

GUARIRE  
SENZA DORMIRE

S. Buslau e C. Hembd, **ECHINACEA.**

La straordinaria pianta che cura le infezioni, le malattie respiratorie e i più comuni disturbi

S. Buslau e C. Hembd, **CURARSI CON IL NEEM**

Ingrid Pfendtner, **CURARE IN MODO NATURALE CON L'ORTICA.**

Dall'artrite alla cura dei capelli, dai reumatismi alla cura dei reni

Alice Beringer, **ALOE VERA.**

Belli e sani in modo naturale con l'estratto puro di Aloe Vera

James Fearnley, **PROPOLI.** L'antibiotico naturale

Martina Seifen, **INFLUENZA.** Le migliori ricette naturali da tutto il mondo

Paolo Maggioni e Elisabetta Patti, **IL LIBRO COMPLETO DELL'ARGILLA. PREZIOSA MEDICINA NATURALE VIVA.**

Guida alle proprietà terapeutiche e estetiche documentate

G. Klemm e B. Mues, **LAVANDA.**

Rimedio naturale per mal di testa, disturbi circolatori e insonnia

Jakobe Jakstein, **LE VIRTÙ TERAPEUTICHE DEL CAVOLO E DI ALTRI RIMEDI NATURALI.** Le migliori ricette naturali da tutto il mondo

Hans Wagner, **AUTOGUARIGIONE CON I SALI DI SCHÜSSLER.**

Attivare le riserve di guarigione dell'organismo con la terapia dei dodici sali

Accademia Centaurea, **I FIORI DI BACH.** Come guarire con l'anima delle piante

Claudio Viacava, **CURE NATURALI PER LE MALATTIE DEL NOSTRO TEMPO.** Consigli pratici per conservare la salute e l'armonia

Valerie Ann Worwood, **GUARIRE CON LE ESSENZE E I PROFUMI.**

Guida completa all'Aromaterapia

Fereydoon Batmanghelidj, **IL TUO CORPO IMPLORA ACQUA.**

Un rivoluzionario metodo naturale per ristabilire la salute e prevenire le malattie

Claudio Viacava, Gabriella Artioli, **L'ACQUA.**

Preziosa e insostituibile è la nostra miglior medicina.

Josef Zehentbauer, **CHIMICA PER L'ANIMA.** Psicofarmaci e terapie alternative

Gisela Finke, **PIANTE PER L'ANIMA.**

Rimedi per vincere ansia, depressione, fobie e invecchiamento

Peter A. Levine, **TRAUMI E SHOCK EMOTIVI.**

Come uscire dall'incubo di violenze, incidenti e esperienze angosciose

Dott. Roger Vittoz, **TRATTAMENTO DOLCE DELLE PSICONEVROSI.**

Senza farmaci, psicoterapie e in tempi brevi

David De Angelis, **COME SONO GUARITO DALLA MIOPIA.**

Senza occhiali, lenti a contatto e chirurgia

Vincenzo Rossi, **IL SISTEMA RIO ABIERTO.**

Guarire dai blocchi psicologici attraverso il movimento

Potete acquistare questi titoli in libreria o richiederli direttamente a: **Macro Edizioni**

Via Savona 66 - 47023 Diegaro di Cesena (FC) - Tel. 0547 346290 - Fax 0547 345091

e.mail: [ordini@macroedizioni.it](mailto:ordini@macroedizioni.it) - sito internet: [www.macroedizioni.it](http://www.macroedizioni.it)

Theodor Stöckmann

# Guarire senza Dormire

dormire meno  
per vivere meglio



AVVENTENZA

Macro Edizioni non dispone di notizie o dati diversi da quelli qui pubblicati.

Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche, dietetiche e alimentari fornite nei nostri libri non comportano alcuna responsabilità da parte dell'editore circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso psicologico, curativo e nutrizionale più appropriato. Ognuno è tenuto ad assumere tutte le informazioni necessarie, confrontando rischi e benefici delle diverse terapie e regimi dietetici disponibili.

Per maggiori informazioni su questo autore e sulla stessa collana visitate il nostro sito

***www.macroedizioni.it***

Tit. orig.: *Der Naturschlaf. Als Kraft - und Heilquelle*

© 2003 by REICHL VERLAG

<i>traduzione</i>	Gemma Tarditi
<i>revisione</i>	Valerio Pignatta
<i>editing</i>	Valentina Pieri
<i>copertina</i>	Matteo Venturi
<i>stampa</i>	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG)

I edizione giugno 2005

Collana "Biblioteca del Benessere",  
a cura di Valerio Pignatta

© 2005 **Macro Edizioni**

www.macroedizioni.it

Via Savona 66

47023 Diegaro di Cesena

ISBN 88-7507-619-7



La Cellulosa utilizzata per la produzione di queste carte proviene da foreste amministrate.



La Cellulosa utilizzata per la produzione di queste carte è sbiancata senza utilizzo di cloro (ECF). Questa carta è riciclabile.

## *Prefazione dell'editore tedesco*

Theodor Stöckmann scoprì il sonno naturale fin da bambino nel 1890, dopo avere come liceale: «lavorato incessantemente di notte e distruggendo così inconsapevolmente la mia salute, a diciotto anni crollai disperatamente, perché la mia riserva di energie fisiche, e di conseguenza anche mentali, era esaurita» (vedi anche p. 15 sgg.).

Soltanto trentacinque anni dopo, avendo ormai una posizione sicura dal punto di vista economico come direttore scolastico, gli fu possibile «continuare a filare a proprie spese, con prudenza e modestia, il filo sottile della ricerca» e negli anni Trenta del Novecento iniziò a svolgere i primi esperimenti con altre persone. Quindi, dopo alcune pubblicazioni, il sistema del sonno naturale fu reso noto a cerchie più ampie e di conseguenza anche altri autori pubblicarono tutta una serie di articoli su riviste e su pubblicazioni sulla riforma dello stile di vita secondo le leggi della natura, che rivelavano esperienze relative a una conversione ai tempi della natura stessa.

In questo testo abbiamo riassunto gli elementi essenziali del sistema del sonno naturale, avendo come fondamento il testo di Stöckmann *Il tempo della natura* in cui vengono trattati dettagliatamente anche altri aspetti collegati a un cambiamento di

questo tipo, come la salute, lo sviluppo generale, la capacità di istruirsi.

**Il sonno naturale è una scoperta epocale d'importanza universale**, e questo in due sensi:

- 1) Tempo, creatività, prestazione; all'adeguamento ai tempi della natura non è soltanto collegato un risparmio di diverse ore di tempo al giorno (si tratta di tre fino a quattro ore e mezza di sonno invece di otto), bensì anche un'anticipazione dell'orario di lavoro nelle prime ore del mattino, cioè il periodo dopo mezzanotte. In questo modo il nuovo orario di lavoro ha una *qualità* che il tempo durante la giornata di solito non ha, perché siamo esposti a numerosi fattori di disturbo e a numerose distrazioni. Questo effetto è ulteriormente rafforzato dal fatto che in queste ore del giorno la lucidità e la freschezza mentali sono maggiori.
- 2) Pieno recupero dell'intera salute; con la conversione ai tempi naturali contemporaneamente si mette in moto nell'organismo un processo rigenerativo. In questo modo si possono influenzare positivamente, come testimoniano numerose relazioni, tutta una serie di malattie tipicamente condizionate dalla civiltà, tanto da giungere, con la coerenza necessaria, nella maggior parte dei casi, anche qui alla guarigione, persino quando, più tardi, il sonno naturale dovesse essere di nuovo abbandonato.

*Il sonno naturale* secondo Stöckmann è, quindi, dopo la scoperta delle virtù terapeutiche del digiuno, delle piante officinali e delle fonti curative, dell'acqua, dell'aria, della luce e dei fanghi, una *delle ultime grandi scoperte della medicina naturale*.

A questo punto vorrei sottolineare, a motivo della mia esperienza personale, il fatto che **il sonno naturale può dispiegare efficacemente i suoi effetti soltanto quando il primo periodo di sonno viene davvero mantenuto e non protratto troppo a lungo oltre la mezzanotte** (dunque attenzione al cosiddetto "dormire troppo"). **Chi ha finito di dormire si alzi!** Al mattino, ad esempio tra le sei e le sette, chi lo desidera poi può fare ancora una breve siesta; l'effetto positivo del sonno naturale non ne viene più sminuito.

**Inoltre è molto importante anche la conversione a un'alimentazione il più possibile sana, povera di carni.** Sovraccaricare il corpo con un'alimentazione scorretta significa lavoro aggiuntivo e quindi perdita di energia per l'organismo, energia che non è più a disposizione per il processo di rigenerazione. Come primo passo almeno le patate dovrebbero provenire da un negozio di alimentazione biologica, se non addirittura dal proprio orto.

Una conversione durevole ai tempi della natura non sarà certamente una cosa adatta a tutti, già soltanto per motivi sociali. La possibilità del sonno naturale dovrebbe però almeno essere conosciuta da tut-



ti, in modo da potere essere d'aiuto nei periodi di maggiore tensione lavorativa oppure in caso di cattiva salute. Prima di tutto *provate* personalmente; soltanto dopo aver compiuto questo primo passo, vi preghiamo allora di continuare a diffondere tra i vostri amici e conoscenti, grazie a questo libretto, l'idea del sonno naturale.

