

## Indice

- 9     **Premessa**
  
- 11    **Prefazione**
- 13     Come vi sentite?
- 16     Siete stanchi, ma non lo sapete?
  
- 19    **Una stanchezza che ci piomba addosso**
- 19     Muscoli stanchi
- 19     Corpo stanco
- 20     Sensazioni fastidiose
- 21     Atteggiamento fisiologico...
- 21     ...e reazione sbagliata
  
- 23    **Il cervello**
- 23     Trasmissione di informazioni tramite neuroni
- 24     Ipotalamo
- 24     Cellule gliali
- 25     Qualche cifra
- 26     Patologie del cervello
- 27     Esigenze del cervello
- 27     Il riposo del “guerriero”
  
- 29    **La stanchezza del cervello**
- 30     Una qualità a doppio taglio
- 30     Come si manifesta questa stanchezza?
- 31     La parte sommersa dell’iceberg
  
- 33    **Gli effetti della stanchezza: la somatizzazione**
- 33     Processo di somatizzazione
- 35     Depressione
- 37     Ipertensione e altre patologie

- 38      Disturbo della funzione cerebrale  
39      Malattie psicosomatiche  
45      Bersagli della stanchezza cerebrale

49      **Perché questo argomento ha finito con  
l'appassionarmi**

- 49      Chi sono io?  
52      Conoscete l'agopuntura?  
55      Il mio punto feticcio  
56      Come sono riuscito ad usarlo?  
60      Qual è l'azione di questo punto?  
63      Far regredire le tensioni è il segreto del punto  
Paé-Roé  
64      Divulgazione

65      **Conoscere e comprendere la stanchezza...  
per meglio dirle addio!**

- 66      La stanchezza è nostra amica!  
68      Siete stanchi?  
72      La stanchezza è come l'amore... non ha età!  
75      Bambini stanchi...  
75      ... ragazzi difficili...  
77      ... e gli adulti tra due fuochi!

79      **Liberarsi dalla stanchezza per riconquistare una  
buona salute**

- 79      Non dormo... perché non ne ho il tempo  
80      Sapere organizzare i propri compiti  
80      Come uscire da questo circolo vizioso?  
81      Perché siamo tentati dalla sovraoccupazione?  
81      Quali sono le tecniche per venirne fuori?  
84      Non dormo... perché non posso farlo  
85      Difficoltà ad addormentarsi  
87      Condizioni favorevoli

- 87 Risvegli notturni
- 91 **Ritrovare l'equilibrio, preservare l'“ecologia interna”**
- 92 Gestione della stanchezza
- 94 Alcuni accorgimenti
- 95 Non rispondere più agli stimoli della nostra società
- 96 Il malessere della nostra società è palpabile
- 98 **Conclusion**