

# PRODUKTUEN SEGURTASUNA

## Kosmetikoak



ASMATU  
ZURE  
SEGURTASUNA  
DAGO JOKOAN

### Irakaslearen Gida Didaktikoa



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATEA  
ETA IKASLE BAZIA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,  
CIENCIA Y UNIVERSIDAD



COMISIÓN EUROPEA

Konburtuzkizaren Hezikuntza SAITEA Europako Konburtuzkizaren Faktorei Koordinatzen du. Bertan hartzen du Autonomia Erakundeek hartzen duten parte: (Katalunia, Asturias, Valentziako Komunitatea, Galizia, Garieta-Mantxa, Euzko Autonomia Erakundeak, Euzkoarentzako, Madril, Aragón, Garieta eta Leongo Erakundeak) eta hosto estatuko (Espainia, Portugal, Italia, Grezia eta Frantzia), Ginean eta Kontseko Ministerioak (Kontseko Aholkari Nazionalak) eta Hezikuntza, Kultura eta Kirolen Ministerioaren (Europako programen Zuzendaritza Nagusia) laguntza jasotzen du.



1. Gogoan eduki, legearen arabera, kosmetikoak dira gorputzaren azalaren atal desberdinekin (epidermisa, bilo eta ile sistema, atzazalak, ezpainak eta kanpoko organo genitalak) edo hortz-haginekin eta aho-mukosekin kontaktuan jarri eta beroriek garbitu, lurrindu, itxura aldatu edota gorputzaren usainak zuzendu edota estali edo egoera onean edukitzea helburu bakar edo nagusi daukan edozein gai edo produktu.
2. Eros itzazu behar bezala etiketatuta dauden kosmetikoak soilik. Etiketan argi eta garbi azaldu behar dira enpresaren datuak, osaketa, kontserbazioa, erabiltzeko modua eta iraungitze data edo erabiltzeko epea. Aukera itzazu zure larruazalerako egokienak: gerta daitezkeen alergiak eta beste arazoak saihestuko dituzu.
3. Ahal duzun guztietan erabil itzazu produktu hipoalergenikoak. Hitz honek esan nahi du produktuak erreakzio alergikoetarako eragin txikiago duela. Baina, kontuz! Hipoalergeniko hitza ontziren batetan agertze hutsak ez du bermatzen erreakzio alergikorik edo larruazaleko narritadurarik inondik ere eragin ez dezakeenik, halakorik gertatzeko aukera txikiagoa dela baizik.
4. Eduki itzazu kosmetikoen edukiontzia hermetikoki itxita erabiltzen ez dituzunean. Eguzkiaren argitik kanpo ere gorde itzazu.
5. Gogoan eduki iraungitze data, edo produktua behin zabalduz gero, erabiltzeko egoera normalean gordeta beti ere, gehienez zenbat denborarako erabilgarria den gomendioa.
6. Ez itzazu kosmetikoak leku berotsuetan ez eta luzaroan ere gorde. Ez itzazu erabili kolorez aldatutako edo usain desberdin edo hats higuin garriak dituzten kosmetikoak.
7. Ez itzazu kosmetikoak oso edukiontzi handitan erosi. Gogoratu, behin zabalduz gero, egokiena produktu hauek hiru hilean behin aldatzea dela.
8. Partekatzea normalean ariketa osasungarria bada ere, ez da komeni, osasun arrazoiengatik hain zuzen ere, kosmetikoak partekatzea.
9. Pinturak ez gehiegi erabili, ez eta zure larruazal edo ilearentzako erasokorrek diren teknikak ere, hala nola zure adatsa kalte dezaketen tintak edo permanenteen likidoak.
10. Eten ezazu berehala kosmetikoen aplikazio eta erabilera, narritaduren bat eragiten dizutela ohartzen bazara. Ez erabili inoiz aerosol ontzietako edertasun produkturik bero iturriren ondoan, edo tabakorik erretzen diharduzunean, sukoiak izan daitezke-eta.

#### AURKIBIDEA

1. SARRERA	>>> 1	4. JARDUERAK	>>> 3
2. HELBURUAK	>>> 2	5. EBALUATZEKO IRIZPIDEAK	>>> 7
3. EDUKIAK	>>> 2	6. INTERESEKO INFORMAZIOAK	>>> 7

Argitaratzailea: Kontsumitzailearen Hezkuntza Sarea  
<http://www.infoconsumo.es/eecred>

Egileak:

Nieves Álvarez Martín  
 Laguntzaileak  
 Leticia Ortíz Bedia, M<sup>a</sup> del Pilar González Echezarreta,  
 Ana Vallejo Echezarreta, Amaia Saenz, Ainhoa Sanz,  
 Nuria Vitoria

Diseinua eta maketazioa:

M<sup>a</sup> Isabel Gómez Bedia  
 M<sup>a</sup> Luisa Lavín Solana

Ale-kopurua:

Autonomia Erkidego bakoitzerako koordinazioa:

Gonzalo Sánchez Moreno (Kantabria)  
 Rafael González del Busto (Asturias)  
 M<sup>a</sup> José López Ródenas (Valentziako Erkidegoa)  
 Esther Álvarez Fernández (Galizia)  
 Alejandro Salcedo Aznal (Gaztela-Mantxa )  
 Arrate Martínez de Guereñu (Euskal Herria)  
 Jesús Ramón Galán Quintanilla (Extremadura)  
 Susana Gil (Madril)  
 Francisca Pérez Jiménez (Aragoi)  
 Carmen Herrero Álvarez (Gaztela eta Leon)  
 Susana Conde Escorihuela (Errioxa)

Lege Gordailua:

Inprimaketa: J. Martínez S.L.



# SARRERA

Legez, garbitzeko, lurrintzeko, bere itxura aldatzeko edota gorputzaren usainak zuzentzeko edota babesteko eta egoera onean mantentzeko helburu bakarra edo nagusi dutela giza gorputzaren azaleko atalak (epidermisa, ile-sistema, azazkalak, ezpainak eta kanpoko sexu-organoak) edo hortzak eta ahoko mukosak ukitzen egongo den edozein osagai edo prestakin kosmetikotzat hartu behar dugu. Apaintzeko produktu kosmetikoak gorputzaren zenbait atalaren edertasuna aldi baterako nabarmendu dezaketenak edo ezartzean azalaren akatsak disimulatu ditzaketenak dira, dela duten estaltzeko ahalmenagatik dela osagai koloreztatuak dituztelako. Produktu hauek erabiltzen dituzten pertsonak trebatzeko eta informatzeko beharraren jakitun garena, dokumentazio-ikerketara zabaldua (mila dokumentu aztertu ditugu) eta baita urgentziazko inkesta xumea ere (12 eta 18 urte bitarteko mila pertsona inkestatu dituzte) egin dituzte ezagutzeko gazteek uste duten ongi informatuta daudela eta egiaztatzeko egitan horrela dauden.

Dokumentazio-ikerketaren emaitzek agerian utzi dute gazteak, hala neskak nola mutilak, gero eta adin txikiago dutela kosmetikoak erabiltzen hasten direla. Europako iparraldeko herrialdeetan oinarrian kortikoideak edo merkurio-gatzak dituzten kosmetikoak aurkitu dituzte, osagai horiek kosmetikoen osagitzat erabiltzea debekatuta daude azalean erredurak edo narritadurak eragin ditzaketelako. Espainiara produktu horiek dendetara oraindik iritsi ez badira ere, erne egon beharra dago enpresa batzuek bere kosmetikoak interneten bidez saltzen dituztelako gaztelaniz dauden orrialdeetan.

