

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Czy sen to bezczynność?	9
Rola snu	12
Jakość snu	17
Fazy snu	21
Architektura snu	28
Rytm dobowy	31
Zaburzenia rytmu dobowego	35
Chemia snu	43
Higiena snu	50
Ile snu potrzebujemy?	58
Zaburzenia snu	60
Bezsenność	61
Bezsenność seniorów	69
Bezdech senny	76
Zespół niespokojnych nóg	85
Narkolepsja	88
Parasomnie	92
Tradycyjne domowe środki i sposoby na sen	99
Herbaty ziołowe na sen	100
Zdrowa dieta przed snem	108
Ciepła kąpiel przed snem	116
Aromaterapia	120
Sposoby na relaksację przed snem	122
Ćwiczenia rozluźniające	127
Sposoby na przytulną sypialnię	129
Mity na temat snu	134