



Méreg a háztartásban

A mióma és az ösztrogén dominancia kialakulását előidéző anyagok

Évente átlagosan 4 kg növényvédő és tartósítószer kerül a szervezetünkbe, amelyek számos betegség kialakulásáért felelősek.

Nem csoda, hogy megbetegszünk!

Tippek, tanácsok,

hogyan kerüld el a hormonrendszered zavarát, a komoly egészségügyi problémákat okozó káros xeno-ösztrogéneket.





Átlagosan 4 kg tartósítószer és növényvédő szer fogyasztunk el évente.

A hormonrendszerünk zavarát, a [miómás panaszokat](#) és más nőgyógyászati betegségeket is részben e vegyszerekben található ösztrogén-hatású káros xenoösztrogének okozzák.

Mit kell tudni a xenoösztrogénekről?

Ahogy azt a mioma.hu weboldal „Mit kell tudni a xenoösztrogénekről?” című cikkében (<http://mioma.hu/xenoosztrogenek-hormonok/>) is olvashattad, a **xenoösztrogének**, más néven **mesterséges ösztrogének, nehezen lebomló káros kémiai vegyületek**, amelyek ösztrogén dominanciát okozva a jó és rosszindulatú daganatok, köztük a [mióma](#) kialakulásáért felelősek.

Ezekkel az alattomos vegyületekkel minden nap találkozunk, és a rossz hír az, hogy láthatatlan módon fejtik ki romboló hatásukat.

Meg kell ismerned őket, hogy tudd, mely anyagokat kell nagy ívben kerülnöd.

Számúzd még ma őket a környezetedből!

1. Tisztítatlan csapvíz. (Ez egy igazán rossz hír!) Az állattenyésztésben használt növekedési hormonok, valamint gyógyszerek és fogamzásgátló szerek maradványai kimutathatóak az ivóvízben.
2. Ételszínezékek, az élénk színű, előre csomagolt, fóliával borított húsok, szalámik, sajtok tartós, nem sárguló friss színüket ezeknek köszönhetik.
3. Avasodás-gátlók az élelmiszerekben és kozmetikumokban.
4. Mesterséges édesítőszer, diétás italok.
5. BPA-tartalmú műanyagok, amelyekből hő hatására nagyon erős ösztrogének szabadulnak fel.
6. Teflon-bevonatú edények.
7. PVC, laminált parketta, fakonzerváló szerek.
8. Festékek, hígítók és lakkok, purhabok.
9. Vegyszerek, rovarirtók, gyomirtók.
10. Permetezőszerek.
11. Körömlakk és lemosó.
12. Öblítők és mosószerek
13. Szintetikus ösztrogén tartalmú fogamzásgátló szerek.



A xenoösztrogéneket mégsem tudod teljesen kikerülni.

A környezetünkben (csapvíz, talaj) annyira fel vannak halmozódva, hogy több száz évre lesz szükség a lebomlásukhoz.

Mit lehet tenni?

Figyelj rá, hogy a fenti szerekből minél kevesebbet használj otthon.

A következőkben csoportosítva olvashatsz a káros hatású vegyületekről, és milyen kísérleteket folytattak már káros hatásuk alátámasztására?

- 1. Súlyos mérgek**
- 2. Tartósítószer**
- 3. Színezékek**
- 4. Avasodás-gátlók, antioxidánsok**
- 5. Sűrítőanyagok**
- 6. Aromák és ízfokozók**
- 7. Édesítőszer, cukorhelyettesítők**

Légy körültekintő, ellenőrizd a háztartásodban előforduló vegyületeket!



Súlyos mérgek

Atrazin

Az atrazin főleg gyomirtókban található, az egyik legerősebb ösztrogén-hatással bíró vegyület, súlyos ösztrogéndominanciát okoz. 2004-ben Európában betiltották, de az USA-ban és a világ számos országában ma is használják.

DES

Dietilstilbesztról, amelynek körülbelül 100 év a lebomlása.

Az 50-es években csodaszerként emlegették, koraszülés megelőzésére adták terhes kismamáknak. Mára betiltották. Szinte a világon mindenhol kimutatható különböző mennyiségben a levegőben, a talajvízben.

DDT

Dietyl-difenil-triklóretánt. A DDT egy növényvédő-szer, amelyet a 60-as években betiltottak. A környezetben, a talajban, vízben raktározódik, körülbelül 100 év alatt bomlik le. Annyira agresszív hatású, hogy a DDT bomlástermékei állítólag a mai napig kimutathatók minden ember szervezetében.

