



Paastu klassifikatsioon

Paastu võib erinevatesse kategooriatesse klassifitseerida mitmeti.

Üheks klassifitseerimise viisiks on eristamine pikkuse järgi:

- 1 - 2 päeva

Ülilühike paast

- 2 - 7 päeva

Lühike paast

- 7 - 14 päeva

Keskmine paast

- 14 - 40 päeva

Pikk paast

- > 40 päeva

Ülipikk paast

Omapead tegutsejatel ei soovitata toidust hoiduda üle paari päeva ja sedagi vaid juhul, kui tervis on hea.

Pikemate paastude korral on arstlik järelvalve tingimata kohustuslik. Samuti võib paaste klassifitseerida piirangute järgi, võttes arvesse mida ja kui palju on konkreetse paastu ajal lubatud tarbida:

Täielik, osaline, väljakuulutatud, individuaalne, kiriklikud paastud, poliitilistel eesmärkidel jne.

I Täispaast -a.) kuivpaastuga on tegu juhul, kui ei tarbita isegi mitte vett. Selle maksimaalseks lubatavaks pikkuseks on 72 tundi

b.) veepaastuga on tegu juhul, kui ainsa toitainena on lubatud tarbida karboniseerimata vett II Poolpaast

a.) mahlapaastu puhul juuakse päevas ca 500 ml mahla. Sõltuvalt mahlast ulatub päevane kaloraaž 200 - 500 kcal-ni

b.) vadakupaastu soovitatakse neile, kellel esinevad kroonilised haavandilised seedetrakti haigused. Vadakus sisalduvad erinevad vitamiinid ja mineraalid

Põhimõtteline erinevus paastu ja dieetide vahel seisneb selles, et paastu ajal saab organism ühemõttelise signaali- kiiresti ümber lülituda sisemistele reservidele.

Dieetide puhul on kõik keerulisem, ümberlülitumine ei ole täielik ja toimub hiljem.

Üks või kaks paastupäeva ei põhjusta organismis veel sügavaid muutusi, kuid regulaarselt päevaks –paariks toidust loobudes saavutate pikapeale sama häid tulemusi kui pikema paastukuuriga.

Nälgimist on soovitatav läbi viia auruvannidega, saun, eridušši- dega, hingamisharjutustega.



Eelistatakse toidu piiramist taimeteedega ja värskest valmistatud mahlade ja puljongitega, mis aitavad organismist välja viia liigsed toksiidid/mürgid ja samas säilitavad organismis vitamiinide ja mineraalide tasakaalu, veenälgimine võib põhjustada meie organismis toidust saadavate pestitsiidide, insektitsiidide jne olevate toksiliste keemiliste ühendite liigkiire verre sattumise, mis võib põhjustada iivelduse, kõhulahtisuse, pearingluse, peavalu, jne

Taimetoidust hangib maks vajalikke mineraalaineid, suutes nende varal organismi kogunenud mürke paremini kui mõni keemialaboratoorium kahjutuks teha. Mida tervem on maks, seda enam suudab maks mürke keharakkudest, kaasa arvatud aju rakkudest (väsimus!) välja viia.

Küll soovi korral võib teha täielikku veepaastu, mis on kergem organismile ümberlülitumiseks sisemistele reservidele.

Vajalik päevane vedelikukogus peaks olema 30-40ml 1kg kehakaalu kohta.

Veepaastul olles võib kolme liitri vee kohta lisada 1sl mett ja sidrunimahala.

Veepaastu puhul tuleb kindlasti jälgida taastumisrežiime!

Miks üldse paastutakse ja mida see endaga kaasa toob?

Pikk paast tugevdab, puhastab ja õilitab meie vaimset mina, sest toidust hoidumisel on tohutu mõju inimese psüühikale.

Ravinälgimist ei saa mitte mingil juhul pidada ei uuema aja ideeks ega ka mingiks moenarruseks. Paastu positiivsest mõjust oldi teadlikud juba enne meie ajaarvamist.

