

TTÜ
Toiduainete instituut

Ravinälgimine
Referaat õppeaines Toitumisõpetus

Koostas: Evelin Heiberg, KAT-61
Õppejõud: Tiiu Liebert

Tallinn, 2002

Sisukord

Sisukord.....	2
Sissejuhatus	3
Paastu ajaloost.....	3
Paastu klassifikatsioon	4
Milleks paastutakse?	5
Miks on vaja organismi puhastada?	6
<i>Kuidas satuvad jääkained meie organismi?</i>	6
<i>Mida jääkained meie organismis teevad?</i>	7
Kellele paast ei sobi.....	8
Nälgimise eelised	9
Paastumise kõrvalnähud.....	9
Veepaast	11
<i>Paastuks ettevalmistus</i>	11
<i>Klistiir</i>	11
<i>Paastu periood</i>	12
<i>Paastu lõpetamine</i>	13
<i>Organismis toimuvad muutused paastu ajal ja pärast paastu</i>	14
<i>Veepaast ja ülekaalulisus</i>	16
Lõpetuseks.....	18
Kasutatud kirjandus.....	19

Sissejuhatus

Tänapäevaks on välja töötatud mitmeid väga erineva toimega ravimeid. Teisisõnu on praegune arstiteaduse suund põhiliselt andev ehk produtseeriv ja kahjuks pigem suunatud haiguste ravile nende ennetamise asemel. Haigetele antakse probleemide lahendamiseks erineval hulgal tablette ja mikstuure, lootuses, et need tema organismis positiivseid reaktsioone esile kutsuvad. Paastu pooldajad on aga seisukohal, et sellega kurnatakse haigestunud organismi, kes püüab lahti saada ladestunud mürgisest jäägist, veelgi. Samal ajal, kui organism üritab puhastuda, ei lase me sel sündida, vaid toidame teda üha uuesti erinevate võõraste ainetega. Esineb seisukohti, et mõnel juhul oleks vastupidine lähenemine – mürk- või jääkaineid eemaldav ravi – niisama kasulik ning vajalik.

Sellise jääkaineid kõrvaldava meetodina ongi olemas alternatiivne ravi tüüp - *ravinälgimine* ehk *dieetravi* ehk *ravipaast*.

Käesolevas referaadis puudutan põgusalt paastu ajalugu, paastumise põhjuseid ja erinevaid paastu tüüpe. Pikemalt peatun veepaastul ning samas püüan rääkida ka sellest, miks üldse on vaja paastuda ja mida see endaga kaasa toob.

Paastu ajaloost

Ravipaastu peetakse praegu üheks “uueks” ravimeetodiks, kuigi seda tunti juba inimkonna koidikul. Paastul on palju kaugemale ulatuv ajalugu, kui tänapäevasel arstiteadusel. Aastatuhandete vältel on nälgimist kasutatud füüsilise ja vaimse puhastusvahendina, paastumist on kasutanud paljud kuulsad arstid. Kõikides vanades kultuurides on peetud toidust keeldumist parimaks organismi puhastamise viisiks. Nälgimist on tuntud ja hinnatud mõjuva ravimina nii kehaliste kui ka psüühiliste häirete puhul. Egiptuses on säilinud andmed paastumisest kui vahendist, mis säilitab nooruse, tervise ja elujõu. Toidust loobumine oli tähtsaimaks ravimeetodiks ka Tiibetis, kus tõsiste krooniliste haiguste raviks soovitati pikki paaste. Nälgimise raviomaduste tähtsust on rõhutanud nii Pythagoras (580 – 500. a. eKr), Plutarkhos (50 – 125.a.) kui ka Avicenna (980 – 1037.a.). Hippokrates (460 – 377.a. eKr) toonitas sageli, et organism tuleks puhastada kõigest mittevajalikust. Vanadel kreeklastel oli tempel, kus paastujad võisid viibida kogu toidust hoidumise aja. Tihti viibisid seal riigimehed, et siis selge pea ja kirka vaimuga tähtsaid otsuseid langetada.

Paastumist nõuavad peaaegu kõik religioonid keha ja hinge puhastamiseks. Piiblist võib lugeda, et Kristus paastus 40 päeva. Samuti toimisid nii Buddha, Mooses, Muhamed kui ka teised prohvetid ning pühakud.

Joogid kinnitavad, et pikk paast tugevdab, puhastab ja õilistab meie vaimset mina, sest toidust hoidumisel on tohutu mõju inimese psüühikale.

Ravides paastumisega mõnd haigust, pöördume me justkui rohkem tagasi looduse ja oma juurte poole. On ju hästi teada, et haigestunult hakkab organism ise paastuma - tõbisel inimesel pole tavaliselt söögiisu. Ka haige loom ei söö kunagi. Inimene seda tihtipeale siiski teeb, eirates organismi soovi mitte omastada uusi aineid. See tuleneb asjaolust, et inimene on "tänu" tsivilisatsioonile kaotanud oma peened instinktid. Ja kui ka instinktid on mingil määral säilinud, siis ei usalda inimene neid oma põikpäisuses.

Seega ei saa ravinälgimist mitte mingil juhul pidada ei uuema aja ideeks ega ka mingiks moenarruseks. Nagu selgub, oldi paastu positiivsest mõjust teadlikud juba

isegi ammu enne meie ajaarvamist. Vahepeal on see vaid soiku jäänud. Rohkem on pööratud rõhku erinevate ravimite tootmisele ja väljatöötamisele.

