

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

## **REFERAAT**

Paast

Pille Kaasan  
Klassikaline massaaž I õ.-a.

Tallinn 2014

## EESSÕNA

Olen valinud referaadi teema sellepärast, et olen veendunud, et paastumine on igale inimesele võimalus end ise tervendada. Paastumist nimetatakse ka ilma lõikuseta opertasiooniks, sest selle käigus organism hävitab kõik haiged ja talle mittevajalikud rakud.

Olen käinud dr. Trofimova paastulaagris ja saanud sellest positiivse tunde, kuigi väljatulek paastust oli minu jaoks üllaske.

Käsitlen töös nälgimist, veepaastu ja kuivpaastu. Soovitan inimestel samas järjekorras ka paastu teemga sügavamalt tutvuda, sest nii tekib arusaam paastumise protsessist ja tekib kindlus, et see on tõhus viis oma tervise heaks midagi ise ära teha, kasutamata keemilisi ravimeid. Muidugi ei ole ma kategooriliselt ravimite tarvitamise vastu, kui muud meetodid ei ole tulemust andnud, siis ravimitest keeldumine on minu arvates vale.

Kogu protsessi juures on muidugi toitumisel väga suur roll. Soovitav on taimetoit, töös selgubki, et enne ja pärast paastumist on valgurikas dieet kui mitte keeltud, siis rangelt mittesoovitav.

Kuivpaastu ma ise ei ole (veel) „omal nahal“ proovinud – ma pole selleks psühholoogiliselt valmis. Lisaks vajab kuivpaast vastavaid tingimusi (öine eluviis, vaikimine jms.), mida töötav inimene ilma pikema planeerimiseta endale lubada ei saa.

Kindlasti ei soovita ma inimestel hakata paastuma ilma paastumise olemust ja mõju organismile mõistmata.

## SISUKORD

EESSÕNA.....	2
SISUKORD.....	3
1. MIS ON PAAST? .....	4
2. PAASTUMISE EESMÄRGID. MIKS ON KASULIK PAASTUDA?.....	5
3. MIS TOIMUB KEHAS PAASTUMISE AJAL?.....	7
4. VASTUNÄIDUSTUSED .....	8
5. NÄLGIMINE.....	9
5.1. ETTEVALMISTUS NÄLGIMISEKS .....	9
5.2. NÄLGIMINE.....	9
5.3. NÄLGIMISEST TAASTUMINE.....	10
6. PAASTUMINE.....	11
6.1. ETTEVALMISTUS PAASTUMISEKS .....	11
6.2. PAASTUMINE .....	11
6.3. PAASTUMISEST TAASTUMINE .....	12
7. KUIV- EHK TULEPAAST.....	14
7.1. ETTEVALMISTUS KUIVPAASTUKS.....	14
7.2. KUIVPAASTUMINE .....	15
7.3. KUIVPAASTUST TAASTUMINE .....	16
8. KOKKUVÕTE.....	18
9. KASUTATUD KIRJANDUS.....	19

## 1. MIS ON PAAST?

Paast on millestki ajutiselt loobumine. Esimese asjana mõeldakse automaatselt kohe toidust loobumist. Kuid loobuda võib ükskõik millest. Näiteks suitsetamisest, alkoholist, seksist, halvasti ütlemisest, tagarääkimisest, televiisorivaatamisest, suhtlemisest jne.

Religioosne paast kestab 40 päeva ning see on täpselt ajaliselt määratletud. See peab toimuma 40 päeva enne Ülestõusmispühi. Selle jooksul on keelatud tarbida liha, piima, mune.

Oma töös keskendun ma ennekõike siiski toidust loobumisele, kuid käsitlen ka paastu, mis eeldab lisaks toidust loobumisele ka vedeliku tarbimisest loobumist. Soovin näidata, et paastuma ei tohi kunagi hakata päevapealt, uitmõtte ajal. Misiganes paastumine eeldab põhjalikke teadmisi ja pikemaajalist vaimset ja füüsilist ettevalmistust. Iga paastumine koosneb kolmest faasist: ettevalmistus, paastumine, taastumine. Seejuures kolmandal osal on väga tähtis roll ning sageli taastumise ajal dieedist kinnipidamine on paljudele nn „tavatoitujatele“ ületamatult raske, kuid sellest mitte kinni pidamine on väga ohtlik, sest sel ajal võivad „patustamistel“ olla rängad tagajärjed.

