

Теодор Штекман

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ



Издательство «Райхль»

Теодор Штекман

Естественное время

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8885999

Естественное время / Теодор Штекман: Райхль; Москва; 2013

ISBN 978-3-87-667406-3

Аннотация

Оказывается, что существует оптимальное время сна, и в этом на практике может убедиться каждый. Оно называется естественным и начинается примерно в 19 часов по местному времени. Отходящий ко сну так рано, проснувшись, чувствует себя хорошо выспавшимся и, преисполненный энергии и бодрости, с радостью берется за работу. Это время – дарованный нам природой источник молодости, и, соблюдая его, люди ослабленные и больные, уже отчаявшиеся восстановить свои силы и вернуть здоровье, вновь «обретают форму» и выздоравливают.

Содержание

От издательства	4
Предисловие к пятому изданию	12
I. Научные исследования	21
1. Опыты и эксперименты	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Теодор Штекман

Естественное время

От издательства

Распространением идеи естественного сна, помимо проф. Штекмана и д-ра медицины и философии Альфреда Тинеса, в значительной степени занималось и издательство «Гиппократ». В период с 1932 по 1953 г. им было выпущено в общей сложности пять изданий труда Штекмана, дополненных в восьмидесятые годы еще несколькими сокращенными публикациями.

Настоящая книга в точности повторяет последнюю редакцию Штекмана, несколько расширенную Альфредом Тинесом при подготовке им в 1953 г. пятого издания. Впрочем, добавленные им фрагменты легко идентифицируются. Сноска с пометкой «Прим. издат.» – примечания издательства «Райхль».

В книге есть разделы, включенные в последнюю редакцию автора, но не вошедшие в пятое издание. Кроме того, вновь публикуются краткие сообщения о первых трех участниках эксперимента, напечатанные в раннем труде Штекмана «Об открытии естественного сна» и представляющие определенный интерес для читателя. «Участник эксперимента» под но-

мером один – несомненно, сам Штекман.

Исходя из всего вышесказанного настоящее издание можно считать самой полной публикацией книги Штекмана «Естественное время».

В ней, помимо прочего, приводится график продолжительности установившегося естественного сна, выполненный д-ром философии Зембахом (*Hippokrates*, № 4, 1937). На стр. 130 читатель найдет бланк, который, скопировав или начертив самостоятельно, сможет использовать для графического отображения собственного времени засыпания и пробуждения в процессе перехода на естественный сон.

Торопливому читателю, желающему получить представление об этом феномене и понять общие принципы перехода на естественный сон, достаточно прочесть следующие разделы книги.

Предисловие д-ра медицины и философии Г.А. Тинеса, стр. 9

Эксперименты автора над собой, стр. 18

Отрицательный опыт, стр. 76

Методы перехода на естественный сон, стр. 84

Естественное время сна и медицина. Общие положения, стр. 86

Применение естественного сна в медицине, стр. 94

Естественный сон и воспитание. Общие положения, стр. 101

Основные правила естественного сна, стр. 123

После 30 лет собственных экспериментов с естественным сном с полным правом заявляю, что не испробовав его на себе, трудно составить свое мнение о его благодатном воздействии, поскольку он укрепляет здоровье и удлиняет время активного бодрствования. Мое же мнение следующее.

1. Продолжительность сна существенно сокращается, обычно с 8 до 4,5 часов, т. е. на 3,5 часа! В итоге появляется больше *свободного времени*.

2. Высвободившееся время ценнее вдвойне, а то и втрое. Далеко не одно и то же – просто иметь несколько свободных часов или свободно распоряжаться своим временем по собственному усмотрению, когда тебе никто не мешает, когда ты можешь в течение 6–8 часов, сконцентрировавшись, заниматься каким-либо делом.