St. Goar, luglio 2003

*Reichl Verlag,  
Matthias Dräger*

## 1. Il sistema del sonno naturale

Con la definizione di sonno naturale si intende quel sonno notturno regolare che la natura ha predisposto per gli esseri umani.

La seguente ricerca si occupa della scoperta dell'orario del sonno naturale per i giovani e per gli adulti, ma non ancora per i bambini.

L'intero universo è pervaso da una sublime, severa regolarità. Essa governa la stella più grande, di massa e misure inimmaginabili, come il più piccolo granello di sabbia, il filo d'erba così come l'albero, l'essere vivente più semplice come il più complesso, la creazione e il disfacimento, il mutamento e la stabilità. Anche l'uomo è sottomesso necessariamente all'ordinamento della natura, in quanto parte dell'organismo universale. Contemporaneamente egli ha la facoltà di agire contro di esso. Tuttavia ogni trasgressione reca già nascosta in sé la punizione, che sarà proporzionata alla trasgressione e che, nei casi più gravi, è la morte.

Una *legge fondamentale* è quella del *tempo*. Se i corpi celesti fermassero soltanto per un istante il loro corso, l'universo correrebbe il pericolo di andare in frantumi in un attimo. "Ogni cosa nel mondo ha il suo tempo", e così abbiamo la convinzione sempre più

ferma che anche il sonno degli uomini abbia il suo orario ben preciso, concesso dalla natura, cioè che esiste il momento giusto per dormire, per persone che vivono nelle medesime condizioni, nella misura in cui non viene loro impedito da condizioni di lavoro, rumore o altro.

Le opinioni della maggior parte dei medici e dei profani vanno nella direzione secondo cui si ritiene che una persona adulta debba dormire circa otto ore, pur pensando tuttavia che ciascuna individualità abbia un ruolo importante. Si raccomanda di andare a coricarsi alle dieci di sera e di alzarsi alle sei o alle sette del mattino. Alcuni ritengono che sia indifferente quando si dorme. In realtà sussistono enormi differenze da persona a persona. Chi svolge un lavoro che lo sottopone a grandi fatiche fisiche va a coricarsi presto volentieri, chi invece non deve sottoporsi a stress fisici di solito resta alzato più a lungo. Il problema dell'orario del sonno non ha avuto finora la meritata attenzione. I metodi per la soluzione del problema possono essere diversi: la decisione ricade sull'esperimento.

Dunque è necessario sperimentare tanto da riuscire a scoprire il sonno notturno più conforme alle leggi della natura e quindi più efficace.

Gli esperimenti svolti finora dimostrano che il sonno prima di mezzanotte è il più valido. Tutte le persone che svolgono un lavoro pesante dal punto di vista fisico affermano che il sonno prima di mezzanotte sia

loro assolutamente necessario per mantenere la capacità di prestazione. Specialmente i contadini sono tra i sostenitori più convinti della necessità di andare a dormire presto. I medici ritengono che per i loro pazienti sia importante andare a letto presto e i successi riscontrati nelle case di cura sono dovuti senz'altro anche alla regolamentazione della quiete notturna. Il famoso dottor Hufeland dice, nel suo libro universalmente noto, *L'arte di allungare la vita umana* (macrobiotica), *che due ore di sonno prima della mezzanotte abbiano più valore di quattro ore di sonno diurno*. Dalla molteplicità di esperienze di altre persone ancora traiamo soltanto alcuni esempi. Prima che esistessero le macchine agricole, in campagna tutti i lavori erano svolti facendo leva principalmente sulla forza fisica. Per una parte considerevole dell'inverno in alcune regioni tedesche la vita si svolgeva nel modo seguente, come confermano gli anziani: spesso ci si alzava già all'una di notte, si trebbiava fino alle cinque o alle sei e poi si andava al lavoro diurno vero e proprio. Muratori, carpentieri, operai di fabbrica provenienti dalla campagna, prima di recarsi sul loro posto di lavoro, distanti non di rado alcuni chilometri, e che dovevano raggiungere alle sei o alle sette del mattino, aiutavano alcune ore i contadini che in cambio lavoravano la loro terra e si mostravano riconoscenti anche in altri modi, e poi si andavano a riposare soltanto alla sera intorno alle otto. Queste persone, gravate da un enor-

me carico di lavoro quotidiano, definiscono il sonno prima di mezzanotte come la fonte della loro forza. Degne di nota sono anche le parole di Hufeland: «Tutti coloro che hanno raggiunto un'età avanzata amavano alzarsi presto», ed enumera diverse persone che invecchiarono di più di 130 anni. Una signora di 87 anni, intelligente, ancora abbastanza in forma, che d'estate lavora nel suo giardino già dalle quattro del mattino, spiega che la fede in Dio e il fatto di andare a letto presto la tengono in forza. Questa anziana signora ha dovuto affrontare nella vita situazioni di enorme difficoltà e fatica, ma nulla l'ha mai logorata.

Il fatto che molti grandi personaggi del passato si alzassero presto al mattino è noto, come ad esempio Federico il Grande, Napoleone I, Goethe, Humboldt, Edison. A questo proposito si ricordi quanto stabilito dalla fisiologia! L'uomo sano sprofonda, non appena si addormenta, in un sonno profondo, che dura appena due ore, per poi trascorrere via via in un sopore più leggero. **Un buon sonno non dipende quindi dalla sua durata ma dalla sua profondità.** Dai fatti riportati si deduce che spesso un breve periodo di sonno è sufficiente per consentire la ripresa necessaria a soddisfare maggiori prestazioni e che il sonno prima della mezzanotte riveste un ruolo importante.

Si veda in breve anche il mondo animale, nella misura in cui non è predisposto dalla natura a un'attivi-

tà notturna! Gli animali, anche in piena estate, vanno a dormire molto presto, ad esempio i polli e le rondini alle 18:30 circa. L'atmosfera del riposo serale si estende poi a tutta la natura, è percepita però soltanto laddove c'è ancora la capacità di sentirsi uniti con essa. Molto prima dell'alba il primo canto del gallo annuncia che il sole ha iniziato il suo corso. Ciò che l'esperienza insegna deve avere anche una base fisiologica organica. Verso sera la temperatura corporea si alza, è la cosiddetta febbre serale, per poi abbassarsi di nuovo verso mezzanotte.

Sembra dunque che la natura voglia proteggere il corpo dal raffreddore in questo lasso di tempo. Non porta qualcosa per coprirsi, ma si preoccupa di innalzare il calore corporeo.

*Anche il fatto, dimostrato fisiologicamente, che una persona sana più dorme più diventa sonnolenta, svogliata e predisposta alle malattie, è importante per la nostra ricerca. Dormire troppo, ad esempio, favorisce lo sviluppo di una forte sudorazione a mani e piedi, l'insorgere di mal di testa e di inappetenza.*

Abbiamo cercato di avvicinare la soluzione del problema attraverso degli esperimenti. La via da intraprendere per il metodo era tracciata chiaramente: le persone che possono essere prese a campione devono essere spinte a cambiare i loro orari andando sempre più verso il periodo prima di mezzanotte (anticipazione) e devono essere osservate attentamente da un medico du-

rante tutto il processo. Questo procedimento fu pianificato ed eseguito con alcune persone adulte e giovani. I risultati sono pubblicati in questo studio, in modo da stimolare ognuno di noi, sperimentando l'anticipazione dell'orario del sonno nella direzione dei ritmi naturali, a formulare un giudizio personale su questa questione estremamente importante; perché dal sonno nasce la vita, da un sonno conforme alle leggi della natura nasce una vita conforme alle leggi della natura, e da un sonno più sano nasce una vita più sana.

## 2. *L'esperimento dell'autore su se stesso*

Eseguii il primo esperimento su me stesso molti anni fa. Come ragazzo di campagna andai alla seconda classe del ginnasio a tredici anni, passai alla terza dopo pochi mesi e dopo un semestre fui promosso alla quarta classe, e continuando a studiare di notte e rovinandomi la salute senza saperlo, rimasi il primo della classe, quando a diciotto anni, crollai senza speranza, perché la mia riserva di energie fisiche e mentali si era esaurita. Giovane appassionato di scienze per influsso paterno quale ero, dovetti rendermi conto che pendeva sopra di me la spada di Damocle della possibilità di non conseguire la maturità nei tempi stabiliti o addirittura di non riuscire a conseguirla affatto.

Avrei preferito soccombere, però, piuttosto che rinunciare al diploma di maturità. Poiché tutte le cure e i rimedi utilizzati fallirono, non mi restava altro che cercare di fare da me. Dormivo il più possibile, per calmare i nervi sovraccitati e per rinforzare la salute disastrosa, rimanendo assente da scuola anche per periodi prolungati. Più dormivo, però, più diventavo debole, malaticcio, depresso, sempre più incapace di far fronte ai doveri scolastici. Soffrivo costantemente di ipertensione, cosa che mi lasciava il cervello incapace di formulare chiaramente un

solo pensiero, di dolori al petto, di sudorazione alle mani e ai piedi, di digestione molto difficile, che con nessuno dei molti rimedi utilizzati riusciva a rimettersi in moto.

