

## Jak żyć dłużej i korzystać z czasu bardziej efektywnie?

Odpowiedź jest prosta i znajdziesz ją na tej stronie!

Jeżeli nie spróbujesz, nie przekonasz się, że istnieje optymalny czas snu dla człowieka. Nazywa się on naturalnym czasem snu, który zgodnie z szerokością geograficzną miejsca zamieszkania i czasem słonecznym zaczyna się o godzinie 19:00. Człowiek, który idzie spać tak wcześnie, budzi się naturalnie, jest wypoczęty i w dobrej formie. Ten czas snu jest jednocześnie fontanną młodości dla całego ciała, więc ludzie których system nerwowy jest w nienajlepszym stanie i nie mogli do tej pory odzyskać zdrowia, są w stanie kompletnie się wyleczyć i nabrać znowu siły, tylko dzięki stosowaniu naturalnego snu.

Jak żyć dłużej i korzystać z czasu bardziej efektywnie?



Prekursorem tego systemu jest Theodor Stöckmann, który napisał na ten temat książkę "Naturalny Sen". Jednakże możesz już teraz dowiedzieć się na ten temat dużo więcej, czytając obszerną broszurę autorstwa Matthiasa Draegera, która została stworzona na podstawie wspomnianej wyżej książki. Prostu kliknij [tutaj!](#)

# Naturalny sen

Jako źródło siły i zdrowia

Skrócona wersja książki pt. "Naturalny czas. Sen przed północą jako źródło siły i zdrowia"

Opracował Matthias Dräger

## Spis treści :

[Wstęp od wydawcy](#)

[1. System naturalnego snu](#)

[2. Eksperyment autora](#)

[3. Eksperymenty i doświadczenia innych](#)

[4. Negatywne doświadczenia](#)

[5. Metody przystosowania się do naturalnego snu](#)

[6. Główne zasady naturalnego snu](#)

[7. Jak znaleźć czas słoneczny lub lokalny](#)

[Pusty diagram do wstawienia czasu snu](#)



Przez określenie "naturalny sen" rozumiemy regularny nocny odpoczynek, który jest typowy dla ludzi. Poniższe opracowanie naukowe dotyczy znalezienia odpowiedniego czasu dla naturalnego snu w odniesieniu do dorosłych i młodzieży, ale jeszcze nie dla dzieci.

Cały wszechświat składa się z solennych i surowych praw natury. To ona rządzi wszystkim począwszy od największej gwiazdy z jej niewyobrażalną masą i wymiarami, poprzez delikatną nitkę czy drzewo, od najprostszego do najbardziej skomplikowanego żyjącego stworzenia, tworzy, ale również eliminuje, zmienia i pozostawia niezmiennym. Jako część wszechświata także ludzkie istoty są poddane działaniu praw natury. Równocześnie zdolne są do działania przeciwko nim. Jednak kara jaką muszą ponieść jest w tym przypadku nieunikniona i będzie ona tym większa, im poważniejsze było naruszenie praw natury, a w najgorszym razie znajdzie swoje odzwierciedlenie nawet w śmierci.

Jednym z podstawowych praw jest prawo czasu. Musimy zrozumieć, że ludzki sen ma swój określony, naturalny czas, czyli ludzie, którzy pracują w ściśle określonych godzinach, nie przeszkadzają im żadne hałasy, żyją w niezmiennych warunkach będą starać się spać zawsze w tych samych godzinach.

Według większości lekarzy, czy też laików dorosła osoba potrzebuje około ośmiu godzin snu, chociaż przyznają oni też, że może być inaczej w indywidualnych

przypadkach. Jest wskazane aby iść do łóżka o 22 godzinie i wstać rano o 6 czy też 7 godzinie. Niektórzy twierdzą, że nie ma znaczenia o której idzie się spać. W praktyce nieregularność zależy od porządku dnia. Ci którzy pracują ciężko fizycznie całymi dniami idą spać wcześniej, a ci którzy nie muszą się zbytnio wysilać zwykle idą spać później. Jedno jest pewne, kwestia właściwego doboru czasu snu nie jest brana na tyle poważnie na ile zasługuje.

Nawet jeśli metody rozwiązania problemu różnią się od siebie: eksperyment jest decydującym czynnikiem. Dlatego też należy eksperymentować z naturalnym czasem i w ten sposób ustalić najbardziej efektywny czas odpoczynku.

Eksperymenty już wcześniej dowiodły, że godziny snu przed północą są najbardziej cenne dla organizmu. Wszyscy ci, którzy pracują fizycznie powiedzą nam, że czas snu przed północą jest absolutnie niezbędny dla nich aby utrzymać siłę. Szczególnie ci, którzy mieszkają w wiejskich regionach są pobożnymi zwolennikami chodzenia spać wcześniej. Lekarze w sanatoriach, czy też innych ośrodkach zdrowia także są zwolennikami wczesnego chodzenia spać i zalecają to swoim kuracjom, co w konsekwencji jest jednym z czynników prowadzących do sukcesu w leczeniu. Sławny doktor Christoph Wilhelm Hufeland w swojej, znanej na całym świecie książce "Sztuka przedłużania życia ludzkiego - makrobiotyka" (opublikowana w 1797 roku) stwierdził, że dwie godziny snu przed północą są cenniejsze, niż cztery godziny snu w ciągu dnia.

Podanie kilku ilustrujących przykładów z grona zgromadzonych doświadczeń powinno w zupełności wystarczyć. Przed wynalezieniem i wprowadzeniem do użytku rolniczych maszyn, fizyczna praca była niezbędna przy większości prac na farmie.

Według zaawansowanych wiekowo świadków, rozkład dnia w zimie w niektórych częściach Niemiec był następujący: ludzie często wstawali o 1 w nocy i młócili zboże do godziny 5 lub 6, aby następnie zacząć regularną dzienną pracę. Murarze, stolarze lub robotnicy w fabrykach, którzy żyli na wsi i często musieli być w miejscu swojej pracy, oddalonego od ich miejsca zamieszkania kilka mil o godzinie 6 lub 7 rano. Zwykli pracować kilka godzin wcześniej dla farmerów, którzy następnie w ramach wdzięczności zaorali ich ziemię lub też zapłacili w inny sposób. Wszyscy oni szli spać o godzinie 8 wieczorem. Ci ludzie, którzy tak ciężko pracowali przez cały dzień, twierdzili, że źródło ich siły to okres snu przed północą.

Słowa doktora Hufelanda są także warte odnotowania: "wszyscy ci, którzy dożywali starości byli miłośnikami wczesnego wstawania"; a następnie wymienia on kilka osób, które żyły ponad 130 lat. Inteligentna, wciąż stosunkowo aktywna 87-letnia kobieta, która pracowała latem w ogrodzie o 4 nad ranem, tłumaczy, że wiara w Boga i wczesna emerytura były kluczowe w zachowaniu siły i zdrowia. Życiowe zadania z którymi ta kobieta musiała się zmagać były olbrzymie, mimo to dożyła późnej starości. Znany jest powszechnie fakt, że wiele sławnych postaci było i jest skowronkami, wśród nich Fryderyk Wielki, Napoleon Bonaparte, Goethe, Humboldt, Edison.

W tym kontekście zapamiętajmy psychologiczną zasadę! Zdrowa osoba zasypia głęboko zaraz po położeniu się do łóżka. Ten sen trwa niecałe dwie godziny, potem następuje stopniowe przejście w lżejszy sen. **Dlatego też głębokość snu jest decydującym czynnikiem, a nie jego długość.** Z tych faktów można wywnioskować, że najczęściej krótki okres snu jest kluczowy w osiągnięciu najlepszych rezultatów, a zwłaszcza ten przed północą.

Zajrzyjmy na chwilę w świat zwierząt - o ile pominiemy fakt dążenia natury do nocnych pościgów! Nawet w lecie, jeżeli zwierzęta mają spokój będą starać się iść spać bardzo wcześniej. Na przykład kurczaki i jaskółki zasną o 18:30. Taki czas snu jest zauważalny w całej naturze, jednak może być przestrzegany tylko w miejscach, gdzie nie została ona bardzo zmieniona.

Czego uczy nas doświadczenie, musi mieć swoje odzwierciedlenie w fizjologii ciała. W miarę nadejścia wieczoru temperatura naszego ciała rośnie, mówimy wtedy o tzw. wieczornej gorączce, a następnie koło północy znowu spada. W ten sposób natura chroni nasze odpoczywające ciało od zbytowego ochłodzenia. Nie oferuje nam ciepłego poszycia, ale raczej wzrost temperatury ciała.

