



MIREILLE

# ENDOKRINI DISRUPTORI

POSVUDA OKO NAS - KUHINJA, KUPAONICA,  
DNEVNI BORAVAK, SPAVAĆA SOBA, VRT

BESPLATNI EBOOK





## Što su endokrini disruptori?

Endokrini disruptori su kemikalije ili smjese kemikalija koje mogu **ometati normalno funkcioniranje endokrinog (hormonskog) sustava u organizmima**, uključujući ljude.

Ti disruptori mogu imitirati ili ometati hormone koji su prirodno prisutni u tijelu, što može utjecati na razvoj, reprodukciju, metabolizam i ponašanje.

Izloženost endokrinim disruptorima može imati štetne učinke, uključujući promjene u plodnosti, povećanje rizika od određenih vrsta karcinoma, metaboličke poremećaje poput dijabetesa i pretilosti, kao i probleme u razvoju neurološkog i imunološkog sustava.

**Endokrini disruptori mogu dolaziti iz različitih izvora, uključujući:**

- Plastiku i određene kemikalije korištene u pakiranju, kao što su bisfenoli (npr. BPA)
- Pesticide i herbicide korištene u poljoprivredi
- Određene kozmetičke proizvode i osobne higijenske proizvode
- Industrijske kemikalije i zagađivače okoliša, kao što su dioksini i poliklorirani bifenili (PCB)

Vaš kuhinjski prostor može sadržavati mnogo potencijalno štetnih kemikalija - **ne samo iz vaših sredstava za čišćenje, već i iz hrane i pića koje konzumirate, spremnika u koje stavljate hranu i tave u kojima se hrana kuha.**

**Neke od tih kemikalija povezane su s rakom dojke. Zovu se endokrini disruptori.**

**PFAS** (per- i polifluorirani alkilni spojevi) mogu se naći u neljepljivom posuđu i ambalaži za hranu za ponijeti, poput kutija za pizzu, biorazgradivih kutija za hranu i papirnatih vrećica za hranu.

Ostaci pesticida, poput fungicida ili herbicida, mogu se naći u voću, povrću i prerađenim prehrambenim proizvodima.

**Kemikalije koje treba izbjegavati uključuju bisfenole, poput BPA, koji se mogu naći u određenim plastičnim materijalima, oblogama konzervirane hrane i kutijama za hranu za ponijeti.**

**Antimikrobna sredstva**, poput triklosana, mogu se naći u antibakterijskim daskama za rezanje i antibakterijskim sprejevima.







## Kako ih izbjeći?

Povrće čuvajte i podgrijavajte hranu u staklenim, keramičkim ili posudama od nehrđajućeg čelika. Ako koristite plastiku, izbjegavajte plastične proizvode s oznakama za reciklažu 3, 6 i 7. Smanjite unos konzervirane hrane. **Birajte organsko voće, povrće, meso i mliječne proizvode.** Razmislite o uzgoju vlastitog voća i povrća.

U vašoj kupaonici može biti mnogo štetnih kemikalija. Kozmetika, dezodoransi, šamponi, vlažne maramice i sredstva za čišćenje **mogü sadržavati kemikalije koje remete endokrini sustav.**

Nastavlja se  
na sljedećim stranicama





# Što trebamo izbjegavati?

Parabeni i siloksani mogu se naći u šamponima i kremama. Sastojci mirisa, poput liliala i sintetičkih mošusa, prisutni su u parfemima.

Parfem se može naći u sredstvima za čišćenje, šamponima, kozmetici i vlažnim maramicama. Ftalati se koriste kao plastifikatori ili otapala te se mogu naći u lakovima za nokte, parfemima, šamponima i PVC plastici.

Aluminijske soli mogu se naći u antiperspirantima. UV filteri, poput benzofenona i homosalata, prisutni su u kremama za kožu, proizvodima za kosu i kremama za sunčanje.

## Kako?

- **Provjerite popis sastojaka** i izbjegavajte šampone i druge proizvode za osobnu njegu koji sadrže ftalate, parabene, UV filtre, siloksane i parfem.
- **Odaberite SPF proizvode koji sadrže mineralne UV filtere** poput cink oksida i informirajte se o čitanju **sastava kozmetičkih proizvoda**.
- **Izbjegavajte dezinficijense** i sredstva koja sadrže triclosan.



## Razumijevanje sastava kozmetičkog proizvoda

Pridruži se edukaciji na Mireille



**Prostor za život trebao bi biti opuštajući i netoksičan.**

Jeste li znali da vaši kauči, mekani namještaj, pa čak i elektronika često sadrže **štetne kemikalije poput usporivača plamena ili bisfenola?**

Nažalost svjesni smo da ponekad kada kupujemo namještaj ni sami prodavači ne mogu nam odgovoriti na pitanja da li nešto sadrži nešto štetno.

