

Оглавление

[PRO] Вредные вещи	8
Глава 1. Парадоксы питания	10
Такая вкусная вредная еда	10
Первый парадокс: ешь и умри!.....	10
Второй парадокс: ешь и худей!.....	28
Глава 2. Игрушки — вред, в игрушках — яд, но я в них играю и очень рад.....	35
Такие вредные детские игрушки	35
Факторы риска	36
Глава 3. «Свет мой, зеркальце, скажи!»	41
Такая модная вредная косметика	41
Вредные украшения	42
Декоративная косметика	45
Лечебная косметика	48
Косметика по Интернету	54
Косметические процедуры	55
Глава 4. Король не голый, но больной	58
Такая модная вредная одежда	58
Детская одежда	59
Неудобная одежда	62
Трусики	62
Бюстгальтер.....	64

Мини-юбки и топы	66
Обтягивающие джинсы с заниженной талией	66
Синтетика	70

Про обувь: на шпильках ходить —
детей не родить (или век оргазма не видать!)... 71

Глава 5. Такие домашние, но очень вредные вещи

На что присядешь, с таким здоровьем и встанешь	74
Мебель, которая нас окружает, воздух, который она отравляет	74
Мебель из древесно-стружечных плит	78
Мягкая мебель	81
Детская мебель	84
Кустарная мебель	86
Про ложки, плошки, поварешки	87
Эмалированная посуда	87
Алюминиевая посуда	90
Металлическая посуда	92
Посуда из нержавеющей стали	93
Посуда с антипригарным покрытием	95
Фарфоровая и керамическая посуда	98
Посуда из меламина	99
Посуда из пластика	102
Чисто, но вредно. Бытовая химия	105
Вредные вещества, входящие в состав бытовой химии	111

Стиральные порошки	112
Мыло	113
Моющие средства для посуды	114
Отбеливатели и моющие средства с хлором	115
Средства от насекомых	115
Бытовые средства, содержащие формальдегид.....	116
Бытовые средства, содержащие диоксины.....	117
Способы защиты от вредных веществ.....	119
Глава 6. Включи все и умри молодым!	122
Такая нужная, но вредная бытовая техника.....	122
Бытовая техника	122
Сотовые телефоны	129
Компьютер — окно в мир или путь в никуда?	132
Организация труда и отдыха	147
Компьютер и дети	148
Компьютерные игры и Интернет	151
Информационная зависимость.....	152
Зависимость от компьютерных игр.....	159
Интернет-зависимость	165
Причины возникновения интернет-зависимости	167
Последствия интернет-зависимости.....	168
Послесловие.....	171