

Vai Tu lieto kosmētiku?

Ir dažas lietas, ko Tev derētu zināt!

- Ārsta komentārs
- ES 26 alergēno vielu saraksts
- Marķējumi un derīguma termiņš
- Ķimikālijas kosmētikas produktos un to ietekme
- Padomi kosmētikas lietošanai
- Noderīga informācija

Materiālu iespēšanai sagatavoja: Ingūna Rauda

Baltijas Vides forums

Ingrīda Brēmere,
Līga Lutere,
Ingūna Rauda

Manuskripts sagatavots 2008.gada aprīlī

Publikācija ir iespiesta uz otrreizēji pārstrādāta papīra

© **Baltijas Vides forums**

Peldu iela 26/28-505
LV-1050, Rīga Latvija
<http://www.bef.lv>

© **Iespiests**

SIA "Jelgavas Tipogrāfija", Rīga, 2008

© **Zīmējumi un dizains:** Alvis Inne



Publikāciju finansē Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instruments, Norvēģijas valdības divpusējais finanšu instruments un Latvijas valsts budžets ar Sabiedrības integrācijas fonda starpniecību.

Kādēļ ir svarīgi zināt kādas kosmētikas preces Tu pērc un lieto?

Pirms iegādājies sev jaunu krēmu, smaržu vai kādu citu kosmētisko līdzekli – IZVĒRTĒ vai šis produkts tieši Tev ir piemērots!

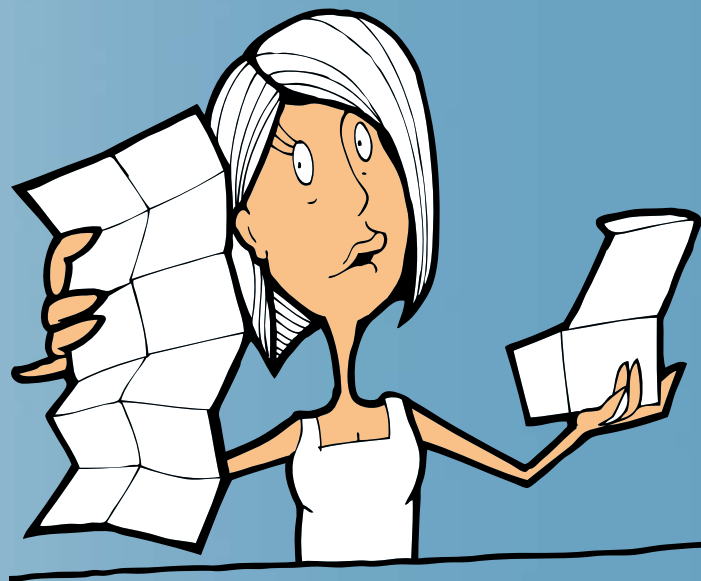
Šajā grāmatiņā Tu vari atrast informāciju, kas Tev palīdzēs izvērtēt, kādus kosmētikas produktus izvēlēties un kur meklēt informāciju par produkta sastāvu, lietošanu un derīguma termiņu.

Katra kosmētikas produkta sastāvā ir atrodamas dažādas vielas – citas dabīgas, citas radītas laboratorijas apstākļos, citas alerģiskas, citas neitrālas. Katrai no tām ir savi uzdevumi un ietekme. Piemēram, dažādas smaržvielas pievieno produktam, lai tas labāk smaržotu. Bet vai Tu zini, ka šī pati smaržviela var izraisīt ādas alerģiskas reakcijas, ja Tu esi alerģisks? Tik pat uzmanīgam jābūt pērkot kosmētiskos līdzekļus, kuri ir gatavoti no dabīgām izejvielām. Ir ļoti būtiski, lai Tu zinātu cik ilgi šis produkts ir derīgs lietošanai kopš iepakojuma atvēršanas brīža!

Lai kosmētikas lietošana mums sniegtu gaidīto rezultātu, ir derīgi zināt, vai tas ir piemērots Tavai ādai, kā šis produkts ir jālieto pareizi un cik ilgi to vari lietot!

Tādēļ uz katra kosmētikas produkta ir izvietota Tev nepieciešama un noderīga informācija.

Ne mazāk nozīmīga ir lietošanas instrukcija, kurā ir norādīts, kā pareizi produkts jālieto, lai nerastos nepatīkamas ādas reakcijas – nieze, sarkani plankumi, sīkas pumpiņas u.c.



Ārsta ieteikums



Būsim skaisti un veseli!