Viimasel ajal on aga paastumisele hakatud taas suuremat tähelepanu pöörama.

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. Samal ajal keelati paasturavi suhtelise keerulisuse tõttu selle kasutamine arstidel, kes polnud saanud eriettevalmistust.

Praeguseks on välja mõeldud lugematul hulgal erinevaid paastusoovitusi. Paastu läbiviimise ning selle mõju kohta on kirjutatud kümneid väitekirju. Jõuliselt on edasi arenenud toitu puudutavad uurimused. Tunduvalt on kasvanud inimeste teadlikkus paastu kui ravimeetodi kohta. Ravinälgimine on muutunud järjest populaarsemaks, paljud inimesed osalevad erinevates paastulaagrites ja saades sealt meeldiva elamuse. Siiski kasutatakse paastu tänapäeval rohkem mitte esmase vaid rohkem alternatiivse ravimeetodina. Nagu iga asja puhul, eksisteerib ka siin palju skeptikuid, kes kahtlevad paastu positiivses mõjus. Kellel on õigus, saab paraku väita alles tulevikus.

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:

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
- c.) veinipaastu soovitatakse perifeerse vereringe häirete puhul. Soovitatakse kombineerida veini määrgade määhistega

On veel olemas ka **ebapaast**, mille puhul on tegu kindlate piirangutega dieediga. Selleks on näiteks paastuaeg kirikukalendrit järgides, kus loobutakse lihast.

Rituaalse paastu all mõistetakse paastu enne teatud rituaalide sooritamist loodusrahvastel, maagiaga seotud protseduuridel jne.

Milleks paastutakse?

Paastumiseks võib olla väga mitmeid erinevaid põhjuseid:

1. kehakaalu normaliseerimiseks.
Uuringute kohaselt kannatab üha suurem hulk inimkonnast liigse kehakaalu ehk rasvtõve all. Tänapäeval on juba ammu teada, et liigne kehakaal pole mitte üksnes kosmeetiline probleem, vaid põhjustab mitmeid tõsiseid haigusi. Rasvtõbi on sageli süüdlaseks pärgarteri probleemide, diabeedi, hüperlipideemia, kõrge vererõhu puhul. 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, liigeste 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

Miks on vaja organismi puhastada?

Kuna paljud teised nimetatud probleemidest on kas otseselt või kaudselt põhjustatud just organismi ebapuhtusest, siis peatuksin pikemalt teemal, miks üldse on vaja organismi puhastada ja mil määral see mõjutab meie elukvaliteeti.

Kuidas satuvad jääkained meie organismi?

Maailm, milles me elame, on täis toksine, 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. Välja on arvestatud, et igal aastal puutub Lääne ühiskonnas elav täiskasvanu kokku üle 6 kilo toidus leiduvate lisaiinetega – värvi-, maitse-, ja säilitusainetega, vaha ja põllumajanduskemikaalidega, nagu väetised, kasvusoodustajad, pestitsiidid ja herbitsiidide jäägid. Need kõik avaldavad inimesele toksilist mõju ja Ameerika Ühendriikide Keskkonnakaitseagentuur peab 60 protsenti kõikidest herbitsiididest, 90 protsenti fungitsiididest ja 30 protsenti insektitsiididest potentsiaalseteks vähitekitajateks.

Lisaks nimetatud kuuele kilole ümbritsevad meid ka atmosfäärisaastajad – freoonid, happvihmad, tööstus- ja heitgaasid. Toksilised metallid nagu plii, alumiinium, kaadmium on keskkonnas laialt levinud ja mõnda neist – näiteks elavhõbedat – võib leida koguni suust (hambaplommide näol).

Iga kord, hingates sisse sigarisuitsu, isegi kui keegi teine kõrval suitsetab, puututakse kokku umbes 4000 kemikaaliga, millest suur hulk on teadaolevatel põhjustel kantserogeensed. Filtreerimata kraanivees leidub jälgi ligi 1000 kemikaalist, sellal kui söödavale toidule lisatakse üle 10 000 tehiskemikaali, et soodustada selle kasvamist, parandada väljanägemist ja säilimisomadusi. Väga vähesed nendest ainetest on mõeldud toiteväärtuse suurendamiseks.

Ka üleliigne vitamiinide ja mineraalainete kasutamine võib organismi koormata ning seda vapustada.

Kuigi maksal, mis on keha tähtsaim siseorgan puhastusprotsessis, on hämmastav regeneratsioonivõime, on ta ensüümfunktsioonid sageli siiski üle koormatud ja ajapikku kogunevat ei suudeta nii kiiresti detoksitseerdia ega organismist väljutada kui seda sinna juurde tuleb. Maksa koormab ka kehv, liiga külluslik ning rasvane toitumine ja liigne alkoholitarbimine. See toob kaasa mitmesuguseid sümptomeid – turseid, gaase, energiapuudust ja kurnatust – mida kõiki saab detoksikatsiooniprogrammi järgides tunduvalt vähendada. 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.

Mida jääkained meie organismis teevad?

Keskkonnast saadavad väikesed kogused puudutavad meie tervist erinevatel viisidel ning toimivad kaudselt haiguste arengule. Uurimuste kohaselt võivad nad mõjutada organismi taluvust erinevate mutageensete ainete osas. Neist johtuvalt nõrgeneb kaitsemehhanism eriti siis, kui organismi puhastav süsteem on olnud üle koormatud pikka aega.

