

# OBSAH

Předmluva .....	9
-----------------	---

## CO MÁME VĚDĚTI O SPÁNKU

I.	<i>Všichni lidé musí spát</i> .....	13
	„Všemocný vládce spánek“ — Slavní muži a spánek — Jak dlouho vydržíme bdít? — Spánek je bratrem života	
II.	<i>Co je vlastně spánek?</i> .....	21
	Naprostá změna organismu — Teorie o látkách únavných — Přehrazení popudového vedení — Chemické změny — Změněné dýchání — Má spánek své sídlo v mozku? — Středisko spánku — Spaní je přirozenější než bdění	
III.	<i>Jak probíhá náš spánek?</i> .....	39
	Typy spánku — Hloubka spánku — Jak vznikají sny? — Proč sníme? — Vnuknutí ve spánku	
IV.	<i>Nespavost — kulturní problém</i> .....	51
	Nespavost je velmi rozšířená — Nemoc věku strojů — Útěk od přírody a jeho následky — Škody způsobené nespavostí — Příčiny nespavosti — Chemické uspávací prostředky	

## ŽIVOTOSPRÁVA A SPÁNEK

V.	<i>Máme spát mnoho či málo?</i> .....	67
	Příkré rozpory v názorech — Osobní styl spánku — Spánek před půlnocí — Časný spánek podle Stöckmanna — Proč máme spát v noci — Zkuste to sami! — Spánek nemocných — Spánek a zotavení — Je člověk čtyřnožec?	

- VI. *Jak bdíme — tak spíme!* ..... 87  
 Umírněnost ve všem — Výživa — Ložnice — Boj  
 proti ztrnulosti — Práce a odpočinek — Chvála  
 ticha — Spánek je svatý
- VII. *Chystáme se na noc* ..... 99  
 V „komnatě osudů“ — Voda jako uspávací prostředek  
 — Místečko, které rád vyhledáváme — Nejlepší poloha ve spánku — O probuzení — Vzhledněme v Bohu! — Víra to učinila — Počítání od 1 — 1000

### TAJEMSTVÍ DOBRÉHO SPÁNKU

- VIII. *Napětí a uvolnění* ..... 113  
 Děti vzorem — Porušená rovnováha kulturního člověka — Napětí tělesné a duševní — Škodlivé následky přepětí — Čas pro napětí, čas pro uvolnění?
- IX. *O dechu při práci a o dechu ve spánku* ..... 121  
 Různé druhy dýchání — Dech při spánku — O zívání — Velký dech — Zdravotní význam dýchání — Jinak se dýchá při práci, jinak ve spánku — Dýchání ve spánku je normální — Dýchání a duch
- X. *Naprosté uvolnění — veliký uspávací prostředek* .. 131  
 Uvolnění břišních svalů — Pomyslná masáž — Světla zhasínají — Organisoaná dlouhá chvíle — Tvůrčí přestávka — Uvolnění ve všedním životě — Zdravý člověk - zdravý spánek