A ujedno mogu nas gledati kao neke „čudake“. No, **važno je da se informiramo i znamo kako možemo umanjiti utjecaj na naše zdravlje.**



# Mogu li ih pronaći u domu?

- Usporivači plamena mogu se naći u vatrootpornim kaučima, namještaju, tepisima i elektronici.
- PFAS se mogu naći u tkaninama otpornim na mrlje i vodu.
- Parfemi se mogu nalaziti u svijećama i mirisima za prostor.
- Bisfenoli i usporivači plamena nalaze se u elektroničkoj opremi.
- Ftalati u mekanim plastičnim dječjim igračkama.

# Kako umanjiti djelovanje?

- Redovito provjetravajte prostorije i čistite prašinu te usisavajte.
- Izbjegavajte korištenje osvježivača zraka i svijeća koje sadrže sintetičke mirise i parfeme.
- Birajte prirodne materijale poput vune i pamuka (po mogućnosti organskih), jer je manja vjerojatnost da sadrže usporivače plamena. Izbjegavajte sintetičke alternative, kad god je to moguće.
- Kada kupite novi namještaj, nastojte dobro prozračiti prostoriju nekoliko dana.
- Pažljivo birajte i kupujte dječje igračke.

Low Tox  
Edukacija

Pridruži se edukaciji  
na Mireille







## Što možemo učiniti?

- **Odbacite pesticide** – provjerite što imate u svojoj vrtnoj kućici i garaži te odgovorno zbrinite neželjene predmete.
- **Pokušajte uklanjati štetnike i korov ručno**, birajte biljke otporne na štetnike i bolesti te održavajte svoje biljke zdravima kako ne bi privlačile insekte.
- Pokušajte uzgajati **vlastito organsko voće i povrće** – mali prozorni sandučić s salatnom ili začinskim biljem odličan je početak.
- Kupujte **boje na bazi vode** i bez otapala.
- Kupujte **drvene vrtno igračke**.
- Izbjegavajte štetne kemikalije, poput **jakih sredstava za čišćenje terasa**, koja često sadrže pesticide. Jednostavno rješenje koje možete napraviti sami, poput **bijelog octa ili sode bikarbone pomiješane s vodom**, može učinkovito obaviti posao.

## Vrt i okućnica

Ako živite u kući i imate vrt i okućnicu na nekoliko stvari treba obratiti pažnju.

Vrt, posebno ljeti, trebao bi biti vaše utočište, a ne toksično igralište. Možda mislite da su vrtovi slobodni od kemikalija koje remete endokrini sustav, **ali to nije uvijek slučaj**.

- Razno razni **pesticidi** koji se koriste protiv korova
- Bisfenoli i plastifikatori (poput ftalata) mogu se naći u **vrtnim igračkama i plastičnoj opremi za igru**.
- Ftalati koji se mogu nalaziti u **sredstvima za čišćenje**, a koje koristimo u vrtu, kao i **starim bojama koje sadrže olovo**.



**“Body burden” ili opterećenje tijela odnosi se na koncentraciju (ili količinu) štetnih kemikalija u tijelu u bilo kojem trenutku.**

Vaše kemijsko opterećenje djelomično je rezultat mjesta gdje živite i vaše dobi. **No, također je snažno povezano s vrstom načina života koji vodite.**

Neželjene tvari ili kemikalije u naš organizam mogu ući kroz hranu, zrak, ali i putem kože. **S endokrinim disruptorima susrećemo se svakodnevno kroz proizvode kao što su kozmetika, sprejevi za čišćenje, ambalaža, tkanine, pesticidi i hrana.** Mnogi od njih ostaju vrlo dugo u okolišu.

Smanjenje izloženosti štetnim kemikalijama najbolji je način za smanjenje njihove razine u vašem tijelu. **Pokušajte minimizirati izloženost štetnim kemikalijama u vašem domu, na radnom mjestu i u vrtu.**

Učinci i posljedice djelovanja endokrinih disruptora na uzrokovanje određenih stanja našeg organizma nisu tako dobro razumljivi kao učinci kemijskih kancerogena poput benzena, formaldehida ili plutonija, za što je potrebno puno više vremena i istraživanja.

**Ali znamo dovoljno da možemo utjecati i birati ono što nije potencijalno štetno za naše zdravlje i zdravlje naše obitelji.**



**MIREILLE**

[www.mireillearomatherapy.com](http://www.mireillearomatherapy.com)