Ikerketaren emaitzek agerian utzi dute gazteen % 78k uste duela ongi informatuta daudela; hala ere, gehiago sakontzen dugunean, eta, zehazki, egitan duten informazioari buruz ikusiko dugu, praktikan, ongi informatutako gazteak % 12 baino ez direla. Hau da, galdetutako gazteen ia % 90ak ez du informazio egokirik gai honen inguruan eta produktu hauek behar ez bezala erabiltzeak dakartzan arriskuen jakitun ez dira.

Horrek guztiak agerian uzten du material hau behar-beharrezkoa dela, berau oso erabilgarria gerta daiteke. Lehen eta Bigarren Hezkuntzako azken mailetakoa ikasgeletan Kontsumitzailea Hezteko proiektuak, bere interesa pizten duen gai batean gazteak hezten dituzten aldi berean, arloko kurrikuluko edukietako batzuei heltzeko garatzerakoan, horrela, ongi informatuta daudela eta segurtasunez jardungo dute. Egokiak izango diren egokitzapenak egingo dituztela, proposatzen dituzten jardueretako asko Batxilergoan eta pertsona helduei zuzendutako prestakuntza-jarduketetan ere balio dezakete, dela Araututako Irakaskuntzaren barruan edo horretatik kanpo.

12 eta 18 urteko ikasleak (material hau pertsona horiei zuzenduta daudela) pasadizoan edo nerabezaroaren lehendabiziko fasea dagoeneko zeharkatzen ari direla daude. Horretan gorputzean aldaketa fisiologiko nabarmenak gertatzen dira, horiek, batzuetan, beldurtzen dituzte eta bere irudiarekin edo bere buruarekin eroso ez egotera eramaten dituzte. Garai horretan ere afektibitate-arazo sakonak, gizarte-harremanenak eta baloreenak gertatzen dira. Ideien mundua erakargarritasun handiz agertuko zaio eta mundu horretan beren balio eta jarrera pertsonalak garatuko dira. Adimen-aldaketek eragiketa logiko-formalak egitea posible egiten duen izaera abstraktuko pentsamenduan aurrera egitea ahalbidetzen diete, horiek oso baliagarriak dira arazoak konpontzeko. Hipotesiak formulatuz eta egiaztatuz ikertzeko eta hainbat aukera aztertu eta arrazoitzeko gaitasunaren garapena hastea egin daiteke. Kontzeptu ekonomikoak ulertzen dituzte eta gizartea zerbait dinamikoa balitz bezala ikusten dute. Pertsonak jardutera bultzatzen dituzten arazoak ulertzeko beharra dute. Harreman anizkunak finkatu ditzakete eta gertaera bakar batek kausa ezberdinak izan ditzaketela eta kausa horiek erlazionatuta egon daitezkeela ulertzeko gauza dira. Hiperkritikoak dira, esperientziak, sentipenak, sentimenduak... trukatzeko beharra dute. Taldeak eragin handia du gizabanakoarengan.

Eskuartearen dugun gaiari heltzeko unerik egokiena da gazteak (hala mutilak nola neskak) gero eta urte gutxiago dituztela kosmetikoak erabiltzen hasten direlako. Pertsona helduek ere kosmetikoak erabiltzen dituzte eta eragin handia dute gazteengan. Horien prestakuntzaren barruan familiariek gazteak adin-nagusitasunera iritsi arte duten erantzukizuna ezagutzeko ere sartu behar da. Honako materiala ekarpen irekia da. Irakasleek ikasgelako programazioetarako ideia eta tresna erabilgarriak aurki ditzakete: helburuak, edukiak, jarduerak, konponbideak, ebaluatzeko irizpideak, dokumentazioa... dituztela. Materiala hemen proposatutako jarduerak garatzeko erabilgarriak diren fitxak eta bere kasa egin ditzaketen denbora-pasak dituen ikaslearen koaderno batez osatuko da.



## 2. HELBURUAK

### HELBURU NAGUSIAK:

- Gazteei, oro har, (mutilei eta neskei) eta pertsona helduei kosmetikoak segurtasunez erabili, erosi eta aztertzeko beharrezkoak diren ezaguerak ematea.

### HELBURU ZEHATZAK:

- Azalaren funtzionamendua, azal-motak, denboraren iragaiteak horren gainean duen eragina eta higieine eta garbitasun egokia izateko beharra ezagutzea.
- Kosmetikoa, bere historia, motak eta azalean betetzen dituen funtzioak zehaztea.
- Aukeratzeko orduan publizitateak eta etiketek betetzen duten funtzioa ezagutzea.
- Kosmetikoen ondorio txarrak eta horiei nola aurre egitea ezagutzea.
- Ongi informatuta izateak eta bere Autonomia Erkidegoan indarrean dagoen araudia ezagutzeak duten garrantziaren jakitun izatea.

## 3. EDUKIAK

### KONTZEPTUZZKOAK:

- Kosmetikoen historia eta zenbait kulturetan izan duten erabilera ezagutzea.
- Kosmetikoen ezagupen legala: publizitatea, etiketak...
- Segurtasun handiago izateko aurre egiteko eta erabiltzeko baldintzak.

### PROZEDURAZKOAK:

- Kosmetikoen ikerketa historikoa.
- Kosmetikoak aztertzea horien etiketak eta legeria betetzen duten egiaztatzeko egokiena dena aukeratzeko asmoz.
- Etxeko kosmetikoak egiteko prozesua ezagutzea eta aplikatzen jakitea.
- Kosmetikoen inguruko mitoak desegiteko hausnarketa-prozesua.
- Tailer praktikoak.

### JARRERAZKOAK:

- Kosmetikoen balorazio kritikoa; horien erabilera eta gehiegizko erabilera.
- Osasun eta garbitasun alderdien balorazio positiboa gaiarekin lotuta.
- Modu prebentiboan aritzeko garrantzia baloratzea.

### GAIAREN ERLAZIOAK

EZAGUTZAKO  
ARLOEKIN

Geografia - Historia eta  
Gizarte Zientziak  
Hizkuntza eta Literatura  
Zientzien Arloa: Fisika,  
Kimika  
Arte eta Plastika  
Hezkuntzaren Arloa

ZEHARKAKO  
ARDATZEKIN

Osasunerako  
Hezkuntza  
Berdintasunerako  
Hezkuntza  
Kulturen arteko  
hezkuntza eta  
Elkartasuna



Gai honetan egiten dugun ikasgelako lana ikasleek aurretik dituzten ideiak zalantzan jarriz planteatu beharko genukeela. Izan ere, beren hasierako ikusmoldeak zalantzan jartzen dizkietenean bakarrik ezagupen berria sortzeko gauza baitira.

Hasteko mahai gainean kosmetikoak erabiltzearen aldeko eta aurkako ideiak jar ditzakegu horri buruz eztabaida dezaten: noiz dira beharrezkoak?, noiz ez dira beharrezkoak?... Hori metodologiaren alde garrantzitsua izan daiteke.



