



euzko aldeko
ataria

Osasuna eta ongizatea

Ore ka uzekoa

2020-10-15 ·
107.6 fm ·
www.ataria.eus



OREKATZEKO

Hilabete zailak ari gara bizitzen. COVID-19ak sortu duen egoera kudeatzen ikasi behar dugu eta zalantza zein beldurrei aurre egin. Asko dira zoriontsu eta osasuntsu egoten laguntzeko kontuan hartu behar diren alderdiak, eta asko dira ere horretan laguntzen duten profesionalak. Osasunari eta ongizateari eskainitako gehigarri honetan aurkituko dituzu horietako batzuk. Kiopraktikoak, kirol medikuak, yoga irakasleak edota fisioterapeutak bezalako profesionalak aurkituko dituzu

ondorengo orrietan, baina osasuntsu egoteko elikadura zaindu behar da ere, eta baita, nola ez, alderdi emozionala.

ATARIA-k horiek guztiak hartu ditu kontuan eta eskura jarri dizkizu, irakurle. Mimos prestaturako gehigarria duzu eskuartean, eskualdeko profesionalekin harremanetan jarri eta horien berri eman nahi dizu, zailtasunez betetako ikasturte honetan lagungarri izango duzun informazioa eskainiz. Zaindu zaitez eta zaindu maite duzun hori!

Testuak: Irati Saizar Artola eta Rebeka Calvo Gonzalez. **Argazkiak:** Irati Saizar Artola, Foku eta Emeki.



OSTEGUNA, 2020KO URRIAK 15

Argitaratzailea:

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SM

Lege Gordailua: SS-1323-2013

Koordinatzailea:

Rebeka Calvo Gonzalez.

Kudeatzailea: Iban Urdapilleta Alkizalete.

Egoitza: San Esteban, 20, Tolosa.

Telefona: 943 65 56 95.

E-posta: ataria@ataria.eus

Publizitatea: 661 678 818, publi@ataria.eus

Tolosa: 687 410 082. tolosa@ataria.eus

Villabona-Aiztondo: 687 410 022.

villabona-aiztondo@ataria.eus

Anoetaldea: 687 410 022.

anoetaldea@ataria.eus

Ibarraldea: 687 410 118.

ibarraldea@ataria.eus

Alegialdea: 687 410 034.

alegialdea@ataria.eus

Kirolak: 673 06 11 32. kirolak@ataria.eus

Bezero arretra zerbitzua: 943 30 43 46



www.ataria.eus

ATARIA IRRATIA
107.6 FM

Tolosaldeko Ataria diruz laguntzen duten erakundeak:

Udalak: Abaltzisketa, Aduna, Albiztur, Alegia, Alkiza, Altzo, Amezketa, Anoeta, Asteasu, Baliarrain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidania-Goiatz, Elduain, Gaztelu, Hernialde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larraul, Leaburu-Txarama, Lizartza, Orendain, Orexa, Tolosa, Amasa-Villabona eta Zizurkil

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SMko kideak:



**SAN MIGUEL
KIROPRAKTIKA
ZENTROA**



■ **Helbidea:** Rondilla kalea, 48, Tolosa ■ **Telefono zenbakia:** 722 611 622 ■
■ **Helbide elektronikoa:** info@quiropRACTICASanmiguel.com ■
■ **Webgunea:** sanmiguelkiropraktika.com ■
■ **Facebook:** San Miguel Kiropraktika ■ **Instagram:** @san_miguel_kiropraktika ■

AGUR BIZKARREKO MINARI

Tolosako Rondilla kaleko 48. zenbakian aurki dezakezu San Miguel Kiropraktika Zentrua. Bizkarreko arazoei aurre egiten laguntzen duten teknikak erabiltzen dituzte.

Gerriko minak, bizkarrekoak, lepokoak edota buruko minak dituen bezeroak inguratzen dira gehienbat bertara. Hala ere, kiropraktikaren onuraz gozatzeko, mina edukitzea ez dela baldintza dio Unai Muñoz kiropraktikoak.

