

26 **capulco**
Visión

Suomeksi sinua palvelee Ruben

Av. Acapulco 2,
Fuengirola (Málaga)
P. (+34) 952 477 612

Ma-pe: 10-19
La-Su: SULJETTU

Aina henkilökohtaista ja asiantuntevaa palvelua!

ALE* -50%

*Kysy tarjouksista ja ehdoista lisää liikkeestämme!

PALVELUT:

- Näöntarkastus
- Piilolinsit
- Silmänpohjankuvaus
- Silmänpaineen mitta
- Glaukooman kontrolli tutkimus
- Kuivien silmien diagnosti
- Silmänsairauksien geenitutkimus

27 **Ópticas Avenida**

Desde 1966

Katso isompi ilmoitus sivulta 13

Sinun optikkoliikkeesi Fuengirolassa!

28 **+ VISIÓN**

el fin de las gafas caras

AURINKORANNIKON AINOAA SUOMALAINEN LAILLISTETTU OPTIKKO

+VISION Fuengirola

Av. de Mijas, 2
29640 · Fuengirola · Málaga
Puh. 95 259 35 37

Lisätietoja sivun 9 mainoksessa.

29 **Laillistettu ASIANAJAJA**

Anniina Pohjola

- oikeudenkäynnit
- asuntokaupat
- riita-asiat
- yhtiöt
- kirjanpito
- käytännön asiat

Puh/fax. 951 261 746
gsm. 661 104 878
C/ Lope de Vega 1, 1. krs
29640 Fuengirola (Málaga)

30 **TÄYDEN PALVELUN ASIOINTITOIMISTO**

Yksityisille & yrityksille Asiointipalvelut & vakuutukset

Lisätietoja sivulta 10

MOP Consulting
Since 1993 ASESORIA

Avenida de Los Boliches 62,
2. krr, B-ovi, Fuengirola
Puh +34-952 470 884,
Fax +34-952 464 306
info@mopconsulting.com

31 **PRIUS**
— ASIANAJOTOIMISTO —

Kaikki lakipalvelut suomeksi

Avda Jesús Santos Rein, 2,
Ed. Ofisol, 2ª D, 29640 Fuengirola
Puh. (+34) 952 46 78 53

32 **Mediterraneo Real**

HUONEISTOHOTELLISI FUENGIROLASSA

Isompi mainos tämän lehden takasivulla

C/ Antonio Machado 25, Fuengirola,
P. (+34) 952 47 93 49, 952 66 70 92
E-mail: info@mediterraneoreal.com

se
SUOMALAINEN ESPANJASSA

Media, jolla tavoitat suomalaiset Espanjassa.

Ilmoitusmyynti

Heidi Roikonen
(+34) 952 47 07 94
heidi@olenet.es

DUO DESIGN

meiltä

GRAAFINEN SUUNNITTELU

Julkaisut
Printtituotteet
Teippaukset

yrityksesi tarpeisiin

KYSY TARJOUS:
duographics@gmail.com

whatsapp:
+34 635 76 46 79 / Heidi
+34 657 75 90 92 / Alma

»» duodesign.info ««

Yritysuutisia

KOONNUT
EEVA-MARIA HOOLI

Aurinkorannikon ainoat lempeän Tragerin taitajat



Ari Pajunen ja Sari Lehto toivat Trager-hoidot Aurinkorannikolle.

Trager rantautui Fuengirolaan ja koko eteläiseen Espanjaan vasta muutama kuukausi sitten.

– Lähin Trager-hoitaja löytyy Barcelonasta, kertovat Aurinkorannikolle viime vuonna muuttaneet Trager-hoitajat **Sari Lehto** ja **Ari Pajunen**.

Suomessakin hoitajia on vain tusina. Ei siis ihme, jos ei kuulosta tutulta. Mitä Trager siis on?

– Se on manuaalinen hoitomuoto, joka on pohjimmiltaan kommunikaatiota terapeutin ja asiakkaan alitajunnan välillä, Pajunen selittää.

– Kehoon on varastoitunut henkisiä ja fyysisiä traumoja. Etenkin aivojen ei-tietoiselle alueelle kasaantuu paljon jännityksiä ja suojaavia asen-

Trager perustuu lempeään kosketukseen sekä venyttäviin, värisyttäviin ja keinuttaviin liikkeisiin.

to- ja liikemalleja. Niihin ei voi itse vaikuttaa, mutta tällä hoidolla voi.