1970ndate alguses levis paasturavibuum NSV Liidus. 1973. – 1979.a.uuris Üleliiduline Pulmonoloogia Instituut 700 astmahaiget. “Näljaga” ravimise tulemused osutusid positiivseteks.

Uuringute käigus avastasid teadlased ka nälgimise edu saladuse, milleks osutus organismi kaitsejõudude ärkamine.

Milleks paastutakse?

Paastumiseks võib olla väga mitmeid erinevaid põhjuseid:

1. **kehakaalu normaliseerimiseks.** Puhast veedieeti ei soovitata aga teha inimestel, kes on olnud suures ülekaalus (kaks korda või rohkem raskemad normist) pikka aega (10 – 15



aastat). Selle põhjuseks on asjaolu, et rasvades talletuvad paljud mürgid, mis ei ole mingil põhjusel kehast väljunud. Nälgimisel need vabanevad ja satuvad verre põhjustades sellega seal kõrge toksiinide kontsentratsiooni. Kui inimene on olnud tugevalt ülekaaluline pika aja jooksul, vabaneb tal neid mürke veelgi rohkem, kui normaalse kehakaaluga inimestel. See võib esile kutsuda täieliku mürgistuse ja põhjustada isegi surma. Tuleb rõhutada, et sel juhul ei sure inimene mitte nälga, vaid mingisse toksikoosi. Samuti on ohtlik kaalukaotus üle 25 protsendi.

2. Vaimse ja psüühilise tasakaalu saavutamiseks Teatud psüühiliste haiguste ravis on mitmetes maades saavutatud paasturaviga positiivsed tulemused. Samuti teavad paastujad rääkida, et vaim olevat peale paastu erksam ja mõte teravam.

3. Organismile, eelkõige seedetraktile, puhkuse tagamiseks Väliskeskkonnast satuvad organismi pidevalt erinevad kemikaalid, mis võivad osutuda kahjulikeks meie organismile. Elundkond on pidevalt üle kurnatud selliste ühendite detoksikatsiooni ja organismist väljutamisega.

4. Organismi puhastamiseks jääkainetest Ladestunud jääkained raskendavad elutähtsate organite funktsioneerimist, liigesed muutuvad kangeks jne

5. Immuunsüsteemi mobiliseerimiseks Paastudes stimuleeritakse organismi tegevust ja sealhulgas ka tema kaitsemehhanisme.

6. Kahjulikest harjumustest jagu saamiseks Lisaks sellele, et suitsetamine ja alkohol on paastu ajal rangelt keelatud, ei ole tihtilugu paastujatel nende mõnuainete järele ka mingit soovi ega igatsust.

7. Haiguste raviks Lisaks profülaktilisele toimele on ravinälgimine andnud häid tulemusi mitmete haiguste puhul: bronhiaalastma, kroonilised obstruktiivsed ja allergilised bronhiidid, kroonilised haimoriidid (põsekoopa põletik), kurgu- ja ninaallergiad, kõrgvererõhutõbi, kroonilised neeru- ja sapiteede haigused, mõningad südamehaigused ja nahaallergiad, närvisüsteemi funktsionaalsed häired, liigese haigused.

Samuti ka rasvtõve puhul, sest seegi ju on haigus. Paastu pidamisel haiguste ravimiseks on arstliku järelvalve olemasolu lausa vältimatu. Ainult kogenud tohter oskab hinnata organismi seisundit ning näha dieedi põhjustatud muutuste tegelikku mõju.

8. Klimakteeriliste kaebuste leevendamiseks

9. Paastumine on tuntud ka iluduskuurina, kuna ta noorendab tervet organismi. Teised jällegi väidavad, et hoopis lükkab edasi vananemisprotsessi, kuna suurendab kasvuhormoonide tootmist. Nii või teisiti on aga tegu positiivse mõjutusega



Millal paastuda?