Tavaliselt on tee haigestumiseni pikk ja tasane. Sageli ei teki tõved mingi hetkelise põhjuse pärast, vaid on ammu saadud ning juba unustatud traumad. Ajaks, mil ilmnevad haigusele tüüpilised sümptomid, on tõve varjatud kulg enamasti juba kaua kestnud ning kulutanud vaikselt organismi reserve. Eriti aeglaselt mõjuvad keskkonna väikesed ärritavad tegurid, mille põhjustatud haigusi on raske ära tunda. Ka neist tulenevad kliinilised sümptomid on keerulised ning võimaldavad anda ebatüüpilisi nähtusid, mis sageli sõltuvad omakorda rohkem inimese individuaalsetest omadustest kui saadud kogustest.

Haiguse arengustaadiumid on üldjoontes järgmised:

- ✓ haiguse funktsionaalne ehk aktiivne eelperiood, kus organism üritab mõjutavate teguritega kohaneda. See kutsub organismis esile keerulisi reaktsioone, millest võtavad osa kõik vajalikud elundkonnad. Sel perioodil võib tekkida väikesed häireid või eriti peeneid morfoloogilisi muutusi rakumembraanides. Täpsetel uuringutel võib neid küll avastada, kuid mingisuguseid kliinilisi sümptomeid need veel ei tekita, nii et patsient ei pruugi midagi erilist märgata.
Organismi puhastades võiks seda protsessi pidurdada. Tihtipeale pöörduvad inimesed dieedi poole alles siis, kui on ilmnunud juba mingi tõsisem probleem. Kasulik oleks aga seda ennetada.
- ✓ Kui kahjustav tegur kestab kauem, süvenevad muutused ning põhjustavad mitmeid mööduvaid sümptomeid. Nende kliiniline pilt on väga ulatuslik ning sõltub mõjuteguri tüübist ning organismi seisundist. Haiguse seda perioodi võib pidada tõve ametlikuks osaks, sest on tekkinud juba kliinilised sümptomid, mille põhjal saab haigust diagnoosida. Sellele järgnev ravi on juba orienteeritud tagajärje parandamisele, mis näitab, et raviga on jäädud liiga hiljaks, kuna pole suudetud haigust ennetada.

Selle, milline haigus ülekoormuse tõttu vallandub, määrab suuresti geneetiline pärand, sest keskkonnategurid mõjutavad kõige enam just sünnipäraselt nõrka elundkonda. Keskkonnakahjude kõige tavalisemaks mõjuku on eelkõige membranotoksiline ehk rakumembraanideni ulatuv mürgistus, mis muudab rakumembraanide ehitust ning tegevust, muu hulgas ka nende läbitavust.

Osa tööstuslikust õhusaastest muudab rakkude fermentatiivset tegevust. Selle tagajärjena alaneb rakkude tegevus, mis omakorda nõrgendab organismi mitmeid funktsioone, nagu näiteks antioksidantide kaitset ning rakkude energiakeskuste ja energia-ainevahetuse tegevust. Muudeks keskkonnamõjudeks on:

- ✓ õgirakkude fagotsütoos ehk bakterite hävitamisvõime alaneb isegi kolmandiku võrra ja seda mitte üksnes hulga, vaid ka kvaliteedi poolest. Neutrofiilide hulk võib keskkonnamürkide mõjul alaneda 50 – 70 %.
- ✓ Alaneb stressitaluvus ning kasvavad stressi kahjustavad mõjud organismile.
- ✓ Häirub sisenõristusnäärmete tasakaal
- ✓ Muutub glükokortikoidide (neerupealiste hormoonide) ning sageli kilpnäärmehormoonide hulk ning kannatab meeste testosteroonide ja naiste östrogeenide eritumine.

Kõik need tegurid langetavad organismi üldist kaitsevõimet ning muudavad organismi teatud haigusi põhjustavatele mikroobidele vastuvõtlikuks, mis suurendab omakorda keskkonnategurite negatiivset mõju.

Mitmed keskkonnast saadavad mürgid, nagu näiteks raskemetall, häirivad üldiselt ensüümide tegevust. Sellega on häiritud ka rakkude ainevahetus ja humoraalne regulatsioon, mistõttu arenevad mitmed haigused kiiremini ja jõulisemalt ning tõve põhjustanud ärritaja pääseb kergemini mõjule.

Loomulikult ei reageeri kõik inimesed keskkonna saastele ühtemoodi. Lisaks sellele, et igal inimesel on oma keemiline tasakaal, sõltuvad individuaalsed erinevused veel ka ümbritsevatest tingimustest (kas elatakse linnas või maal, soojas või külmas kliimas) ning inimese eluviisidest. Samuti on erinev ka inimeste kohanemisvõime. Mõni inimene talub muutusi kergemini kui teine. Eest lähtuvalt on kõige kohanemisvõimelisem 10 – 12-aastaste vanuserühm ning kõige vähem aastaste oma. Vananedes kohanemisvõime nõrgeneb. Meie organism muutub ning aklimatiseerub keskkonnaga erinevalt ka eri sugupõlvade ajal. Nii näiteks oleme meie mikroobide suhtes märgatavalt vastupidavamad kui eelmised sugupõlvad. Seega ei sõltu organismi vastureaktsioon üksnes keskkonnast saadud ärrituse kogusest, vaid ka organismi enda seisukorrast. Teisisõnu on organismi vastureaktsioon oma loomuselt väga mitmete tegurite summa. Matemaatiliselt arvestatud koormuse keskmine väärtus ei pruugi seetõttu individuaalsete erinevuste tõttu kehtida.

