

10 WSKAZÓWEK

JAK UNIKAĆ SUBSTANCJI
ENDOKRYNNIE CZYNNYCH W
DOMU I W JEGO OTOCZENIU

DLACZEGO TO MA ZNACZENIE?

Substancje endokrynnie czynne to związki, które nie są wytwarzane przez organizm ludzki, a które zakłócają działanie naszego naturalnego systemu hormonalnego. Mogą prowadzić do niekorzystnych skutków zdrowotnych, na które szczególnie narażone są dzieci, młodzież i kobiety w ciąży.

WSKAZÓWKA 1

Obieraj owoce i warzywa, jeśli nie pochodzą z ekologicznych upraw.

WSKAZÓWKA 2

Unikaj stosowania pestycydów w ogrodzie i w domu.

WSKAZÓWKA 3

Pierz nowe ubrania, myj sprzęt kuchenny i inne produkty przed użyciem. Unikaj ubrań oznaczonych jako „antyzapachowe” lub „antybakteryjne”.



WSKAZÓWKA 4:

Unikaj odświeżaczy powietrza i sztucznych zapachów.



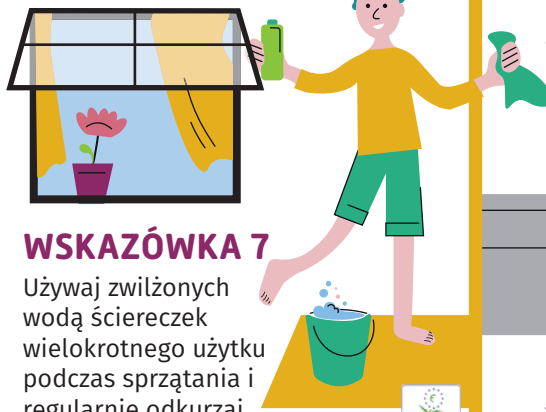
WSKAZÓWKA 5

Ogranicz stosowanie kosmetyków, balsamów, farb do włosów i lakierów do paznokci oraz - jeśli jesteś w ciąży - zrezygnuj ze stosowania produktów zawierających ftalany i parabeny.



WSKAZÓWKA 6

Wietrz swój dom lub mieszkanie przez 10 minut co najmniej 1-2 razy dziennie.

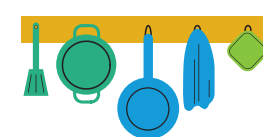


WSKAZÓWKA 7

Używaj zwilżonych wodą ściereczek wielokrotnego użytku podczas sprzątania i regularnie odkurzaj. Staraj się korzystać z produktów posiadających certyfikat EU ecolabel.

WSKAZÓWKA 8

Unikaj spożywania żywności zapakowanej w plastik oznaczony kodami recyklingu 3, 6 lub 7, ponieważ mogą zawierać ftalany lub inne potencjalnie niebezpieczne substancje.



WSKAZÓWKA 9

Nigdy nie podgrzewaj jedzenia w plastikowym opakowaniu.

WSKAZÓWKA 10

Wymień patelnie i garnki z uszkodzoną powłoką nieprzywierającą.