Muutama vuosi sitten Trager-hoidot aloittaneella parilla on taustallaan kymmenien vuosien kokemus terveydenhoitoalalta. Tämä hoito eroaa perinteisestä manuaalisista hoidoista muun muassa kokonaisvaltaisuudessa. Tavoitteena on liikkeen kivuttomuus, kehon osien tasapainottaminen ja yleinen hyvinvointi kehossa.

Toinen suuri ero on lempeys ja hellävaraisuus.

– Voin sanoa vanhan taustani perusteella, että olen tuottanut tietoisesti kipua, Pajunen sanoo.

Trageriin perehdyttyään hän ei näe siinä järkeä. Trager perustuu lempeään kosketukseen sekä venyttäviin, värisyttäviin ja keinuttaviin

liikkeisiin. Yleensä hoito tehdään asiakkaan maassa hoitopöydällä.

– Tämä on erittäin lempeää, sanoo Lehto.

– Monesti on sellainen uskomus,

että hoidon pitää tuntua kunnolla eli sattua, jotta se vaikuttaa. Se pitäisi muuttua. Hoito voi olla tehokas, vaikka se tuntuu hemmottelulta.

Lehdon mukaan Trager voi helpottaa kehon jännitysten ja rajoituneiden liikeratojen lisäksi stressiä, paniikkihäiriötä ja masennusta sekä MS-taudin, CP-vamman ja fibromyalgian oireita.

– Se sopii kaikille vauvasta vaariin. Sillä voi hakea ihan vain rentoutumisen tilaa ja hyvää oloa. Olemme saaneet jo Aurinkorannikollakin asiakaskuntaa ja ihmiset lähtevät kyllä ihanassa tokkurassa hoidoista, hän naurahtaa.

Alun perin hoidon on kehittänyt yhdysvaltalainen **Milton Trager** noin 80 vuotta sitten.

Lehto ja Pajunen antavat hoitoja Fuengirolan Los Bolichesissa sijaitsevan Nordic Medical Center -lääkärikeskuksen tiloissa. Ajanvaraus onnistuu puhelimitse +358 (0)458 111 231 tai +358 (0)400 259 930.

Espanjan satoa

KOONNUT EEVA-MARIA HOOLI

KEVÄÄN RAIKAS NISPERO



Nisperoja voi bongata hedelmähylyiltä huhti-kesäkuussa – ja vain silloin. Nispero on todellinen kausihedelmä. Sitä saa vain parina kuukautena vuodessa.

Myös japaninmispeliksi tai lokvatiksi kutsutut nisperot ovat kuin päärynän keltaisia pikkuveljiä – mutta vain ulkomuodoltaan. Sisältä löytyy isoja siemeniä eli kiviä. Maultaan nispero on raikas; makea mutta hieman hapokas.

Nisperot ovat Kiinasta peräisin olevia ruusukasveihin kuuluvia hedelmäpuita, jotka saapuivat Eurooppaan vasta muutama vuosisata sitten. Nykyään Euroopan suurimpia tuottajamaita ovat Espanja ja Italia.

Espanjassa tuotetaan vuosittain noin 30 miljoonaa kiloa nisperoa. Se tekee siitä yhden eniten viljellyistä trooppisista hedelmistä Espanjassa muun muassa avokadon ja annoonan jälkeen. Suurin osa maan nisperoista kypsyä Valenciassa ja Andalusiassa.

Nisperoita nauttiessa keho saa niin A-, C- kuin B-vitamiineja sekä kuituja, magnesiumia, kalsiumia ja muita mineraaleja.

Lisäksi nisperot sisältävät antioksidantteja, joiden sanotaan hidastavan vanhentumista. Ne sopivat hyvin dieettiruokaiksi, sillä 80 prosenttia vettä sisältävät hedelmät ovat matalakalorisia ja elimistöä puhdistavia.

Lähteet: *Consejería de Agricultura, pesca y desarrollo rural de la Junta de Andalucía, La Vanguardia* -lehti, *Consellería de Agricultura, Pesca y Alimentación de Generalitat Valenciana*

Espanjan satoa -sarja esittelee kauden parhaimmistoa. Sesonki- ja lähituotteiden syöminen säästää lompakkoa sekä ympäristöä, koska elintarvikelasien tuotantoon ei tarvita pitkää varastointia tai maiden välisiä kuljetuksia.