

ثيودور ستوكمان

طبيعة النوم

كمصدر للقوه والشفاء

رايكل

ثيودور ستوكمان

طبيعة النوم

كمصدر للقوه والشفاء

خلاصه الكتاب المقدس: ، ، من وقت اليوم. النوم قبل منتصف
الليل كمصدر للقوه والشفاء
التي جمعها ماتياس دريغر

السابع

رايكل فير لاغ من الثريا * سانت غوار *

طبعه اسكلبيوس ، المجلد اي ب
كتاب النوم الطبيعي هو أيضا باللغتين الانجليزية والروسية

المتاحة (يرجى الرجوع إلى راكيل فيرلاغ)
ونشرت طبعه ايطاليه من قبل الكلية ماكرو اديسيوني,

www.marcoedizioni.it

Internet: www.naturschlaf.com

الطبعة ، 3rd 3000

سانت جوار D-56329 حقوق الطبع والنشر 2008 بواسطة رايكال فيرلاغ

www.reichl-verlag.de

مجموع الإنتاج: شركة الطباعة والنشر بيتغيم ميح

مجموعه: [م. 4.0 [pagemaker] [سكهرفت]: [باسكرفل] جديده من [لينومن] مع

مطبوعه علي ورق خالي من الأحماض ، مقاوم للشيوخه (بلاولوك ، 80 جرام 1.5)

ISBN 978-3-87667-258-8

محتوى

- 7.....تصدير من قبل الناشر
- 9 1. نظام النوم الطبيعي .
- 12..... 2. استهلاك صاحب البلاغ
- 15..... 3. تجارب الأشخاص الآخرين
- 25..... 4. التجارب السلبية
- 26..... 5. طرق التحول إلى النوم الطبيعي
- 28..... 6. القواعد الرئيسية للنوم الطبيعي
- 29 7. كيفية الحصول على وقت الشمس أو الوقت المحلي
- 30..... تمثيل الرسم لوقت السكون بعد التبديل
- 31..... تخطيط فارغ للتبديل إلى السكون الطبيعي

تصدير من قبل الناشر

بعد آعجوبة سفت برمنر في لبال العمل إلى أنه ونتيجة .اكتشف تيودور شتوكممان النوم الطبيعي كطالب في عام 1890 لذلك صحتي تدمير غير مدركة، في 18 عاماً، لأن مخزون الطاقة المادية والروحية أيضا حتى ونضارة استنفدت . انظر أيضا الصفحة 12 وما يليه

أول 35 كان من الممكن له، بعد سنوات، في موقف أمنا اقتصاديا لمدير المدرسة، على نفقته الخاصة الخيط رقيقة من وفقا لبعض المنشورات، .البحوث بعناية ومتواضعة تدور كذلك ،، والتي تم جمعها في مواضيع الاختبار الأول 30 ونشر عدد من المقالات في المجالات ويترك الإصلاح مع .وكان نظام النوم الطبيعي الدوائر المعروفة ثم أوسع نطاقا الخبرات ذات الصلة في الانتقال إلى الوقت الطبيعي في وقت لاحق أيضا من الكتاب الآخرين.

في هذا الكتاب جمعت جوهر نظام النوم الطبيعي، على أساس خط رجل الأسهم، الوقت الطبيعي انظر س. 32 أعلاه، .التنمية العامة، ويتم التعامل مع التعليم بمزيد من التفصيل .حيث الجوانب الأخرى المرتبطة بتغيير مثل الصحة **النوم الطبيعي اكتشاف تاريخي للعالم أهمية، وذلك بطريقتين:**

1 الوقت، الإبداع، أداء: مع الانتقال إلى الوقت الطبيعي المرتبطة ليس فقط توفير وقت لعدة ساعات يوميا-ساعة ونصف 3 و 4 .عادة النوم بدلاً من 8 ساعات-، ولكن أيضا النهوض بوقت العمل في ساعات الصباح الباكر أو في الوقت بعد منتصف الليل وبهذه الطريقة ، فان وقت العمل الجديد يكتسب الجودة التي لا يملكها الوقت خلال اليوم بالنسبة لنا عموما ، حيث اننا نتعرض للعديد من الاضطرابات والانحرافات. ويتفاهم هذا الأثر بسبب زيادة الوضوح العقلي ونضارة الوقت.

2 استعادة الصحة الكاملة: مع الانتقال إلى الوقت الطبيعي سوف عملية تجديد في الوقت نفسه في

هذا يمكن أن يكون مجموعة كاملة من الأمراض ذات الصلة بالحضارة النموذجية، وتقارير عديدة . الجسم في الحركة تبين أن تأثيراً إيجابياً حتى لا يكون هناك عادة شفاء أيضاً في نتيجة المقابلة-حتى ولو أنه قد يكون بعد ذلك ينبغي أن يترك

في النوم الطبيعي مرة أخرى!
النباتات الطبية والينابيع المعدنية، المياه والهواء . النوم الطبيعي هو رجل الأسهم، بعد اكتشاف القوة الشافية للصيام والضوء والطين من الاكتشافات عظيم آخر من الطب الطبيعي.

النوم الطبيعي وظائف فقط في أثره كاسحة، إذا كان سيتم تمديد وقت النوم: أود في هذا المكان نقطة بسبب تجربة الذين . (ما يسمى، وهو يعكس لذا كن حذراً قبل) المبكر أيضاً محترمة حقاً وليس طويل جداً حوالي منتصف الليل، إذا أردت، يمكن جعل ثم في الصباح، حتى قيلولة قصيرة بين 6.00 و 7.00، الأثر! ينامون خارج المنصة حتى الإيجابي للنوم الطبيعي مما لم يعد البصر.

يعني عمل إضافي للكائن - هو الانتقال إلى صحية كالنظام الغذائي المحتملة، واللحوم منخفضة أيضاً الاتحاد الأفريقي مهمة جداً في خطوة . الحي لدينا أي التعرض لغذاء غير مناسب وبالتالي زيادة فقدان الطاقة-الطاقة، العملية التي وبالتالي لم تعد متوفرة لتجديد. أولى، على الأقل لا ينبغي أن تكون البطاطس من تخزين المواد الغذائية الصحية حتى من الحديقة الخاصة بنا ويشجع الرياضة والنشاط البدني لتحويل.

إمكانية النوم الطبيعي الجميع يجب أن يعرف . سيكون مفتاح تبديل دائم للوقت الطبيعي، لأسباب اجتماعية، ليس للجميع ولكن على الأقل، حتى يعرف الناس للمساعدة في أوقات تزايد الإجهاد المهني أو سوء الحالة العامة.

في المقام الأول هو طعم الخاصة؛ يتم إجراء هذه الخطوة إلا مرة واحدة، ونحن نطلب منك نشر فكرة النوم الطبيعي بتمرير هذه المسألة في دائرة الخاص بك من الأصدقاء والمعارف.

سانت ، جوار ، يوليو 2003

رايل فيرلاغ ، ماتياس دريغر

1 نظام النوم الطبيعي

الدراسة التالية مشغول، والعثور. النوم تلك الليلة العادية يجب أن يفهم تحت نظام النوم، الذي يتكون من الطبيعة للناس على وقت النوم الطبيعي للمراهقين والبالغين، ولكن ليس للأطفال .

كنت حكمت أكبر نجمة والأكثر لا يمكن تصورها والجماهيري كالحبوب . هو عم الكون بأكمله بانتظام سامية، وصارمة الشخص، أصغر من الرمل. الألياف مثل الشجرة، أسهل كمخلوقات معقدة، والتنشيد مثل التفكك، مثل مقاومة التغيير ولكن بالفعل المعاقبة . ومع ذلك، لديه القدرة على التصرف ضدهم بالضرورة رهنا كجزء من العالم الحي للنظام الطبيعي كل مخالفة، في حد ذاته، وهو ما يتناسب مع قوة الانتهاك وفي معظم الحالات الموت.

