

Полезные советы Рудольфа Штайнера

(Записаны Илоной Шуберт.)

Широколистый подорожник помогает от укусов насекомых. Растереть между пальцами, пока не появится сок, и приложить к укушенному месту. Если болит горло, обвязать его листьями. Если болят зубы, особенно при воспалении корней, то вытянуть из листа жилки, скатать их в шарик и положить его в ухо. Как высохнет, заменить новым. Это снимет боль.

Слабые десны и прилегающие щеки (изнутри) полезно сильно массировать вареньем из шиповника.

Кто плохо переносит анестезию, должен как можно скорее после нее выпить молока, сырого или кипяченого, лучше сырого. Это снимает вредное действие яда.

При икоте следует выпить воды таким способом: до половины налитый стакан держать таким образом, чтобы можно было из него пить через противоположный край. Для этого нужно сильно нагнуться вперед.

При фурункулезе взять мускатный орех, просверлить в нем дырочку, продеть шнурок и повесить на шею. Орех должен прикасаться к телу. Помогает, если фурункул не очень большой, и предотвращает появление нового.

Судорога икроножных мышц. У свежесорванного папоротника поотрывать листья от стебля и в марлевом мешочке положить в постель или под простыню на краю постели, там, где лежат ноги. Мешочек может быть не особенно большим. Если действие его кончается, то заменить новым. Зимой можно использовать сухой папоротник, но он действует слабее. При мигрени такой мешочек положить, лежа в постели, под затылок, а если он действует слишком сильно, то под подушку. Действует не всегда.

Если кто плохо засыпает, пусть представит себе подошвы собственных ног. Это отвлекает от размышлений – частой причины бессонницы.

Рудольф Штайнер любил имбирь и не советовал есть черный перец, но красный (стручковый, паприка). Любил также острые специи, индийские.

Во время долгой поездки на машине хорошо в паузе съесть глазунью. Из яиц всегда желательно удалять канатики.

Картошку следует варить долго в большом количестве воды или лучше даже два раза, т.е. сварить, потом поджарить или сделать пюре. Новый картофель вреднее, чем старый. При варке содержимое кастрюли мешать всегда по часовой стрелке или по восьмерке.

Избегать алюминиевой посуды и ни в коем случае не хранить в ней еду. Особенно нежелательно кипятить, варить или хранить в ней молоко, рис, овес и вообще крахмалосодержащие продукты.

Никогда не класть хлеб нижней коркой вверх, ничего не наливать через руку, т.е. поворачивая внутреннюю сторону предплечья вверх. В Средние века так поступали только палачи. И у них было для этого основание, но какое – д-р Штайнер не сказал.

Не следует в помещение входить через окно, а если уж так вошел, то через окно же нужно и выйти. – Чтобы не облегчать демонам доступ в помещение. Никогда не щелкать пальцами. Мы этим притягиваем демонов.

При печатании на машинке сидеть от нее как можно дальше и не печатать двумя последними пальцами (безымянным и мизинцем). Тогда Ариману не дают слишком большой власти над собой.

Нежелательно спать при открытом окне (см. также ИПН.182, 10.2.1918).

«Во время поездок держите вашу ручную сумку (редикюль) всегда в руках, сколько только можете». Не давайте носить ее за вас другим.

Не надевать чужих колец, за исключением колец самых близких людей.

Нужно убивать медведок, хотя это и неприятно. Они такие опустошители, что убивать их является просто долгом человека.

Детям до года не давать меда, он может вызвать у них тяжелые болезни.

(Не опубл.)