Bizkarreko posizio eta mugimendu on bat berreskuratzen laguntzea dute helburu. Azken batean, horren bidez lortzen du gorputzak bere minei aurre egitea.

Lehen aldiz kontsultara joatean, bezeroaren arazoa zehazki zein den aztertzen dute, bereziki, kasu horretan laguntzerik duten edo ez esango dutelako. Posturaren analisia egin eta gero, zuzentze saio batzuk egiten dituzte, eta amaitzean, konparaketa bat egiten dute posturan izandako aldaketak ikusteko.

Bezeroarekiko arreta eta inplikazioa nabaria da atetik sartzen zarenetik, Monika Crespillok ematen du ongietorria, eta Unai Muñoz arduratuko da gure bizkarra zuzentzeaz, bizi osasuntsu bat eraman ahal izateko.



■ **Helbidea:** Euskal Herria kalea, 13, Ibarra ■ **Telefono zenbakia:** 698 912 500 ■
■ **Helbide elektronikoa:** ekinfisioterapiazentrua@gmail.com ■
■ **Facebook:** Ekin Fisioterapia Zentrua ■ **Instagram:** @ekinfisio ■

BEZEROA ZAINDUZ

Ekainaren 8an zabaldu zituen Ekin Fisioterapia zentroko atea Goar Lopetegik. Jendearen ongizatea helburu hartuta, fisioterapia zerbitzua eskaintzeaz arduratzen da eta osteopatiarekin uztartzen du bere lana.

Giharrak, hezurak eta organoak. Guztiari begiratzen dio lehenik, mina nondik datorren aztertu ahal izateko. Galdeketa bat egiten die bezeroei, eta horren arabera erabakitzen du bezero bakoitzarekin zein teknika aplikatu.

Besteak beste, puntzio lehorren teknika da erabiltzen duen teknika bat. Akupunturako orratzak giharren gainaldean sartzen dituen teknika da, barrura inolako sustantziarik sartu gabe eta giharrak askatzeko erabiltzen da. Bezero bakoitza mundu bat denez, bakoitzari entzun eta bere beharretara egokitzen da. Batzuek giharrak indartu beharko dituzte, besteak luzaketa ariketak egin, edota ariketa berezi batzuk proposatuko dizkio bezeroari etxean egin ditzan. Hori guztia, jarraipen bat emanez, beharrezkoa balitz sesio gehiago eginez.

Mina edo ondoeza duen edonor hartzen du bere kontsultan, kirolariak izan daitezke, baina baita ariketa gutxi egiteagatik edo geldirik egoteagatik mina jarri zaienak ere. Mimos, arduraz eta bereziki bezeroa zainduz, bere hoberena eskaintzen du, bezeroaren hoberena lortzeko asmoz.



Helbidea: lurre auzoa, 21-22 behea **Telefono zenbakia:** 943 57 06 71

Helbide elektronikoa: info@tolosakirolmedikuntza.com

Sare sozialak: @tolosakirolmedikuntza

TKM, KIROLARIEN ZERBITZURA

Alemanian ikasia, Iñaki Arratibelek 1989an ireki zuen bere kontsulta Tolosan eta geroztik kirol medikuntzaren esparruan dabil lanean. Berazubin hasi eta 1996tik aurrera gaur egungo egoitzan, lurre 21-22 behean. Adin, maila eta kirol guztietako kirolariak hartzen ditu eta norberaren osasunean, helburuan eta gaitasun fisikoan oinarritzen da kontrol pertsonalizatuak bermatzeko.

Kirolerako osasun-azterketak egiteaz gain, odol eta gernu analisiak edota tratamendu eta lesioen kontrol zehatzak ere burutzen dira kontsultan. Bezeroaren errendimendua neurtu eta hoberen egokitzen den entrenamenduaren jarraipena egiten da bertako instalazioen erabilera eginez; hala nola, zinta, bizikleta eta arraun ergometroa.