## JARDUERAK

Jarraian, ikasleek kosmetikoen gaia sakonean landu dezaten zenbait jarduera aurkeztu dituzte. Hemen hala jarduerak nola konponbideak ditugu. Ikaslearen koadernoan bere kabuz egin ditzaketen denborapasen konponbideak bakarrik sartzen dira.

### I. JARDUERA: HISTORIAN ZEHAR NABIGATUZ

Honetan ikerketa-lana egingo dute kosmetikoek Historian zehar izan duten garrantziari buruz, aldi berean, Internet lan-tresnatzat erabiltzen ikasiko dute.<sup>1</sup> Ikerketa hori egin ondoren, ikaslearen koadernoaren 1. Fitxan proposatu zaien galdetegiari erantzuteko prestatuta egongo dira. Ondoren, kosmetikoen mundua Historian zehar izan duen bilakaerari buruzko eztabaida bat egin beharko dute.

#### IKASLEAREN KOADERNOAREN I. FITXAREN KONPONBIDEA: HISTORIAN ZEHAR NABIGATUZ

1	<b>Egia. Egiptoan</b> , «Apaizek bere jainkoak omentzen zituzten otoiizeekin batera egiten zituzten fumigazio perfumatuen bidez. Perfumatutako olioak, ukenduak eta margoak ere errituaren parte ziren: goizero, Apaizek jainkoen estatuak garbitzen zituzten ukenduak jartzen zizkietela eta aurpegia makillatzen zieten. Eskaintza hauen bidez, egiptoarrek jainkoen babesa ziurtatzen zuten beste mundura igartzeko, horrek gorputz osoa izatea eskatzen zuen. Sinesmen horrek gorputza osagai ustelgaitz eta perfumatuen bidez osorik mantentzen duen baltsamatzeko praktika edo ohitura azaltzen du.»
2	<b>Egia. Grezian</b> , beren erritueta kosmetikoak erabiltzeaz gain, edertasunean eta gorputzaren garbitasunean ere garrantzi handia zuten. «Jaiotzean, ezkontzan eta heriotzan perfumatu eta garbitzen ziren. Greziarrek uste zuten hiletetan hori egiteak beste mundura igarotzen laguntzen zuela.» Makillatzeko moduari dagokionez, «bainu-etxe publikoetan bainua hartu ondoren, gizonezko zein emakumezkoek beren gorputzak mendaro, lirio... eta abarrezko olio lurrintzen zituzten. Oturuntzetan, gonbidatuen oinak garbitzen zituzten abegi ona adierazteko asmoz. Estadioan, atletek gorputza olio estaltzen zuten, ondoren, olio hori estrigiloen bidez kentzen zuten, ginezeoan, berriz, emakumeek bere burua apaintzen eta makillatzen zuten.»
3	<b>Gezurra. Erroman</b> , «bainuetan, denek, emakumeek eta txiroek barne, garbitzeko aukera zuten». Erabiltzen zituzten kosmetikoak nagusiki «ukenduak, ur perfumatuak, osagai hauetan oinarritutako pilula eta hauts usaintsuak: zitoria, nartzisoa, kardamona, arrosa, lirioa edo sandaloa (jatorri begetalekoa) eta musketa, zibeta eta kastorera (jatorri animaliakoa). Xaboiaren aurrekoa ahutzkoipez eta xaboi-belarrez egindako ore apartua zen. Gainera, intsentsua, kostusa, benjuia, musketa eta anbar arrea bezalako substantzia perfumatuak erabiltzen zituzten.»
4	<b>Erdi Aroan</b> eta <b>Berpizkundean</b> atzerapena gertatu zen kosmetikoaren erabileran «Kristautasunaren berpizteari esker. Hori gertatu bazen ere, garbitasuna oraindik ere indarrean zegoen jauregi eta monasterioetan bainuak zeudelako». «Gehien erabiltzen zuten kosmetikoetako bat <i>Txipreko Txoritxoak</i> ziren, horiek giroan usain atsegina emateko asmoz sutara botatzen zituzten substantzia perfumatuak ziren, horiek eskularruak eta gerrikoak perfumatzeko ere erabiltzen zituzten. Bioleta, izpiliku eta laranja-loreaz egindako perfumeak oso zabaldua zeuden.»

<sup>1</sup> Honako web honetan begiratzea iradokitzen dute: [www.museesdegrasse.com](http://www.museesdegrasse.com), «Lurringintzaren historia bat» atala.



5	<b>Gezurra.</b> «XVII. mendera arte usainak estaltzeko perfume gogorak erabiltzen zituzten. Data horretatik aurrera lorez egindako prestakinak eta prestakin sofistikatuak erabiltzen zituzten». XVIII. mendean «zapiak, arropa, estalkiak, oihal zintzilikariak... dena lurrindu edo perfumatzen zuten, baita giroa ere.»
6	<b>Egia.</b> «XVIII. mendetik aurrera komuna eta bainu-gela dituzten etxeak eraikitzen hasi ziren. Garai horretan bainuaren bertuteak, azala eta osasunerako onuragarria dena, goستن dituzten garbitasun eta gizalegeei buruzko tratatuak ere ageri ziren». <b>XIX. mendean Industria Iraultzara arte,</b> andre dotoreek, paseatzen ari zirela, «idunekoan, eraztunean edo zorroan, gaizki aurkitzekotan arnasteko elubio edo usain sendoak zituzten gatz eta ozpin-olioko flaskoak ezkutatuta zeramatzen».
7	<b>Industria Iraultzatik «Belle Epoque» izenekora arte.</b> Kosmetika industrializatzeko «erauzteko metodo berriak, sintesi organikoa, produktuak merkatzea ekarri zuen.» Esaterako: «Disolbatzaile organikoen bidezko erauzteko metodo berriak. Industriako sintesi organikoak perfume-egileen esku perfumegintzan erabiltzen dituzten banilla-landarea eta kumarina bezalako substantzia naturalak erreproduzitzen dituzten produktu sintetikoak jarri zituen. Horrela fabrikatutako lurrinak, sintesizko produktuak dituztenak, merkeagoak dira eta asko zabaldu ziren».
8	<b>Egia.</b> Mende batetik bestera gauzak aldatu ziren. <b>XX. mendean,</b> dibertsitatea nabarmentzen da «gaur egungo emakumearentzat, naturala, aurretik zer egingo duen jakin ezin daitekeena, haragizkoa eta gartsua (Christian Dior – J'Adore), kirolaria eta femeninoa den emakumearentzat (Lacoste for Women), 2000. urteko emakumearentzat (Ultraviolet de Paco Rabanne), emakume femenino eta modernoarentzat (Fragile de Jean-Paul Gaultier)». Publizitatea eta markak indar handia dutela sartu dira.

## 2. JARDUERA: KOSMETIKOAK EGITEA

Ikasleei etxean dituzten edo edozein drogeria, botika edo belar-dendan erraz eskura ditzaketen produktuak erabiliz bere kosmetikoak egiteko proposatuko zaie. Jarduera erakargarria da, oso praktikoa eta manipulatzaileria izateaz gain, bere emaitzek erabilgarritasun handia ere dutelako. Laborategiko tailer moduko bat da, maila handiko kosmetikaren zenbait produkturen mitoa ezabatzeo ariketa on bat. Aldez aurretiko jarduera moduan kosmetikoa egiteko erabiltzen ditugun lehengaien salneurriak apuntatzea proposatuko dugu, horrela, gure kosmetikoen azken prezioa merkatuan izango luketenarekin alderatu ahal izango dugu. Ikaslearen koadernoan, 2. Fitxa, krema hidratatzaile eta nutritibo bat, limoi eta eztizko maskara bat (azal lehorrentzat), olo-irinezko maskara bat (azal koipetsuentzat), azenario-purezko maskara bat (azal lehorrentzat) eta xanpu bat egiteko hainbat errezeta sartu dituzte.