Kui mõjutav ärritus on väike või vastavale isikule individuaalselt sobilik, mõjub see organismile treenivalt ning suurendab seega ka selle kohanemisvõimet. Niisiis on seda tüüpi treeniv ärritus organismile kasulik. Kui annus on aga suurem ja väsitav, kujuneb sellest organismi koormav ning aja jooksul kahjustav tegur.

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.

Kellele paast ei sobi

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.

Veepaast ei sobi mitte mingil juhul lastele, isegi mitte kehakaalu alandamiseks. Noore inimese organism ei vaja erinevaid toitaineid mitte ainult vananenud rakumassi uuendamiseks, vaid ka organismi kasvuks. Seetõttu on väga oluline, et lapsel oleks olemas kõik kasvuks vajalikud toidained. Laste toidukoguse piiramisel tuleb kindlasti selle kvaliteedile erilist tähelepanu pöörata ning pidada nõu toitumisspetsialistiga. Paastu ei tohi määrata ka neile, kes seda ise ei taha. Sel juhul ei olda nälgimiseks õieti ette valmistunud, see tekitab pigem pahameelt ja stressi, mis suruvad alla paastu positiivse mõju ja võib ilmneda soovitud hoopis vastupidine efekt. Ka psüühiliste haiguste ravis ei tohi kedagi nälgimisele sundida, kuigi on teada, et paastust on selliste haiguste puhul teinekord kasu olnud. Psüühilisi haigeid võib paastuga ravida vaid arsti

järeelvalve all ja kui dieedi suhtes pole võimalik patsiendiga kokku leppida, ei tohi toidu hulka mingil juhul vähendada.

Samuti ei ole lubatud paastuda kaugelearenenud kasvajate puhul, kaugelearenenud kilpnäärme haiguste puhul, raseduse ajal, rinnaga toitmise perioodil, vaimuhaiguste puhul, millega kaasnevad segasusseisundid ning ka siis kui puudub võimalus liikuda ja olla värskes õhus.

Nälgimise eelised

Kuigi paastu positiivsetest tagajärgedest sai juba nälgimise põhjuste juures juttu tehtud, loetleksin siin siiski üles veel 12 vast tähtsamat eelist:

1. nälgimine puhastab organismi jääkainetest ja teistest mürgistest ainetest
2. kiirendab eritamise- ja detoksikatsiooniprotsesse
3. nälgimine tühjendab seedetrakti ja vabastab organismi roisubakteritest
4. taastab rakkude ja kudede nooruse
5. nälgimine noorendab kogu organismi
6. tõstab energeetilist 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 kõrgenenud vererõhku

Paastumise kõrvalnähud

Kõige rohkem kardetakse toidust hoidumise puhul just tühja kõhu tunnet. Veepaastu pidades kaob näljatunne tavaliselt pärast esimest päeva. Kui paastumise juurde kuuluvad mahl ja teatavad toidud, kipuvad näljapiinad korduma. Pidades vedelikupaastu kuni kolm päeva (või järeelvalve all kauem), võib tunda all-loetletud kõrvalmõjusid, mis tekivad veresuhkru madalast tasemest või seostuvad liikveleläinud mürkidega. Kui paastuda enne puhastusdieedi algust päev või paar mahla ja jogurtiga, tekib neid sümptomeid harva.

Uimasus ja peapööritus – soovitatav on kas istuda või pikali heita. Meestel soovitatakse minestamisest hoidumisest urineerimise ajal istuda.

Südamekloppimine – see on tavaline ja tihti hirmutav teadlikkus oma südamelöökidest: need näivad hüplevat, lööke vahele jätvat või olevat veidralt tugevad või kiired. Kui süda kloppima hakkab, soovitatakse jällegi puhata. Kui see kestab kauem kui tund aega, kordub mitmel päeval või sellega kaasnevad valuhood rindkeres, hingamisraskused, uimasus või nõrkus, tuleb aga koheselt pöörduda arsti poole.

Peavalu – üks paastumise tavalisemaid kõrvalmõjusid on peavalu, mille põhjuseks võivad olla nii toksiinide vabanemine kui ka paastumise käigus tekkinud stressihormoonid. Peavalu saab leevendada lõdvestumise, akupunktuuri, massaažiga.

Unetus – näljal on ergastav mõju ja sageli on puhastumise ajal raske uinuda. Magamajäämiseks soovitatakse kasutada lõdvestavaid harjutusi, visualiseerimist, massaaži. Kui ei olda veedieedil, võib proovida ka rahustavaid ja uinutava mõjuga taimeteesid: kummelit, palderjani, tihashaena, pärnaõisi, humalat või melissi.

Iiveldus – iiveldus on samuti puhastumise juurde kuuluv tavaline kõrvalmõju, eriti pika paastumise puhul. Seda aitab leevendada akupunktuur.

Halb maitse suus – katt keelel ja halb maitse suus on sagedane puhastumise kõrvalmõju, eriti paastumise esimestel päevadel. Parimaks abivahendiks on kraapida katt keelelt maha kas teelusikaga või apteegist saadud plastmass-spaatliga. Abiks on ka tihedam hammaste pesemine ning suu loputamine veega, kuid sel juhul tuleb hoolega jälgida, et midagi alla ei neelataks.