Il colorito era giallognolo, il torace stretto; per il resto avevo una costituzione normale. Il medico diagnosticò un'inflammatione all'apice dei polmoni. Il polso era molto accelerato, il sistema nervoso eccitato e le facoltà mentali bloccate dalla pressione arteriosa e dalla sovraccitazione nervosa. La digestione era estremamente pigra; riuscivo ad evacuare poco nell'arco di diversi giorni. Le medicine non servivano a nulla. Ero in uno stato miserevole, tormentato. Si ottennero dei lievi e sporadici miglioramenti utilizzando la terapia dell'acqua, ma lo stato generale di salute rimase immutato. Ero la risposta chiara, con la mia misera, deplorabile persona, di quanto si possa essere corrotti da uno sviluppo univoco della mente, che non sa o non vuole sapere che uno spirito efficiente può abitare soltanto un corpo sano (annotazione di A. Tienes: «Benché il detto latino *mens sana in corpore sano* sia da considerare estremamente valido, deve essere sottolineato anche il fatto che spesso è già accaduto che una mente geniale abbia trionfato in un corpo debole, o addirittura malato. Uomini come Spinoza, Kant, Schiller lo dimostrano, così come tanti eroi sconosciuti della vita quotidiana»). Anche serve padroneggiare a lezione argomenti quali la

formazione armoniosa degli antichi Greci e il loro sottile collegamento con la natura se poi nella realtà si procede esattamente al contrario non seguendo i loro insegnamenti?

La necessità aguzza l'ingegno e così mi venne l'idea di ridurre la durata del sonno, che mi era nociva. Quanto più lo facevo e tanto prima mi addormentavo più diventavano evidenti le tracce di miglioramento del mio stato generale di salute. Non subentrava però ancora un rendimento sufficiente all'impegno richiesto dal liceo, che sicuramente non era comunque troppo difficile.

Per mia fortuna mi venne allora l'idea che, come ogni cosa nel cosmo, anche l'orario del sonno debba essere severamente regolato da leggi strettamente naturali e come un sonno di questo genere debba avere gli effetti più rivitalizzanti e perciò anche più benefici per la salute. Questo tempo naturale del sonno, finora esistente solamente come idea, bisognava ora individuarlo come ultima ancora di salvezza. Nei lunghi periodi di sperimentazione che seguirono, anche d'inverno, in una stanza che di notte non era riscaldata, procedetti anticipando il mio periodo di sonno sempre più verso prima di mezzanotte. Mi alzavo, svegliandomi per lo più da solo, alle cinque, alle quattro, alle tre, alle due e mezza, all'una, a mezzanotte e nei tempi intermedi, paragonando senza pregiudizi e in modo

obiettivo gli effetti che avevano sul mio organismo in diversi periodi di sonno.

Una sera, dopo aver provato anche in precedenza, senza successo, a iniziare a dormire prima, mi addormentai poco prima delle sette (si intende sempre l'ora solare, non l'ora legale) e proseguii fino alle 23:20; mi svegliai da solo, mi alzai subito ed ebbi allora la sensazionale esperienza che mi entusiasmò, spingendomi poi a continuare le mie ricerche. Nel mio corpo martoriato era tornata la vita: la digestione si era rimessa in moto, i nervi sovraccitati si erano calmati, la mente era tornata lucida, coraggio e speranza avevano invaso il mio intimo. L'unione totale al cosmo era compiuta, la dura lotta sovrumana vinta. Anche se io, continuamente ostacolato e disturbato, non sempre, durante il periodo scolastico, riuscii a mantenere in modo preciso il nuovo orario, con il sonno che terminava prima della mezzanotte, tuttavia il mio stato di salute migliorò a tal punto che potei superare in tempo l'esame di maturità.

Nella mia successiva vita da studente, in contatto più stretto con la natura, divenni presto così intraprendente e vigoroso quanto prima ero timido e debole. All'inizio della primavera mi trasferii per il mio primo semestre in una piccola città universitaria, adatta ai miei scopi, meno per studiare molto più per curarmi. Trovai nel retrobottega di un orologiaio una stanzetta a poco prezzo, abbastanza tranquilla. Mentre lui si oc-

cupava del tempo scandito dagli orologi io mi occupavo del tempo naturale. Ben presto ero giunto al punto che, col bel tempo, mi alzavo regolarmente all'una di notte e andavo a farmi una passeggiata. Il guardiano notturno del mio quartiere, con il quale mi intrattenevo frequentemente a chiacchierare, si meravigliava che a quell'ora fossi completamente sobrio, mentre gli studenti che uscivano dai locali si trascinavano per le strade rumorosi e barcollanti. In breve fui considerato da tutti i guardiani notturni e anche da altre persone un tipo originale. Alle prime luci dell'alba uscivo, a piedi nudi, verso il sole. Ogni mattina era per me come una messa festiva nel coloratissimo, vivo e vitale tempio della natura, grazie all'influsso del quale corpo, mente e spirito guarirono rapidamente.

Quando tornai nel mio villaggio natio dopo questo paradisiaco semestre estivo ero diventato, per lo stupore generale, una persona nuova.

A casa, durante i lunghi periodi di vacanze, che interrompevano regolarmente il mio studio in tarda estate e in primavera, lavoravo di buona lena nella fattoria dei miei genitori, in giardino, nei campi, nella stalla e nel fienile, così che diventai un giovane forte e vigoroso, che poteva far conto sulle proprie forze e sulla sua salute.

In questo periodo di vacanze constatai che per ottenere il meglio dal mio organismo era necessario, dopo aver dormito dalle 19:00 alle 23:20, alzarsi subi-

to. Se mi discostavo da questi orari le mie facoltà fisiche si indebolivano tanto quanto mi allontanavo dal ritmo che avevo stabilito come ottimale. Feci la stessa esperienza con le mie facoltà mentali. Più avanti non ebbi più bisogno di utilizzare il sonno naturale: la mia salute, da cagionevole che era, era diventata di ferro, in grado di superare le prove più ardue. Su questo esperimento si può prendere la posizione che si vuole: le cose stanno così come sono state descritte e questi eventi non sono che la logica evoluzione di un'esperienza millenaria.

### 3. *Esperimenti ed esperienze di altre persone*

Fu estremamente difficile trovare delle persone che si sottoponevano volontariamente ad esperimenti sul sonno e che fossero in grado di portarli avanti fino al momento di riuscire a prendere una decisione certa, in positivo o in negativo.

1) *Hans Siemann*, di Duisburg-Meiderich, iniziò, spinto dall'esempio dell'amico *D.*, a intraprendere gli esperimenti con un altro amico, *Hans Zeppenfeld*, nel gennaio del 1932, quando era alunno della stessa classe del ginnasio. Il suo stato di salute non era buono, poiché soffriva, malgrado un buon trattamento medico, di un doloroso mal di stomaco, di inappetenza, aveva gli occhi che lacrimavano costantemente, una forte sudorazione alle mani e ai piedi, nervosismo, mentre il suo amico *Z.* era sano. Inizialmente entrambi non credevano all'efficacia del sonno naturale. In seguito diventarono suoi convinti testimoni, perché constatarono i suoi effetti benefici non soltanto su se stessi, ma li pubblicizzarono con coraggio e costanza, malgrado si esponessero ad essere canzonati per questo. La salute cagionevole di *Siemann*, dopo sei mesi di esperimenti, era diventata fiorente senza alcun altro in-



tervento di tipo medico ed egli poteva lavorare con successo fisicamente e mentalmente dalle 17 alle 18 ore al giorno in tutta tranquillità. Le sue prestazioni migliorarono proprio negli ultimi anni del ginnasio, che per molti sono motivo di abbandono per la loro difficoltà, e lo condussero a superare puntualmente e onorevolmente l'esame di maturità, in cui ottenne l'ammissione allo studio universitario, che allora era concessa soltanto ai migliori. Egli sostiene fermamente e in modo estremamente credibile di dovere ringraziare soltanto il sonno naturale, a cui si è sottoposto puntualmente, per la sua evoluzione così favorevole dal punto di vista sia fisico sia mentale.