Dioxin

A dioxin egy vegyipari melléktermék, szerves vegyületek, klorid jelenlétében történő égésekor jelentkezik. Daganatkeltő vegyületcsoport. A dioxin a föld minden részén megtalálható, jelen van a levegőben, a talajban, a folyókban, a tápláléklánc minden tagjában, az emberben is. Dioxint bocsátanak ki a vulkánok és az erdőtüzek is.

A vegyipar fejlődése és a műtrágyázás hozzájárult a világban előforduló dioxin mennyiség ugrásszerű emelkedéséhez. A vegyület az emberi szervezetből 7 év alatt bomlik le. Fehérítési eljárások mellékterméke is, erős hatású xenoösztrogén.

Tampon, betétek, toalett papír, papír zsebkendő, pelenka is tartalmazhatja.



Juscenko dioxin mérgezés előtt és után

2004-ben Viktor Juscenko ukrán politikus dioxin-mérgezéséről cikkezett a sajtó. A politikust TCDD-vel, a dioxinvegyület legveszélyesebb fajtájával mérgezték meg.

Viktor Juscenko szervezetében a TCDD-szint az átlag 6000-szerese volt.

A politikus az eddigi ismeretek szerint, a világ második legnagyobb dózisát szenvedte el.



Furánok

A furánok a dioxikkal együtt a természetben is keletkeztek, valamilyen égési folyamat melléktermékeként. Ezek az anyagok biológiai szempontból semmilyen hasznos anyagot nem tartalmaznak. Nagyrészt a kommunális hulladékégetés, vagy gyárakban (fakezelő üzemek, fémfeldolgozás) zajló égési folyamatok melléktermékeként kerülnek a levegőbe.

PCB

A PCB-t (poliklórozott bifenil) elpusztíthatatlan mérgeknek is nevezik. A PCB termelését 2001-től megtiltotta a Stockholmi Egyezmény.

A PCB dioxinhoz hasonló hatással bíró vegyület. Hatásai, daganatos megbetegedések, hormonális probléma, az endokrin rendszer megbetegedései, a nemi jelleg torzulása, meddőség, terméketlenség. Megtalálható régi típusú transzformátorokban, kondenzátorokban, ragasztókban, tömítő és szigetelő anyagokban. Régi elektronikai szerkezetek, régi papírok, csomagolóanyagok érintésével kerülhet a szervezetbe.



Ftalátok

PVC-ből készült műanyag termékekben található lágyító anyagok, amelyek erős hatású xenoösztrógenek.

Kimutatták, hogy a férfiak reprodukciós képességét is erősen csökkentik, a nőknél a meddőségi problémák kialakulásában van szerepük. Az összes műanyag flakonban, tárolóedényben megtalálható.

Ftalátokat tartalmaznak a PVC-ből készült padlóburkolók, tapéták, műanyag játékok is.

4-metil-benzilidén-kámfor

4-MBC. UV szűrőként naptejekben fordul elő. A bőrrák és jóindulatú daganatok kialakulásában játszik szerepet. A naptejet nem használó mezőgazdasági és építőipari munkások körében negyedannyi bőrdaganatos eset fordul elő mint a naptejet használók körében.

BPA

A biszfenol-A. megtalálható dobozos italok, konzervek belső burkolatában, sőt a fogtömésekben is. Több tanulmány bebizonyította, hogy a biszfenol-A összefüggésben van több betegség, köztük a hormonális problémák, a korai nemi érés, az elhízás és a mellrák kialakulásával. Egereken folytatott kísérletek során kimutatták, hogy a serdülőkori biszfenol-A terhelés esetén felcserélődött a hím és nőstényre jellemző viselkedés. A hímeknél romlott a teljesítmény, a vegyület szorongást és agressziót váltott ki.



Parabének

A kozmetikumokban, krémekben, testápolókban, dezodorokban található tartósító anyag egy xenoösztrogén, amely baktérium és gombaölő tulajdonsága miatt védelmet nyújt a romlási folyamatokat indító mikroorganizmusok ellen. A bőrünk is tolerálja, persze csak minimális mennyiségben. Nagy mennyiségben történő alkalmazása révén évek alatt felhalmozódik a zsírszövetben, majd hormonproblémákhoz, jóindulatú daganatok, mióma kialakulásához, a bőr idő előtti öregedéséhez vezet.

Natrium-glutamát E-621

Élelmiszeriparban egyik leggyakrabban alkalmazott ízfokozó adalékanyag.

Egyes források szerint úgy nevezik, hogy az "ízfokozó gyilkos".

