

Pirmais punkts ir uzturs. R. Šteiners ieteica nelietot uzturā pārāk daudz olbaltuma: „Cilvēks infekcijām visvieglāk pieejams ir tad, ja apēd 120g olbaltuma. Tā visvieglāk var uzņemt difteriju vai pat bakas. Pat ja viņš apēd tikai 20g, ir iespējama ļoti smaga inficēšanās.” (GA 234, 20.1.1924)

Netieši Šteinera olbaltuma tēzi apstiprina tas, ka, veicot pētījumu pusmiljonam cilvēku, tika pierādīts – veģetārieši dzīvo ilgāk. (Rashmi, S. et al. „*Meat Intake and Mortality*” *Arch Intern Med*, 2009, 169, 6, (562-571))

Epidēmiju laikā Šteiners iesaka negulēt pārāk ilgi. Sākumā tas rada izbrīnu. Jāatceras, ka miega veselīgums galvenokārt attiecas uz mūsu dvēseles jeb astrālo miesu, tādēļ no rīta mēs jūtamies atpūtušies. Taču epidēmijas gadījumā runa ir par mūsu ētermiesu. Ētermiesa jeb dzīvības miesa miega laikā atrodas augiem līdzīgā esamības stāvoklī, kas rada ideālu augsni baktērijām. Tādēļ ieteikums: „Miega laikā cilvēka organismā valdošās norises, ja tās norit pārāk ilgi, lielā mērā veicina viņa dispozīciju uz t.s. epidēmiskajām slimībām. Cilvēks, kurš pārāk ilgi gul, veicina savā organismā procesus, kuriem tajā nebūtu jānotiek, miegs nedrīkst pārāk ilgi pārtraukt nomoda dzīvi, jo tādā gadījumā viņš kļūst predisponēts uz epidēmiskām slimībām un sociālajā dzīvē izturas pavisam citādi nekā citi.” (GA 314, 7.4.1920 „*Die Hygiene als soziale Frage*”)

Šajā sakarā pastāv mūsdienu pētījumi, kas tika veikti 1,1mlj. cilvēku un viennozīmīgi parādīja – pārāk ilgs miegs ir kaitīgs veselībai. Miršanas risks paaugstinās par 15%, ja miegs ilgst vien stundu ilgāk par vidēji noteiktajām 7 stundām. Tāds pats risks tika atklāts, miega laiku saīsinot līdz mazāk par 4 stundām naktī. Tāpat bezmiegs izrādās mazāk bīstams nekā pārāk daudz miega. (Kripke, D., Garfinkel, I et al „*Mortality Associated with Sleep Duration and Insomnia*” *Arch. Gen Psychiatry*, Vol. 59, Febr. 2002) Tas zināms arī no daudzām citām studijām. Starp citu, to zināja arī mistēriju medicīna. Emejs saka Odisejam: „Arī par daudz gulēt ir kaitīgi.” (Homer, *Odyssee*, 15. *Gesang*, Vers 393)

Nākamais punkts ir iekšējā dvēseles nostāja: „...Baciļi visintensīvāk vairojas tad, ja cilvēks miegā līdzī nem vienīgi materiālo dzīves nostāju.” ... „Ja cilvēks nevar iztēloties neko citu kā tikai bailes no slimības, kas valda epidēmijas laikā, un iemieg ar šīm baiļpilnajām domām, tad dvēselē rodas neapzināti tēli, imaginācijas, kuras ir cauraustas ar bailēm. Un tas ir piemērots veids, kā kopt un lolot baciļus. Ja cilvēks kaut nedaudz šīs bailes var mazināt, piemēram, ar mīlestību pievēršoties slimajiem un, kopdams tos, nedaudz piemirstot par iespēju inficēties, tad viņš miega laikā ievērojami vājina baciļu aprūpi savā organismā.” (GA 154, 5.5.1914)

R. Šteiners bieži minēja arī šādu piemēru: Diviem cilvēkiem ir viena un tā pati slimība. Viens no tiem ir „dziļi reliģiozs cilvēks”, otrs – „ateists vissliktākajā nozīmē”. Ir ļoti iespējams, ka viens un tas pats līdzeklis reliģiozo cilvēku izārstē, bet otru ne.” (GA 104, 2. *Vortrag*)

Ir vēl citi punkti, bet pagaidām pietiks ar šiem piemēriem.