

SPIS TREŚCI

9	I. SEN: CO TO TAKIEGO?
11	1. DO SPANIA...
21	2. KOFEINA, JET LAG I MELATONINA <i>Utrata i odzyskanie kontroli nad rytmem snu</i>
48	3. DEFINIOWANIE I WYTWARZANIE SNU <i>Dylatacja czasu i czego nauczyliśmy się od pewnego dziecka w 1952 roku</i>
68	4. MAŁPIE ŁÓŻKA, DINOZAURY I DRZEMKA POŁOWĄ MÓZGU <i>Kto śpi, jak śpi i ile śpi?</i>
92	5. ZMIANY WE ŚNIE W CIĄGU ŻYCIA
123	II. DLACZEGO POWINNIŚMY SPAĆ?
125	6. O CZYM WIEDZIELI WASZA MAMA I SZEKSPIR <i>Korzystny wpływ snu na mózg</i>
154	7. ZBYT EKSTREMALNE JAK NA KSIĘGĘ REKORDÓW GUINNESSA <i>Niedobór snu a mózg</i>
189	8. NOWOTWÓR, ZAWAŁY SERCA I KRÓTSZE ŻYCIE <i>Niedobór snu a ciało</i>
219	III. JAK I DLACZEGO ŚNIMY
221	9. CONOCNA PSYCHOZA <i>Marzenia senne w fazie REM</i>
235	10. MARZENIA SENNE JAKO NOCNA TERAPIA
249	11. KREATYWNOŚĆ I KONTROLA SNÓW

267

IV. OD ŚRODKÓW NASENNYCH DO PRZEMIANY SPOŁECZNEJ

269

12. NOCNE KOSZMARY

Zaburzenia snu i śmierć spowodowana brakiem snu

300

13. IPADY, FABRYCZNE GWIZDKI I KIELISZECZEK PRZED SNEM

Co przeszkadza nam w spaniu?

319

14. JAK ZASZKODZIĆ I POMÓC SWOJEMU SNOWI

Tabletki a terapia

335

15. SEN I SPOŁECZEŃSTWO

*Co medycyna i system oświaty robią złe,
a Google i NASA dobrze*

367

16. NOWA WIZJA SNU W XXI WIEKU

386

WNIOSKI

Spać czy nie spać

387

ANEKS

Dwanaście sposobów na dobry sen

390

PODZIĘKOWANIA

391

ŹRÓDŁA ILUSTRACJI