

*Zure ongizatea
esku onetan*



• UROLA KOSTAKO •

HITZA



CENTRO PODOLÓGICO ZARAUTZ

ZERBITZUAK:

- Kirurgia podologikoa
- Biomekanika
- Kirol podologia
- Pediatria podologia
- Geriatria podologia



Nafarroa kalea, 24 behea • ZARAUTZ
943-83 27 37

www.podologozarauz.com

-  **Hortz klinikak**
Ohitura onak, txiki-txikitatik
Zer da PADI?
Bracketk, joera
-  **Ikusmena eta entzumena**
Lentillak edo ukipen leiarrak
Tapoiak
-  **Oinak**
Arazo ohikoenak, udan
Oinak zaintzeko zenbait aholku
Azterketa biomekanikoa
-  **Buruko osasuna**
Antsietate nahasmenak
Gogo-aldartearen nahasmenduak
Elikadura nahasmenak
Nortasun nahasmenak
Eskizofrenia
Logopedia eta pedagogia zerbitzuak
-  **Esku terapiak**
Fisioterapeutak
Osteopatak
Kiropraktikoak
Masajistak
-  **Terapia osagarriak**
Medikuntza txinatarra
Akupuntura
Fitoterapia
Homeopatia
Erreflexiologia
Iridologia
-  **Osasun dendak**
Aukera kutsatzaile hormonalik ez duten eguzkitako kremak
Kosmetiko naturalak
-  **Kirola, ongizaterako bidelagun**
Kirol aholkulariak
Prestatzaile pertsonalak
Gorputza aktibatzeke joerak
Gorputza lasaitzeke joerak
Elikadura zaintzea, ezinbestekoa

4-II

I2-I7

I8-20

2I-23

24-3I

32-36

38-43

44-50

• UROLA KOSTAKO •

HITZA

Argitaratzailea:

UROLA KOSTAKO HEDABIDEAK

Zuzendaria:

Nerea Uranga

Kudeatzailea:

Uxua Ostolaza Egaña

Publizitatea:

Ainhoa Subinas

Idoia Aginagalde

Testuak:

Aitziber Arzallus

Diseinua:

Ane Azkue

Helbidea:

Araba kalea, 27 behe

ZARAUTZ

943-89 00 17

urolakosta@hitza.eus

www.urolakosta.hitza.eus





Ohitura onak, txiki-txikitatik

Haurrei txiki-txikitatik irakatsi behar diegu zenbaterainoko garrantzia duen hortz-haginak behar bezala garbitzeak. Higiene ohitura onak zenbat eta lehenago ikasi, orduan eta hobe, soilik horrela bermatuko baitugu handitzen direnean aho osasuntsua izango dutela. Ondo zaindutako ahoan askoz zailagoa da gaixotasunak eta arazoak garatzea, eta norberaren irudiari dagokionean ere, aho osasuntsua beti da lagungarri gainerakoen aurrean ziurtasunez azaltzeko. Baina, askotan ez zaigu erraza egiten hori guztia umeei ulertaraztea. Hona hemen lagungarri izan dakizkigukeen zenbait aholku:

1.

Haurrek gutxienez egunean bitan garbitu beharko lituzkete hortz-haginak: gosaldutik ostean eta lotara joan aurretik. Errutina jolas bihurtzea modu ona izan liteke.

2.

Hortz-haginak egunero garbitzeak zenbaterainoko garrantzia duen azaldu beharko genieke, eta, batez ere, eredu izan beharko genuke, agintzen diegun hori geuk egiten dugula ikus dezaten.

3.

Ez pentsarazi hortz-haginak garbitzea zigorra dela. Gogo onez egingo duten jolas bihurtu, adibidez: txantxarra sortzen eta hortzak jaten dituzten bakterioen aurkako borroka.

4.

Lasai eta umore onez daudenean garbituarazi hortz-haginak, bestela ohitura hori momentu ezkorrekin lotu dezakete.

5.

Pizgarriak eskaini, esaterako: gustuko koloreko eskuila erosi, jostailu bat izendatu soilik une horretan erabiltzeko, eta abar.

6.

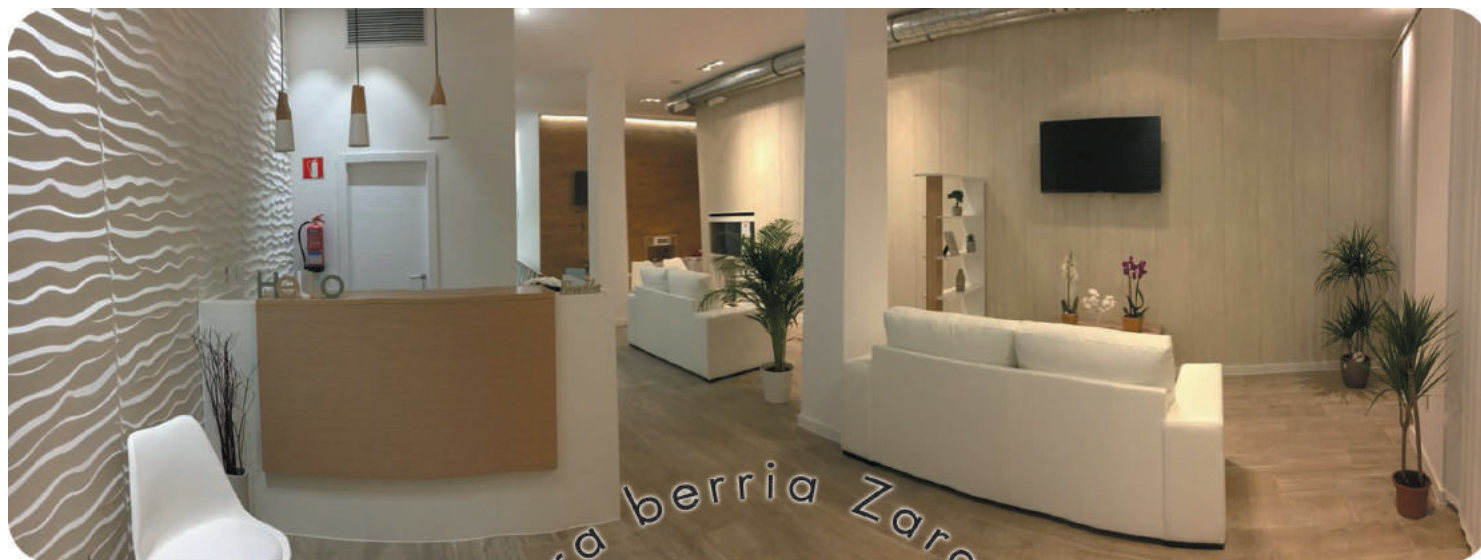
Hortzak garbitu ostean, gustuko duten zerbait egitea agindu. Hala, hortz-haginak garbitzeko ohitura jarduera baikor batekin lotuko dute. Azken finean, saiatu behar dugu hortz-haginak garbitzeko unea jolas erakargarri eta eraikitzaile bihurtzen, eta ulertarazi behar diegu zein garrantzitsua den higiene ohitura egokiak izatea handitzen direnean aho osasuntsua izateko.



Zer da Padi?

Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako haurren hortzak zain-tzeko Osakidetza-ren programa da. Aho-hortzen osasunean prebentzioak izugarritzko garrantzia du, askotan, garaiz tratatzeak arazoa larriagotzea saihesten duelako. Horregatik, 7 eta 15 urte arteko haur guztiek gutxienez urtean azterketa bat egin dezaten, PADI programa sortu zuen Eusko Jaurlaritzak duela 28 urte. Irribarre egitea ez da baxterre kostatzen da aurtengo kanpainako leloa.

Hona hemen PADIr buruzko datu batzuk: iaz programan parte hartzera gonbidatu zituzten 194.752 neska-mutiletatik 129.290 artatu zituzten, 1990ean indarrean ezarri zutenetik kopururik handiena. Egun 15 urte dituzten Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako gaztetxoek %92,5ek erabili dute noizbait PADI programa. Batez beste, dentistarenera egin ditzaketen 9 bisitetatik 6,4 egin dituzte, eta laurde-



PADI
 Inplanteak
 Ortodontzia
 Estetika
 Endodontzia
 Periodontzia
 Finantzazioa interesik gabe

Patricia Hdez Arregi
 Hortz Klinika



Zigordia, 43 ZARAUTZ

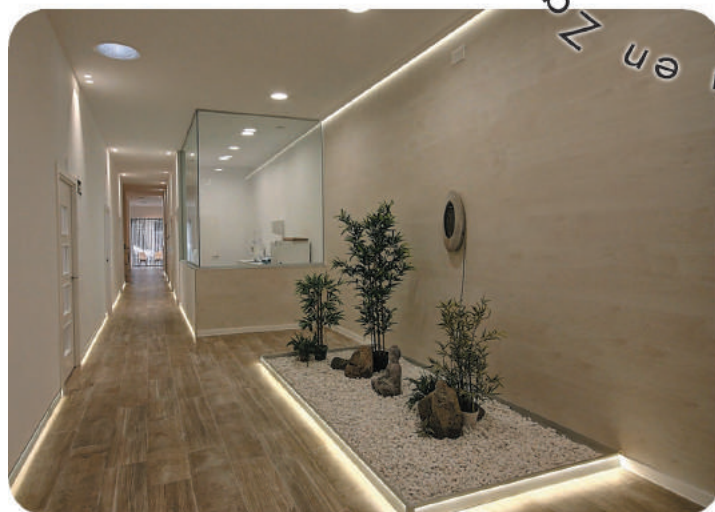
☎ **943 32 55 80**

www.clinicadentalpatricia.com

Aita Lertxundi, 23 ORIO

☎ **943 245743**

info@clinicadentalpatricia.com





nak baino gehiago (%29k) urtero joan dira dentistarenera.