Organism ise ütleb, millal vajab puhkust ja jääkainetest vabanemist. Üheks selliseks signaaliks on „keelekat”, mis annab tunnistust organismi väikesest vastupanuvõimest haigustele. Nälgides võib see kiht suureneda ning seejärel täielikult kaduda.

Tuntud professor *P.Bregg oma raamatus „Nälgimise ime“ soovitab*

paastuda iga nädal 24 tunnine ja lisaks igas kvartalis 7-10 päevane nälgimine, mis viib organismist välja üleliigsed sadestused, toksiinid, mis on metabolismi kõrvalproduktid ning paljude haiguste ja vananemise põhjus.

Kuulus saksa paastuteoreetik ja praktik *dr.Ruediger Dahlke soovitab paastuda kaks korda aastas kahaneva kuu ajal. Kevadel tuhkapäevast lihavõttepühapäevani ja sügisel novembikuus hingedepäeva aega hõlmates. Loomulikult on põhimõtteliselt võimalikud ka muud ajad.*

Kuidas satuvad jääkained meie organismi?

Maailm, milles me elame, on täis toksiine, ja iga päev ründavad meid kahjulikud kemikaalid, mis on pärit toidust, mida me sööme, ümbritsevast keskkonnast ning isegi meie enda ainevahetuse kõrvalproduktidest ja tarbitavatest ravimitest.

Puhastumine aitab kehal vabaneda potentsiaalselt kahjulikest kemikaalidest, parandades samas elutähtsate eritusorganite maksa, neerude, soolestiku ja naha funktsioone.

Eriti oluline on see neile, kes kannatavad stressi või pideva väsimuse all, kellel on madal immuunsus haiguste suhtes või kalduvus allergiatele ja peavaludele, kuiv sügelev nahk, suurenenud rögaeritus ja vähene keskendumisvõime.

Puhastava ravi eesmärgiks on viia ülekoormatud ainevahetus normaalsele tasemele, vähendada koormust tekitavate ainete ning erinevate mürkide hulka organismis ning tõsta samal ajal füsioloogilise tegevuse taset.

Puhastusprotsess mõjutab ülekoormatud rakkude ainevahetust selleks, et rakuensüümid tegutseksid tõhusamalt ning täpsemalt. See vähendab omakorda ainevahetushäireid, suurendab antioksidantide mõju ning tervisevarusid.

Nälgimise tervenemis –ja puhastusmetoodika kõige tähtsamad eelised:

- 1.Nälgimine puhastab organismi jääkainetest ja teistest mürgistest ainetest.
- 2.Kiirendab eritamist- ja detoksikatsiooniprotsesse.
- 3.Nälgimine tühjendab seedetrakti ja vabastab organismi roiskbakteritest.



4. Taastab rakkude ja kudede nooruse.
5. Nälgimine noorendab kogu organismi.
6. Tõstab energieetilist taset.
7. Stimuleerib kõikide kehaosade harmoonilist tööd.
8. Aitab vaigistada, lepitada mõistust.
9. Stimuleerib efektiivset seedimist ning toidu omastamist.
10. Suurendab meelelist taju.
11. Tugevdab mõtlemisvõimet.
12. Normaliseerib kõrgeenenud vererõhku.
13. Nälgimisega võib erinevate haiguste ravimisel kaasneda tervendav efekt.

Kellele paast ei sobi?

Nälgimine on vastunäidustatud

1. Veresoonte tromboos või sellele kalduvus ning verehaigused.
2. Südame-veresoonkonnahaigused (pea oma raviarstiga nõu).
3. Anoreksia.
4. Buliimia.
5. Kasvajad.
6. Veritsevad haavandid.
7. Mõned vähktõve tüübid.
8. I tüüpi diabeet.
9. Podagra.
10. Maksahaigused.
11. Neeruhaigused.
12. Hiljuti põetud müokardi infarkt.
13. Rasedus.
14. Kõik haigused, mis nõuavad pikaajalist ravimite tarvitamist.
15. Vastsünnitanud naisterahvad.
16. Lapseiga.
17. Rinnaga toitvad naised.

