



## Disruptores endocrinos y demás tóxicos

[Responder mensaje](#)

Autor	Mensaje
<b>JA09</b> ▼ Avanzado  ★★★★☆  Alta: 15 Octubre 2016 País: España Estado: No conectado Puntos: 290	<b>Tema: Disruptores endocrinos y demás tóxicos</b> Escrito el: 24 Septiembre 2018 a las 09:36pm  Opciones mensaje   Gracias   Citar   Respuesta  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.  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?
<b>Ive</b> ▼ Avanzado  ★★★★☆  Alta: 18 Noviembre 2015 País: España Estado: No conectado Puntos: 3800	Escrito el: 24 Septiembre 2018 a las 09:36pm  Opciones mensaje   Gracias   Citar   Respuesta  Yo lo que hago es ir poco a poco sustituyendo cosas... primero empecé cambiando las botellas de plástico por una de cristal, luego los tupperes...  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.  Sobre la comida, es cuestión de ir eliminando procesados y comer más natural.  Es mejor introducir los cambios poco a poco para ser más consistente, todo de golpe agobia.