Väga tähtis on teada, et pikemaajalisi paaste ehk paaste, mis kestavad rohkem kui seitse päeva, ei tohi läbi viia ilma spetsialisti järelevalveta. Rõhutan seda oma töös ka edaspidi mitmeid kordi, sest see on väga tähtis, et inimesed ei tekitaks oskamatu paastumisega oma organismile pöördumatuid kahjustusi.

## 2. PAASTUMISE EESMÄRGID. MIKS ON KASULIK PAASTUDA?

Keha puhastab end maksa, lümfide, neerude, soolte, kopsude ja naha kaudu. Nenede heaks tööks on vajalik organismi kõrge elujõud.

Mittevajalike ainete eemaldamiseks kehast on vaja jõudu. See on vajalik ka toidu omastamiseks. Et tükike toitu läbiks üle 9 m pikkuse tee, on vaja suurt energiahulka. Palju jõudu kulub ka vedeliku omastamiseks, mis läbib 2 miljonit filtrit neerudes. Maks ja sapipõis töötavad toidu ümber keha miljonite rakkude jaoks. Kopsud puhastavad 5-8 liitrit verd süsihappegaasist. Naha 96 miljoni poori kaudu erituvad mürgid niiskuse ja higi näol.

Eritusorganid on aga paljudel inimestel ülekoormatud ega tööta nii, nagu peaks. Selle põhjuseks on eelkõige liigsöömine ja passiivne eluviis. Selle tagajärjeks on mitmesugused haiguste sümptomid: nahalööbed, allergia, krooniline nohu, kõhukinnisus- või lahtisus, neeru- ja sapikivide ning liiva teke, liigesevalud, kõrge kolesteroolitase, väsimus ja veel palju muud. Seejuures on ligi 90% haigestumistest mingil kujul seotud toitumisega.

Nälgides ja paastudes ei raiska me energiat toidu omastamisele ja vabanev jõud läheb organismi puhastamiseks mürgistest ainetest, mis sattusid sinna toiduga. Keha temperatuur peab olema 36,6 kraadi. Kui see on madalam või kõrgem, siis oleme haiged.

Paastumisel ja nälgimisel on peamiselt kaks eesmärki:

- Organismi puhastamine. Füüsiliselt terved inimesed soovivad organismi puhastada, kaitsta end vananemise eest. Tervisepaast tähendab keha suurpuhastust üks või kaks korda aastas ning selle võiks iga täiskasvanud inimene oma tervise nimel ette võtta. Lisaks on soovitatav teha igal nädalal 24 – 36 tunniseid paastumisi.
- Ravipaast või –nälgimine. Need, kes soovivad ravida mõnda kroonilist haigust, teevad aastas mitu paastukuuri ning ravi võib kesta aastaid. Seejuures on väga tähtis paastuja psühholoogiline valmisolek muuta vajaduse korral oma toitumis- ja liikumisharjumusi.

Paastumise roll on eelkõige selles, et näljaperioodil hakkab organism end ise tervistama. Paastumine aitab vabastada keha liigsest vedelikust, kuhjunud lagu- ja limaainetest ning rasvadest. Paastumise käigus keha vaatab oma varud üle ning kõik, mis on ülearune või haige, läheb hävitamisele. Taastub ka erituselundite puhastusvõime. Paast tugevdab immuun- ja närvisüsteemi ning takistab enneaegset vananemist, mille üks sagedane põhjus on rakkude ja kudede saastumine laguainetega.

Paastu ajal lülitub energiavarustus väljastpoolt ümber sissepoole, see tähendab, et kui tavaliselt saab organism energiat toidust, siis paastu ajal hakkab ta kasutama oma sisemisi varusid. Esimesena minnakse veresuhkru varude kallale, järgnevad rasvadepood ja ladestunud ained ning moondunud ja kulunud rakud. Seega on ÕIGESTI läbitud paastukuur füsioloogiline ega kahjusta organismi. Vastupidi, paast aktiveerib organsüsteemide tööd, normaliseerib kehakaalu ning reguleerib hormoonide ja ensüümide taset – kõik see taastab aga inimkehas füüsilise ja psüühilise tasakaalu.