Lai arī daudzi mūsdienu cilvēki apgalvo, ka kosmētika un tās lietošana nekādi neattiecas uz viņiem, tomēr tā nav taisnība. Jēdziens „kosmētika” parasti asociējas ar uzkrāsotām acīm, lūpām un vaigiem, bet ikdienas zobu tīrīšana, mazgāšanās ar ziepēm un šampūnu, arī ir kosmētikas lietošana. Tāpēc mūs visus, sākot no maza bērna beidzot ar sirmgalvi, var uzskatīt par aktīviem kosmētikas lietotājiem.

Jauki, ja tās lietošana Tev sagādā gandarījumu par labu izskatu. Rūpes par savu izskatu un veselību, manuprāt, ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa. Svarīgi ir zināt, kāda kosmētika ir piemērota konkrētā vecumā (un šeit neiet runa par to, cik spilgta vai uzkrītoša tā ir), kā tā ir pareizi lietojama. Šobrīd ir pieejams milzīgs klāsts informācijas - gan publikācijas žurnālos, gan raksti, kas atrodami internetā par kosmētikas jautājumiem.

Iemācīties kopt savu ārieni Tev var palīdzēt, piemēram, draudzenes, kas to labi prot, pārrunā šo tēmu ar viņām, bet atceries, ka ne vienmēr jebkura kosmētika der visiem. Ja āda ir problemātiska, piemēram, ar sausiem pleķiem, lobās vai arī pārlietu jūtīga, labāk būtu konsultēties ar speciālistiem - kosmetologu, dermatologu vai alergologu. Nepareizi būtu ādu ar bojājumiem „aizkrāsot”, lai par katru cenu panāktu vizuāli labu efektu.

Ne velti acis uzskata par dvēseles spoguļi, bet ādu par veselības spoguļi. Tāpēc apdomā par iespējamām veselības problēmām, kas kā indikators atainojas Tavā ādā.

Alergologs Dina Sebre - arī kosmētikas lietotāja.

Ja Tev ir alerģija vai jutīga āda, esi īpaši uzmanīgs un pārbaudi produkta sastāvu!

Kosmētikas produktu sastāvā var būt atrodamas vielas, kas var izraisīt ādas alerģiskas reakcijas.

Eiropas Savienības izveidotais 26 alergēno vielu saraksts, kam jābūt norādītam uz kosmētikas iepakojuma!

- Amyl cinnamal
- Benzyl alcohol
- Cinnamyl alcohol
- Citral
- Eugenol
- Hydroxy-citronellal
- Isoeugenol
- Amylcin-namyl alcohol
- Benzyl salicylate
- Coumarin
- Cinnamal
- Geraniol
- Hydroxy-methylpentylcyclohexenecarboxaldehyd
- Anisyl alcohol
- Benzyl cinnamate
- Farnesol 2-(4-tert-Butylbenzyl) propionald-hyd
- Linalool
- Benzyl benzoate
- Citronellol
- Hexyl cinnam-aldehyd d-Limonene
- Methyl heptin carbonate 3-Methyl-4-(2,6,6-trimethyl-2-cyclohexen-1-yl)-3-buten-2-one
- Oak moss and treemoss extract
- Treemoss extract



Pievērs uzmanību!

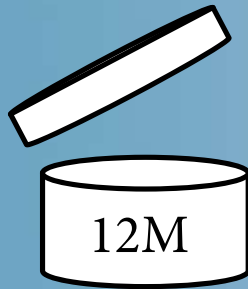
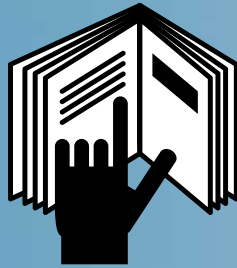
Nosaukums	Lieto kā	Atrodama šādos kosmētikas produktos	Izpētes atklājumi
Hidroksilskābes vai „augļskābes” (AHA)	reakcijas (pH) regulētāji	<ul style="list-style-type: none">vannas un dušas produkti„pret novecošanās” sejas un ķermeņa līdzekļiabrazīvie krēmi un līdzekļiādas tonētāji	<ul style="list-style-type: none">var izraisīt jutīgumu pret saules gaismu, tādā veidā palielinot ādas fotonovecošanos un saules izraisītu ādas audzēju risku
BHT	antioksidanti, konservanti	<ul style="list-style-type: none">saules losjonilūpu krāsassejas krēmiskropstu tušasbērnu eļļa	<ul style="list-style-type: none">iespējami alerģiskiiespējama saistība ar ietekmi uz uzvedību un reproduktīvām problēmām
Parfīmi (Parfume), Aromātvielas (Aroma)	smaržvielas dažādos produktos	<ul style="list-style-type: none">gandrīz visos skaistumkopšanas produktos	<ul style="list-style-type: none">var saasināt astmatiskos simptomusvar saturēt ķīmikālijas, kas izraisa audzējus, bojā aknas un nieres un ir toksiskas nervu sistēmai
Parabēni (Butil/metil/etil/propil/izobutil-parabēns)	konservanti, lai pasargātu produktu no bojāšanās	<ul style="list-style-type: none">dezodoranti un mitrinātāji	<ul style="list-style-type: none">var izraisīt alerģiskas reakcijasiekšējās sekrēcijas dziedzeru noārdīšanoskontakta dermatītu
Ftalāti - DBP, DEHP, BBP, BzBP u.c.	ādas mitrinātāji un ādas caurlaidības uzlabotāji	<ul style="list-style-type: none">matu lakassmaržasnagu lakaspersonīgās higiēnas produkti	<ul style="list-style-type: none">risks sievietēm, kuras gaida bērniņu, un vēl nedzimušiem bērniemDBP un DEHP atrodas ES aizliegto vielu sarakstā, kas jāizņem no aprites līdz 2005.gada sākumamvar traucēt hormonālo sistēmu un izraisīt iedzimtus defektussaistīti ar astmu un alerģiskām slimībāmtoksiski nierēm, aknām, dzimumorgānu, iekšējās sekrēcijas dziedzeru un nervu sistēmai