Suurenenud higieritus – mõned inimesed märkavad, et paastumise ajal lõhnab nende higi tugevamini. Lihtsaim lahendus on iga päev soojas (mitte tulises) vannis või duši all käia.

Kuiv nahk – puhastumise ajal võib nahk muutuda kuivaks või tekivad vistrikud – need on märgid sellest, et kannatatakse nn toksilise puhastumise all ehk teisisõnu, puhastatakse liiga kiiresti. Sel juhul soovitatakse paastumise asemel järgida lihtsat, kerget puhastavat dieeti. Samuti võib nahka õrnalt niisutada lõhnatu ihupiimaga – eelistatult sellisega, milles sisaldub kuningakepiõli – ja koorida nahka õrnalt soojas vannis käsna.

Kõhukinnisus – vähenenud roojamassi tõttu aeglustub soolte peristaltika. See on normaalne, kui ei tarbita tahket toitu ja see tabab tavaliselt veepaastu, harvem mahlapaastu ja kerge dieedi pidajaid.

Veepaast

Iseenesest on veepaast tugev organismi kohandav positiivne stressiolukord, mis stimuleerib enamikke kaitsereaktsioone. Paastu ajal aktiveerub kogu organismi tegevus ning lisandub eriti rasvade ning vähem tähtsate valkainete lagundamine. See on jääkainete väljutamise ning kogu organismi puhastumise seisukohalt väga oluline. Kuigi veepaastu näol on tegemist äärmusliku ja radikaalse paastuga, valisin just selle liigi lähemaks tutvustamiseks kuna toidupaastu põhjustatud muutused ei anna iga kord nälgimise mõjude kohta eriti selget pilti, sest võivad johtuda ka toidu kvaliteedist. Teisest küljest annab veepaast ravimeetodina paastu toimimise kohta eeskuju ning aitab ka mõista teiste paastude toimimist, nende pakutavaid võimalusi ning nendega seotud ohtusid. Ehkki veepaast erineb teistest paastuliikidest, on nende tegevussuunad ühesugused. Loomulikult toimib osaline paast pehmemalt, kuid võrreldes veepaastuga nõuavad muud paastud tulemuste saavutamiseks alati ka rohkem aega.

Paastuks ettevalmistus

Ravipaast jagatakse tinglikult kolmeks etapiks: paastuks ettevalmistus, paast ise ja 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:

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 tulevasel paastujal on maokatarr, korras seedimine või kõhulahtisus, pole ravimeid tarvis. 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.

Klistiir

Mõiste klistiir tuleb kreekakeelsest sõnast *klyzo*, ja tähendab otsetõlkes *loputama*. See on pärasoole ja ka jämesoole puhastamine suure hulga veega loputamise teel. Suure veehulga puhastav mõju on lihtsalt mehhaaniliselt loputav. Tehniliselt on klistiiri väga lihtne teha. Selle tarbeks võib apteegist muretseda väga lihtsaid vahendeid ning leotisi, mis soojendatakse umbes kehatemperatuurini ehk 37 kraadini. Veenõu või – kott riputatakse umbes meetri kõrgusele, laskutakse neljakäpakile ning torgatakse õlitatud pritsi ots ettevaatlikult pärakuauku. Pritsi sisse ei tasuks korraga valada üle 2 – 3 liitri vett. Suurem veekogus mõjub ärritavalt ega suurenda enam puhastumise efekti. Mõnel kisub kõht klistiiri alguses krampi. Sellisel juhul peaks proovima vett aeglasemalt lasta või ootama kuni valu järele annab. Kui see ei aita, võib vee hulka esialgselt vähendada ja kui iste liiga väikseks jääb, klistiiri korrata. Tuleb meeles pidada,

et liiga külm vesi võib krampe suurendada, kuid teisest küljest võib ka liiga soe vesi limaskesta kahjustada ning põletiku tekitada. Seetõttu on oluline paraja temperatuuri valimine.

Klistiiri vette võib lisada põletikku leevendavat ning limaskestade tegevust aktiveerivat leotist sellistest taimedest nagu näiteks kummel, naistepuna, saialill, salvei, aed-liivatee, võrtsbasiilik, kanarbik, kibuvits, angervaks, lavendel. Neid võib kasutada nii üksikult kui ka segatult. Tõmmise tegemiseks võetakse poole liitri vee kohta kaks supilusikatäit taimi ning lastakse neil kaks kuni kolm tundi kuumas vees tõmmata, misjärel nad välja kurnatakse. Ravimtaimed on eriti kasulikud jämesoole lõpuosa põletiku või hemorroidide korral.

Klistiiri puhul on tegemist kõige kiirema soolestiku tühjendamise viisiga ning sellest on kasu suurele hulgale kõhukinnisuse all kannatajail. Mõnikord aitab see isegi peavalu – eriti migreeni – algstaadiumis. Klistiiri ei tohiks aga teha liiga sagedasti ning samuti pole seda soovitatav kasutada pidevalt iste esilekutsumiseks kõhukinnisuse all kannatajail.

Kuigi klistiir on kõige lihtsam jämesoole puhastamise viis, on sellel ka puudusi: jämesoole tundlikkuse all kannatajail võib klistiir põhjustada lisaprobleeme ning suur hulk vett võib mõjuda häirivalt bakteritele. Osale inimestest on klistiir ka valulik. Sellisel juhul võib soolte puhastamiseks kasutada erinevaid puhastuspäevi. Kergelt puhastavateks taimedieedi päevadeks on näiteks kaera-, linaseemne- või köögiviljapuhastuspäevad.