### 3. MIS TOIMUB KEHAS PAASTUMISE AJAL?

Paastumise ajal kasutab organism energiaallikana sisemisi varusid. Esimesena põletab keha oma varudest ära süsivesikud, sest nendest saab energiat kõige lihtsamini. Need põlevad täielikult ära paastumise alguses esimesel-teisel päeval, kui nende varud on veel suured. Seejärel algab rasvade põletamine. Varude lõppemise tõttu hakkavad aga verre kuhjuma rasvade mittetäieliku oksüdatsiooni produktid (happed, atsetoon), mis peegeldub ka paastuja enesetundes: tuntakse peavalu, iiveldust, nõrkust, kehva olekut. Atsidootiline kriis võib kesta viienda kuni seitsmenda päevani. Pärast atsidootilise kriisi läbimist lülitub keha üle täielikult ümber väliselt toitumiselt sisemisele. See tähendab, et organism hakkab tootma suhkruid omaenda rasvadest ja valkudest. Teaduslike uuringutega on välja selgitatud, et valkude ammutamisel organismi enda varudest alustatakse nõrgestatud ja haigete kudede ärakasutamisest, samuti lähevad kasutusse kasvajakud, tursed, arimid jne. Organism tarvitab ära need kehale mittevajalikud rakud ja väljutab jäägid naha, soolestiku ja uriini kaudu – see on üks peamisi protsesse organismi puhastamisel. Rasva põletamise lõpp-produktid on ketokehad ja süsihappegaas. Seda nimetatakse meditsiinis autolüüsiks ehk eneseseedimiseks ja siit tulebki paastumise võrdlemine ilma noata operatsiooniga – paastumise käigus eemaldab organism endast kõik patoloogilise.

**NB!** Pikaajalist paastumist, mis kestab pikemalt kui seitse päeva, võib praktiseerida AINULT spetsialisti järelevalve all. Põhjuseks see, et kui pikema paastu ajal rasvavaru ammendub, hakkab organism lammutama eluliselt vajalikke kehalikke.

## 4. VASTUNÄIDUSTUSED

Paastumine on täielikult välistatud järgmiste tervisehäirete korral:

- Tõsised psüühilised häired
- Mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavand
- Raske neerupuudulikkus
- Raske südamepuudulikkus, tugevad südame rütmihäired
- Tromboos
- Äsja läbi põetud südameinfarkt
- Raske maksapuudulikkus
- Raske kopsupuudulikkus
- Lahtine tuberkuloos
- Süsteemse verehaigused (tugev aneemia, vere hüübimise tugevad häired)
- I tüüpi diabeet juhul, kui patsient saab insuliinravi
- Kilpnäärme toksiline ületalitlus
- Kaugelearenenud vähkkasvaja (tugeva mürgistusega)
- Väga väike kehakaal (alates 20% alla normi)

## 5. NÄLGIMINE.

Nälgimine kujutab endast toidust loobumist, juuakse vaid destilleeritud vett.

**NB!** Mitte kasutada kunstlikult pehmendatud vett. See on organismile kahjulik. Kasutada tuleks pehmet, puhastatud vett. Eelkõige vihma- ja lumesulamisvett, mis on looduslikult destilleeritud. Maa veed puhastuvad destilleerimisega. Päike aurustab vee, pilved valavad selle maa peale vihma või kastena – absoluutselt puhta veena.

### 5.1. ETTEVALMISTUS NÄLGIMISEKS

Pikemaks nälgimiseks võib end ette valmistada nii, et mõne kuu vältel kasutatakse ainult naturaalselt toitu 3-4 päeva igas kuus. Pikemaajalist nälgimist võib alustada 24-tunnisest nälgimisest. Näljapäevale eelneval päeval loobuda valgurikkast toidust.

Võib nälgida hommikusöögist hommikusööginini või lõunast lõunani. 24-tunnise nälgimise ajal suudab enamik inimesi jätkata oma igapäevast tööd, kuigi võib esineda nõrkust ja pinget maos. Pärast iganädalast 24 – 36-tunnist ja 4 -6 kordset 3 – 4-päevast nälgimist nelja kuu vältel ollakse valmis 7-päevaseks nälgimiseks. Selleks ajaks on suurem osa mürke eraldunud ja kuue kuu pärast on lihtne teostada 7-päevast kuuri. Veel mõne kuu pärast ollakse valmis nälgima ka 10 päeva.

Raamatu autor ei soovita pikemalt nälgida enne, kui on läbi tehtud kuus 10-päevast nälgimist neljakuuliste vaheaegadega. Pärast seda võib nälgida 15 päeva. Ja lõpuks 21 – 30 päeva.

