

Spis treści

Wstęp	9
Sen i marzenia senne	11
Rytm sen-czuwanie	11
Rytm okołodobowy	12
Regulacja rytmu snu-czuwania	13
Indywidualna potrzeba snu	18
Podstawowe fazy snu	20
Sen głęboki non-REM	20
Sen REM	21
„Architektura” snu	24
Zaburzenia snu	28
Formy zaburzeń snu	28
Główne przyczyny zaburzeń snu	32
Niesprzyjające sytuacje życiowe	32
Stres, gorączkowy tryb życia i zalew bodźców	33
Praca zmianowa i nocna	35
Niewłaściwy tryb życia	37
Nieprawidłowe odżywianie się	37
Brak ruchu	39
Odstępstwa od indywidualnego rytmu	40
Sypialnia i łóżko	41
Nieprzystosowana sypialnia	41
Nieodpowiednie łóżko	43
Elektroklimat i promieniowanie geopatyczne	45
Zaburzenia snu podczas podróży	48
Choroby somatyczne	50
Bóle i gorączka	50
Zmiany organiczne i czynnościowe w mózgu	52
Zaburzenia układu sercowo-naczyniowego	53
Bezdech śródsenny oraz inne zaburzenia oddechowe	54
Inne schorzenia	55

Psychiczne podłoże zaburzeń snu	58
Stany wzmożonego napięcia nerwowego i emocjonalnego oraz dystonia wegetatywna	58
Konflikty, zmartwienia i problemy	61
Epizody depresyjne	62
Stany lękowe	64
Skutki zaburzeń snu	66
Unikanie i leczenie zaburzeń snu	69
Podstawowe kryteria zapewniające zdrowy sen	69
Przestrzeganie indywidualnego rytmu snu-czuwania	70
Prawidłowe odżywianie	71
Ogólne zasady	71
Produkty spożywcze ułatwiające zasypianie	73
Odpowiednia dawka ruchu	74
Eliminacja stresu, gorączkowości i zalewu bodźców	77
Właściwie przystosowana sypialnia oraz odpowiednie łóżko	79
Jakie wymogi musi spełniać sypialnia	79
Odpowiednie łóżko	80
Korzystny elektroklimate	83
Ochrona przed promieniowaniem geopatycznym	85
Wyleczenie z chorób somatycznych i psychicznych	86
Leki przeciw zaburzeniom snu	88
Syntetyczne leki nasenne do doraźnego stosowania	89
Środki nasenne pochodzenia roślinnego	93
Indywidualne leczenie homeopatyczne	97
Terapia kwiatowa dr. Bacha	100
Aromaterapia	103
Melatonina i prekursorzy serotoniny	107
Naturalne metody nefarmakologiczne	111
Ćwiczenia oddechowe	112
Akupunktura i akupresura	113
Chromoterapia	120
Wodoleczenie metodą Kneippa	122
Kąpiele częściowe i całkowite	123
Brodzenie w wodzie, chodzenie boso po rosie i śniegu	125
Polewania	126
Oklady i owijania	129
Techniki psychoterapeutyczne wspomagające sen	132
Odprężenie i autosugestia	132

Proste ćwiczenia	133
Systematyczny trening relaksacyjny	134
Pozytywna autosugestia	139
Hipnoterapia	141
Ćwiczenia medytacyjne	143
Bioenergetyka oraz inne somatoterapie	147
Intencja paradoksalna	152