Érdekessége hogy teljesen íztelen, hatását úgy éri el, hogy stimulálja az ízlelőbimbókat, az agyra hat, nem az étel ízére. A feldolgozott és gyorséttermi ételek 90%-ban nagy mennyiségben található. Valamint a levesporok, leveskockák, konzervek, fűszerkeverékek, fagyasztott készételek, felvágottak, virslik, szójatermékek, snack-ek és üdítő italokban találkozhat vele. Mindezt megtéve függőséget alakít ki az E-621-et tartalmazó ételek fogyasztására.

A Na-glutamát egy idegméreg, tönkre teszi az agysejteket, az agyalapi mirigy által irányított funkciókat (hormonrendszer) az időskori elbutulás az Alzheimer kór egyik előidézője. A jó és rosszindulatú daganatok kialakulásában jelentős szerepet játszik. A Független Egészségtanács Fórumában megjelent cikk szerint a glutamát egészségkárosító hatású adalékanyag, amelyet kerülni kell.

PBB és a PBDE - klórozott és brómozott égésgátlók

Polibrómozott-difenil-éter. Ezek halogénezett, nagyon nehezen lebomló perzisztens vegyületek. Szerkezetük nagyon hasonlít az ösztrogén hormonra. Az embereket és a vadon élő állatokat is érinti egészségkárosító hatásuk.

TBBPA

Tetrabróm-bisfenol, nagy valószínűséggel hormonális hatású. Elektronikai termékeknél gyakran használják. Az anyag elméletben nem szabadul ki a termékből, jelenlétét mégis kimutatták az anyatejben, a köldökzsinórvérben és a ragadozó madarak tojásaiban is.

Aszpartám, szorbit, szukralóz, szacharin

Mesterséges édesítőszer és diétás italokban található.



Azt mondják napi fél liter diétás üdítő veszélyesebb, mint egy doboz cigaretta.

Tisztító szerveink a máj, vese, hasnyálmirigy sosem tudja kiválasztani teljesen ezeket a mérgeket, a méregtelenítő szerveket túlterhelik.



A mesterséges édesítők mutagénekkel mérgezik a tisztítást végző szerveinket.

A [Journal of General Internal Medicine](#) című orvosi folyóiratban bővebben olvashatsz az édesítőszer káros hatásáról. A [mioma.hu](#)-n is figyelemmel kísérheted a hormonrendszert romboló, nőgyógyászati betegségeket és miómát okozó mesterséges, kerülendő vegyületekről szóló sorozatot.

A xenoösztrogének típusai

Tartósítószer

A tartósítószer olyan élelmiszeripari adalékanyagok, amelyek a baktériumok növekedését gátolják az élelmiszerekben.



E-210

Benzoésav és vegyületei (pl. E-211 nátriumbenzoát, stb.)
Allergiás csalánkiütéseket, asztmát, jóindulatú daganatot okozhatnak.
Szintetikus színező anyagokkal együtt fogyasztva nagyon káros.
Aszpirin érzékenyeknek veszélyes lehet!

E-220

Kéndioxid és vegyületei (pl. E-221 nátriumszulfit)
Fejfájást és hányingert okozhatnak, irritálják az emésztőcsatornát, megterhelik a májat, allergiát okozhatnak.

E-230

Bifenil - citrusfélék felületkezelője penészedés ellen.
A gyümölcs héjában raktározódik. Kis mennyiségben veszély nélkül fogyasztható.
nagy mennyiségben káros. A citrom és narancshéját egy órányi áztatás után szárítsd ki.

E-260

Ecetsav és sói (pl. E-261 káliumacetát) Átlagos mennyiségű fogyasztásuk nem káros,
a nagyobb mennyiséget kerül! Almaecetet vagy friss citrom levét használd helyette!



Színezékek

Az ételszínezékek segítségével az ételek tetszetősebbé, étvágygerjesztővé válnak. Úgy is szokták őket nevezni mint az "ételek kozmetikumai". Az élelmiszereket a valóságnál jobb színben és jobb minőségűnek tüntetik fel. Főleg édességekben, szörpökben, puding és fagylalkészítményekben, margarinokban, sajtokban, de szalámikban és felvágottakban is találkozhatasz vele. Az előrecsomagolt, tartósított termékek nagyobb arányban tartalmazzák mint a friss, kimért termékek.

E-102

Tartrazin (sárga) – szintetikus anyag, sok embernek allergiát okoz. Ausztriában, Svájcban használatát betiltották.

E-110

Gelborange (narancssárga) - szintetikus, allergiát okozhat.

E-120

Kárminsav (vörös) - természetes, mértékletes fogyasztása nem káros. Itt egy kivétel, csak ezért mert a kivétel erősíti a szabályt.