Samuti on paastuks ettevalmistuse puhul oluline sobiva aja valik. Kuna nälgimise ajal suureneb külmatundlikkus, siis ei ole seda soovitatav teha talvisel ajal. Ravikuuriks tuleb valida rahulik ning puhas keskkond, soovitatavalt värskes looduses.

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. 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.

Veepaastu puhul juuakse päevas 1 – 3 liitrit vett. Samas kehtib ka erirežiim: jalutuskäigud, ravivõimlemine, psühhoteraapia ja autogeenne treening, hingamisharjutused, veeprotseduurid, erinevad massaažid, soolte sügavpuhastus ravimtaimedega, laser- ja nõelravi, muusikateraapia, jooga harjutused. Keelatud on alkohol, suitsetamine, kohv.

Selle perioodi esimestel päevadel toimub organismis süsivesikute ainevahetus ja kehakaalu vähenemine on kõige suurem ulatudes isegi 1 kg-ni päevas. Seejärel hakkab organism ära kasutama rasvu ja väheväärtuslikke valke, mille käigus tekib ning kuhjub organismi nende ainete lõhustumise vaheprodukte, ketokehasid. Põhiliseks tekkivaks rasvade laguaineks on atsetoon. Ringlev veri muutub happeliseks ning tekib seisund, mida nimetatakse atsidoosiks. Sel ajal võib esineda mitmeid ebameeldivaid nähtusi, mis on tingitud suurenenud toksiinide hulgast veres: ajutiselt halveneda enesetunne, mõnikord ägeneb ka haigus. Kriis kestab tavaliselt mitte üle 24 tunni ja allub hästi arsti korrektoorsele. Organism hakkab väga ökonoomselt kulutama energiat, soolestik läheb üle spontaansetele sekretsioonile, tema nõredesse ilmuvad valgud, mis seejärel uuesti imenduvad läbi soolte limaskesta verre.

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. 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

Kui ilmnebki eriarvamusi paastu läbiviimise kohta, siis ühes paistavad küll kõik paastust kirjutajad üksmeel olema - 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. Rakud, kes on kasutanud paastu ajal oma tarbeks rasvaühendeid, saadavad teisel päeval pärast paastu lõpetamist osa rasvainetest taas verre. Selle protsessi tõttu ei tohi pärast paastu lõpetamist kohe süüa ei rasva ega ka peidetud rasva sisaldavaid toite.

Kahel esimesel päeval pärast paastu lõpetamist soovitatakse juua värskest pressitud mahla, eriti porgandimahla. Kõigepealt tuleks juua mahla väikeste kogustena ning vees lahjendatult. Esimesel päeval ei tohiks juua üle poole liitri. Teisel päeval võib lisanduda õuna-, kapsa-, kurgi-, tomati- ning veidi peedimahla. Nõrgema seedimisega inimesed võiksid täiendada seda valikut ka kartulimahlaga. Mahlakogus võiks olla teisel paastupäeval ühtekokku liiter.

Alles pärast mahlapäevi võib hakata erinevatest köögiviljadest keedetud suppi sööma (ilma hapukooreta), millesse võib enne lisada värsket riivitud porgandit. Sobilik supi kogus on 2 – 3 dl ning sedagi tuleks süüa kahes jaos. Kolmandal päeval võib lisaks supile juua ära ka 1 – 1,2 liitrit mahla.

Pärast esimest söömaega on kõhulahtisus tavaline nähtus, kuid see möödub kiiresti. Kõhulahtisus tekib harvemini juhul, kui süüa esiotsa väikeseid koguseid ning pikendada mahla- ja supiperioodi.

5 – 7 päeva pärast paastu lõpetamist võib juba valmistada kaerahelbeputru või lisada köögiviljasupile natuke kaerahelbeid ja pisut piima. Alles pärast seda täiendatakse toidulauda erinevate salatite, köögiviljade ja puuviljadega. Sel perioodil sobivad söögiks ka ahjus küpsetatud köögiviljad, nagu näiteks kartul, tomat ja kõrvits.

Umbes kuuenda või kaheksanda paastujärgse päeva paiku tasuks liita toiduvalikusse piimhappebaktereid sisaldavat hapupiima. Rasva ning õli tohib söögi valmistamiseks kasutada alles nädal pärast paastu lõpetamist. Kui seedimine on korras, võib sel perioodil hakata sööma ka valkaineid sisaldavaid toite. Valkainerikastest toitudest sobivad kõige paremini soja, herned ja pähklid.

Pärast paastu tuleb söömisele rohkesti aega kulutada ning toitu väga korralikult närida. Ka mahla tuleks esiotsa suus süljega segada. Suhkru asemel tasuks alguses tarvitada mett.

Taaliseid soovitusi on veel ka veidi teistsuguseid, kuid üldpõhimõtte jääb kõigi puhul samaks – taas sööma hakkamist tuleb alustada aeglaselt ja ettevaatlikult.

Et paastuga saavutatud kasu kaduma ei läheks, peaks pärast selle lõpetamist olema söögitegemise ning eriti restoranitoitude suhtes eriliselt täpne vähemalt kuu aja jooksul. Paremini sobib selleks perioodiks kvaliteetne taimetoit.

