

Содержание

Введение.....	5
1. Сколько нужно спать. Прав ли был Леонардо?.....	9
2. Спят медведи и слоны. Откуда приходит сон?.....	31
3. Теории сна. Зачем терять время на сон?.....	57
4. Механизмы сна. Можно ли выспаться впрок?.....	83
5. Сон и биоритмы. Товарищ ли «сова» «жаворонку»?.....	113
6. Сновидения. Существуют ли вещие сны?.....	141
7. Инсомния. Как победить бессонницу?.....	171
8. Фармакология сна. Красная или синяя таблетка?.....	197
9. Храп и апноэ во сне. Храпеть не вредно?.....	227
10. Необычности сна. Когда ум с сердцем не в ладах?.....	253
Примечания.....	279