Inny fizjologiczny, udowodniony fakt jest ważny dla naszych badań: im dłużej śpimy tym bardziej stajemy się śpiący, apatyczni i podatni na choroby. Na przykład spanie za długo stymuluje produkcję potu na rękach i stopach, występowanie bólów głowy i utratę apetytu.

Podjęliśmy próbę aby znaleźć rozwiązanie problemu drogą eksperymentu. Metoda jego przebiegu była jasno zdefiniowana: Ci którzy zadeklarowali chęć uczestnictwa w nim, musieli stopniowo przesunąć czas swojego snu do czasu przed północą i musieli wyrazić zgodę na bycie obserwowanym medycznie podczas tego eksperymentu.

Procedura ta została przeprowadzona tak jak zaplanowaliśmy na wielu dorosłych i młodych ludziach. Rezultaty zostały opublikowane tutaj, po to, aby zachęcić wszystkich do wyciągnięcia własnych wniosków poprzez przeprowadzenie eksperymentu przestawienia się na naturalny czas snu samemu, a także po to aby wyjaśnić tą niezwykle ważną kwestię; ponieważ sen powoduje życie, naturalny sen powoduje naturalne życie, a zdrowy sen powoduje zdrowe życie.



#### Wstęp od wydawcy

Theodor Stöckmann odkrył zasadę naturalnego snu, gdy był jeszcze w szkole średniej, w roku 1890, kiedy to - jak wspomina: "często pracowałem do późnej nocy, w skutek czego nieświadomie niszczyłem swoje zdrowie. W wieku 18 lat doszło do takiego momentu, w którym zarówno moje rezerwy siły fizycznej jak i mentalnej były kompletnie wyczerpane" (zobacz także pp. 12ff).

35 lat później, kiedy to już osiągnął stabilną finansowo pozycję dyrektora szkoły, stało się dla niego możliwe "rozważnie i nieokazale zająć się ponownie badaniami na własny koszt". W roku 1930 udało mu się przeprowadzić pierwsze testy na ochotnikach, które zakończyły się powodzeniem. Następnie jego prace zostały opublikowane i system naturalnego snu zaczął być znany w szerszych kręgach. W prasie ukazała się lawina artykułów oraz publikacji na ten temat, gdzie autorzy opisywali podobne, pozytywne doświadczenie po przystosowaniu się do naturalnego snu.

W broszurze tej umieściliśmy kluczowe aspekty systemu naturalnego snu na

podstawie książki "Naturalny Czas" Theodora Stöckmanna (zobacz pp. 32). Broszura ta zawiera także dodatkowe tematy związane z przystosowaniem do naturalnego snu, takie jak: zdrowie, ogólny rozwój i zdolności do nauki. Naturalny sen jest epokowym odkryciem o zasięgu ogólnoswiatowym pod dwoma względami:

1) Czasu, kreatywności, osiągnięć: gdy przystosujemy się do naturalnego snu, nie tylko zyskamy kilka godzin dziennie - zwykle od 3 do 4 godzin snu wystarczy zamiast standardowych 8 - ale także zmieni się nasz harmonogram pracy, z dnia na noc poczawszy od północy po wczesne godziny poranne. Dzięki temu nasza praca będzie dużo bardziej wartościowa, niż w ciągu dnia, gdyż unikniemy wszelkiego rodzaju zakłóceń spokoju i rozkojarzenia. Efekt ten jest ponadto wzmocniony przez typową dla tego okresu umysłową jasność i wigor.

2) Odzyskania pełnego zdrowia: przystosowaniu do naturalnego snu towarzyszy proces ożywienia w ciele. Co zostało potwierdzone przez wiele raportów, może to pozytywnie wpływać i przeciwdziałać wszystkim znanym współczesnemu światu chorobom. Jeśli tylko zachowana zostaje regularność, wyleczyć udaje się większość przypadków - nawet w późniejszym czasie powinniśmy zaprzestać stosowania naturalnego snu!

Po odkryciu właściwości leczniczych postu, leczniczych roślin i leczniczych źródeł, a także wody, ziemi, światła i powietrza, system naturalnego snu rozpowszechniony przez Stöckmanna, jest jednym z ostatnich wielkich odkryć w królestwie naturalnego leczenia.

Bazując na moich własnych doświadczeniach, chciałbym zaznaczyć, że pozytywne działanie naturalnego snu ma miejsce tylko wtedy, gdy wczesne godziny snu są rygorystycznie przestrzegane, a także czas snu nie jest przedłużany po północy (należy dbać o to, aby nie zaspać). Ci którzy spali wystarczająco długo muszą wstać! Ci którzy czują taką potrzebę, mogą się zdrzemnąć np. od 6 do 7 rano. Drzemka ta nie zmniejszy pozytywnych efektów naturalnego snu.

Dodatkowo należy stosować dietę możliwie jak najbardziej zdrową - zawierającą nieduże ilości mięsa - to bardzo ważne. Każde obciążenie organizmu nieodpowiednimi substancjami zmusza organizm do dodatkowej pracy, a w konsekwencji powoduje utratę energii - energii, która pierwotnie miała służyć regeneracji. Pierwszy krok w zmianie diety - przynajmniej ziemniaki powinny być kupione w sklepie ze zdrową żywnością, oczywiście te z własnego ogródka są najlepsze.

Regularne ćwiczenia fizyczne są także pomocne przy przystosowywaniu się do naturalnego snu co najmniej pół godziny joggingu dwa razy w tygodniu lub np. praca w ogrodzie. Trwałe przystosowanie się do systemu naturalnego snu, choćby ze społecznego punktu widzenia nie będzie w guście każdego. Jednak każdy powinien być choćby świadom, że gdy jesteśmy narażeni na duży stres albo ogólnie nasze zdrowie jest w słabej kondycji, istnieje możliwość przeciwdziałania temu w naturalny sposób.

Najważniejsze jest, aby każdy spróbował tego sam.

Kiedy już zaznajomisz się z tą publikacją, prosimy Cię, abyś pokazał ją swoim znajomym w celu popularyzacji idei naturalnego snu.

## 1. SYSTEM NATURALNEGO SNU

Przez określenie "naturalny sen" rozumiemy regularny nocny odpoczynek, który jest typowy dla ludzi. Poniższe opracowanie naukowe dotyczy znalezienia odpowiedniego czasu dla naturalnego snu w odniesieniu do dorosłych i młodzieży, ale jeszcze nie dla dzieci.

Cały wszechświat składa się z solennych i surowych praw natury. To ona rządzi wszystkim poczynając od największej gwiazdy z jej niewyobrażalną masą i wymiarami, poprzez delikatną nitkę czy drzewo, od najprostszego do najbardziej skomplikowanego żyjącego stworzenia, tworzy, ale również eliminuje, zmienia i pozostawia niezmiennym. Jako część wszechświata także ludzkie istoty są poddane działaniu praw natury. Równocześnie zdolne są do działania przeciwko nim. Jednak kara jaką muszą ponieść jest w tym przypadku nieunikniona i będzie ona tym większa, im poważniejsze było naruszenie praw natury, a w najgorszym razie znajdzie swoje odzwierciedlenie nawet w śmierci.

Jednym z podstawowych praw jest prawo czasu. Musimy zrozumieć, że ludzki sen ma swój określony, naturalny czas, czyli ludzie, którzy pracują w ściśle określonych godzinach, nie przeszkadzają im żadne hałasy, żyją w niezmiennych warunkach będąc starani spać zawsze w tych samych godzinach.

Według większości lekarzy, czy też laików dorosła osoba potrzebuje około ośmiu godzin snu, chociaż przyznają oni też, że może być inaczej w indywidualnych przypadkach. Jest wskazane aby iść do łóżka o 22 godzinie i wstać rano o 6 czy też 7 godzinie. Niektórzy twierdzą, że nie ma znaczenia o której idzie się spać. W praktyce nieregularność zależy od porządku dnia. Ci którzy pracują ciężko fizycznie całymi dniami idą spać wcześniej, a ci którzy nie muszą się zbyt wysilać zwykle idą spać później. Jedno jest pewne, kwestia właściwego doboru czasu snu nie jest brana na tyle poważnie na ile zasługuje.

Nawet jeśli metody rozwiązania problemu różnią się od siebie: eksperyment jest decydującym czynnikiem. Dlatego też należy eksperymentować z naturalnym czasem i w ten sposób ustalić najbardziej efektywny czas odpoczynku.