PADI programan hiru herrialdetako 103 udalerritako 1.047 dentistak parte hartzen dute, Osakidetzako kontsulta espezializatuez gain. Programak aukera ematen du urteroko hortz-haginen azterketa, prebentziozko jarduerak eta hortz iraunkorretan beharrezkoak diren tratamendu zuzentzaileak egiteko.



Bracketsak, joera

Duela gutxira arte ortodontzia tratamenduak ikusezina izan zitezela eskatzen genion dentistari, inork ez zezala nabaritu hortzetan ezer generamanik. Orain, justu alderantzizkoa; bracketsak joera dira, eta boladan dago haiek erabiltzea. Gazteenek goma koloretsuekin apaintzen dituzte bracketsak, gainerakoen begiradak erakartzeko.

Bracketsak hortzak pixkanaka-pixka-

naka zuzentzeko erabiltzen dira, norberaren irudia hobetzeko eta luzera arazo larriagoak ekiditeko. Zementu bidez itsasten dituzte hortz-haginetara, kanpoaldetik zein barrualdetik. Normalean metalezkoak izaten dira, baina badaude zafiro kristalezkoak (ia ikusezinak) eta zeramikazkoak (iraunkorrenak eta garestienak) ere.

Bracketsak joera direnetik, zenbait herrialdetan (batez ere Asian eta Latino-ameriketan), brackets faltsuak erabiltzen hasi dira gazteak, kalean edota Interneten erosita. Hainbat profesionalek horren arriskuaz ohartarazi dute, beharrik izan gabe ortodontzia finkoa erabiltzeak edota inolako osasun bermerik ez duten elementuak ahoan jartzeak arazo larriak eragin diezaizkiekelako.

HORZKARI



ZERBITZUAK:

HORTZ-HAGINETAKO TRATAMENDUA

- Hortz-inplanteak
- Periodontzia
- Hortz-protesiak
- Ortodontzia
- Hortz-zuritzeak
- Odontologia
- Hortz-estetika
- Endodontzia
- Radiologia: 3D hortz-eskanerra, radiologia
- Sedazio kontzientea
- Lo apnearen tratamendua



Iberotarren plaza, 4
AZPEITIA
943-08 90 89
www.horzkari.com



LARRAÑAGA
HORTZ KLINIKA

*30 urte baino gehiago bezeroari zerbitzu
odontologiko integralak eskaintzen*

TRATAMENDUAK:



Odontologia kontserbatzailea



Endodontzia



Periodontzia



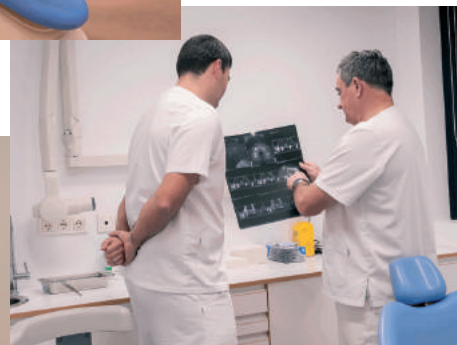
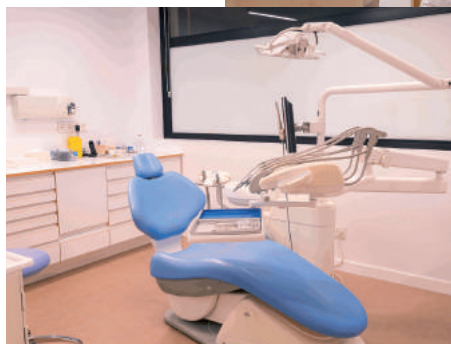
Odontologia estetikoa



Implantologia



PADI



Salbide kalea, 5 · ZARAUTZ · 943-83 57 97

klinika@larrañagahortzklínika.com · www.larrañagahortzklínika.com · 



IÑIGO ARRUABARRENA HORTZ KLINIKA



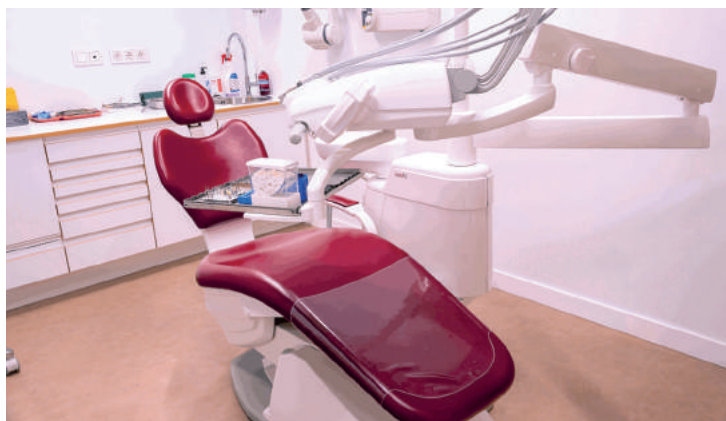
ZERBITZUAK:

- Odontologia generala
- PADI
- Periodontzia
- Endodontzia
- Implantologia eta zirugia
- Ortodontzia



Iturribide, 10 behea
ZARAUTZ
943-13 21 96
685 72 89 51

LARRAÑAGA HORTZ KLINIKA



ZERBITZUAK:

- Odontologia kontserbatzailea
- Endodontzia
- Periodontzia
- Odontologia estetiko
- Implantologia
- PADI



Salbide kalea, 5 · ZARAUTZ
943-83 57 97
klinika@larrañagahortzklínika.com
www.larrañagahortzklínika.com · 



horzkari

hortz osasun klinika



SEDAZIO KONTZIENTEA

Minik gabe eta lasaitasun osoz



Nabarro Larreategi kalea, 1, behea.
BEASAIN.

Iberotarren plaza, 4.
AZPEITIA.



943-08 90 89

www.horzkari.com



PATRICIA HORTZ KLINIKA



ZERBITZUAK:

- Implanteak
- Ortodontzia
- Estetika
- Endodontzia
- Periodontzia
- PADI

Finantzazioa interesik gabe



Aita Lertxundi, 23 · ORIO/943-24 57 43
Zigordia, 43 · ZARAUTZ / 943-32 55 80
www.clinicadentalpatricia.com
info@clinicadentalpatricia.com

HORTZEDER



MERKATUKO AZKEN TEKNIKEKIN EGINIKO TRATAMENDUAK:

- Scanner 3D
- Ortodontziak
- Implanteak
- Zuriketak
- PADI
- Masailezur artikulaziorako ferulak
- Hortz-protesisigilea eta estetika
- Periodontzia
- Orthoapnea
- Protektore deportiboak
- Aurpegi-masailetak kirurgia



Elizkale, 23 1A
AZPEITIA
943-81 66 68



1995etik Zuekin

Elizkale 23, 1.A · AZPEITIA
943-81 66 68



MERKATUKO AZKEN TEKNIKEKIN EGINIKO TRATAMENDUAK:

- Scanner 3D
- Ortodontziak: ikusezinak, Braketsak...
- Implanteak
- Zuriketak
- PADI - Odontopediatria
- Periodontzia
- Protektore deportiboak
- Aurpegi-masailetak kirurgia
- Masailezur artikulaziorako ferulak
- Hortz-protesigilea eta estetika
- Orthoapnea: zurrungak sahiesteko ferulak

Finantziazio aukerak

Ordutegi zabala 08:00etatik 21:00etara



Lentillak edo ukipen leiarrak

Munduan milaka milioi lagunek erabiltzen dituzte lentillak, ikusmen arazoak dituztelako. Irtenbide eroso eta erabilgarria dira eta, gainera, inork ez du nabaritzen jantzita daramatzazula. Litekeena da betaurrekoak jantzita zeure burua arraro ikustea; lentillekin ez, ordea. Kirola eta beste hainbat jarduera egiteko ere oso erosoak dira.

Merkatuan hainbat eratako lentillak edo ukipen leiarrak daude, baina, has-teko bi multzotan banatuko ditugu: batzuk, gogorrak dira; besteak, bigunak, gehienek erabiltzen dituztenak. Koloreari dagokionean, lentilla transparenteak dira ohikoenak, baina koloretakoak ere egon badaude, eta aukera zabala dago gainera. Eta erabilera denborari dagokionean ere, era askotakoak daude: urtebete irauten dutenak, hilabeterakoak eta erabili eta botatze-koak.

Alde onak

■ Betaurrekoak baino erosoagoak dira. Edozein kirol edo jarduera egin deza-kezu, mugimenduren batekin edo haizearekin lentillak lurrera eroriko zaizkizun beldurrik gabe.

■ Puskatzea oso zaila da. Material malgu eta iraunkorrez eginak daude, beraz, oso zaila da lurrera erori zaizulako lentilla bat apurtzea.

■ Graduatu gabeko eguzkitako betau-rrukoekin batera jantzi ditzazkezu.



Alde txarrak

■ Begietara oxigenoa iristea oztopa-tzen dute, edozein motatako lentillak direla. Horregatik, ez da komenigarria hamar orduz baino gehiagoz jarraian erabiltzea.

■ Luzera begira, betaurrekoak baino garestiagoak dira.

■ Begietako infekzioak eragin ditzake-te, izan daitezke arinak, baina baita oso larriak ere.

Beraz, garrantzitsua da lentillen edo ukipen leiarren erabilera kontrolatzea, gehiegi erabiltzeak begiak lehortzen eta erretzen dituelako. Zaintza egokirako oinarrizko bi neurri hauek dira: lentillen likidoa egunero aldatzea eta egunean hamar orduz baino gehiagoz ez erabiltzea. Lentillak erabiltzearen ondorioz sortzen diren arazo gehienak, haiek gaizki erabiltzeagatik sortzen dira.