ما زالت تتحرك الأجرام السماوية لا توقف لحظة لوقتهم، أن الكون في خطر، وأن يغرق في هذه المرة قانون أساسي نهضة العلماء في الحطام. كل شيء في العالم، وقد حان الوقت ،، وحيث تنشأ اقتناع راسخ لنا، أن حتى الرجل النوم بطبيعتها قد وقتها محددة جداً، أي أولئك الذين يعيشون تحت نفس الظروف، قدر لهم لا بالعمل، والضوضاء أو ظروف أخرى تمنع، في الوقت المناسب للنوم.

ويعتبر مستصوباً لجعل 22 آراء معظم الأطباء والناس العاديين الذهاب إلى أن البشر البالغين حول لعب دوراً كبيراً ويجادل البعض بأنه سيكون من الصدمات المطلق بغض النظر عن الراحة والحصول على ما يصل 6 أو 07:00 ص الذين يجب أن أعمال شاقة جسدياً، تقع أسفل مثل مبكراً، متى ينامون، وهناك في الممارسة العملية.

وجدت مشكلة وقت النوم بعد لم يحصل بسبب أنه يستحق. الذين ليس لديهم، يبقى أطول عادة ت.

يجب أن يكون ليلة جربت حتى طالما. يجب أن تكون تجربة ذلك وقتاً طويلاً. أساليب لحل المشكلة قد تكون مختلفة: الفرار بالتجربة حتى ناتورجيسيتزليتشي وفعالة وبالتالي يتم العثور على النوم

كل الناس الذين العمل البدني الشاق، مدعيا أنه بالضرورة النوم قبل. فعلا تجارب الماضي تثبت أن النوم قبل منتصف الليل هو أضمن إبقاء الأطباء مرضاهم. الشعب القطري خاصة أشد أنصار النوم المشي المبكر. منتصف الليل التي ينتمون إليها، للحفاظ على أدائها في وقت مبكر الراحة في الفراش، والإنجازات التي تحققت في المصحات والمنتجات الصحية لا تستند على الأقل تنظيم النوم في ويقول الطبيب الشهير هوفلاند ' التي تمتد ' الحياة البشرية هي ' (الماكروبيوتيك)، أن ساعتين فورميتير ناتشتسشلاف قيمتها. الليل أكثر من أربع ساعات تاجيسشلاف في كتابة الشهير، الفن

قبل هناك الآلات الزراعية، وجميع الأعمال في المناطق الريفية بصورة. وقد ذكر مجرد أمثلة قليلة من وفرة تجارب الآخرين كان قدرا كبيرا من الوقت في فصل الشتاء في بعض أجزاء من ألمانيا، كما أكده الناس القديمة. الرئيسية كان سيدلي به القوة البدنية البنائين، النجارين،. على النحو التالي: كنت نهض كثيرا حوالي 01:00 ص وسككها إلى 5 أو 06:00 ص و ثم توجه إلى العمل اليوم وعمال المصانع من الريف، أن تكون غير المألوف بضعة كيلومترات بعيدة الوظيفة في 6 أو 07:00 ص بهم مساء أمس و عملت عدة ساعات في المزارع وأمرت لبلدهم وانفسهم ضد 20 ح للراحة

وصف هؤلاء الناس مع أدائها اليومي للعمل العملاق في فورميتير ناتشتسشلاف كمصدر لقوتهم

الجديرة بالذكر أيضا كلمات الأراضي هوف: الشبخوخة تم التوصل إليها، '، وكان يحب المبكر مدرج عدة أشخاص التهم، التي كانت امرأة ذكية، ولكن شيق نسبيا من 87 عاماً في. أكثر من 130 عاماً

مهام الحياة هذا . صباح الصيف في 04:00 في أعمال الحديقة، يوضح أن الثقة في الله والذهاب مبكرا إلى الفراش أنهم تلقوا في القوات حيزيون ضخمة، فقد ارهقتهم لا بل أنها حقيقة أن الكثير من الناس كبيرة المستيقظين في وقت مبكر أو هي، مثل فريدريك العظيم، المعروف نابليون أولاً، معهد غوته، هومبولدت، أديسون

الشخص السليم يختفي بعد النوم في نوم عميق، التي تستغرق !وفي هذا السياق، فإنه هو وإذ تشير في إنشاء علم وظائف الأعضاء من الوقائع المذكورة تشير إلى أن كثير . أنها حتى لا على الطول النوم، ولكن عمق .ساعتين بالكاد للذهاب ثم أعم في سبات فضفاضة قصيرة النوم تجتمع الوقت لتطوير الأداء العالي ومن فورميتير ناتشتسشلاف يلعب دوراً هاماً

ويسعى بهم مهجع لأنها، عندما قالت !وأشار القصير إلى تكون أيضاً في عالم الحيوان، بقدر ما أنه هو مقدر لا بطبيعة النشاط الليلي المزاج المساء ثم توجه من . أنها ليست منزعة، في وقت مبكر جداً حتى في ذروة الصيف، كالدجاج ويتلج حول الساعة 06:30 م وأعلن قبل شروق الشمس بوقت طويل كوكروو فقط، أن .خلال طبيعة كله-ورئي لكن هناك، حيث لا يزال هناك إحساس بالطبيعة الشمس قد بدأت مجراها

نحو المساء، يزيد من درجة حرارة الجسم في المساء ما .ما هي الخبرة في التدريس، يجب أن تكون مبررة في الجسم حتى فسيولوجيا يريد الطبيعة لحماية الجسم نائمة في ذلك الوقت على ما يبدو حتى من البرد، .يسمى الحمى أن يغرق في منتصف الليل إلى مرة أخرى مغلف الاحترار، لا يسلم منها إلا زيادة حرارة الجسم

فعلى سبيل المثال .كما ثبت فسيولوجيا المهم أن تحقيقاً أن الأصحاء، ويعد ينام، حتى سلبير، أونلوسنجير ومرض ديسبونيرتير .يسهل وضع القدم القوية-وعرق اليد، وظهور الصداع وفقدان الشهية النوم طويل جداً

اعتماد الأسلوب علامة واضحة: يمكن للناس الذين فازوا الاختبارات، يجب أكثر فأكثر مع .وقد حاولنا من خلال تجارب الحل أقرب أوقات النوم المتغيرة الخاصة بهم وأكثر بعد طرد قبل منتصف الليل (زرع المبكر) ولاحظ طبيبا بالضبط تكون النتائج التي تصدر بموجب هذا حتى الجميع هو متحمس بسلفه .وتم هذا الإجراء كما هو مخطط لها في عدد من الكبار والشباب تجريبية لوقت النوم في الوقت الطبيعي للحكم الخاصة في هذه المسألة البالغة الأهمية: لأن النوم تلد الحياة، ناتورجيسيتزليتشي النوم الحياة ناتورجيسيتزليتشي، وأصح النوم حياة أصح

محاولة صاحب البلاغ نفسه-2

مع 13 عاماً في الجيمنازيوم كينتا جئت كما نقلت بعد بضعة أشهر في كوارتا، .وقد فعلت أول محاولة لي الكثير، منذ سنوات عديدة بعد نصف سنة في أونثيرتيرتيا صبي من القرية، وثم بقيت في ليالي العمل إلى أنه ونتيجة لذلك صحتي تدري تدمير بريموس يصل إلى .أونثيربريما في الذي أنا، في سن ال 18، ريتونجسلوس أنهار، سبب استنفاد مخزون الطاقة المادية والروحية أيضا حتى ونضارة تأثير الأب التلميذ المتحمسين للعلوم، واضطرت إلى الآن تتصور سيف داموكليس موجوداً في حينها أو لا تعمل على الإطلاق ماتورومس معلقة في شكل يهدد ماحولها أعلاه لي، منذ تطبيق كافة العلاجات والوسائل قد فشلت، ولا شيء تركت .أردت أن اذهب، لكن بدلاً من التخلي عن ترك شهادة المدرسة أنا ينام، غائبة في المدرسة ساعات أطول، طالما كان ذلك ممكناً، لتهذئة الأعصاب متحمس وتعزيز صحة .كالاعتماد على الذات الأضعف، كما لا يستطيع، كفاءه كلما كنت أنام لكن .محطمة

