baino ordu batzuk lehenago esnatuz gero, edo gauean hainbat aldiz esnatuz gero.

Lo ondo ez egitearen ondorioak anitzak izan daitezke: estresa, antsietatea, nekea, logura eta nekea egunean zehar, kontzentrazio falta, erantzun motela, erreflexu falta... Adituak bat datoz lo beti ordu berean eta gauez egin behar dela esaterakoan. Halaber, komenigarria da siesta labur bat egitea ere, gure gorputza eta garuna aktibatzeko. Hori bai, 30 minutu ingurukoa izan behar du.

Kausak eta ondorioak

Lo ondo ez egitearen kausak edo arrazoiak ugariak izan daitezke, baina telebista, ordenagailua edota bideo-jokoak dira, gaur egun, lo nahikoa eta ondo ez egitearen arrazoi nagusiak. Hala ere, badira beste hainbat kausa. Honako hauek, adibidez:

- Estresa
- Antsietatea
- Arnasketa arazoak
- Bihotzeko arazoak
- Zarata (kutsadura akustikoa)
- Muskulu edo hezurretako mina
- Lastaira txarra edota buruko desegokia. Lastaira hamar urtean behin aldatu behar da gutxienez.

- Ohitura txarrak: oheratu aurretik ariketa fisikoa egitea, gehiegi jatea, alkohola, tabakoa edo kafea edatea...
- Ohera joateko edo jaikitzeke ordutegiak ez errespeta-tzea.

Aholkuak

Lo gutxiegi zein gehiegi egitea osasunarentzat kaltegarria izan daiteke. Adituek hamar ordu inguru lo egitea gomendatzen dute hurren kasuan, eta 7-8 ordu inguru helduetan.

Baina, nola egin behar da lo? Argirik gabe, zaratarik gabe eta ohe eroso batean lo egin behar duzu.

Loaldia egokia izateko, honako pausoak jarraitu behar dituzu lotara joan aurretik:


- Arin afaldu.
- Beti ordu berean joan lotara, eta gaiza bera egin jaikitzerakoan.
- Ez eduki oinak hotz, horrek lo hartzea galaraziko dizu.
- Logela ez dadila egon ez hotz ez bero.
- Saihestu zarata eta argia.
- Lo egitera joan aurretik: ez egin ariketa fisiko gehiegi; ez ibili bideo-jokoekin edo ordenagailuarekin; saihestu intsektuak logelan.
- Ez izan gertu erlojurik edo erlojuaren zaratarik.
- Itxi atea arazoei.
- Ez erre, eta ez edan alkoholik edo kaferik lo egin aurretik.

Aholku horiek guztiak jarraituta ere ezin baduzu lorik egin, infusio lasaigarri bat har dezakezu (ezki-ura, limoi-melisa, laranja-lorea...). Lo egiteko etengabeko arazoekin jarraituz gero, joan zure medikuarengana. ■





ninaiz
yoga zentroa



Arimaren, buruaren eta
gorputzaren arteko oreka

ELIZ KI / 38, AZPEITIA

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

WWW.NINAIZYOGA.COM

TXINATAR MEDIKUNTZA TRADIZIONALA, GORPUTZA OSOTASUNEAN ZAINZKEKO



Donibane Plaza, 4 · Zarautz
Tel. 722 43 49 96

Sare sozialak
@oihaneoruezabal



Osasuna zaintzeko eta gaixotasunak prebenitzeko sistema integrala da txinatar medikuntza tradizionala. Oihane Oruezabal adituak arlo horretako teknika ugari lantzen ditu Zarautzen eta Azkoitian eskaintzen dituen kontsultetan

Betiko interesen eta gustuen aldeko apustua egin zuen Oihane Oruezabalek 2015. urtean, eta txinatar medikuntza tradizionalaren ikasketak abiatu zituen. Lau urteren eta master baten ondoren, teknika guztiak lantzen ditu Oruezabalek, Zarauzko eta Azkoitiko kontsultetan.

Txinatar medikuntza tradizionalaren onurak ugariak dira: "Oso ona dela esan dezakegu prebentzio aldetik. Izan ere, gorputzaren desorekak ikus daitezke gaixotasunak iritsi aurretik, eta hala, txinatar medikuntzarekin oreka aurki dezakegu. Horrez gain, tratamendu gisa ere erabiltzen da, emaitza oso onak lortuz. Azken finean, txinatar medikuntzarentzat gaixotasun guztiak energia-desoreka batekin hasten dira, eta energia-blokeo horiek desblokeatzen ditu", agertu du Oruezabalek.

Honako hauek dira kontsultetan lantzen dituen teknikak:

- **Akupuntura eta moxibustioa.** Akupuntura gorputzeko zenbait puntutan orratz finak sartzean datzan teknika da. Puntu horiek estimulatuz, desorekak zuzendu ditzakegu Qi (bizi-energia) askatuz gorputz osoa konektatzen duten meridianetatik, energia-sare bikaina osatuz.
- **Dietetika eta fitoterapia txinatarra.** Dieta da gure orekaren eta gure osasunaren funtsezko atala. Edozein gaixotasun tratatzeko aldatu eta moldatu behar dugun lehenengo gauza da. Hori nahikoa ez balitz, sendabelar txinatarrek errezetatuko lirateke osagarri gisa.
- **Tuina.** Txinako masaje tradizionala, Tuina izenarekin eza-gutzen dena, 3.000 urtez Txinan praktikatu-tako sistema terapeutiko osoa da, eta oraindik praktikatzen den masaje teknika zaharrenetakoa da.
- **Qigong.** Qigong hitzak (Chikung izenez ere ezaguna) "energiatz lan egin" esan nahi du. Gizakiaren oinarriko alderdiak bateratzeko energia bizia garatzearen eta lantzearen artea da, teknika eta ariketak erabilia: gorputza, adimena eta espiritua.
- **Bestelakoak.** Aurpegiko akupuntura estetikoa, aurikulo-terapia, bentosaterapia eta kiromasajea dira, besteak beste, erabiltzen dituen bestelako teknikak. ■

*egunero
irribarreak sortzen*



- **Inplanteak**
- **Ortodontziak**
- **Estetika lanak**
- **Periodontzia eta higiene lanak**
- **Hortz zuriketak,
xafla edo karila estetikoak, etab.**