Pievērs uzmanību!

Nosaukums	Lieto kā	Atrodama šādos kosmētikas produktos	Izpētes atklājumi
Propilēnglikols -PG	mitrumu saglabājošs, šķīdinātājs	<ul style="list-style-type: none">• šampūni• saules losjoni• ķermeņa losjoni• grims un krāsojamā kosmētika	<ul style="list-style-type: none">• var izraisīt kontaktdermatītu, kas ir saistīts ar centrālās nervu sistēmas depresiju, toksisks elpošanas orgānu, nervu sistēmai un imūnsistēmai• pastiprina citu vielu uzsūkšanos
Toluols	šķīdinātājs	<ul style="list-style-type: none">• matu lakas• nagu lakas• matu želeja• smaržas• matu krāsa	<ul style="list-style-type: none">• iedarbībai pakļautām sievietēm ir liela spontāno abortu iespēja• ādu kairinošs un var izraisīt aknu bojājumus• augstā koncentrācijā narkotiska iedarbība• toluēns ir gaistošs, viegli uzliesmojošs un ietekmē centrālo nervu sistēmu, acis, asinis, aknas, nieras un ādu
Triklozāns	antibakteriāls atdala matus no taukiem, liek porām izplesties	<ul style="list-style-type: none">• dezodoranti• zobu pastas• intīmās higiēnas līdzekļi• šķidrās ziepes• mutes skalojamie līdzekļi	<ul style="list-style-type: none">• uzkrājas taukaudos un pietiekami nenoārdās, tādēļ pastāv bažas, ka tas var izraisīt saslimšanu ar vēzi
Sodiun Laureth/ Lauryl Sulfate (SLES/SLS)		<ul style="list-style-type: none">• daudzos skaistumkopšanas līdzekļos (šampūnos, krēmos, zobu pastās).	<ul style="list-style-type: none">• paliek audos ilgu laiku un pastāv bažas, ka tas var izraisīt saslimšanas ar vēzi, endokrīnās sistēmas darbības traucējumus, acu bojājumus, matu izkrišanu – posta matu folikulus,• rada paaugstinātu ādas jutību



Noderīga informācija uz iepakojuma!



Šo marķējums sauc - **produkta drošības instrukcija**. Tā sniedz informāciju kādā veidā Tev vajadzētu pareizi lietot produktu. Tajā Tu vari atrast minētus jebkurus nepieciešamos apsvērumus par kosmētikas līdzekļu komerciālo lietošanu, īpaši frizētavās. **Ja iepakojums ir pārāk mazs, lai uz tā atrastos visa nepieciešamā informācija, tā jāpievieno atsevišķi (produktam pievienotas informatīvas lapas, etiķetes, birkas, lentes vai kartītes)**. Šādā gadījumā pircējiem vienlaicīgi uz produktu jānorāda arī neiepakoju marķējums, kas ir pievienots produktam vai arī pieejams tirdzniecības punktā tiešā produkta tuvumā.

Šis ir marķējums, kas norāda produkta lietošanas **ilgumu pēc iepakojuma atvēršanas!** Derīguma termiņš tiek norādīts mēnešos – M (piemēram, 12 M, 24M). Derīguma termiņa marķējumu Tu vari atrast gan uz paša produkta iepakojuma, gan uz kāda arēja papildus iepakojuma (piem., kastītes).