Tapoiak

Uda garaian belarriko minak ohikoak dira. Uretan denbora gehiago igarotzen dugunez, ura belarrietara sartzen zaigu. Ondorioz, hezetasunak belarrietako Ph-a aldatu diezaguke, bakterioak eta onddoak ugariatuz eta infekzioak eraginez. Hona hemen infekzio horiek saihesteko lagungarri izan dakizkizukeen zenbait aholku:

1.

Ez erabili bastoitzorik belarriak garbitzeko, lesioak eta infekzioak eragin ditzaketelako. Askoz egokiagoa da zapi fin bat erabiltzea. Belarriak lehortzeko, zapiarekin kolpetxo batzuk eman zuloaren parean, zapia zulora sartu gabe.

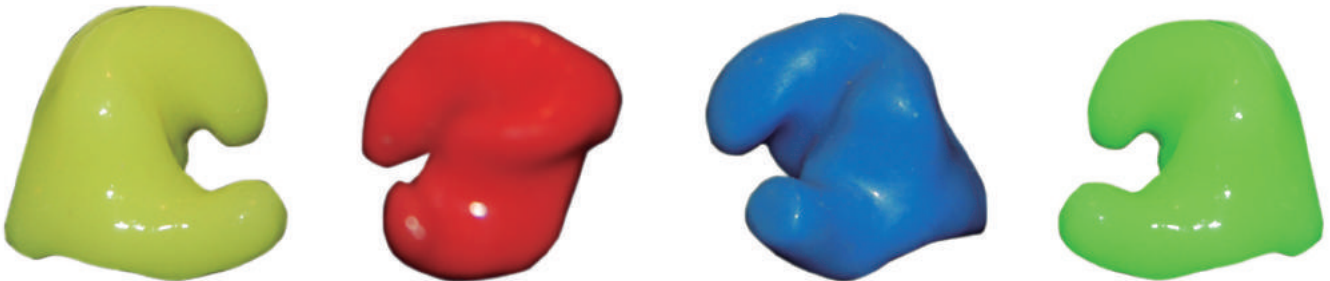
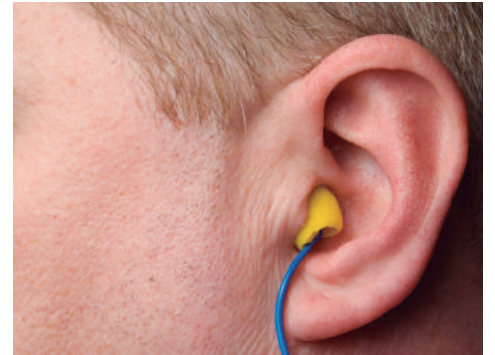


2.

Uretan denbora luzez egon behar baduzu, homologatutako tapoiak erabil ditzakezu. Uretatik irtetean, tapoiak erantzi eta belarriak ondo lehortu. Horretarako, burua alda baterantz okertu eta urari irteten utzi, eta zapi batekin estutuaz lehortu.

3.

Ur garbietan bainatu. Kalitate oneko ura dagoen lekuetan bainatuz gero, osasun arazo gutxiago izango dituzu; arazoak germenek eragiten dituzte. Saiatu ur geldietan ez bainatzen.





GARRASTAZU OPTIKA



Santa Marina, 24 · ZARAUTZ
943-13 06 13
ogarrastazu@euskalnet.net
www.garrastazuoptika.com

ZERBITZUAK:

- Audifonoak
- Bideoskopia
- Tinpanometria
- Audiometria
- Bainurako tapoiak neurrira
- Barometroak
- Prismatikoak
- Bista Graduazioa
- Termometroak
- Lupak
- Lentillak
- Begiko tentsioa
- Osakidetzarekin hitzarmena

INAR OPTIKA



ZERBITZUAK:

- Banakako aholkularitza estetiko eta tekniko (graduatu-tako zein eguzkitako betaurrekoetan)
- Lentillen adaptazio orokorra eta berezia (Ortokeratologia eta lentilla progresiboak)
- Azterketa optometriko osoa (azterketa binokularra, ikusmenaren terapia...)
- Begien eta ikusmenaren azterketa orokorra (gaixotasunen detekzio azkarra, glaukoma, DMAE-a... bezalakoak)
- Betaurrekoen konponketa eta mantenua



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





Santa Marina, 24 · ZARAUTZ
943-13 06 13
ogarrastazu@euskalnet.net
www.garrastazuoptika.com



entzumen zentro espezializatua

audio&co

centro auditivo especializado



Barometroak
Prismatikoak
Bista Graduazioa
Termometroak
Lupak
Lentillak
Begiko Tentsioa
Osakidetzarekin hitzarmena



IKUS OPTIKA



ZERBITZUAK:

- Miopiaren kontrola
- Haurren ikusmena
- Kanpimetria konputerizatua
- Retinografia digitala
- Tonometria
- Kornea topografia
- Ukipen leiarrak edo lentilak
- Keratakonoak egokitzea
- Ortokeratologia
- Betaurreko bereziak
- Entzumenari lotutako zerbitzuak
- Azterketa otospiko digitala
- Audiometria azterketak
- Tinpanometria
- Logoaudiometria



Jose Artetxe, 21 · AZPEITIA
943-15 75 74
www.ikusoptika.com



IRIONDO OPTIKA



ZERBITZUAK:

OPTOMETRIA ZENTROA

- Ikusmen terapia/azterketak
 - Arazo binokularrak
 - Ikasketa arazoak
 - Begi alferra
- Gaur Ortokeratologia
- Kontaktu lenteen adaptazioa
- Topografia
- Tonometria

ENTZUMEN ZENTROA

- Entzumen terapia
- Audiometria
- Audifonoak
- Bainurako eta zarataren aurkako tapoiak

Kale Nagusia, 53
AZKOITIA

943-85 19 84

azkoitia@optikairiondo.com

www.optikairiondo.com ·  

Kantauri plaza, 8
ZUMAIA

943-86 04 86

zumaia@optikairiondo.com



Iriondo optika



Iriondo optika

Ukipen lente eta betaurrekoetatik haratago goaz, zatoz gu ezagutzera.

Ba al dakizu ikusmen arazoak zuzentzeko hainbat alternatiba daudela?

- Zuzendu ezazu zure ikusmena gaueko lenteen bidez gure ortokeratologia zerbitzuari esker.
- Ikasteko eta arreta zailtasunak lantzeko **ikusmen** zein **entzumen terapia** edo estimulazioak eskaintzen ditugu haur zein helduentzat.



➤ Eta gainera,

- Begiko tentsioa neurtuko dizugu tonometriaren bidez baita kornearen neurketa ere topografiari esker.
- Ikusmenaren graduazioa
- Kontaktologia (ukipen lente bigun eta gogorren graduazioa eta adaptazioa)
- Audiometria
- Konponketa tailerra
- Bestelako zerbitzuak (Prismatikoak, meteorologia estazioak, audiofonoentzako pilak, ukipen lenteentzako likidoa eta estutxeak... saltzen ditugu).



Kale Nagusia, 53 • AZKOITIA
943-85 19 84
azkoitia@optikairiondo.com



Kantauri plaza, 8 • ZUMAIA
943-86 04 86
zumaia@optikairiondo.com

www.optikairiondo.com





Arazo ohikoenak, udan

Uda garaian ez da batere erraza izaten oinak zaintzea; hain zuzen, sasoi horretan sortu ohi zaizkigu oinetako gaixotasunetako eta arazoetako asko.

Adibidez: onddoak, babak eta urratuak, gehiegizko izerditzea, hiperkeratosia, eta abar. Udan oinak gehiago izerditu ohi zaizkigu, besteak beste, tenperatura altuengatik, erabiltzen ditugun oinetakoengatik, haien kalitateagatik, galtzerdirik ez erabiltzeagatik, eta abar. Eta gehiegizko izerditze horrek hainbat arazo eragin dakizkiguke:

■ Babak eta urratuak: oinetakoen marruskaduragatik eta oinak behin eta berriz berotzeagatik sortzen dira.

■ Azala lehortzea: oinutsik ibiltzeagatik gertatzen da, batez ere lurra oso bero dagoenean. Oina lurrean jartzera koan gehien zanpatzen ditugun guneetako azala lehortuko zaigu gehien, orpoetakoa eta kanpoaldeko ertzetakoa, hain zuzen ere. Azalak zuri kolorea hartuko du eta hildako zelulak pilatzen diren guneetan gogortasunak sortuko zaizkigu (hiperkeratosia).

■ Gehiegizko izerditzea: tenperatura altuek eta kalitate txarreko oinetakoak erabiltzeak eragiten dute. Ondorioz, pitzadurak sor daitezke behatzarteetan eta behatzak oin-zola rekin lotzen diren puntuan.

■ Atleta oina: onddoek eragindako infekzio bat da eta igerilekuetan, hon-

dartzetan, dutxa eta komun publikoetan, hoteletako logeletan edota kutsatutako norbaitekin eskuoihala edota oinetakoak partekatzean sor daiteke. Izerdiak eta hezetasunak beratutako oinak onddoentzat paradisua dira. Atleta oinak hazkura, kiratsa eta mina eragin ditzake eta pitzadurak ere bai behatzarteetan eta behatzak oin-zola rekin lotzen diren puntuan. Infekzioa azkazaletara pasatzeko arriskua egoten da.

■ Oinazpiko garatxoak: papilomavirus deituriko infekzioaren ondorioz sortzen dira. Birus hori igerilekuetan, hondartzetan, dutxa eta komun publikoetan, hoteletako logeletan edota kutsatutako norbaitekin eskuoihala edota oinetakoak partekatzean sor daiteke.

Oinak zaintzeko zenbait aholku

■ Ondo lotuta gelditzen diren oinetakoak erabili, malguak eta oinari arnasa hartzen uzten diotenak.

■ Asko ibiltzeko asmoa izanez gero, jantzi kotoizko galtzerdiak, izerdiak eragindako hezetasuna xurgatzeko.

