

## Disruptores endocrinos y demás tóxicos

[Responder mensaje](#)

Autor	Mensaje	Opciones mensaje	Gracias	Citar	Respuesta
<b>JA09 ▾</b> Avanzado   Alta: 15 Octubre 2016 País: España Estado: No conectado Puntos: 290	<p><b>Tema: Disruptores endocrinos y demás tóxicos</b></p> <p>Escrito el: 24 Septiembre 2018 a las 09:36pm</p> <p>La verdad es que desde que me he enterado de eso de los disruptores endocrinos ando algo angustiada. Me he puesto a revisar de arriba a abajo los productos que tengo en casa, para ver qué contenían según la etiqueta, y he tirado a la basura la mitad de las cosas. Muchas no sé ni lo que llevan.</p> <p>Siempre he tenido claro que cuanto más natural, más saludable, pero hay ciertas cosas que son muy difíciles de sustituir, por ejemplo, la crema de sol o el maquillaje. ¿Alguien tiene recomendaciones? No quiero que por usar estos productos durante años acabe padeciendo una enfermedad, pero a la vez no me da la vida para buscar otras alternativas. ¿Algún consejo?</p>	<a href="#">Opciones mensaje</a>	<a href="#">Gracias</a>	<a href="#">Citar</a>	<a href="#">Respuesta</a>
<b>Ive ▾</b> Avanzado   Alta: 18 Noviembre 2015 País: España Estado: No conectado Puntos: 3800	<p>Escrito el: 24 Septiembre 2018 a las 09:36pm</p> <p>Yo lo que hago es ir poco a poco sustituyendo cosas... primero empecé cambiando las botellas de plástico por una de cristal, luego los tupper...</p> <p>Para elegir productos cosméticos naturales (champús, geles, cremas, perfumes, detergentes...) hay algunas apps que te ayudan, y luego también leo mucho en internet. Sobre todo intento evitar que los productos lleven fenoxietanol y BHT, porque está demostrado que afectan a la tiroides.</p> <p>Sobre la comida, es cuestión de ir eliminando procesados y comer más natural.</p> <p>Es mejor introducir los cambios poco a poco para ser más consistente, todo de golpe agobia.</p>	<a href="#">Opciones mensaje</a>	<a href="#">Gracias</a>	<a href="#">Citar</a>	<a href="#">Respuesta</a>