**NB!** See ON väga tähtis, et üle 7 päevaseid kuure tehtaks spetsialisti järeelvalve all.

### 5.2. NÄLGIMINE

24-36-tunnine nälgimine: 24-tunnist nälgimist võib läbi viia hommikust hommikuni või lõunast lõunani. 36-tunnist nälgimist võib alustada õhtul. Jätta ära õhtusöök, ei söö järgmisel päeval kuni ülejärgmise päeva hommikuni. Kasutada tohib ainult (looduslikult) destilleeritud vett. On lubatud üks erand: veele võib lisada kolmandik teelusikat mett ja üks teelusikas sidrunimahla. See aitab mürgiseid aineid lagundada, annab jõudu ja teeb vee maitsvamaks. Neerude töö nälgimise juures on suur, seepärast tuleb juua palju vett (mitte alla 1,5 – 2 liitri ööpäevas).

3 -, 7- ja 10-päevane nälgimine: See vajab häid tingimusi. Peab olema võimalus puhata, heita voodisse ja lõõgastuda. Ei tohiks lugeda ega kuulata raadiot, veeta aega seltskonnas. On vajalik

täielik eraldumine ja lamamine. Hoiduma peab inimeste negatiivsetest mõjutustest ja mõtetest, mis mõjuvad negatiivselt just siis, kui positiivne mõtlemine peaks olema kõige olulisem. Kõige paremaid tulemusi saavutatakse värskes õhus ja üksinduses. Nälgimine on intiimne ja keegi ei saa siin aidata. Järgmised 3 -10 päeva ollakse otsekui looduse operatsioonilaul. Loodus kõrvaldab organismist jäätmed, lima, mürgid jm. kasutu. Öeldakse, et nälgimine on vabatahtlik haigus tervise nimel.

Oluline on puhkus voodis, sest kõik jõud lähevad sel ajal toksiinide väljaviimisele ja keha puhastamisele. Jalutada või päikesevanne võib võtta ainult siis, kui enesetunne on tugev. Kestvad päikesevannid võivad nõrgestada närvisüsteemi. Üleliigset enrgiakadu tuleks vältida. Tulemused on paremad, kui veeta rohkem aega voodis. Mida rohkem magada, seda parem. Võib lamada lihtsalt, mõtlemata millelegi. Ka aju vajab puhkust. Las keha tegutseb omasoodu! Kui on vajadus füüsilise aktiivsuse järele, siis jalutage, ennast selleks sundida ei ole vaja. Pole vaja muretseda soolestiku aktiivsuse pärast. Soolte töö taastub nälgimise lõpetamisel. Klistiire ega lahtisteid vaja ei ole. Need on kunstlikud vahendid. Sooltel on oma sanitaarne ja antiseptiline mehhanism ning sooltesse jäänud jäätmised neutraliseeritakse nälgimise ajal. Pärast nälgimist sooled töötavad regulaarselt. Peab vaid sööma palju toorest aedvilja ja rohelist ning ainult 5% toidukogusest keedetult.

### 5.3. NÄLGIMISEST TAASTUMINE

24 – 36-tunnise nälgimise lõpetamine: Esimeseks toiduks toorsalat värskest köögiviljast, põhiliselt riivitud porgand ja kapsas pluss vähesel hulgal teisi vilju. Maitseks sidruni, apelsini või muu mittemagus mahl. See on sooltele nagu puhastav luud. Pärast seda võib süüa keedetud aedvilja, sobib ka kõik roheline.

**NB!** Mitte kunagi EI TOHI lõpetada nälgimist loomsete produktidega (liha, juust, munad, või, kala), samuti pählite ja seeemnetega. Loomset toitu võib süüa kaks päeva pärast nälgimise lõpetamist, kuna selle aja jooksul organism veel puhastub mürgidest.

3 -, 7- ja 10-päevase nälgimise lõpetamine: Esimese päeva hommikul salat riivitud porgandist ja kapsast, lisandiks apelsinimahl. Siis tass hautatud rohelist ja puhastatud tomateid. Teise päeva hommikul võib süüa värsket puuvilja, võib lisada 2 supilusikat värskelt idanenud teri ja maitsestada supilusikatäie meega. Päeval võib süüa salatit riivitud porgandist, kapsast ja sellerist koos keedetud aedviljadega ja tükikese leivaga.

Lõunaks võib süüa rohelist salatit, peterselli, tomateid jt. keedetud aedvilju. Alates kolmandast päevast täisväärtuslik taimetoit. Taastumine kestab sama palju päevi, kui kestis nälgimine.

## **6. PAASTUMINE.**

Paastumise puhul loobutakse toidust ning tarbitakse puhast gaseerimata vett. Lubatud on veele lisada mett ja sidrunit. Lisaks võib tarbida taimeteed, soolata keedetud köögiviljapuljongit ning kuivatatud puuviljadest keedetud kompotti. Paastumise ajal on tähtsal kohal klistiiride tegemine ning füüsiline aktiivsus, massaažid, veeteraapia ja jooga.