Julio Urkijo, 6 Azkoitia
943-85 32 66
info@maiteetxaniz.eus
www.maiteetxaniz.eus



**WEBGUNE
BERRIA DUGU!**
Ezagutu!



GIHARRAK, ZORU PELBIKOA ETA JARRERA HOBETZEKO METODOA

Bizi fisioterapiak *Logsurf 5P* edo *enbortxo* izeneko teknika berritzailea erabiltzen du bere zentroan, eta, orain, online eskainiko du ikastaroa

Enbor baten bidez muskulu desorekak kudeatzen dira, jarre-rak hobetu, eta zoru pelbikoaren tonua hobera ekarri. Horretarako, oina erabiltzen da informazioa sartzeko bitarteko gisa, eta horri esker, postura-erregulazioak egitea ahalbidetzen da, horrela muskuluaren zuntz-tonikoak aktibatzen dira (jarrera mantentzen dutenak dira).

Zeintzuk dira onurak?

Enbortxoan oreka galdu gabe egoteak, ondo arnastuz eta jarrera egokiarekin, kate efektua sortzen du gihar-ekintzetan:

- Sabeleko, gerialdeko eta perinealeko muskuluak aktibatzen ditu
- Sabelaldea eta zoru pelbikoa indartzen ditu
- Jarrera birprogramatzen du
- Diafragma desblokeatzen du
- Gihar-tentsioak orekatzen ditu
- Sentsazioak hobetzen ditu sexu harremanetan

Bizi fisioterapiak eskaintzen du dagoeneko enbortxoaren teknika, tratamendu gisa, bere zentroan. Orain, ordea, online eskainiko du. Horretarako, 10 bideoz eta beharrezko materialez (enbortxo, goma eta txistua) osatutako ikastaroa prestatu du. "Lehen saioa presentziala izango da, eta ondoren, bost bideo etxean jarraitu beharko dira. Gero, berriro kontsultara etorri beharko dute, ziurtatzeko ondo ari direla egiten. Ondorengo bost bideoak ere etxean jarraituko dituzte, eta, azkenik, azken saio presentziala egingo da", agertu du Bizi fisioterapia zentroko Miren Aranburuk.

Parte hartzeko interesa dutenek edota informazio gehiago nahi dutenek, 943-08 48 65 edo 688 81 52 49 telefono zenbakietara deitu edo info@bizifisioterapia.com posta elektronikora idatzi dezakete. ■

DIETAN SARTU BEHARREKO 11 ZEREAL

Arroza, garia eta artoa dira edozein sukaldetan gehien erabiltzen diren zerealak. Beste asko ezezagunak dira, baina elikagai talde honek aukera ugari eskaintzen du, eta horietako asko egokiak dira gaixotasun zeliakoak dituztenentzat. Amarantoaren edo artobeltzaren zaporeak eta propietateak ezagutzen? Hasi horiei lekua egiten zure despentsan.

1. Kinoa. Oso aberatsa da burdin, fosforo, kaltzio eta bitamina asko duelako, eta gainera, oso gantz gutxi du. Proteina iturri bikaina ere bada. Gainera, glutenik gabeko zerealen zerrendan dago, beraz, ezin hobea da gaixotasun zeliakoa duten pertsonentzat. Arroza balitz bezala egosi dezakezu, egosketa oso antzekoa baitu. Ausartu entsaladetatik aparte jaten, adibidez piper beteak eginez edo paella eginda.



2. Artatxikia edo mijoa. Landare jatorriko mineral eta proteina iturri garrantzitsuenetakoa da. Glutenik gabeko zereala izanik, dieta zeliakoetarako elikagai ezin hobea bihurtzen da. Txigortuz gero, zaporea hobetzen du, eta fruitu lehor usaina hartzen du. Gehitu ale batzuk zarzaginera eta mugitu maiz, erretzea ekiditeko.




3. Espelta. Hainbat ikerketaren arabera, osasunerako onura garrantzitsuekin lotuta dago espelta, hala nola, arrisku kardiobaskularrak murriztearekin edo sistema immunologikoa indartzearekin. Bestalde, debekatuta dago zeliakoentzat.



4. Amarantoa. Oraindik ez da ohiko zereala erosketa saskian. Hala ere, ez zaizkigu saskiratzeko arrazoiak falta. Zeliakoentzat egokia den zereal honek proteina kopuru handia du, eta hori bereziki interesgarria da kirolarientzat. Haziak gordirik har ditzakezu jogurtarekin nahastuz, edo gailetak egiteko osagai gisa erabil dezakezu.



5. Artobeltza. Zeliakoek ez dute ogi tradizionala faltan sumatzen artobeltzarekin egindako ogia dastatuz gero. Ogi lodiagoa eta leunagoa da. Ogi gisa kontsumitzeaz gain, fideo japoniarrak (soba) egiteko ere erabiltzen da, malutetan jaten da eta kreppeak egiteko aukerarik onenetakoa da.



Fruta, barazki eta janari biologikoen aukera
Kontsulta makrobiotikoa
Masajeak
Terapia osagarriak

Salegi 2, Zarautz 20800 · Tel. 943-01 44 77
 laiajanaridenda@gmail.com



6. Oloa. Olo-malutak praktikoak, goxoak eta oso nutritiboak dira. Osasunarentzako onura ugari ditu. Horien artean, presio arteriala kontrolatzen du, hesteak erregulatzen ditu eta kolesterol txarra murrizten du. Gosaritan, *porridge* bat da hartzeko modu ohikoenetakoa. Platanoa, sagarra, eta mahaspasak gehi ditzakezu, eta kanela pixka bat bota.



7. Arroz integrala. Azala ez zaionez kentzen, arroz zuriak baino askoz zuntz gehiago gordetzen du, eta horrek indize gluzemikoa murrizten du, osasuntsuagoa bihurtuz. Arroz zuria baino denbora gehiagoz egosi behar da, eta ur gehiagorekin. Aurretik garbitzea eta ordu batzuz beratzea ere gomendatzen da.



8. Teff. Teff-ak funtsezko zortzi aminoazido ditu eta, beraz, proteina konpletoa da. B bitaminetan eta zuntz disolbagarrian ere oso aberatsa da. Gainera, zeliakoentzat egokia da. Gosari desberdinak nahi badituzu, jarri teff malutak ontzi batean eta horri gehitu fruta, almendra esnea, banilla pixka bat eta limoi azala.