عانيت باستمرار الاندفاع الشديد للدم في الرأس، الذي هو يكاد لمسة أفكار واضحة لي، كان لدغ . وكان مرضاً لنا كدمات أسفل أنا
الثدي وتفوح منه رائحة العرق من القدمين واليدين والاستلقاء سوء الهضم، مع أن أيا من العديد من العاملين في الحركة لجلب

النبض كان قويا يسرع، من آثار . وأشار الطبيب إلى لونجينسبيتزنيكاتاره . وكان لون البشرة مصفر، والصدر ضيقة؛ وإلا كان عادي
الهضم كان بطيئا للغاية؛ وكان إفراغ الرئاسة متفرق في الثغرات . على الجهاز العصبي وأعتقد النشاط بعصب محرك الإثارة والدم
صغيرة، مؤقتة سرعان ما ليديرونجين وتحققت من المياه . كان يرثي لها ويجري المضطربة . المخدرات ساعد شيئا . لعدة أيام
في شكل شخص البائسة، ويرثي لها، لم يكن مهمة إيصال للتلف التدريج الأحادي الجانب . تطبيقات، ولكن الدولة ظلت على حالها
ما استخدامه لتمجيد التعليم منسجمة والطبيعة الحساسة للاعريق، * للعقل، مثل أو لا تعرف يريد العيش بروح قوية في جسم سليم
عندما تكون في الممارسة لا في الإجراء الفصول الدراسية ولكن العكس؟

الحاجة هي أم الاختراع، وهكذا جاء مع فكرة لتقصير وقت النوم طويلة ضار بالنسبة لي
ولكن أداء، ومتطلبات الجيمانازيوم (أن التأكد من عدم الذهاب . أكثر فعلت ذلك، وكلما كنت أنام، أكثر من آثار ملحوظة لتحسين الرفاه
إلى ' وكان ' الثابت) كان كافياً، دائماً لم يدخل بعد
لقد جئت إلى بلادي الحظ الآن على فكرة أنه، مثل كل شيء في الالكون، بما في ذلك وقت النوم يجب أن يكون شعر دقة التنظيم وعلى
في فكرة لي وارث . هذا النحو يكون تنشيط وهذه الآثار هيليندستين أيضا

على الرغم من أن المثل اللاتيني، سناء رجالي في كورير سانو ' ' الحق على نطاق واسع، وذلك يجب التشديد على جداً التي غالباً ما انتصرت الروح في جسم *
الرجال مثل سبينوزا، "كانط شيلر" أثبتت ذلك، ولكن أيضا العديد من الأبطال لم يكشف عن اسمه من الحياة اليومية . مريض نعم ضعيفة
تعليق تينيس أ

في فترات طويلة من الاختبار، وأيضاً خلال فصل الشتاء في الغرفة ليلاً غير. الآن، كان وقت النوم لتجد كشریان الحياة الأخير كانت في معظمها النفس الاستيقاظ، 5، 4، 3، 2. 30 م، 1. مدفأة، انتقلت تصل إلى أكثر فأكثر مع وقتي النوم في قبل منتصف الليل 24. ساعة ومرات الانقسام، مقارنة آثار النوم مختلفة الأوقات موضوعياً، ودون مساس

ليلة واحدة، بعد قد حاولت دون جدوى حتى قبل بدء تشغيل أوقات النوم، ينام أنا قبل وقت قصير من 19:00 (دائماً التوقيت الشمسي المحلي، يهدف إلى تحويل لا وقت النقل، بالتوقيت المحلي) و ثم على نطاق حتى استيقظت 23 ح 20، بعد ذاته، وكان على الفور- جاءت مع حياة مفاجئة في الجسم للتعذيب: .وركض طويل الأمل وخائفة تجربة قوية، لي لإجراء مزيد من البحوث مدفوعة والحماس وكان يدخل الاتصال الكامل. تعيين الهضم الألمانية؛ متحمس جداً الأعصاب هدأت؛ وكان الرئيس واضحة؛ وكانت الشجاعة والأمل إذا أنا أيضاً، استمرار إعاقة والانزعاج، يمكن وقفه ليس دائماً بدقة وقت النوم جديد خلال. الالكون، فاز معركة سوبيرناتورالي الثقيلة سنوات عملي في المدرسة، ولكن بلدي الدولة قبل النوم قبل منتصف الليل تحسن حتى الآن أن أكملت الدراسات العليا في الوقت مناسب.

انتقلت إلى قليلاً لبلادي. كطالب، كان بسرعة حتى مغامر وقوية، في اتصال وثيق مع الطبيعة كما كان قد سبق خجول وضعيف. الفصل الدراسي الأول في وقت صحوة الربيع، مناسبة أيضاً لأغراض بلدي المدينة الجامعية، أقل، للدراسة، وبدلاً من ذلك، لعلاج لي قريباً جداً وأنا مستعد. وفي الوقت المستخدمة له طابع الوقت لي. وجدت من خلف الكواليس رخيصة، صغيرة، هادئة معقولة للساعات حارس ليلى في حي بلدي، التي كررت نفسي في. أن ذهبت لنزهة في الظروف المناخية المواتية بشكل منتظم بالفعل في 01:00 ص باختصار كان. المحادثات، عن دهشته لأن كنت صاحبة تماماً هذه المرة، بينما الطلاب القادمين من الحانات صاحب وتلعب شوارع كل ليلة الحراس وغيرهم من الناس

وكان كل صباح خدمة الإلهية احتفالية في معبد ملونة. كما لوحظ في الفجر، ذهبت ضد حفاة الشمس في العراء. فريدة من نوعها وحيوية وتنشيط الطبيعة، تحت نفوذه حاليا سرعة الجسم، والنفس والروح بالنسبة لي

عملت في المنزل. عندما عدت إلى هذا الفصل الدراسي الصيفي السماوية في بلدتي الصغيرة، أصبحت شخص جديد لدهشة الجميع خلال فترات عطلة طويلة، التي توقفت دراستي بانتظام في أواخر الصيف والربيع في الزراعة التي تشغلها والذي في نفس الوقت الصوت حديقة، حقل، الحظيرة، والحظيرة، حتى أنا لرجل شاب قوي وصعبة وكان، والذين يمكن أن تعتمد على صحته وقوة

لعطلة هذا الموسم الحقيقية لاحظت أن النوم من 19 إلى 23:20 ساعة مع الوقوف فوري كان ضروريا لتحقيق أقصى قدر من الأداء قدمت نفس التجربة أيضا في الحقل. تم تخفيض أنا انحرفت عن هذا وقت النوم، ثم بي الأداء والطاقة وفقا لمدى الانحراف. الفعلي الفكري

قد تواجه الآن أن هذا. بعد ذلك كنت بحاجة إلى تطبيق ناتورشلاف لم يعد: أصبح اعتلال الصحة الحديد، التي كانت عينات أصعب ومنطقي زيادة تطوير خبرة آلاف السنين. إجراء الدراسة التجريبية، كما تريد: أنه موجود كما هو موضح

تجارب وخبرات الآخرين.3

(1). كان من الصعوبة للفوز بالأشخاص الذين كانوا راغبين وقادرين على بذل الجهود ويجعلها تصل إلى قرار آمنة، إيجابية أو سلبية هانز سيمان من دويسبورغ-ميديريتش: بدأ، دفعت بمثال دال صديق له، الاختبارات معا

كانت حالته الصحية سيئة، نظراً لأنه يعاني على .مع سائر أصدقائه هانز زيبينفيلد في كانون الثاني/يناير 1932 أوبيرسيكوندانير الرغم من حسن المعاملة الطبية حول مرض المعدة مؤلمة، فقدان الشهية، إلى استمرار المسيل للدموع تملأ العيون وعرق القدم واليد .صحية .ز القوية والعصية، بينما كان صديق له.

