

Předmluva	5
---------------------	---

Pomoc při poruchách spánku a nervozitě

Rozumný způsob života a výživy	7
Pozitivní stanoviska a očekávání 7 – Nedostatek pohybu jako prostředek proti spánku 10 – Pochutinové jedy a nervozita 12 – Přírozená strava 13 – Výbava lůžka a uspořádání ložnice 16	

Cílené otužování – důležitý pomocný prostředek	17
Vzdušné lázně a gymnastika na čerstvém vzduchu 18 – Sportovní hry a hry v trávě 20 – Chůze naboso 21 – Chůze ve vodě, v rose a ve sněhu 23	

Uvolňovací cvičení	23
Nácvik dýchání 24 – Jednoduché uvolňovací cviky 26 – Šikmá rovina 27 – Autogenní trénink 28	

Léčivé rostliny proti nervozitě a poruchám spánku	31
Kozlík, chmel, levandule a meduňka – „klasické“ prostředky ke spánku a uklidnění 31 – Třezalka, přírodní „pilulka štěstí“ 34 – Jmelí, účinný pomocník při nervozitě 35 – Mařinka, osvědčený prostředek na spaní 36 – Hloh mírní srdeční a oběhové obtíže nervového původu 37 – Další osvědčené léčivé byliny 38	

Doporučované bylinné směsi	42
Kozlík s chmelem 42 – Kozlíkovo-třezalková kúra 43 – Bylinkový polštářek z chmelu, levandule a dobromysli 43	

Léčivé byliny jako přísady do koupele	45
---	----

Vodoléčba	45
---------------------	----

Koupele a stříky 47 – Zábaly a obklady 54

Chemické uklidňující a uspávací prostředky, jejich účinky a rizika . . .	57
--	----

Léky na uklidnění 57 – Psychofarmaka 59 – Uspávací prostředky 60 – Nebezpečí návyku a závislosti 63 – Léky ovlivňující vegetativní nervovou soustavu 67

Nervová soustava – struktura, funkce a poruchy

Uspořádání nervové soustavy	72
---------------------------------------	----

Centrální nervová soustava 72 – Mozek 73 – Mozeček 76 – Mícha 76 – Periferní nervová soustava 80 – Struktura nervových drah 80 – Nervové uzliny 82 – Přívodné (afferentní) a odvodné (eferentní) dráhy 83 – Vegetativní nervová soustava 83 – Sympatikus 85 – Parasympatikus 86

Funkce nervové soustavy	87
-----------------------------------	----

Vnímání podnětů 88 – Převod podnětů 89 – Odpověď na podnět 90 – Reflexy 91 – Funkce vegetativní nervové soustavy 93

Poruchy vegetativní nervové soustavy	96
--	----

Vegetativní pocitové poruchy 96 – Vegetativní dystonie 97 – Nervozita 99

Spánek a sen – funkce a poruchy

Spánek, odpočinek nervové soustavy	102
--	-----

Hluboký spánek a spánek spojený se sněním 102 – Rytmus spánku a bdění 103 – Spánkové typy „sova“ a „skřivánek“ 104 – Funkce hlubokého spánku 105 – Význam snového spánku a jeho obsahu 106 – Fáze nočního spánku 108

Poruchy spánku, jejich příčiny a následky	108
---	-----

Poruchy usínání 109 – Porušená plynulost spánku 110 – Snížená hloubka spánku 110 – Poruchy snového spánku 111