## 3. JARDUERA: PRODUKTU KOSMETIKOEN ETIKETAK AZTERTZEA

Jarduera honen bidez ikasleak kosmetiko bat erosi eta erabili baino lehen etiketa begiratu behar dutela jabetzea bilatzen dute, horrela egokiena dena aukeratuko dute eta behar bezala eta segurtasunez erabili ahal izango dute. Kosmetikoen etiketak alderatuko dituzte (indarrean dagoen legeria kontutan hartuko dutela), Kontsumitzailea Hezteko tailer klasikoa dena. Jarduera kosmetiko horiei buruz aurkitu ahal izango dituzten iragarkiak aztertuz osatu ahal izango dute.



Prozesua oso erreza da, talde bakoitzari marka ezberdinekoak diren baina funtzio berbera duten 3 kosmetiko hautatzeko eskatuko diote, ondoren, horiek etiketek diotena aztertu beharko dute. Azterketa horren emaitzak ikaslearen koadernoaren 3. Fitxan jaso beharko dituzte. Azkenik, etiketatu onena duen produktua aukeratu beharko dute. Gida honen 6. puntuan gaineratu duten laguntzeko materialean jarduera hau aurrera eramateko beharrezko den informazioa ere sartu dute (irakaslearen azalpena eta ikasleen lana zuzentzea).



#### 4. JARDUERA: ZER DA MITOA ETA ZER EGIA?

Jarduera honen bidez kosmetikoei buruzko zenbait baieztapen desmitifikatu nahi dituzte. Horretarako kosmetikoei buruzko hamar baieztapen aurkeztuko dituzte, ikasleek aztertu beharko dituzte eta, ondoren, baieztapen zuzenak zein diren eta zein okerrak aukeratu beharko dituzte. Erantzunak justifikatu beharko dituzte, ezin izango dituzte ausaz aukeratu. Jarduera honek eztabaida bat sor dezake ikasleek ematen dituzten erantzunen arabera.

#### IKASLEAREN KOADERNOAREN 4. FITXAREN KONPONBIDEA: MITOA ETA EGIA

1	Egia	Askoz egokiago da linea bakar bateko produktuak erabiltzea, lurrinaren eta kontserbagarrien oinarrizko osagai berberak baitituzte.
2	Egia	Haiek azala hobeto ere garbitu dezakete, baina narritatzen dute eta errebote-efektua dute, hau da, gantza ekoiztea suspertzen dute (seboa). Garbitzeko esne eta ukenduak lozio alkoholikoak baino hobekak dira, ondorio txarrak eragiten ez dituztelako.
3	Mittoa	Oro har, izan behar duten kezkarik handiena krema azal garbiaren gainean leuntasunez ezartzea, mugimendu zakarrik gabe eta toki guztietan berdina da.
4	Egia	Baina pertsona eguzkitan jartzen den ordutegi eta denboraren arabera da. Egunaren lehendabiziko izpiek hanturaren aurkako efektua dute eta, horregatik, aknea hobetzen dute. Hala ere, eguzkitan gehiegi egoten direnean, aknea okerrera joaten da. Izan ere, erretako azala lodiago jartzen baita, poroak ixtea errazten duela.
5	Mittoa	Aknea nagusiki pubertaroan gertatzen da herentziazko joera dela-eta edo sendagaiak erabiltzeagatik, gaixotasunak izateagatik eta oso koipetsuak diren kosmetikoak erabiltzeagatik.
6	Mittoa	Sauna ez dute edertasun-tratamenduz hartu behar. Oso zikinak eta koipetsuak diren azalek bakarrik onura atera diezaioketen prozedura honi. Izan ere, tenperatura altuak aurpegiko larruazala berotzen baitu eta poroak zabaltzen dira, zikinkeria botatzen dutela. Baina ez da garbiketa eraginkorra. Saunaren helburua lasaitzea da.
7	Mittoa	Aldez aurretiko brontzeztatzeak babes txikia ematen du, 4 faktoreko babesaren baliokidea dena. Hori ez da nahikoa erredurak eta azaleko bestelako kalteak saihesteko eguzkitan berriz jartzekotan.
8	Mittoa	Kutsakorra ez den gaixotasun-mota da. Alergia norbanakoaren aldez aurretiko jarreraren alergia sortzen duen substantzia ukitzearen arabera da.
9	Mittoa	Edozein produktuk, naturatik ateratako substantzien bidez formulatutakoak barne, alergia bat sor dezake.
10	Mittoa	Edozein produktuk, edozein unetan, alergia bat eragin dezake.

#### 5. JARDUERA: EGUZKIAREN AURKAKO BABESAK



Jarduera honen bidez ikasleek belzteko kremak behar bezala erabiltzea bilatu nahi dute bere osasunerako arriskuak saihesteko asmoz. Hainbat web orri<sup>2</sup> ikusita erantzun ahal izango dituzten zenbait galdera (ikus ikaslearen materialaren 5. Fitxa) aurkeztuko dituzte.

Jarduera honi esker bestelako zalantzak ere konpondu ahal izango dituzte eta ikasgelan eztabaida egiteko ere balio dezake, bertan talde bakoitzak iritzi ezberdinak aldeztuko ditu kosmetikoen erabileraren inguruan.

<sup>2</sup> <http://www.medicinayestetica.com/derma12.htm>  
<http://www.ideal.es/especiales/verano/bronceado.html>  
[http://www.pediatraldia.cl/filtro\\_solar.htm](http://www.pediatraldia.cl/filtro_solar.htm)  
[http://revista.consumer.es/web/es/20020601/practico/consejo\\_del\\_mes/](http://revista.consumer.es/web/es/20020601/practico/consejo_del_mes/)  
<http://www.svnp.es/Protecci.htm#Tipo>  
<http://www.geocities.com/CapeCanaveral/Lab/7839/solar.html>  
<http://www.bago.com/Bolivia/html/proteccionsolar.pdf>