### **6.1. ETTEVALMISTUS PAASTUMISEKS**

Paastu ettevalmistusperiood sõltub paastu pikkusest, kui paastumine ei ole pikem kui 1 nädal. Kui plaanitakse paastuda 1-2 päeva, võib ettevalmistusperiood samuti olla 1-2 päeva. Neil päevadel on mõistlik loobuda kohvist, teest, alkoholist, siutsetamisest. Paastueelsesse menüüsse sobib vähene kalorivaene toit. Näiteks: hommikuks puder, lõunaks väike portsjon juurvilja koos riisi või kartulitega, õhtuks lahjat kohupiima või köögiviljahautist. Viimasel õhtul enne paastuma hakkamist on soovitatav juua lahtistava toimega teed või võtta lahtistavat glaubrisoola. Need soodustavad jääkainete väljutamist. Soovitatav on teha ka klistiir.

### **6.2. PAASTUMINE**

Paastumise toimimiseks ja toetamiseks on eelkõige vajalikud rahustav ja lõõgastav keskkond, vesi, liikumine, protseduurid ja hiljem ka toit.

Paastumise võib jagada kolme etappi:

- Toiduärrituse etapp. Kestab 1 – 3 päeva. Toidu nägemine ärritab, paneb sülje voolama, kõhu korisema.
- Atsidoosi etapp. Kestab teisest kuni viiendast paastupäevast kuuenda kuni kümnenda paastupäevani. Kui paastu alguses on tehtud korralikult soolepuhastust, siis see ennetab tugeva kriisi teket. Rasvade ja väheväärtuslike valkude põletamise käigus tekivad ja kuhjuvad organismis nende ainete lõhustamise vaheproduktid – ketokehad. Põhiline rasvade laguaine on atsetoon, mis annabki etapile nime. Ringlev veri muutub happeliseks ja tekib atsidootiline kriis.
- Tasakaalustumise etapp. Atsidoosi sümptomid kaovad, füüsiline ja vaimne seisund paranevad. Etapi kestus on väga individuaalne. Kui tekivad unenäod, mille

peategelasteks on maitsvad toidud, ilmneb ärrituvus, vererõhk tõuseb, pulss kiireneb, siis need on sümptomid, mis näitavad, et tuleb jälle sööma hakata.

Tähtis on kohe alustada kindla režiimiga ja toetada paastu võimlemise, jalutamise, massaaži, sauna, SPA protseduuride jms. Paastumine ei seisne mitte ainult toidust loobumises, vaid selle juurde kuulub vältimatult ka füüsiline aktiivsus ja sobivad protseduurid. Paastumise ajal paraneb töövõime, mis säilib mõnda aega ka paastukuuri järel samal tasemel.

#### Üks võimalik režiim:

Hommikul: äratus, hügieen, klistiir, õues võimlemine, kepikõnd 2-3 km

Lõuna: kerge puhkus, kepikõnd 2-3 km, massaaž

Õhtu: kerge puhkus, kepikõnd 2-3 km, saun, veeprotseduurid (s.h. süvasoolepuhastus)

Enne uinumist: klistiir

Kogu kuuri jooksul tarvitatakse tavalist töötlemata (gaseerimata) vett 30 – 40 milliliitrit ühe kilogrammi kehakaalu kohta. See kogus on organismile vajalik, et ainevahetus saaks tõrgeteta toimida. Veele võib maitseks lisada 3 liitri kohta 1 supilusikatäie mett ja ühe sidruni mahla. Vett tuleks tarbida pidevalt väikeste lonksude kaupa. Ka taimeteed on lubatud, kuid kogu päevast vee kogust teega asendada ei ole lubatud.

Lõuna ajal võib tarbida klaasitäie soolata keedetud köögiviljapuljongit või leotatud kuivatatud puuviljadest keedetud kompotti. Atsidootilise kriisi leevendamiseks on lubatud tarbida 1 tl mett.

Värskes õhus pikalt liikumine, võimlemine ja vesivõimlemine, jooga, hommikused harjutused kuuluvad tingimata paastukuuri juurde. Mida rohkem inimene paastukuuri ajal liigub, seda paremini ennast tunneb.

### **6.3. PAASTUMISEST TAASTUMINE**

Taastumise ajal läheb organism sisemiselt toidult üle tavatoidule. Tähtis on teha seda sujuvalt. Soola toidule ei lisata, ei tehta ka klistiiri. Taastumise etapp peaks kestma sama kaua kui ilma toiduta veedetud aeg. Just selle perioodi ajal režiimi ja reeglite rikkumine põhjustab tüsistusi.