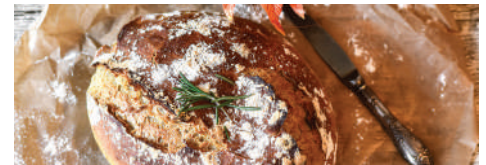
9. Bulgur. Garitik eratorritakoa denez, bere osaera nutrizionala oso antzekoa da, eta beraz, ez da egokia zeliakoentzat. Indize gluzemiko baxua du, eta zuntz kopuru handiak azukreen xurgapena moteltzen du. Egokia da haragiaren ordez erabiltzeko, hanburgesa edo haragi-bola begetalak prestatuta.



10. Garagarra. Beste zereal batzuekin alderatuta, garagarrak oligoelementu asko ditu, hala nola, selenio antioxidatzailea, zinka, manganesoa eta kobrea.



11. Zekalea. Ikerketa batzuen arabera, egunean bi edo hiru zekale ogi xafla hartzeak gaitasun koronarioak izateko arriskua murrizten du. Bere irina oso ondo uztartzen da beste zereal batzuekin, eta egokia da gailetak, krepeak eta halakoak prestatzeko. ■



OINARRI PODOLOGIA ZENTROA

Kiropodologia · Biomekanika · Ortopodologia · Azkazaletako zirugia ·
Papiloman tratamendua · Silikonazko ortesiak · ...

Arrantzale kalea, 63 behea · ORIO · 943-57 53 61
oinarri@podologia-oinarri.com · www.podologia-oinarri.com

DIETSANA: HEZKUNTZAN DAGO GAKOIA

Ana Arizagak betidanik izan ditu gustuko elikadura eta osasuna. Jendeari lagundu nahi dio hobeto sentitzen eta itxura hobetzen baina, batez ere, endekapenezko gaixotasunak prebenitzen lagundu nahi du. Alor horiek guztiak bildu ditu Dietsana proiektuan. Orain, gainera, Zarautzen kontsulta presentzialak eta online bidezkoak eskaintzen ditu



Beti interesatu izan zaio Ana Arizagari janaria eta horrek osasunean duen eragina. Horregatik, Giza Elikadura eta Dietetika ikasketak egin zituen Nafarroako Unibertsitatean. 2001 urteaz geroztik ari da lanean; kontsulta propioa edukitzeaz gain, Casa Santiverin elikagai naturalei eta sendabelarrei buruzko ezagutza handitu zuen. Ondoren, Arkochim laboratorian lan egin zuen dietista gisa, eta sendabelarretan espezializatu zen farmazietan eta parafarmazietan. Gainera, hainbat hitzaldi eskaini ditu. Beraz, esperientzia zabala du.

Gainera, orain zortzi urte Txinara joan zen familiarekin, eta esperientzia horrek aukera eman zion ekialdeko eta mendebaldeko herrialdeetako elikaduraz, gehiegizko pisuaz eta bizimoduaz ikuspegi zabal eta sakonagoa eskuratzeko. Horrekin guztiarekin, Dietsana proiektua jarri zuen abian, eta *Smoothies y zumos detox* (*Smoothie-ak eta detox zukuak*) liburu elektronikoa sortu zuen.

Txinatik itzulita, Zarautzen zabaldu du kontsulta, eta sesio presentzialak eta online bidezkoak eskaintzen ditu bertan. "Urte hauetan guztietan zerbait ikasi badut, hori izan da ez dela nahikoa dieta tratamendu on bat diseinatzea, ezta aholkuak edo jarraibideak ematea ere. Elikadura hobetzen lagunduko dizut, beti ere, hezkuntzan oinarrituta eta epe luzeko osasun ohiturak eskuratzeko asmoz. Ez dut mirari dietekin edo irtenbide magikoekin lan egiten; janariarekin eta haren kudeaketa egokiarekin soilik. Badakit ez dela erraza aldatzea; badakit dieta ugari ezagutu dituzula (aspergarriak, murriztaileak eta erakargarriak ez direnak). Nahi baduzu, zure bidelagun izango naiz hastera zoazen aro berri honetan", azpimarratu du Arizagak. Elikadura atentzioa, ongizate pertsonala lortzeko.



NUTRIZIO ZERBITZU PERTSONALIZATUAK

Gehiegizko pisuaren eta obesitatearen tratamendu dietetikoan aditua den arren, Arizagak ohiturak aldatzen laguntzeko tresnak emango dizkizu, janariarekin harreman osasuntsuagoa izateko. "Pisua galtzen joango zara gosea pasa gabe eta osasuna arriskuan jarri gabe, dieta osasuntsu baten bidez", azaldu du.

Gainera, pertsonaren beharretara eta nahietara egokitu-tako arreta eskaintzen du Arizagak. Aurrez aurreko kontsulta nahi dutenez Zarautzen du bulegoa, Orape kalean. Hala ere, eta egungo osasun krisiak eragindako egoera bereziengatik, online bidezko kontsultak ere eskaintzen ditu. "Gaur egun, badaude etxetik lanean ari direnak, edota konfinatuta dauden pertsonak. Horien egoerak kontuan hartu, eta telefonoz edo bideo dei bidez egiteko aukera eskaintzea ere

garrantzitsua iruditzen zait. Horregatik, pertsona edo bezero bakoitzak nahiago duen kontsulta mota jaso dezake", azaldu du Arizagak.

Lehenengo hitzorduan balorazioa egin ondoren, bigarren- goan materialaren eta elikadura jarraibideen entrega egiten du. Jarraibide horiekin batera, gustuko du menu aukera desberdinak ematea, hau da, errezetak. "Betiko janaritik irteteko modu bat da", esan du.

Instagram oso aktiboa

Elikadura ohiturak aldatzeak duen garrantziaz jabetuta, erronkak antolatzen ditu bere Instagram kontuan. Hala, irabiatuak hartzea eta kirola egitea proposatzen die bere jarraitzaileei 21 egunez. Egon adi @diets_ana kontuari! ■



Smoothies y zumos detox (Smoothie-ak eta detox zukuak) liburu elektronikoa eskuratu nahi dutenek jar daitezela harremanetan zuzenean Ana Arizagarekin.

