

# Zdravo spanje

## a) Nočni počitek na ležalnikih

Gospod: »Pravim vam v telesno - zdravniškem odnosu, da bi ljudje svoje telesno življenje podaljšali za dobro tretjino, če bi namesto svojih ravnih ležišč pripravili dobre ležalnike, to je počivalne klopi in počivalne stole na takšen način, kot jih vidiš tukaj! Zakaj z ravnimi ležišči krvni obtok zaradi svojega kroženja podnevi in mirovanja ponoči utрпи preveliko spremembo, zaradi katere že zelo zgodaj nastopijo različne ovire in spremembe v prebavnih organih. Toda pri tem načinu nočnega počitka [na počivalnikih] bo veliko let vse ostalo v največjem redu.

Abraham, Izak in Jakob so vsi spali samo na počivalnikih, niso poznali ravnih ležišč in so zato ob siceršnji treznosti življenja dosegli zelo visoko starost ob polni moči duše. Ko pa ljudje kasneje tega niso več upoštevali, se je njihova življenjska doba znižala za več kot polovico let.

Najbolj škodljivo pa je ležanje v vodoravnem položaju za noseče ženske; kajti prvič se otroci pohabijo in oslabijo že v materinem telesu, drugič pa so taka vodoravna ležišča pogosto razlog za njihove pogosto narobne porode. - To vam povem glede telesno - zdravstvenih okoliščin! Kdor se bo ravnal po tem, bo občutil telesno pozitivne posledice takega ravnanja.

Poleti pa imejte nočni počitek, če je le mogoče, tudi večkrat na prostem kot pa v sobah in zatohlih kočah - kmalu boste začutili dobre posledice tega! Samo pozimi lahko uporabljate zmerno ogrete, toda vedno čiste in suhe sobe. Kdor tako živi v skladu s prvotnim redom in sicer trezno živi glede hrane in pijače, ta bo imel malo opravka z zdravniki in lekarnami.«

Jakob Lorber  
Janezov veliki evangelij  
Knjiga 5/169