Üldiselt võib öelda, et mingil eluetapil sobib paast peaaegu kõigile. Paastu kavandamisel tuleb aga kindlasti arvestada paastuja tervisliku seisundi, haiguste, vanuse ja mitmete teiste individuaalsete asjaoludega ning otsustada, missugune paast sobib või kas seda üldse tasubki katsetada.

Paastumise kõrvalnähud

Kõige rohkem kardetakse toidust hoidumise puhul just tühja kõhu tunnet. Veepaastu pidades kaob nälgjatunne tavaliselt pärast esimest päeva.



Nälgimise algstaadiumis võib kogeda vere atsidoosi (happe ja leelise tasakaal veres on häirunud), suhkruisalduse vähenemist, depressiooni, kurnatust või energia vähenemist. Seepärast ei soovitata ilma arsti järelvalveta üle 2-3 päeva paastuda. Nälgida tuleks ettevaatlikult, lühikese aja jooksul, et mitte tekitada toitumishäireid, tervete kudede kaotamist või elutähtsate organite rikkumist.

Kõrvalnähud

Uimasus ja peapööritus
Südamekloppimine
Peavalu
Unetus
Iiveldus
Halb maitse suus
Suurenenud higieritus
Kuiv nahk
Kõhukinnisus

Paastuks ettevalmistus

Ravipaast jagatakse tinglikult kolmeks etapiks:

I paastuks ettevalmistus, II paast ise ja III paastu lõpetamine ehk taastumisperiood.

Ettevalmistusperioodil tutvub haige meetodiga kirjanduse kaudu. Seejärel selgitab spetsialist talle paasturavi erilisust ja individuaalseid näidustusi. Nagu juba varem mainitud, ei tohi paastu kunagi alustada pealesurutult, sunniviisiliselt ega vastu tahtmist.

Vabatahtliku raviotstarbelise veepaastu ning sunniviisilise nälgimise vahel on suur erinevus ning neist saadavatel tulemustel niisamuti.

Esimesel juhul otsustab inimene ise, et paast on talle kasulik ning tervistav. Seetõttu on ta raviks juba eelnevalt ka psühholoogiliselt valmis.

Vägivaldne paast tekitab aga stressi, kuna seda ollakse sunnitud taluma ette valmistumata.

Stressitingimustes raviv paast ei toimi!!

Kui inimene on otsustanud, et ta soovib paastuda ja et see võiks talle kasuks tulla, peab ta meeles pidama järgmist:



Nälgimisprogrammi minnes on vaja:

Soovitav on paar päeva enne nälgimise algust piirduda toitumisel ainult puu- ja köögiviljadega ning 250 gr naturaalse jogurti või petiga.

1 liiter toidainerikast vedelikku;

Iga päev tuleks juua mitte vähem kui üks liiter vedelikku:

värsket köögiviljamahla, puu-ja köögivilja segumahla, kaaliumirikka puljongi, vee või taimetee näol.

Kaaliumirikkad puljongid kujutavad endast tugevaid aluselisi vedelikke, mida kasutatakse nälgimisel *puhastusprogrammi* algul ilmneva vere atsidoosi (suurenenud happesuse) ning ka teiste kehakudede atsidoosi vastu võitlemiseks. Kaaliumirikkad puljongid on rikkad mitmesuguste toitainete poolest.

Keetke kartulid, kiulised oad, seller ja tsukiini vees pehmeks, seejärel segage kokku. Selline köögiviljapuljong hoiab ära nälgimisel tekkida võiva ülihappesuse.

Põhilisteks kaaliumi allikateks on taimse päritoluga toiduained. Teda on palju rosinates, datlites, kõrvitsas, kapsastes, kartulites, porgandites, sibulates, peedis, spinatis, aprikoosides, õuntes, viinamarjades, kirssides ja banaanides.