■ Garbitasuna oso garrantzitsua da. Oinak egunero garbitu xaboiarekin eta ur epelarekin edo hotzarekin, eta ondo lehortu, batez ere behatzarteak.

■ Oinetan krema hidratatzailea ematea ere lagungarri izan daiteke.



Azterketa biomekanikoa

Zer da eta zertarako balio du?

Geldirik gaudenean eta oinez gabiltzanean gure oinek zer jarrera dituzten jakitea ahalbidetzen duen azterketa da, eta oinek belaunekin, aldaekin eta bizkarrezurrarekin dituzten harremanak eta loturak ere aztertzen ditu. Azterketa biomekaniko egoki bati esker, giharretako, hezurretako eta artikulazioetako lesioei aurre hartu diezaiokegu, adibidez: askotan errepikatzen diren bihurrituei, metatarsalgiei, oinazpiko faszitisari, tendinitisei, giharretako ginkargei, pelbiseko desorekei, eta abar.

Zenbait patologia tratatu aurretik eta ostan oinak nola ditugun jakiteko ere balio du azterketa biomekanikoak, esaterako, kirurgia bat egin eta gero edota errehabilitazio prozesu bat amaitzean.



ALKORTA PODOLOGOA



ZERBITZUAK:

- Kiropodiak (azkazalak moztu, gogortasunak kendu...)
- Azterketa biomekanikoak
- Tratamendu ortopodologikoak
- Oinen gaixotasunen trataera: papilomak, onddoak...
- Oinen erreflexologia



Bizkaia kalea, 10 behea
ZARAUTZ
943-89 01 77

ZARAUTZ ZENTRO PODOLOGIKOA



ZERBITZUAK:

- Biomekanika
- Kirurgia podologikoa
- Kirol podologia
- Ortopodologia
- Pediatria podologia
- Geriatria podologia
- Podologia dermatologikoa
- Oinen gaixotasunen tratamendua



Nafarroa kalea, 24 behea
ZARAUTZ
943-83 27 37
www.podologozarautz.com



OINARRI PODOLOGIA ZENTROA



ZERBITZUAK:

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

OINARRI

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

PODOLOGIA ZENTROA - OINARRI



- 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



Hiru herritarretatik batek izango du buruko gaixotasunen bat bizitzako unerik batean. Hori diote adituek. Gaixotasun horiek era askotakoak izan daitezke: batzuk arinagoak, besteak larriagoak; batzuk senda daitezkeenak, beste batzuk sendaezinak. Baina, helduetan, zeintzuk dira buruko gaixotasun ohikoenak?

I.

Antsietate nahasmenduak

Estres eta ziurgabetasun egoeretan antsietatea edo estutasuna sentitzea erabat normala da. Baina sentipen horrek eguneroko bizitza egitea galarazten duenean, nahasmenduren bat egon ohi da. Ohikoenak fobikoak eta obsesibo-konpulsiboak dira.

Nahasmendu fobikoa duten gaixoei beldur irrazionala eta neurrigabea sentitzen dute berez horrelakorik sentitu beharko ez luketen gauzengatik edota gertaerengatik.

Nahasmendu obsesibo-konpulsiboa dutenak, berriz, pentsamendu oso iraunkorrek dituzte, eta konturatu egiten dira zentzugabeak direla, baina ezin dituzte ekidin.

2.

Gogo-aldartearen nahasmenduak

Pertsonaren gogo-aldartea bortizki aztoratzen duten nahasmenduak dira. Ohikoenak nahasmendu bipolarra eta nahasmendu depresiboa dira. **Nahasmendu bipolarra** duten pertsonek asaldura handiko (maniakoak) aldiak eta erabateko akidura (depresiboak) aldiak izaten dituzte. Ez dira umorearen gorabehera horien mende egoten beti; gogo-alarte normalizatuko aldiak ere izaten dituzte.

Nahasmendu depresiboa dutenengan ohiko sintomak dira tristura, etsipena, inhibizioa eta hipoaktibitatea. Sindromea asko aldatzen da pertsona batetik bestera, jatorriaren, garapenaren eta intentsitatearen arabera.

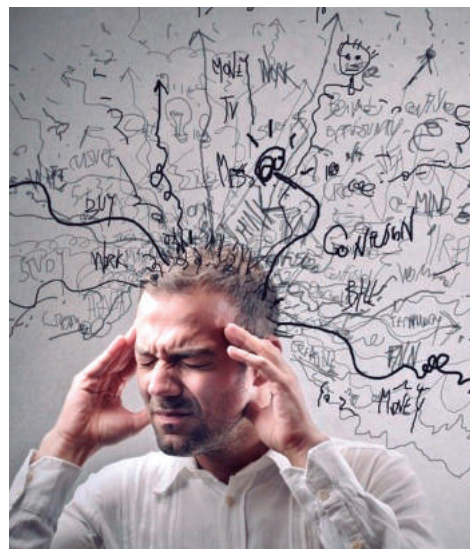


3.

Elikadura nahasmenduak

Nerbio-anorexia jasaten dutenek jateari uzten diote, beti argalago egon nahi dutelako eta pisua irabazteari ikara diotelako. Gorputz irudiaren pertzepzio desitxuratua izaten dute.

Bulimia dutenek, aurrena, kontrolik gabe jaten dute, eta, ondoren, errudun sentitzen direlako, nahita botaka egiten dute edota laxante eta diuretikoak erabiltzen dituzte. Nerbio-anorexia duten gaixoen erdiek bulimia sintomak izaten dituzte noizbait.





4. Nortasun nahasmenduak

Sentitzeko modu eta portaera ezohikoak izaten dituzte. Ezegonkorak izan daitezke edota pertsonekin harremanak edukitzeko arazo larriak eduki ditzakete. Era askotako nortasun nahasmenduak daude, baina hauek dira ohikoenak:

■ **Paranoidea:** ez dira ezertaz fidatzen, dena susmagarria iruditzen zaie eta ingurukoek asmo txarrak dituztela pentsatzen dute.

■ **Eskizoidia:** ez dute interesik ingurukoekin erlazionatzeko eta ez dituzte emozio asko adierazten. Bakarkako jarduerak aukeratzen dituzte beti, ez zaie ezer atsegina iruditzen eta berdina zaizkie kritikak eta goraipamenak.

■ **Eskizotipikoa:** ez dira gai besteekin harreman estuak garatzeko, denak euren zerikusia dutela uste dute eta irudipenak izan ditzakete.

■ **Muturrekoa:** harreman ezegonkorak dituzte, euren buruaren irudi asaldatua dute eta bulkadak kontrolatzeko zailtasunak dituzte. Edozein txiki-keriagatik ikaragarri haserretu daitezke.

5. Eskizofrenia

Pentsamenduen eta emozioen desitxuratze larria jasaten dute, existitzen ez diren gauzak entzun edota ikusten dituzte, ingurunetik isolatu egiten dira, ez dira euren itxuraz eta egitekoen arduratzen. Hauek dira eskizofrenia motak:

■ **Paranoidea:** haluzinazioak eta delirioak jasaten dituzte.

■ **Desantolatua:** gogo-aldartean gorabehera bortitzak izaten dituzte.

■ **Katatonikoa:** asaldura psikomotorrak izaten dituzte.

■ **Bereizi gabea:** mota askotako sintomak izaten dituzte, ez nagusitzen den bakar bat.

■ **Hondar eskizofrenia:** gutxienez eskizofrenia krisiren bat jasan dute, baina gaur-gaurkoz beste sintomarik ez dute.



Logopedia eta pedagogia zerbitzuak

Noiz behar ditugu?

Haurrengan hizketa eta lengoaiaren nahasteak azal daitezke. Logopedia eta pedagogia arloetako profesionalak nahaste horiek saihesteko bideak jartzen dituzte eta baita errehabilitatu ere. Baina, ba al dakigu gure haurrak noiz behar duen haien laguntza? Zeintzuk dira laguntza eskatzera bultzatu behar gintuzketen sintomak? Hona hemen horietako batzuk:

- Soinuak nahastea edo ordezkatzeta.
- Hizketa telegrafikoa erabiltzea.
- Irakurmen edo idazmen arazoak izatea.
- Arnasa ahoa zabalik duela hartzea.
- Ahotsik gabe askotan geratzeta.
- Hiru urte bete eta artean ez hitz egitea.
- Irensteko zailtasunak izatea.
- Totelka hitz egitea.
- Esaldiak ulertzeko zailtasunak izatea.



MARIA ZUNZUNEGI GABINETE PSIKOLOGIKOA



ZERBITZUAK:

- Heldu eta hirugarren adinekoen psikologia
- Haur eta nerabeen psikologia
- Mendekotasun egoeran dauden pertsonen zaintzaileei babes psikologikoa
- Hirugarren adinekoekirn lan egiten duten enpresei aholkularitza eta prestakuntza



Damaso Azkue, 4 behea · AZPEITIA
 943-14 23 75 · 681 18 89 38
info@mariazunzunegi.com
www.mariazunzunegi.com ·

MINTZA LOGOPEDIA



ZERBITZUAK:

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



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



Fisioterapia agente fisikoen bitartez (mugimendua, elektrizitatea, tenperatura...) osasun arazoak sendatzen laguntzen duen zientzia da, eta **fisioterapeuta** unibertsitate ikasketak dituen osasun arloko profesionala. Lauetatik, formakuntza ofiziala duen bakarra da. Eskuzko proben eta proba elektrikoen bidez diagnostiko baten garapena neurtu dezake edota diagnostiko propioa egin. Mota askotako osasun arazoak tratatu daitezke fisioterapiaren bidez, eremu bakoitzean terapia jakin batzuk erabilia. Fisioterapia mota batzuk honakoak dira: traumatologikoa, neurologikoa, pediatrikoa, bizkarrezurrekoa, sorbaldakoa, terapia kraneo-sakrala, obstetrizia, osteopatia, kirol fisioterapia, eta abar.



