

SPIS TREŚCI

Dlaczego sen jest tak ważny? Lepsze zdrowie dzięki regeneracji!	5
Zespół chronicznego zmęczenia. Brak sił, którego nie można odespać	7
Jakie są przyczyny bezsenności? Poznaj złodziei twojego snu	9
Śładkach snów i długiego życia – poznaj skutki bezsenności	10
Cukrzyca i bezsenność. Jaki mają związek	11
Bezsenność – znany problem u cukrzyków	11
Jak zapobiec problemom ze snem	11
Zdrowe nawyki – co sprzyja dobremu snowi	13
Co zrobić, by się wyspać? Oto 13 prostych zasad, które przywrócą ci zdrowy sen	13
Leki przy bezsenności – cała prawda o lekach nasennych	15
Domowe sposoby i zioła na bezsenność	17
Rumianek na dobry sen	17
Ach, chmiel! Wspaniała roślina	17
Kozłek lekarski na sen	18
Melisa twoim ratunkiem na dobry sen	18
Lawenda – jedna roślina, tak wiele zdolności leczniczych	19
Techniki relaksacyjne sposobem na bezsenność	20
Spróbuj minimedytacji	20
Akupunktura ułatwi ci zasypianie	21
Wreszcie spokojne zasypianie i przesypianie nocy dzięki TMC!	21
Aromaterapia – po co i dla kogo	23
Muzyczna apteczka, czyli terapia dźwiękami	25
Czy dieta może mieć wpływ na bezsenność	30
Śpij smacznie dzięki błonnikowi	30
Sok wiśniowy ułatwia zasypianie	30
Problemy ze snem: kiedy do lekarza	31