

Konieczność i przyzwyczajenie się do spania

Przysłowie pewne brzmi: „co za dużo to niezdrowo” Nigdzie lepiej zastosować tego nie możemy jak właśnie w sprawach dotyczących naszego zdrowia, a mianowicie w jedzeniu i spaniu.

Wprawdzie tak spanie jak i jedzenie są koniecznościami, stają się jednak bardzo łatwo nawyczkami i to złemi, skoro za bardzo sobie nimi dogadzamy. Że od rozsądnej i odpowiedniej miary nasze zdrowie zależy, to jest logiczne i tego powtarzać nie potrzebujemy.

Nadmierne jedzenie mści się widocznie u wielu ludzi już choćby tylko przez przekroczenie granicy, koniecznej do utrzymania dziś tak modnej szczupłej linii.

Nadmierne spanie jest mniej widoczne ale zato daje się bardzo łatwo odczuć. Najbardziej na zmęczenie żalą się stale „śpiochy”, w wypadkach tych stał się sen nie tylko złą nawyczką, lecz okazuje swoje szkodliwe działanie.

Sen jest konieczny, aby uzupełniły się nasze siły zużyte podczas dnia. Do tego potrzeba siedem, najwyżej osiem godzin spania, jedynie po silnym nadwyrężeniu się, pracy umysłowej można trochę dłużej spać, lecz właśnie pomiędzy wielkimi ludźmi znajdujemy przykłady, że wystarczyło im mało snu.

Ponieważ natura ustanowiła normalną miarę dla przeciętnego człowieka 7-8 godzin spania dziennie, zatem nadmiar snu jest niepotrzebny i sprzeczny z nią niepożądany i może być szkodliwy. Nie bez głębszego zatem powodu starożytni uczeni oraz mądrość ludowa chwaliła odpowiednio długi sen, nadmierny jednak wyśmiewała. Człowiek, który prześpi swoje życie i z powodu tego do niczego nie dochodzi, jest smutną postacią; chęć spania łączy się w tych wypadkach z wygodą i lenistwem i zupełnie słusznie się je w ten sposób traktuje, chociaż mogą nieraz mieć inny powód i skutek.

Musimy sobie uprzytomnić, że przez sen nie tylko zbieramy, lecz także zużywamy siły. Więcej ciepła się produkuje a przez oddychanie skórą (transpiracja, pot) zużywa się więcej siły, niż obliczono na normalny czas spania. Znamy przecież powiedzenie, że „Łóżko wyciąga ” Powrót do zdrowia i sił odbywa się u chorych w rzeczywistości dopiero po opuszczeniu łóżka.

Im dłużej zatem ktoś śpi, tem więcej musi zużywać i zużywa soków życiowych, a skutek tego jest, że staje się często