



Nous, les perturbateurs endocriniens...

Qui sommes-nous ?

Nous sommes des substances naturelles ou chimiques qui ont une influence sur votre système endocrinien, en perturbant l'action et la communication des hormones. Par-là, **nous pouvons nuire à de nombreuses fonctions** telles que la fertilité, le développement, notamment du fœtus, le comportement, le métabolisme, le système nerveux, etc., jusqu'à provoquer l'apparition de pathologies graves telles que certains cancers hormono-dépendants.

Mais qu'est-ce que le système endocrinien ?

Un véritable chef d'orchestre...

Il est constitué de plusieurs organes, les glandes, qui produisent des hormones, **capitales au bon fonctionnement de notre corps et faisant partie d'un ensemble très complexe**. Chacune d'elle produit **un message chimique bien spécifique**.

Elles régulent les pulsions et les émotions fondamentales, stimulent la croissance et le développement des caractères sexuels, régulent la température corporelle, contribuent à la réparation des tissus lésés et jouent un rôle dans la production d'énergie. L'hypophyse (dans le cerveau), la thyroïde, le thymus, les glandes surrénales, le pancréas, les ovaires et les testicules sont ces glandes que l'on appelle endocrines (de l'intérieur).

Comment agissons-nous ?

De différentes manières :

- Nous **imitons** l'action d'une hormone naturelle et induisons donc des réponses inappropriées. On parle alors de « mimétisme ».
- Nous **empêchons** une hormone de se fixer à son récepteur, entravant la transmission des informations.
- Nous **gênon**s ou **bloquons** la production ou régulation des hormones.

Finalement, nous faisons notre maximum pour dérégler votre système et nous le faisons bien... Votre corps recherchant constamment **l'homéostasie** (équilibre), ceci lui demande une énergie gigantesque afin de rétablir la paix au cœur de vos petites cellules, au détriment de leur bon fonctionnement, voire de leur destruction.



Une grande armée

Nous faisons partie d'une armée composée de différents individus, certains plus agressifs que d'autres :

- *Bisphénol A* : emballages alimentaires, barquettes, margarines, revêtements, tickets de caisse, conserves.
- *Halogenophénols* : tout type de désinfectants.
- *PCB* : rivières, poissons.
- *DDT* : pesticide interdit mais restant dans l'environnement et dans les viandes.
- *Alkyl phénols* : détergents, plastiques, pesticides.
- *Parabènes* : cosmétiques, médicaments, etc.
- *4MBC* : crèmes et huiles solaires.
- *PBDE* : retardateurs de flammes des moquettes, mousse, textiles, literie, voitures, télévisions, etc.
- *PAH* : fumées de cigarette, vapeurs diesel, barbecue.
- *Phtalates* : plastiques souples, PVC, etc.

Vous pouvez également nous trouver à l'état naturel (plantes) mais bien évidemment beaucoup moins toxiques que nos cousins chimiques. Suite à l'évolution de l'industrie et de la technologie, il est très difficile de ne pas nous croiser.

Où nous trouvons-nous ?

Partout dans :

- L'eau.
- L'alimentation.
- L'air.
- Les logements.
- Les transports.
- Les lieux de travail.
- Les cosmétiques.
- Les jouets.
- Etc....



De manière générale, nous sommes présents dans tous les éléments de votre environnement : produits ménagers, parfums d'intérieur, plastiques... à faible dose certes, mais partout et de manière continue. **Nous sommes des envahisseurs silencieux et nous avons trouvé le moyen de vous attaquer de la manière la plus subtile possible....**



Que dois-je faire alors pour me protéger de vous ?

- **PAS DE PRODUITS GRAS DANS DES EMBALLAGES PLASTIQUES** : huiles, sauces, margarines, plats préparés..., ni dans des conserves ou cannettes, actuellement systématiquement enduites intérieurement de plastique.
- Préférer les aliments issus **d'agriculture biologique** ou au moins raisonnée.
- Consommer le moins **d'aliments ultra transformés** (AUT*) possible.
- Ne pas consommer de poissons grands prédateurs : **requin, espadon, mérrou**.
- Préférer les récipients en verre et choisir les bouteilles d'eau estampillées 4 et 5.
- Attention à la cuisson au barbecue, préférer le barbecue vertical ou la plancha.
- Ne pas acheter de **cosmétiques** contenant des parabènes.
- Préférer les **voitures d'occasion** d'au moins 6 mois, qui ont relargué une grande partie de leurs toxiques des plastiques intérieurs notamment.
- Attention aux peintures toxiques.
- **Aérer** au maximum, changer régulièrement les filtres des systèmes d'aération.
- Choisir des produits d'entretien écologiques, du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, de l'eau chaude et du savon de Marseille pour le nettoyage.
- Ne pas utiliser d'insecticides chimiques. **L'huile de neem est un excellent anti parasitaire pour vos animaux.**
- Bien rincer la vaisselle pour éliminer les traces de détergent.
- Attention aux désodorisants chimiques.
- **Laver au moins une fois** les vêtements neufs avant de les porter.
- Faire du sport, sauna de manière régulière. **Transpirer !!**
- Ne pas avoir trop de masse grasseuse, le tissu adipeux emprisonne les perturbateurs endocriniens. **Faire du sport encore et toujours.**
- Adopter une **alimentation flexitarienne, anti-inflammatoire à dominante végétale.**
- Enfin, attention à bien vérifier de ne pas souffrir de porosité intestinale **avant quelconque cure détox.**

Nous sommes nombreux. Nous sommes partout. Nous sommes subtils. Nous agissons en famille, grâce au fameux effet cocktail, engendrant de graves conséquences sur votre corps, votre système, votre cerveau. **Nous assurons notre descendance via les dégâts que nous transmettons à votre ADN** et votre patrimoine génétique, afin de marquer l'humanité, la Terre, les animaux, les plantes à jamais. Fort heureusement, l'épigénétique est là pour vous défendre....

Houda Alcaraz

www.meshuilessentielles.com

**Dr Anthony Fardet, "Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons Vrai." Thierry Souccar.*