

Obsah

ČÁST PRVNÍ: KDYŽ SE ŘEKNE SPÁNEK

1. Spát, či nespát?

13

2. Kofein, jet lag a melatonin *Jak ztrácíme a získáváme kontrolu nad spánkovým rytmem*

24

3. Definice spánku a usínání *Dilatace času, a co jsme v roce 1952 zjistili díky malému dítěti*

51

4. Lůžka primátů, dinosauři a podřimování půlkou mozku *Kdo spí? Jak spíme my? A jak moc?*

71

5. Změny spánku v průběhu života

96

ČÁST DRUHÁ: PROČ BYSTE MĚLI SPÁT

6. Vaše mámy a Shakespeare to věděli už dávno
Blahodárné účinky spánku na mozek
129
7. Příliš extrémní i na Guinnessovu knihu
světových rekordů
Spánková deprivace a mozek
158
8. Rakovina, srdeční infarkty a kratší život
Nedostatek spánku a tělo
193

ČÁST TŘETÍ: JAK A PROČ SPÍME

9. Každonoční psychóza
Sny ve fázi REM
225
10. Noční snová terapie
238
11. Kreativita a vědomé ovládání snů
251

ČÁST ČTVRTÁ: OD PRÁŠKŮ NA SPANÍ K PŘEMĚNĚ SPOLEČNOSTI

12. Strašidla pod postelí
Spánkové poruchy a smrt způsobená absencí spánku
271

13. iPady, tovární píšťala
a sklenička před spaním
Co vám brání ve spánku?
301

14. Škůdci a pomocníci
Prášky vs. terapie
320

15. Spánek a společnost
*Kde dělá chybu medicína i školství
a co dělá správně Google i NASA*
335

16. Vize spánku v jednadvacátém století
367

Závěr
Spát, či nespát
386

Příloha
Dvanáct tipů pro zdravý spánek
387

Zdroje ilustrací
391

Poděkování
393

Rejstřík
395