ثم شهدوا له مجربة ومختبرة، لأنها اكتشفت آثارها المفيدة على نفسه بل أيضا شجاعة علنا .كلاهما لا يؤمن "ناتورشلاف" بإثارة . وكان الحنان سيمنس ذهب بعد ستة اختبار الوقت دون المزيد من المساعدات الطبية في .وأعرب عن ثبات رغم أي الاستهزاء الناس وكانت دائماً له خدمات .مجال الصحة المزهرة، وأنه يمكن أن تعمل كل يوم 17 إلى 18 ساعة جسدياً وعقلياً بنجاح في جميع نضارة أفضل في المدرسة الثانوية صعبة، حيث تهدأ العديد من الأرجنتين، حيث اجتاز المراجعة في الوقت المناسب، وشرف بنجاح للالتحاق ويدعي المصادقية تماماً ومراوغة مدين فقط الضبط قامت ناتورشلاف التنمية البدنية .بالجامعة، التي منحت في ذلك الوقت فقط أفضل .والعقلية مواتية

في محاكمة د علمت أنه فقط بعد أن كان ناجحاً، ودال وجذب الانتباه والاحتقار من الحي الذي يقيم فيه بطريقته "مجنون" في (2) . "النجاح الكبير الذي حققه دال فجأة اعتناقه للصف السادس لكلية أنه زار ، أدت سيمان وزيبينفيلد، كما إعطائها مع "ناتورشلاف الحياة واسمحو لي زيبينفيلد وسمير .تم العثور على دال بعد استخدام معقول من "النوم الطبيعي" صحية أحياناً دراسة قدمت من فنتها ممتازة .وكانت النتيجة الرائعة .بعد نصف سنة وقت مؤمن دكتوراه في "ناتورشلاف" في محاولة دراسة مستفيضة جداً

قد يقطع المحاولات، حيث انخفض الشعور .حاول سيمانس استغرق زيبينفيلدس في السنة، د. في جميع أنحاء الكثير سنتين نصف سنة بالراحة والقوة ونضارة؛ أخذوا في "ناتورشلاف" من 19 إلى 23:20 ساعة

آباء وأمّهات النائمة اختبار الثلاث، لا مرة أخرى، كما كان أداء جديدة هائلة قريباً، التي يمكن التوصل إلى لا وقت النوم الأخرى أنها كانت مع ذلك. سيما الأمهات، متشككون في البداية جداً ناتورشلاف، كالجميع لمشاهدة أبنائهم في محاولاتهم مخيف والساخنة. سرعان ما أعيد مع الآثار المفيدة و تم تشجيع أبنائهم في تنفيذ طريقة جديدة للحياة على الرغم من السخرية والإقناع للبيئة

3. أ د "د. هاء سيمباتش" في 12 يولييه 1933 وقال لي: "الكتيب الخاص بك على ناتورشلاف اقترح نوفمبر لي في. السيد ستوديندير تمكنت من التغلب على حالة. وكانت النتيجة بصورة عامة مرضية تماما. السابق إلى محاولة الذي استمر دون توقف لمدة 5 أشهر ذهبت بين 18، 30 و 19:00 إلى السرير، يمكن بسرعة سقوط نائماً واستيقظ في البداية حوالي. نصف سينستومس التي وجدت نفسي قبل أن اذهب إلى الفراش. شعرت جداً طازجة ولياقتهم للعمل. في وقت لاحق انضم إلى الصحوة بين 24 و 01:00 ص. 02:00 ص في 21:30، أن يكون الوجبة الأولى في السرير، وكان جديداً إلى حد ما للحصول على حتى حوالي 09:00 ص، دون أن يكون في هذا ". الفعل نجاحي السابق ملزمة لي أن أشكركم بحرارة على اكتشاف الخاصة بك من النوم الطبيعي. وقت لاحق إلى حد ما قوية الوقت الحاضر نجاحه غريبة ومثيرة للدهشة. قابلة للتطبيق في وقت سابق بالكاد كان في وقت لاحق في الطليعة النظام الجديد للشفاء تماما (انظر أيضا رسومات ص 30)

4. جمع من ما يلي من. وقد أدار محاكمة مدته سنتان. الأولى، التي تحولت بعد بحثي التي تهمها على لي كان القس السيد كو مرض السكري، "تقريره المؤرخ 8 12, 1935: "قد مات قبل 10 سنوات والمرض إلى حد كبير في كل زاوية وركن: ضعف الكلي؛ الكبد تورم، هاجم الرئة، مخاط الرئة، وتعرق شديد للغاية، والصداع المتكرر جداً، البواسير، عرق النساء، حيث أقف يعرف صعوبة أكثر في كثير من الأحيان من الرئاسة، وليدة الجيوب الأنفية تفتح، تساقط الشعر السريعة الحدوث

خيز القمح الكامل المواد الغذائية الخام، والصوم علاج ومنع التمتع بكل اللحوم تنظف جسمي وكان شخصا مختلفاً، الذي كان قادراً ولكن بلادي الدستور حساسة، جنباً إلى جنب مع بعض الكبد وضعف الكلي، وظلت، حتى يجب أيضاً. على التمتع بحياته وإعماله. عندما حصلت على العملاء من بحوث النوم الخاصة بك، وبدأت تغيير وقتي النوم تدريجياً في صالحها. الاستمرار بطبيعة الحال لايف من 23:30. لقد وجدت محاولة طويلة متأكد تماماً، أن لي مع بلادي ضعيفة، النوم الدستور حساسة من 19.30 إلى 23.30 عن أثنى هذه. أثناء يوم العمل الطويل، أنا الشريحة ثلاثة برامج العمل الوطنية لأقصر مدة. قبالة، العمل، وثم القيام بخدمة بلادي دون صعوبة أنا مدين بالكثير للبحث الخاص بك والشعب الذي يعاني بسبب حث، الطريقة في الحياة يحصل لي جيد جداً، وقيل لي أن ننظر صحية ربنا الله مكافأة لك. بعدم العلم في سعيه

ويأتي هذا التقرير أصدرت " للأسف أنا كثيراً ما منعت من ح 19 إلى النوم لي شخص ولكن سعيد، قد تحسنت بشكل ملحوظ نومي يضطر بعض ترتيب قواعدها إلى وقت نوم، الذي يقترب. مع تخفيضات قوية من كاهن كاثوليكي الذي يقع بالقرب من الحياة الدينية ترتيب الدير يمكن أن تؤدي بسهولة ناتورشللاف وفقاً لهذه. من حد معقول ناتورشللاف والصحة عبر القرون من خلال أثبت ممتازة القصة، هيكلها الداخلي والخارجي

ناتورشللاف الآن كأي، والرسالة مرارا وأكد لي أن بي. U. ششوب. M. حاء الشهير السويسري الصناعية الدكتور جي. يقوم جيم من بين أمور أخرى، أنه يكتب: "إلى حد كبير آثار القدرة العقلية والبدنية، التي تؤثر على الهضم رخيصة،". جداً نظام ممتاز " كان لي أنا أسف، أن يكون 70 عاماً قبل لقد أصبح معروفا باكتشاف الخاصة. والحصول على توقفت لمدة 15 عاماً أصغر سناً مما أنا عليه النظام الخاص بك بك.