Organismis toimuvad muutused paastu ajal ja pärast paastu

Veepaast muudab oluliselt organismi ainevahetust, mille tagajärjel õpivad koed vähem kaloreid kasutama ning viimaste saamise viis muutub. Kuna ainult vee joomisel ei saa organism väljastpoolt enam funktsioneerimiseks piisaval määral energiat sisaldavaid toitaineid, asub ta oma sisemiste säästude kallale. Teisisõnu hakkab organism ennast ise toitma, võttes kaloreid oma tagavaradest.

Erinevad koed tarbivad paastu ajal oma reserve erinevalt. Loodus on hoolitsenud selle eest, et eluliselt tähtsaimad organid, nagu süda ning kesknärvisüsteem teevad seda kõige vähem ning rasv- ja lihaskude kõige enam.

Juba paastu alguses (esimese päeva jooksul) kulutab organism ära oma varudest saadava glükoosi ning siirdub katabolismi ehk lagundavasse perioodi. Maks võib vabastada glükoosi verre, kuna seal on selleks otstarbeks erilisi ensüüme. Ehkki lihastesse on kogunenud palju glükoosi glükogeeni kujul, ei saa need seda verre paisata, kuna vajavad seda enda tarbeks. Anaeroobses lihaste tegevuses moodustub siiski rohkesti piimhapet, mis liigub vere kaudu maksa. Maksas sünteesitakse piimhapest glükoos, mis seejärel taas verre paisatakse, et organism saaks seda energiaallikana kasutada.

Lisaks glükogeenile võivad lihased varukaloritena kasutada ka oma valkaineid. Ka valkaine muutub maksa abil glükoosiks ning suunatakse verre. Kui ka sellest ei piisa, et rahuldada organismi glükoosivajadusi, kõlbavad energia saavutamiseks ka rasvad. Rasvade lõhustamisest tekivad rasvhapped ja glütseroolid. Suured rasvhappekogused muutuvad osaliselt aineks, mida lihased energiaallikana kasutavad, kuid mis võivad põhjustada ebameeldivaid, kuid õnneks mööduvaid aistinguid.

Sarnased muudatused toimuvad eri inimestel erineva kiirusega, kuid alles siis kui organism hakkab oma rasvkudesid põletama, kaob nälg ning enesetunne paraneb. Enamasti toimub see pärast 3 – 5 paastupäeva. Tähelepanuväärne on, et näljatunne kaob vaid veepaastu ajal, kuna teiste puhul ei ole organism sunnitud täielikult üle minema väliselt toitumiselt sisemisele. Enne nimetatud perioodi võib paastuja tunda iiveldust ja teisi mürgistuse tunnuseid, niisamuti peavalu ja väsimust. Tihtilugu võivad need ilmingud paastujat hirmutada ja panna teda paastu katkestama, mida aga teha ei tasuks. Välja arvatud juhul, kui need nähud osutuvad juba liiga suurteks. Sel juhul tuleks paast katkestada või valida leebem paastu meetod (nt mahlapaast).

Paastuaegsete mürgistustunnuste käes vaevlevad eelkõige ülekaalulised, samuti need, kel on hommikuti lihased kanged ja/või esineb lihaste ja liigeste valusid. Ka nood, kes söövad palju liha. Seetõttu tasuks neil enne paastu alustamist toidu hulka vähendada ning taimetoidule üle minna. Aitab ka see, kui pidada enne veepaastu paar-kolm päeva mahlapaastu. Selle käigus puhastub organism juba mõnedest ladestunud toksilistest ainetest ning hiljem, veepaastu ajal ei ole nende sisaldus enam nii suur.

Mürgistustunnuste korral hakkab organism kasutama oma üleliigseid kudesid. Suuremas osas läheb käiku rasvkude, kuid osaliselt kasutatakse ära ka valkaineid. See oma kudede toitumine on ainevahetuse eriolukord, mis annab kõige sagedamini positiivseid tulemusi. Sel juhul võib rääkida puhastumisest. Elutähtsaid kudesid kasutab organism alles kõige viimasena.

Paastu ajal toimuvad muudatused meenutavad mingil määral organismi ülekoormust ning normaalsest suuremad jääkained võivadki organismi väsitada.

Veepaastu ajal on väga oluline osa neerude tegevusel, eriti siis, kui keemiline koormus on suur ning jääkaineid palju. Tavaliselt muutub uriin veepaastu ajal hägusaks ning hakkab seistes ebatavaliselt halvasti lõhnama, selle põhja aga tekib sete. Uriini analüüsis leidub sageli valkaineid, muid soolasid, lima ja baktereid, suurenenud on kusihappe hulk. Tegemist pole mitte neeruhaiguste viitavate sümptomitega ja tegelikkuses kaovad need pärast paastu. Öeldakse, et just nimelt seda tüüpi patsientidele on paastu kaudu puhastumine kasulik, kuna hägune uriin viitab jääkainete olemasolule ja nende väljumisele organismist.

Teisest küljest tekib aga seda halvem enesetunne ning viletsam paastutaluvus, mida suurem on jääkainetest puhastumine. Niisuguseid tugevaid mürgistustunnuseid võib leevendada meevee joomisega ning vältida seeläbi paastu katkestamist.

Mürkained väljuvad ka soolestiku kaudu, mistõttu on oluline soolestik enne paastumist puhastada. Nagu juba eelnevalt öeldud, võib seda teha näiteks kindlate pehmelt mõjuvate kõhulahtistitega. Vahetult enne paastu alustamist ja selle esimesel päeval tasuks teha ka korralik klistiir. Paastu ajal ei soovitata tarvitada kõhulahtisteid, kuna need muudavad soolestiku loomuliku kohanemist paastuga, kuid soolestiku tegevust aktiveerivad klistiiri võib teha küll.