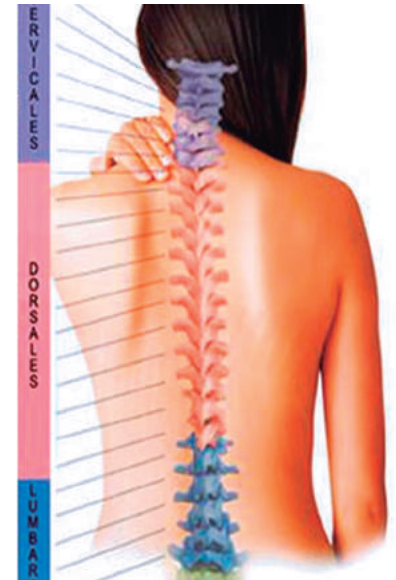
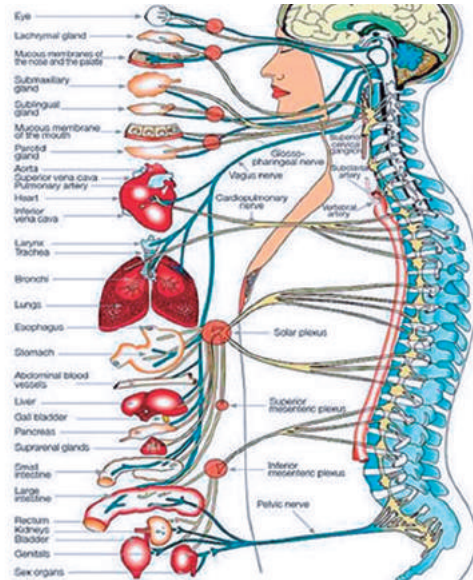
Gorputz atalen bat minduta daukagunean, askotan ez dugu jakiten norengana jo. Medikuarenera joanez gero, ziur aski errezeta eskuan dugula ir-tengo gara kontsultatik, botikaren bat hartzeko aginduarekin. Baina badira beste aukera batzuk ere. Esaterako, bizkarreko minez gaudenean ez al da egokiagoa masajistarengana joatea? Ala fisioterapeutarengana joan behar nuke? Eta zergatik ez osteopatarengana? Edo kiopraktikoarengana? Zer diferentzia ote dago batetik bestera? Ala denak gauza bera ote? Hona hemen bakoitzaren inguruan azalpen txiki bana, zer diren eta zer egiten duten argitzeko:



Osteopatia, beraz, fisioterapiaren atal bat da, eta **osteopatak** fisioterapeuta titulua izan beharko luke. Bizkarrezurrean, artikulazioetan, nerbio eta gihar sisteman, erraetan edota garezurrean egon daitezkeen disfuntzioak tratatzen ditu, gorputzak bere kabuz sendatzeko dituen mekanismoak berpiztu ditzan eta galdutako oreka berreskuratu dezan. Horretarako, hainbat teknika terapeutiko erabil daitezke: giharrak eta energia mugitzeko teknikak, luzaketak edota artikulazioen manipulazioa, besteak beste. Osteopatiak, batez ere, gihar eta hezurretako arazorik ohikoenak tratatzeko balio du, hala nola: lunbalgiak, zerbikalgiak, dortsalgia, orkatileko eta zerbikaletako zain-tiratuak, omalgiak (sorbaldetako mina), tendinitisak, artritisa, eta abar.



Kiropraktika, berriz, nerbio sistema zentrolean oinarritzen da, gorputzeko zelula bakoitza hark erregulatzen duenez, gorputzak ondo funtzionatzeko nerbio sistema zentralak puntu-puntu egon behar duela iritzita. Horrenbestez, **kiropraktikoa** saiatzzen da bizkarrezurra osatzen duten ornoetako subluxazioak zuzentzen, interferentzia horiek gorputzari traba egiten diotelako eta ez diotelako behar bezala funtzionatzen uzten. Interferentzia horiek hautemateko eta tratatze prozesuan zehar egokitzen bakoitzarekin lortzen dituzten aldaketa neurologikoak neurtzeko, infragorri bidezko termografia erabiltzen dute.



Masajistaren jardunak, aldiz, zerikusi handiagoa du bezeroari plazera eman eta hura lasaitzearekin, erlaxatzearekin, hari momentu atsegin bat pasaraztearekin. Dena dela, era askotako masajeak daude: masaje erlaxantea, estresak tenkatutako giharrak eta nerbio sistema lasaitze; odol zirkulazioa aktibatzen eta odola mugiarazten duena; gizentasunaren kontrakoa, gorputzari koipeak kanporatzen laguntzen diona; terapeutikoa, jarrera desegokiak edota mugimendu errepikakorrek giharretan eragindako desorekak zuzentzen dituen; kirol masajea, konpetizio baten aurretik giharrak prestatzeko, ostean lasaitzeko edota lesioak saiheste aldera giharretako gainkargak arintzeko ematen dena; eta abar.



EIDER PEÑAGARIKANO



Orape kalea, 6 behe (Orape bulegoak)
Bulegoa 5
ZARAUTZ
678 72 96 43

ZERBITZUAK:

- Kinesiologia emozionala
- Erreflexologia
- Masaiak (quiromasaje)
- Shantala haur masajea
- Oinetako erreflexologia

EMEKIRO ESKU TERAPIAK



Gurmendi, 6
ZARAUTZ
600 69 96 26
emekiroterapiak@gmail.com

ZERBITZUAK:

- Kirol masajea
- Osteopatia estrukturala
- Erreflexologia
- Drainatze linfatikoa
- Lesioen osaketa laguntza



ESKU TERAPIA ZENTROA



ZERBITZUAK:

Belar denda
Osasun arloan Kolegiatutako profesionalen osaturiko taldea:

- Fisioterapia
- Osteopatia
- PNik (Psikoneuroinmunologi klinikoa)
- Etxez etxeko fisioterapia zerbitzua
- Entrenamentu funtzionalak
- Podologia
- Nutrizionista
- Beste gainerako zerbitzu sanitarioak: galdeiguzue

Zestoan+ Donostiako Boulevard-ean eta Donostiako Zuatzu Klinikari



Toribio Altzaga, 20-22
ZESTOA
943-14 84 51
distribucion@naturalki.com



KINESIOLOGIA EMOZIONALA

ERREFLEXOLOGIA

MASAIK (QUIROMASAJE)

SHANTALA HAUR MASAJEA

EIDER PEÑAGARIKANO

Orape kalea, 6 behe (Orape bulegoak), Bulego 5 • ZARAUZ

HITZORDUAREKIN 678 72 96 43



BIZI FISIOTERAPIA ZENTROA

**ZERBITZUAK:**

- Lesio traumatologikoak
- Zoru pelbikoa
- Erditze prestaketa eta ondorena
- `Temporo´ masailezurraren artikulazioaren tratamendua
- K-Stretch
- Klaseak: K-Stretch, Gimnasia abdominal Hipopresiboa, Pilates eta klase konbinatuak
- `Punción Seca´ teknika
- `Indiba Activ´ tratamendua
- Akupuntura
- Arnas fisioterapia (bronkiolitisa,...)



Artzubia Etorbidea, 31 · AZPEITIA
 943-08 48 64 · 688 81 52 49
 info@bizifisioterapia.com
 www.bizifisioterapia.com ·

Sizi fisioterapia zentroa

Bisitatu gure webgunea eta jarraitu gaitzazu Facebooken

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

www.bizifisioterapia.com

- Lesio traumatologikoak
- Zoru pelbikoa
- Erditze prestaketa eta ondorena
- "Temporo" masailezurraren artikulazioaren tratamendua
- K-Stretch
- Klaseak: K-Strech, Gimnasia abdominal, Hipopresiboa, Pilates eta klase konbinatuak
- "Punción Seca" teknika
- "Indiba Activ" tratamendua
- Akupuntura
- Arnas fisioterapia (bronkiolitisa,...)

**ELITEKO KIROLARI ASKOK
 ERABILTZEN DUTEN TERAPIA**

eskua

Therapy Group



ZERBITZUAK:

Belar denda

Osasun arloan Kolegiatutako profesionalen osaturiko taldea:

- Fisioterapia
- Osteopatia
- PNIk (Psikoneuroinmunologi klinikoa)
- Etxez etxeko fisioterapia zerbitzua
- Entrenamentu funtzionalak
- Podologia
- Nutrizionista
- Beste gainerako zerbitzu sanitarioak: galdeiguzue

Zestoan+ Donostiako Boulevard-ean eta Donostiako Zuatzu Kliniketan

Toribio Alzaga 20-22 · ZESTOA

943-14 84 51

www.eskua.net · distribucion@naturalki.com



A&M



A & M

Salbe auzunea 38 behea
atzealdea
AZPEITIA
943 81 23 70

ZERBITZUAK:

ANE:

- Kirol lesioak
- Eskuzko terapia
- Heziketa posturala
- Pelbis zoruaaren tratamendua
- Kinesio taping-a
- Diatermia
- Aseguru etxearekin akordioa

MAIDER:

- Depilazioa (Argizaria eta laser depitotal IPL)
- Aurpegi eta gorputzeko tratamenduak (CAPENERGY)
- Mikropigmentazioa
- Esku eta oinetako tratamenduak
- Solarium-a eta autobrontzeatzaila
- Produktuak



A & M

Salbe auzunea, 38
AZPEITIA
943-81 23 70



LIROa



FISIOTERAPIA - OSTEOPATIA



Jausoro, 1 beheka · AZKOITIA
943-50 43 29 · 688 72 84 01 · 📞
liroazentroa@gmail.com · www.liroa.net

- Fisioterapia
- Osteopatia : hezur, organo eta garezurrekoa
- Haur fisioterapia eta osteopatia
- Terapia kraneosakrala
- Terapia fasziala
- Haurdunaldia, erditze prestaketa eta ondorena
- Zoru pelbikoa, tratamendu uroginekologikoak
- Klaseak: pilates eta gimnasia abdominal hipopresiboa (bakarka edo talde txikietan)





Terapia osagarriak gaixotasunei eta osasun arazoei irtenbidea emateko medikuntza konbentzionaletik aparteko moduak dira. Hona hemen horietako batzuk:

Medikuntza txinatarra: gizakiaren kontzepzio globala du; organoez gainera, arima ere kontuan hartzen du, beraz. Eskema anatomiko txinatarren arabera, gure gorputzetan 12 meridiano daude, eta bakoitzak funtzio bat betetzen du, eta odola haietatik dabil, norabide bakarrean. Hamabi meridiano horien artetik seik Yang izaera dute: gorputz-ataletan sortu eta haien kanpoaldetik igotzen dira. Beste seiek, ostera, Yin izaera dute: enborrean sortu eta gorputz-ataletarantz doaz haien barnealdetik. Kanal horietako bizi-energiaren fluxuaren edozein anomaliak gaixotasunak sortzen ditu. Medikuntza txinatarren barnean, hainbat terapia daude. Akupuntura eta fitoterapia dira horietako bi.