Euskal Herri mailako kirolari profesional eta kirol talde federatuen entrenamendu eta jarraipena eramaten du Arratibelek. Kirolaren eta probaren arabera, jarraipena kontsultan bertan edota bertatik kanpo egiten da.

Eta orain, Tolosa Kirol Medikuntzaren zerbitzua zabaltze aldera, urritik aurrera Ordiziako Majori kiroldegian arituko da Iñaki Arratibel. Ordua eskatzeko betiko TKMko telefonora deitu behar dela esan du, edo helbide elektronikora idatzi.



Helbidea: Rondilla kalea, 6, Tolosa **Telefono zenbakia:** 943 65 21 86

Webgunea: www.zainberri.com

Helbide elektronikoa: zainberri@gmail.com

ZAINZARAKO ERREMINTAK

1985etik ari da produktu naturalak eta osasunerako zerbitzuak eskaintzen Zainberri belar eta dietetika denda.

Gorputza osasuntsu sentiarazteko milaka produktu aurki daitezke: produktu ekologikoetatik hasi eta elikadura makrobiotikoa, sendabekarrak, osagarri nutrizionalak, bitaminak, kosmetika naturala, parafarmazia, haurrentzako eta garbitasunerako produktuak, eta baita oinak zaintzeko produktuak eta hainbat liburu ere. Alor ezberdinetako produktuak dauzkate, denetarik pixka bat.

Produktuak saltzeaz gain, pertsona bakoitzaren beharrak entzun, ikusi eta aholku batzuk emanaz erantzun bat ematen diote bezeroari. Haietako asko, sintomaren batekin joan ohi da dendara eta bere egoera hobetzea izaten dute helburu. Urteetako esperientziaz baliatuta, bezeroari aholkurik hoberenak ematen saiatzen dira, bere ongizatea ardatz hartuta. Bezero bakoitzarentzat lan egitea dute gogoko, tratua pertsonalizatuz.

Zainberrin egiten dutena zainketa lan bat da. Pertsonak zaintzeko eta prebenitzeko erremintak eduki behar dituzte eta hor kokatzen da Zainberri, heziketa horretan. «Gu hor gaude», diote.

Dendan produktuak saltzeaz gain, *online* erosteko aukera ere ezarri berri dute: www.zainberri.com helbidean aurki daitezke gorputzak ondo egoteko behar dituen elikagai eta osagarriak.



Helbidea: Lizardi plaza, 2, Tolosa **Facebook:** escuelayogananditolosa
Helbide elektronikoa: yogatolosa@hotmail.com
Telefono zenbakiak: 659 045 930 [Bharat] edo 605 743 987 [Aruni-Aloña]

ARMONIAREN BILA

Tolosako Anandi Yoga Eskolan garapen pertsonalerako gun bat eskaintzen dute. Eskola ireki eta parte-hartzailea da, eta sormenak ere badu lekuri. Eskola Bharat Yogachariak ireki zuen 1994. urtean eta ideia batek bultzatuta egin zuen; gizakia gaitasun handikoa dela eta izan nahi duen guztia izateko gai dela. Anandi Yoga Eskolak eta Herri Herri Yoga Satyak ikastaro eta formakuntza saioak eskaintzen dituzte Tolosaldean eta Goierri, baita Araba, Bizkaia, Gipuzkoa eta Nafarroan ere. Yoga Zientzia dira aditu eta kultura hori goitik behera ezagutzen dute. Era berean, meditazio eta mindfulness-ean dira aditu eta horri begirako ikastaro, tailer eta jarduerak antolatzen dituzte.