Taastumisel on kolm etappi:

- Asteeniline taastumine: Kestab 1 – 3 päeva. Võrdsetes kogustes tuleb süüa 5-6 korda päevas. Näiteks ühe võimalusena jagada 1 liiter hapupiima, segatuna 200 g keedetud veega, 5 -6 joogikorraks. Ühtegi toidukorda ei tohi vahele jätta! Kui paastumine on kestnud üle viie päeva, tuleb sooletegevuse taastamiseks hakata kasutama probiootikume. Nagu paastumise ajal, tuleb ka nüüd liikuda rohkesti värskes õhus, aga füüsiline koormus selles etapis veel ei sobi. Enesetunne võib olla nõrk, pulss kiirem, hingamine pindmisesem.
- Intensiivne taastumine: Kestab neljandast kuni kuuenda taastumispäevani. Isu suureneb, taastub füüsiline jõud, kiiresti paraneb enesetunne ja tuju, vererõhk ja pulss normaliseeruvad, kõht hakkab läbi käima. Lubatud on 1000 g toitu jagatuna 5 – 6 toidukorraks: hommikuks 200 – 300 g putru kuivatatud puuviljadega, meega, vahepalaks 200 – 300 g õuna-porgandi salatit, lõunaks 200 – 300 g keedetud või hautatud köögivilja supina, vahepalaks 200 – 300 g jogurtit, õhtusöögiks 200 – 300 g riivitud peeti või muid hautatud köögivilju, lisades veidi keefirit ja süües seda külmsupina. Iga päev juua lisaks võrdsete osadena 1 liitrist veest ja 150 g kuivatatud puuviljadest keedetud suhkruta kompotti või 1 liiter vitamiinived (kibuvist, sõstrad vms.)
- Normaliseerumine: Isu väheneb taas mõõdukaks ning toit ei ole enam suurima huvi allikas. Meeleolu rahulikum ja püsivam. Paastumise järel inimene kogeb, et tema maitsemeel on muutunud ja teravnenud.

## **7. KUIV- EHK TULEPAAST.**

Kuivpaastu puhul loobutakse lisaks toidule ka veest. Kuivpaastu ajal hakkab organismis toimima sissetoov funktsioon (eriti öisel ajal) väljutava funktsiooni asemel. Keha võime toituda kasvab selliseks, et ta on võimeline õhust omandama süsinikku, süsinikdioksiidi ja lämmastikku. Kuivpaastu ajal hakkab organism omastama nii organismis olevat süsinikdioksiidi kui lämmastikku ja need omakorda on valkude ehitamiseks vajalikud ühendid. Paastumisel tekivad atsidoos on üheks võtmekomponendiks tervenemisel. Ta soodustab süsihappegaasi lahustumist veres fotosünteesi põhimõttel. Ja läbi selle saab õhust, mida hingame, meie jaoks toitev keskkond. Tänu õhust lämmastiku tarbimise suurenemisele kasvavad võimalused kvaliteetsete nukleiinhapete, valkude ja teiste eluks vajalike ühendite loomiseks. Eksperimendid on kinnitanud, et kuivpaastumisega kaovad ära või vähenevad kasvavad, tsüstid, lipoomid (rasvkasvajad), abstsessid (mädanikud). Ja kuivpaast annab sellele protsessile kvaliteeti ja kiirust ja tulemus on 100 protsendiline. Oluline on, et peale puhastust meie organism hakkab tööle selliselt nagu ta loodud on. Võitluses liigse kehakaaluga on oluline kõrvaldada häired ainevahetuses.

Kuna kuivpaastu korral jälgitakse eriliselt vedeliku mittesattumist organismi, siis klistiirist ei saa juttugi olla. Kui seda eirata, siis tuleb kuivpaastu otsast peale alustada. Toidujäänused tulevad välja täiesti loomulikult teel ja loodusseadusi tuleb austada. Enne kuivpaastu soovib kasutada punapeeti klistiiri ja lahtistite asemel. Köögiviljadest toitumine enne paastu tagab juba eelpuhastunud seedimise

### **7.1. ETTEVALMISTUS KUIVPAASTUKS**

Õige psühholoogiline ettevalmistus on 50 protsenti kuivpaastumise edust. Alguseks on soovitatav 36 tunnist toidust ja veest loobumine. See võimaldab kontrollida oma jõudu selleks, et läbida pikem paast ja annab esimese kogemuse. Sellest pole vaja isegi kellelegi teatada, kuna 36 tunnine paast ei vaja mingeid ettevalmistusi. Seejärel läbige 3-päevane, mis ei ole sugugi nii raske kui tundub. Peamine on ületada psühholoogiline barjäär ja hirm

