ECHILIBLOOM

PERTURBATORII ENDOCRINI PREZENȚI ÎN FIECARE ZI

Mini Ghid



Perturbatorii endocrini (EDC) sunt substanțe chimice care pot păcăli sau bloca hormonii naturali din corp. Chiar și în doze mici, expunerea zilnică poate afecta fertilitatea, ciclul menstrual și echilibrul general al organismului.



Îi întâlnim peste tot: în cosmetice și parfumuri, în ambalajele din plastic, în haine sintetice, dar și în detergenți sau obiecte de birou. Practic, ne însoțesc pe toată durata zilei – de la dușul de dimineață până la ritualul de seară.



EDC-urile pot contribui la dominanța de estrogen, dereglări tiroidiene, tulburări de somn și dificultăți de concentrare. Sunt studiate inclusiv pentru rolul lor în infertilitate și boli metabolice.



Dacă ai mutația MTHFR și o capacitate mai scăzută de detoxifiere, corpul tău poate fi și mai sensibil la efectele perturbatorilor endocrini. De aceea, reducerea expunerii devine un pas important în sprijinirea sănătății hormonale.



Poți începe simplu: citește etichetele, evită parabeni și ftalați, nu încălzi mâncarea în plastic și alege materiale naturale. Fiecare pas contează pentru a reduce „bagajul chimic” la care e expus corpul tău.



VREI SĂ AFLI MAI MULTE? URMĂREȘTE @ECHILIBLOOM PENTRU SOLUȚII SIMPLE ȘI PRACTICE.