Akupuntura: gorputzaren leku jakinetan orratz meheak sartzean oinarritzen dena. Orratz finak sartzen dira azal azpiko ehunetan, hezurrei eta tendoiei kalte egin gabe. Terapia horren aldagaiak ere badira: moxibustioa, puntu horietan beroa aplikatzea da; digitopuntura, puntu horiek behatzez zapaltzea; elektro-akupuntura, elektrozitate-deskarga txiki batzuk egitea; eta laser-akupuntura, laserra aplikatzea. Endorfinen maila areagotzen du eta serotonina hobetu, eta hori oso ona da zenbait oinaze arintzeko (buruko minak, migraina, ebakuntzaren ondorengo minak) eta estresaren urduritasuna baretzeko.



Fitoterapia: belarren ahalmen sendatzailea. Medikuntza konbentzionalak erabiltzen dituen botiken %25 belarretan oinarritzen da. Herrialde batzuetan osasun-arduradunek arautua dute fitoterapia. Ez da egia terapia honek albo-ondoriorik ez duela. Frogatuta dago belar askok printzipio aktibo indartsuak dituztela, eta, botika sintetikoetan gertatzen den bezala, elkarreraginak dituztela zenbait elikagai edo botikekin. Aditu baten esanetara hartu behar dira, beraz.



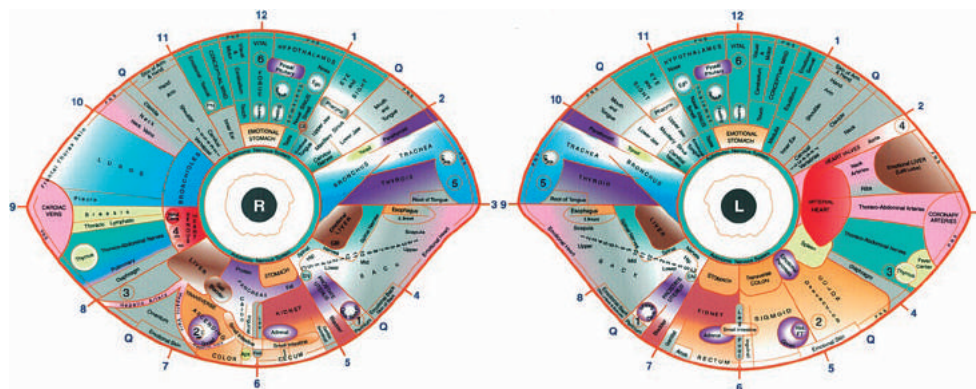
Homeopatia: homeopatiak esan nahi du 'gauza berarekin sendatzea'. Sustantzia batek osasuntsu dagoen pertsonarengan eragiten dituen sintomak sustantzia horrek berak senda ditzake gaixorik dagoen batengan. Botika homeopatikokoak elementu bat edo gehiago urtuz (txipiroi-tinta, suge-eden, arnika...) urarekin nahastutako alkoholarekin prestatzen dira, dosi infinitesimalen eskalari jarraituz. Horrela, sustantzia sendagarriaren kontzentrazioak oso txikiak izaten dira. Tratamendua pertsonalizatua da. Disoluzioa hartzeaz aparte, medikuek gaixoei ohiturak eta bizimodua aldatzeko agintzen diete. Medikuntza horren jarraitzaileak txertoen aurka azaltzen dira.



Erreflexiologia: oinen tratamendua. Teknika horren oinarriak akupunturaren antzekoak dira. Gorputzaren zati edo sistema bakoitza oinazpiko gune batean islatuta dagoela uste da eta behatzekin presioa leunki eginez, sustatu egiten da eta azkartu guneren bati dagokion gorputz-atala. Erreflexiologiak ez du berez edozein gaitz sendatzen. Estresa, urduritasuna, antsietatea, buruko mina eta hilekoaren aurrekoa dira, besteak beste, gehienbat tratatzen diren ondoezak.



Iridologia: begien behaketaren bitartez iridologoek pazientearen osasun (fisiko zein emozionala) egoeraren informazioaren berri jaso dezakete, baita euren izaeraren zenbait aspektuena ere. Azken finean, begiak burmuinaren zati dira eta gure gorputzaren barnera irekitzen diren leihoztat hartzen ditu zientzia honek. Beraz, diagnosi-teknika merke eta ez-erasokorra da. Dena den, diagnosira soilik mugatzen denez, teknika hau erabiltzen duten profesionalak gehienetan beste terapia osagarriaren batzuk ere ezagutzen dituzte, tratamenduak jartzeko.





IÑIGO ALTUNA MEDIKU HOMEOPATA



ZERBITZUAK:

- Medikuntza Homeopatikoa
- Mota guztietako gaixotasunen trataera: asma, dermatitisa, alergiak,...

Munoa Plaza C
ZARAUTZ
943-13 42 61

IDOIA LARRAÑAGA



ZERBITZUAK:

- 1.- Banakako kontsultak: elikadura energetikoa eta konszientea, digestio ongizatea, haurdunaldi eta edoskitzaroko beharrak, haurren elikadura trantsizioa, kirolarien beharrak, patologia ezberdinentzako baliabide nutrizional eta naturalak: (gainpisua, hipertentsioa, kolesterola, alergiak eta intolerantziak, diabetea, artrosia, elikadura aztoratzeak (anorexia, bulimia...), estresa eta antsietatea, arazo dermatologiko, ginekologikoak...
- 2.- Taldekako saioak:
 - Hitzaldiak
 - Sukaldaritza saioak: aldikakoak, urte guztiko saio jarraiak, urtaro bakoitzeko energi beharrak landuz
 - Bizitzaren Dantza bizipen saioak: aldakorra den bizi esperientzia honetan gure izatearekin modu zintzoan erlazionatzeko espazioa.
 - Osotasunez hazi eta bizi hezkuntza programa: ume, gazte, irakasle eta bidelagunei zuzenduriko osasun saioak.
 - Baliabide naturalak denon eskura: terapia naturalen ezagutza zabaltzeko eta burujabetzaren inguruan hausnarketa egiteko saioak.
- 3.- Lantzen ditudan arloak: Elikadura energetikoa, Medikuntza txinatarra, Bioastrologia, Iridologia, Naturopatia, Homeopatia, Egokitze neurologikoak, Masaia emozionala, Hazkuntza pertsonala, Osasun hezitzailea.

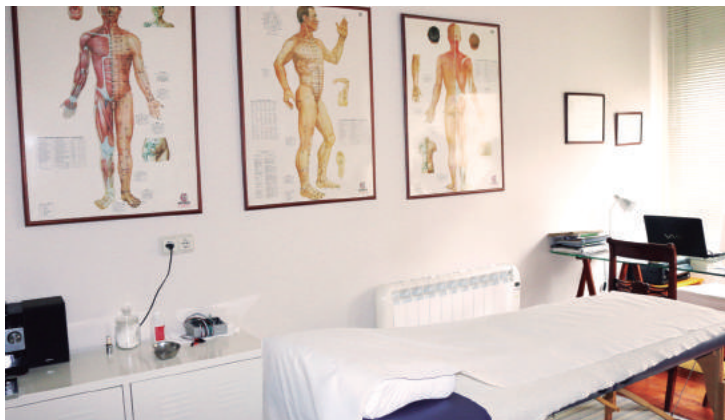


690 32 65 13
idoia.la.ar@gmail.com
www.idoialarrañaga.com





LIBE ILLARRAMENDI AKUPUNTURA



ZERBITZUAK:

- Ugalkortasuna areagotzeko tratamendua (Fertilitatea)
- Hilekoaren desordenak
- Menopausiarako tratamenduak
- Buruko minak
- Trigeminoko neuralgia
- Gihar eta artikulazioetako minak
- Ziatika, lunbalgia eta zerbikalgiak
- Tenista ukondoa
- Sinusitisa
- Rinitisa
- Zistitisa
- Antsietatea edota estresa
- Aurpegiko akupuntura (lifting efektua)



Lege Zaharren Enparantza, 3 -iesk.
ZARAUTZ
943-83 22 23 · 678 77 45 66
www.libeillarramendi.com

MEDIKUNTZA ALTERNATIBO ZENTRUA



ZERBITZUAK:

- Medikuntza txinatar tradizionalaren arabeko diagnostikoa
- Bioerresonantzia bidezko diagnostikoa
- Diagnostiko bioinformazionala
- Zenbait test: elikagaiekiko intolerantzia, ingurumeneko toxikoak, metal pisutsuak, Geopatia eta Elektrosmog
- Terapia psikobiofonikoak
- Terapia ortomolekularra
- Organoterapia
- Kromoterapia
- Naturopatia
- Homeopatia
- Fitoterapia txinatarra
- Oxigeno terapia
- Photon Platinum bidezko terapia
- Topology system bidezko terapia

Jandonianiz, 3 behea
AZKOITIA
615 77 99 20
www.medicinaalternativa-ioko.net



Terapia Biologikoen Zentrua
Jandonianiz, 3 behea · AZKOITIA
615 77 99 20
www.medicinaalternativa-ioko.net



Oxygenoterapia



**Bioerresonantzia
bidezko diagnostikoa**



**Photon Platinum
bidezko terapia**



**Topology system
bidezko terapia**



Nola zaindu azala udan?