Muutusi võib märgata ka väljahingatavas õhus, kuhu võib verest sattuda kümneid erinevaid aineid. Paastu ajal suureneb kopsude kaudu toimuv mürkainete väljutamine ning hingeõhk võib seetõttu halvasti lõhnata. Väljutamise protsessi kiirendab ning vähendab ka haisu jalutamine. Samuti ei tohiks paastu ajal unustada suuhügieeni, suu loputamist. Sel ajal moodustub keele pinnale sageli õhuke valge kord, kuid veepaastu lõppstaadiumis muutub keel taas puhtaks.

Suured muudatused toimuvad paastu ajal seedeprotsessis. Limaskestad vähendavad ensüümide tootmist ning seedemahlade eritus muutub tundlikuks või toimub iseeneslikult spontaanse sekretsioonina. Niisugune eritus on täiesti teistsugune kui tavalise toitumise ajal. Nii näiteks esineb soolestikus, ehkki me pole söönud, valkaineid. Sealt imenduvad need uuesti verre. Niisugused limaskesta muutused kuuluvad näljaga kohanemise juurde. Soolestiku keskkond muutub ning sapivedelikku on isegi jämesooles. Soolestiku bakterite tase muutub tervislikumaks. Paastu alguses langeb näiteks mõne B-rühma vitamiini sisaldus organismis, kuid see tõuseb nelja kuni seitsme päeva pärast taas normaalseks.

Kahjustatud koed (näiteks haava puhul) kiirendavad kudede uuenemist nii nagu ka füsioloogilise koguse vere loovutamine on parim stiimul vere loomeks.

Veepaastujärgses uuenemises on biokeemilised muudatused samalaadsed. Pärast paastu kasvab organismi kohanemise võime. 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.

Suuremal osal paastu läbinutest võib südamest ja ajust tehtud filme vaadates tõdeda positiivseid muutuseid, millel on tõenäoliselt biokeemiline taust.

Uuringutes on saadud vihjeid järgmiste paastu ajal toimuvate muudatuste kohta:

- ✓ Kui pärast paastu hakatakse taas sööma, on ajutegevuses märgata elavnemist. Nõnda on olnud mõnikord ka paastu ajal
- ✓ 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 limaskestast kaitsevõimet suurendavaid muutusi
- ✓ Maksa verevarustus paraneb, veri vahetub kiiremini ning maksa glükogeenivarud suurenevad
- ✓ Liigese- ning lihaskude all kannatajaile ning fibromüosiidihaigetele 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 mees 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. Niisiis pole paast nälg, sest organism kasutab oma rasvasid ja valkaineid, mis on väga rammus "toitainet". Vanemad tuntud arstid, nagu näiteks Hippokrates, ütlesid oma kogemustele toetudes, et nälg ei piinavat mitte haiget vaid tema haigust.

Veepaast ja ülekaalulisus

Järjest suurem osa inimkonnast kannatab liigse kehakaalu all. Ülekaalulisusse ei tohiks suhtuda kui lihtsalt kosmeetilisse probleemi, vaid kui tõsisesse haigusse - rasvtõvesse.

Tänaseks pole lihavuse vastu võitlemisel leitud paremat meetodit kui väikese kalorihulgaga toit ning liikumine. Pikaajalise paastu tulemuseks on selge kaalukaotus. 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.

Kõhnuja peab meeles pidama, et paastuaegne halb enesetunne tuleneb mürgistusseisundist, mille vältel kaalu langemine peaaegu seiskub. Sellisel juhul tuleks paast kas lõpetada või seda kergendada.

Lõpetuseks

Lõpetuseks tahaksin öelda, et 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.

Samuti ei ole õigustatud lootus saada läbi nälgimise selgeltnägijaks või joogaks.

Näiteks Vigala Sass, kes omab aukartust äratavat kogemust nälgimise alal, paastus ise niisama pikalt kui Kristus (40 päeva koos 4 – 6-tunniste palvetega päevas), kuid ei saavutanud sellegipoolest absoluutset teadmust ümbruskonnast.

Lühidalt öeldes ei ole ravinälgimine mingi lihtne ravimeetod vaid pigem väga sügav ja põhjalikult uuritud ning loodetavasti ka kiirelt arenev teadus.

Kasutatud kirjandus

1. Ljudmilla Rumjantseva (tõlkinud Maire Jürima), Organismi puhastamine paastu ja toiduvalikuga, Sinisukk, 2001
2. Sarah Brewer (tõlkinud Kerttu Kuskus, Ingrid Järv), Täielik puhastumine – igakülgne programm vaimu ja keha puhastamiseks, Tallinn, Varrak, 2001
3. Gunnar Aarma, Saada õnnelikuks, Pärnu 1996
4. Lewis Harrison, Laura Jones (tõlkinud Liis Sillak), Organismi puhastamine kolmekümne päevaga, Odamees, 2000
5. Vigala Sass, Minu raviraamat II osa, dieedi üldised nõuded ja soovitused, Monoliit, 1993
6. P. Bregg, Nälgimise ime, Tallinn, 1997
7. paastulaagri juhend (Tervisepaastulaager Saaremaal 15. – 22. märts 2002)
8. <http://www.online.ee/~maaema/trofimova.htm>
9. <http://my.tele2.ee/dr/medlink/medjutud/prevent.htm>