

Udako eguzkia, eta EROSKIren babes guztia

EROSKIk badu eguzkitik babesteko produktu sail bat, **belle&SUN** izenekoa, eta UVB eta UVA izpiei aurre egiteko gaitasuna daukate, etiketak adierazten duen bezala

Eguzkiak osasuna barreiatzen du izpien bidez: orekatu egiten du kolesterola, handitu egiten du D bitamina dosia, odol-presioa murriztu eta gogo-aldarteak hobetu, besteren artean. Baina eguzkiaren opari hori hartzeko, prest eta prestatuta egon behar da, eta are gehiago udan bezain eskuzabal ageri denean.

Udan behar-beharrezkoa da neurri batzuk hartzea, eguzkiaren eragina erabatekoa izaten da eta (baita propio eguzkirik hartzen ez denean ere). Aire zabaleko edozein jardueratan pairatzen da izpi ultramoreen eragina, eta ezin da ahantzi udan bereziki indartsuak izaten direla, eguerditik arratsaldeko lehen orduak bitartean, gehienbat. Hori dela eta, pertsona guztiek babestu egin behar dute larruazala, salbuespenik gabe. Eta nola egiten da hori? Bada, eguzki-iragazkiak emanda larruazalean, erreduretatik eta, aldi berean, UVA izpietatik babesten dutenak.

Eguzki-babes on batek B motako izpi ultramoreetatik babesten du larruazala; nagusiki, izpi horiek eragiten dituzte larruazaleko erredurek eta gorriuneak (eritemak), eta larruazaleko minbizia sortzeko arrisku gehien ere horiek ekartzen dute. Eguzki gehiegi hartzea, izan ere, arriskutsua izan daiteke: zenbat eta denbora gehiago eman eguzkia hartzen, hainbat eta arrisku handiagoa izaten da melanomak agertzeko (larruazaleko

tumoreak dira da, kaltegarriak, eta urtean 3.200 laguni antzematen dizkiete Espainiako Estatuan).

Larruazala eguzkitik babesteko orduan, produktuen babes-faktoreari erreparatu behar zaio (SPF edo FPS siglekin agertzen da), horrek adierazten du-eta zer neurritan babesten duen larruazala izpi horietatik, eta pertsona batek zenbat denbora egin dezakeen eguzkitan, erretzeko arriskurik gabe (norberaren larruazalaren arabera izango da): badaude babes apala ematen dutenak (6tik 10era bitarteko FPS), babes ertaina (15eko, 20ko eta 25eko FPS), handia (30eko eta 50eko FPS) eta oso handia (50+)). FPS zenbat eta handiagoa izan, orduan eta gehiago babestuko du.

Baina UVB izpiei aurre egiteaz gain, eguzkitarako produktu egoki batek A motako izpi ultramoreetatik ere babestu behar du (horiek eragiten dituzte larruazalaren zahartze goiztiarra, metatze-eritemak eta ADNren mutagenesia). Eta, gainera, produktuek ongi ikusteko moduan adierazi behar dute ezau-garri garrantzitsu horren berri: UVA hitza eduki behar dute zirkulu baten barruan, halaxe agintzen du-eta Kosmetika Produktuen Ekoizleen Europako Elkarteak (COLIPA) 2009. urteaz geroztik.



Produktu sail berria, babes berbera

EROSKIk produktu sail berria merkaturatu du larruazala eguzkitik babesteko: **belle&SUN** izenekoa, hain zuzen ere. Sail horretako produktu guztiek ageri dute UVA piktograma, eta horrek esan nahi du guzti-guztiek dauzkatela UVB-UVA izpien aurkako eguzki-iragazki orekatuak.

Produktu horietan erabili den iragazki-sistema fotoegonkorra da, eta horri esker, babes maila mantendu egiten da ezarraldi baten eta besteren artean. Formula horiek ugari izaten dituzte gai hidratatzaileak eta E bitamina, eta, ondorioz, **belle&SUN** saileko babesek, larruazala babesteaz gain, zaindu ere egiten dute, ez dadin lehortu eguzkiaren, kresalaren eta kloroaren eraginez. Testura arinekoak dira, ez likatsuak, eta azkar xurgatzeak. Eta, jakina, test dermatologikoak egin zaizkie, eta ura jasaten dute.

