

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

223

10. Noční snová terapie

236

11. Kreativita a vědomé ovládání snů

249

ČÁST ČTVRTÁ: OD PRÁŠKŮ NA SPANÍ K PŘEMĚNĚ SPOLEČNOSTI

12. Strašidla pod postelí

Spánkové poruchy a smrt způsobená absencí spánku

269

13. iPady, tovární píšťala
a sklenička před spaním
Co vám brání ve spánku?
299

14. Škůdci a pomocníci
Prášky vs. terapie
319

15. Spánek a společnost
*Kde dělá chybu medicína i školství
a co dělá správně Google i NASA*
333

16. Vize spánku v jednadvacátém století
364

Závěr
Spát, či nespát
383

Příloha
Dvanáct tipů pro zdravý spánek
384

Zdroje ilustrací
387

Poděkování
388

Rejstřík
389