Ir ļoti svarīgi ievērot šajā marķējumā norādīto laiku, jo tieši tik ilgu laiku produkts atbilst drošības rādītājiem un būs Tev lietošanai drošs. Ja Tu produktu lietosi ilgāk par norādīto derīguma termiņu, tad produkta izejvielas saskaroties ar gaisu ilgāku laiku kā paredzēts, var mainīt savas īpašības un produkts lietojot var izsaukt kādas nepatīkamas ķermeņa reakcijas (piemēram, izsitumus, sarkanus pleķus, niezi utt.) Produktiem, kuru lietošanas termiņš ir 30 mēneši, uz iepakojuma Tu neatradīsi iepriekš attēloto marķējumu. Uz tiem rekomendējamais lietošanas termiņš jau norādīts šādi – “Ieteicams līdz ...beigām”.

Derīguma termiņš nav norādīts uz produktiem:

- kuri ir vienreizējas lietošanas produkti (matu krāsa);
- kuri atrodas iepakojumā, kas pilnībā novērš to saskarsmi ar ārējo vidi (dezodoranti),
- ir ļoti ilgstošas lietošanas produkti, kuri nevar sabojāties laika gaitā tik ļoti, lai ietekmētu produkta lietošanas derīguma termiņu.

Praktiski padomi

Lai kosmētikas lietošana sniegtu vēlamo efektu un sagādātu Tev prieku, ne krenķus, pēc ārstu dermatologu, alergologu un kosmetologu ieteikuma, der pievērst uzmanību šādiem jautājumiem:

- Pirms iegādājies kādu jaunu kosmētisko produktu, pārdomā, kādi kosmētikas produkti Tev ir nepieciešami un kādi ir atbilstoši tavai ādai! (Vislabāk dodies vizītē pie ārsta – kosmetologa, lai uzzinātu savu ādas tipu un kosmētikas pareizas lietošanas pamatprincipus.)
- Izvēloties kosmētikas produktu, pievērs uzmanību produkta **SASTĀVDAĻĀM!** Ja Tev ir kāda alerģija vai jutīga āda, pārlicinies, vai izvēlētais produkts nesatur alergēnas vielas, kas minētas tabuliņā 3.lpp.!
- Izvēlies arī savam vecumam atbilstošu kosmētiku! (Diez vai pretgrumbu krēms Tavai ādai būs piemērots).
- Pirms produkta lietošanas izlasi drošas lietošanas instrukciju un lietojot ievēro to! Tad Tevi nepārsteigs nepatīkamas ādas reakcijas (piem., pumpiņas vai pleķi), kas radušās nepareizi lietojot produktu!



Praktiski padomi



- Ņemot krēmu no bundžiņas, ieteicams lietot speciālu kosmētikas lāpstiņu! Šādi lietojot Tava krēma bundžiņā nenonāks mikrobi, kas var nelabvēlīgi izmainīt produkta kvalitāti.
- Katras dienas vakarā rūpīgi noņem visu dienās uzklāto kosmētiku, arī matu kosmētiku vakarā no matiem ir jāizmazgā!
- Ievēro kosmētikas produkta lietošanas termiņu pēc iepakojuma atvēršanas un nelieto to ilgāk (īpaši tos produktus, kuru sastāvā ir dabīgās izejvielas)!
- no dekoratīvās kosmētikas līdzekļiem izvēlies birstošas konsistences (kompaktos) produktus, jo krēmveida konsistences produktos ātrāk var savairoties kaitīgās baktērijas!
- noteikti izvairies no dekoratīvās kosmētikas līdzekļu testēšanas veikalos pie testēšanas stendiem, jo šos testerus lieto daudzi cilvēki, līdz ar to, pastāv liels risks saslimt ar kādām infekcijas slimībām lietojot to pašu līdzekli daudziem cilvēkiem!

Pirms lieto kādu produktu,

PĀRLIECINIES VAI TAS IR PIEMĒROTS TAVAI ĀDAI!

Te vari vērsties ar jautājumiem:

Patērētāju tiesību aizsardzības centrs <http://www.vm.gov.lv/>

Veselības Inspekcija <http://www.vi.gov.lv/>

Sabiedrības Veselības Aģentūra <http://www.sva.lv/>

Bērnu Klīniskā Universitātes Slimnīca <http://www.bkus.lv/>

Patērētāju interešu aizstāvības asociācija <http://www.pateretaja-celvedis.lv/piaa/piks.htm>

Te vari meklēt vairāk informācijas:

LR Veselības Ministrija <http://www.vm.gov.lv/>

Zaļā Brīvība <http://www.zb-zeme.lv/home>

Latvijas Ķīmijas un Farmācijas uzņēmumu asociācija <http://www.lakifa.lv/main.htm>



