

# Obsah

Úvod	7
<b>Předmluva</b>	9
Jak se cítíte?	12
Přehlížíte svou únavu?	16
<b>Únava, která nás válcuje</b>	19
Unavené svaly	19
Unavené tělo	20
Nepříjemné pocity	21
Správná reakce...	22
...a špatná reakce	22
<b>Mozek</b>	25
Předávání informací pomocí neuronů	26
Hypotalamus	27

Gliové buňky	27
Několik čísel	28
Patologie mozku	29
Potřeby mozku	30
Odpočinek „válečníka“	31
<b>Mozková únava</b>	33
Dvojsečná schopnost	34
Jak se tento druh únavy projevuje?	35
<b>Důsledky únavy: Somatizace</b>	39
Proces somatizace	40
Deprese	41
Vysoký tlak a další patologie	46
Porucha mozkové funkce	47
Psychosomatická onemocnění	48
Oblasti zasažené mozkovou únavou	56
<b>Jak jsem propadl zájmu o únavu</b>	61
Kdo jsem?	61
Znáte akupunkturu?	65
Můj kultovní bod	68
Jak jsem se k němu dostal	70
Co tento bod umí?	76
Uvolnit napětí: Celé tajemství bodu Bai Hui	81
Předat poznatky dál	82

Poznat svou únavu a porozumět jí... abychom se s ní mohli rychleji rozloučit	85
Únava je náš spojenec!	87
Jste unaveni?	89
S únavou je to jako s láskou – na věku nezáleží!	94
Zbavit se únavy a znovu nalézt zdraví	103
Nespím... protože nemám čas	104
Nespím... protože mi to nejde!	111
Znovu nabýt svou rovnováhu a zachovat si „vnitřní ekologii“	121
Řízení únavy	122
Pár dobrých návyků	125
Závěr	131