## IKASLEAREN KOADERNOAREN 5. FITXAREN KONPONBIDEA: EGUZKIAREN AURKAKO BABESAK

1	<b>Eguzkitan egotearen aldeko ondorioak:</b> Bero-ekintza, ekintza antirraikitikoa. Izan ere, UVB izpiek D bitamina epidermisan sintetizatzea eta bihotz-erritmoak erregulatzen dituen depresioaren aurkako akzioa errazten baititu. <b>Aurkako ondorioak:</b> Bero-kolpeak, azalaren minbiziak, azalaren melanomak eta azala zahartzea.
2	Eguzkitan egotearen ondorio kaltegarriak saihesteko garrantzitsua da <b>belzteko krema</b> erabiltzea. Izan ere, azalak memoria baitu eta kalteak metatzen baitira. Pixkanaka kolorea hartzeko azalari kalterik egin gabe, onena eguzkia pixkanaka eta babesarekin hartzea da.
3	<b>Sei azal mota</b> daude, azalaren kolorearen eta ilearen arabera. I. mota oso azal zurbilari eta ile albinoari dagokie, eta VI. mota arraza beltzeko pertsonari dagokie, azal iluna eta ile beltza dutenei. I eta VI moten artean dauden lau azal-motetan dagoen gama guztia sartzen da.
4	<b>Pertsona bakoitza ezberdina da.</b> Azal-mota guztiak ez dira modu berean belzten, denek ez dute erretzeko erraztasun berbera eta denek ez dute eguzki-babes mota berbera. Hau da, eguzkitan egon beharreko denbora eta eguzki-babesaren indizea azal-motarena arabera izango da. Dugun azal-mota alde batera utzita, ez dugu sekula ahaztu behar kremaren geruzak etengabe berritu behar ditugula. Produktuak ura jasaten duenean ere, bainu bakoitzaren ostean, kremaren geruza murriztu edo desagertzen da.
5	<b>BAI. Arrisku berezia duten talde zehatzak daude.</b> Hiru urte baino gutxiago dituzten umeak ez dira eguzkitan egon behar. Eguzkitan hiru urte baino gutxiago dituztela egoteak etorkizunean azaleko minbizi izatera eraman dezake. Gainera, hiru urte baino gutxiago dituzten umeen barruko termometroa ez dago perfektionatuta, horrela, bero-kolpea edo deshidratazioa jasan dezakete.
6	<b>Foto-babeserako metodarik</b> onenak honakoak dira: eguzkitan luzaroan egotea saihestea, batez ere egunaren erdialdeko orduetan (ordurik okerrenak 12etatik 16etara dira), 15 edo gehiagoko babes-faktoreko eguzki-iragazkia duten krema edo lozioak erabiltzea, txano eta kapelak erabiltzea eta UV izpietarako iragazkia duten eguzkitarako betaurrekoak erabiltzea.
7	<b>EZ. Lainotutako egunek ez gaituzte erreduretatik babesten.</b> Goibeldutako zeruak ez ditu izpi infragorriak, sargoriaren sentazioa eragiten dutenak alegia, pasatzen uzten, baina A eta B izpi ultramoreak, erretzen dutenak alegia, aldiz, lainotutako zeruak zeharkatzen dituzte.
8	<b>Azalerarako onuragarriak diren elikagaiak</b> honakoak dira: azenarioak eta kuia edo kalabazak azaleko minbizi prebenitzen eta beltzaran-kolorea lortzea laguntzen dute. Hori da batakarteno asko dutelako.
9	<b>Belzteko kremak mantentzeko onena</b> honakoa da: ontzietatik produktu eta harearen hondarrak garbitzea eta erabili ondoren kentzea; leku garbi eta fresko batean gorde behar dituzte; aurreko udaren kremak kolorez, egituraz edo usainaz aldatu diren ikustea, eta horrela bada ez dira erabili behar; bere konposizioa ez baldin bada aldatu arazorik gabe erabil daitezke.

### Eguzkitan daudenerako aholkuak<sup>3</sup>

PERTSONA MOTA	AZAL MOTA	GOMENDATUTAKO SPF	EGUZKITAN EGOTEKO GOMENDATUTAKO DENBORA
55 urteko emakumea azal beltzaranekoa eta gaztaiña-koloreko ilea duena.	IV	8 eta 3 bitartean	30 minutu lehendabiziko egunean, 110 minutu arte bosgarren egunean.
37 urteko gizona azal zurikoa eta ile horia duena.	II	12 eta 20 bitartean	10 minutu lehendabiziko egunean 30 minutura arte bosgarren egunean.
5 urteko neskatila, azal ilunekoa eta ile iluna duena.	V	Unei beti 25 baino gehiagoko SPF gomendatzen zaie eta, edozelan ere ez da inoiz 15 baino txikiagoa izan behar.	Azal mota honekin teorikoki ez dago erretzeko arriskurik, baina hala ere beti eman behar da azala babesteko krema.

<sup>3</sup> [www.svnp.es/Protecci.htm#Tipo](http://www.svnp.es/Protecci.htm#Tipo).





## BESTELAKO JARDUERA-PROPOSAMENAK

### 1. proposamena: Kosmetikoen historia

Interneten eta liburuetan informazioa bilatu beharko dute egun dauden kosmetiko komertzialen historia ezagutzen saiatu ahal izateko. Orain ere oraindik erabiltzen dituzten hainbat kosmetiko oso zaharrak direla (esate baterako, lanolinazko garbitzeko kremaren jatorria K.a. II. mendean bilatu behar dugu), lehendabiziko apaindegiak Egipton agertu zirela K.a. 3000 urtean edo Kleopatra aditu handia zela eta kosmetikari buruzko liburu bat egin zuela deskubritzea bitxia izango da.

### 2. proposamena: Kosmetikoen konposizioa

Kosmetikoen konposizioari buruzko ikerketa-lana egin beharko dute, horrela, egun daudenetatik hasi eta denboran atzera egingo dute ahalik eta kosmetikorik zaharrenak aurkitu arte. Aldaketa handiak gertatu diren aztertu beharko dute, osatzen duten osagai kimikoak ezagutuko dituzte eta sakonago ezagutuko dute noraino hobetu ahal duten pertsonen itxura. Ikasleei iradoki egingo diete kosmetikoak egiten urtean daramatzaten enpresetan edo laborategietan galdetu dezaten horrelako gauzak ezagutzeko asmoz.

## 5. EBALUAZIOA EGITEKO IRIZPIDEAK

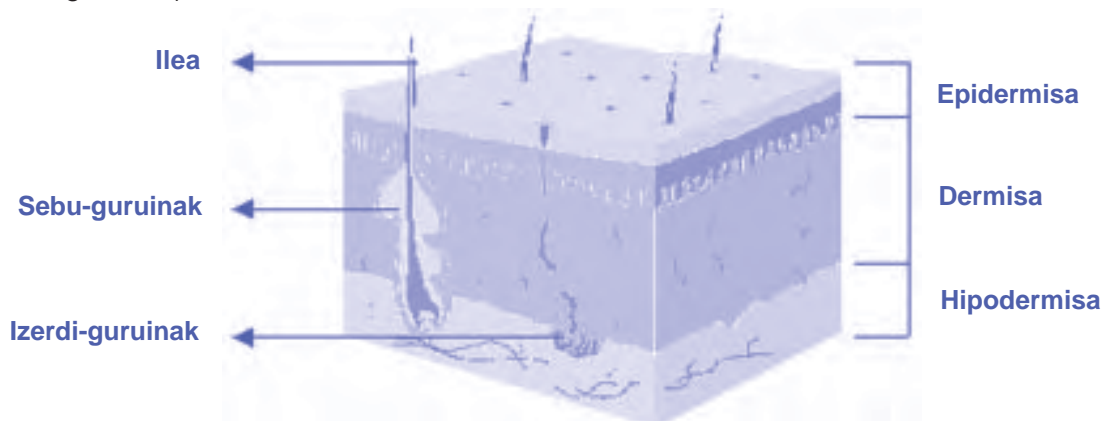
5 jarduera egindako jarduera guztiak ebaluatzeko tresna egokia izan daiteke. Hala ere, irakasle bakoitzak ebaluatzeko bere tresnak diseinatu edo zirriboratu ditzake:

- Behaketa egiteko ereduak.
- Ikasleek, irakasleek, familiek eta abarrek erantzun behar dituzten bestelako galdetegiak, gai hauei buruzkoak direnak:
  - planteamenduen egokitasuna.
  - plangintza: ikerketa, tenporalizazioa eta erabilitako materialak.
  - ikasleei egokitzea: interesa, ulertzean eta erabili edo manipulatzeko erraztasuna.
- Bestelako jarduerak eta tailer praktikoak.