2) Venni a sapere dell'esperimento di *D.* soltanto dopo il suo successo e dopo che *D.* aveva attirato l'attenzione ed era stato canzonato da tutto il quartiere per la sua "pazza" condotta. I significativi successi scolastici che *D.* ottenne improvvisamente grazie al cambiamento dell'orario del sonno durante gli ultimi anni del ginnasio, spinsero *Siemann* e *Zeppenfeld* a tentare con il sonno naturale. *D.* fu esaminato, dopo sei mesi che utilizzava il sonno naturale, da un'occasionale ispezione sanitaria scolastica della sua classe e fu trovato eccezionalmente sano. *Zeppenfeld* e *Siemann* si fecero visitare molto accuratamente da un medico che non

credeva alle virtù del sonno naturale, dopo un periodo sperimentale di sei mesi. Il risultato fu brillante. L'esperimento di *Siemann* durò complessivamente due anni, quello di *Zeppenfeld* un anno e quello di *D.* sei mesi. Se dovevano interrompere gli esperimenti, immediatamente diminuivano il senso di benessere, la capacità di rendimento e il vigore; se riprendevano il sonno naturale dalle 19:00 alle 23:20, immediatamente si rinnovava l'enorme capacità di rendimento, che non era possibile ottenere con altri ritmi di sonno. I genitori dei tre sperimentatori, in particolare le madri, inizialmente erano molto scettiche rispetto alle possibilità del sonno naturale, e osservavano puntualmente i figli con ansia. Tuttavia, davanti ai successi dei figli, cambiarono subito opinione e divennero grandi sostenitrici del loro nuovo stile di vita, incoraggiandoli nonostante le canzonature e i pareri contrari dell'ambiente circostante.

3) Un preside, il dottor *E. Sembach*, mi comunicò il 12 luglio del 1933: «Il suo libretto sul sonno naturale mi ha spinto ad intraprendere il novembre scorso un esperimento che ho proseguito senza interruzioni per cinque mesi. In generale il risultato è stato piuttosto soddisfacente. Ciò mi ha permesso di superare lo stato di malattia semicronica in cui mi trovavo. Andavo a letto tra le



18:30 e le 19:00, mi addormentavo molto rapidamente e mi svegliavo inizialmente intorno alle 2:00. In seguito mi svegliavo tra le 24:00 e l'1:00 di notte. Mi sentivo fresco e riposato, pronto a lavorare. Prima andavo a dormire intorno alle 21:30, dovevo fare la prima colazione a letto e soltanto verso le 9:00 mi sentivo pronto ad alzarmi, senza però essere ancora pronto ad affrontare i compiti della giornata. Il successo avuto fin qui mi spinge a ringraziarla calorosamente per la sua scoperta del sonno naturale».

Questa persona, prima quasi inabile alla vita, fu in seguito uno dei primi sostenitori del nuovo sistema curativo. Il successo da lui sperimentato fu molto particolare e sbalorditivo (vedi anche il grafico a p. 50).

- 4) Una delle prime persone che, dopo essere venute a conoscenza della mia ricerca, si rivolsero interessate al sottoscritto, fu il parroco Ko. Egli ha eseguito un esperimento di due anni. Dalla sua relazione dell'8 dicembre 1935 traggio le seguenti considerazioni: «Dieci anni fa ero stanco e malato, si può dire praticamente in ogni parte del corpo: insufficienza renale, diabete, fegato gonfio, polmoni indeboliti, ostruzione mucosa ai polmoni, sudorazione notturna molto forte, mal di testa molto frequente, emorroidi, sciatalgia, tanto che spesso non potevo quasi più alzarmi dalla sedia,

inizio di suppurazione ai seni paranasali frontali, una rapida alopecia. Con un'alimentazione vegetariana, in prevalenza a crudo, con il pane integrale e con periodi di digiuno ho rigenerato il mio organismo e sono diventato un altro, una persona che riesce a godere della vita e a lavorare. Ma la mia debole costituzione è rimasta la stessa, unita a una certa debolezza nella regione del fegato e dei reni, così che devo continuare a vivere ancora di più secondo natura. Quando seppi della sua ricerca sul sonno iniziai a modificare i miei orari nel senso da lei indicato. Dopo un lungo periodo di esperimenti posso senz'altro affermare che per me, per la mia costituzione debole e sensibile, il sonno dalle 19:30 alle 23:30 circa è il migliore. A partire dalle 23:30 lavoro e poi svolgo il mio servizio senza difficoltà. Nel corso della mia lunga giornata di lavoro inserisco tre pause con un sonnellino di breve durata. Questo stile di vita mi fa molto bene e mi dicono che ho un aspetto più sano. Devo molto alla sua ricerca e la prego a nome di tutte le persone sofferenti di continuare a intensificare i suoi sforzi in tal senso. Il Signore la ricompenserà.

Purtroppo spesso i miei doveri mi impediscono di andare a dormire alle 19:00, sono però contento di aver migliorato in modo essenziale la qualità del mio sonno».

Questa relazione, riportata abbreviandola notevolmente, è di un prete cattolico, vicino alla vita monastica.

In alcuni ordini religiosi la regola obbliga a dormire secondo un orario che si avvicina molto al sonno naturale e che ha dimostrato lungo i secoli di dare ottimi risultati per la salute. Gli ordini monastici poterono, per la loro storia e per la loro struttura interna ed esterna, seguire facilmente il sonno naturale.

5) L'ingegner *M.U. Schoop*, famoso industriale svizzero, segue il sonno naturale appena può e continua a scrivermi assicurandomi che il mio sistema è «del tutto eccezionale».

Mi scrive tra l'altro: «Le mie facoltà fisiche e mentali ne hanno tratto molto giovamento, la digestione ne è stata influenzata positivamente e di solito mi danno quindici anni di meno. Mi dispiace soltanto che ho dovuto arrivare a settant'anni prima di conoscere la sua scoperta. Il suo sistema è una scoperta di prim'ordine. Se mi discosto un po' dalla regola immediatamente il mio umore, le mie prestazioni e il mio senso di soddisfazione sulla vita lasciano a desiderare. Se la seguo, invece, svolgo enormi moli di lavoro, rimanendo nello stato d'animo migliore, con un sistema nervoso in condizioni eccellenti».

6) Il signor *W. L.*, di settantunanni, ancora sano e vigoroso, mi raccontò le seguenti esperienze, indotte da un mio articolo: «Quando lei ha scoperto tramite la ricerca scientifica io l'ho conosciuto già quarantasei anni fa per esperienza personale. Un tempo avevo la responsabilità della contabilità per l'edificazione di numerosi impianti statali, inclusa la regolare retribuzione di migliaia di lavoratori. Dovevo sempre lavorare fino a notte fonda e al mattino essere nel mio ufficio alle otto. Il lavoro mi arrivava fin sopra i capelli e minacciava di logorare la mia salute e le mie forze. Un bel momento mi venne l'ispirazione di dormire durante la prima parte della notte e di lavorare durante la seconda. Detto fatto. Dormii dalle 20:00 all'1:00; il successo fu splendido. Iniziai a svolgere il mio difficile lavoro, che richiedeva la massima precisione ed era di grande responsabilità, senza fatica e rimanendo dell'umore e della salute migliori. Per esperienza personale, accumulata negli anni, posso dirle di essere assolutamente sicuro che i risultati della sua ricerca sono assolutamente esatti. Non ero e non sono affatto predisposto ad ammalarmi, ho sempre goduto di una salute di ferro, ho sempre avuto capacità di rendimento ottime e non sono mai stato nervoso. Quello che le racconto non ha fondamento nella fantasia ma nei fatti».

- 7) Il signor H.P. da K., in Austria, mi comunicò nell'agosto del 1933 le proprie osservazioni in merito ai propri orari del sonno, che riporto letteralmente: «Poiché lo studio nelle tarde ore serali difettava totalmente di attenzione sopravvenne la necessità di cercare di studiare nelle ore mattutine. Ed ecco, ci riuscivo brillantemente! Mi alzavo sempre più presto, e dovevo perciò andare a dormire conseguentemente prima. Per lo più andavo a dormire alle 18:30 e puntavo la sveglia alle 2:00. Mi mettevo al lavoro completamente fresco e riposato, oppure mi dedicavo ai miei studi preferiti e restavo tutto il giorno vispo e riposato».
- 8) Il signor H., insegnante di W.-N., in Austria, mi riferì nel maggio del 1936: «Il suo metodo del sonno naturale ha avuto uno splendido successo con mia moglie, di 36 anni. Un mese fa dovette essere riportata a casa in ambulanza da un sanatorio, con una grave malattia nervosa, e oggi, dopo quattro settimane, è in grado di seguire perfettamente i suoi lavori di casa. Non avrei mai osato sognare una guarigione così rapida e sbalorditiva».
- Questa ammalata si addormentava dapprima alle 19:00, dovette però cambiare orario, a causa di disturbi serali, e portarlo alle 20:15 circa e riuscì ad avere un sonno di sette ore in media. Il caso è molto rilevante, non tanto dal punto di vista dell'orario del sonno, quanto dal punto di vista medico.

L'insegnante scrive riguardo alla propria esperienza: «Il suo metodo del sonno naturale ha fatto molto bene anche a me, perché noi insegnanti dobbiamo spendere molte energie nervose».