E-123

Amarant (vörös) - szintetikus, az USA-ban betiltották, allergiát okozhat.

E 127

Eritrozin. Szintén az élelmiszeriparban használt élénkpiros színt, mesterséges frissességet adó színezőanyag. Állatkísérletek bizonyítják, hogy az eritrozin gátolja az idegrendszer és pajzsmirigy normális működését. A pajzsmirigybetegség gyakran előfordul a miómás vagy más nőgyógyászati betegségek hátterében.



Eritrozin tartalmú cukorkák

E-131

Patentkék (kék) - szintetikus, az USA-ban betiltották, allergiára hajlamosít.

E-150

Karamell (barna) - a cukor hevítésével nyerik, patkányokon végzett kísérletekben megváltoztatta az állatok vérképét.



Avasodásgátlók, vagy antioxidánsok

Védik az élelmiszereket a levegő oxidáló hatásától, késleltetik a zsírok avasodását, a gyümölcsök megbarnulását. Ezek az adalékanyagok kiegészítik a tartósítószer hatását. Felhasználási területük a zacskós levesek, olajok, margarinok, majonéz, fagylalt, marcipán.

E-310

Propilgallát - természetes, de szintetikusan is előállítják.

Allergizál, csecsemőknek nem adható, asztmás és aszpirin-érzékeny embereknek a gallátok gyakran panaszokat okoznak. Használatát „*antioxidánst tartalmaz*”, vagy „*avasodásgátlót tartalmaz*” felirattal kell jelölni.

E-311

Oktil-gallát. Pékeknél a gallát tartalmú anyaggal való érintkezés után bőrkiütés jelentkezik. Tesztek alapján kimutatták a száj-nyálkahátya irritációját gallát tartalmú élelmiszerek fogyasztásakor.

E-320

E-321

BHA Butil-hidroxi-anizol,

BHT Butil-hidroxi-toluol

Szintetikusak anyagok, túlérzékenységet, allergiát okozhatnak, az USA-ban mindkettőt betiltották. Használatát „*antioxidánst tartalmaz*”, vagy „*avasodásgátlót tartalmaz*” felirattal kell jelölni.

Sűrítőanyagok

A sűrítőanyagokat az élelmiszerek optimális állag eléréséhez használják. A gumicukrokban, a "light" termékekben használatuk nélkülözhetetlen. De megtalálhatóan lekvárok, sajtok, húskészítmények, pékáruk, tésztafélék, csecsemőételek, diétás termékek, édességek és tejszínhabokban is.

E 407

Karragén (*gyöngyuzumó*)

Állatkísérletek során bebizonyosodott, hogy a kísérleti példányok beleiben gyulladás és fekély keletkezett.



E412

Guargumi. Az állományjavító sűrítőanyagot a guar nevű INDIAI gyomnövény magvaiból nyerik, amely számos káros anyagot tartalmaz. Erősen mérgező kísérőanyagot is mint pl. a dioxin tartalmazhat. Allergiát okoz.

Aromák és ízfokozók

Az aromák és ízfokozókat főleg gyengébb alapanyagból készített termékeknél alkalmazzák. A készételeknél az aromák használata kötelező. A termékek olyan íz kölcsönöznek, amelyek növelik az étel élvezeti értékét és túlfogyasztásra ingerelnek.

E 625

Magnézium-diglutamát

E két ízfokozót tartalmazó étel fogyasztása után érzékeny embereknél megjelenik a fejfájás, hátfájás, halánték környéki nyomás. A glutamát-félék patkánykísérleteknél az utódoknál tanulási nehézséget, szaporodási zavarokat, hormonproblémákat okoztak. A glutamátot legtöbbször szójából készítik.

Kinin

(nincs szám)

A kinin tartósítószer, erős plazmaméreg, hatásos mikrobaölő anyag. A kinin a toniknál használt keserítő anyag.

Édesítőszeresek és cukorhelyettesítők

E952

Ciklamát.

Mesterséges édesítőszer az USA-ban betiltották. Kimutathatóan károsíthatja nőknél a szaporítószerveket, férfiaknál a herét és a spermiumokat, állatkísérleteknél hólyagdaganatot idézett elő. Az Európai Bizottság 7 mg/kg elfogadható napi beviteli értéket állapított meg. Néhány élelmiszer a bonbonok és rágógumi esetében megtiltotta az édesítőszer használatát.

E954

Szacharin

Egyes állatkísérleteknél az állatoknál hólyagrakot idézett elő
Jelenlegi állás szerint nem mérgező, de volt már a mérgező kategóriában is, az USA-ban fogyasztását nem javasolták. Aztán újabb kutatások következtek. Később beigazolódott hogy a szacharin az emberi szervezetre ártalmatlan. Az USA-ban levették a tiltott élelmiszerek listájáról.