Eksperymenty już wcześniej dowiodły, że godziny snu przed północą są najbardziej cenne dla organizmu. Wszyscy ci, którzy pracują fizycznie powiedzą nam, że czas snu przed północą jest absolutnie niezbędny dla nich aby utrzymać siłę. Szczególnie ci, którzy mieszkają w wiejskich regionach są pobożnymi zwolennikami chodzenia spać wcześniej. Lekarze w sanatoriach, czy też innych ośrodkach zdrowia także są zwolennikami wczesnego chodzenia spać i zalecają to swoim kuracjom, co w konsekwencji jest jednym z czynników prowadzących do sukcesu w leczeniu. Sławny doktor Christoph Wilhelm Hufeland w swojej, znanej na całym świecie książce "Sztuka przedłużania życia ludzkiego - makrobiotyka" (opublikowana w 1797 roku) stwierdził, że dwie godziny snu przed północą są cenniejsze, niż cztery godziny snu w ciągu dnia.

Podanie kilku ilustrujących przykładów z grona zgromadzonych doświadczeń powinno w zupełności wystarczyć. Przed wynalezieniem i wprowadzeniem do użytku rolniczych maszyn, fizyczna praca była niezbędna przy większości prac na farmie. Według zaawansowanych wiekowo świadków, rozkład dnia w zimie w niektórych częściach Niemiec był następujący: ludzie często wstawali o 1 w nocy i młócili zboże do godziny 5 lub 6, aby następnie zacząć regularną dzienną pracę. Murarze, stolarze lub robotnicy w fabrykach, którzy żyli na wsi i często musieli być w miejscu swojej pracy, oddalonego od ich miejsca zamieszkania kilka mil o godzinie 6 lub 7 rano. Zwykli pracować kilka godzin wcześniej dla farmerów, którzy następnie w ramach wdzięczności zaorali ich ziemię lub też zapłacili w inny sposób. Wszyscy oni szli spać o godzinie 8 wieczorem. Ci ludzie, którzy tak ciężko pracowali przez cały dzień, twierdzili, że

źródło ich siły to okres snu przed północą.

Słowa doktora Hufelanda są także warte odnotowania: "wszyscy ci, którzy dożywali starości byli miłośnikami wczesnego wstawania"; a następnie wymienia on kilka osób, które żyły ponad 130 lat. Inteligentna, wciąż stosunkowo aktywna 87-letnia kobieta, która pracowała latem w ogrodzie o 4 nad ranem, tłumaczy, że wiara w Boga i wczesna emerytura były kluczowe w zachowaniu siły i zdrowia. Życiowe zadania z którymi ta kobieta musiała się zmagać były olbrzymie, mimo to dożyła późnej starości.

Znany jest powszechnie fakt, że wiele sławnych postaci było i jest skowronkami, wśród nich Fryderyk Wielki, Napoleon Bonaparte, Goethe, Humboldt, Edison.

W tym kontekście zapamiętajmy psychologiczną zasadę! Zdrowa osoba zasypia głęboko zaraz po położeniu się do łóżka. Ten sen trwa niecałe dwie godziny, potem następuje stopniowe przejście w lżejszy sen. **Dlatego też głębokość snu jest decydującym czynnikiem, a nie jego długość.** Z tych faktów można wywnioskować, że najczęściej krótki okres snu jest kluczowy w osiągnięciu najlepszych rezultatów, a zwłaszcza ten przed północą.

Zajrzyjmy na chwilę w świat zwierząt - o ile pominiemy fakt dążenia natury do nocnych pościgów! Nawet w lecie, jeżeli zwierzęta mają spokój będą starać się iść spać bardzo wcześnie. Na przykład kurczaki i jaskółki zasną o 18:30. Taki czas snu jest zauważalny w całej naturze, jednak może być przestrzegany tylko w miejscach, gdzie nie została ona bardzo zmieniona.

Czego uczy nas doświadczenie, musi mieć swoje odzwierciedlenie w fizjologii ciała. W miarę nadejścia wieczoru temperatura naszego ciała rośnie, mówimy wtedy o tzw. wieczornej gorączce, a następnie koło północy znowu spada. W ten sposób natura chroni nasze odpoczywające ciało od zbytowego ochłodzenia. Nie oferuje nam ciepłego poszycia, ale raczej wzrost temperatury ciała.

Inny fizjologiczny, udowodniony fakt jest ważny dla naszych badań: im dłużej śpimy tym bardziej stajemy się śpiący, apatyczni i podatni na choroby. Na przykład spanie za długo stymuluje produkcję potu na rękach i stopach, występowanie bólów głowy i utratę apetytu. Podjęliśmy próbę aby znaleźć rozwiązanie problemu drogą eksperymentu. Metoda jego przebiegu była jasno zdefiniowana: Ci którzy zadeklarowali chęć uczestnictwa w nim, musieli stopniowo przesunąć czas swojego snu do czasu przed północą i musieli wyrazić zgodę na bycie obserwowanym medycznie podczas tego eksperymentu. Procedura ta została przeprowadzona tak jak zaplanowaliśmy na wielu dorosłych i młodych ludziach. Rezultaty zostały opublikowane tutaj, po to, aby zachęcić wszystkich do wyciągnięcia własnych wniosków poprzez przeprowadzenie eksperymentu przestawienia się na naturalny czas snu samemu, a także po to aby wyjaśnić tą niezwykle ważną kwestię; ponieważ sen powoduje życie, naturalny sen powoduje naturalne życie, a zdrowy sen powoduje zdrowe życie.



## 2. EKSPERYMENT AUTORA

Swój pierwszy eksperyment przeprowadziłem na sobie wiele lat temu. Jako trzynastoletni chłopiec opuściłem moją wioskę i zacząłem drugi rok w gimnazjum. Po kilku miesiącach zdałem na trzeci rok, a po następnych sześciu na na rok czwarty. Pozostawałem tam i pracowałem nocami wskutek czego bezwiednie niszczyłem własne zdrowie. Byłem prymusem jeszcze przed ósmym rokiem gimnazjum. Gdy miałem 18 lat doszło do takiego momentu, w którym zarówno

moje rezerwy siły fizycznej jak i mentalnej były kompletnie wyczerpane. Pod wpływem mojego ojca - entuzjastycznego zwolennika nauki - uświadomiłem sobie, że zagrożenie nie zdania matury wisi nad moją głową niczym miecz Damoklesa.

Prędzej bym umarł, niż nie zdobył mojego świadectwa maturalnego, jednak wszystkie lekarstwa, które brałem zawodziły. Nie pozostało mi nic innego jak spróbować pomóc sobie samemu. Spałem coraz dłużej i dłużej, aby uspokoić moje skołatane nerwy i zyskać więcej siły. Opuszczałem przez to coraz więcej zajęć w szkole. Jednak im dłużej spałem, tym bardziej słaby, chory i przygnębiony się stawałem. Cierpiałem nieustannie z powodu słabego przepływu krwi do mózgu, co uniemożliwiało mi jasne myślenie, a także przeszywające bóle w klatce piersiowej, pocenie się rąk i stóp oraz zastój jelit, których nie mogły złagodzić żadne dostępne metody leczenia. Odcień mojej skóry był żółtawy, a moja klatka piersiowa wąska, poza tym moja postura była normalna. Doktor zdiagnozował katar płucny. Miałem szybkie tętno, mój układ nerwowy był podekscytowany, natomiast aktywność intelektualna zahamowana przez przekrwienie i nerwową ekscytację. Trawienie było nadzwyczaj powolne; opróżnienie jelit następowało powoli w odstępach co kilka dni. Lekarstwa dalej nie pomagały. Byłem żalonym, przechodzącym męki stworzeniem. Lekka i tymczasowa ulga przyszła po leczeniu wodą, ale moja sytuacja i tak pozostawała bez zmian. Jako przykład przygnębienia, żalostnej istoty, mój stan był oczywiście konsekwencją szkodliwego i jednostronnego rozwoju intelektu, który nie wie albo nie chce wiedzieć, że silny umysł może żyć tylko w silnym ciele. \* Na co komu wysławianie na zajęciach szkolnych harmonijnego rozwoju i wyrafinowanego rozumienia natury posiadanej przez starożytnych greków, jeśli w praktyce i tak nie działa się według ich przykładu, a raczej odwrotnie?

Potrzeba jest matką wynalazku; dlatego też postanowiłem skrócić za długi czas snu, który tak negatywnie na mnie wpływał. Im dłużej podążałem w tym kierunku i wcześniej chodziłem spać, tym więcej zyskiwało na tym moje zdrowie. Jednak wciąż nie miałem wystarczająco siły, aby sprostać codzienności w gimnazjum (co było zdecydowanie zbyt "trudne" dla mnie).