3. Наиболее «странным» во всем этом кажется то, что смещение сна на более раннее время и, как следствие, его сокращение приводят к полной регенерации организма, отчего после пробуждения чувствуешь себя хорошо отдохнувшим. Штекман справедливо рекомендует применять естественный сон в случаях неврастенического истощения и прочих хронических заболеваний. На мой взгляд, естественный сон – неплохое средство для борьбы с распространившимся в наше время синдромом хронической усталости, возникаю-

щим, когда человек, живущий в постоянном стрессе, утрачивает способность в достаточной мере восстанавливать свои силы.

4. Как показали мои наблюдения, регенеративное, я бы сказал – оживляющее воздействие оказывает прежде всего *ранняя фаза сна*, т. е. когда человек примерно в 19 часов (по местному солнечному времени¹) *уже спит*.

Часы переводятся дважды:

– *зимой* (с последнего воскресенья октября до последнего воскресенья марта) они устанавливаются на лондонское время, в этот период года совпадающее с гринвичским средним временем (GMT);

– *летом* (с последнего воскресенья марта до последнего воскресенья октября) после установки на лондонское время часы отводятся на 1 час назад, что соответствует гринвичскому среднему времени (называемому также всемирным).

Переводить часы можно и в соответствии со средневропейским временем (MEZ), учитывая, однако, что время в Париже, Берлине, Риме и других европейских городах всегда на 1 час опережает лондонское время!

Подробности см. на сайте: www.greenwichmeantime.com.

Окружность Земли (360° соответствуют 24 часам) раз-

¹ В настоящей книге приводится солнечное время. При определении солнечного времени за основу берется нулевой меридиан, проходящий через город Гринвич близ Лондона.

делена на 180° восточной и 180° западной долготы, т. е. 1 градус долготы соответствует ровно 4 минутам (720 минут: 180°). Иными словами, каждый градус долготы местности, в которой вы живете, означает перевод часов от GMT на 4 минуты вперед (к востоку от Гринвича) и на 4 минуты назад (к западу от Гринвича).

Пример: зимой время в Санкт-Петербурге «опережает» GMT на 3 часа. Значит, часы нужно переставить на 3 часа назад, а летом еще на 1 час (всего на 4 часа). Так мы получим гринвичское среднее время. Санкт-Петербург находится на $30^\circ 20'$ восточной долготы, следовательно, для установки часов на солнечное время их нужно дополнительно перевести на $30,33 \times 4 = 121$ минуту. Теперь они показывают солнечное время для Санкт-Петербурга, что важно для практикующих естественный сон. Рекомендуем в целях упрощения контроля над своим сном одни из имеющихся у вас часов переставить на солнечное (местное) время.

Пример для некоторых городов: «+» означает, насколько следует перевести минутную стрелку вперед для установки часов на солнечное время; «—» — соответственно назад:

Алма-Ата: + 5 часов 8 мин.

Архангельск: + 2 часа 44 мин.

Брянск: + 2 часа 18 мин.

Киев: + 2 часа 2 мин.

Минск: + 1 час 50 мин.

Москва: + 2 часа 31 мин.

Новосибирск: + 5 часов 22 мин.

Рига: + 1 час 37 мин.

Сочи: + 2 часа 37 мин.

Владивосток: + 8 часов 47 мин.

ЕВРОПА

Амстердам: + 20 мин.

Афины: + 1 час 35 мин.

Берлин: + 54 мин.

Бордо: – 2 мин.

Лондон: 0 часов 0 мин.

Мадрид: + 15 мин.

5. Питание, как можно меньше нагружающее организм, существенно облегчает процесс перехода на естественный сон и восстановления сил. Именно поэтому лучше воздержаться от чрезмерного потребления мяса, есть поменьше сладостей, в особенности с белым сахаром, изделий из белой муки и ужинать *не слишком поздно*. Любое неумеренное питание дает нашему организму дополнительную нагрузку, повышая тем самым расход энергии и замедляя процесс регенерации.

6. Способствуют переходу на естественный сон спорт и физическая активность. Наш организм реагирует на внешние раздражители гораздо «гибче», чем нам кажется! По моему опыту, фитнес в данном вопросе важнее питания.

