

PŘEDMLUVA	11
KAPITOLA 1	
JAK JSTE SE VYSPALI?.....	13
Dobrý spánek je dar	13
<i>Spánek je životní nezbytnost.....</i>	<i>14</i>
<i>Proč je chrápání nepříjemné</i>	<i>14</i>
Proč musí člověk spát	15
<i>Rytmus našeho života.....</i>	<i>18</i>
<i>Když vychází světlo</i>	<i>20</i>
<i>Co všechno zmůže dobrý spánek</i>	<i>21</i>
<i>Cortisol – „stresový hormon“</i>	<i>25</i>
Cesta nocí: Jak spíme	26
<i>První spánkové fáze</i>	<i>28</i>
<i>Spánek REM</i>	<i>30</i>
<i>V říši snů</i>	<i>31</i>
Kolik spánku potřebujete?	33
<i>Ranní ptáčata a noční ptáci</i>	<i>36</i>
KAPITOLA 2	
CHRÁPÁNÍ NÁM BERE SPANÍ.....	39
Co se děje, když chrápeme	41
Upper-airway-resistance-syndrom (UARS)	43
<i>Příznaky</i>	<i>43</i>
<i>Diagnóza a vyšetření.....</i>	<i>44</i>
<i>Terapie.....</i>	<i>45</i>

Syndrom obstrukční spánkové apnoe (SOSA)	46
Příčiny	48
Diagnóza	49
Terapie	49
Test: Je moje chrápání chorobné?	52

KAPITOLA 3

PŘÍČINY CHRÁPÁNÍ	55
Příčina číslo jedna: Nadváha	55
Příčina číslo dvě: Ztížené dýchání nosem	59
Příčina číslo tři: Nedostatek estrogenu	64
Příčina číslo čtyři: Alkohol a medikamenty	66
Když nám spaní leze na mozek	67

KAPITOLA 4

JAK MŮŽEME Z CHRÁPÁNÍ ONEMOCNĚT	71
Nemoci srdce a krevního oběhu	72
Změny nitroočního tlaku	75
Nadměrná únava přes den	76
Přibírání na váze	78
Sexuální poruchy	79
Duševní stres	81
Vztahové problémy	83
Deprese	84

KAPITOLA 5

UŽ NIKDY CHRÁPÁNÍ: NEJLEPŠÍ POMŮCKY	87
Protruzní pružina	88
Terapie nCPAP	91
Terapie TNI	92
Radiofrekvenční terapie	93
Injekce tetradecylsulfátu	94

Napínání sliznice patra a hltanu (uvula-palato-pharyngo-plastika, UPPP).....	95
Laserová uvula-palato-plastika (LAUP)	96
Vyklopení čípku (uvula flap).....	96
Korekce křivé nosní přepážky	97
System palatálních implantátů	97
Příjemné a účinné: Dragon pearl.....	99
Legenda o čínském drakovi	101

KAPITOLA 6

NEJLEPŠÍ DOPROVODNÁ OPATŘENÍ	103
Doporučení č. 1: Vzdejte se pochutin.....	104
Doporučení č. 2: Redukujte nadváhu	106
Doporučení č. 3: Najděte správnou polohu na spaní	109
Doporučení č. 4: Zaveďte si rituál před usínáním	112
Doporučení č. 5: Relaxační techniky	113
<i>Meditace</i>	113
<i>Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona</i>	115
<i>Eutonická cvičení</i>	116
<i>Autogenní trénink</i>	117
<i>Qi gong</i>	119
Doporučení č. 6: Využijte osvědčených tradičních prostředků	122
<i>Čajové směsi pro uklidnění</i>	124
<i>Relaxační koupele</i>	125