- 9) Il dottor G.A. Tienes, medico a Bad Wörishofen, con il quale ebbi una lunga corrispondenza, mi venne a trovare nella Pasqua del 1935 a Heidelberg, per fare piena luce sulla mia ricerca e su di me. Si fece mostrare il materiale originale della ricerca, ne trasse i dati più importanti e li portò con sé a Wörishofen, dove iniziò subito i propri esperimenti, dopo aver esaminato e rielaborato a fondo tutto il materiale. Questi risultarono così efficaci e convincenti che mi scrisse ripetutamente che avevo fatto una scoperta epocale e pionieristica di grande portata. Le mie considerazioni erano giuste e affidabili; la legge naturale dell'orario del sonno era stata scoperta. Lui stesso, con i suoi cinquantanove anni, poteva ora, utilizzando il sonno naturale, studiare, praticare la sua professione e svolgere anche altre attività fino a diciotto ore al giorno, stando benissimo. L'alimentazione più conveniente consisteva prevalentemente di frutta e di verdura fresche. I suoi pazienti gli erano grati per i benefici della regolamentazione naturale del sonno, che comunque per lo più poteva soltanto avvenire secondo il metodo di applicazione relativo. Già questo

metodo si dimostrava estremamente utile. L'applicazione competente del metodo assoluto autorizzava speranze troppo ardite, come dimostrava il proprio personale tentativo. Naturalmente l'intera cura doveva essere predisposta in modo naturale e competente. Il sonno secondo ritmi naturali colmava un vuoto nella medicina e ci si doveva battere per un suo ingresso vittorioso che esso avrà nella prassi e nella teoria medica per il bene dell'umanità sofferente. La teoria del sonno secondo ritmi naturali è un esempio convincente della scarsa aderenza alla natura della nostra vita.

Oggi, nei nostri paesi industrializzati, le persone che riescono a riposare bene sono eccezioni. Mediamente le persone sono stanche, non riposano abbastanza, sono iperattive, non padroneggiano del tutto la propria vita, sono patologicamente irritabili e si ammalano facilmente, perché si fanno miserabili abituandosi agli anestetici e ai sonniferi e per via di uno stile di vita innaturale per il quale sono pienamente responsabili loro stessi: dedicano la prima parte della notte, quella precedente alla mezzanotte, allo svago, al divertimento, alle distrazioni, invece di cedere al bisogno di sonno naturale, che per una persona adulta dalla vita attiva, che eviti eccitanti che disturbano il sonno, si fa sentire con forza naturale tra le 18:00 e le 19:00. Certamente il sonno naturale di una persona del mondo civilizza-

to non può essere comparato al sonno naturale degli uomini primitivi ed è vero che una gran parte delle persone che hanno condotto gli esperimenti di *Stöckmann* sono persone "nervose", ma non tutte però. Ho potuto constatare io stesso i migliori risultati del sonno naturale in molte persone sane di nervi.

- 10) Un prete cattolico, che ricopriva un'importante posizione in un'organizzazione simile a un ordine religioso, scriveva tra l'altro in una circolare del 1936: «Quella che ho fatto quest'anno in vacanza è una grandiosa scoperta. In vacanza ho iniziato a fare una cura che prevedeva la riduzione delle ore di sonno, che mi ha rigenerato splendidamente, cosa che confermano tutti quelli che mi conoscono. Pratico questo stile di vita (quello che prevede il sonno naturale) ormai già da cinque mesi, durante i quali ho avuto un carico di lavoro pesantissimo e non sono mai stato così laborioso e così vigoroso come da dopo questa scoperta. È proprio un rimedio per ringiovanire. In paragone il centro termale di *Steinach* non è niente. Mi farebbe molto piacere se specialmente coloro che non riescono a far fronte a tutti i loro doveri e i loro compiti afferrassero questa possibilità, imparando così a risparmiare del tempo, come non

avrebbero mai osato sperare. L'esperienza supera la teoria!

- 11) Il signor *H. Flossbeck*, operaio edile nel sottosuolo, di ventotto anni, celibe, autodidatta, ha riportato in diverse riviste le sue esperienze con il sonno naturale. Leggiamo ad esempio cosa scrive a pag. 204 del numero 4/1938 della rivista *Wendepunkt*: «Sono rimasto disoccupato per un periodo piuttosto prolungato. A marzo dello scorso anno sono stato reintrodotta nel processo produttivo e me ne sono rallegrato moltissimo. Presto sopraggiunsero però nuove preoccupazioni. Si trattava di capire se ero in grado anche di sostenere le richieste del nuovo posto di lavoro. In precedenza avevo infatti svolto soltanto occupazioni leggere dal punto di vista fisico, ma non avevo mai svolto lavori pesanti. Ora però dovevo zappare e spalare per nove ore nelle costruzioni sotto il livello del suolo. La sera mi trascinavo a casa stanco e abbattuto. In un'ora di tranquillità ritornai in me stesso e mi fu chiaro che non potevo continuare così. Cercai ostinatamente una via d'uscita. Allora ricordai un articolo del prof. *Stöckmann* sul sonno naturale nel numero di marzo del *Neuform-Rundschau*. Seguendo l'antico detto "Chi ben comincia è a metà dell'opera", modificai completamente la suddivisione della mia giornata. Al sonno dedicai il

tempo tra le sette di sera e le undici e mezza di notte. Non mi costò molta fatica addormentarmi. Ero così stanco per la mia giornata di lavoro! La mia nuova giornata iniziava quindi una mezz'ora prima della mezzanotte. Per prima cosa un lavaggio freddo, con leggera respirazione profonda e con qualche piacevole esercizio di scioglimento e di rilassamento del corpo. Quindi mi dedicavo ai miei studi fino alle cinque del mattino. A volte inserivo una breve pausa, per lo più di una mezz'ora. Mantengo questo ritmo ormai dal maggio del 1937, quindi da otto mesi, ed è quasi da non credere come sia migliorata la mia capacità di lavoro, sia mentale sia fisica. Dalle nove ore di lavoro nell'edilizia torno ancora a casa stanco, certamente, ma non più così abbattuto. Ora lavoro dalle diciassette alle diciotto ore al giorno, prima studiando poi lavorando manualmente; mi bastano quattro ore e mezza di sonno e conduco una vita ricca e piena. Per due volte feci intenzionalmente il tentativo di ritornare agli antichi ritmi di sonno e di lavoro, per vedere quali sarebbero state le conseguenze. Dopo alcuni giorni il vigore fisico e la lucidità mentale diminuirono, così come la capacità di concentrazione sul lavoro e infine lo stato generale di salute. Il mio organismo esige evidentemente il ritmo di sonno naturale. Potei constatare invece, come beneficio derivante dal-

l'introduzione del sonno naturale, che il mio sonno diventò più profondo e potente, che dei leggeri disturbi cardiaci e una spossatezza di origine nervosa, che avevo prima, erano quasi del tutto scomparsi. Secondo la mia esperienza la cosa importante è che bisogna dormire fino ad essere del tutto riposati e che non bisogna farsi svegliare oppure farlo soltanto in via eccezionale, quando si deve superare la tendenza fissa di dormire troppo. Da anni seguo un'alimentazione naturale e vegetariana».

12) Il dottor *Werner Tiegel*, benemerito per le ricerche scientifiche e per l'analisi medica del sonno naturale, fece una relazione sui suoi esperimenti fondamentali su se stesso nel numero 6/1936 della rivista *Kneipp-Blätter*, in cui si dice tra l'altro: «All'inizio per me fu abbastanza difficile cambiare orario. I primi giorni erano necessari alcuni caffè e alcune sigarette per combattere la stanchezza che continuava a tormentarmi. Presto però l'organismo si abituò al cambiamento. Ora svolgo tre volte la mole di lavoro abituale. La stanchezza dei primi tempi era completamente scomparsa. Non riesco a descrivere abbastanza fedelmente la sensazione di soddisfazione derivante dal fatto di avere davanti a me diciotto ore di lavoro sopportabilissime. Inizialmente lasciai libero corso alla

natura e mi alzavo alle tre, poi verso le due e infine sempre più presto, fino alle 23:20, sempre senza l'aiuto di una sveglia. Dopo due settimane il fatto di mettermi immediatamente al lavoro impedì alla stanchezza di sopraggiungere. Chi si dedica a questi esperimenti otterrà presto un grande successo e una salute migliore. Sta sorgendo un'umanità nuova, sveglia, matura e capace di grandi imprese».

*Werner Tiegel, 40*  
(Nota dell'editor tedesco: per quanto riguarda la sveglia: l'obiettivo da perseguire è fondamentalmente quello di un risveglio piacevole, da ottenere senza l'aiuto di una sveglia. La sveglia può, però, anche essere uno strumento utile, se serve per superare una continua tendenza a dormire troppo. La sveglia offre un aiuto ulteriore se, per motivi esterni, chi solitamente segue il sonno naturale deve andare a dormire alcune ore più tardi per diversi giorni. In seguito, favoriti dall'effetto dell'abitudine, è ancora possibile per lo più limitare la durata del periodo di sonno a cinque ore, senza che sopraggiunga stanchezza durante la giornata. Chi si sveglia soltanto con l'aiuto di una sveglia, pur praticando il sonno naturale, con molta probabilità sta commettendo qualche errore: alimentazione di scarso valore nutritivo, camera da letto rumorosa, in un posto non adatto, troppo luminoso, affaticamento dell'organismo per accumulo di tossine ecc.).



In un punto il dottor *Tiegel* sottolinea in modo particolare il fatto che l'insonnia di origine nervosa e la spossatezza degli abitanti delle grandi città scompaiono grazie allo spostamento di orario del sonno.