Помните основное правило: регулярно, не менее двух раз в неделю, хотя бы по 40 минут занимайтесь спортом – бегом, ездой на велосипеде и прочим, желательно до тех пор, пока не вспотеете, а затем непременно отправляйтесь под душ. Двухразовые тренировки позволяют «сохранять форму», а трехразовые (лучше всего с секундомером) – ее улучшают. Интервал между тренировками – не менее одного дня. Лучше всего заниматься фитнесом, особенно бегом, на свежем воздухе, на природе. Кто считает, что бегать не может, пусть ходит пешком, время от времени делая пробежку и затем вновь возвращаясь к ходьбе.

7. О *влиянии фаз луны* у Штекмана ничего не сказано, хотя оно способствует переходу на естественный сон. Исходя из собственных наблюдений, замечу, что *растущая луна* облегчает этот переход, но всего заметнее ее влияние в *полнолунии*, а также за несколько дней перед ним и спустя день-два после.

Новейшие исследования в области сомнологии (науки о сне), впрочем, системы Штекмана до сих пор не касавшиеся, различают несколько стадий сна, характеризующихся его глубиной: стадию так называемого *non-REM-сна*², стадии 1–4 и стадию *REM-сна* с интенсивным движением глаз, когда мы видим сны. Судя по графику обычного сна, стадия 4, отличающаяся самым глубоким сном, продолжается в течение первых 4–5 часов, а затем прекращается. Отсюда следу-

² REM – rapid-eye-movement.

ет, что дальнейший сон, называемый «опциональным» (см.: *Horne. Why we sleep*), не столь ценен, как сон в первые часы. К тому же при сравнении приверженцев короткого сна с людьми, придерживающимися его обычной длительности (7,5 часов), и с любителями спать долго (8,5 часов) было установлено, что у первых продолжительность четвертой фазы глубокого сна (81 мин.) в точности такая же, как и у вторых (81 мин.), и даже больше, чем у третьих (всего лишь 72 мин.). Вот почему человека ни в коем случае нельзя будить в первые часы сна, иначе, как установил Horne, на следующий день он непременно будет чувствовать себя уставшим.

*Матиас Дрегер, издательство «Райхль»
Сен-Гоар, июнь 2008 г.*

Предисловие к пятому изданию

Лишите человека надежды и сна, и он станет самым несчастным существом на земле.

И. Кант

Профессор Теодор Штекман (Theodor Stöckmann) родился в 1872 г. в Ляндверхегене близ Ханн-Мюндена. Как и многие выдающиеся люди нашего народа, он происходил из семьи сельского пастора, ведущей скромный и уединенный образ жизни. Директор лицея, видный сомнолог, открывший закон естественного сна, автор настоящей книги, Штекман умер 16 ноября 1947 г. в Геттингене после тяжелой операции в возрасте 75 лет – слишком рано для своих многочисленных и благодарных последователей. Война и трудное послевоенное время надолго задержали выход в свет пятого издания этой книги, столь востребованной еще в 1942 г., и оно было напечатано уже после смерти автора. Вдова Т. Штекмана поручила подготовить его мне, как первому врачу-соратнику ее покойного мужа, что я и сделал, значительно расширив, доработав и критически дополнив предыдущие издания.

Я всегда любил вставать рано и, еще учась в старших классах гимназии в Барме, заметил, что домашние сочинения удавались мне лучше всего тогда, когда я накануне сдачи работы, прежде хорошо проработав материал, ложился спать

между 18 и 18–30 и, встав без будильника до полуночи хорошо выспавшимся, тотчас же принимался писать сочинение, причем сразу набело, и заканчивал его примерно к 7 часам. В то же время мне довелось познакомиться лично с Себастьяном Кнейппом³. В 1894 г. меня, 18-летнего юношу, призвали на военную службу, которую я проходил в Бонне. Тогда, наблюдая за одним подразделением, я не переставал удивляться его небывалым успехам. Вернувшись в свой бивак⁴ к 16 часам и сварив на костре еду, солдаты примерно в 18 часов отправлялись спать в соломенные постели, чтобы уже в полночь встать по сигналу горниста и, совершив с полной выкладкой (весом 25–30 килограммов) 15-часовой переход по отрогам⁵ Зибенгебирге или труднопроходимых Эйфелевых гор, заняться боевой подготовкой, сохранив достаточно сил, чтобы на обратном пути петь.