Na szczęście przyszło mi na myśl, że tak jak wszystko we wszechświecie sen musi także zadzić się prawami natury i dlatego też powinien posiadać najbardziej orzeźwiającej właściwości, a także leczyć. Do ocalenia potrzebowałem już teraz tylko odpowiedniej pory dla snu. Podczas długotrwałych eksperymentów, w nieogrzewanym pomieszczeniu - także w zimie - przesuwalem mój czas snu coraz bliżej godzin poprzedzających północ. Wstawałem, zazwyczaj bez pomocy z zewnątrz o 5, 4, 3, 2:30, 1 w nocy, o północy, a także pomiędzy tymi godzinami porównując obiektywnie i bezstronnie efektu różnych czasów snu.

-----  
\* Chociaż wg łacińskiego przysłowia "mens sana in corpore sano" trzeba być świadomym tego, że umysł nieraz triumfował nad słabym lub nawet chorym ciałem. Czego przykładami są *Spinoza*, *Kant* or *Schiller*, a także wielu nieznanymi bohaterów życia codziennego.

*przypis A. Tienes.*

Pewnego wieczoru, po nieudanych próbach z wczesnymi godzinami snu poszedłem spać krótko przed godziną 19 (czas do którego się odnosimy nie jest czasem standardowym, a zawsze czasem słonecznym, i musi być ustawiony odpowiednio) i spałem do godziny 23:20. Obudziłem się sam, po czym wstałem natychmiast i doświadczyłem długo oczekiwanego, upragnionego efektu, który przesunął mnie o krok w przód w moich badaniach, co przyjąłem z entuzjazmem.



Nagle, ni z tego ni z owego, nowe życie weszło w moje zmęczone ciało: niewątpliwie mój żąłdek rozpoczął trawić; uspokoiły się skołatane nerwy; umysł stał się czystszy; przybyła odwaga i nadzieja. Pełna koligacja ze wszechświatem została osiągnięta, moje prawie nadludzkie zmagania zakończyły się sukcesem. Jednak nie zawsze udawało mi się utrzymywać stale tego samego czasu snu, gdyż przeszkadzały mi w tym obowiązki szkolne. Mimo to mój stan zdrowia poprawił się tak bardzo, że udało mi się zdać maturę na czas.

Jako student żyjący w zgodzie z naturą, szybko stałem się rześki i pełen wigory. W pierwszym semestrze moich studiów, na wiosnę wybrałem małomiejski uniwersytet jako wystarczający dla moich potrzeb, bardziej ze względu na zdrowie, niż dla samej nauki. Wprowadziłem się do małego, taniego i spokojnego pokoju wynajmowanego przez zegarmistrza. On zajmował się chronologicznym czasem, a ja naturalnym. Wkrótce byłem wystarczająco zdrowy, pogoda pozwalała na regularne spacery o 1 godzinie w nocy. Nocny stróż mojej kwatery z którym nie raz rozmawiałem, był zaskoczony, że widzi mnie kompletnie trzeźwego o tak późnej godzinie, gdzie inni studenci o tej porze wychodzili z tawern i szli przez ulice zachwianym krokiem robiąc sporo hałasu. W krótkim czasie dałem się poznać nocnemu stróżowi oraz innym ludziom jako typ samotnika. Kiedy tylko zaczynał się wschód słońca, wychodziłem je przywitać. Dla mnie każdy poranek był ceremonialnym nabożeństwem w oszałamiającej, barwnej i radosnej świątyni natury pod wpływem której ciało, umysł i dusza wkrótce wyzdrowiały. Kiedy wróciłem do swojej wioski po tym przypominającym raj letnim semestrze, ku zaskoczeniu wszystkich, którzy znali mnie wcześniej, stałem się nową osobą. Pracowałem w domu przez długie wakacje na farmie prowadzonej przez moich rodziców, co regularnie przeszkadzało moim studiom zarówno późnym latem i jak i na wiosnę. Pracowałem wkładając w to swoje serce w ogrodzie, na polu, w oborze, stodole, aż w końcu stałem się silnym i rosłym młodym mężczyzną, który był pewny swej siły i zdrowia.

Na tych wakacjach stało się faktem, że aby zdobyć najwyższy stopień efektywności fizycznej, utrzymywanie stałych godzin snu pomiędzy 19 a 23:20 oraz wstawanie z łóżka zaraz po przebudzeniu było niezbędne. Jeśli przesunąłbym czas snu na późniejsze godziny, moja siła i efektywność obniżałyby się wprost proporcjonalnie w porównaniu do planowego czasu snu. Takie same doświadczenie mam odnośnie mentalnej efektywności.

Potem stosowanie przeze mnie naturalnego snu nie było już konieczne: przewlekłe choroby zostały zastąpione przez niespożyte siły i zdrowie, które przetrwały najcięższe próby. Można zrozumieć wyniki tego eksperymentu jak się chce: jednak fakty są niepodważalne. Jest to logiczne rozwinięcie doświadczeń tysięcy lat.



### **3. EKSPERYMENTY I DOŚWIADCZENIA INNYCH**

Było niezwykle trudno znaleźć chętnych i mogących zaakceptować fakt zostania obiektami doświadczalnymi ludzi, a także takich, którzy nie wycofają się z tego

zanim pozytywne lub negatywne efekty eksperymentu zostaną osiągnięte.

1. *Hans Siemann* z Duisburga zaczął eksperymenty idąc za przykładem swojego przyjaciela *D.*, a także *Hansa Zeppenfelda* w Styczniu 1932, kiedy to był w szóstej klasie liceum. Stan jego zdrowia był słaby, pomimo dobrej opieki medycznej cierpiał na uciążliwe bóle żołądka, brak apetytu, ciągle łzawiące oczy, nadmierne pocenie się rąk i stóp i nerwowość. Jego przyjaciel *Z.* był zdrowy. Na początku żaden z nich nie wierzył w "naturalny sen" i jego efekty. Jednak z czasem stali się wiarygodnymi zwolennikami tego systemu. Nie tylko odkryli jego pozytywny wpływ, jaki niewątpliwie wywarł on na nich, ale także zaczęli odważnie i entuzjastycznie rozprzestrzeniać własne doświadczenia, pomimo bycia wyśmiewanym przez publikę. Po sześciu miesiącach - bez udziału żadnych medykamentów - stan zdrowia Siemanna polepszył się na tyle, że mógł on pracować fizycznie i mentalnie z wigorem nawet przez 17, 18 godzin dziennie. Jego wyniki w ostatniej najtrudniejszej klasie liceum wciąż się polepszały, w czasie gdy wielu traciło grunt pod nogami. W końcu udało mu się otrzymać świadectwo na czas z honorami pozwalającymi mu studiować na uniwersytecie, gdzie tylko nieliczni i uprzywilejowani mogli dostąpić tego zaszczytu. Zaznaczał niezłomie i wiarygodnie, że korzystny rozwój jego fizycznych i psychicznych zdolności to w całości zasługa naturalnego snu.
2. Usłyszałem o eksperymencie *D.* zaraz po tym jak osiągnął satysfakcjonujący efekt i zaczął przyciągać uwagę, a także drwiny sąsiadów przez swój szalony sposób życia. Znaczący sukces jaki osiągnął w swojej nauce po swojej konwersji na naturalny sen zachęciły Siemanna i Zeppenfelda do naśladowania go i spróbowania tego na własnej skórze. Po sześciomiesięcznej praktyce z naturalnym snem *D.* został przebadany przez szkolnego doktora i jak się okazało jego zdrowie było w nadzwyczajnie dobrym stanie. Po sześciu miesiącach eksperymentu Siemann i Zeppenfeld, także zostali szczegółowo przebadani przez lekarza, który nie wierzył w ten system. Wyniki były świetne. Podsumowując eksperyment Siemanna zajął ponad dwa lata, Zeppenfelda jeden a *D.* sześć miesięcy. Kiedy trzeba było przerwać eksperyment, samopoczucie, osiągnięcia, wigor spadły. Jednak gdy tylko czas naturalnego snu od 19 do 23:20 został przywrócony nowy, wysoki poziom osiągnięć został szybko przywrócony. To nie występowało razem z żadnym innym czasem snu. Początkowo rodzice eksperymentujących z naturalnym snem, głównie matki były ekstremalnie sceptyczne - jak wszyscy zresztą - i spoglądały nerwowo na swoich synów podczas eksperymentów. Jednak, w obliczu faktów, które ukazały korzystne rezultaty szybko zmieniły zdanie i zachęcały synów do kontynuowania nowego stylu życia, pomimo wykpiwania i odradzania naturalnego snu przez wszystkich w koło.
3. 12 lipca 1933 roku, dyrektor Dr E. Sembach poinformował mnie: "Twoja książka o naturalnym śnie skłoniła mnie do podjęcia eksperymentu samemu. Zacząłem w listopadzie i kontynuowałem bez przerwy przez pięć kolejnych miesięcy. Rezultat był generalnie bardzo satysfakcjonujący. Byłem w stanie przezwyciężyć stan uporczywego bólu w który mnie męczył. Chodziłem spać pomiędzy 18:30 a 19:00 i byłem w stanie zasypiać bardzo szybko i początkowo wstawałem koło 2:00 nad ranem. Później

budziłem się zwykle pomiędzy północą a 1:00 nad ranem. Czuję się ożywiony i zdolny do pracy. Wcześniej moim zwyczajem było chodzić spać około 21:30. Musiałem jeść swój pierwszy posiłek w łóżku i nie byłem wypoczęty wystarczająco żeby wstać przed godziną 9:00 rano, mimo tego wciąż byłem słaby. Sukces, który dotychczas osiągnąłem jest tak istotny, że jestem zobowiązany podziękować ci za twoje odkrycie związane z naturalnym snem". Ten mężczyzna, wcześniej niezdolny do normalnego życia, stawiał potem czoła przeciwnikom nowego systemu leczenia. Sukces leczenia w tym przypadku jest zadziwiający i niespotykany (zobacz wykres na stronie 27).

