

místo; cítíme záhy jakési unavení a zavřeme-li pak ihned oči, usneme mnohdy tvrdě a pevně; jindy opět usneme přemýšlíme-li nějakou dobu intensivně o určitém předmětu, až duševní únava nastane.

Veškeré uvedené metody jsou úplně neškodné a dlužno je dříve zkusiti, než se k užívání léků uspávacích jako morfia, opia, chloralhydrátu, paraldehydu neb sulfonalu odhodláme; nikdy neužívejme však léků těchto, aniž bychom se se zkušeným lékařem poradili.

O B S A H.

	Strana.
I. Význam spánku	5
II. Polospaní a sny	7
III. Nespavost a její příčiny	16
IV. Nespavost náledkem nemocí	26
V. Jak předejdeme a jak léčiti máme nespavost	36