DIETSANA
Ana Arizaga
647 44 88 17

info@dietsana.com
Instagram: @diets_ana



DietSana



GOSARI DESBERDINAK... ETA OSASUNGARRIAK

Askotan ez diogu ematen gosariari merezi duen garrantzia. Presak eta nagikeriak eraginda, azkarrean prestatzen eta jaten dugu. Eguneroko gosariak aldatu nahi badituzu baina ez baldin badakizu nola egin, hona 7 gosari osasungarri, hamaiketakoarekin konbina ditzakezunak

Gosariak osasungarriak izan behar lukete beti, eta ahalegin berezia egin behar genuke eguneko lehen jatordua berezia eta ona izateko; batik bat, umeak baditugu etxean. Presarekin egindako eta hartutako gosaria eskasa izan ohi da. Beraz, eskain diezaiogun merezi duen arreta eta garrantzia.

Gosari osasungarri batek esnekiak, zerealak eta fruta freskoa eduki behar ditu. Esnekiak garrantzitsuak dira gosarian sartzea, egunero behar ditugun 500 mililitroak ziurtatzeko. Esne erdigaingabetua, omega 3 duena, kaltzioz aberastutako soja edaria (ez da esnekia, beraz aberastu egin behar da), mamia, jogurtak, gazta... har ditzakezu. Zerealak karbohidratoak dira, eta gorputzari energia eta garunari glukosa emateaz arduratzen dira; beraz, gosaltzeko zerealak (ahal bada, gozorik gabekoak), oloa, gailetak, ogia... aukera ditzakezu. Frutari dagokionez, zukuak edo ale osoak har ditzakezu. Ale osoak hartzea hobesten da, zukutuz gero propietateak galitzen baititu.

Saiatu opil industrialik ez erosten, eta, erosiz gero, kasu berezietan bakarrik erosi. Askoz hobe da guk geuk prestatzen baditugu magdalenak, gailetak edota pastelak.

Hona hamaiketakoarekin konbina ditzakezun 7 gosari osasungarri:

Astelehena: porridge-a frutarekin eta fruitu lehorrekin. Goiz erdian: tortilla, ahuakate eta indioilar ogitartekoa.

Asteartea: jogurt naturala + fruitu lehorrak eta sagar zatiak. Goiz erdian: atun ogitartekoa.

Asteazkena: jogurta + fruitu lehorrak (intxaurrekin eta mahaspasak) + tostadak marmeladarekin. Goiz erdian: sagarra limoi zuku zipiztinduta (ilundu ez dadin) eta fruitu lehorrak.

Osteguna: esnea + intxaur pastela + fruta ale bat. Goiz erdian: zereal barratxoa.

Ostirala: zuku naturala + urdaiazpiko eta gazta ogitartekoa. Goiz erdian: ogitarteko begetala.

Larunbata: fruta irabiatua + arrautza nahaskia eta tostadak. Goiz erdian: fruitu lehor eskukada bat.



Igandea: olo krepeak frutarekin. Goiz erdian: fruta ale bat. ■



zure begien irribarrea gara



Azpeitia Jose Artetxe 21

 943 157 574  663 637 355



www.adi.eus



Jone Fernandez Etxeberria
Elkargokide Zk. 25098

Optiko - Optometrista

2013-2017 Madrilgo Complutense Unibertsitatean graduatua.

2017-2019 IKUS Optika.

2019-2021 Miranza BEGITEK klinika oftalmologikoa.

 federópticos

adi optika/audio
zentroa

**Herritarren
beharretara
egokitutako
optika/audio
zentro berritua
Azpeitian.**

FACE A FACE
PARIS

WOOW

TOM FORD

GIGI Studios

GIULIANI
OCCHIALI

D&G
DOLCE & GABBANA

GUCCI

PRADA

Persol

OAKLEY

MR. BOHO

Ray-Ban

POLO
RALPH LAUREN

CHANEL

Chloé



SURA: OREKA PERTSONALERAKO ALETXOAK ESKAINTZEN

Zaintza oinarrian. Hori da Sura dendaren ardatza. Pertsonen ongizatea lortzeko ezinbestekotzat jotzen dituzte orekan egotea elikadura eta alderdi psikologikoa, fisikoa eta emozionala, eta bide horretan aletxoak eskaintzen dituzte Surako profesionalak

Suaren eta uraren batura. Suaren argitasuna, berotasuna eta txinparta, eta uraren etengabeko mugimendua eta forma ezberdinetan agertzeko gaitasuna. Dinamikoak dira biak, biziak, eta ziklikoak, gizakiaren gisan. Bi kontzeptu horiek aurrez aurre daudela edo kontrakoak direla eman batuta sortzen tsonen ongizatea duen gunea. "Gizakiok ongizatea

lortzeko beharrezkoak ditugu elikadura osasuntsua eta alderdi psikologiko, fisiko eta emozionala orekan izatea. Horretan aletxoak jartzeko asmoz sortu da Sura, zaintza oinarrian duen proiektua. Herritar oroentzat irekia eta eroso izan nahi duen espazio anitza da", azaldu du Eneritz Manzisidor ideiaaren sortzaileak.

Su txikian egindako proiektua da Sura. Orain bi urte hasi zen forma hartzen, eta 2020 amaieran zabaldu zituen ateak Zumaiako Patxita Etxezarreta kalean. Pertsonen ikuspegi holistikoa bat kontuan hartuta, arlo desberdinetan egon daitezkeen desoreketan makulu izatean jartzen du indarra Surak, baita oreka pertsonala lortzeko prebentzio lanean ere, eta horretarako, erregaia eman behar zaie, sugarrak bizirik jarrai dezan. Denda, kontsultak eta erabilera anitzeko gunea dituzte. Bertatik ereiten denda. Euskal Herriko ekoizleei espazio bat eskaini nahi zaie bertan. Bertako landa eremuan ekoizturiko eta garaian garaiko produktuak aurki daitezke bertan. Elikadura burujabetasun eta kontsumo eredu





jasangarriago baten alde lanean jarraitu nahi dugu. Betakoak diren elikagaiak sustatuz eta inguruko landa eremua zainduz.