Kui olete nälgimiseks valmis, siis alustage värskelt valmistatud köögiviljamahladest. Erilist tähelepanu võiks pöörata rohelistele lehtköögiviljadele ning peedile. Jooge neid päevas 300 gr osadeks jaotatuna päevale ning lisaks 700gr puhastavat taimeteed, näiteks punasest ristikehinast, kummeli, kibuvitsa – ingveriga ning 450gr kaaliumirikast puljongit.

Mahlad

Mahlade üheks tähtsamaks aspektiks on nendest organismile saadav ensüümide kogus. Taimse päritoluga toiteensüümid on vajalikud kõikidel tervenemisel – ja rahabilitatsioonietappidel.

Värsketest tooretest köögiviljadest mahlad kindlustavad kogu organismi rakud ja koed vajalike ainete ja toiteensüümidega sellisel kujul, nagu need on kõige kergemini seeditavad ja omastatavad.

Pärast nii pikaajalist nälgimist, kui ise olete soovinud (kuni kolm päeva), võite hakata valmistuma nälgimise lõpetamiseks.

Paastu ei saa alustada päevapealt, seda tuleb teha tasapisi, organismi järjest vähema toiduga harjutades.

Paastueelsel päeval süüakse viimast korda lõuna paiku enne kella kahte-kolme ning paastule eelnev pehme kõhulahtisti tuleks sisse võtta kõige hiljem eelmisel päeval.



Enamasti sobib kõige paremini soola sisaldav kõhulahtisti.

Kui aga kõhulahtisteid tarvitatakse, peab arvestama sellega, et need mõjuksid juba eelmise päeva õhtul, muul juhul tuleks toetuda klistiirile. Klistiiri on kasulik korrata ka hommikul.

Paastu periood

Ravipaastu enda põhiülesandeks on organismi üleviimine väliselt toitumiselt sisemisele.

Nälgimise perioodi pikkus määratakse kindlaks individuaalselt ning see kestab sõltuvalt haigusest, east jms 5-21 päeva.

Soovitav on siiski, et esimene paast ei kehtaks kauem kui 3 – 7 päeva.

Tegelikult ei soovitata esimese paastuna üldse kohe täielikku veepaastu kasutada, vaid parem on katsetada enne pisut leebemate mahlapäevadega.

Veepaastu puhul juuakse päevas 1 – 3 liitrit vett.

Protsessi käigus väheneb kolesterooli- ja suhkrusisaldus veres, paraneb vereringe ja bronhide läbilaskvus, haistmine, pidurduvad allergilised reaktsioonid ja põletikud, vähenevad polüübid, ilmnevad regeneratiivsed protsessid ja paljud teised positiivsed muutused.

Kuna kõik see toimub rakutasandil, siis ergutatakse kõiki organeid ja süsteeme ning organism puhastub jääkainetest.

Kui paastu ajal siiski soovitakse süüa, peab tegemist olema väikese koguse, kvaliteetse ning hästi kavandatud toiduga.

Selle valikul tuleb tähele panna ka oma individuaalseid terviseprobleeme, enamasti on parimad värsked aedviljad, puuviljad ning nende mahl.

Esimene paastumise kord on enamasti kõige raskem. Järgmiste paastudega kohanemine on märgatavalt lihtsam ning toimub kiiremini.

Paastu lõpetamine

Kuidas nälgimist lõpetada

Nälgimise lõppedes ärge korraldage joominguid ega liialdage söögiga. Liigne või vale toitumine pärast nälgimise lõppu võib tekitada maos ärritust või kõhukinnisust.



Jätke mõned päevad järkjärguliseks pöördumiseks tavalise dieedi juurde (eraldage sellele rohkem või vähem aega, vastavalt programmi kestvusele).

