

СН^о 114802

ЗДРАВКО РАЙКОВ

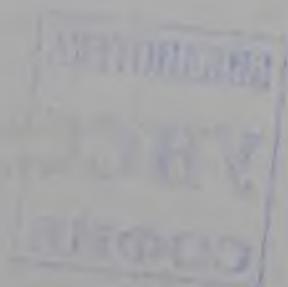
ТОВА, КОЕТО ДОКТОРИТЕ
НЯМА ДА ВИ КАЖАТ

СЪН ЗА ЗДРАВЕ

*Вълшебен дар за възстановяване на силите ни,
за повече красота, мъдрост и дълголетие*



ДАРМОН
СОФИЯ, 2007



613.79 224
© Здравко Райков

Това, което докторите няма да ви кажат

Сън за здраве. Вълшебен дар за възстановяване на силите ни,
за повече красота, мъдрост и дълголетие. София, 2007

This is the original edition. All rights reserved.

© First Edition by Darmon Publishers, 2007

All rights reserved.

БИБЛИОТЕКА - УНСС

Инв. №



120000133853

- © Здравко Райков, автор
- © Лилия Стефчева-Кирилова, корица
- © Роми, снимка на корицата
- © „Сън за здраве. Вълшебен дар за възстановяване на силите ни,
за повече красота, мъдрост и дълголетие“
- © Дармон®

БИБЛИОТЕКА

Всички права запазени! Всякакъв вид използване на произведението или на части
от него без изричното писмено съгласие на издателство Дармон® се преследва от закона.

УНСС
СОФИЯ

Въведение	xi
---------------------	----

Глава първа

ЖИВОТЪТ — ТАКЪВ, КАКЪВТО Е — I ЧАСТ 27

⊗ Прав ли е историкът, или за нашите зависимости, без които можем	28
⊗ Радостта от мързела	37
⊗ Бият тревожни камбани	47
⊗ СУЗН	66

Втора глава

ЖИВОТЪТ — ТАКЪВ, КАКЪВТО Е — II ЧАСТ 85

⊗ Нация от пациенти	86
⊗ Печалби за наша сметка	92
⊗ За това, как авторът си счупи китката и за ефективността на Системата	99
⊗ Случаите, когато медицината е безсилна...	112
⊗ Защо толкова мразим себе си?	119
⊗ „Как да станеш идеалният мерзавец“	127
⊗ Добре дошли в ЕС, или да поговорим за твоите пари и за моите пари	134
⊗ Делото за помощ на давящия наистина си е негова работа	139

Глава трета

ЗА ПОЛЗАТА ОТ СПАНЕТО И ЗА ВРЕДИТЕ ОТ КРАЖБИТЕ НА СЪН — I ЧАСТ 145

⊗ Кой искате да ви буди сутрин?	146
⊗ Тяло без отпуска	154
⊗ Защо утрото е по-мъдро от вечерта?	166
⊗ Тефтер върху нощното ви шкафче	173

✿ Персонален бодигард	179
✿ И оти ги ручахме жабетата?	183

Глава четвърта

ЗА ПОЛЗАТА ОТ СПАНЕТО И ЗА ВРЕДИТЕ ОТ КРАЖБИТЕ НА СЪН — II ЧАСТ 195

✿ Защо жените живеят повече от мъжете?	196
✿ Вълшебната диета	199
✿ Доктор, който винаги е с нас	211
✿ Пари от... сън	221
✿ Рисковете на „24 × 7“	225

Глава пета

ПАК НЕ СПАХ ЦЯЛА НОЩ... 249

✿ На гости в царството на безсънието	252
✿ Юнашко ли е юнашкото хъркане?	258
✿ Внимание: ОСА	267
✿ Сън по всяко време и на всяко място	273
✿ Да скръцнеш със зъби	277
✿ Синдром на неспокойните крака	277
✿ Да се поразходим, както си спим	279
✿ Фаталното семейно безсъние	282
✿ GSM за... ковчега	283
✿ Защо не можем да спим?	289

Глава шеста

СВЕТЪТ НА СЪНИЩАТА 303

✿ За тяхната природа	304
✿ Какво сънуват другите?	308
✿ Кошмари нощем ми гостуват...	314
✿ Еротични сънища	318
✿ Какво ни казват сънищата	322
✿ Съновникът на Здравко	335

Глава седма

КАК ДА СЪБЛАЗНИМ МОРФЕЙ 347

✿ Хормонът, роден от тъмнината	351
✿ Тези вкусни приспивателни	362

⊗ Ромео, Жулиета и биохимията	374
⊗ Секс за добър сън, сън за добър секс	384
⊗ Изкуството да съсипеш съня си — 11 безценни съвета	391
⊗ Матракът, без който не можем	397

Глава осма

РИТЪМЪТ НА ЦЕЛЕБНИЯ СЪН 417

⊗ Кога да си лягаме?	418
⊗ Колко да спим?	421
⊗ Време е за ставане	430
⊗ За ползата от спането на работното място	434
⊗ Сам в леглото?	445
⊗ Часовниците вътре в нас	449
⊗ Целебен сън или тровеци ви лекарства: изборът си е ваш	462

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 479

БЕЛЕЖКИ 493

БИБЛИОГРАФИЯ 497

Приложение I

СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВ СЪН 501

Приложение II

ИЗБРАНИ ПОГОВОРКИ НА РАЗЛИЧНИ НАРОДИ 517

Приложение III

АФОРИЗМИ ЗА СЪНЯ 521

Приложение IV

УСМИВКИ ЗА СЪНЯ 525

Приложение V

ПРОВЕРИ СЕБЕ СИ 537

⊗ Колко всъщност не си доспивате	538
⊗ Имате ли проблеми със съня?	540

Приложение VI

„ВИНО ЗА ЗДРАВЕ“ 543

⊗ Из отзивите в периодичния печат	547
---	-----