

ALAR KAUFMANI TERVISEAKADEEMIA

PAAST JA SELLE MÕJU INIMESELE

Referaat

Tiiu Tammiste
Pärimusmeditsiin

Tartu 2021

SISUKORD:

Sissejuhatus.....	
1. Paastu lühike ajalugu ja tänapäev.....	
1.1 Paast haiguste ravijana	
1.2 Paast religioonis	
2.Paastu positiivne mõju inimesele.....	
3. Paastu erinevad pikkused.....	
3.1 Lühiajaline paast.....	
3.2 Pikaajalised paastud.....	
Kokkuvõte.....	
Kasutatud kirjandus.....	

SISSEJUHATUS

Aina kehvemaks muutub inimeste tervis. Me sööme liiga palju ja valimatult. Ahvatlused on väga suured.

Üheks võimaluseks enda toitumisharjumusi muuta ja tervist parandada on paastumine. See on muutumas tänapäeval väga populaarseks ravimeetodiks.

Töö eesmärgiks on uurida paastu olemust, natuke ajalugu ja millised on võimalikud paastumise viisid. Kas on võimalik lühiajaline ja pikem paast. Miks me peaksime paastuma, kuidas see mõjutab positiivselt meie organismi.

Töö eesmärgiks on anda positiivne tõuge ja julgustaks alustama paastumisega. Innustab põhjalikumalt uurida, kuidas paastuda. See on terve rida olulisi teadmisi ja endaga tööd, samas aga väga põnev.

1. PAASTU LÜHIKE AJALUGU JA TÄNAPÄEV

Paastu on kasutatud kõikides muistsetes kultuurides. Ka vanad eestlased on alati paastunud. Tihti tingis selle ka toidunappus. Paastuperioodid tegid neid aga kindlasti tugevamaks, nende organism ja ainevahetus läks sellega kaasa.

1.1 PAAST HAIGUSTE RAVIJANA

Paast on ravivahend juba tuhandeid aastaid. Paastu on kasutatud kõikides muistsetes kultuurides.

Järjest enam muutub paastumine populaarseks ravimeetodiks ka tänapäeval. Eriti levinud on see Saksamaal ja Sveitsis. On tehtud palju paastuteemalisi uurimusi ja kirjutatud raamatuid. Palju on rajatud paastule spetsialiseeritud ravikeskusi.

Eestis on tuntud loodusravikeskus Loodus Bio Spa Luunja vallas. Seal saab teha ravipaastu dr. Natalja Trofimova meetodit kasutades.

Järjest rohkem hakkame me toiduga üle pakkuma, paast oleks sellele positiivne vastand.

1.2 PAAST RELIGIOONIS

Religioosel paastumisel on kaks eesmärki: kehaline tervenemine ja hingelis-religioosne uuenedmine. Siin on oluline palvetamine, paastumine ja mediteerimine, enese leidmine.

Rooma katoliku ja õigeusu kirikus peetakse paastu kevadel enne ülestõusmispühi ning advendiajal enne jõule. Vana testamendi järgi on paast hea hingerahustaja, tervendab ihu ja juhatab ka õnne ja eneseteostuse juurde. Uues testamendis on paast kristlik nähtus. Religioosel paastul on kolm astet: lihast loobumine, kasin söömine või täielik toidust loobumine. Paastumine on oluline kõikide religioonide juures. Ja miks mitte ühendada nii religioosne kui ka tervendav paast.

2. PAASTU POSITIIVNE MÕJU INIMESELE

Paast on üks loodusravi võtetest. Paast ergutab organismi omal jõul tervenema, keha hakkab korralikult täitma oma ülesandeid. Nii saab loobuda kohe ravimite kasutuselevõtmisest ja usaldada oma keha ennast ravima.

Paastumine tekitab alguses kehas kerge stressi, kuna puuduvad suhkur ja toitainetest saadav energia, kuid stressihormooni abil käivitub kehaomane vastureaktsioon (Michalsen, 2017). Maksas olev glükogeenivaru kasutatakse ära ja siis algab rasvavarude kasutamine. Keharakud lähevad kiiresti üle rahulikule kaitsvale programmile. Seda saadab vedeliku väljutamist soodustav vererõhku alandav ja soolestikku puhastav mõju. Sellega kaasneb ka õnnehormooni tootmine. (Michalsen 2017)

Paastumine ergutab tüvirakkude tootmist ja mõjub noorendavalt. Me ei raiska energiat toidu omastamiseks ja sealt vabanev jõud läheb organismi puhastamiseks mürgistest ainetest, mis on sattunud sinna toiduga.

Paastumine teritab ka mõistust, aju hakkab paremini ja erksamalt tööle. Väga oluline on paastumisel see, et puudub kõigile ravimitele omane kahjulik kõrvaltoime.

Paastumisega me saavutame keha puhastumise füüsiliselt, vaimselt ja vaimulikult (Pregg P. 1993). Paastumisel on hea mõju paastuja psüühikale. Keha ja mõistus puhastuvad, on tunda endas positiivset jõudu ja see teeb optimistlikuks. Paastumisel on tugev põletikke vähendav toime.