Anandi Yoga Eskolan laguntzeko prest daudela diote. Gerturatzeko direnei euren burua ezagutzen eta armonia lortzen laguntzen diete, zoriotsu izateko inguruan dugun horrekin oreka aurkitzen laguntzen dutelarik. Izan ere, argi dute: Yogak ongizate fisiko, mental eta emozionala lortzen laguntzen du, bizipoza ematen du eta harremanak hobetzen laguntzen du. Bizitza bizitzen laguntzen dute Anandi Yoga Eskolan, bizitza den bezalakoa jasotzen eta zoriotsu izaten laguntzen dute, bizitzari zentzua bilatuz.



Helbidea: Bazurka industrialdea, 26, Alegia **Telefono zenbakia:** 680 647 171
Helbide elektronikoa: igorjauregifisioterapia@gmail.com
Instagram: @igorjauregifisioterapia

OSASUNA HELBURU

Igor Jauregik bere fisioterapia kontsulta darama Alegiako AlegiSport zentroan. Zentro horretan berak duen kontsultaz gain, kirol medikuntza, prestakuntza fisikoa, nutrizioa eta entrenamendu pertsonalak eskaintzen dituzte beste hainbat profesionalak.

Bezero bakoitzarentzat egokienak diren teknikak erabiltzen ditu Jauregik. Esaterako, berritasun nagusia Indiba teknologia da: zirkuitu elektriko itxi baten bitartez baskularizazioa areagotzen da eta horrek, lesioak errekuiperatzeko gorputzak dituen prozesu fisiologikoak azkartzea eragiten du. Lesio ezberdinetarako aproposa da teknika hori.

Bestetik, Normatec sistema ere badauka. Presoterapia bidezko deskarga bat egiten du hanketan eta errendimendu bila dabilenarentzat egokia izan daiteke edo baita barizeetatik sufritzen duenarentzat ere. Puntzio lehorrarekin ere lan asko egiten du, giharrak askatzeko.

Osasuna helburu duenak du lekua zentro horretan, zerbitzua edonork jaso dezake, ez kirolariek bakarrik. Errendimendua ere lantzen dute hala ere, kirolera bideratuta dabilenari begira. Bezeroak bilatzen duenaren arabera egokitzen dira, arreta pertsonalizatua eskainiz eta jarraipen bat eginez. Gimnasio bat ere badute eta leku horrek aukera eskaintzen die bezeroaren berregokitzea egin ahal izateko. Horrela, zerbitzu osoago bat eskaintzeko aukera daukate.



Helbidea: Korreo Kalea, 45, Tolosa Telefono zenbakia: 650 923 266 Webgunea: www.emeki.eus
Helbide elektronikoa: alazne@emeki.eus Facebook: @emekiosasunaetazaintza Instagram: @_emeki

GAUZAK BERE IZENEZ

Potota, motxita, antosiñe, pottolin, piku, potori... bagina, bulba, alua.

Agian arazoa hortik dator, gauzak bere izenez ez deitzean, gauzak bere izenez deituz heziketa egokia ez egitean. Zoru pelbikoa existitzen da, badugu aludunok, baduzue zakildunek. Agian publizitatean emakume helduaren txiza galerei lotuta entzun duzu batik bat, baina kasuistika edo profil hori portzentaia txiki bat soilik da.

Zoru pelbikoa gure pelbisa azpialdetik tapizatzen duen egitura multzoa da. Alde batetik, bere %80an zehazki, ehun konektiboz osatuta dago. Honen kalitatea genetikoki ona edo eskasa izango da. Elikadura aldetik proteinak beharko ditu, animali jatorrikoak gehiago gainera, baita hidratazio egokia ere. Elastinaz eta kolagenoz osatua dago, malgutasuna du baina baita zuruntasuna ere bere funtzioak egoki betetzeko. Kuriositate gisa, erditze baginala izan dugun emakumeok kolageno defizit ikaragarria jasaten dugu eta horregatik denon kasuan, erditzea bera arrisku faktore potente bat izango da, nahiz eta fisiologikoki erditu eta zauririk ez izan kasu onenean.