Esiteks psühholoogiline ettevalmistus. See hakkab mängima olulisemat rolli siis, kui inimene on vähe või pole üldse praktiseerinud kuivpaastu ja hakkab ületama psühholoogilist barjääri, mis tekib pikema paastuga koos. Õige häälestus, usk oma võimalustesse ja jõudu on juba pool tehtud tööst tervenemise heaks ja kuivpaastu eduka läbimise heaks. Oma häälestusele tuleb pöörata tähelepanu, nagu ka korjata infot kuivpaastus toimuva kohta. Tähelepanu tuleks pöörata

endas tekkivale hirmule, eriti kui on võetud eesmärgiks 3-11 päevase kuivpaast. Häälestuda sellele, et paast läbitakse edukalt. Valides eemärgi, on vaja see kinnitada kindlalt teadvusesse, kindlas usus, et see on võimalik. Kasutada tuleks autogeenset treeningut, et kindlustada endale kuivpaastu edukas läbimine. Näiteks : Ma ei tagane oma eesmärgist ; Mul on jõudu see läbi teha; Ma tervenemine; Minu keha tahab olla terve; Minu organid aitab mind minu teel tervenemisele; Mitte keegi ega ega mittemiski ei kalluta mind kõrvale sihist. Usun, et loodus ise suudab aidata mind tervenemisel.

Peate ütlema, sellest päevast sellet kellast kuni selle päeva ja selle kellani ma olen kuivpaastus. Mõelge seda alati kui mõtlete kuivpaastu peale. Õelge : ma lähen sooritama kangelastegu. Ma suudan teha nii nagu otsustasin. Ma olen rahulik ja kindel endas. Ma saavutan püstitatud eesmärgi ja miski ei takista mind. Mõttes pöörduge tagasi täpse kuupäeva juurde. Kujutlege, et selles perioodis olete rahulik ja rõõmus. Häälestage end sellele, kui kuivpaastu ajal ägenevad teie haigused, siis olete selleks valmis. Te teate , et nii peabki olema. Te teate, et kõik sümptomid, mis ilmnevad paastus, on märgid, et organism töötab ja toimub tervenemine. Õige psüühika häälestuse korral saate suurepäraselt hakkama. Sisenege paastu rahulikult ja sihikindlalt.

## **7.2. KUIVPAASTUMINE**

Esimest kuni viimase päevani tuleb energiaga väga kokkuhoidlikult ringi käia, sest see on periood, kus likvideeritakse põhjusi, mis segavad tavaelu. Toimuvad ümberkorraldused, kus kõik liigne jääb oma toidust ilma ja kogu organismi tähelepanu läheb elutähtsatele organitele. Veest ja toidust hoidudes ei kaota ükski elutähtis organ oma kaalu ega tema tegevus ei ole häiritud. Organiseerides oma päeva ja mõõdukalt liikudes anname oma panuse, et organism saaks end puhastada. Rääkimisele läheb väga palju energiat. Tavalistel päevadel, kui me sööme ja joome, siis see taastab rääkimisel kaotatud energiat. Kui hoidume toidust ja joogist, siis rääkimisega kaotame hulga energiat. Kui kuivpaastu algul suhelda palju, siis 3-4 päev saavad olema väga rasked ja nii võib edasine paastumine muutuda võimatuks. Suu tasub hoida tihedalt kinni, et ei toimuks mingit vee sisenemist suhu seda eriti ülevalamiste ajal; sülge ei sülitata välja ja hambaid ei pesta. Anname sisemistele protsessidele võimaluse toimuda iseseisvalt. Suhtlemiseks kasutage pliiatsit ja paberit. Aeglustage oma tegevust, liikumist ja reaktsioone teie ümber olevatele asjaoludele ja inimestele.

