



Disruptores endócrinos

www.soyraizviva.com.ar

Lic Celeste Baretta



El objetivo de esta guía no es alarmar, tampoco generar miedos ni obsesión, sino recordar que podemos elegir con consciencia.

Cada elección amorosa que hacemos —un alimento más vivo, un envase más limpio, un perfume más natural— es un acto de sanación para nosotros y para la Tierra.

¿Qué son los disruptores endócrinos?

Los disruptores endócrinos son sustancias químicas capaces de **interferir en el sistema hormonal**, alterando su funcionamiento natural.

El sistema endócrino es el encargado de regular procesos vitales como el metabolismo, la fertilidad, el crecimiento, el sueño y el estado de ánimo. Cuando estas sustancias ingresan al cuerpo, pueden **imitar, bloquear o modificar la acción de nuestras hormonas naturales**, generando desequilibrios sutiles o visibles con el tiempo.

No son algo “lejano” o “químico de laboratorio”: hoy están presentes en objetos de uso cotidiano, y reconocerlos es el primer paso para volver a un contacto más puro con la naturaleza y con nuestra biología.

¿Dónde se encuentran?

Reconocerlos no es para vivir con miedo, sino para **elegir conscientemente lo que dejamos entrar en nuestro hogar y en nuestro cuerpo.**

Algunos de los mas comunes son...

Plásticos	Cosmética y productos de higiene	Productos de limpieza	Utensilios de cocina y envases	Pesticidas y herbicidas
				

Plásticos: Botellas, tupperes, films, envases con BPA o ftalatos.

Cosméticos y productos de higiene: parabenos, fragancias y perfumes sintéticos, siliconas, filtros solares químicos.

Productos de limpieza: detergentes, desinfectantes y suavizantes con fragancias artificiales.

Pesticidas y herbicidas: presentes en alimentos no orgánicos y en el aire.

Utensilios de cocina y envases: Esponjas de aluminio, teflón, antiadherentes dañados, plásticos calentados, latas de conserva.

¿Cómo actúan en el organismo?

Los disruptores actúan **imitando o bloqueando las hormonas** que el cuerpo produce. Pueden ocupar los receptores hormonales, alterar la producción natural de hormonas o modificar su transporte y eliminación.

Con el tiempo, esta interferencia puede afectar ciclos menstruales, fertilidad, tiroides, metabolismo y hasta el equilibrio emocional.

A nivel sutil, estos químicos generan “ruido” en el lenguaje hormonal: ese lenguaje invisible que el cuerpo usa para comunicarse consigo mismo. Por eso, reducirlos no solo es una acción física, sino también una forma de **recuperar la claridad del cuerpo como canal natural de información.**

Señales o posibles síntomas en el cuerpo

Las alteraciones hormonales pueden manifestarse de muchas formas. Algunos indicios que pueden invitarte a observar son:

- Cambios en el ciclo menstrual o síntomas premenstruales intensos
- Dificultad para concebir o sostener el embarazo
- Cambios en el peso sin causa aparente
- Cansancio persistente
- Problemas digestivos o inflamación abdominal
- Acné adulto o cambios en la piel
- Disminución de la libido
- Ansiedad, irritabilidad o cambios de humor
- Disfunción tiroidea

Estas manifestaciones no siempre son causadas solo por los disruptores, pero el **ambiente químico en el que vivimos puede potenciar desequilibrios** que ya existen

¿Qué podemos hacer al respecto?

Antes que nada no enloquecer!

Podés empezar por cambiar sólo una cosa a la vez



Disminuí parabenos, sulfitos y siliconas

Reemplazando tus productos de higiene habituales por cosmética natural (pasta dental, shampoo, cremas corporales)



Disminuí plásticos

Cambiando tus botellas y recipientes por vidrio o cerámica.

Preferir ropa de algodón ó fibras naturales

Disminuí metales pesados



Cambiando ollas viejas de teflón ó aluminio por acero inoxidable, hierro de fundición, vidrio. Reemplazando esponja de aluminio para lavar platos por esponja vegetal.

Usando filtros de agua.

Disminuí los agroquímicos



Optando por frutas y verduras agroecológicas o de huerta propia.

O bien lavarlas muy bien con agua y vinagre



Advertencia

Tratá de ponerte perfume en la ropa y no en la piel



Este camino no busca perfección sino presencia.

Pequeños cambios, sostenidos en el tiempo logran grandes transformaciones.

Con cariño, Cele