Став корпорантом⁶, я почти забыл о тех своих впечатлениях, не сделал из них для себя практических выводов.

³ Себастьян Кнейпп (1821–1897) – немецкий католический священник, один из создателей натуропатии. Не имея теоретических наработок, Кнейпп развил систему водолечения на основе дифференцированной гидротерапии. Основатель ассоциации, носящей его имя. – *Прим. пер.*

⁴ Бивак – расположение войск на отдых вне населенных пунктов (уст.).

⁵ Отро́г – короткий и узкий горный хребет, отходящий от крупной горной цепи и понижающийся к ее периферии.

⁶ Корпорант – в немецких университетах студент, член корпорации (здесь: студенческой организации).

Иное дело Т. Штекман. Подорвав во втором классе⁷ гимназии здоровье, он принялся экспериментировать с естественным сном, подвергнув этот феномен тщательному исследованию. Однако о его достижениях я, к сожалению, услышал поздно, когда мне было уже 58 лет. Но поздно еще не значит слишком поздно. И с тех пор я настоятельно рекомендую своим пациентам перейти на дополуночный сон как важную составляющую лечения силами природы, благодаря чему порой даже в трудных и почти безнадежных случаях добивался значительного улучшения состояния, а то и полного выздоровления пациента. Увы, в силу своей профессии я лишен возможности регулярно практиковать естественный сон, но когда мне это удается (в сочетании с диетой, состоящей из свежих овощей и фруктов), я настолько заряжаюсь энергией, что в свои 70 лет могу за сутки пройти по плохим дорогам без единой остановки на еду и отдых 100–150 километров, а на следующий день, восстановив силы во сне, без особых признаков усталости и малейших следов изнеможения, лишь с небольшими болями в мышцах, выполнять свои профессиональные обязанности и, закончив работу к вечеру, в 18–45 лечь спать.

Наблюдая за своими пациентами, я заметил, что беспокойный и прерывистый сон по мере его приближения к дополуночному, естественному становится более глубоким и крепким, постепенно освобождаясь от сновидений, и ока-

⁷ Соответствует шестому классу общеобразовательной школы. – *Прим. пер.*

зывает благотворное влияние на нервную систему. Однако главнейшая заповедь практикующего естественный сон – всегда высыпаться! Именно поэтому каждый должен экспериментально определить для себя оптимальную «дозу» сна. Человек, не уделяющий сну должного внимания, перегруженный общественными обязанностями и выстраивающий свой рабочий день в противоречии с законами природы, только делает себе хуже. Взрослому человеку, питающемуся натуральной, здоровой пищей и отходящему ко сну в 19 часов, достаточно спать 4,5–5 часов. Жизнь знаменитого изобретателя Эдисона (кстати, вегетарианца) – одно из многих подтверждений этому. Он обходился даже 4 часами сна и дожил до 85 лет. Только ранний сон способен полностью компенсировать нервное переутомление, вызванное длительной интенсивной работой головного и спинного мозга, и быстро возместить ущерб, причиненный нашему здоровью. Раздражительность, плохое настроение, бессонница, отсутствие желания что-либо делать исчезают, и работоспособность восстанавливается. Естественный сон облегчает порой непростой переход к жизни по законам природы, возвращает человеку оптимистичный настрой, укрепляет память, лечит телесные и душевные недуги, в частности неврастению и неспособность концентрировать внимание. Лучше всего, когда отход ко сну совпадает с заходом солнца, а пробуждение – с его восходом. Современная культура далека от совершенства, она выдумала ложные солнца, которые расстро-

или наш сон, сделав ночь похожей на день, а день – на ночь. Но природу не обманешь и не перехитришь. Как сказал один приверженец раннего сна, нашим нервам дорого обходится украденный свет. Современный человек, привыкший работать или развлекаться допоздна, отгоняя «призывающую» его к благоразумию усталость, «песочного человечка»⁸ табак, спиртными напитками, крепким чаем, натуральным кофе, как бы надевая на своего преданного и чуткого «сторожевого пса» пропитанный наркотическим веществом «намордник», возлагает тем самым всю ответственность за последствия такого поведения на себя.