Hingama peab eranditult läbi nina. See võimaldab hapniku voolamise ajju, mis on ajule lisatoit kuivpaastu ajal. Igasugused raskuste tõstmised ja suurte tõusude ja languste võtmised, peaksid jääma kuivpaastu ajal ära. Ära peaks jääma kõik mittevajalikud pingutused. Kodus paastudes pange kõik asjad enne valmis. Riided, jalanõud, raamatud, käsitöö. Võimaldage endale ligipääs külmale veele (ülevalamine), värsketele õhule. Mõelge läbi, kus te jalutate öisel ajal. Ülevalamine toimub eranditult külma või jaheda veega. Peale 3 paastupäeva on välistatud külmetamine. Organism hakkab teistmoodi tööle ja see, mis tavaelu puhul oli tavaline, kuivpaastu ajal seda ei ole. Ülevalamine värskendab ja äratab, annab organismile lisatoitu, ühendab sisemise ja välimise, psühholoogiliselt rahustab. Suurepärase, eriti õhtusel ajal, on kõndimine viimas. Kui on talv, kõndige paljajalu lumel. See kõik karastab organismi, nii sisemiselt kui väliselt ja eemaldab hirmu külma ees. Kuivpaastu ajal on soovitatav lugeda vaimset kirjandust.

### **7.3. KUIVAASTUST TAASTUMINE**

Kuivpaastu võib katkestada igal ajal ilma vähimagi ohuta tervisele.

Väljumine peale kuivpaastu peab olema sama range kui kuivpaast ise. Väljumisest sõltub edasine enesetunne ja juhiseid tuleb alguses järgida väga täpselt. Väljumisega võib kuivpaastu mõju suurendada ja võib vähendada. Väljumisel olge kannatlikud. Mõelge sellele, et arukas tegutsemine ja enesekontroll toovad ainult positiivseid tulemusi.

1. päev: salat hakklihamasinas purustatud värskest kapsast või samamoodi valmistatud salat kapsast, porgandist, kurgist, tomatist. Ühel toidukorral võib tarbida 150 – 200 g toitu 3-4 korda päevas 2-3- tunniste vahedega. Välistatud on vedelikud (tee, kohvi, alkohol), suitsetamine. Esimene märk sellest, et soolestik hakkas tööle, on maost tulev rõhatus.
2. päev: hommikusöögiks võib juua 200 ml värsket köögiviljamahla, kogu päeva jooksul tarbida 800 – 900 g värsked köögivilju 2-3- toidukorraks jagatult. Vedeliku koguse võib suurendada 2 liitrini, välistades puuviljamahlad, tee ja kohvi.
3. päev: Värske köögivilja koguse võib suurendada kuni 1,5 kg-ni. Kuumad joogid nagu tee ja kohvi endiselt välistatud, vedeliku tarbimise võib suurendada mõistlikule tasemele.
4. päev: Toiduratsiooni võib lisada taimseid valke: obasid, herneid, seeni ja riisi, rasvavaba kuuma puljongit. Soola, pipra ja maitsetaimede kasutamist hoida veel

võimalikult madalal tasemel. Puuviljade, väljaarvatud viinamarjade, tarbimine on samuti lubatud. Endiselt on välistatud tee, kohvi, gaseeritud jookide ja alkoholi tarbimine, samuti siutsetamine.

5. päevast alates tavapärane igapäevane toitumine, kuid raamatu autor soovib teha igal nädalal kaks päeva, näiteks kolmapäev ja laupäev, taimetoidu päevadeks, et anda organismile „puhkust“.

## 8. KOKKUVÕTE.

Paastumine on vahend igale inimesele end ise tervendada. See on lihtne ja tõhus. Näiliselt lihtne. Selleks, et iseseisvalt paastuda, peab inimene omamama laialdasi teadmisi paastu olemusest, organismi toimimisest, olema teadlik kõikidest võimalikest ohtudest, sest väikseimagi valeotsuse puhul võib oskamatu paastumine organismile tekitada pigem kahju kui kasu. Algaja paastuja peaks kindlasti tegema seda spetsialistide käe all, olgu kui pikk või lühike paast plaanis on.

Minu soovitusena on alustada ühepäevase nälgimise või vee või mahlapaastuga. Seejärel järkjärgult paastumise aega pikendades.

Kuivpaast on minu hinnangul pigem inimestele, kes on veepaastu ja/või nälgimisega juba kohanenud ja oskavad oma keha kuulata ja saavad aru, mida keha neile „räägib“. See on omaette oskus, milleni paljud ei jõua.

## **9. KASUTATUD KIRJANDUS.**

1. Paul S. Bregg , 1997, „Nälgimise ime“, Tallinn, Eesti Taimetoitlaste Seltsi väljaanne „Printall“
2. Dr. Natalia Trofimova, 2012, „Paastuga terveks. Kuidas elada tervena, puhastada keha ja hinge ravipaastuga ning toitudes tasakaalustatult“ , Tallinn, Kirjastus Varrak
3. L.A. Šennikov, I.L.Šennikova, 2003, «Сухое голодание по Леониду Щенникову», Sovetskii sport