أعيش بعد ذلك، فأنا اقبض عبء عمل. إذا أنا الوقت يختلف عنه، يكون المزاج لتكون الحياة والأداء المطلوب. اكتشاف درجة الأولى عاماً ولا يزال صحية والطازجة، قال لي ما يلي، دفعت ، WL.71 السيد (6). "مفرط في جو أفضل ودولة رائعة للجهاز العصبي كان المحاسبة. بمقال للأعمال المتعلقة بالألغام: "أنا أعرف ما كنت قد وجدت من خلال البحوث، وحوالي 46 سنة من تجربة شخصية اضطرت إلى العمل حتى تكون. لبناء استثمارات حكومية واسعة النطاق تحت لي، بما في ذلك الأجور العادية لعدة آلاف من العمال الأعمال نما لي على رأسها وهددت بارتداء أسفل بلدي الصحة والقوة. عميقة في الليالي والصباح في مكنتي الساعة 08:00

كنت أنام جيداً من 20 إلى. الفكر-القيام به. لحظة سعيدة أعطاني الإلهام وقررت النوم في الجزء الأول من الليل، وأن العمل في الثانية فعلت بلادي الثقيلة، على سعيد، دقة ارفورديرنديس، وعبء المسؤولية الآن بسهولة أفضل المزاج. ح. 1؛ وكان النجاح باهر لم أكن على الإطلاق. من تجربة شخصية غنية ومتأكد تماماً، وأنا اتفق معك فيما يتعلق بنتائج البحث الخاصة بك تماماً. والصحة ما أنا أقول، يقوم لا على الخيال، بل. مرضية ميالا، لي دائماً تتمتع الصحة الحديد، وأقصى قدر من الأداء ولم يكن الجهاز العصبي ". على الوقائع

السيد ك. في النمسا في آب/أغسطس عام 1933 من امتلاك الملاحظات وقت النوم وأبلغني أن أنا حرفياً: "إنهاء عدم الاهتمام (7) وفي وقت سابق، نهض، !وها، وكان لامعة. "رغم أن الدراسة في ساعات المساء المتأخرة إلى ضرورة محاولة ساعات الصباح في الغالب، ذهب إلى 18:30 في السرير، وسمحوا سمع دوي المنبه الساعة 02:00 ص. وكان عليه أن يذهب للنوم في المقابل سابق ". ذهبت تقع تماماً وجديدة للعمل، أو إذا كانت مفقودة في المفضلة الدراسات وما زال على قيد الحياة والطازجة طوال اليوم"

8 السيد من أ. دبليو، النمسا، قال لي في قد

الذي يجب أن يكون عاد قبل شهر تقريباً يعانون من .طريقة النوم الطبيعية "كان نجاحاً باهراً في بلدي امرأة عمرها 36 سنة: 1936 اضطرابات عصبية شديدة من المصحة المحلية مع سيارة إسعاف، حتى الآن أن قالت أنها تستطيع أن تفي العمل المنزلي تماماً اليوم، " أنا لا أجرو على الحلم هذه مذهلة وسريعة الشفاء بعد 4 أسابيع

هؤلاء الناس المرضى أولاً سقطت نائماً من 07:00، اضطرت إلى تغيير لكن ثم في حوالي الساعة 20:15 بسبب أخطاء ليلاً وخلصت المعلم يكتب عن تجربته - هذه القضية لم حل مشكلة وقت النوم، ولكن من الأهمية الطبية العالية- إلى وقت نوم بمعدل 7 ساعات "الخاصة: "النوم الطبيعي طريقة فعلت ربما، نظراً لأن المعلمين يجب أن تنفق الكثير العصب القوة

9. وورشهوفن السيئة، التي كانت منذ وقت طويل في المراسلات، الطبيب والطبيب في غ. أ تينيس، براكت. وفيل. الدكتور ميد في ذلك، حصلت بلادي مناهضو الأكثر ولاء، لا. زار لي عيد الفصح عام 1935 في هايدلبرغ، للفوز بالوضوح الكامل عني وبحثي وبدأت على الفور مع الاختبارات الخاصة به بعد الفحص أنه كان يقدم مادة البحث الأصلي، وأخذت النتيجة الأكثر أهمية ل. تكل هذه كانت فعالة ومقنعة، وأنه كتب مرارا وتكرارا لي، أن جعلت اكتشاف فتحا. فينا شاستر وتطوير المواد الحالية كاملة وورشهوفن هو نفسه، 59 عاماً، استنتاجاتي كانت دقيقة وموثوق بها؛ تم اكتشاف القانون الطبيعي لوقت النوم. تاريخياً، ومن الأهمية بمكان ويمكن الآن استخدام الطبيعية النوم تصل إلى 18 ساعة في اليوم في أحسن الأحوال دراسة الرفاه، وممارسة والعمل بخلاف ذلك مرضاة ممتنون لفوائد تنظيم النوم الطبيعي، الأمر الذي يمكن أن تتم إلا في الوقت الحاضر. الغذاء تتألف أساساً من صلاح الدين نباتي تطبيق الأسلوب المطلق الخبراء الإذن كدليل على بلده محاولة. فعلا هذا الأسلوب يثبت موثية جداً. فقط لأسلوب تطبيق النسبية له وبطبيعة الحال أنه جريئة الآمال

ناتورزيتشلاف سد ثغرة في طب الأسنان ويجب أن وسيكون له منتصرا حيز الممارسة .يجب أن تصمم سبأ كلها بطبيعة الحال وخبرة كذلك راحة استثناءات؛ وفي مذهب ناتورزيتشلاف مثال صارخ من التصنع حياتنا .الطبية والنظرية، تبقى النعمة للمعاناة الإنسانية البلدان المتحضرة اليوم الشخص العادي متعب، لا يهدأ، عصبي، السيد ليس تماما نفسها، سقيم وتعكر المزاج وغير صحية، لأنه بئسة نتيجة عملية تعود إلى الصاعقة والحبوب المنومة ونمط الحياة غير طبيعي غالباً ما ذاتيا-ومخصص الليلة الأولى، أي فترة منتصف الليل للاسترخاء، المتعة، وهذا في حد ذاته تقدم الهاء لإعطاء بدلاً من ذلك من وقت مبكر الحاجة للنوم، وأن الحياة ليوم ويمنع إزعاج لكن قد ساوى بين ناتورشلاف المتحضر دون آخر ناتورشلاف من طبيعة .إزعاج النوم بين 18 و 19:00 في البالغين مع قوة الطبيعة لقد .الناس، وصحيح أن جزءا كبيرا من مخزون مانشين الموضوعات إلى "الجهاز العصبي"، ولكن طويل أن ليس كل ما يسمع .وجدت آثار أفضل من النوم الطبيعي حتى في الأعصاب كثيرة صحية

10 كاهن كاثوليكي، وهي منظمة دينية مثل عند نقطة هامة، أعرب تعميما من سنة 1936، وآخرون: "هذا اكتشاف عظيم، الذي وبينما أنا قد شُفي لي لامة، جميع الذين يعرفون لي، بدأت في اتخاذ مسار للحرمان من النوم في العطلة .فعلته في الأعياد هذا العام وأنا أفعل (والمقصود واحد من ناتورشلاف) الآن 5 أشهر هذه الطريقة في الحياة، راجع أقوى من عبء العمل، ولم يكن .يثبت لي سبأ لا ي ستينانتش وجد شيء، ومع ذلك، بلده .وهي ريجوفيناتور .ذلك الطازجة ولياقتهم للعمل فيما يتعلق بهذا الاكتشاف

سأكون سعيداً إذا لا سيما أولئك الذين لا يأتون حولها مع واجباتهم ومسؤولياتهم، يستغرق هذا الاقتراح وأن ذلك الوقت المتربحين، هو ! " حاول التحدث عن دراسة .لم أحلم كيف أنهم

11. فلوسبيك، 28 عاماً، أعزب، العصاميين، أفادت في مختلف المجالات عن تجاربه مع .ح من العاملين في مجال الهندسة المدنية :قرأنا، ما هو "نقطة تحول"، كما هو الحال في رقم 1938/4 في ص 204. ناتورشلاف