Esprai erakoak daude, olioak, lozioak, kremak, gelak... Testura eta formatua aldatu arren, guztiek gaitasun berbera dute babesteko; hori bai, norberaren larruazalaren fototipoak eskatzen duena hautatu behar da, eta egoki erabili.

EGUZKIRIK HARTU GABE ERE, BELTZARAN

Pertsona batzuen larruazala sekula ez da beltzarantzen, eta beste batzuek, berriz, beldurra diote eguzkiaren eragin kaltegarriari. Arrazoi bat edo bestea izan, pertsona horiek guztiek badaukate aukera larruazalari udako kolorea emateko, UV izpien arriskurik pairatu gabe.

Beltzarantzeko produktuei esker, kolore artifiziala ematen zaio larruazalari, eta azalak eguzkitan egondakoaren itxura hartzen du. Kosmetika-produktu horiek larruazalean ematekoak dira; **DHA** dihidroxiacetona aktiboan oinarritzen dira, eta epidermisko geruza korneoan dauen aminoazidoekin konbinatuz, tonu beltzarana lortzen dute azkar batean. Larruazalean eman, eta handik hiru edo sei orduz hasten da iluntzen. Hogeita lau orduen buruan lortzen du kolorerik biziena, eta desagertu egiten da handik lau eta sei egun bitartean. Horregatik gomendatzen dute hamabi orduz behin bi edo hiru aldiz ematea, larruazala ongi belztuta egon dadin dozena bat egunetan (lotara joan aurretik ematea komeni da). **EROSKIren belle&SUN** sailean bada beltzarantzeko produktu bat, esprai bidezkoa, eta aurki toallatxo formatuan ere izango da.

Dena den, jakin behar sistema horiek ez direla seguruak eguzki-irradiazioari aurre egiteko, ez dutelako babes-faktorerik izaten.





Belle&SUN eta EROSKI babesak

☀️ Babes apala, larruzal beltzarantzat edo oso belztuentzat:

- Azenario-olioa
- Azenario-esnea

☀️ Babes ertaina, larruzal ilun edo belztu direnentzat:

- Espraia, 15 FPS
- Esnea, 15 FPS
- Esnea, 20 FPS
- Espraia, 25 FPS

☀️ Babes handia, larruzal sentiberentzat:

- Espraia, 30 FPS
- Esnea, 30 FPS
- Aurpegiko krema, 30 FPS
- Espraia, 50 FPS
- Aurpegiko krema. Sensitive, 50 FPS

☀️ Babes oso handia, larruzal oso sentiberentzat:

- Sensitive esnea, 50+ FPS

Haurrentzako babesak:

- Eguzkitako espraia, EROSKI Niños, 30 FPS
- Eguzkitako espraia, EROSKI Niños, 50+ FPS

After sun produktuak

- After Sun lozioa
- After Sun Aloe lozioa

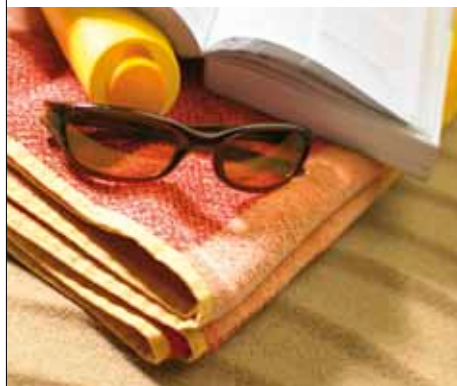
Beltzarantzeko produktuak:

- Beltzarantzeko espraia
- Beltzarantzeko toallatxoak, 6 toallatxo (urrian)

ERNE IBILI EGUZKIAREKIN!