Aukeratu kutsatzaile hormonalik ez duten eguzkitako kremak

Azala eguzkitik babestea funtsezkoa da udan. Merkatuan gero eta eguzkitako krema seguruagoak eta osasuntsuagoak daude. Saltzaileak jabetu dira erosleak kezkatuta daudela eta gero eta arreta handiagoz aukeratzen dituztela produktuak. Danimarkan Think Chemical kontsumitzaileen kontseiluak 66 eguzkitako krema aztertu zituen eta %40k ez zeukan kutsatzaile hormonalik. Nahiz eta gehienak Danimarkan soilik saltzen diren, badira nazioarteko markak ere. **Environmental Working Group** datu basean 750 eguzkitako krema aztertu dituzte eta toxikotasun mailaren arabera sailkatu.

Kutsatzaile hormonalen arriskuez

ohartarazten gaituzten webguneetan eguzkitarako oinarritzko aholkua ondokoa da: ahal dela itzala bilatu edo eguerdiko orduetan saiatsu eguzki galdatan ez egoten. Alderantzizkoa egin nahi duenak zein aukera ditu petroliotik eratorritako osagaiekin egindako eguzkitako kremak saihesteko? Kosmetika naturalean badira bi era eguzkiari iragazkia jartzeko. Batetik, iragazki biologikoak daude, karite, mugurdi eta gari germen olioak. Horiek ordea, ez dute krema konbentzionalek adinako babes maila eta tarte laburre-rako balio dute. Bestetik, iragazki fisikoak daude. Zink oxidoa, mika eta titanio dioxidoa erabili ohi dira. IARC Minbizia Ikertzeko Nazioarteko Agentziak azken hori minbizi sortzaile izan daitezkeen zerrendan jarria du, ordea.

Industria kosmetikoak badaki eroslea eguzkitako krema poto bakoitzaren

letra txikiko osagaien zerrenda irakurtzen ez dela hasiko. Sarri lupa behar da eta ezagutza handia jakiteko zein diren osagai toxikoak eta zein ez. Kutsatzaile hormonalen arriskuez ohartarazten duten erakundeek aholkua da kosmetika ekologikoa dela adierazten duten etiketadun produktuak bilatzea. Halako etiketaren bat erabili duen saltzaileak lana hartu du bere produktuentzat etiketa lortzen. Hona hemen badaezpada saihestea komeni diren osagaiak:

- Bentzofenona 3 eta 4 (BP-3 eta BP-4).
- 4-metilbenzilideno kanforra (4MBC).
- Etil exil metoxizinamatoa (iragazki fisikoa da baina osasun arazoekin lotu dute).
- Metil parabeno eta etil parabeno ftalatoak (DEP, DINP, DEHP...).
- Butilhidroxitoluenoa (BHT), lurri-nak, musketa sintetikoak, olio mineralak.



**... eta kosmetiko naturalak**

Emaitza deigarriak azaleratu zituen duela hiru urte AEBetan nerabe emakumezkoekin egin zuten ikerketa batek. Batez beste egunean 17 kosmetiko erabiltzen zituztela ikusi zuten eta nerabe izanda haien sistema hormonalak garatzen ari zenez, kutsatzaile hormonalak aurrean ahulago ziren. Ohiko kosmetikoak hiru egunez kendu zizkieten, eta parabenoak eta ftalatorik ez zutenak erabiltarazi zizkieten. Pixa azterketan ikusi zen metil eta propil parabenoak %44 eta %45 egin zutela behera, dietil ftalatoaren metabolitoak %27, eta triclosan eta bentzofenona-3k %36.

Horiek horrela, saiatu ahalik eta kosmetiko naturalenak eta seguruenak erosten, gure azalak eziz, gorputzak ere eskertuko dizkigulako. Baina nola jakin zeintzuk diren kosmetiko naturalenak? Produktuen lehen 4 edo 5 osagaietan jarri arreta, horien artean biltzen baita produktuaren osagaien %90. Lehen postuetan zenbat eta osagai sintetiko gehiago izan, are eta arrisku eta ziurgabetasun handiagoa; kontrara, zenbat eta osagai ekologiko gehiago izan, produktua are segurua goa.

Halako ariketak edozein saltokitan egin genitzake, baina saiakeran zorazterik nahi ez badugu, onena zuzenean kosmetika naturala saltzen duten den-



detara jotzea genuke, hala nola, belar dendetara eta parafarmazietara.

NEKANE BELAR DENDA**ZERBITZUAK:**

- Osagarrietan aukera zabala (aholkularitza pertsonalizatua)
- Elikagaiak granelean
- Bio kosmetika
- Bach loreak
- Triunidade esentziak
- Masajista (28 urteko esperientzia): praxis bertebrala, terapia sakrokraniak, kontrakturak saihesteko masajea, eskuzko drainatze linfatikoa...
- Bio estetika: DR Hauschka aurpegiko tratamendua, Kobido aurpegiko bioliftinga, zurarekin terapia (zelulitisaren kontrakoa), Ayurveda Spa estresaren kontrako masajea...
- Presoterapia
- Bibrazio makina
- Depilazio laserra
- Intolerantzia testa (egin froga eta utzi zalantzak alde batera)
- Pisuren kontrola (dieta pertsonalizatuak)



Azken Portu · Altzola, 1
ZARAUTZ
943-13 00 73
belardendane Kane@hotmail.com

BELARDENDA - DIETETIKA

NEKANE



32 URTE

**BEZEROEKIN LANEAN
OSASUN BIDEAN**

Eskerrik asko

Azken portu · Altzola, 1

ZARAUTZ

943-13 00 73

belardendanekane@hotmail.com



NATURDIET



ZERBITZUAK:

- Naturista eta iridologia kontsulta:
 - insomnioa
 - estresa
 - antsietatea
 - depresioa
 - artritis
 - artrosia
 - bronkitisa
-
- Masajeak
- Pisu kontrolaren kontsulta



Zigordia, 27
ZARAUTZ
943- 13 44 49
f i

UKENDU PARABOTIKA



ZERBITZUAK:

- Parabotika-Belardenda: sendabelarrak, kosmetika naturala, puerikultura, elikagaiak...
- Naturopatia zerbitzua
- Dietista-nutrizionista zerbitzua



Kantauri plaza, 2 · ZUMAIA
943-86 09 92
www.ukendu.com
ukendu@hotmail.com · f



UKENDU

PARABOTIKA
BELAR DENDA

10 Zure konfiantza gure saria
urte elkarrekin

ZERBITZUAK

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

Naturopatia zerbitzua

Dietista-nutrizionista zerbitzua



Kantauri Plaza, 2 · ZUMAIA

943-86 09 92

www.ukendu.com · ukendu@hotmail.com ·





LIBI PARAFARMAZIA



Basadi auzoa, 7 behea
ZUMAIA
943-53 66 40



ZERBITZUAK:

- Ikusmen hezitzailea
- Naturopata
- Dietista
- Terapia emozionala, energetikoak...
- Askotariko tailerrak: ikusmen naturala, konstelazio familiarrak, Reiki...

TUKO ORTOPEDIA



Artzubia Hiribidea, 51
AZPEITIA
943-15 14 41

ZERBITZUAK:

- Produktuen instalazio eta aholkularitza
- Bidalketak doan
- Produktuen alokairua
- Mantenu eta konponketa zerbitzua
- Oinetako bereziak
- Laguntza teknikoa
- Eskaileretara egokitutako igogailuak eta jasogailuak



ARGITUZ LAGUNTZA PERTSONALA



ZERBITZUAK:

- Estimulazio kognitiboa
- Zaintzaile kontratuak
- Psikogerontologia
- Ortopedia



Ibai Ondo, 3 · AZKOITIA
943-55 95 09
info@argituz.eus
www.argituz.eus · 

ARGITUZ LAGUNTZA PERTSONALA

ZERBITZUAK:

- Estimulazio kognitiboa
- Zaintzaile kontratuak
- Psikogerontologia
- Ortopedia

Ibai Ondo, 3 · AZKOITIA
943-55 95 09

info@argituz.eus · www.argituz.eus





Hasteko, kirol aholkularia

Denbora luzez ordenagailu aurrean eserita egotera behartzen gaituzten lanaldi amaigabeak, oinez bi munutuan iritsiko ginatekeen lekura joateko autoa hartzeko ohitura txarra, gailu elektronikoekiko garatu dugun neurrigabeko lotura... sedentarismoa mundu mailako arazoa da, eta jakina da bizimodu mota horrek oso ondorio txarrak dituela gure osasunean. Baina, nola eman buelta egoera horri? Nola hasi kirola egiten? Urteetan ezer egin ez duen batentzat sekulako erronka da kirol arropa jantzi eta kiroldegira joatea. Nondik hasi? Zeri heldu? Zer kirol hautatu bi asteren buruan nire ahalegina bertan behera utzi ez dezadan? Kirol aholkulari batengana jotzeak asko lagunduko liguke lehen urrats horiek egiteko garaian.