4. Jednym z pierwszych, który zagadnął mnie po tym, jak moje wyniki badań stały się znane był ksiądz - ojciec Ko., który podjął się eksperymentu przez okres dwóch lat. Z jego raportu nauczyłem się następującego: " Dziesięć lat temu byłem wyczerpany i chory na mnóstwo chorób. Cierpiałem na chorobę nerki, cukrzycę, powiększoną wątrobę, słabe płuca, śluzowe przekrwienie płuc, ekstremalne wieczorne poty, powracające bóle głowy, hemoroidy i rwę kulszową, tak mi to doskwierało, że często nie byłem w stanie wstać z krzesła. Do tego wszystkiego doszedł początek zapalenia zatok i łysienie.

Surowe jedzenie, cały chleb pszenny, postne metody leczenia i powstrzymanie się całkowicie od mięsa oczyściły moje ciało, i zostałem odmienioną osobą zdolną kochać życie i zdolną pracować. Jednakże moja delikatna natura jak również pewne osłabienie wątroby i nerek spowodowały, że musiałem kontynuować życie jak naturalnie tylko możliwe. Kiedy uświadomiłem sobie wskazówki zawarte w twoich badaniach, stopniowo zacząłem dostosowywać swoje czasy spania do twoich. Po dłuższym czasie eksperymentowania, w końcu doszedłem do wniosku, że z uwagi na moją słabą i wrażliwą naturę, czas snu pomiędzy 19:30, a 23:30 jest najbardziej wartościowy. Pracuję od 23:30 i jestem w stanie wypełnić wszystkie swoje obowiązki. W ciągu dnia mam trzy bardzo krótkie drzemki. Taki styl życia odpowiada bardzo mi odpowiada i mówią mi że bardzo zdrowo wyglądam. Jestem bardzo wdzięczny za twoje badania i w imieniu wielu cierpiących, proszę abyś nie przestawał w swoich staraniach. Niech Pan Bóg ci wynagrodzi.

Niestety często nie mam możliwości pójścia spać o 19:00, ale mimo to cieszę się że moje nawyki spania się poprawiły."

Ten raport, który przedstawiłem był znacznie skróconą wersją, został przesłany mi przez katolickiego księdza.

5. Słynny szwajcarski przemysłowiec Dr. Ing. h.c. M.U. Schoop podązał za wskazówkami naturalnego snu jak to tylko było możliwe i zapewnia mnie w swoim liście, że "system jest rzeczywiście doskonały". Pośród innych rzeczy pisze: "Moja fizyczna i psychiczna sprawność znacznie się polepszyła, jestem zazwyczaj oceniany na przynajmniej 15 lat młodszego niż w rzeczywistości. Moim jedynym zastrzeżeniem jest to, że miałem 70 lat w momencie gdy zostałem poinformowany o twoim odkryciu. Twój system jest odkryciem pierwszego rozmiaru. Kiedy tylko odbiegam od zasad systemu mój nastrój, efektywność i samopoczucie od razu ulegają pogorszeniu. Gdy tylko udaje mi się ich przestrzegać, jestem zdolny wykonać wielką ilość pracy z humorem i z układem nerwowym w doskonałym stanie.
6. Pan Wl., wciąż żywiołowy i zdrowy w wieku 71 lat, po tym jak przeczytał

mój artykuł powiedział mi następującą rzecz: "To co odkryłeś w trakcie swoich badań ja zauważyłem 46 lat wcześniej w trakcie swoich własnych doświadczeń. W tym czasie byłem odpowiedzialny za rozliczanie konstrukcji rozległych budynków stanowych wliczając w to wypłatę wynagrodzeń dla wielu tysięcy robotników. Musiałem pracować do późna w nocy i wstawać o 8 rano. Praca stała się zbyt uciążliwa dla mnie i zaczęła zagrażać mojemu zdrowiu. Szczęśliwy moment nadszedł, gdy postanowiłem spać pierwszą część nocy i pracować przez drugą. Tak też zrobiłem. Teraz spałem od 20:00 do 23:00 i mój sukces był wspaniały. Mogłem teraz zająć się trudną i dużą ilością pracy, łatwo, przyjemnie i w zdrowiu pracować z wymaganą ogromną precyzją i odpowiedzialnością. W związku z moim doświadczeniem, chciałbym całkowicie potwierdzić rezultaty twoich badań. Nie mam i nigdy nie miałem patologicznych skłonności, zawsze cieszyłem się zdrowiem, ogromnym wigorem i nigdy nie cierpiałem na zapaści nerwowe. To co ci przekazuje nie jest oparte na iluzji, lecz na solidnych faktach."

7. W sierpniu 1933 roku Pan H.P. z miasta K. w Austrii opisał swoje obserwacje w związku z jego własnymi doświadczeniami z naturalnym snem. Przytoczę je tutaj: "Kompletny brak zdolności do koncentracji na nauce w godzinach wieczornych zmusił mnie do spróbowania nauki rano. Ku mojemu zaskoczeniu to działało cuda! Wstawałem wcześniej i wcześniej. Zwykle chodziłem spać o 18:30 i ustawiałem budzik na 2:30 w nocy. W pełni obudzony i świeży zaczynałem pracę albo gdy żadna na mnie nie czekała, zajmowałem się moimi ulubionymi przedmiotami i pozostawałem świeży jak pączek róży cały boży dzień."
8. W maju 1936, Pan H., nauczyciel W.-N. w Austrii napisał: "Twoja metoda naturalnego snu była genialnym sukcesem w przypadku mojej 36 letniej żony. Miesiąc temu musiała zostać przeniesiona z lokalnego sanatorium do naszego domu przez ambulans, ale teraz 4 tygodnie później jest zdolna wykonywać wszystkie obowiązki domowe w całości. Nigdy nie myślałem, że tak szybka i zadziwiająca rehabilitacja jest możliwa." Początkowa ta niepełnosprawna kobieta szła spać o 19:00, ale zakłócenia wieczornej pory przesunęły ten czas na 20:15 i spała 7 godzin. Ten przypadek nie odnosi się bezpośrednio do naturalnego snu, ale ma wielkie znaczenie z medycznego punktu widzenia. Nauczyciel napisał także z własnego doświadczenia: "Twoja metoda naturalnego snu była bardzo korzystna dla mnie, gdyż my nauczyciele potrzebujemy wiele sił i nerwów."
9. Dr. med. et phil. G. A. Tienes, lekarz pierwszego kontaktu i sanatorium w Bad Woerishofen, z którym miałem przyjemność długo korespondować, odwiedził mnie w Wielkanoc w Heidelbergu w celu odkrycia szczegółów moich badań i w celu zobaczyć się ze mną. Został jednym z moich najbardziej niestrudzonych i wiernych zwolenników. Poprosił o oryginalny materiał badawczy, zabierając go z powrotem ze sobą do Woerishofen i po poddaniu go szczegółowej analizie, natychmiast rozpoczął eksperymenty na sobie. Te potwierdziły, tylko swoją efektywność i przekonały go, że jest zniewalające, epokowe odkrycie i takie które będzie miało dalekosiężne konsekwencje. Moje wnioski były poprawne i niezawodne; naturalne prawa snu zostały w końcu odkryte. On sam, 59 letni był teraz gotów do nauki, ćwiczeń i być aktywnym 18 godzin dziennie ciesząc się pełnią zdrowia. Jego dieta składała się głównie ze świeżego wegetariańskiego

jedzenia.

