

Paastumine meditsiinilise ja praktilise poolepealt vaadatuna.

Kui inimene keeldub harjumuspärasest söömisest, siis hakkab sellest momendist toimuma tema teadvuse korrastamine. Ta kannatab teadlikult ja seeläbi distsiplineerib ennast, paneb oma maitse- ja näljatunde kontrolli alla.

Une halvenemine, ärrituvus jne näitavad inimese sisemist võitlust ja tunnete allutamist inimese tahtejõule. Regulaarne nälgimine üks kord ühe-kahe kuu jooksul kaks-kolm päeva korraga muudab inimese harjumusi luues täiesti uue isiksuse.

Puhastusprotsess mõjutab ülekoormatud rakkude ainevahetust selleks, et rakuensüümid tegutseksid tõhusamalt ning täpsemalt. See vähendab omakorda ainevahetushäireid, suurendab antioksidantide mõju ning tervisevarusid. **Protsessi käigus** väheneb *kolesterooli- ja suhkrusisaldus veres, paraneb vereringe ja bronhide läbilaskuvus, haistmine, pidurduvad allergilised reaktsioonid ja põletikud, vähenevad polüübid, ilmnevad regeneratiivsed protsessid ja paljud teised positiivsed muutused*. Nälgimine puhastab organismi jääkainetest ja teistest mürgistest ainetest, kiirendab eritamise- ja detoksikatsiooniprotsesse, tühjendab seedetrakti ja vabastab organismi roiskbakteritest, taastab rakkude ja kudede nooruse, noorendab kogu organismi, tõstab energeetilist taset, stimuleerib kõikide kehaosade harmoonilist tööd, aitab vaigistada/lepitada mõistust, stimuleerib efektiivset seedimist ning toidu omastamist, suurendab meelelist taju, tugevdab mõtlemisvõimet, normaliseerib kõrgeenenud vererõhku. Nälgimisega võib erinevate haiguste ravimisel kaasneda tervendav efekt.

Kellele paast ei sobi/on vastunäidustatud?

Veresoonte tromboos või sellele kalduvus ning verehaigused, südame-veresoonkonnahaigused (rütmihäired), hiljuti põetud müokardi infarkt, anoreksia, buliimia, kasvaja, veritsevad haavandid, mõned vähktõve tüübid, I tüüpi diabeet, podagra, maksahaigused, neeruhaigused, rasedus, kõik haigused, mis nõuavad pikaajalist ravimite tarvitamist, vastsünnitanud naisterahvad, lapsega, 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.

Nälgimise staadiumid

Esimene staadium – toiduärritus, mis kestab 2-3 päeva. Inimest ärritavad kõik toidust märku andvad signaalid. Toimub mõju väljatasandile (teadvuse korrastamine) ja füsioloogilistele protsessidele (organismis on stress). *Organism kohandub ilma toiduta hakkama saamisele.*

Teine staadium – algav atsidoos 2-3 päeval ja lõpeb 3-5 päeval. Nälg väheneb või kaob ja janu suureneb. Mõju väljatasandile, -kui väljatasand vabaneb teda hävitavatest psühholoogilistest surutistest ja tunnetest, siis *algab seesmine rahunemine.*

Kolmas staadium – selle staadiumi pikkus on individuaalne. Keskmiselt algab 6-10 nälgimispäevast, lõpeb umbes 40 nälgimispäeval. Lõppeb keele puhastamine ning tugeva näljatunde tekkimiseni. *Kestvus sõltub rasvavarudest organismis.*

Tähtis on teada! Ravi –ja profülaktilisel eesmärgil nälgida võib ühest päevast alates, kuni selle päevani, mil keel puhastub ja tekib tugev isu. **Edasi minna on keelatud!**

Paastumise kõrvalnähud

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

Nälgimise algstaadiumis võib kogeda vere atsidoosi, (happemürgistus (seisund), suhkruisalduse vähenemist, depressiooni, kurnatust või energia vähenemist). Seepärast ei soovitata ilma arsti järelevalveta üle 2-3 päeva paastuda neil, kellel on terviseprobleeme. Seoses nõrkuse ja intoksikatsiooniga organismis aktiveeruvad patoloogilised tunded nagu enesehaletsus, soov ennast mugavalt tunda, ebaõigluse tajumine ja ümbritsevate inimeste vihkamine. Uimasus ja peapööritus, südameklõppimine, peavalu, unetus, iiveldus, halb maitse suus, suurenenud higieritus, kuiv nahk, kõhukinnisus.

Paastuks ettevalmistus

Ravipaast jagatakse tinglikult kolmeks etapiks:

I - paastuks ettevalmistus, II- paast ise , III- paastu lõpetamine ehk taastumisperiod.

Paastuks **ettevalmistusperiodil** tutvu paastu kirjandusega, et olla teadlik, mis paast üldse tähendab nii füüsilises, kui vaimses mõttes ja valmista end ette nälgimisperiodiks.

Paastu ei tohi kunagi alustada pealesurutult, sunniviisiliselt ega vastu tahtmist.

Vabatahtliku veepaastu ning sunniviisilise nälgimise vahel, nagu ka neist saadavatel tulemustel, on suur erinevus. Esimesel juhul otsustab inimene ise, et paast on talle kasulik ning ihule ja vaimule tervistav. Seetõttu on ta juba eelnevalt ka psühholoogiliselt valmis.

