



Obsah

Předmluva		6
Úvod		8
Dotazník		10
Část první – Podstata spánku		
Kapitola první	Obnova celistvosti	14
Kapitola druhá	Rytmus spánku a bdění	22
Kapitola třetí	Trvání spánku a spánkový režim	34
Kapitola čtvrtá	Úloha snů	42
Část druhá – Svět nespavosti		
Kapitola pátá	Nepřátelé spánku	62
Kapitola šestá	Spánkové poruchy	70
Kapitola sedmá	Spánkové problémy u dětí	82
Část třetí – Cesta k blahodárnému spánku		
Kapitola osmá	Spánek – odraz vašeho dne	94
Kapitola devátá	Prostředí spánku	102
Kapitola desátá	Předspánkový rituál	114
Kapitola jedenáctá	Léky na spaní ?	126
Část čtvrtá – Katalog léčivých prostředků		
Volba přírodní léčby		134
Rejstřík		158
Poděkování		159