

# Obsah

Co je únava	11
Jak únavě vzdorovat	23
Bylinky, koupele atd.	25
Homeopatie	49
Tantra	55
Léky	59
Drogy	67
Autogenní trénink	103
Spánek	115
Čínská masáž	127
Masáž zad	128
Kyslíková kúra	129
Akupresura	131
Cvičení	145
Jarní únava	146
Společenská únava	148
Rejstřík	158

## Úvod s únavou

Je své osobní zkušenosti s únavou a tím jak ověřila fyzické  
a psychologické symptomy únavy.

*Jan Světlík*

Vydalo nakladatelství Pokorný, Něprstice 5, Praha 1.

Obálku navrhl Lenka Jungová, zpracoval Vladimír  
Světlík, Blesk Computer Bojín.

1. vydání

Výtisk TOMOS Praha.

Polovina honoráře věnována autorovi na dobročinné účely.