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

Kui oled otsustanud, et soovid paastuda ja et see võiks sulle kasuks tulla, pea meeles järgmist:

Veepaastule minnes on soovitav päev või paar päeva *enne nälgimise algust piirduda toitumisel ainult puu- ja köögiviljadega ning 250 gr naturaalse jogurti või petiga.*

Veepaastul soovitatav vesi/vedeliku kogus 2-3l päevas. Külmatunde vältimiseks paastuajal võiks tarbida sooja suhkruta taimeteed.

Tervisele soodsalt toimiv paast on mineraaliderikka puljongi ja mahlaga:

1 liiter toitaineerikast vedelikku – Iga päev tuleks juua mitte vähem kui üks liiter vedelikku; värsket köögiviljamahla, puu-ja köögivilja segumahla, kaaliumirikka puljongi, vee või taimeteed näol. Kaaliumirikkad puljongid kujutavad endast tugevaid aluselisi vedelikke, mida kasutatakse nälgimisel *puhastusprogrammi algul* ilmneva vere atsidoosi (suurenenud happesuse) ning ka teiste kehakudedes atsidoosi vastu võitlemiseks. Kaaliumirikkad puljongid on rikkad mitmesuguste toitainete poolest.

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

Põhilisteks kaaliumi allikateks on taimse päritoluga toiduained: rosinad, datlid, aprikoosid, kõrvits, kapsas, kartul, porgand, sibul, peet, spinat, õun, viinamarjad, kirsid ja banaan.

Kui oled nälgimiseks valmis, siis alusta värskelt valmistatud köögiviljamahladest. Erilist tähelepanu võiks pöörata rohelistele lehtköögiviljadele ning peedile. Neid võik tarbida päeva

peale jaotatuna 300 gr päeva. Lisaks 700gr puhastavat taimeteed, näiteks punasest ristikehinast, kummeli, kibuvitsa – ingveriga ning 500gr kaaliumirikast puljongit.

Mahlade üheks tähtsamaks aspektiks on nendest organismile saadav ensüümide kogus. Taimse päritoluga toiteensüümid on vajalikud kõikidel tervenemis- ja rehabilitatsioonietappidel. Värsketest toretest köögiviljadest mahlad kindlustavad kogu organismi rakud ja koed vajalike ainete ja toiteensüümidega sellisel kujul, nagu need on kõige kergemini seeditavad ja omastatavad.

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

Kui on tegemist ravipaastuga, siis paastule eelneval päeval süüakse viimast korda lõunat enne kella kahte-kolme. 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.

Soovitatav on siiski, et esimene paast ei kestaks kauem kui 3 – 7 päeva.

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

Kui paastu ajal siiski soovitakse süüa, peab tegemist olema väikese koguse, kvaliteetse ning hästi kavandatud toiduga: värsked aedviljad, puuviljad ning nende mahl. Valiku tegemisel tuleb tähele panna ka oma individuaalseid terviseprobleeme.

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

Kuidas veepaastu või nälgimist lõpetada? *Pärast nii pikaajalist nälgimist, kui ise oled soovinud (kuni kolm päeva), võid hakata valmistuma nälgimise lõpetamiseks.*

Kui inimene nälgib 2-3 päeva, siis probleeme toidu seedimise taastamisega pole. Võib süüa sama toitu, mida enne nälgimistki.

Kui inimene nälgis 6-10 päeva, siis on tarvis anda organismile aega nende jääkainete väljaviimiseks, mis organismis nälgimise ajal liikuma hakkasid.

6-10 päevase nälgimise järel peab toit olema vedel (värsked juurviljamahlad, taimetõmmised, värsked puuviljad, köögivilju võib süüa poolvalminuna aurutatult.

Nälgimise lõppedes ärge 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, mäeldes 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 masseerida 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.

Sa võid kaotada kogu nälgimise efekti, kui ei lõpeta 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.

Sobiv dieet paastueelseks, paastuajaks, kui paastujärgseks ülemineku ajaks:

Hommik – Tee 250ml, ensüümiderikas hommikumahl ja hommikupudru 300g;

Lõuna– Tee 250ml, köögiviljahautis +lehtsalat;

Õhtu – Tee 250ml, köögiviljapuljong 300ml, 1puuvili;

Hilisõhtu– Tee 250ml, puuvili või toorsalat;

Lisaks allikavesi 1-2l.

Paastuga uued tuuled toovad elujõudu siis, kui vana saast on välja puhastatud nii füüsilises, kui vaimses mõttes.

Paastumine õpetab inimesele kannatlikkust, suurendab ta tahtejõudu ja näitab, kuidas eluraskustest üle saada. Ka aitab üle saada isekusest, ahnusest, laiskusest ja muudest halbadest iseloomujoontest – *paast on positiivne distsipliin.*

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, hävitades oma ihu ja oodata, et Jumal sind taevalikult 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 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.

Paastumine on kõige vaimulikum, tõsisem ja püham viis andmaks end täielikult üle Jumalale. See on inimese vaimu võit füüsilise üle!

Meditsiiniline toitumisspetsialist
Elle Kalamägi