- 13) In una lettera del 14-11-1940 una dottoressa affronta l'argomento dell'allattamento materno: «Ritengo possibile che sia sbagliato allattare ancora i bambini alle dieci di sera.  
In quel caso la maggior parte dei bambini dorme molto profondamente e le loro madri si chiedono se devono svegliarli per allattarli. Per alcune madri che allattano restare alzate a lungo è un tormento, da subire come una necessità soltanto per allattare a un'ora così tarda. Se invece si consiglia alle madri di andare a dormire intorno alle 19:00 (ora solare) e di dormire tranquillamente fino a quando il bambino si sveglia? Secondo le mie esperienze il neonato allora si fa sentire tra l'una e le due del mattino».

- 14) Il dottor *Tienes* (cfr. sopra) il 29-2-1944 mi scrive: «Lei desidera da me un giudizio medico sull'orario naturale del sonno da lei scoperto, che io prescrivo regolarmente da circa nove anni nella mia attività di medico. Le mie esperienze con l'orario naturale del sonno prima di mezzanotte sono le miglio-

ri che si possano immaginare. Dopo un breve periodo di transizione i pazienti, in particolare quelli deambulanti, affetti da malattie nervose e circolatorie, si sono abituati al nuovo orario, così che, rafforzandosi la forza di volontà, è sempre più semplice per loro, dopo aver finito di dormire, cioè dopo aver riposato a sufficienza, alzarsi subito, spinti dall'impulso di occuparsi di un'attività utile oppure, malgrado sia ancora buio, uscire all'aria aperta. Nel far questo la fiducia in se stessi aumenta in modo soddisfacente, insieme alla volontà di guarire, alla capacità di osservare le prescrizioni mediche con precisione e anche alla conversione a una sana fede nella vita. In particolare le persone esaurite, che soffrono di nervi, che sono crollate, i malati di cuore e di altre malattie circolatorie, chi soffre di disturbi del sonno trovano in questo metodo un grande, straordinario giovamento, perché le forze di difesa e di guarigione naturali sono sollecitate fortemente, la voglia di vita e di autoguarigione spesso atrofizzate sono rafforzate, e la fondamentale e importantissima comprensione di uno stile di vita ragionevole, cioè naturale, è incentivata, facilitando così il compito del medico. Non esistono possibilità di danni qualsiasi derivanti dal sonno naturale, in caso di una corretta esecuzione. Questo posso assolutamente confermarlo sulla base delle mie osservazioni di migliaia

di pazienti. Personalmente ho avuto io stesso esperienze molto soddisfacenti con il sonno naturale e ho convinto molti colleghi della bontà di questo metodo».

#### 4. Esperienze negative

~~Il mio studio contiene finora soltanto esperimenti riusciti positivamente. Ci sono anche state persone, però, che hanno sperimentato il sonno naturale di propria iniziativa, procedendo in modo scorretto, e riferiscono perciò un risultato negativo. Molti anni fa si offrì per i miei esperimenti un insegnante, persona molto energica, proveniente dall'allora provincia di Posen, una natura impulsiva e combattiva. Il primo giorno di esperimenti si mise a letto poco prima delle 19:00, carico di energia, e si sforzò di addormentarsi, lo stesso il secondo e il terzo giorno. Il quarto giorno mi scrisse che la mia idea era insensata, gli esperimenti erano completamente falliti. Non sapeva che la natura non si lascia comandare e che non fa salti e che, se non si è abbastanza stanchi la sera, bisogna pianificare in tutta tranquillità come raggiungere la stanchezza serale sufficiente.~~

*Ina* Un'altra persona, altrettanto energica, intraprese un esperimento che durò cinque settimane e affermò poi, in un articolo su una rivista, che l'orario migliore per dormire era tra le 19:00 e le 2:30; secondo lui nelle persone che eseguivano i miei esperimenti era presente una suggestione di qualche tipo e la mancanza di sonno si sarebbe vendicata su di loro. Questi si addormentava in una stanza molto rumorosa,



perché dava su una strada molto trafficata, cosa che influenzava un inizio corretto e la profondità del sonno, disturbandolo: avrebbe dovuto utilizzare una camera da letto non rumorosa! Se questa persona avesse poi dormito bene sempre dalle 19:00 (ora solare!) alle 2:30, avrebbe dovuto, eventualmente con l'aiuto di una sveglia, anche provare, per un periodo sufficientemente lungo, a svegliarsi prima, verificando tempi di risveglio diversi. I giudizi negativi che si basano su esperimenti scorretti e su pregiudizi sono privi di significato. Da questo esperimento incompleto risulta da quali premesse dipende la certezza dei risultati sperimentali.

Si sono verificati ripetutamente dei casi in cui gli sperimentatori puntavano la sveglia a ore determinate e che poi si alzavano immediatamente senza aver dormito a sufficienza. Tali esperimenti dovevano naturalmente fallire, al massimo il secondo giorno. Non si rinuncia a lungo a un sonno sufficiente. Perciò gli esperimenti positivi di lunga durata precedentemente descritti sono assolutamente probanti. Proprio gli esperimenti falliti dimostrano l'efficacia di quelli riusciti. La durata del sonno non è la cosa fondamentale, non quanto la sua aderenza ai ritmi della natura e la sua profondità.

Gli esperimenti richiedono un metodo preciso, pianificato, individuale. Mancando quest'ultimo gli esperimenti erano destinati a fallire; ma se si seguiva un me-

todo di questo genere, gli esperimenti giungevano sempre a un risultato positivo, senza eccezioni. L'energia è una delle qualità più preziose. Con i nostri esperimenti si ha la facoltà di spegnere la propria energia e di lasciar regnare al suo posto l'energia della natura, riconfigurando inoltre necessariamente tutto lo stile di vita, aderendo il più possibile alle leggi della natura; altrimenti non si ha successo. La legge della natura non ha buchi, è qualcosa di unitario. Chi la vuole mantenere deve attenersi a lei in tutti i suoi punti essenziali, altrimenti non si può dispiegare la sua piena efficacia.

## 5. Metodi per la conversione al sonno naturale

Riportiamo brevemente alcune indicazioni sul metodo di conversione al sonno naturale, perché è particolarmente importante. Questo metodo è sempre indirizzato al singolo individuo, seguendo le sue caratteristiche peculiari. Se la sera non si è ancora stanchi occorre programmare le proprie attività in modo da esserlo. Chi vuole addormentarsi la sera deve essere stanco. Coricarsi soltanto non basta. Il passaggio al nuovo ritmo del sonno si completa, per alcune persone particolarmente irrequiete, deboli di nervi e sane, con due giorni di preparazione, senza costrizioni di sorta, mentre per le persone abituate a dormire di più e per i malati cronici di solito occorre più tempo, anche fino a sette giorni. Le persone robuste, sane riescono a compiere il passaggio al nuovo ritmo immediatamente e con successo, tanto che già la prima notte si alzano molto prima di quanto non facessero in precedenza e lavorano tutto il giorno come si deve. Vanno poi a coricarsi sfiniti verso le sette di sera e si addormentano immediatamente, dovendo alzarsi alle 23:20, e la conversione al sonno naturale è compiuta perfettamente con loro grande meraviglia e soddisfazione. Appena alzati si sentono freschi e riposati, perfettamente in grado di mettersi a lavorare alacremente. Le cure da

cavallo si addicono soltanto alle costituzioni robuste, altrimenti sono assolutamente dannose.

La conversione al sonno naturale è sempre stata unita, laddove necessario, a una conversione dello stile di vita nel suo complesso, in modo mirato e secondo le leggi della natura. Verso sera si interrompono le attività in qualche modo eccitanti per il sistema nervoso, si bandisce ciò che agita, che emoziona, che provoca tensioni. Nell'alimentazione i protagonisti principali sono i cibi facilmente digeribili, poco conditi, integrali. Frutta e verdura sono abbondantissime, come loro compete. Alcuni medici, alcuni parroci, un contadino dalla cultura poliedrica, un pedagogo di successo e un operaio addetto a mansioni pesanti che, separatamente, senza conoscersi tra di loro, hanno condotto gli esperimenti sul sonno per molto tempo, sottolineano, in pieno accordo, che il sonno naturale, unito a un'autentica alimentazione di tipo vegetariano, porta a un livello elevatissimo di salute, di capacità di rendimento e di benessere generale. Si noti il fatto che i bambini mangiano volentieri vegetali crudi di ogni tipo, ma che purtroppo spesso si impedisce loro di farlo, a loro detrimento. Il sonno naturale provoca un aumento dell'appetito, cosa che si soddisfa più facilmente con un'alimentazione naturale che con un'alimentazione abbondante ed elaborata, esperienza importante in periodi in cui scarseggiano i generi alimentari. Questo fenomeno è fondato sul fatto che,

conseguentemente al procedimento di preparazione, il cibo perde molte sostanze nutritive importanti. La digestione, potenziata dal sonno naturale, utilizza al meglio le sostanze nutritive, incrementando il fabbisogno di una loro composizione corretta, cioè naturale.

