

Obsah

Předmluva	5
---------------------	---

Pomoc při poruchách spánku a nervozitě

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

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

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

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

Doporučované bylinné směsi	42
<i>Kozlík s chmelem</i> 42 – <i>Kozlíkovo-třezalková kúra</i> 43 – <i>Bylinkový polštářek z chmelu, levandule a dobromysli</i> 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 (aferentní) 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