في آذار/مارس من العام الماضي كان لي ن ش ن اصطف مرة أخرى في عملية العمل، وأنا .لقد تم العاطلين على المدى الطويل" اعتدت أن جسديا فقط .تساءلت، ب س أنا متروك أيضا لمتطلبات الوظيفة .ولكن سرعان ما جاء قلق جديد .سعدت كثيرا عن د ش ن حطم .ولكن الآن كان الاختراق 9 ساعات في الهندسة المدنية حفر د ش ن .كان يو مشغول طفيف ن ز، ولكن عدم رفع الثقيلة القيام به عنيدة، كنت ابحت عن طريقة .في ساعة التأمل الصامت، أدركت أن هذا سمح للذهاب لم يعد .دي يو مساء دن المنزلية ن أنا تسلل م ووفقا للقول القديم: ' كما أدهشني مقال برمال الأستاذ على ناتورشلاف في آذار/مارس مسألة روندشو النموذج الجديد .للخروج .طازجة تجراً هو نصف المعركة ' التفت تماما بلدي الجدول الزمني اليومي

.كان فوق مستوى سطح البحر بأعمال دي م مثل دب قديم .م كبير يا ن وكان النوم لا .أعطى وقت النوم من 07:00 م إلى 23:30 ليلا أولاً إيقاف ش ز باردة تغسل ن مع أخف حركة التنفس العميق واسترخاء .وبدأ نصف ساعة قبل منتصف ليل يوم جديد بالنسبة لي في بعض الأحيان، دفع .وبعد هنا، جعلني فوراً في دراستي، وكان الوقت حتى 05:00 ص في الصباح .ممتعة والاسترخاء للجسم قصيرة، معظمهم نصف ساعة استراحة

أنا أعتقد حتى الآن منذ أيار/مايو 1937، حتى لمدة 8 أشهر، وأنه من الصعب الاعتقاد مقدار الذي بي الأصول العاملة-تحسن سواء في أنا أعمل الآن من 17 .ساعات من العمل، الهندسي وأعود متعباً ربما، ولكن المنزل ليس أكثر مملة 9 .الرأس كما هو الحال في الجسم .إلى 18 ساعة في اليوم، أولاً مع الرأس وثم يخرج ساعة مع 4 غرفة نوم ½ مع الجسم، والتمتع بحياة غنية وشغلها

غرقت بعد بضعة أيام .مرتين الذي أدليت به في محاولة للعودة إلى القديمة النوم ووقت العمل، لنرى ماذا ستكون العواقب عمدا نضارة البدنية والعقلية و

ومع ذلك، يمكن أن تلاحظ كأرباح. ويبدو أن جسدي يتطلب وقت النوم الطبيعي. القدرة على التركيز في العمل، وأخيراً الرفاه العام منذ الأخذ بوقت النوم الطبيعي، أن النوم العميق وقوى، قلب معتدل الانزعاج ومن الإرهاق عصبي تشنحي، أنا قد اختفت تماما تقريبا من المهم في تجربتي أن النوم واستيقظ يمكن أن يكون، أم أنها فقط في ظروف استثنائية، خذ ن ون ينام يجب التغلب عليها

بوتقة فيرنر " في رقم 1936/6 " د. يجلب للبحوث والتقييم الطبي لوقت النوم ميد (12) " أنا أر سنة بطبيعة الحال ودون اللحوم واستخدمت في الأيام. " يترك نيب" يبشر تقرير حول بلده محاولة، التي من بين أشياء أخرى يقول: "التبديل لي صعباً للغاية في البداية والآن، تمكنت. قريبا، ومع ذلك كان اعتاد الجسم للتبديل. الأولى من قبلي بعض السجائر وتزحف حبوب القهوة ضد التعب مرة أخرى أستطيع أن أفعل لا يكفي تمثل الشعور مرضية كما أن. قريبا تماما وقد تخلصت من تعب الأيام الأولى. ثلاث مرات في مكان العمل أنا حرة كبح جماح في البداية الطبيعة والشرط التالي ضد 3 رابنس ووتش، على، ثم حوالي --. يكون 18 ساعة عمل الإنتاجي للقيام فورا العمل مسجل ولم يعد ينشأ شعور بالتعب بعد 02:00 ص وأخيراً دائماً تستخدم حتى الساعة 11:20 م دون إنذار تم التوصل إليه والنتيجة ممارسة جنس حقاً ساهرة، ناضجة وقادرة على. إذا كنت تحاول ذلك، سوف يكون قريبا نجاح أكبر وصحة أفضل. أسبوعين ". أفعال عظيمة

يمكن المنبه ولكن أيضا موردا قيماً يجب التغلب عليها إذا كان ينام المستمر. أن المنبه: صحة نتمنى دون إنذار ويستهدف أساسا * ويقدم مساعدات مفيدة أخرى ناقوس الخطر، عندما يأتي النائم طبيعة الخبرة لأسباب خارجية عدة أيام حتى بعد بضع ساعات النوم الذي. تفضل القائمة تأثير التعود أيضا ثم لا يزال عادة يأتي ممكن للحد من وقت النوم 5 ساعات دون أي تعب خلال النهار بالمنبه يستيقظ في ناتور شلاف فقط باستخدام ناقوس الخطر، على الأرجح شيء خاطئ (الأغذية المسحوبة انخفض، الغرفة صاحبة، المكان دار النشر. سيء، خفيفة جداً، نؤكد على الجسم بالسموم، إلخ.)

عند نقطة واحدة، ويبرز بوتقة الدكتور خاصة، أن الأرق العصبي والتعب من سكان الحضر عن طريق التحول إلى تختفي.

13 برسالة مؤرخة في 14 11 عام 1940، يأتي طبيب على الرضاعة الطبيعية للأمهات بالكلام: "أعتقد أنه من الممكن أن من الخطأ أن إرضاع الأطفال مرة أخرى في الساعة 22:00. معظم الأطفال النوم بحزم شديد، ومعظم الأمهات دائماً يتساءل ما إذا كان أنهم ينبغي التنبيه لها ثم. لبعض الأم المرضعة في طويلة يعني غياب محنة التي يجب أن تأخذ منهم فقط بسبب هذه الرضاعة المتأخرة في الشراء. فكيف الآن، إذا كنت تنصح الأمهات المرضعات أن تذهب يهدوء إلى النوم، حتى ذلك الحين، الطفل يوقظ لهم ضد 19:00 (بالتوقيت الشمسي) إلى السرير؟ في تجربتي الرضيع ثم يسجل بين 1 و 02:00 ص مبكراً.

14. د. ميد. وفيل. تينس يكتب لي (انظر أعلاه) تحت 29 2، 1944: "كنت تريد مني حكم طبية من ناتورزيتشلاف اكتشف من قبلك، الذي أعطى لمدة 9 سنوات في عملي عموماً.

تجاري مع الوقت الطبيعي، هي النوم قبل منتصف الليل، على أفضل وجه ممكن. بعد الفترة الانتقالية قصيرة المرضى، خاصة المتقلبة العصبي وصحة القلب والأوعية الدموية يجب أن تستخدم، حيث أنه مع زيادة ستعزز دائماً أسهل بالنسبة لهم، بعد نهاية النوم، أي بعد "السكون"، له من حث الداخلية النشاط المفيد فوراً الوقوف والتعامل مع أو--على الرغم من أي الظلام--الهواء الذهاب. الثقة بالنفس وهكذا والإرادة لاسترداد والتنفيذ الصارم للمنتج الصحي الطبي هو إرضاء، فضلاً عن إيمان حياة صحية

استنفدت خاصة، نيرفينليديني، أنهار، مرضى القلب والأوعية الدموية والنوم الانزعاج لها فائدة كبيرة وغير متوقعة، لأن العلاج الطبيعي والدفاعات وتشجع بشدة، التي كثيراً ما توقف فهم الأغذية المعززة وشفاء السلطة وأهمية أساسية لفترة زمنية معقولة، أي المواد الغذائية الطبيعية والشفاء طريقة تشجيع وتيسير كمهمة الطبيب. أي ضرر

شخصيا جداً. أستطيع أن أؤكد هذا بشدة استناداً إلى ملاحظاتي على عدة آلاف من المرضى. قبل ناتورزيتشلاف هناك لا التنفيذ السليم " وقد كان أفضل الخبرات مع الوقت الطبيعي وفاز بين الملحنين المهنية لهذا.