Естественный сон укрепляет защитные силы организма, помогает уверовать в успешность лечения сном, справиться с нервозностью, вызванной неприятием такого способа лечения, и преодолеть пагубный негативизм⁹, возвращая пациенту жизнерадостность и желание трудиться. Его вера в себя крепнет, он как бы поступает в оздоровительную школу, в которой закаляется самая сердцевина его личности – воля, отчего постепенно и неуклонно обновляется все его существо – дух, душа и тело. Наиболее впечатляет начинающееся с первых же дней возрождение его души – переход от вялого автоматизма к осознанной собранности, от слабОВОЛИЯ к

⁸ Сказочный персонаж, олицетворяющий сон. Маленькому ребенку говорят, что песочный человечек посыпает ему песком веки, чтобы он уснул. – *Прим. пер.*

⁹ Пагубный негативизм – лишенное разумных оснований сопротивление субъекта оказываемым на него воздействиям. – *Прим. пер.*

стальной воле, от внутренней противоречивости к гармонии, согласию с самим собой и открытости. Будто по проводящим путям головного и спинного мозга, давно утратившим свою «работоспособность», от «электростанции» в нашей голове потекли электрические токи, вызванные мощными волевыми импульсами. Проводящие пути опять стали «активными», и организм, теперь благодаря гармонии чутко реагирующий на «целебные вибрации», легче воспринимает любые лечебные воздействия.

Тот, кто стремится преуспеть в жизни, неустанно работая над собой и увеличивая свою работоспособность, кто не просто экспериментирует с естественным сном, а детально исследует применительно к себе и другие режимы сна и бодрствования, кто рассудителен и умеет здраво оценивать результаты своего эксперимента, взвешивая все за и против, отвечая на вопрос, что он думает о естественном сне, не станет говорить о нем излишне восторженно или пренебрежительно, а скажет примерно следующее.

Сон в назначенное ему природой время улучшает телесное, духовное, душевное здоровье и наделяет необычайной активностью, особенно при правильном чередовании умственного и физического труда. Оптимальным является время с 18–45 до 23–20. При смещении момента засыпания на 20 часов пробуждение наступает в 2 часа и явного ощущения себя хорошо выспавшимся уже нет. Ложась спать между 20–30 и 21 часами, взрослый человек пробуждается примерно в

4 часа, не чувствуя себя хорошо отдохнувшим. Сон же после 21 часа длится обычно 7–8 часов и полностью усталости не снимает. У людей умственного труда, которые ложатся спать в 22 часа и позже, на следующий день нередки головные боли и нет желания работать, отчего их производительность падает. Сон же, начинающийся примерно в 19 часов, самый полезный, и подтверждение тому – моя многолетняя практика в различных странах. Правда, практикующий естественный сон не может произвольно менять его время, поскольку уже к 19 часам ощущает огромную усталость, подавить которую у него не хватает силы воли, при условии, конечно, что он весь день неустанно работал и никакими возбуждающими средствами не пользовался. Другим преимуществом является выигрыш во времени в несколько часов, поскольку человек дольше бодрствует. Однако при этом необходимо разумно чередовать работу физическую с работой умственной, тогда последняя будет более эффективной.

Разумеется, практика естественного сна создает определенные трудности, осложняя или даже делая невозможной общественную деятельность, отчуждая от семьи, и избежать этого невозможно до тех пор, пока его приверженцы будут в меньшинстве. «Привлекая» на свою сторону все больше людей, естественный сон постепенно «выполнит» свою великую миссию, принеся человечеству огромное благо.