## 6. INTERESEKO INFORMAZIOAK

### 6.1. AZALAREN EGITURA

Azala hiru geruzatan egituratzen da: epidermisa, dermisa eta hipodermisa. Bi guruin (sebo-guruinak eta izerdi-guruinak) eta ilea ditu, marrazkian ikus daitekeen bezala.



**Epidermisa** dauden hiru geruzetan kanpokoan dagoena da. Horren osagai nagusia keratinazko zelulak dira, horiek hildakoan azala babesten dutenak dira. Azalak hezetasun gehiegi galtzea saihesteko koipe-geruza bat dugu.

**Dermisa** hurrengo geruza da. Elastina eta kolagonezko zuntzek osatzen dute, horiek azalari elastikotasuna ematen diote.

**Hipodermisa** azalaren eta organismoaren sakoneko ehunen artean barrera edo oztopoarena egiten duen geruza da. Geruza honetan koipe-geruzak daude.

Denbora igaro ahala azalaren zelulek denbora gehiago behar dute banatzeko eta dermisa meheago bilakatzen da, elastikotasuna galtzen du eta ildoak osatuz hondoratzen da. Hipodermisan koipe-zelulak atrofiatzen dira. Era berean, azalean lehortasuna handitzen dela ere kontutan hartu behar dugu, bi arrazoi direla-eta; bata, ura atxikitze gaitasuna galtzea (hidratazioa) eta bestetik, sebo-guruinak eta izerdi-guruinak atrofiatzea. Aldaketak zahartzea dela-eta gertatzen dira eta ezin dira geldiarazi. Zenbait faktorek baldintzatzen dituzte: herentzia genetikoak, eguzkitan gehiegi egoteak eta tabakoak.

Horrek guztiak azalak egiturari, malgutasunean, sentikortasunean... hainbat aldaketa izan ditzan eragiten du. Lehendabiziko aldaketak 25 urtetik aurrera hasten dira, momentu horretan mantso-mantso hondatzen hasten da.

## 6.2. HAINBAT AZAL-MOTA

**Azal arrunta:** Ez du lesiorik agerian, sendoa, malgua, mehea, ukipen leunekoa... da. Bere egitura mehea, arrosa kolorekoa, matea da, itxura uniforme eta poro itxiak ditu. Keratinatzeko, ezkatatzeko, sebo-jariakineko... prozesuen arteko oreka baten ondorioa da.

**Azal koipetsua:** Pubertaroan ageri da eta gorputzaren goiko aldean bakarrik eragina du, bertan sebo-guruin gehienak daudelako. Azala lodia, distiratsua, hezea da eta folikulu-formako zuloak –poroak-zabaldua edo dilatatuta ageri dira. Zaldar beltzak eta zuriak ditu eta aknea agertzen lagun dezake. Azal koipetsua sebo-guruinek gehiegizko aktibitatea izatearen ondorioa da.

**Azal lehorra:** Bere hezetasun naturala galdu duen azala da, ondorioz gero eta lehorragoa eta zimeldua ageri da. Tenkatasun izatearen sentazioa ematen du, azal zimurtsua duela ezkatatua eta erroitzak eta itxura opakua ere dituela, distirarik gabe. Nahikoa goiz zimur meheak ageri dira. Tenperatura altuak ez ditu jasaten, eguzkia eta haizeak erraz erretzen dute eta xaboiak ez ditu oso ongi onartzen. Azal lehorrak ezin du fluido hidratatzailea erraz xurgatzen eta hezetasuna atxikitzen duen gaitasunik eza adinarean, hotzaren, berogailuen eta xaboiak eta garbigarriak bezalako produktu kimikoen ondorioz okerrera joaten da.



Gorputzaren azala hainbat arrazoi direla-eta narritatzen da, arruntenak honakoak dira:

- Bainuan oso ur beroa erabiltzea.
- Igerilekuetan sarritan igeri egitea, hau kloroagatik gertatzen da.
- Klimaren aldaketak, bereziki klima oso hotza eta lehorra.
- Bainua hartu ondoren krema edo hezegarria ez ezartzea.



**Azal mistoa:** Azal mistoak gune lehorrak eta koipetsuak, eta baita gune arruntak ere izaten ditu, horiek modu ezberdinean banatuta daudelarik. Sudurraren beheko mugetan eta kopetaren goiko aldean koipe gehiago izatea normala bada ere, aurpegiko larruazal mistoa duten pertsonengan ezberdintasun hauek nabarmenagoak gertatzen dira eta koipe dezente izan dezakete kokots eta sudurrean, begi eta ezpainen inguruak, aldiz, lehor egoten dira.

**Azal sentikorra:** Azal sentikorra edozein azal-motakoa izan daiteke, oro har, egitura mehe eta finekoa izaten (umetxo batena bezalakoa). Erraz narritatzen den azala edo kosmetikoak, lurrinak edo garbigarriak bezalako produktuekin oso sentibera da. Azal sentikorra, oro har, izaera hereditarioa izaten da eta joera alergikoekin lotuta egon daiteke.

### 6.3. KOSMETIKOAK

Kosmetikoen legezko definizioa gida honen sarreran sartu dugu. Gorputzaren azaleko atalak ukitzeko zuzenduta daude, hortzak eta ahoko mukosak, garbitu, lurrindu, bere itxura aldatu edota gorputzaren usainak zuzentzeko edota babestu eta egoera onean mantentzeko asmoz. Apaintzeko produktu kosmetikoak gorputzaren zenbait atalen edertasuna aldi batez nabarmendu dezaketenak edo ezartzean azaleko akatsak disimulatu ahal dituztenak dira, dela estaltzeko duten gaitasuna dela-eta, dela substantzia koloreztatuak dituztelako.

#### **Merkatuan hainbat kosmetiko-mota aurkitu ditzakegu:**

- **Aurpegiko kosmetikoak:** Aurpegiaren gainean azala tratatu eta garbitzeko ezartzen dituzten produktu guztiak dira. Bizarra egiteko produktuak ere sartzen dira.
- **Gorputza zaintzeko kosmetikoak:** Garbitasuna eta gorputzaren atal ezberdinak tratatzea helburua duten talde zabala dira. Eskuetarako eta oinetarako produktuak, desodoranteak, belzteko kremak, hortzetako pastak, eta abar sartzen dira.
- **Ilearen kosmetikoak:** Ilea garbitu, finkatu, leundu, distirarazi, koloratu eta zaintzeko erabiltzen dituztenak dira (xanpuak, tindagaiak, lozioak, leungarriak, etab.).
- **Apaintzeko kosmetikoak:** Kanpoko itxura aldatzeko balio dute. Edertasuna handitu eta azalaren akatsak aldi batez ezkutatzen dituzte. Gehien eboluzionatzen dutenak dira eta «moden» araberakoak dira. Makillajeak eta ezpainetarako, azazkaletarako eta begietarako kosmetikoak sartzen dira.