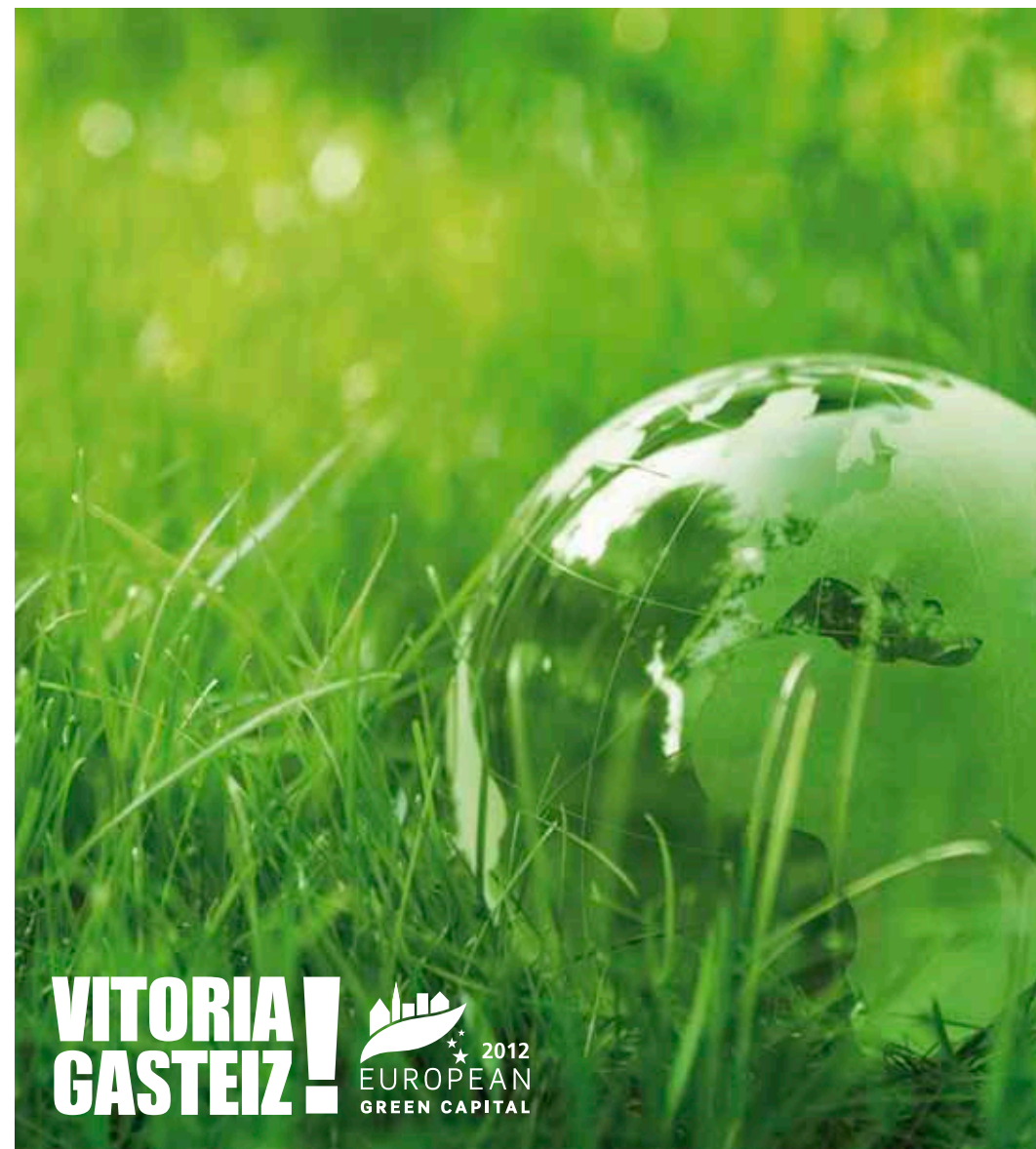
Eguzkitik babesteko produktu bakar batek ere ezin du iragazi UV izpien irradiazio guztia. Dena den, aholku batzuei jarraituz gero, modu osasungarrian goza daiteke eguzkiarekin:

- **Produktua zabaltzean**, modu uniforme egin, eta eguzkitan jarri baino ordu erdi lehenago, gutxienez ere; ez ahaztu eskuak, ezpainak, betazalak, oinak, izter-txokoak, belarriak...
- Babes-faktorea behar bezain eraginkorra izan dadin, proba-saioretan erabiltzen dituzten neurrietan eman beharra dago: 2 mg/cm². Neurri ertaineko heldu baten gorputz osoarentzat, 36 gramokoa da **ko-puru gomendatua** (sei koilarakada-txokoa). Bi orduz behin berriz eman behar da babesak, baita bainu bat hartzen den aldiro edo ariketa fisikoa egiten den bakoitzean.
- **Ez da denbora asko egin behar eguzkitan**, nahiz eta babesak emana eduki. Saihestu egin behar da 11:00etatik 15:00etarako tartea. Gainera, ur asko **edan** behar da, ez deshidratatzeko.
- **Haurtxoak eta haurrak ez eduki eguzkiak zuzenean jotzen duen lekuetan**; txanoekin eta kamisetekin babestu behar dira.
- **Babestu begiak**, kristal polarizatuak dituzten eguzkitako betaurrekoekin.
- **Larruzala ongi hidratatu** eguzkitan egon ondoren; after sun lozioak erabil daitezke.



Eroski, 'European Green Capital' ekimena lagunduz

GASTEIZEK OSATU DUEN PROIEKTUAN PARTE HARTZEAK BERRETSI EGITEN DU KOOPERATIBAK INGURUMENAREN ALDE HARTUTAKO KONPROMISOA



EROSKik betidanik agertu izan du kezka eta ardura inguruarrekiko. Hainbat ekimen eta jarduera abiarazi eta lagundu izan ditu, eta oraingo honetan, urrats handia egin du ingurumena errespetatzeko eta babesteko helburuz: lankidetzahitzarmena sinatu du Gasteiz European Green Capital 2012 ekimenarekin.

Europako Batzordeak ematen du Green Capital 2012 izenda-

pena, eta bereizgarri horren bidez, saritu egiten du hiri batek bere arazo ekologikoak konpontzeko eta herritarren bizitza-kalitatea hobetzeko egindako ahaleginak. Horretaz gain, birziklatze arloari, mugikortasunari eta ur-kontsumoari dagokionez, eredutzat hatzen da Europa osoan. Hori guztia lortu du aurten Gasteizek!

Hitzarmen horren bidez, kooperatibak konpromisoa hartu

du ekimen horrek biltzen dituen balio ekologikoak sustatu, hedatu eta laguntzeko. Era horretan, EROSKik berretsi egiten du ingurumena zaintzeko konpromisoa. Zeregin horretan, bereziki kontsumitzaileekin zuzenean lan egiten saiatzen da, eta, batez ere, gogotik aholkuntza ematen du enpresako arlo guztietan gauzatzen diren prozesuak eraginkorragoak izaten daitezen. //

BURU BELARRI

Gasteizen alde

2012. urtean Gasteiz izango da European Green Capital, eta bertako biztanleak aise ohartuko dira EROSKik konpromiso nabarmena hartu duela ingurumenaren alde egiteko. Besteren artean, hobekuntza ugari egin ditu Arabako dendetan, baliabide energetiko gutxiago kontsumitzeko hotz industrialean eta klimatizazioan, eta argia eta ura aurrezteko ere bai. Era berean, hainbat proiektu jarri ditu abian Zero Zabor helburua lortzeko, eta erosketak etxetik etxe banatzeko orduan ere, hobekuntza nabarmenak gauzatu ditu: ibilgailu elektrikoak eta bizikletak erabiltzen hasi da, eta salgaiak gauzez banatzen ere bai.

Gainera, herritarren artean iraunkortasunaren kultura zabaltzeko asmoz, tokiko elikagai iraunkorren alde egiten du EROSKik, eta haurren elikadura osasungarriaren kontzientzia sustatzeko, "Gosari osasungarriak" ekimena antolatzen du. Azkenik, klima-aldaketak dakartzan ondorio larrien berri jakinarazteko, GREEN JARDUNALDIAK! antolatzen ditu. Hitzaldiak, solasaldiak eta formazio-tailerrak dira, ekologia eta garapen arloetako adituek eskaintzen dituztenak, Boulevard hipermerkatuan.