التجارب السلبية-4

ويتضمن تقريرتي حتى الآن إيجابية سوى محاولات فاشلة. قد كان الناس الذين التجريب بشكل غير صحيح على الجهاز الخاص بك و ثم ذكرت نتيجة غير صحيحة.

معلمين حيوية للغاية في مقاطعة بوسن السابقة، تتسم بطابع التسرع من الكفاح، فزت بسنوات عديدة لإجراء المحاكمات. أنه يضع اليوم الأول من المحاكمة، المكلف بالطاقة، وقبل وقت قصير من بقية 19:00 وقدم نفسه للنوم، وكذلك في الثانية والثالثة. في اليوم الرابع أنه كتب لي، فكرتي الغيبية، فشلت المحاولات تماماً. أنه لا يعرف أن الطبيعة أمر لا يمكن أن يكون لا يزال يقفز أن المفقودين مساء التعب كل وحدة يجب أن يكون شراؤها كما هو مخطط لها.

السيد الأخرى، نشطة على قدم المساواة أجرت محاكمة 5 أسابيع و ثم ادعى في شهر معه وقت النوم من 19-02:30 هو الأفضل؛ يجب كان ينام في غرفة صاحبة لتواجه الطريق المزدحم. أن يكون الاقتراح من أي نوع في موضوعاتي، وقلة النوم وسوف الانتقام منهم أنه ثم دائماً الفعل إيقاف تعيين! الذي يتأثر ابدأ في الوقت المناسب، وعمق اضطراب النوم--أنه سيكون لاستخدام ولكن غرفة صامتة ينام قبل 19:00 (التوقيت الشمسي!) إلى له صحوة في 02:30، ثم أنه حاولت شملت فترة كافية قبل النوم فترات مع المعونة من منبه الأحكام، والمحاولات الفاشلة والتحيزات السلبية. من أيار/مايو

الدعم، وهي لا معنى لها. من هذه التجربة التي لم تكتمل هو أن نرى ما شروط يتوقف على الأمن لنتائج الاختبار.

هذه. وحدثت حالات مرارا وتكرارا، أن المجرىون كانت المنبه خلال فترات معينة وثم فوراً وقفت دون قد استراح ولذلك، وصف. النوم الكافي ليست طويلة قطع الغيار. المحاولات قد تفشل بطبيعة الحال، لا يتجاوز في اليوم الثاني من المحاكمة طول النوم ليست واحدة. فقط المحاولات الفاشلة صالح قوة إثباتية نجاح. الاختبارات الإيجابية السابقة لمدة طويلة بالضرورة قاطعة حاسمة، ولكن طابعها المؤقت وعمقه.

وهذا لم يكن متاحاً، فشل لهم؛ ولكن بعد إجراء مثل هذه التي أدت دائماً إلى نتائج. تتطلب الاختبارات طريقة مفصلة ومنهجية والفردية القدرة على تشغيل إيقاف الطاقة الخاصة بها وفي مكانها يجب أن تؤخذ طاقة. الطاقة واحدة من الخصائص الأكثر قيمة. إيجابية وبخلاف ذلك، سيظل. الطبيعة واحدة من تجاربنا، وأيضا الحاجة إلى مباشرة قدر الإمكان بطبيعتها لجعل الطريق كله من الحياة من يريد أن يبقى، يجب الاحتفاظ به في جميع النواحي المادية، إلا أنها قد لا. قانون الطبيعة دون ثغرات، بعض كليا. النجاح خارجاً. تتكشف تأثيره الكامل.

أساليب التحويل علي طبيعة النوم-5

أسلوب التحويل، يجب إبلاغ ذلك لأهميتها بالنسبة للواجب خاصة، إلا إذا كان لفترة وجيزة: يتبع دائماً بخصوصية وتفرد الشخصية لا يجعل التي تقع أسفل. من يريد النوم في المساء، يجب أن تكون متعبة. مساء التعب ويجب، حيثما كان مفقوداً، المقرر أن ووربين المحمومة في بعض. وحدها،

حدث التحول عارضة، من إعداد تربية صحية في اليومين الماضيين، بينما استغرق مدة ينامون والمزمن المرضى عادة مدة أطول، الناس قوية وصحية، وكان التحويل فورا وبالتالي بنجاح أن عليهم الحصول على ما يصل الكثير في وقت. وتصل إلى 7 أيام لاستكمال زرعت حتى في الليل حوالي 07:00 منهكة، وسقط على الفور نائماً، الحصول. سابق من المعتاد في الليلة الأولى وعمل جزء اليوم على ما يصل في 23:20، واكمل الانتقال إلى مفاجأة كبيرة وارتياح: كنت جديدة فورا بعد الحصول على ما يصل ومستيقظا وقادرة الحصان علاجات لا يمكن تبريره، وإلا لا فقط عندما بفيرديناتورين. على العمل تماما وسعيدة.

في المساء، وجميع المشاعر، التحويل، حيثما كان ذلك ضروريا، دائما ترتبط هدف الإصلاح-والطريقة الطبيعية للحياة في النظام الغذائي، هضمها، كاملة، لعبت القليل من الطعام حار. اكسسيثيمينتس، كانت الجهود والتطبيقات لتأثير مثيرة الأعصاب لا بعض الأطباء والقس، تنوعاً تنقيب المزارعين ومرب كبير ونموذج. استخدام الخضار والفواكه وجدت وافرة المستحقة لهم بطولة الخدمة الشاقة، التي منذ وقت طويل عن طريق غير متحيز، كل على حدة، أجرت محاكمات النوم دون معرفة نفسه، استمرار التأكيد هذا وقد لوحظ. على أن ناتورشللاف، وإقران مع اتباع نظام غذائي نباتي نقي، تؤدي إلى أقصى مستوى من الأداء والصحة والرفاهية ناتورشللاف زيادة الشهية، أن الأطفال مثل أكل الخضروات الخام من جميع الأنواع، لسوء الحظ ولكن للأضرار بهم عادة ما يمنع التي كان من السهل إرضاء مع الطعام كما هو الحال مع أجرة الثقافية الكبيرة أو وفيرة، تجربة هامة لوقت نقص الأغذية عموما في هذه الظاهرة على أساس حقيقة أن قالت أنها سوف. عادة ما تستهلك كميات كبيرة الطبيعية ينامون على أجرة الثقافية. جميع الحالات تعزيزه من خلال ناتورشللاف الهضم تحيط أفضل الاستفادة من المواد الغذائية ويزيد من ضرورة. تفقد المواد الحيوية نظراً لإعدادها. وفقا لتركيبها الحق، أي الطبيعية.

القواعد الرئيسية للنوم الطبيعية .6

القواعد الرئيسية الامتثال غرفة نوم .حسب الظروف، يمكن أن تعطي فقط من المبادئ التوجيهية للانتقال عند هذه النقطة خاصة.

- 1.تأكد من الحصول علي متعب في المساء بطريقه طبيعي
 - 2.التخلي عن هذا التعب قبل النوم.
 - 3.النوم حتى كنت قد نمت حقا
 - 4.تعيين وجبه الأخير وفقا للوقت والمحتوي بحيث لا يزعج النوم من قبل الهضم.
 - 5.الحصول علي ما يصل بمجرد النوم ، والنوم فوق والبقاء لفترة أطول هو ضار! ولكن لا تتوتر من الخوف من النوم! النوم علي ذلك. تم العثور علي كل شيء آخر.
 - 6.مواكبه بعد الحصول علي ما يصل إذا كان ذلك ممكنا! إذا كانت طبيعتك تطلب منك ان ترتاح في الأيام ، والنوم القصير عادة ما يحصل علي أفضل من واحده طويلة.
 - 7.لنظامك الغذائي ، واختيار كامل القمح والفواكه والخضروات ، وتجنب التوابل الحارة والعيش عازب ، والرصين والسامة .
- إذا قمت بتلخيص الأساسيات من هذه القواعد 7 ، تبقي 3 فقط.