Dodał, że jego pacjenci są wdzięczni mu za korzyści płynące z naturalnego rytmu snu, który jednak mógł być początkowo zastosowany we względny sposób. Nawet ta metoda okazała się niezwykle przydatna. Fachowe metody, jako przykład dla z jego własnym przypadku, pozwoliły mieć wielkie oczekiwania innym. Oczywiście, cała metoda leczenia musi być zrealizowana zgodnie z naturą i w profesjonalny sposób. Następnie powiedział, że naturalny sen zappełnił lukę w nauce leczenia i powinien wejść tryumfalnie do praktyki lekarskiej i teorii jako błogosławieństwo dla cierpienia ludzkości.

Konieczność naturalnego snu jest odpowiednim przykładem nienaturalności naszego życia. W cywilizowanych krajach, ci, którzy są w pełni obudzeni są wyjątkiem; przeciętni ludzie są zmęczeni, senni, niespokojni, nie całkiem sobą, patologicznie drażliwi i niezdrowi ponieważ są nieszczęśliwi przez bycie uzależnionym od narkotyków i tabletek nasennych. To jest ich własna wina że często mają bardzo nienaturalny styl życia - wczesna część nocy, to jest przed nocny okres, wygaśnie w rekreacji, przyjemności i zakłóceniu spokoju zamiast podążać według potrzeby by pójść spać wcześniej. Potrzeba, która jest około 18 albo 19 godziny, jeśli tylko ktoś prowadzi aktywne życie i powstrzymuje się od substancji, które utrudniają naturalny snu. Oczywiście sen cywilizowanych ludzi nie może być bez wahania porównany z tym prymitywnych ludzi i jest poprawne to, że duży procent poddających się testom systemu Stoeckamanna, są "nerwowymi" typami.

Ustaliłem także pozytywne efekty naturalnego snu w przypadku wielu podmiotów mających zdrowe nerwy.

10. Katolicki ksiądz, zajmujący wysokie stanowisko w organizacji, wyraził swoje zdanie w ulotce wydrukowanej w 1936 roku: "Na wakacjach w tym roku dokonałem niesamowitego odkrycia. Podczas tych wakacji zacząłem stosować sen leczniczy. Praktykowałem ten sposób życia (naturalny sen) przez 5 miesięcy, podczas gdy byłem obciążony pracą, lecz nigdy nie byłem tak świeży i zdolny do życia jak od momentu tego odkrycia. **To nie jest krótka terapia odmładzania.** Sanatorium Steinach jest absolutnie niczym w porównaniu do tego.

Cieszyłbym się jeśli szczególnie ci których zadania i obowiązki przerastają zasugerowali się tym co mówię, dlatego, że zyskaliby taką ilość czasu, o której nigdy nie śnili. Okaże się w praktyce!"

11. Pracownik budowy, 28 letni H. Flossbeck, kawaler i samouk napisał w różnych publikacjach o swoim doświadczeniu z naturalnym snem. Przeczytajmy co napisał w "Wendepunkt" 4/1938 na stronie 204:  
"Byłem bezrobotny przez jakiś czas. W marcu ubiegłego roku dołączyłem do siły roboczej, z czego byłem niezmiernie zadowolony. Jednakże wkrótce zacząłem mieć obawy. Pytałem się czy jestem w stanie poddać wymaganiom nowego miejsca pracy. W przeszłości byłem zatrudniony tylko do lekkich robót, nie wymagających zbyt dużo fizycznej pracy. Teraz musiałem pracować po 9 godzin dziennie z kilofem i łopata. Zmęczony i wykończony wracałem powoli do domu co wieczór. Podczas godziny zacząłem rozmyślać, że przecież tak dalej nie może być i muszę znaleźć jakieś rozwiązanie. Zapamiętałem artykuł napisany przez Profesora Stoeckmanna w wydaniu marcowym "Neuform-Rundschau".

Mówiąc sobie, że dobry początek jest połową sukcesu, całkowicie poprawiłem swój codzienny harmonogram.

Spałem od 19:00 do 23:30. Zасыpanie było dla mnie proste, gdyż po całym dniu pracy byłem potwornie zmęczony. Gdy wstawałem przed północą, zaczynał się mój nowy dzień. Przede wszystkim brałem zimny prysznic poprzedzony głębokimi oddechami i przyjemną gimnastyką relaksującą moje ciało. Następnie natychmiast zaczynałem naukę, mając na nią czas do godziny 5 nad ranem. Czasem robiłem sobie półgodzinną przerwę.

Utrzymywałem ten reżim do 1937 roku, to jest przez 8 miesięcy i **teraz ciężko uwierzyć jak bardzo moja zdolność pracy się zwiększyła - zarówno fizycznie jak i psychicznie.** Wciąż przychodzę zmęczony z pracy po dziewięciu godzinach, lecz nie jestem już wyczerpany. Pracuje 17-18 godzin dziennie, najpierw głową-psychicznie, a następnie ciałem-fizycznie. Cztery i pół godziny snu to wystarczająca ilość dla mnie, prowadzę bogate i interesujące życie.

**Dwa razy spróbowałem powrotu do poprzednich godzin snu, po to żeby sprawdzić jaki będzie tego rezultat. Po kilku dniach fizyczna i umysłowa świeżość pogorszyła się, razem ze zdolnością do koncentracji na pracy i ostatecznie także mój stan zdrowie zmienił się na gorszy.**

Moje ciało oczywiście potrzebuje naturalnego snu.

Co ciekawe od czasu dostosowania się do naturalnego snu, zauważyłem, że mój sen jest głęboki i mocny. Drobne problemy z sercem i wyczerpanie nerwowe, na które kiedyś cierpiałem praktycznie całkiem znikły.

**Z mojego doświadczenia istotne jest aby budzić się ze snu samemu bez używania do tego celu budzika,\*** a przynajmniej nie używać go do momentu aż stale nie przesypiamy czasu pobudki.

Od lat jestem już na diecie bez mięsa."

12. Dr. med. Werner Tiegel, któremu zawdzięczamy wiele odnośnie rozwoju naturalnego snu, opublikował raport w "Kneipp-Blätter" nr 6/1936 o eksperymentach których się podjął na sobie, gdzie pośród innych rzeczy stwierdził: "Przystosowanie się było dla mnie trudne na samym początku. Podczas paru pierwszych dni uciekałem się do paru papierosów i filiżanek mocnej kawy aby walczyć z powracającym, pewnego rodzaju znużeniem. Niedługo jednakże, moje ciało przywykło do zmiany i mogłem zarządzać po trzykroć moją normalną ilością pracy.

Znużenie zauważalne na początku eksperymentu, wkrótce szybko znikło. Nie jestem w stanie wyjaśnić jak pięknym uczuciem jest mieć 18 godzin produktywnej pracy. Początkowo pozwoliłem, aby mój czas wstawania został ustalony w sposób naturalny, wstawałem o 3 w nocy, potem o 2, następnie coraz wcześniej aż godzina 23:20 została osiągnięta bez użycia budzika. Po dwóch tygodniach ciężkiej pracy nie było śladów uczucia zmęczenia. Ktokolwiek spróbuje tego eksperymentu szybko doświadczy sukcesu i znacznej poprawy stanu zdrowia. Powstaje nowa prawdziwie obudzona rasa, dojrzała i gotowa do wielkich czynów."

Dr. Tiegel podkreśla, że nerwowa bezsenność i zmęczenie doświadczane przez tych, którzy żyją w dużych miastach znika gdy tylko dokonamy zmiany na naturalny czas snu.

13. W liście datowanym na 14 listopada 1940 roku pani doktor mówi o jej przemyśleniach odnośnie karmienia: "Myślę, że jest rzeczą złą karmić dzieci jeszcze raz o 22:00. Większość dzieci szybko zasypia o tej porze i większość matek zadaje sobie pytanie czy powinny budzić je o tej porze

jeszcze raz. Dla wielu karmiących matek te późne godziny są stresujące, jednak przechodzą przez tylko po to by dać swoim dzieciom ten ostatni posiłek. Jakby to było gdybyśmy zasugerowali matkom by szły spać około 19:00 (czasu słonecznego) i cieszyły się snem dopóki dziecko ich nie obudzi? Bazując na swoim doświadczeniu byłoby to zwykle pomiędzy 1 a 2 nad ranem."