Zaintza oinarrian. Hori da Sura dendaren ardatza. Pertsonen ongizatea lortzeko ezinbestekotzat jotzen diren arloak biltzen dituzte bertan eta horretarako aletxoak eskaintzen dituzte Surako profesionalak. Dendaz gain, psikologia, osteopatia eta psikomotrizitate zerbitzuak eskaintzen dituzte. Anne Unanue psikomotrizista arduratzen da haurren garapenean ager daitezkeen zailtasunei aurre egiten, mugimenduaren eta jolasaren bitartez, horretarako atondutako espazio goxoan. Fisioterapia eta osteopatia kontsulta ere badute. Bertan, Marina Keller-ek, gorputza bere osotasunean landuz, alderdi fisikoaren ikuspegi integratzailean jartzen du begirada. Era berean, hurrei, gazteei eta helduei bideratutako psikologia kontsulta dute, non Felipe Murillo psikologoak ongizate emozionala lortzeko ahaleginean suertatzen diren zailtasunei aurrez aurre begiratzeko espazio terapeutikoa eskaintzen duen.


Horrez gain, herriko premiei adi dago Surako taldea. Herriarren beharrak identifikatu eta txikitik eraikitzeko asmoz, ikastaroak zein hitzaldiak ere gehituko dituzte beraien eskaintzara. Bide horren abiapuntu dira, erabilera anitzeko espazioan martxan jarritako haur masaje ikastaroa eta edoskitze aholkularitza, besteak beste.

Ura bezala, etengabeko mugimenduan dabilen eta forma desberdinetan ager daitezkeen elementua da Sura, herritar guztientzat irekia izango den espazio anitza da. Gune seguru eta eroso baten bila bazabiltza, Surako ateak zabalik dituzu! ■



Patxita Etxezarreta kalea, 17 behea · Zumaia
688 71 85 38

 @sura.zaintzaoinarrian

 @Sura.zaintza oinarrian

MIREN IBARGUREN PSIKOLOGOA, ADITUA TRAUMAK OROITZAPENETATIK SENDATZEN

Miren Ibarguren (Azkoitia, 1989) psikologia zentroa du Azpeitiko Foru Ibilbideko 14. zenbakian, Zelai Luzen. Duela lau urte ireki zuen bere lehen zentroa, eta harrezkero, pazienteekin EMDR eta 'mindfulness' terapiak lantzen ditu, jendeari bere bizitzaren jabe egiten laguntzeko.

"Asko gustatzen zait hitz egiten ez diren gauzez hitz egitea. Albo batera uzten dira minen, amorruen, beldurren eta tristuren gaiak, eta gustuko dut errealitate horiek aurrez aurre jarzea. Horretarako, EMDR terapia, mindfulness eta psikologia positiboa lantzen ditut besteak beste", azaldu du Ibargurenek.

Hala ere, EMDR terapia da bere espezialitatea. Izan ere, terapia hori pertsona guztientzat da baliagarria, eta onura ugari ditu, batik bat, traumak dituztenentzat. "Balio du gure oroitzapen desatseginak beren emozio mingarrietatik askatzeko. Baliagarria da antsietatea jaisteko, depresioari aurre egiteko, dolua, buruari behar baino buelta gutxiago emateko, barneko bakea sortzeko, harreman osasuntsuagoak izateko, eta erabakiak hartzeko gaitasuna izateko. Terapiaren helburuak dira norbere burua ezagutzea, gauzak nondik datozen ulertzea eta, hortik aurrera, norbere buruaren zein bizitzaren jabe egitea. Ongizatea, azken finean", agertu du psikologoak.

Aldebiko estimulazioa lantzen da EMDR terapan; hau da, begien mugimendua, tximeleta besarkada edota tapping-a eginda. Pazientea oroitzapen zehatz batera joaten da, eta burmuinari oroitzapenaren informazioa birprozesatzen laguntzen zaio. Kontsulta meditazio batekin amaitu ohi da, kontzientzia oraingo momentura itzuli ahal izateko.

EMDR terapiaz gain, *mindfulness* diziplina lantzen du Ibargurenek. Ikastaro batzuk prestatu ditu, Azpeitian eta Azkoitian apirilean nahiz maiatzean emateko. Ordu eta erdiko sei saio izango dira guztira, eta asteartean, asteazkenetan eta larunbatetan eskainiko ditu. ■



DISTIRA

errehabilitazio zentrua

ZERBITZUAK ETA ESPEZIALITATEAK:

Fisioterapia
Masaje terapeutikoak
MRC
Miofasziala
Kraneo-sakrala
Drainatze linfatikoa
Gernu jariora
Grabitoterapia
Indiba Activ teknologia

Neuroerrehabilitazioa-Bobath
Neuropsikologia
Terapia okupazionala
Haurrentzat fisioterapia neurologikoa
Fisioterapia pediatrikoa
Zentzumen integrazioa
Haurrentzako Shantala masajea

Mikrogimnasia
Posturen berreziketa
Pilates MAT & Dynamic
GMH (Hipopresiboak)
Erditze aurea eta ostea
Feldenkrais
Posturologia
Vibrosphere
Pancafit

INDIBA ACTIV teknologiarekin
15 urteko esperientzia



Bizkaia kalea 5 · ZARAUTZ · 943-83 51 58 · distira@distira.es



ADIN BAKOITZERAKO KIROL BAT

Zein kirol da aproposa nire adinaren arabera? Inoiz egin al diozu zeure buruari galdera hori? Bakoitzaren sasoiaren edo lesioen arabera aldatu daitekeen arren, adin tarte bakoitzarentzat kirol mota batzuk gomendatzen dituzte adituek. Hemen dituzu horietako aholku batzuk

Kirola egiteak, edozein intentsitate eta adinetan, osasunerako onura ugari ditu. Adibidez, azterketa batzuek diote bizimodu aktiboa izatea eta kirola maiz egitea bihotzeko gaixotasunak, 2 motako diabetesa eta minbizi mota batzuk saihesteko onuragarria dela.

Gainera, jarduera fisikoak bizi kalitatea eta buruko ongizatea hobetzen ditu; izan ere, endorfinak askatzen ditu, aldar-tean eta autoestimuan positiboki eraginez.