## 6. *Le regole principali del sonno naturale*

Per come stanno le cose possiamo riportare qui soltanto le linee generali per la conversione al sonno naturale. Le regole principali, per seguire le quali occorre naturalmente una camera da letto in un luogo tranquillo, dove poter riposare indisturbati, sono:

1. La sera preoccupati di essere stanco in modo naturale!
2. Quando sei stanco vai a letto!
3. Dormi fino a quando sei del tutto riposato!
4. Fa' in modo che il sonno non sia disturbato dalla digestione, orientando in tal senso l'ultimo pasto della giornata, per orario e contenuto!
5. Alzati, non appena hai dormito abbastanza, perché dormire troppo e restare troppo a lungo sdraiato è dannoso! Non innervosirti però per il timore di dormire troppo! Dormi senza preoccuparti di nulla! Tutto il resto va da sé.
6. Dopo esserti alzato, se possibile, resta alzato! Inserisci dei momenti di sonno soltanto se la tua natura lo richiede! Solitamente di giorno reca maggior giovamento un sonnellino che un sonno prolungato.

7. Per la tua alimentazione scegli pane integrale, frutta e verdura, evita i condimenti piccanti e vivi con sobrietà, con morigeratezza, evitando di intossicarti!

Se si vuole estrarre l'essenziale da queste sette regole, ne rimangono principalmente tre:

I. La sera fa' in modo di essere stanco!

II. Quando sei stanco va' a letto!

III. Alzati non appena sei del tutto riposato!

*(Nota dell'editore tedesco: per quanto riguarda la camera da letto. La premessa necessaria per una conversione al sonno naturale è una camera da letto ben aerata, dove poter riposare indisturbati. La testiera del letto non dovrebbe essere vicino alla finestra e dovrebbe essere, se possibile, rivolta a nord. Il letto non dovrebbe contenere metalli (né intelaiature né molle di metallo) e possibilmente dovrebbe essere costituito interamente di materiali naturali (legno, lana, lino, lattex, crine vegetale, crine di cavallo ecc.). Non dovrebbero esserci condutture elettriche nei pressi del letto, così come apparecchiature elettriche collegate con dei cavi a prese di corrente (occorre un orologio predisposto sull'ora solare).*

## 7. Come si ottiene l'ora solare e l'ora locale?

Con il segno - si posiziona la lancetta dei minuti indietro di tanti minuti quanti sono indicati, con il segno + si mette la lancetta avanti: in questo modo si ottiene l'ora solare. A ovest del quindicesimo grado di longitudine l'ora si deve portare indietro, a est di questa longitudine si deve portare avanti. Si consiglia di convertire all'ora solare uno degli orologi di casa per poter controllare più facilmente l'orario del sonno. Le indicazioni di tempo riportate in questo libro si riferiscono all'ora solare o a orologi convertiti all'ora solare (per controllare: a mezzogiorno il sole si trova sempre all'apogeo!). In caso di dubbio ci si rivolga a matematici, astronomi, giornalisti specializzati locali.

Esempi: a Berlino l'ora (CET, Central Europe Time) si riporta indietro di 6 minuti; a Magdeburgo di 13; a Monaco di 14; ad Hannover di 21; a Colonia di 32; ad Aachen di 36; a Vienna si mette avanti di 5 minuti. Nel periodo estivo si porta l'ora del CET indietro di un'ora e si procede poi secondo la tabella.

## TABELLA DELLE CITTÀ ITALIANE:

(tutti i gradi sono di longitudine est, bisogna quindi - rispetto al CET - riportare avanti l'orologio quanti minuti indicati dopo il segno +)

Agrigento 13,5°/+ 54	Genova 9,0°/+ 36	Potenza 15,5°/+ 62
Alessandria 8,4°/+ 34	Gorizia 13,4°/+ 54	Prato 11,1°/+ 44
Ancona 13,2°/+ 53	Grosseto 11,1°/+ 44	Ragusa 14,5°/+ 58
Aosta 7,2°/+ 29	Imperia 8,1°/+ 32	Ravenna 12,1°/+ 48
Arezzo 11,5°/+ 46	Isernia 14,1°/+ 56	Reggio Calabria 15,4°/+ 62
Ascoli Piceno 13,3°/+ 53	L'Aquila 13,2°/+ 53	Reggio Emilia 10,4°/+ 41
Asti 8,2°/+ 33	La Spezia 9,5°/+ 38	Rieti 12,5°/+ 50
Avellino 14,5°/+ 58°	Latina 12,5°/+ 49	Rimini 12,3°/+ 49
Bari 16,5°/+ 66	Lecce 18,1°/+ 72	Roma 12,3°/+ 49
Belluno 12,1°/+ 48	Lecco 9,2/+ 37	Rovigo 11,4°/+ 46
Benevento 14,5°/+ 58	Livorno 10,2°/+ 41	Salerno 14,5°/+ 58
Bergamo 9,4°/+ 38	Lodi 9,3°/+ 37	Sassari 8,3°/+ 33
Biella 8,1°/+ 32	Lucca 10,2°/+ 41	Savona 8,3/+ 33
Bologna 11,2°/+45	Macerata 13,3°/+ 53	Siena 11,2°/+ 45
Bolzano 11,2°/+ 45	Mantova 10,5°/+ 42	Siracusa 15,2°/+ 61
Brescia 10,1°/+ 40	Massa 10,1°/+ 40	Sondrio 9,5/+ 38
Brindisi 18,0°/+72	Matera 16,3°/+ 65	Taranto 17,1°/+ 68
Cagliari 9,1°/+ 36	Messina 15,3°/+ 61	Teramo 13,3/+ 53
Caltanissetta 14,0°/+ 56	Milano 9,1°/+ 36	Terni 12,4/+ 50
Campobasso 14,5°/+ 58	Modena 11,0°/+ 44	Torino 7,4°/+ 30
Caserta 14,2°/+ 57	Napoli 14,2°/+ 57	Trapani 12,3°/+ 49
Catania 15,1°/+ 60	Novara 8,4°/+ 34	Trento 11,1°/+ 44
Catanzaro 16,3°/+ 65	Nuoro 9,2°/+ 37	Treviso 12,1°/+ 48
Chieti 14,1°/+ 56	Oristano 8,3°/+ 33	Trieste 13,5°/+ 54
Como 9,0°/+ 36	Padova 11,5°/+ 46	Udine 13,1°/+ 52
Cosenza 16,1°/+ 64	Palermo 13,3°/+ 53	Varese 8,5°/+ 34
Cremona 10,0°/+ 40	Parma 10,2°/+ 41	Venezia 12,2°/+ 49
Crotone 17,1°/+ 68	Pavia 9,1°/+ 36	Verbania 8,3°/+ 33
Cuneo 7,3°/+ 29	Perugia 12,2°/+ 49	Vercelli 8,2°/+ 33
Enna 14,2°/+ 57	Pesaro 12,5°/+ 50	Verona 11,0/+ 44
Ferrara 11,4°/+ 45	Pescara 14,1°/+ 56	Vibo Valentia 16,1°/+ 64
Firenze 11,1°/+ 44	Piacenza 9,4°/+ 38	Vicenza 11,3/+ 45
Foggia 15,3°/+ 61	Pisa 10,2°/+ 41	Viterbo 12,1°/+ 48
Forlì 12,1°/+ 48	Pistoia 10,5°/+ 42	Repubblica S. Marino
Frosinone 13,2°/+ 53	Pordenone 12,3°/+ 49	12,0°/+ 48

## Ora solare (ora locale) all'estero:

Si prende come base il grado di longitudine zero, che passa attraverso Greenwich vicino a Londra (meridiano di Greenwich). Si cambia dunque l'ora in questo modo:

1. Posizionarsi sull'ora del CET (Central Europe Time).
2. Mettere l'orologio un'ora indietro.
3. Durante il periodo estivo ci si porta indietro ancora di un'ora: ora l'orologio indica l'ora solare di Greenwich (uguale lungo tutto il suo meridiano).
4. La Terra (360° corrisponde a 24 ore) è suddivisa in 180° di longitudine a est e 180° a ovest. 1 grado di longitudine corrisponde allora esattamente a 4 minuti (720 minuti / 180°). Per ogni grado di longitudine del luogo in cui ci si trova si anticipa o si posticipa quindi di 4 minuti a seconda se ci si trova a est o a ovest di Greenwich.

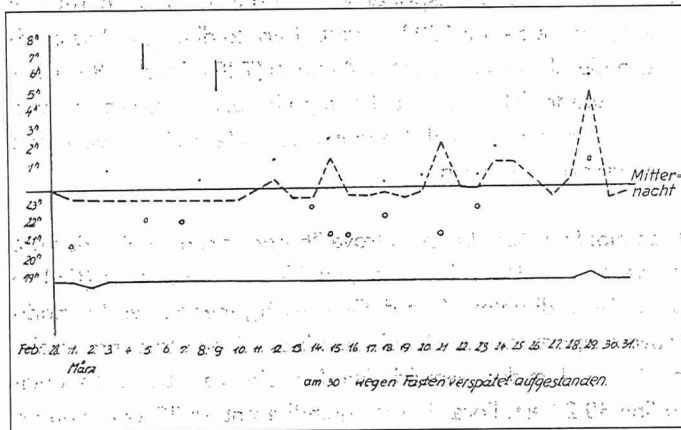
Esempio: San Pietroburgo si trova "burocraticamente" a due ore prima del CET. L'ora si riporta quindi indietro di due ore (CET) e poi indietro di un'ora (ora di Greenwich), mentre per il periodo estivo si riporta ancora di un'ora indietro. A questo punto abbiamo l'ora solare di Greenwich. San Pietroburgo si trova alla longitudine 30,2° est, l'ora si porta quindi avanti di 30,2x4 minuti = 121 minuti. Adesso abbiamo l'ora solare di San Pietroburgo, che deve essere considerata per il sonno naturale.