Древние природные методы целительства становятся все популярнее, и свидетельство тому – неуклонно растущее

число медицинских курсов по основам натуропатии, а также резолюция съезда немецких врачей, проходившего в Бонне в 1950 г., и официальное заявление Ассоциации практикующих врачей. Все так называемые биологические способы лечения народной или природной медицины, гомеопатии, бауншейдизма¹⁰, психотерапии и прочие смогли достичь официального признания лишь после многолетней трудной борьбы, хотя количество их приверженцев в немецкоязычных странах исчисляется миллионами.

К числу активных поборников естественного образа жизни и природных методов лечения принадлежал и педагог Теодор Штекман, существенно обогативший медицину своими исследованиями. Для молодежи, для тех, кто сдает экзамены, для людей переутомленных, нервных переход от противоестественного, неправильного сна ко сну естественному и правильному является подлинным спасением, а для страдающих различными заболеваниями – быстродействующим невредным лечебным средством, истинным помощником и целителем.

В пропаганде естественного сна должны участвовать все, и в первую очередь врачи, проверившие на практике исследования Штекмана и признавшие его по сути правильным, в определенных случаях пригодным для лечения больных. Эти труды – существенное дополнение к натуропатии, под-

¹⁰ Бауншейдизм – способ лечения: пучок тонких игл быстро вонзается в кожу, которая затем натирается маслом, вызывающим ее раздражение.

готовленные работами Теодора Хана и Себастьяна Кнейппа. Сейчас важно как можно скорее открыть клинику, специализирующуюся на лечении естественным сном, которая одновременно стала бы образцовым учебным центром для докторов, желающих способствовать внедрению этого метода в медицинскую практику. Накопленный опыт многих врачей настолько впечатляет и открывает такие возможности, что побуждает к более масштабным экспериментам. В них должны включиться интернаты, воспитательные учреждения и прочие институты педагогического профиля. Далеко не последнюю роль в этом должны сыграть семинары для учителей. И тогда человечество сделает решающий шаг в своем развитии.

*Д-р медицины и философии Георг Альфред Тинес
Бад Верисгофен, Троица, 1953*

I. Научные исследования

1. Опыты и эксперименты

од естественным сном понимается тот регулярный ночной сон, который предназначен человеку самой природой. Целью проводимых исследований было установить время такого сна для молодых, взрослых и пожилых людей, исключая детей.

Весь космос живет по строгим, великим законам. Они управляют гигантскими звездами и мельчайшими песчинками, деревьями и каждой их клеточкой, простейшими и сложнейшими живыми существами, незыблемым созиданием и разрушением всего существующего. И человек как часть мироздания тоже беспрекословно подчиняется естественному порядку, хотя, на первый взгляд, и наделен способностью действовать вопреки ему. Однако всякое нарушение законов влечет за собой неминуемое наказание, пропорциональное по строгости тому, насколько индивид от них отступил, и в самых тяжких случаях карается смертью.

Фундаментальный закон мироздания – закон времени. Если находящиеся в непрерывном движении небесные тела хотя бы на мгновение его нарушили, то космический порядок тотчас превратился бы в хаос. «Всему в мире свое вре-

мя», а если это так, то и для сна человеку предопределено свое время, одно и то же для людей, живущих в одинаковых условиях, но соблюдать которое очень непросто по многим причинам (из-за работы, шума и пр.).

Бытует мнение, поддерживаемое в том числе и врачами, что взрослый человек должен спать примерно 8 часов с небольшими отклонениями в ту или иную сторону в зависимости от своих особенностей. Рекомендуется отходить ко сну в 22 часа, а вставать в 6 или 7. Иные же полагают, будто вообще неважно, когда спать. Однако в реальности достичь идеально регулярного сна практически невозможно. Люди физического труда предпочитают ложиться пораньше, умственного – бодрствуют, как правило, дольше. Проблеме времени сна до сих пор должного внимания не уделялось.