Ariketa fisikoa adin guztietako jendearentzat gomendagarria den arren, adituek diote gogoan izan behar dela 50 urteko pertsona batek ez dituela 20 urteko gazte baten beharrak edo trebetasunak.

Hori kontuan hartuta, garrantzitsua da ikastea zer kirol mota den gomendagarriena adin tarte bakoitzean:

- **11 urtetik beherako haurrak.**

Hurtzaroan, hurrek hainbat kirol mota probatzea da egokiena, trebetasun desberdinen garapena sustatzeko. Era berean, garrantzitsua da adin horretan kirola praktikatzerakoan haurrak gozatzea, alderdi lehiakorra alde batera utzita.

- **12 eta 18 urte bitartekoak.**

Nerabeek taldeko kirolak praktikatzea gomendatzen da, ahal den neurrian behintzat, eta, beti ere, hobe izango da kirol elkarte edo erakunde bateko kide izatea. Horrek, talde bateko partaide izatearen sentrazioak, motibatuta mantenduko ditu, beren zirkulu soziala irekiko du eta diziplina ikasiko dute. Gainera, nerabezaroan ohikoak diren estresa eta antsietatea gutxituko dizkie.

- **19 eta 29 urte bitartekoak.**

Sasoi bizian egotean, adin horretan komenigarria da kirol mota desberdinak probatzea. Era berean, entrenamenduak askotarikoak izan daitezen saia behar dira, aerobikoa, anaerobikoa eta erresistentzia ariketa konbinatuz.

- **30 eta 49 urte bitartean.**

Batez ere indarra eta osasun kardiobaskularra lantzea gomendatzen da. Korrika, bizikleta eta pisu entrenamenduak dira adin tarte horretarako gomendatutako ariketak.

- **50 urtetik 59 urtera.**

Astero gutxienez bi jarduera fisiko saio burutzea da onena, batez ere, erresistentziara bideratuta, gihar masa mantentzeko. Ariketa kardiobaskularrak egitea, esate baterako, oinez edo korrika egitea eta tai chi edo yoga praktikatzea gomendatzen da.

- **60 urtetik gorakoak.**

Artikulazioetan eragin txikia duten jarduerak egitea da egokiena, hala nola, dantza edo uretan entrenatzea. ■





PARABOTIKA-BELAR DENDA

ZERBITZUAK

Parabotika-Belardenda: sendabelarrak,
kosmetika naturala, puerikultura, elikagaiak...

Naturopatia zerbitzua: Daniel Peciña

Dietista-nutrizionista zerbitzua: Amaia Fernandez



Kantauri Plaza, 2 · ZUMAIA

943-86 09 92

www.ukendu.com

ukendu@hotmail.com



MARIA ZUNZUNEGI

gabinete psikologikoa

Marta Aizpurua (Ametz)

Elkarg. zk.: GZ02111

psikologoa
haur-nerabeak

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



Maria Zunzunegi

Elkarg. zk.: GZ02618

psikologoa
heldu eta hurrugarren adina

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



‘**MASKNEA**’, EDO MASKAREK SORTZEN DUTEN AKNEA

Maskarak egokiak dira aknearen bakteriak ugaltzeko, gaizki aireztatuta daudelako eta hezetasuna sortzen dutelako. Horregatik, *maskne* delakoaren kasuak gehitu dira maskara gure egunerokotasunean sartu dugunetik



Nerabeak dira *masknea* gehien pairatzen dutenak, baina nabaria da 20 eta 50 urte bitarteko emakumeengan izan duen hazkundera ere

Pandemia honek arazo dermatologiko berria eragin du: *masknea*, edota, beste modu batera esanda, maskarak eragindako aknea. Orain urtebete, osasun krisia hasi zenean, osasun arloko langileak izan ziren lehenbizikoak kexak adierazten, baina, orain, gizartera hedatu da.

Baina zein izan daiteke arrazoia? Bada, maskarak eragiten duen oklusioa.

- Eremua behar bezala aireztatzea eragozten du, CO2 pilaketa handiagoa sortuz.
- Hezetasuna handitzen da maskararen azpian biltzen den izerdiagatik, arnasagatik eta listuagatik.

Nerabeak dira *masknea* gehien pairatzen dutenak, baina nabaria da 20 eta 50 urte bitarteko emakumeengan izan duen hazkundera ere. Onena arazoa eragiten duen kausa saihestea litzateke, baina hori ez da bideragarria gaur egungo egoeran, kausa maskara delako eta erabili beharra dagoelako pandemiagatik.

Hala ere, badaude arazoa arintzeko moduak:

1. Higiene zorrotza. Maskara erabiltzen duzuniketako grano

gehiago irteten bazaizkizu, garrantzitsua da eguneroko garbiketa ohiturekin oso zorrotza izatea. Erabili azala garbitzeko produktua goizean eta gauean.

2. Hidratatzaile espezifikoak. Aknea eduki arren, larruzala hidratatu behar duzu. Jakina, aknearentzat bereziki egindako hidratatzaileak erabili. Adituek gomendatzen dute produktu horiek maskara jantzi baino ordubete lehenago erabiltzea.

3. Aknearen aurkako tratamenduak. Aknea tratatzeko produktuen aukera zabala da. Benzoilo peroxidoa edo erretinoideak bezalako aktiboak oso eraginkorrak dira, baina larruzala narria dezakete. Hobe da gaeuz jartzea, eta inoiz ez maskararen azpian.

Garrantzitsua da maskaratik atsedean hartzea. Maskara ordu askotan erabiltzen duten pertsonak dira arazoa gehien pairatzen dutenak, larruzala ez zaielako behar adina aireztatzen. Horregatik, komenigarria da bizpahiru orduro, gutxienez, atsedean hartzea, beti ere, ahal den neurrian eta prebentzio neurriak errespetatuz. ■



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

*“elkarrekin biziz,
elkar ikasiz”*

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



Islada Estetika



Mikropigmentazioa begietan, bekainetan eta ezpainetan. Kontsulta doan eta tratamenduarekin urteko errepassoa barne



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

FOTODEPILAZIOA | FOTOGAZTETZEA | AURPEGIKO TRATAMENDUAK

BIE- NIS- MOA

no+vello

Ildefonso Gurrutxaga, 8 behea

AZPEITIA

📞 652 75 92 31

Sar zaitetz bienismoan eta ongi sentitu zeure buruarekin, ilearekin edo gabe. Proba bat doan.