- Taastusdieet peab kestma vähemalt sama kaua kui nälgimine
- Ärge sööge liigselt, kuni täistundeni maos.
- Sööge aeglaselt, mäludes toit korralikult läbi.
- Taastumise ajal ei tohiks tarvitada soola, teravaid maitseaineid, rasvu, suhkrut.
- Soovitatakse hoiduda loomsest toidust.
- Tervislik on süüa värsked juur-ja puuvilju. Lisaks neile pett, hapupiim, pudrud.
- Taastumise ajal võib juua kibuvitsa-,pihlaka-,sõstrateed, millele võib soovi korral lisada natuke mett.
- Samuti on tähtis, et soolestik hakkab tööle taastumise esimese kolme päeva jooksul. Selle stimuleerimiseks on vaja süüa riivitud keedetud punapeeti. Soovitav on masserida naba ümbrust 30 korda päripäeva suunas ja juua sennalehe teed. Hästi sobib ka klaasitäis vett, mis on joodud hommikul enne sööki ja õhtul enne magamaminekut.

Üle kahe päeva kestnud nälgisest väljumine on sama tähtis kui mahladega nälgimise aeg/periood ise. Te võite kaotada kogu nälgimise efekti, kui ei lõpetate seda õigesti!

Taastumisperiood on paastu läbiviimisel kõige vastutusrikkam etapp. See määrab ravikuuri tõhususe. On hädavajalik viia organism sujuvalt ja mõistlikult üle sisemiselt toitumiselt välisele.

Põhireegli hulka kuulub see, et mida pikem on paast, seda pikem taastusperiood.

Heade ravitulemuste saavutamiseks peaks pika, üle kümne päeva väldanud paastu lõpetamise aeg kestma keskmiselt 20 – 30 päeva.

Ainevahetus muutub normaalseks (lagundamisest sünteesi) 5 – 7 päevaga.

Veepaastujärgses uuenemises on biokeemilised muutused samalaadsed.

Pärast paastu kasvab organismi kohanemisvõime. Regeneratsiooni kasvu on loomsete katsetega tõestatud, sest pärast paastu paranevad haavad kiiremini ning loomad taluvad paremini erinevaid infektsioone.

Verevarustuses on seoses paastuga täheldatud märkimisväärselt positiivseid muutusi, vererõhk normaliseerub ning koevedelike imendumine paraneb. Alaneb ka vere kolesterooli- ning rasvasisaldus ning tõuseb punaste ja valgete vereliblede hulk.

Jagunevaid rakke võib tavalisest enam märgata juba paastu alguses ning nende hulk kasvab pärast paastu lõpetamist. Deformeerunud vananenud rakkude rakumembraan muutub taas normaalseks.



See annab tunnistust rakutegevuse paranemisest Rakuensüümide tegevus taastub ning rakkude retseptorid on paremas seisukorras. Valkainetega seotud rakkude tsütoplasmas toimuvad väga positiivsed muutused. Mitmed uurijad on avastanud, et paastu mõjul ilmnevad erilised noorenemise tundemärgid. Teiste hulgas kinnitasid Chicago ülikooli uurijad, et kui kehakaal pärast paastu tõuseb, uueneb organismi rakkude protoplasma. Niisuguseid noorenemise märke võib selgelt näiteks nahal märgata.

Pika paastu lõpuosas võib mao ning soolestiku seintel märgata limaskesta kaitsevõimet suurendavaid muutusi

Maksa verevarustus paraneb, veri vahetub kiiremini ning maksa glükogeenivarud suurenevad

Liigese- ning lihasvalude all kannatajaile ning fibromüosiidahaigetele mõjub veepaast positiivselt.

Allergikutel ning mitmetel kõhuhädade käes kannatajail vähenevad kroonilise põletiku tunnused.

Eespool nimetatud levinud haiguste ravi kohta paastudes on korraldatud teaduslikke uuringuid, kuid seda tuleb siiski meele pidada, et;

veepaast pole spetsiifiline mingi spetsiaalse haiguse ravivorm. See tõstab organismi üldist kohanemisvõimet ning on seeläbi mitmete haiguste korral abiks.