Mi tehetsz MÉG a xenoösztrogének ellen?

- Csökkentsd a testzsír mennyiségét. Mivel az ösztrogén a testzsírban raktározódik, ezért ha kevesebb a zsír van a testedben, kevesebb lesz az ösztrogén is.
- Építkezésnél, lakásfelújításnál használj bio-anyagokat.
- Használj bio-betéteket, tamponokat.
- Ne használj erős ösztrogénhatással bíró parabén tartalmú parfümöket.
- Ne használj körömlakkot és lemosókat.
- Használj természetes szappanokat, kozmetikumokat.
- Ne igyál műanyagpalackos italokat.
- Ételeket kerámia vagy üvegedényben tárolj.
- Műanyag edényben ne melegíts semmit.
- Került a mikrohullámú sütő használatát.
- Húst, tejet, zöldséget, gyümölcsöt bio-gazdálkodótól, vagy piacon vásárolj.
- Az öblítőt kerüld a mosásnál. Helyette hígított 100 %-os illóolajat használj.
- Használj mosódiót, vadgesztenyét vagy más organikus mosó és mosogatószeret.
- Kerüld a teflonbevonatú edények használatát.
- Ne használj klórszármazékot tartalmazó tisztítószeret.
-

Mit mond a káros vegyi anyagokról szóló EU-s rendelkezés?

2007-től van érvényben az EU vegyi anyag rendelete, rövidített neve **REACH** (Registration, Evaluation, Authorization of Chemicals) amely **megengedi a cégeknek**, hogy a bizonyítottan káros vegyi anyagok a hétköznapi életben használatos termékekben maradjanak, sőt a termék címkéjén sem kötelező feltüntetni azokat.

Címke alapján még lehetőségünk sincs, hogy az egészségünkre káros anyagot NEM tartalmazó terméket válasszunk.

Magyarországon és Európában nincs olyan jogi szabályozás, ami tiltaná vagy kizárná a káros vegyi anyagok jelenlétét a mindennapi termékekben.

Léteznek káros anyagokra vonatkozó korlátozások, de általános szabály nincs. Ezért lehet megtalálni a hormonrendszert károsító anyagokat a kozmetikumokban, vagy növényvédő szer maradványokat az élelmiszerekben.



mioma.hu
KÖZÉRTHETŐEN, A BETEG SZEMSZÖGÉBŐL



Forrás:

http://akusztikakft.hu/hirleveleink/dioxinokrol_kicsit_maskent

<http://www.aquadocinter.hu/themes/Dioxin/Dioxin20030703.htm>

http://vegyni.blog.hu/2010/12/01/tudosok_az_egesztatlok_kockazatairol

http://vegyni.blog.hu/2011/05/11/az_okologiai_novenytermesztese_a_jovo

http://vegyni.blog.hu/2013/08/11/hormonkarosito_bio_krem

<http://www.egeszsegkalauz.hu/gyermekebetegsegek/veszelyes-kapcsolat-lehet-biszfenol-a-es-a-gyermekekori-elhizas-111352.html>

<http://www.egeszseg-masszazs.hu/etel-vagy-mereg-/mesterseges-edesitoszerek-gyakorlatilag-a-korai-halalt-programozzuk-be-magunknak-/21067/>

http://www.hazipatika.com/eletmod/veszelyben/cikkek/a_rettegett_dioxin/20041209174326

<https://www.facebook.com/GyogyitoKonyha>

<http://www.ejnet.org/dioxin/dioxinifood.pdf> (BBC News Dioxin Home Page)

<http://www.hir24.hu/beauty/2013/01/28/de-mik-azok-a-parabenek/>

<http://www.candidainfo.hu/natrium-glutamat-e-621-hatasa-az-idegrendszerre>

<http://carlos-zene.hupont.hu/56/natrium-glutamat-az-izesito-gyilkos>

<http://mek.niif.hu/01200/01215/html/eanyagok.htm>

<http://tudatosvasarlo.hu/eszam/e-321-butyl-hidroxi-toluol-bht>

<http://index.hu/gazdasag/magyar/guargum07080/>

<http://www.webbeteg.hu/keresok/adalekanyagok/261/>

<http://mithrile.blogspot.hu/2008/01/destszerek-1-ciklamt.html>

<http://www.cukorhelyett.hu/cukorhelyett/szacharin>

<http://kockazatos.hu/anyag/polikl%C3%B3rozott-bifenilek-%E2%80%93-pcb-k>

<http://mioma.hu/mioma/>