I.تأكد من انك متعب في المساء .

II اتبع هذا التعب والنوم خارج .

III الحصول علي ما يصل بمجرد النوم .

وينبغي أن تكمن ليس في الإطار .التحول يتطلب غرفة نوم تحتوي على هواء دون عائق، والطازجة r: ول ح دا أي و أنا م م ه * السرير يجب أن تكون خالية من المعادن (لا إطار معدني أو .اللوحة الأمامي للسرير، إذا كان ذلك ممكناً، أن يكون الانحياز إلى الشمال لا ينبغي أن .الينابيع!) وهي ممكن حصرا من المواد الطبيعية (الخشب، الصوف، والكتان، مطاط، عشب البحر، شعر الحصان، إلخ.) تكون الكابلات الكهربائية الاحتياطي الفيديالي إلى السرير، يكون كبير، متصلة عبر كبل الأجهزة الكهربائية للبحث عن أي شيء في دار النشر .يتم تعيين ساعة في الشقة على التوقيت الشمسي (بالتوقيت المحلي) .المنطقة المجاورة مباشرة للسرير.

7. كيفية الحصول علي الشمس أو التوقيت المحلي ؟

ينصح بتغيير الساعات في التوقيت الشمسي (بالتوقيت المحلي)، بجميع الأوقات في هذا الكتاب تقوم على الطاقة الشمسية (مزولة) حيث أنه يمكنك بسهولة التحكم له أوقات النوم: عندما "+" هو ناحية دقيقة مشاهدة (الوقت الألمانية، وأيضاً أوروبا الوسطى الوقت/إلى غرب الزوال 15، يتم إعادة تعيين .عدد معين من الدقائق قبل، عندما '-'! مرة أخرى.) هذا هو الوقت المحلي أو الطاقة الشمسية وفي حالة الشك الاتصال !عنصر التحكم: هو 12:00 التوقيت الشمسي في كل مكان الشمس تبلغ ذروتها .الساعات، قدم شرق أمثلة: في برلين على مدار الساعة 6، في ماجدبورج، ألمانيا 13، 14، ميونيخ في هانوفر 21، هو .بالمدرسين في المدارس المحلية التوقيت الصيفي لإعادة عقارب الساعة إلى ساعة واحدة وتم ينتقل إلى - .إعادة كولونيا 32، في آخن 36 دقيقة، 5 دقيقة قدمت في فيينا الجدول.

الإعلانية 0°، الذي يمر جرينتش في لندن. تحويل ساعة ثم يذهب إلى خطوتين: (1) بدلاً من الساعة r التوقيت الشمسي (بالتوقيت المحلي) من الخارج: الأساس هو طول صفر-عن كذب في ث أنا تي ن ص ه: مكان المراقبة عن قوة الوقت في لندن/المملكة المتحدة-- وهذا هو (www.greenwichmeantime.com) على توقيت جرينتش/بتوقيت جرينتش (الإنترنت بتوقيت جرينتش. (ب) خلال فترة الصيف (= من الأحد الأخير في مارس حتى الأحد الأخير في تشرين الأول/أكتوبر): بدلاً من عقارب الساعة إلى الساعة في لندن ووضعها مرة أخرى يستند أيضا في باريس وبرلين وروما، إلخ، ثم ساعة. ويسمى عقارب الساعة) ثم = مرة أخرى جرينتش متوسط الوقت بتوقيت جرينتش التوقيت العالمي أيضا. تحويل الوقت المطبقة هذا التشغيل وقدم لكن دائماً ساعة من الوقت لندن الحالي! (2) العالم (360° تناظر 24 ساعة) في 180 درجة شرقاً و 180 درجة غرباً تقسيم الطول الذي يتوافق مع خط طول ذلك بالضبط 4 دقائق من الوقت (720 دقيقة./ من 180°). عدلت خط الطول الموالية للمكان الذي يحمل حتى على مدار الساعة والجهة الغربية 0° 0° لمدة 4 دقائق بدءاً بتوقيت جرينتش "شرق جرينتش من جرينتش". على سبيل المثال، سان بطرسبرغ أمامنا 3 ساعات في فصل الشتاء بتوقيت جرينتش. يتم إعادة تعيين الساعة حتى إلى 3 ساعات خلال فترة الصيف بساعة إضافية (المجموع-4 ساعات). حتى نحصل على توقيت جرينتش. سانت بطرسبرغ يقع في 30° 20' شرقاً طول، على مدار الساعة وسبق ذلك في 33، 30 × 4 دقائق = 121 دقيقة. ثم لدينا الوقت سانت بطرسبرغ الطاقة الشمسية، التي حاسمة بالنسبة لنا ناتور شلاف.

سيمباتش، آذار/مارس 1934 (من: تمثيل رسومي لوقت النوم بعد التحول إلى ناتورشلاف (على سبيل مثال)، وأدلى الدكتور فيل أبقراط 1937/4).

يلخص الدكتور سيمباتش "تجربته مع ناتورشلاف" كما يلي (انظر أيضا ص 17): "كشخصية نتيجة التحويل إلى الوقت الطبيعي الذي ربما كان هذا سبب فجأة دخلت كما فعل الصبي الأسهم، لا التغيير في لي. يمكن أن تجد قوة غير عادية لحالتي الصحية وزيادة الكفاءة اختلاف السن (وأنا ولد عام 1881).

يجب أن نحاول أن الوقت الطبيعي عمليا حتى بالنسبة لوقت طويل، أن كانت من خلال التدخل النوم مؤخرًا في وقت متأخر بعد ظهر الوقت الطابع النسبي من 19 إلى 'لم يحدد وقت 23.20 كحد للنوم الطبيعي' المطلقة. اليوم مع متطلبات ثقافة الحياة والبهجة ومتوافق نوم عميق التي، كما أشار رجل عصا، 02:00 ص آخر وقت السكون أعلى بكثير للناس الحساسة والضعيفة، التي أنا على الأرجح كذلك يجب أن تكون مستعدة بزرع العشاء بين 15 و 16:00 وعمل بليد، تبعاً لمدى شدتها، إلى 17 أو 18:00 أمر ضروري للقبولة.

ليتشيتربوتشر

- رمال تيودور النوم الوقت الطبيعة قبل منتصف الليل كقوة وشفاء
- كارت الربيع صفحات 144. • "بيرغ راغنار" حمض-والصورة الأساسية الغذائية التمعدن الغذاء وأثره على صحة ما يقرب من 65 تجارب للناسك صفحة، في نهاية كارت. (قيد الإعداد) • فيليكس شميت في مدرسة الإخوان الأبيض في الصفحات الهيمالايا 204، المقاود • إيفا هيرمان أكثر من هناك أنا رسائل، معلومات، نصائح عملية. مع الحجية الجثة بصفحات 192 توماس مان، المقاود إيفا هيرمان • قبل أكثر من الثاني دليل آخر على إعلانات ودعوات جيم جونغ زاي، سيغموند فرويد، والدوس هكسلي، تيلار دي شاردان، ونستون تشرشل، الصفحات 248 ألف شين، المقاود "جوتزير هيني" • يمكن الحيوانات التفكير؟ جوهر والعقل من الصفحات الحيوانات 272، هلن. رودولف باسين • وداع لا عودة؟ ويدفع خلاصة وافية، شهادة الاختراق المتبادل للعالمين، ص 412، هلن. كارل ويكلاند • 30 عاماً تحت سجلات الميت من المحادثات مع هاجس الصفحات 476 أشباح، هلن أو كارت. المرة الثالثة لعودة الرب. سن الكرسي روح الصفحات 320 آيات المكسيكية عام 1940-ش. • D-56329 ، أو كارت. • فيرلاغ رايشل الثريات. 1950،

post@reichl-verlag.de: تلفون 1720-06471 • البريد الإلكتروني GOAR verlag.de