В любом случае решить эту проблему можно только *экспериментальным* путем, и цель такого эксперимента – найти оптимальное время ночного сна, соответствующее закону природы и потому для человека наиболее подходящее.

Известно, что сон до полуночи самый полезный. Люди физического труда считают, что только такой сон наилучшим образом восстанавливает их работоспособность. Самыми убежденными приверженцами раннего отхода ко сну являются крестьяне. То же рекомендуют своим пациентам и врачи. Успех пребывания на курорте или в санатории во многом зависит от правильной регуляции ночного сна. Знаменитый врач Хуфеланд в своей всемирно известной кни-

ге «Искусство продления человеческой жизни» (посвященной макробиотике) пишет, что 2 часа дополуночного сна куда ценнее 4 часов дневного сна.

Вот лишь несколько примеров. До появления сельскохозяйственных машин практически вся работа на селе выполнялась людьми. Большая часть зимнего времени, по рассказам старых людей, проходила во многих районах Германии по следующему распорядку: вставали обычно в час ночи, до 5–6 часов молотили, а затем приступали к дневным делам. Каменщики, плотники, фабричные работники, живущие в сельской местности за несколько километров от города и вынужденные уже в 6 или 7 часов быть на своем рабочем месте, трудились прежде несколько часов у крестьянина, который за это возделывал их землю или выражал им свою признательность каким-либо иным образом. Спать ложились примерно в 20 часов. По глубокому убеждению этих людей, причиной их удивительной работоспособности являлся именно дополуночный сон.

«Все старики предпочитают вставать рано», – пишет Хуфеланд и приводит обширный список людей. Так, одна интеллигентная и еще относительно крепкая дама 87 лет, привыкшая летом уже в 4 часа работать в саду, утверждала, что источником ее сил были вера в Бога и ранний отход ко сну. В жизни ей пришлось испытать многое, но трудности – и порой немалые – не сломили эту старую женщину.

Как известно, многие великие люди, среди них Фридрих

Великий, Наполеон, Гёте, Гумбольд, Эдисон, любили вставать рано.

Обратимся к физиологии. Здоровый человек вскоре после засыпания погружается в глубокий сон, длящийся не более 2 часов, а затем обычно постепенно переходит в дремотное состояние. Таким образом, определяющей является не продолжительность сна, а его глубина, и поэтому для достижения максимальной работоспособности вполне достаточно короткого, но непременно дополуночного сна.

Сошлемся на животных, не ведущих по своей природе ночного образа жизни. Даже в разгар лета, если им ничто не мешает, они начинают довольно рано подыскивать себе место для ночлега, так, например, куры и ласточки делают это уже в 18–30. Задолго до восхода солнца первый петушиный крик возвещает о приближении утра. К 18–30 природа как бы завершает свой рабочий день, и каждый, не утративший с ней связь, это ощущает.

То, чему учит опыт, заложено в нас физиологически. К вечеру температура тела поднимается и наступает так называемый вечерний жар, который к полуночи спадает. Природа словно пытается в это время предохранить отдыхающее тело от простуды, а поскольку у нее нет для нас теплой одежды, она повышает его температуру.

Физиологией доказано, что чем дольше здоровый человек спит, тем больше он склонен к различным заболеваниям, чаще подвержен унынию, выглядит, как правило, сонным и вя-

лым. Излишне продолжительный сон вызывает потливость рук и ног, частые головные боли и потерю аппетита.

Регулярный ночной сон обладает еще одним весьма важным, исключительным свойством – он освежает наши чувства, делая их ярче и богаче. И ничто в этом отношении не заменит его. Желаящий жить активной жизнью прежде должен наладить свой сон. Из личного опыта нам известно, что каждое время сна влияет на нас по-разному. Оптимальное время сна рассчитать теоретически невозможно, тут требуется тщательный эксперимент. Теорию же лучше применить для объяснения полученных результатов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.