Mark Mattson, maailma üks tuntumaid ajuteadlasi ja neurobiolooge, tõendas seda, et närvirakkude kasvutegur aitab oluliselt kaasa aju tervisele ning heale meeleolule. (Mattson,M 2014)

Paastumine on närvisüsteemi haiguste puhul paljutõotav ravimeetod. Paastumise krampe leevendav toime on teada antiikajast peale. Paastumisega kaasneva rahulolutunde tekkimise põhjused on seotud serotoniini parema kättesaadavusega. Kehas tõuseb ka opiaatide tase, mida keha ise toodab. Rõõm ja voolav energia täidab keha. Ja siis magada saab kindlasti hästi. Nälgimine aitab hoida veresooni puhtana ja veri saab vabalt voolata südamesse. Ka seljavalud kaovad, koed lõdvestuvad.

Paastumise positiivsed tulemused ei teki mitte lihtsalt millegi ärauhumise või väljajuhtimise tõttu, vaid nähtamatult, raku ja molekulitasandil (Michalsen.A 2017)

Paastumine viib organismist välja sinna aastate jooksul kogunenud toksiinid. Mitte mingisugune ravimeetod ei too niipalju muudatusi ja uuendusi kui nälgimine (Bregg P 2017) Kindlasti on selle mõju väga hea meie maksale.

On siiski ka olukordi ja haigusi, mille jaoks paast ei sobi. Sellisel korral tuleb nõu pidada oma perearstiga. Paast nõuab vaimset valmisolekut, kindlaid teadmisi, kogemusi ja täpseid juhiseid. Ravipaastu puhul on oluline inimese vaba tahe ja isiklik motivatsioon. Ravipaast ei ole dieet.

3. PAASTU ERINEVAD PIKKUSED

3.1 LÜHIAJALINE PAAST

Paastumine algab juba neljateistkümne kuni kuuteistkümne tunnisest toidupausist ning sellel on kehale positiivne mõju.

Lühiajalise paastuga saab kergesti parandada enda elukvaliteeti. Lühiajalist paastu võib pidada iga päev. Ülekaal koguneb vähehaaval ja nii on võimalik lühiajalise paastuga seda ka alandada.

Ka lühiajaline paast nõuab enda kokkuvõtmist. Tuleks loobuda söögivaheegadel „näksimisest“.

Oluline oleks palju liikuda ja parem oleks süüa taimetoitu. Lühiajaline paast on kindlas rütmis söömise vorm, mis jälgib omaenda rütmi ja vabastab organismi suures osas koormusest (Dahlke.R 2018)

Kõige lihtsam vorm on öine paast ja mida pikemaks seda venitada, seda parem. Lühiajalise paastu pidamisel ei teki nn. Jo-jo efekti.

3.2 PIKEMAD PAASTUD

Pikemate paastude puhul on võimalused ja tulemused paremad. Jeesus Kristus paastus kõrbes 40 päeva. Alguseks on sellise pikkusega paast kindlasti liiga pikk ja äärmuslik.

Alustuseks sobiks 5 päeva kuni nädal. Pikema paastuga õpid ennast tundma hoopis teise nurga alt. Pikemat paastu oleks alguses kindlasti teha koos grupiga ja asjatundja õpetaja käe all. See nõuab teadmisi ja hea on ka üksteise sõbralik toetamine.

Pikem paast kaitseb immuunsüsteemi hädade vastu ja toetab selle taastumist. Lisaks on veel võimalus kasutada pärast maarohtusid ja teisi looduslikke ravivahendeid. Samuti palju liikuda ja käia saunas.

Pikem paast õpetab meid kindlasti sööma rõõmu ja naudinguga. Me tunneme head rõõmu

lihsatest toitudest ja oleme väga tänulikud. Tänulikud saame olla maale, kus see toit on kasvanud ja neile kes selle toidu on kasvatanud ja valmistanud. Nii saame me nautida ka oma elu.

Pikemaajalist paastu võiks teha kevadel ja sügisel. Lühiajaline ja pikaajaline paast täiendavad teineteist suurepäraselt ja mõjutavad vastastikku viljastavalt (Dahlke.R. 2018).

Lühiajalist paastu pidades on kindlasti kergem üle minna pikaajalisele paastule. Keha on selleks paremini valmis.

KOKKUVÕTE

Paastuda me võiksime palju rohkem ja julgemini.

Paastuga on kindlustatud füüsiline ja hingeline tervis. Pärast paastu omandame me toitu paremini, kasvab jõud ja vastupidavus. Mõistus on palju loogilisem. Me hakkame endale ja oma toitumisele pöörama rohkem tähelepanu. Suurt rõõmu saab tunda lihtsatest ja tervislikest toitudest.

Võib-olla loobume hoopis kohvist ja armastame juua taimeteed. See võib olla algus ka lihast loobumisele ja taimetoidu kasuks pööramisele. Me oleme enda peremehed. Saame aidata natuke kaasa ka liigtarbimise vähendamisele, mis on suur koormus meie maale. Me võtame vast kõike loomulikumalt ja lihtsamalt.

Edukas paast tõstab enesekindlust ja eneseteadvust. Igaüks võiks julgemini paastuda, sest see on üsna lihtne ja loomulik meetod, mis aitab saada tervemaks, püsida tervena ja olla heas vormis.

Paastudes sa saad heaks sõbraks enda ja oma kehaga. Ja see on ju hea!!

KASUTATUD KIRJANDUS

- Bregg, P. (1993) „Nälgimise ime“ Printell
- Dahlke, R. (2017) „Lühiajaline paast“ Tänapäev
- Michalsen, A.(2018) „Ravimine looduse väega“ Tänapäev
- Trofimova,N.(2017) „Paastuga terveks“ Tallinn Varrak