Paast normaliseerib ka sisenõrenäärmete tegevust ning organism saavutab sel ajal parema füsioloogilise taseme kui enne seda.

Ravivõttena vajab veepaast teadmisi. Selle põhjustatud halb enesetunne ei teki tavaliselt mitte näljast, vaid mürgistusseisundist, mille sümptomitele tuleb tähelepanu pöörata.

Veepaast ja ülekaalulisus

Ülekaalulistel on enamasti teistest raskem paastu taluda, kuid neil polekski soovitatav üle 3 – 5 päeva paastuda. Pärast paastu peab neil olema pikk taastumisperiood, mille vältel tuleb järgida erilisi toitainete piiranguid.

Paari kuu pärast võivad nad korrata lühiajalist paastu ning pärast seda taas pikka taastumisperioodi.

Perioodilised lühiajalised paastud kulgevad valutult, hiljem on aga lihtne paastupäevi juurde lisada.



Niisuguse korduva paastu meetodi grupi liikmetel on õnnestunud oma kaalu langetada ning selle juurde siis ka pidama jääda.

Ravipaastu ei tohiks suhtuda kui “kergesse ja kiirese tervenemismeetodisse”. See on pikk tee tervenemisele läbi arsti ja haige koostöö.

Omapäi, ilma sügavamate teadmisteta inimorganismi funktsioneerimisest ning söömata jätmise mõjust sellele, on kindlam loota pigem täisväärtusliku toidu tervistavale mõjule, kui seda nälgimisega saavutada püüda.

Paastu erinevad väärtused usundis

Sõna "paast" seostub küll religioosse kombestikuga, ent mõte on ka maine-uued tuuled ei too elujõudu enne, kui vana saast on välja puhastatud.

Paastumine pole üksnes nälg, see on oma pühendumise, kannatlikkuse ja tahtejõu suurendamine.

Inimene, kes õigesti paastub, on võimeline distsiplineerima oma kirglikke ihasid, asetades end füüsilistest ahvatlustest kõrgemale. **Paastumine õpetab inimesele kannatlikkust, suurendab ta tahtejõudu ja näitab, kuidas eluraskustest üle saada.** Ka aitab paastumine üle saada isekusest, ahnusest, laiskusest ja muudest halbadest iseloomujoontest – paast on positiivne distsipliin.

Paast kujutab endast inimese vaimu võitu füüsilise üle.

Vastutuse võtmine enese eest.

- Meie ihu tervendab end sageli siis, kui järgime Jumala psühholoogilisi eluseadusi.
- Tervise säilitamine on meie endi vastutusel. Sa ei saa süüdistada teisi oma elustiilis.
- Sa ei saa ignoreerida hoiatusi, ega hooletult, hävitades oma ihu ja oodata, et Jumal sind taavalikult hea tervise juures hoiaks. Me peame lähtuma oma ihu vajadustest, mitte oma himudest.



Vaimulikud põhjused:

- Patu eemaldamine meeleparanduse läbi.
- Ülesaamine vaimulikest kaotustest ja visiooni saamine.
- Vaimulike väärtuste ja prioriteetide taastamine.
- Vaimulik puhkus, taastus ja kinnitus Jumalas.
- Harjumuste, elustiili ja südamesoovide puhastumine.
- Meie elu ka kristliku karakteri distsiplineerimine.
- Vastutuse võtmine meie kohustustes kristlasena oma koguduses ja maailmas.

Paastumine on kõige vaimulikum, tõsisem ja püham viis andmaks end täielikult üle Jumalale.

- Paastumine aitab meil loovutada oma tahte Jumalale.
- Paastumine teeb meid teadlikuks Jumala ligiolust.
- Suurenenud avatus valmistab meist kindla suuna ja eesmärgiga kristlased.
- Oleme enam valmis aktiivsemaks teenimiseks, paremini varustatud võitmaks saatanat vaimulikus sõjapidamises ja elama võidukat elu olles täis Püha Vaimu.