## Altre località (+ - secondo il CET):

Atene (23,5° longitudine est) .....	94+
Londra .....	(0°) 0
Città del Messico (99° longitudine ovest) .....	396-
Mosca (37,4° longitudine est) .....	150+

NewYork (74° longitudine ovest) .....	296 -
Parigi (2,2° longitudine est) .....	9+
Praga (14,3° longitudine est) .....	57+
Roma (12,3 longitudine est) .....	49+
Zurigo (8,4° longitudine est) .....	33+

*Rappresentazione grafica del sonno, dopo la conversione al sonno naturale (esempio), realizzata dal dott. Sembach, marzo 1934 (da: Hippokrates 4/1937).*

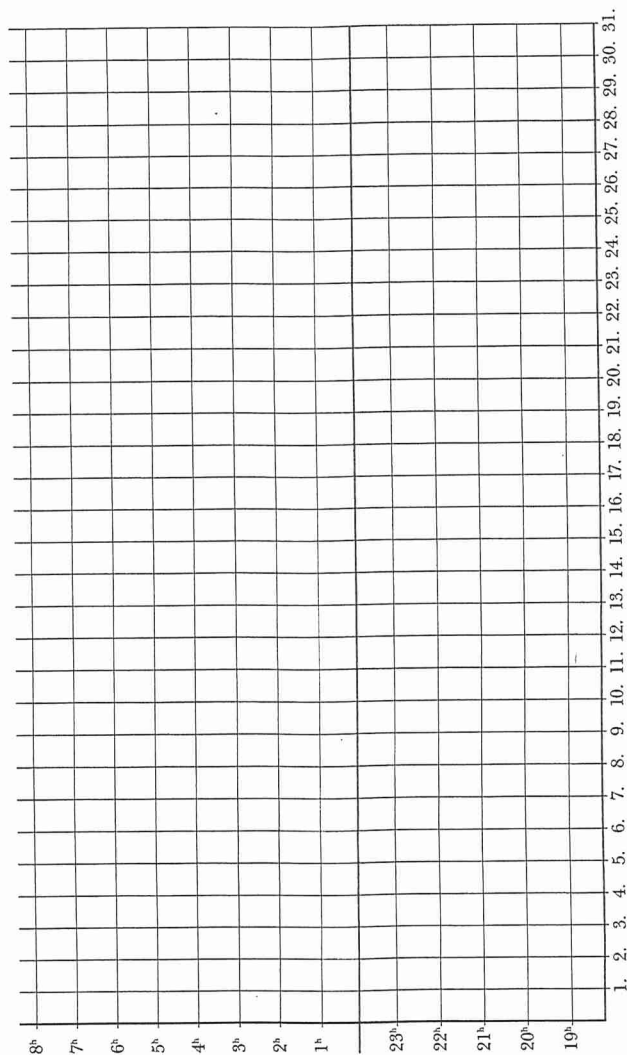


Periodo dal 28 febbraio al 31 marzo con l'annotazione: al 30 alzata più tardi per il digiuno. Traduzioni accanto ai simboli da sinistra dall'alto verso il basso: andare a letto (-); svegliarsi (—); addormentato più tardi (x); fare pipì (o); alzato (s), altrimenti rimasto sveglio subito dopo essermi svegliato (f); sonnellino durante la mattina o il pomeriggio (l).

Il dott. Sembach riassume le sue esperienze con il sonno naturale nel modo seguente (vedi anche pag. 15): «Come risultato personale della conversione al ritmo naturale del sonno posso constatare uno straordinario rinvigorimento della mia salute e uno straordinario aumento della mia capacità di rendimento.

Nel mio caso il cambiamento non è insorto così repentino come nel caso del giovane Stöckmann. Forse dipende dalla differenza di età (io sono nato nel 1881). Ho potuto sperimentare che il ritmo naturale di vita è praticabile, anche per molto tempo, e che, inserendo un breve sonnellino nel tardo pomeriggio, è conciliabile con le esigenze di una vita nel mondo civilizzato e della vita sociale. Non ho potuto constatare personalmente il limite delle 23:20 come limite assoluto del sonno naturale. Per le persone sensibili e indebolite, tra le quali mi posso certamente annoverare, l'orario del sonno naturale relativo dalle 19:00 alle 2:00 è di gran lunga migliore. Essendo ridotto nella sua durata, è necessario che il sonno sia molto profondo, cosa che, come sottolinea Stöckmann, deve essere ben predisposta, spostando l'orario della cena tra le 15:00 e le 16:00 e smettendo di lavorare intorno alle 17:00 o alle 18:00, a seconda del grado di fatica che il lavoro richiede».

Grafico in bianco per inserire gli orari del sonno (da fotocopiare eventualmente per l'uso)



## Letture consigliate

- AA.VV., *Insonnia. Curarla con le terapie complementari*, Stampa Natura Solidarietà, Milano, 1998
- Basso, Emanuele e Villa, Dario, *Dormy. Contro l'insonnia, qualcosa su cui contare*, Zelig, Milano, 2003
- Brigo, Bruno, *Insonnia. Prevenzione e cura naturale dei disturbi del sonno*, Tecniche Nuove, Milano, 2002
- Bühler, Walter, *L'insonnia e come vincerla*, Associazione Culturale Source, Roma, 2002
- Courtenay, Anthea, *Le dieci regole per dormire bene*, Armenia, Milano, 2000
- Dalla Via, Gudrun, *Dolce dormire. Cure naturali dei disturbi del sonno*, Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2003
- Dincin, Buchman Dian, *Sonno naturale. Una guida completa per vincere l'insonnia con rimedi naturali... Per adulti, bambini e neonati*, Piemme, Casale Monferrato, 1999
- Dragoni, Graziella e Zanon, Daniela, *Dormire bene. Sonno e insonnia: esercizi e consigli per il proprio benessere*, Elika, Pievesestina di Cesena, 2003
- Eberlein, Gisela, *Il libro del training autogeno*, Feltrinelli, Milano, 2002
- Estivill, Eduard e De Béjar, Silvia, *Fate la nanna. Il semplice metodo che vi insegna a risolvere per sempre l'insonnia del vostro bambino*, Mandragora, Firenze, 1999
- Gerin, Sandrine, *Dormire bene si può*, Pratiche, Milano, 1998
- Gratton, Nicole, *Dormire bene. L'arte di addormentarsi e di vincere l'insonnia*, San Paolo Edizioni, Cinisello Balsamo, 2002



- Haury, Peter e Linde, Shirley, *Vincere l'insonnia*, Bollati Boringhieri, Torino, 1992
- Huibers, Jaap, *Dormire bene con le piante*, Hermes, Roma, 1988
- Klemt, Gisela e Muess, Brigitte, *Lavanda. Rimedio naturale per mal di testa, disturbi circolatori e insonnia*, Macro Edizioni, Cesena, 2004
- Kohler, Mariane e Chapelle, Jean, *Cento rimedi contro l'insonnia*, Rizzoli, Milano, 2004
- Leersnyder, Hélène de, *Il sonno del bambino. Come garantire ai vostri figli notti senza problemi e senza paure*, Pendragon, Bologna, 2003
- Massa, Bruno, *Come curare i disturbi del sonno*, De Vecchi, Milano, s.d.
- O'Hanlon, Brenda, *Dominare l'insonnia*, Pan Libri, Milano, 2004
- Schultz, Jurgen H., *Il training autogeno. Metodo di autodistensione da concentrazione psichica-Quaderno di esercizi per il training autogeno*, 2 voll., Feltrinelli, Milano, 1999-2002
- Wong, Moses, *Come vincere l'insonnia senza prendere farmaci*, Franco Angeli, Milano, 1993
- Zi, Nancy, *L'arte della respirazione. Gli esercizi per vincere insonnia, mal d'auto, indolenzimenti, stress e tensioni muscolari*, Red, Milano, 2004

## Indice

Prefazione dell'editore tedesco .....	5
1. Il sistema del sonno naturale.....	9
2. L'esperimento dell'autore su se stesso .....	15
3. Esperimenti ed esperienze di altre persone .....	21
4. Esperienze negative .....	39
5. Metodi per la conversione al sonno naturale .....	43
6. Le regole principali del sonno naturale .....	47
7. Come si ottiene l'ora solare o l'ora locale? .....	49
— <i>Rappresentazione grafica del sonno dopo e conversione al sonno naturale</i> .....	54
Lettere consigliate .....	55