#### **Badakigu zertaz hitz egiten dugun esaten dugunean...?**

Batzuetan, hitz batzuk topatzen ditugu, horien esanahia ulertzen ez dugula. Atal honetan hitz adierazgarrienak ulertzeko azalpenak emango ditugu. Ikaslearen gidan hitzen hiztegi xumea eskaini dugu.

#### **Esanahi erreala duten hitz teknikoak daude:**

**Erretinolak:** A bitaminatik eratorritako substantziak dira, hainbat erabilera dituzte:

- **Erretinola:** Aplikazioa, duen kontzentrazioaren arabera izango da, horrela, begien ingurunetzat, eguneko edo gaueko krematzat edo eskuetarako krematzat erabil daiteke. Azala esfoliatzea eta bere azalean zelula berriak ekoiztea eragiten du. Pertsona batzuegan hazkurak eragin ditzake.
- **Azido erretinoikoa:** Azido honek dituen efektuen artean azaleko zimur txikiak, orbanak edo azalaren akatsak murriztea daude. Medikuen agindupean saltzen dute. Oso produktu agresiboa da eta bigarren mailako ondorioak izaten ditu.

**Alfahidroxiazidoak:** Fruten azidoen deribatuak dira. Azalean aplikatzean azalean dauden zelula hilak kentzea errazten dute, efektu hidratatzailea lortzen dela. Substantzia hauek kontzentrazio handietan erabiltzen dituzte aurpegiko peeling izenekoak egitearren. Aplikatu baino lehen horren efektuak azalaren gune txiki batean probatzea gomendatzen dute hazkurak, gorriuneak, erupzio edo negalak... eragin dituelako.



**Antioxidatzaileak:** Erradikal libreek azalean sortzen dituzten efektuei, hala nola elastikotasuna eta tenkotasuna galtzeari, aurre egiteko erabiltzen dituzten substantziak dira. Nagusiki jatorri begetaleko elikagaietan aurkitzen dira. Horiek jatea azalean kremen bidez ezartzea baino eraginkorragoa dela frogatu dute.



**Ezer esan nahi ez duten hitz teknikoak daude:**

**Liposomak:** Azalak produktua xurgatzea errazten dute, garraio-bide bat bezalakoa da (talasferen antzera). Iragarle batek esaten baldin badu bere produktuak liposomak dituela jakin beharra dago beste osagaiak zein diren ikusteko azalak xurgatu behar duena interesgarria den ala ez. Mikrosomak liposoma txikiagoak dira.

**Kristal likidoak:** Produktu bat aurkezten den modua izendatzen duen hitza da, berez ez du inolako eraginik.

**Kolagenoa:** Azala osatzen duen proteina bat da, kremen egiten duen eragina azala leuntzea da, baina iragankorra da.

**Elastina:** Azala osatzen duen proteina bat da. Kremen bidez duen eragina nahikoa zalantzazkoa da.

**Aitzindariak:** Ez du deus esan ahi.

## 6.4. TRATAMENDU KOSMETIKOAK

**Esfoliazioa** (peeling ingelesez) azaleko zelulen geruzak kentzea da. Hainbat esfoliazio-mota daude, duen intentsitate-mailaren arabera:

- **Esfoliazio kimikoak** kontzentrazio altuko produktu kimikoak erabiltzen ditu.
- **Dermoabrasioa**, tratamendu hau aurrekoa baino gogorragoa da, eskuila birakari baten bidez egiten dute.
- **Erauzketa edo ablazioa hotzean**, tratatu beharreko azalaren gunea ur gaziaz bustitzea eta gunea hori korrante elektriko txiki batetik pasatzea da, horrela, azalaren azaleko geruzak berotzearen bidez lurruntzen dira.
- **Laser-resurfacing**, teknika agresibo hau azalaren azaleko geruzak laserrak aplikatuz kentzea da.



**Substantzia-inplanteak**, direla naturalak edo artifizialak, zimurrak kentzeko erabiltzen dituzte. Oso zuhurrak izan behar dira, erabiltzen dituzten substantzietako batzuek, orbainak uzteaz gain, errefusatzeak eta erreakzio alergikoak eragin ditzaketelako.

**Botoxa** toxina botulinikoa sartzea da aurpegiko giharrak geldiarazteko eta, ondorioz, azalean tenkara-efektua lortzeko asmoz. Tratamendu horrek sei hilabeteko efektibitate mugatua du eta toxina kontzentrazio baxuan injektatzen duten arren, berekin daraman arriskua dela-eta hainbat herrialdetan (Espainia barne) xede estetikoetarako erabiltzea debekatuta dago.

**Organoterapia** zelula-terapian oinarritutako osasun eta edertasun metodoa da. Beraren bidez, animalien organo osasuntsu eta gazteetatik datozen anpuluak injektatu edo irensten dituzte (zerria bezala, antza denez, animali hau tratamendu hauek jasotzen dituztenekin itxura handien duena da... ez da broma!, pertsonak ere erabiliko dituzte?). Tratamendu hau zenbait gaixotasun sendatzeko erabili ohi dute, inpotentzia-sendaketak barne (kasu honetan tximinoen barrabilak erabiltzen dituzte...!); ez dut komentariarik egingo.



**Filling** aurpegian pertsona beraren kolagenoa eta koipea ezartzea da, horren bidez betarteko kendu, aho eta sudurraren aldeetako ildoak ezabatu eta ezpainak hanpatuago jartzen dituzte.

## 6.5. ETIKETATUA ETA PUBLIZITATEA

Europako Erkidegoan ibiliko diren produktu kosmetikoek ez dute giza osasuna kaltetu beharko baldintza normaletan edo aurreikus daitezkeenetan eta bere etiketan ageri diren balizko argibideetan aplikatzen dituztenetan.

**Etiketatua:** Produktu kosmetiko guztien ontzietan eta honako aipamenak agertu beharko dira kendu ezin daitezkeen karakteretan eta erraz irakurtzeko eta ikusteko moduan:

- Produktuaren izendapena, gaztelaniaz.
- Fabrikatzailearen edo Erkidegoaren barruan ezarritako produktu kosmetikoa merkaturatze salgai jarri izanaren arduradunaren izena, enpresa-izena, helbidea edo bizilekua. Berau laburtu ahal izango dute laburdurek enpresa identifikatzea ahalbidetzen baldin bada. EBkoa baldin bada jatorriko herrialdeko hizkuntzan joan daiteke.
- Izen-edukia ontzian sartzeko momentuan, pisua, bolumena edo pieza-kopurua adierazten dituztela (kanpotik pieza-kopurua ikus daitekeenean edo normalean pieza soltetan merkaturatzen dutenean ez da beharrezkoa izango).
- Gutxieneko iraungipen-data, honako adierazpena izango duena: «Ahal bada data hau baino lehen erabili...», jarraian data edo etiketan berau non agertzen den adieraziko dutela, gutxieneko bizitza 30 hilabete baino gehiago dituzten produktu kosmetiko horietan, produktu horietan, ez dute iraungipen-data zehaztu beharko.
- Produktu zehatz bakoitza erabiltzerakoan izan beharreko kontu edo ardura zehatzak. Etiketan nahitaez agertu behar dira (hori posible ez balitz orrialde bereizi batean sartuko dituzte eta etiketan orrialde hori aipatuko dute). Gaztelaniaz joan beharko da.
- Zaintzeko baldintzak.
- Fabrikatzaileen sorta-zenbakia edo fabrikazioa identifikatzea ahalbidetzen duen erreferentzia (etiketan ahal bada edo, bestela, ontzian). Jatorriko herrialdeko hizkuntzan joan daiteke, EBkoa baldin bada.
- Europako Erkidegotik kanpo fabrikatutako produktuetan jatorriko herrialdea.
- Produktuaren funtzioa.
- Osagaien zerrenda garrantziaren arabera orden beharrezkoa.
- Lurrin- eta usain-osagaiak, eta baita lehengaiak ere «lurrina» edo «parfum» eta «usaina» hitzekin aipatuko dituzte hurrenez hurren.