14. Dr. med. et phil. Tienes napisał do mnie 29 lutego 1944 roku: "Zapytałeś mnie o medyczną opinię na temat systemu naturalnego snu, którą odkryłeś i która ja przepisywałem pacjentom w trakcie swojej praktyki przez 9 lat. Moje doświadczenie z naturalnym snem, snem przed północą było najlepsze z możliwych. Po krótkim okresie dostosowania, inwalidzi - zwłaszcza ci którzy cierpieli z powodów nerwowych i chorób krążenia, ale którzy mogli jeszcze chodzić tak bardzo przyzwyczaili się do naturalnego czasu snu, że wraz ze wzrostem ich siły woli wstawanie stało się dla nich stosunkowo proste.

.....  
\* Odnośnie budzików: Przyjemne budzenie bez budzika jest fundamentalnym celem do osiągnięcia. Budzik może być jednak cenną pomocą, kiedy ciągle przesypianie czasu pobudki musi zostać przezwyciężone. Jest także przydatny, gdy praktykujący naturalny sen jest zmuszony iść spać kilka godzin później niż normalnie przez kilka dni z powodu zewnętrznych okoliczności. Z powodu pozytywnego wpływu zwyczaju, można wciąż ograniczyć okres snu do pięciu godzin za pomocą budzika bez zauważalnego zmęczenia w ciągu dnia. Ci którzy nie są w stanie budzić się bez budzika podczas praktykowania naturalnego snu muszą robić coś w niewłaściwy sposób np.: stosują nieodpowiednią dietę, śpią w hałaśliwym miejscu albo w miejscu zbyt oświetlonym albo zatruli swoje ciało toksycznymi substancjami itp.

Wydawca

Byli oni nawet wstanie podjąć się prostych, użytecznych czynności, po prostu zająć się czymś albo pomimo tego że wciąż było ciemno wychodzić na zewnątrz zaczerpnąć świeżego powietrza. Dlatego też wiara w siebie, chęć bycia zdrowym i świadome stosowanie się do zaleceń lekarza znacznie zwiększyło zarówno zdrowie pacjentów jak i wiarę w życie.

Korzyści są zadziwiająco duże w szczególności dla tych, którzy są wycieńczeni, cierpią na nerwowe choroby albo zapaści, problemy z sercem i krążeniowe, /.../ cierpią na bezsenność, ponieważ naturalne życie i potrzeba leczenia są pobudzone. Często wewnętrzne pragnienie życia i leczenia się jest zwiększone poprzez fundamentalne zrozumienie, że to jest naturalna droga życia, co ułatwia zadanie lekarzowi. Jeżeli system jest stosowany odpowiednio nie ma żadnych skutków ubocznych. Mogę to stanowczo potwierdzić po tym jak obserwowałem kilku tysięcy inwalidów. Osobiście miałem najlepsze doświadczenia z naturalnym snem i przekonałem wielu kolegów do jego korzyści."



#### 4. NEGATYWNE DOŚWIADCZENIA

Mój raport zawierał do tej pory tylko pozytywne odczucia. Byli także tacy, którzy eksperymentowali na sobie w nieodpowiedni sposób i potem opisywali negatywne rezultaty.

Przed wielu laty udało mi się przekonać do moich eksperymentów bardzo energetycznego nauczyciela z prowincji Posen, który miał bardzo impulsywną, wręcz agresywną naturę. Buchając energią kładł się spać przed 19:00 i zmuszał się do zaśnięcia. Próbował przez trzy dni, a w czwarty dzień napisał do mnie, że mój pomysł jest głupi kompletnie się nie powiodł. Nie wiedział, że natury nie można tak gwałtownie zmienić, a zmęczenie wieczorem musi być starannie zaplanowane na długo wcześniej.

Drugi, także bardzo energetyczny pan podjął się eksperymenty trwającego 5 tygodni, a następnie napisał do magazynu stwierdzając, że w jego przypadku sen od 19:00 do 2:30 nad ranem najlepiej się sprawdził. On sam spał w głośnym pomieszczeniu, naprzeciwko ulicy, co miało negatywny wpływ na jego punktualne zasypianie, a także na głębokość snu - powinien spać w cichym pokoju! Jeśli zawsze szedł by spać o 19:00 (czasu słonecznego!) i spał głęboko do jego przebudzenia o 2:30 nad ranem, mógłby - prawdopodobnie z pomocą budzika - próbować coraz wcześniejszych godzin wstawania przez dłuższy czas.

Negatywne osądy bazujące na doświadczeniach wykonanych przy nie uwzględnieniu wszystkich wskazówek wykonane z uprzedzeniem do metody nie mają wielkiego znaczenia. Z tego przerwano eksperymentu można dostrzec warunki od którego zależą godne zaufania wyniki eksperymentu.

Były powtarzające się przypadki w których ci, którzy nastawili budzik, wstawali natychmiast nie wysypiając się. Jest oczywiste, że taki eksperyment musi zawieść już przy drugim dniu prób. Nie można rezygnować z wystarczającego snu przez długi czas. To właśnie dlatego pozytywne eksperymenty szeroko opisane powyżej są tak ostateczne. Niepowodzenie nieudanych eksperymentów, stanowi tak naprawdę potwierdzenie udanych. To nie długość snu jest najważniejsze lecz jego zgodność z naturalnymi regułami.

Eksperymenty wymagają precyzji, dobrego zaplanowania i indywidualnego podejścia. Jeżeli to nie było spełnione, eksperymenty nie udawały się; jeżeli tylko zasady te były przestrzegane, rezultaty były zaskakująco pozytywne. Energia jest jedną z najbardziej pożądanych wartości. Nasze eksperymenty mają zdolność do wyłączenia naszej własnej energii i pozwolenia energii naturalnej na zajęcie jej miejsca. Jest także konieczne, żeby przestawić swoje życie jak najbliżej porządku natury, o ile jest to możliwe. Inaczej nie odniesiemy sukcesu. Prawo natury jest kompletne, jest całością. Kto chce go przestrzegać musi to czynić we wszystkich kluczowych aspektach, inaczej całkowity efekt nie może wystąpić.





## 5. METODY PRZYSTOSOWANIA SIĘ DO NATURALNEGO SNU

Z powodu tego, że przystosowanie jest takie istotne, wypada powiedzieć na ten temat coś więcej. Przy przystosowywaniu zawsze powinno się brać pod uwagę indywidualne predyspozycje i charakterystyki pacjenta. Jeżeli nie jesteśmy zmęczeni wieczorem, musimy starannie zaplanować nasz dzień. **Ktokolwiek chce zasnąć musi przecież być zmęczony.** Zwykłe leżenie dla odpoczynku to zbyt mało. W Przypadku wielu wyczerpanych, neurastenicznych lub zdrowych podmiotów dostosowanie zostało osiągnięte już w przeciągu dwóch dni. Podczas gdy u tych co regularnie przesypiali czas pobudki lub chronicznie chorych to zajęło trochę dłużej - faktycznie do 7 dni. Zdrowi i silni ludzie mogli dostosować się natychmiastowo, gdyż wstawali pierwszej nocy duże wcześniej niż zwykle i pracowali ciężko cały dzień. Dlatego też byli bardzo zmęczeni kładąc się do łóżka o 19:00, zasypiali od razu i wstawali znowu o 23:20. Ku ich zaskoczeniu dostosowanie się było już całkowite. Gdy tylko wstali, czuli się świeży, w gotowości i chętni do pracy. Drastyczne kuracje nie są jednak zawsze wskazane. Kiedy to potrzebne przestawienie się musi iść w parze ze zmianą stylu życia, zgodnie z prawami natury. Do wieczora, wszystko łączące się z radosnym podnieceniem, rozdrażnieniem i wszystko co ma pobudliwe konsekwencje dla nerwów powinno się omijać z daleka. W diecie, główną rolę powinno odgrywać łatwo strawne, pełne jedzenie z niewieloma przyprawami i owocem, a także warzywom powinniśmy poświęcić należyłą uwagę. Kilku doktorów i księży, wykształcony farmer, pedagog i robotnik nie znali się nawzajem i przeprowadzali eksperyment przez długi okres czasu, jednomyślnie stwierdzili, że naturalny sen w połączeniu z czystą wegetariańską dietą prowadzi do wysokiego poziomu zdrowia, dyspozycji i samopoczucia. W tym kontekście trzeba zaznaczyć, że dzieci kochają surowe jedzenie wszelkiego rodzaju, niestety nad czym ubolewam i na ich szkodę są żywione inaczej. Naturalny sen stymuluje apetyt w każdym przypadku i jest łatwiejszy do zaspokojenia z naturalnym jedzeniem, niż z tym sztucznym i ładnie zmielonym; doświadczenie, które w czasie braku jedzenia przez dłuższy czas może okazać się zbawienne. Ci którzy stosowali naturalny sen i jedli przetworzoną żywność, zwykle robili to w olbrzymich ilościach. Ten fenomen bazuje na tym, że podczas przetwarzania żywność traci większość swojej wartości. Trawienie, które zostało wzmocnione z powodu naturalnego snu może lepiej wykorzystać substancje odżywcze i z tego powodu tak ważna jest jakość jedzenia.