35€

Gune / Saioko

Eskaintza bereziak zentroan

FOTODEPILAZIOA

✓ **LASER DIODOA**

✓ **ARGI PULTSATUA**

Eguzkia edo UVA izpiak hartu ahal izango dituzu 48 orduko tartearekin, tratamendua egin aurretik zein ondoren.





HORTZIK GABE UTZIKO ZAITUZTEN OHITURA TXARRAK

Gure aho osasuna funtsezkoa da osasuntsu egon eta irribarre ederra eduki nahi badugu. Baina, oraindik ere, badira hortzak ondo garbitzeari garrantziarik ematen ez dieten pertsonak, eta ondorioz, txantxarrak eta hortzetako bestelako arazoak etortzen dira.

Hona hemen egin behar ez dena:

Eskuilaz eta hariaz ahaztea. Hortzak eskuilatzeaz eta hari pasatzeaz ahaztuz gero, ahoko osasuna arriskuan jarriko duzu. Egokiena hortzak gutxienez egunear pare bat aldiz garbitzea da; bestela, ahoan bizi diren bakteriek hortz bategan habia egin dezakete, eta azkenean haustura sortu. Hortaz, hortzetako higiene ona da prebentzio onena.

Dentistarengana aldizka ez joatea. Zure ohitura higienikoak ezin hobekak izan daitezke eta egunero bakterio-plaka garbitu, baina hori ez da aitzakia urtero, behin gutxienez, dentistarenera ez joateko.

Fluor gabeko pasta erabiltzea. Hortzak egoki garbitzeko fluorra duen pasta erabili behar da. Funtsezkoa da fluorra, eskuilak kendu ezin dituen bakterio guztiak desagerrarazteko; horrez gain, hortzak birmineralizatuko ditu.

Edozer moduz eskuilatzea. Hortzetako eskuila erabiltzen jakitea ezinbestekoa da, ez baita nahikoa alde batetik bestera pasatzea eskuila; zirkulu txikiak egin behar dituzu hortzen gainean ahalik eta garbienak uzteko.

Izotza mastekatzeta. Izotza edo fruitu haziak bezain gogorak diren elementuek hausturak sor ditzakete hortzetan.

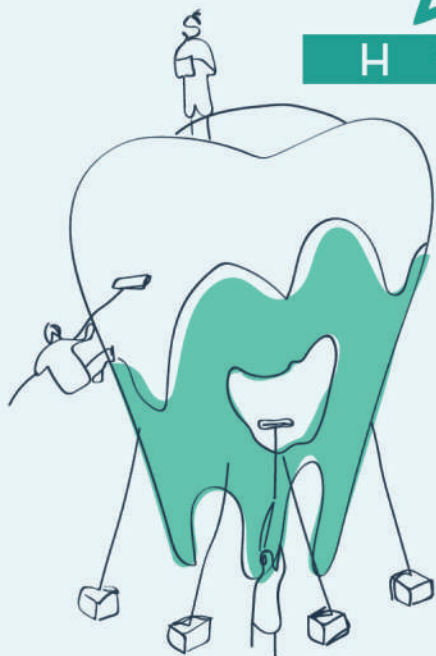
Hortzak tresna gisa erabiltzea. Guraizeak erabili beharrean hortzak erabiltzen baditugu gauzak irekitzeko, arriskuan jartzen dugu hortzen egoera ona. Helduak garenean, hortzen ertzak higatuta daude dagoeneko, eta errazagoa da, nahi gabe, hortzak kaltetzea. ■

HORTZEDER

RPS 154/19

1995etik Zuekin

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



*Aho osasunean:
Pasioa, emozioa
eta sorkuntza*



BRUXISMOA ETA FERULAK



KINESIOLOGIA



ZIRUGIAK



PROTESIAK



ODONTOPIEDIATRIA



ZURRUNGAK ETA APNEAK



PERIODONTZIA



INPLANTEAK



ESTETIKA



ORTODONTZIA

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

hortzeder.net

Eliz kalea, 23 · AZPEITIA

943-81 66 68

ZAINDU OINAK

Oinek gure gorputz osoaren pisua eraman behar dute, eta beraz, gure arreta eta zaintza osoa behar dituzte, batez ere diabetea duten pertsonak. Izan ere, oinetako infekzio txiki batek ospitalera eraman gaitzake

Kontrolik gabeko diabetek oinetako gaixotasunak sor ditzake, hala nola, zirkulazio arazoak, eta horrek, azkura, erre sentrazioa edo oinak inurritzea. Hala ere, konplikazio mota hauek saihestu daitezke oinak egunero zainduz eta kontrolatuz. Izan ere, diabetea eduki eta ultzerazioa edo ebaki bat eginez gero, garaiz tratatu behar da, bestela, anputazioa ere eragin dezakeen infekzio kronikoa sor dezake.





AMAIA ARANAGA
PODOLOGIA
&
POSTUROLOGIA
ELK. ZNB. 838200171

**PODOLOGIA eta POSTUROLOGIA
ZENTROA**

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

Ildefonso Gurrutxaga, 7 - AZPEITIA
amaiapodologo@gmail.com
943-12 67 69 · 656 74 99 13



Oinak zaintzeko aholku nagusiak hauek dira:

Eguneroko garbiketa: oinak egunero garbituta, infekzioa sor dezaketen onddoak edo bakterioak sortzea saihestuko da. Garbitu oinak xaboi neutro batekin.

Oinak lehortu: onddoak eta bakterioak azkarrago hazten dira hezetasunean eta iluntasunean. Horregatik, bainatu ondoren oinak ondo lehortu behar dira, batez ere, behatz arteak. Hori bai, aparteko eskuoihal edo toalla bat erabili, ez gorputza lehortzeko erabili dugun bera. Horrela, larruazaleko beste gune batzuk kutsatzea saihestuko dugu, oinetan onddoak edukiz gero.

Ez erabili material akriliko edo elastiko estuekin egindako galtzerdiak: material akrilikoak izerdia gehitzen du, eta, horrek, onddoak eta bakterioak sortzea erraztu dezake.