**Publizitatea:** Honakoa kontutan hartu beharko du:

- Kosmetikoei ez dituzten edo bere funtzio kosmetikoak gainditzen dituzten akzioak, propietateak edo ezaugarriak ez dizkie egotziko. Ezin dizkie sendatzeko propietateak, baieztapen faltsuak edo errorera eragin dituztenak egotzi.
- Animaliekin egindako esperimenduetan buruzko edozein aipamenak argi eta garbi adierazi beharko du bukatutako produktuari edota bere osagaiei buruzkoa den.
- Produktu kosmetikoen izendapenek ezin izango dute errorera eragin sendagaiekin, botikako espezialitateekin edo elikagaiekin.
- Ontziak eta horien itxurak ezin izango dituzte nahastu elikagaiekin edo kontsumoko bestelako edozein produktuekin osasun-motako arriskuak saihesteko asmoz.

## 6.6. GOMENDIOAK

Kosmetiko batzuek gauza miragarriak saltzen dizkigute sofistikazio itxurako izenak jartzen dizkieten krema moduan (bere osagaiekin, itxurarekin, ezaugarriekin edo irudipenarekin soilik lotutakoak). Kosmetikoak erabiltzen dituenak hau egin behar du:

- Erosi baino lehen produktu kosmetikoaren etiketa ongi begiratu beharko dute eta egiaztatu beharko dute derrigorrezko den informazioa ematen duela.
- Prezioak ongi begiratu behar dituzte. Batzuetan prestazioekin bat ez datozen ezberdintasun handiak daude. Erosi baino lehen produktuen osagaiak zein diren begiratzea oso garrantzitsua da.
- Portaera ekologikoa izateko gehiegi paketatutako produktu kosmetikoak eta ezta animaliekin esperimentatzen dituztenak edo aerosolean aurkezten dituztenak ere ez dituzte erosi beharko.



- Interesgarriak diren eta eragin berbera duten bestelako konponbideak daude (lainoztagailuak).
- Baina, Kontuz!, produktu naturala ez da produktu osasungarriaren sinonimoa. Perretxiko pozoitsuak ere produktu naturalak eta ez dira batere osasungarriak.
- Akne-arazoak daudenean dermatologo edo sendagilearengana jotzea arazo horiek konpontzeko modurik zuzenena da. Botika, lurrin-denda eta merkatal guneetan saltzen dituzten produktuek prebenitu ahal dute baina ez dute konponbidea berez lortuko.
- Makillajeak ez dituzte gehiegi erabili behar. Fondoko makillajea erabiltzekotan, hobe da eguzki-iragazkiak dituztenak erabiltzea. Oso garrantzitsua da azaleko eta begietako makillajea ongi kentzea ohera joan baino lehen. Makillajea kentzekoa ere kendu beharko dute.
- Kosmetiko bat erosi baino lehen merkaturan dauden produktuak alderatu beharko dituzte. Garestienak ez dira beti onenak izaten. Batzuetan gehiago balio dute publizitate gehiago egin dutelako bakarrik, ilusioak eskaintzen dizkigute esaldi eta hitz arranditsuen bidez.
- Begietarako lozioak, tratanteak izan ala ez dituzte erabili behar. Ez dute garbiketa osagarririk behar. Begien azalera beti hezea eta garbia da malko-guruinek isurtzen duten likido gaziari esker.
- «Mirari-produktuak» izenekoez ez dira fio izan behar.
- Elikadura zaintzea, lo egiteko orduak errespetatzea eta ez erretzea azal osasuntsua izateko ohitura onenak dira.
- Erosi baino lehen etiketa ongi aztertu eta iraungipen-data egiaztatu beharra dago.

## 6.7. NAHI EZ DIREN EFEKTUAK

**Substantzia kaltegarriak egotea:** fabrikazioan zehar sartuak edo produktua hondatzean osatu direnak.

**Produktua gehiegi edo gaizki erabiltzea** (istripuz irenstea, arnastea... etab.).

**Norbanakoaren fenomeno idiosinkrasiakoak** (azalaren hipersentiberatasuna, aurrekari **alergikoak** ... etab.). Ohikoenak izaten dira.

**Kosmetikoen eta bestelako produktuen, nagusiki sendagaien, artean, aurrekusi gabeko erreakzioak.**

**Nahi ez diren honako ondorio hauek agertzeak** honako gauzak eragin ditzake:

- **Narritadurak**, kosmetikoa lehendabiziko aldiz aplikatzen dutenean (lehen mailako narritadura-erreakzioa) eta berehala agertzen direnean gertatzen dira. Jarraian erabiltzearen ondorioz metatutako produktua dela-eta ere narritadurak gerta daitezke (ad.: bainuko gelak).
- **Erreakzio alergikoak**, azala lehendabizikoz ukitu ondoren, bigarren aldiz egiteak, erreakzio alergikoa eragin dezake (oro har, dermatitisa agertzen da).
- **Fototoxikotasuna**, eguzkiaren aurrean izaten dugun erreakzio normala handitzea da. Horren intentsitatea eta agerrera topikoki aplikatu duten substantziaren eta, baita eguzkiaren argipean egon den denbora eta intentsitatearen arabera da.

Hain ohikoak ez diren **bestelako erreakzioak** honakoak dira: **sistematikoak**, arnaste bidez (arnasa- aparatuan arazoak sortzen dituzten lurri edo aerosolak) edo kaltetuta dagoenean azalaren bidez xurgatuz gertatzen da; **fisikoak**, oro har azalaren poroetan oklusioa eragiten duten substantzia oliotsuak direla- eta gertatzen dira.

## 6.8. ALERTA SAREA ETA KOSMETIKOAK

Kosmetikoek, kontsumoko beste edozein produkturen antzera, ez diote osasunari kalterik egin behar. Hori dela-eta, indarrean dagoen legeria bete behar dute. Arriskuak detektatzeko eta horien berri emateko sistema bat dago, berau Alerta Sarea deitzen dute, bertan legea betetzen ez duten eta kontsumitzaileentzat arriskutsuak izan daitezkeen produktuak merkaturan agertzean jardun behar duten erakundeei ohartarazten diete. Sistematika oso erreza da, arriskutsua den produktu bat detektatzen dutenean Kontsumo Ikuskatzaileek merkaturatik kentzen dute eta Alerta sareari jakinarazten diote produktu hori merkaturatik kendu ahal izan dezaten Autonomia Erkidego guztietan eta beste Herrialde batzuetan.