## 6. GŁÓWNE ZASADY NATURALNEGO SNU

Różne uwarunkowania podmiotów dopuszczają podanie tylko generalnych wskazówek odnośnie przystosowania do naturalnego snu. Główne zasady dla których potrzebna jest zaciszna sypialnia to:

- 1. Upewnij się, że będziesz zmęczony wieczorem z naturalnych przyczyn!**
- 2. Poddaj się zmęczeniu przez pójście spać!**
- 3. Śpij dopóki możesz!**
- 4. Zorganizuj zawartość i czas twojego posiłku, tak aby trawienie nie przeszkadzało ci w spaniu!**
- 5. Wstań, gdy tylko się wypaleś, leżenie i przesypianie są złe dla twego zdrowia. Jednak nie przejmuj się spaniem zbyt długo. Po prostu śpij, a sprawy obiorą prawidłowy kurs.**
- 6. Postaraj się nie wracać do łóżka, gdy już wstałeś, ale bierz krótkie drzemki, gdy tylko organizm wymaga tego. W ciągu dnia krótkie okresy snu są zwykle bardziej korzystne niż długie.**
- 7. Wybierz pełnoziarnisty chleb, owoce i warzywa na swój stół, unikaj pikantnych potraw i żyj ascetycznie, rozważnie i bez używek!**

Można podsumować siedem zasad i zrobić z nich tylko trzy:

- I. Upewnij się, że jesteś zmęczony wieczorem!
- II. Podążaj za zmęczeniem i wysypiaj się!
- III. Wstawaj, gdy tylko się wyśpisz!



## 7. JAK ZNALEŹĆ CZAS LOKALNY LUB SŁONECZNY?

Wszystkie czasy podane w tym teście bazują na czasie słonecznym. Dobrze jest mieć chociaż jeden zegarek nastawiany właśnie na ten czas w celu ułatwienia kontroli nad czasami snu: dostosuj zegarek do czasu Greenwich Mean Time (GMT, patrz prawa kolumna). Następnie w przypadku plusa "+" ustawiamy minuty do przodu (zgodnie ze wskazówkami zegara) zgodnie z podaną ilością, w przypadku "-" cofamy się. To pokaże lokalny czas słoneczny. Na wschód od 0° długości geograficznej (Greenwich/Londyn) zegar musi być ustawiony do przodu, na zachód do tyłu. Dla kontroli: 12 w południe jest zawsze gdy słońce jest w swoim zenicie! - kiedy masz wątpliwości, zaczerpnij porady lokalnych matematyków lub astronomów itp.

Przykład: W Rzymie czas słoneczny powinien być ustawiony 49 minut do przodu w stosunku do Greenwich Mean Time (GMT), w Moskwie 2 godziny 30 minut, w

Tokio 9 godzin 19 minut; w Nowym Jorku czas powinien być ustawiony do tyłu 4 godziny i 56 minut bazując na GMT.

\* Odnosnie sypialni: do przystosowania się cicha i dobrze przewietrzona sypialnia jest niezbędna. Głowa w łóżku nie powinna być pod oknem i jeśli to możliwe powinna być skierowana na północ. Łóżko nie powinno mieć metalowych i jeśli to możliwe składać się z naturalnych części (drewno, wełna, len itd.) Elektryczne kable nie powinny otaczać łóżka i większe, elektryczne urządzenie nie powinny być włączone w pokoju w czasie snu. Jeden z zegarków w domu powinien być nastawiony na czas słoneczny.  
Wydawca

*Czas słoneczny lokalny:*

*Jako podstawę bierzemy  $0^\circ$  długości geograficznej, która przebiega przez Greenwich koło Londynu; wyregulowanie słonecznego zegara przebiega następująco:*

*1) Ustaw czas na GMT*

*a) Podczas zimy (od ostatniej soboty października do ostatniej niedzieli marca) ustaw czas na czas publiczny Londynu/Wielkiej Brytanii GMT*

*b) Podczas lata (podczas "oszczędzania światła" od ostatniej soboty marca do ostatniej niedzieli października): ustaw czas na publiczny czas Londynu/Wielkiej Brytanii GMT i przesuw jedną godzinę wstecz: twój zegarek będzie teraz pokazywał GMT. -Dla ustawienia możesz także użyć) centralnego czasu europejskiego (MEZ, CET); ale publiczny czas (=MEZ) w Paryżu, Berlinie, Rzymie jest zawsze jedną godzinę do przodu w stosunku do londyńskiego.*

*2) Świat ( $360^\circ$  odnoszą się do 24h) jest podzielony na  $180^\circ$  długości geograficznej na zachód i  $180^\circ$  dł. na wschód.  $1^\circ$  stopień odpowiada 4 minutom. W każdym miejscu zegary są przestawiane 4 minuty do przodu(+) na każdy  $1^\circ$  dł. geograficznej (wschód od Greenwich) i 4 minuty do tyłu na każdy  $1^\circ$  (zachód Greenwich).*

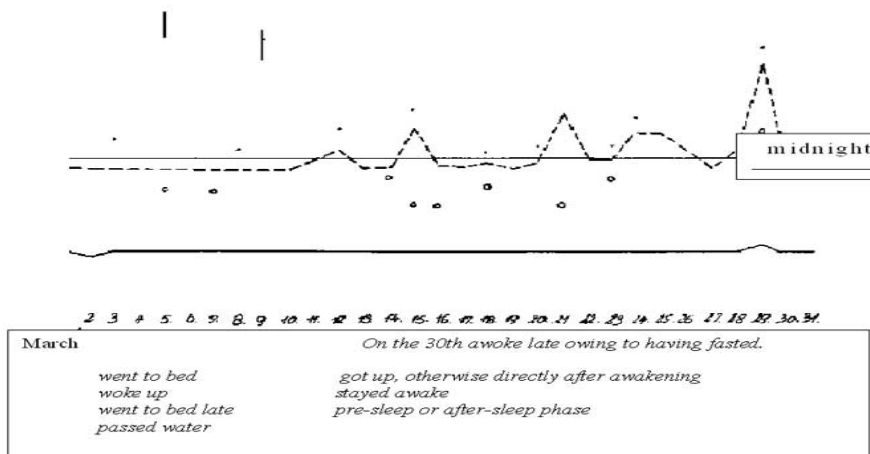
**Przykład:**

*St. Petersburg jest trzy godziny do przodu w zimie. Dlatego też zegar jest przestawiany 3 godziny do tyłu w stosunku do GMT. W czasie "oszczędzania światła" jeszcze jedną godzinę do przodu.*

*St. Petersburg leży na  $30^\circ 20'$  dł. geograficznej wschód, dlatego ( $60' = 1^\circ$ ) zegar jest przestawiany do przodu znowu  $30,33 \times 4$  minuty = 121 minuty (i 32 sekundy) Teraz mamy czas słoneczny St. Petersburga, który determinuje czas naturalnego snu!*



## Pusty diagram do wstawienia czasu snu



Graficzna ilustracja czasu snu po przystosowaniu się do naturalnego snu (jak w przykładzie) narysowana przez Dr. phil. Sembacha w marcu 1934 roku (wzięta z Hipokratesa 4/1937).

Dr. Sembach podsumowuje jego "doświadczenia z naturalnym snem następująco (zobacz także wcześniej): **"W moim przypadku mogę opisać rezultaty konwersji na naturalny czas snu jako nadzwyczajne wzmocnienie mego zdrowia i poprawy mojej wydajności.** Ekstremalna poprawa jak w przypadku młodego Stöckmanna nie pojawiła się. Być może to różnica w wieku. Ja urodziłem się 1881.

Udało mi się ustalić, że można praktykować naturalny czas snu nawet przez długie okresy poprzez wstawianie krótkich czasów snu późnym popołudniem i można przy tym mieć życie towarzyskie i kulturalne. Nie mogłem znieść tego, że godzina 23:20 była limitem absolutnym naturalnego snu. Dla wrażliwych i słabych osób, do których z pewnością należą czas snu od 19:00 do 2:00 nad ranem jest znacznie lepszy niż każdy inny. Dla krótszych czasów snu potrzebna jest jeszcze duża jego głębokość, jak zaznaczył Stöckmann, musi być dobrze przygotowana poprzez przesunięcie czasu posiłku pomiędzy 15:00 a 16:00 i odsunąć pracę na później w zależności od jej trudności pomiędzy 17:00 a 18:00".