Gainerako %20a ehun muskularra da berriz. Alde batetik gai gara gure zoru pelbikoko muskulatura nahita aktibatzeke, uzkuritu eta erlaxatzeko. Ehun muskularren %4a kontrolatzen dugu modu horretan. Gainerako %16a aldiz gure posturari esker aktibatuko dugu.

Kontuz gure posturarekin, nola bizi gara? Ordu luzez aulki batean eserita, gidatzen edo ordu luzez geldirik zutik, gure pelbisak blokeatuta, gerriko abdominal eskasa... Izan ere gure sabelaldeak berebiziko garrantzia du zoru pelbikoaz ari garenean. Zoru pelbikoak pelbisean ditugun organoak eustiaz gain funtzio garrantzitsua du presio kudeaketan. Diafragma torazikotik datozen presioak gure gerriko abdomino-lunbarrak kudeatzen ditu lehenbizi. Honen funtzionaltasunaren arabera, presio gehiago edo gutxiago jasoko du zoru pelbikoak. Gure eguneroko posturak, komunean edo kirolean egiten

ditugun esfortzu okerrekin, haizezko instrumentu bat jotzeak etab. zoru pelbikoan eragina dute, ez soilik haurdunaldiak eta erditzeak.

Eta kirola? Benetan hain txarra da emakumeok korrika egitea? Hain txarra da emakumeok indar ariketak pisuarekin egitea? Inpaktu kirolak ez du zoru pelbikoa kaltetuko baldin eta ehun horiek presio aldaketak ondo kudeatzen badituzte. Pisua erabiliz egiten den ariketa fisikoa ez da arazo, arnas patroia egokiak ezarri eta muskuluen aktibatzea ona denean. Hau da, kasu bakoitzean indibidualki eta osotasunean baloratu behar da. Alde batetik ehunen indar, tonu eta karga erreflexuk egokiak diren begiratu behar dugu. Bestalde liseri aparatuko alteraziorik badagoen edo ez ikusi behar da, honek eragin zuzena izango baitu gure sabelaldean eta bere funtzionaltasunean. Berdin diafragma torazikoaren kasuan: nola arnasten dugu? Emozionalki bolada lasai batean ala estresatuta bizi gara? Eta horrekin patroia posturala aztertuko dugu. Zertarako egin zoru pelbikoa lantzeko ariketa zehatz bat gainerako guztia kontutan hartzen ez bada? Zertarako egin hain famatu diren ariketa hipopresiboak lau oinean, posizio horretan bizi ez bagara edo zure eguneroko posizioak hobetzen laguntzen ez badigu?

Prebentzioa, mesedez. Eta hori ezagutzatik hasten da: nor naiz, nola bizi naiz, zein patroia dut, inkontinentzia zantzurik badut edota harremanetan arazorik? Bada landu beharreko zerbait? Zauririk? Guzti hori eta gehiago da zoru pelbikoan adituak garen fisioterapeutok baloratu eta lantzen duguna. Zaintza integral bat, informaziotik eraikitako tratamendua. Tabu gabe, us-tez hain askeak garen garai hauetan oraindik ere ez delako erraza laguntzean komunera larri iristen garela esatea, ez da erraza harreman sexualetan mina sentitzen dugula kontatzea, ez da erraza gustuko dugun kirol bati uko egitea eragiten dizkidan galerengatik infekzioak ditudalako. Saia gaitzen elkarrekin hau ikusgarri egiten eta hobetzen.



Barazkiak eta frutak

Kosmetika eta makilaje naturala

Solteko eskaintza zabala

Kontserbak

Edariak

Garbiketako produktu biodegradagarriak, baita soltean ere



EGUNEKO BARAZKI FRESKOA,
GARAIA GARAIIKOA



943 016 868
soronea@soronea.eus
Korreo kalea 26 | 20400 Tolosa | Gipuzkoa

