

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1: O ŚNIE I MARZENIACH... O ŚNIE	7
SKĄD TA BEZSENNOŚĆ?	9
SŁOWNIK BEZ(C)SENNY	12
O FAZACH SNU I FALACH MÓZGOWYCH	13
IDEALNY DUET – SEN I MUZYKA	15
ZEGAR ORGANÓW	19
JUNG VERSUS FREUD	26
JAK ŚPIĘ, TO ŚPIĘ; JAK ŚNIE, TO WIEM, ŻE ŚNIE	29
BEZSENNE TORTURY	32
JAK SYPIAJĄ ZWIERZĘTA?	34
CZĘŚĆ 2: SEN DLA ZDROWIA I URODY	37
JAKOŚĆ CZY ILOŚĆ? OTO JEST PYTANIE	39
ZDROWY SEN (STYL) ŻYCIA	41
ZWYCZAJNE I NIEZWYCZAJNE WZORCE SNU	44
GDY SIĘ ŚCIEMNIA...	46
DROGA DO... GENIUSZU	52
SEN I EMOCJE	54
SOWY I SKOWRONKI	55
ONA NIE ŚPI, A ON CHRAPIE	58
WŁÓŻ KSIĄŻKĘ POD PODUSZKĘ I ZAŚNIJ	63
CZĘŚĆ 3: SEN (NIE TYLKO) W PODRÓŻY	65
KONTROLA DROGOWA	67
ZMIANY, ACH TE ZMIANY	70
Z DZIEĆMI (NIE TYLKO) W PODRÓŻY	74
HORRORY I ROMANSE	76
ZBYT ZMĘCZONY, BY ZASNAĆ	77

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 4: JAK SOBIE POŚCIELISZ...	79
JAK SOBIE POŚCIELISZ, TAK SIĘ WYŚPISZ	81
O MATERACACH CAŁA PRAWDA	83
Z PODUSZKĄ CZY BEZ?	85
SPANIE NA LEWYM BOKU	86
RAZEM CZY OSOBNO	88
POKAŻ JAK ZASYPIASZ, A POWIEM CI, KIM JESTEŚ	90
TAJEMNICE SYPIALNI...	93
CZĘŚĆ 5: DLA ZDROWEGO SNU... I ZDROWEGO ŻYCIA	95
WYŁĄCZ KOMPUTER, JUŻ CZAS NA SEN	97
AAA... AAA... AAA...	99
JEŚĆ CZY NIE JEŚĆ?	101
BUDZIKI W KOSMOS...	103
CHMIEL NA BEZSENNOŚĆ	110
TRISTAN I IZOLDA	112
ELIKSIR MŁODOŚCI PROSTO Z TYBETU	113
W AROMACIE GERANIUM	121
SIMILIA SIMILIBUS CURANTUR	128
WIĘCEJ ZASAD	132
DOBRANOC	135
WYBRANA BIBLIOGRAFIA	136