Saihestu galtzerdi estuak: mota horretako galtzerdiek odolaren zirkulazioa eten dezakete. Horren ordez, jantzi kotoizko galtzerdiak, odolaren zirkulazioa sustatzeko.

Saihestu oinetako estuak: oinetako desegokiek babak edo kailuak sor ditzakete, eta horiek ultzera bihur daitezke.

Aztertu oinak: arazoak baditugu, aztertu oinak ispiluarekin edo beste pertsona baten laguntzarekin. Bilatu babak irten diren, larruazalean sartutako arantzarik badagoen edo zauririk egin den. Arazoa baldin badugu, joan podologia zentro batetara.

Erabili talko hautsa: talko hautsa behatz artean erabiltzea baliagarria da onddorik eta bakteriorik ez hazteko.

Hidratatu: larruazal deshidratatu batek pitzatuak sor ditzake, eta sendatzeko denbora behar duten zauriak eragin. Eman krema oin osoan, baina saihestu behatzen arteko eremua. Gune horretan hobe da talko hautsa erabiltzea, baina ez gehiegi, larruazaleko hezetasuna ere xurgatzen baitu. ■



20



urteko

esperientzia zure oinen zaintzan

- KIROPODOLOGIA
- PAPILOMEN TRATAMENDUA
- SILIKONAZKO ORTESIAK
- PLANTILA BIOMEKANIKOAK ETA POSTURALAK



oinatz
PODOLOGIA ZENTRUA

NAGORE OLAZABAL ARZALLUZ

Kolegiatu zenbakia: 119

Julian Elorza Hiribidea , 1 behea • AZPEITIA

943-81 50 38



arnasketa · mugimendua · energia

- MEDIKUNTZA TXINATARRA, AURPEGIKO AKUPUNTURA, AKUPUNTURA GINEKOLOGIKOA, CHI GONG TERAPEUTIKOA
- OSTEOPATA FUNTZIONALA
- HIPOPRESIBOAK, HAURDUNALDIKO ETA ERDITZE ONDORENGO YOGA, ENTRENAMENDU FUNTZIONALA
- PILATES
- YOGA
- YOGA TERAPEUTIKOA
- BIODANTZA
- REIKI
- REFLEXOTERAPIA
- MINDFULNESS, MEDITAZIOA
- FISIOTERAPIA ZERBITZUA
- NATUROPATA, AYURVEDA MASAJEA, ERLAXAZIO TEKNIKAK, ARNASKETA

- SENDABELAR IKASTAROAK
- IRUDI AHOLKULARITZA
- COACH PSIKOLOGOA
- PSIKOLOGOA, PSIKOTERAPEUTA (LAGUNTZA ETA DOLUA)
- ARTETERAPIA HELDUENTZAT
- NUTRIZIONISTA



Ibai Ondo 30. 20720 Azkoitia

sendazenazkoitia@azkoitia.com

943-47 78 69 - 606 60 08 09

KAIXO, ZAREN GUZTI HORRI

ENERGIA ☀️ MATERIA ☀️ ENERGIA ☀️ MATERIA

Materia/gorputza soilik ez garerez, holistikoki lantzen dugu **ZU ZAREN GUZTIA ENERGETIKOKI** berrerekatzeko aukera landuz eta ondorioz, gorpuak/materiak behar dituen mugimentu/ajusteak egin ditzan, hobekuntza sentitzeko.

Elkarrekin lana egiteko, aukera hauek eskaintzen dizkizut:

🌈 HEALING-a 🌳:

Berrerekatze energetikoa da. Bertan zure korapilo energetikoak erakusten dizkizidazu eta zer egin nahi duzun hori gestionatzeko. Hau guztia, beti ere, energiaren aspektutik, pertsonalitatea "bakarrik" ez den lekutik. Saioaren ondoren, norbanakoa argiago, barne espazio gehiago eta ongizate handiagoaren sententzia izaten da eta norbera argiago sentitzea dakar.

Iraupena: ordu bat: 30 euro.

🌹 READING 🌱:

Energiaren irakurketa da. Bertan, arrosaren metaforaz baliatuta, zure energiaren deskribapena azalduko didazu, ondoren nik hitzez "bueltatuko dizut informazioa". Irakurketa honek hainbat atal ditu:

- Zure Arrosaren irakurketa orokorra (sustrai, zurtoina, lorea, eguzkia)
- Zure Auraren irakurketa.
- Bestetik, beti ere zuk nahi izango bazenu, gaur egungo bizitzan zure aurreko bizitzako aspekturen batek durundatzen zaituen ikusiko genuke.
- Txakren irakurketa.

Reading esperientziaren ondorioz gure izateko eraren inguruko argitasuna izan dezakegu, hau da, zergatik eta nola aurkitzen ditugun oztopoak (gaixotasun, ondoezak, lan eta harreman pertsonalak...). Horrez gain, zure helburuak eta horien jakitun zaren, argitzeko aukera izango duzu.

Uneoro gogorazazi nahi dizut zu zeu zarela zure jakitearen jakitun, zuk zeuk izan ezik, beste inork ez dakiela zutaz, zuk baino gehiago. Juiziorik gabeko lanketa da, ez da aholkularitza, zure barneko "esentziarekin" kontaktatzeko aukera izanda, zure bizitzako mapa argiago ikusteko aukera izan dezazun.

Bukatzeke, healing baten bitartez egiten dugu, landutako guztia orekatzen laguntzeko eta zure gorputz fisiko eta energetikoa, uztartzeko.

Iraupena: 1:30-2 ordu: 50 euro

Beldurrak, esperientzia zaharrak, bestelako energiak, programazio sozial zein familiarak garbitzen laguntzeko aukera emango dizu eta momentu honetan zuretzat afina dena aurkitu.

Gaixotasun, ondoez, eta nahaste momentuetan, bizitzaren azken uneko prozesuetan laguntzen dizuet, baita zaintzaile eta terapeutei sostengua eman ere.

LANKETA HAUEK PRESENTZIALKI EDO URRUTIRA EGIN DAITEZKE



AMAIA GOZATEGI URBIETA

EVIDA zertifikatuduna [Eivissako Intuizio eta Bizitza Eskola]

652 77 24 38



INNOVA

A ZPEITIA

HORTZ KLINIKA



Jose Artetxe 5 • 943025955