Kirol aholkulariaren lana da jendea orientatzea jarduera fisikoa egiterakoan: bakoitzari zer aukera dituen azaltzea, zer egitea komeni zaion eta zer ez aholkatzea, beti ere jarduera fisikoa eguneroko bizitzan txertatzeko helburuarekin. Horretarako, aholkulariak elkarriketatxo bat izan beharko du bezeroarekin, haren osasun egoera, interesak, zailtasunak eta abarrak eza-gutzeko. Alderdi horiek baloratu ondoren, bizimodu aktiboagoa izateko aukerak proposatuko dizkio eta egokien datorkion jarduera aholkatuko dio. Lehendabiziko asteetan bezeroari jarraipena egingo dio, bide onean sartu dela ziurtatzeko.



Hobetzeko, prestatzaile pertsonala

Kirola egiteko joera izan arren, nahi dituen helburuetara iritsi ezinik dabilenak, beste mota bateko laguntza beharko du: entrenatzaile edo prestatzaile pertsonal batena, hain zuzen. Helburuak lortzeko egunez egun bete beharreko plangintza prestatuko dio hark. Plangintza horrek parte bat baino gehiago izango ditu: jarduera fisikoz gain, errekupeziatorako pautak eta elikadurari dagozkionak, hain zuzen.





Joerak

Gorputza aktibatzeako jarduerak

Zumba

Dantza egitea gustuko baduzu eta aldi berean pisu apur bat galdu nahi baduzu, Zumba probatu behar zenuke. Jarduera horrek, erritmo latinoak intentsitate altuko eta baxuko ariketekin konbinatzen ditu. Beraz, sasoian jartzeaz gain, primeran pasatuko duzu. Zumba praktikatzekak malgutasuna handitzen du, giharrak eta bihotza sendotzen ditu eta oreka eta koordinazioa hobetzen. Autoestimua handitzen eta umorea hobetzen ere laguntzen du. Energiaz beteta aterako zara saio bakoitzetik.



TRX

Zinta bat eta bi eraztunekin muskulazioa lantzeko aukera ematen duen aparailua da TRX, eta esekidura bidezko entrenamendu saioak egitea ahalbidetzen du. AEBtako armadak asmatu zuen entrenamendu sistema hori, militarrek aukera izan zezaten edozein lekutan gorputza lantzeko, gorputz guztiko giharrak lantzeko ehunka ariketa egin baitaitezke. Indarra, malgutasuna, erresistentzia, oreka eta arintasuna hobetzen ditu. TRX saio baten ostean, guztiz normala da gorputza minberatuta izatea. Emaitzak, baina, denbora gutxian antzematen dira, landutako giharrak gogortzen hasten baitira.



GAINDITUZ KIROLA ETA OSASUNA



ZERBITZUAK:

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



Alai, 7 · ZUMAIA
943-24 33 68
info@gaintuz.es
www.gaintuz.es



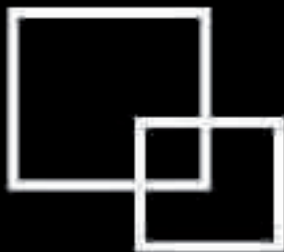
Kirola eta Osasuna

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

Alai, 7 · ZUMAIA · 943-24 33 68
info@gaintuz.es · www.gaintuz.es



CORE STUDIO



- Pilates
- Pancafit/ K-strech
- Bizkar eskola
- TRX
- Entrenamendu pertsonalak



Basadi auzategia, 5 behea



Aita Mari, 10

660 64 25 42
ZUMAIA



Gorputza lasaitzeko jarduerak

Yoga

Yoga ez da erlijio, gimnasia teknika edo filosofia bat, gorputza eta burua ordenatzen dituen irakasgaia baizik. Arnasketan arreta jarritz lantzen da, eta gorputzaren jarrerak hobetzeko eta erlaxatzeko balio du. Yoga irakasleen arabera, nerabezaroan hastea da egokiena, horrela gorputzak malgutasun handiagoa lortzen baitu. Dena dela, edozein adinetako jendeak praktikatu dezake.



Stretching

Stretching-ek luzaketa esan nahi du. Gorputza erlaxatzeko, tolesteko eta luzatzeko ariketa leunetan oinarritzen den diziplina da. Giharrak luzatuz eta artikulazioak mugituz malgutasuna lantzeko modu bat da, eta jarrera ohitura txarrak zuzentzeko eta haiek eragindako arazoei aurre egiteko balio du. Esate baterako, bizkarreko mina arintzeko modu eraginkorra da. Gainera, edonork egin dezake, norberari bere gorputzak aginduko baitio zenbat luzatu. Erraza dirudien arren, kontzentrazio handia eskatzen duen jarduera da, eta praktikatzen dutenak berehala hasten dira onurak antzematen. Estresari eta lo egiteko arazoei aurre egiteko oso baliagarria da.



Elikadura zaintzea, ezinbestekoa

Kiolari batentzat sekulako garrantzia du elikadura zaintzeak, jaten duenak zuzenean eragingo duelako haren errendimenduan eta errekupeazioan. Dieta egoki batek kirolariaren behar guztiak ase beharko ditu, kaloriatan, proteinatan zein bitamina eta mineralen. Une oro hidratatuta egotea ere ezinbestekoa da kirolarientzat.

Hautazko elikagaiak:

- Esnekiak; gehienez, egunean erraziot bat.
- Haragia; astean behin. Ahal dela, saihestu txerrikia jatea.
- Arrautzak; astean bizpahiru aldiz.



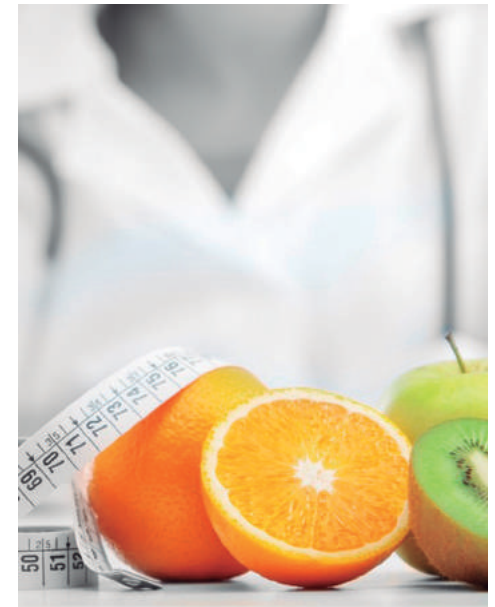
Kirolari batentzat behar-beharrezko elikagaiak:

- Fruitu osoak eta zuku naturalak, azidoak ez direnak; egunean lau errazio.
- Barazkiak; gutxienez, egunean bi errazio (bat gordinik eta bestea sukaldatuta).
- Zerealak, ahal dela integralak; egunean bi errazio.
- Ernamuinak; astean bizpahiru aldiz.
- Haziak eta intxaurrak; astean bizpahiru aldiz.
- Oliba olio (hotzetan prentsatua); egunero.
- Arrain urdina; astean bizpahiru aldiz.
- Ur minerala eta zuku naturalak; 3:1 proportzioan.

Elikagai kaltegarriak:

Ahalik eta gutxien kontsumitu behar direnak, gorputzari inolako elikagarririk ez emateaz gain, goizago edo beranduago osasun arazoak eragiten dituztelako.

- Azukre birfindua eta gozokiak.
- Saturatutako gantzak (animalienak) eta trans motako gantzak edo hidrogenatuak (margarina, opilak, birfindutako olioak, eta abar)
- Gatz gehiegi.
- Hestebeteak (ezkur urdaiazpiko ibेरikoa salbu, eta hori ere errazio txikitant).
- Birfindutako irin zuria, integralak ez direnak (ogi zuria, pasta zuria, eta abar).
- Industrialki eraldatutako produktuak, kontserbatzaile edo koloratzaile kimikodunak.
- Tabakoa eta alkohola.



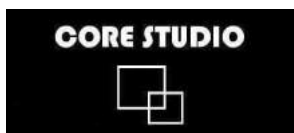


CORE STUDIO



ZERBITZUAK:

- Pilates
- Pancafit / K-strech
- Bizkar eskola
- TRX
- Entrenamendu pertsonalak



Basadi auzategia, 5 behea
Aita Mari, 10
ZUMAIA
660 64 25 42

ELIKU NUTRIZIO AHOLKULARITZA

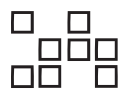


ELIKADURA PLANAK:

- Haurrentzat
- Gazteentzat
- Hirugarren adinekoentzat
- Kirolarientzat
- Haurdun daudenentzat
- Edoskitzaroan daudenentzat
- Menopausia garaikoentzat
-



Olatzko Amaren Plaza, 9 behea · AZPEITIA
943-81 66 58
info@elikuzentroa.com
www.elikuzentroa.com ·



Verónica Cazalis

Bioenergetikak pertsonen gorputzak onera etortzeko eta osasuntsu mantentzeko izaten dituen eraldaketak eta energia aldaketak aztertzen ditu. Zure energia orekatzen laguntzen dizugu.

20 urtetik gorako esperientzia



ZERBITZUAK:

- Kinesologia
- Bach loreak
- Tri-Unidad esentziak
- Bio erresonantzia
- Kinestetika
- Neas topologia sistema
- Ayurvedico masajea



Gipuzkoa, 8 behea · ZARAUTZ

943-13 21 97 · 695 70 09 21

info@veronicacazalis.com · www.veronicacazalis.com ·





ELIKU

Nutrizio Aholkularitza

NUTRIZIO AHOLKULARITZA

Elikadura planak:

Haurrentzat

Gazteentzat

Hirugarren adinekoentzat

Kirolarientzat

Haurdun daudenentzat

Edoskitzaroan daudenentzat

Menopausia garaikoentzat...

Olatzko Amaren Plaza, 9 behea · AZPEITIA · 943-81 66 58

info@elikuzentroa.com · www.elikuzentroa.com · 



AITZIBER AIZPURU BEREZIARTUA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. EUS00048



Aitziber Aizpuru Bereziartua
Miembro Correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA