

# LÜHIAJALINE PAAST



Ruediger Dahlke

# LÜHIAJALINE PAAST

Tervem, pikem ja saledam elu  
söömispausidega

Saksa keelest tõlkinud Krista Räni

Originaali tiitel:

Ruediger Dahlke

„**Kurzeit fasten**“

Südwest / Verlagsgruppe Random House GmbH

Eestikeelne tekst © Krista Räni ja AS Tänapäev

Toimetanud Terje Kuusik

Kujundanud Villu Koskaru

ISBN 978-9949-85-465-3

Trükitud AS Pakett trükikojas

[www.tnp.ee](http://www.tnp.ee)

# Sisukord

Eessõna	11
Minu isiklik paastumise lugu	15
<i>Veebikursused annavad hoogu</i>	17
<i>Paastuajad on loomulikud</i>	19
<b>SÖÖMISEST JA MITTESÖÖMISEST</b>	21
Paks, paksem Saksamaa	24
<i>Kaaluprobleemi lahendus paljudel tasanditel</i>	25
Tsivilisatsioonihaiguste pealetung	26
Miks dieetid nurjuvad	28
Meie esivanemad: söömise, nälgimise ja rohke liikumise vahel	31
Inimene on sündinud paastuma	35
Motivatsioon ja ettekäänded	37
<b>LÜHIAJALINE PAAST TEOORIAS</b>	41
Paastumise rütm	44
Kalorid ja vedelik	45
Kust on lühiajaline paast pärit?	46
Kuidas mõjub paastumine kehale?	47
Kellele lühiajaline paast sobib?	49
Kui pikk lühiajaline paast on mõistlik?	52

Lühiajalise paastu liigid	52
<i>Iseäranis argipäevakõlblik: 16:8-rütm</i>	52
18:6-rütm	55
12:12-rütm	60
23:1-rütm: sõdalasedieet	60
1:6-dieet: igapäevane 24-tunnine paast	63
2:5-dieet: 2 päeva paastu, 5 päeva pugimist	65
3:4-dieet	68
Vahelduv- ehk intervallpaast: paastumine ülepäeviti	69
Lühiajalise paastu segavormid	70
Milline paastumise meetod on mulle õige?	71
Abistavad küsimused enne lühiajalise paastu alustamist	75
Selgitused küsimuste kohta	76
Elu põhimõtted kui abi	86
<b>LÜHIAJALISE PAASTU EELISED</b>	89
Unelmate figuur ja ideaalkaal	92
„Millal” on olulisem kui „kui palju”	93
Allavõtmine ilma jojoefektita	95
Paastumine ihu ja hingega	98
Ideaalkaal või normaalkaal?	100
Tervisega seotud eelised	104
Üha rohkem fakte muudab mainet	104
Paastumine on ajule hea	114
Rasvade ainevahetus ja selle mõju ajule	118
Paast ja vähk	128
Lühiajaline paast tugevdab immuunsüsteemi	131
Paastumine pikendab elu	131
Ennetus ja ravi	135
Ei mingit võimalust (kroonilistele) põletikele	137
Autoimmuunhaiguste ennetamine ja leevendamine	139
Abi depressiooni korral	141

<i>Mida annab paastumine südamele?</i>	143
<i>Paastumine soolestikule</i>	144
<i>Diabeet: ennetamine ja ravi</i>	146
<i>Paastumine maksale</i>	147
<i>Hormoonid tasakaalus</i>	148
<i>Parem uni, rohkem energiat</i>	149
<b>LÜHIAJALINE PAAST PRAKTIKAS</b>	151
Mida tuleks alustades silmas pidada	153
Samm-sammult lühiajalise paastu poole	154
<i>Alustamine: ei mingeid vahepalu enam</i>	154
<i>Järgmine samm: söögivahe pikemaks</i>	155
<i>Tegelik alustamine: 16-tunnine paast</i>	156
<i>Suur samm edasi: 23-tunniselt paastult 24-tunnisele</i>	157
<i>Hüpe terve paastupäevani</i>	157
<i>Mäng paastupäevadega</i>	159
<i>Vahelduvad ja muutumatud paastutsüklid</i>	160
Parim toit	160
<i>Tasakaalustatud toitumise alused</i>	161
<i>Süsivesikute või suhkru ainevahetus</i>	162
<i>(Loomse) rasva probleem</i>	164
<i>„Ölivahetus”</i>	165
<i>Valk ja gluteen</i>	166
<i>Millised toiduained on vajalikud?</i>	167
<i>Krõpsud ei ole toiduaine</i>	168
Süüa rõõmu ja naudinguga	169
Mida teha, kui: parimad strateegiad	170
<i>Mida teha nälja ja hundiisu korral?</i>	170
<i>Toidust loobumisest tingitud halb tuju</i>	171
<i>Peavalu, keskendumisraskused jne</i>	172
<i>Patustasime – mis nüüd?</i>	173
<i>Kuidas kohelda kahtlejaid ja sabotööre</i>	173

Lühiajaline paast igapäevaelus ja erilistes olukordades	174
<i>Lühiajaline paast töökohal</i>	175
<i>Lühiajaline paast puhkusel ja reisidel</i>	178
<i>Lühiajaline paast pidude ja pühade ajal</i>	178
<i>Lühiajaline paast haiguse ajal</i>	179
<i>Lühiajaline paast raseduse ja lapse rinnaga toitmise ajal</i>	180
Liikumine kui tugiprogramm	181
<i>Liikumine igapäevaelus</i>	182
<i>Jooga ja teised lebed liikumisviisid</i>	183
<i>Vastupidavussport</i>	184
<i>Paastumatkad</i>	185
<b>LÜHIAJALINE PAAST IGAÜHELE</b>	187
Toitumiskavad paastuajaks	189
Lühiajaline paast kaalulangetushuvilistele	192
Lühiajaline paast terviseteadlikele	193
Paastumine haiguse ajal	195
Lühiajaline paast paaridele ja perekondadele	196
Lühiajaline paast eluajaks	197
<b>LÜHIAJALISEST PAASTUST PIKEMA PAASTUMISENI</b>	199
Lühiajalise ja pikaajalise paastu eelised	201
Paastuga alustamine	203
<i>Abi südame-veresoonkonna probleemide korral</i>	204
<i>Virgutavad joogid</i>	206
<i>Abi iivelduse korral</i>	207
Soolepuhastus	207
<i>Hiina share-ploom</i>	208
Õige paastu kestus	209
Paastu katkestamine	209
Toitumine pärast paastu	210



<b>PAASTUMISE TRADITSIOON</b>	213
Paastumine Piibli traditsioonis	215
Paastumine esseenidel	221
Elementide inglite jõud	226
<i>Jeesus õhuinglist</i>	226
<i>Jeesus veeinglist</i>	227
<i>Jeesus päikesepaiste inglist</i>	228
Jeesus paastumisest	230
<i>Millal ja kui tihti süüa</i>	230
<i>Mida ja kui palju süüa</i>	231
<i>Söömine ja rõõmu ingel</i>	233
Lõpumõte esseenide evangeeliumist	235
<b>LISA</b>	237
Sageli esitatavad küsimused lühiajalise paastu kohta	237
Kirjanduse loetelu	240



# Eessõna

Mistarvis veel üks raamat paastumisest – ja eriti veel minu sulest, kes ma olen sel teemal ju kirjutanud nii mõnegi raamatu? Sellel on mitu põhjust. Paast on viimastel aastatel tänu teadlaste teedrajavatele uurimustele nihkunud üha enam laiema avalikkuse huviorbiiti. Aastakümneid väldanud tavameditsiini turmtuli seevastu on suurel määral vaibunud ja miljonid inimesed leiavad nüüd tee kõige tõhusamate, soodsamate ning lihtsamate ravimeetodite juurde, mis osutub tõeliseks õnnistuseks paljude meie aja probleemide lahendamisel. Paast võib meie lausa talumatust luksusest koormatud ajal üha enam saada *art panaceum*'iks, imerohuks. Mulle on südameasjaks anda siin edaspidigi oma panus.

Intervall- ja lühiajalise paastuga on tähelepanu keskmesse kerkinud hoopis teine paastu mõõde, mille tõhusus on nüüdseks teaduslikult tõestatud: nii-öelda osajapaast. Umbes samamoodi nagu osajatöö võrreldes nonstoptööga, tundub see enamikule inimestest kergem. Ja osajapaast pakub jahmatavaid võimalusi: tohutult paranenud elutunnetusest paranenud laborinäitajateni, mida isegi tavameditsiini poolehoidjad ei saa eitada. Kõlab lausa uskumatult: mõju ulatub paremast verepildist üle langenud põletikumarkerite, madalama suhkru- ja insuliinitaseme diabeedi, südamerabanduste, vähi, Alzheimeri tõve jne tõhusama ennetuseni. On teaduslikult tõestatud, et isegi genotüübi geene on

võimalik positiivselt mõjutada. Vastavalt epigeneetikale, mis hakkab geneetikast üha enam ette jõudma, on võimalik geene väliste tegurite mõjul sisse ja välja lülitada – nii näiteks ka paastuga. See kõik teeb lühiajalisest paastust epigeneetika vaimustava tee ja lisaks sellele võrreldamatult lihtsa, kerge ning meeldiva meetodi.

Nüüdseks on lühema, see tähendab alla nädala kestva paastuaja fenomeni tähistamiseks olemas palju nimesid. Intervall- ehk vahelduvpaast on kõige tuntum vahelduva paastu meetod, mille puhul paastutakse ülepäeviti. Mulle tundub „lühiajaline paast” vastandina „pikaajalisele paastule” sobiva mõistena, mis võtab kokku selle suuna erinevad variandid. Sealjuures ei ole need sugugi mitte uued. Ameerika arst Edward Dewey Hooker (1837–1904) propageeris seda paastuliiki juba 19. ja prantsuse arst Guillaume Guelpa (1850–1930) 20. sajandil. Ent alles nüüd on lühiajaline paast saanud tänu paljudele teaduslikele tõenditele ja meie ühiskondliku olukorra tõsidusele nii tohutult populaarseks.

Lühiajaline paast on ka paastuliik, mida ma ise harrastan erinevates variantides aasta ringi juba aastakümneid ja julgen seetõttu siiralt ning puhta südametunnistusega soovitada. Kirg toidu vastu on mul paljudega ühine, kuid nooruseast alates olen endas välja arendanud ka kire paastumise vastu, millest on olnud mulle palju abi ja mida ma arstina innukalt ning heal meelel propageerin.

Peaaegu nelikümmend aastat arstistaaži on andnud mulle hea ülevaate paastumise traditsioonidest, alates vanast klassikalisest ravipaastust, mida olen kogenud praeguseks üle 90-aastase Hellmut Lützneri juures ja Otto Buchingeri õpetuse kohaselt sagedasti praktiseerinud, kuni nende uute viimistletud paastuliikideni, mis ei vaja ei seminare ega sanatooriume, vaid on kerge vaevaga lülitatavad peaaegu igapähe argiellu ning sobituvad sinna suurepäraselt. Seega võib paastuda ja peaks minu arvates ka peaaegu igaüks paastuma, kuna ei leidu paremat ja pealekauba ka lihtsamat meetodit, et püsida kõrge vanuseni terve ning heas vormis. Sest

paastumise erinevad vormid võimaldavad tõepoolest mitte ainult paremat, vaid ka pikemat elu. Selle kasuks räägivad kõik loomadega tehtud katsete tulemusena saadud teaduslikud andmed. Kui inimestega oleksid lood teisiti, oleksime igatahes ainus erand meie planeedil.

Teaduslikust seisukohast on paastumine ainus tegelikult tõestatud meetod eluea pikendamiseks, ja kerge vaevaga argipäeva lõimitavad lühiajalise paastu liigid suurendavad seda võimalust tõenäoliselt veelgi. Eeskätt aga on neil potentsiaal hoolitseda mitte ainult kvantiteedi, vaid ka (elu)kvaliteedi eest.

Olen sageli pidanud mõne uue idee ja uue meetodi üleskerkimisel kuulma: nüüd lähete küll tõesti liiga kaugele! Kõik on psühhosomaatiline – see olevat liialdus. Igaüks peab jooma piisavas koguses töötlemata allikavett – leidub ju parematki, mida juua! Täisväärtuslik taimetoit on selle planeedi inimestele parim lahendus – seda on liiga palju nõutud. Tõepoolest on minu elus end õigustanud püüd minna väga kaugele, mu enda ja mu patsientide huvides. Ja me olemegi sellega väga kaugele jõudnud.

Elukvaliteedi parandamine on tänapäeval nii paljudele nii oluline, ja lühiajalise paastuga on see võimalik kerge vaevaga. Ja tõesti, ma lähen hea meelega jälle nii kaugele, et soovitan kõikidele patsientidele mõlemat: lühiajalist paastu iga päev ja pikemat paastu kaks korda aastas – kõige parem kevadel ning sügisel. Nii olen ma aastakümneid ka ise toiminud, ja mulle sobib see suurepäraselt. Kes toitub siis igapäevaste ja iga-aastaste paastuaegade vahepeal korralikult, see tähendab minu mõistes täisväärtuslikku taimetoitu ja teadlikku (eetilist) söömist, säästab ennast ja teisi nii paljust. Seoses millegi nii olulisega nagu füüsiline ja hingeline tervis on end siis juba peaaegu kindlustatud, sest selle alusel areneb ka vaim.

Söömistarkusel ja ninatarkusel on nii mõndagi ühist, ka ühine varjukülg kõrkuse kujul, mille eest hoiatas paastujaid juba Bingeni

Hildegard. Neil mõlemal on aga ka imeline päikesepool, mida tahaksin siinkohal eriliselt rõhutada. Kes teab, kuidas asjad peavad käima, see ka paastub targemini, ja kes tahab targemini süüa, sellel on pärast paastu lihtne seda teha. Kes on seda raamatut lugenud, on siit kogunud uut tarkust. Sealjuures võib teadus, mis saab ohtralt sõna, meid abistada, kuid ta ei ole ilmtingimata vajalik.

Kuidas Mark Twain nii tabavalt ütleski: „*Leidub nii lõpmata palju ränki muresid, kuid enamik neist ei taba kunagi meid.*” Paastumise mõlema viisiga saab tema lootusest igapäevane tõelisus. Vähendada muresid, langemata sealjuures kõrkuse püüni-  
sesse, on üks selle raamatu ülesandeid teel tervema, pikema ja saledama elu poole.

# Minu isiklik paastumise lugu

Minu enda esimeste paastumise kogemuste taga on lihtlabane uudishimu. Kui tavameditsiin mõnd asja ikka sugugi ei tunnista, on nelikümmend aastat arstina õpetanud mind sellele teemale kõhklematult tõsisemat tähelepanu pöörama. See tunne oli mul juba esimeste lahkavuste tekkides meditsiiniga, tegelikult päris algusest peale. Kooliajal sõbrunesin ma ühe poisiga lihtsalt sellepärast, et punaste juuste tõttu ei meeldinud ta kellelegi, ja meist said parimad sõbrad.

Alguses tegin ma paastukatsetustega palju vigu, enne kui sattusin saksa arsti Hellmut Lützneri raamatu peale ja sain esimest korda paastu tõeliselt nautida. Tundsin end – nagu tema paastumenuki pealkiri töötab – tõepoolest „Nagu uuesti sündinud tänu paastule” (*„Wie neugeboren durch Fasten”*).

Panin tähele, kuidas mu meditatsioonid omandasid seeläbi suurema sügavuse ja vaikuse, mis oli mulle mu teismeliseaastail äärmiselt oluline. Peagi täheldasin, et keskendumisvõimet sai paastudes veelgi suurendada, mu abstraktsioonivõime mõtlemisel paranes söömata olles ja ma mõtlesin üldse veel meelsamini ning argumenteeritumalt.

Katsed leida sellele seletusi tavameditsiinist nurjusid toona klassikalise arstiteaduse poolse tavapärase paastu kindla eitamise taha. See tajutavalt irratsionaalne vastumeelsus tekitas minus

aga – nagu juba öeldud – veelgi suuremat õhinat. Kuidas sai miski, mis oli olemas igas kultuuris, religioonis ja traditsioonis, olla täiesti vale ning ohtlik? Kuidas võidi midagi üldse nii valeks pidada, kui sellest tegelikult suurt midagi ei teatudki, nagu olen tavameditsiini esindajate puhul ikka ja jälle üllatusega kogenud? Nad halvustasid kõike, mida tõeliselt ei tundnud, ei oma kogemustest ega teaduslikest uurimustest. See on hoiak, mida pean tänini märkimisväärseks.

Niisama üksmeelne kui tavameditsiini esindajate hukkamõist, oli kõikide usukuulutajate positiivne hoiak alates Jeesusest Kristusest üle Buddha kuni Muhamedi ja Piibli prohvetite ning hinduismi tarkade rišideni välja. Ka neid igivanu jälgi pidi kavatseen ma selles raamatus minna. Seda enam, et vanad ja auväärased arusaamad langevad nüüd korraga ühte nende julgete teadlaste seisukohtadega, kes vaatamata tavameditsiini vastuseisule on võtnud paastumist põhjalikult uurida ja selle häid külgi omalt poolt kinnitanud. Seda tekkivat koostoimet iidse traditsiooni ja uuema aja teaduse vahel pean ma suureks kingituseks ning hilinenud hüvituseks.

Nii soovitan ma paastu nüüd – pärast neljakümmend aastat paastuarstina – veelgi suurema heameelega, kuna see pakub ka kõige imepärasemat võimalust alustamiseks toitumise ümberkorraldamisega. Ükski teine ravimeetod ei tee vanadest harjumustest ja koguni sõltuvustest vabanemist nii lihtsaks kui paast, ning see kehtib isegi kõige raskemate sõltuvuse vormide kohta. Ühe paastunädalaga alustuseks on lapsemäng öelda lahti ebatervislikest toitumisharjumustest ja minna üle tervislikule, arengut soodustavale täisväärtuslikule taimetoidule. Täisväärtuslik taimetoit ei ole lühiajalise paastu seisukohalt sugugi kohustuslik, ent võib sellele juba algusest peale väga olulisel määral kaasa aidata, ja aitab ka hiljem, kui on paastukogemuste põhjal otsekui iseenesest oma-seks saanud. Ma ise olen oma nüüdseks pool sajandit hõlmava



paastukogemuse põhjal algusest peale täheldanud, kui palju kergemaks ja lihtsamaks mu elu sellega muutus. Ma võisin pärast mõnda aega paastumist suvaliselt söögiaegu vahele jätta, sest mu keha seadistas end üha sujuvamalt ja varmamalt ümber rasvade ainevahetusele.

Niisiis olen heal meelel ja innukalt seisnud kogu arstina töötamise aja paastumise meetodi tunnustamise eest, olen juba pikki aastaid koolitanud paastunõustajaid ning tahaksin seda teha veel mõnda aega, et mitte öelda elu lõpuni välja.

## **Veelikursused annavad hoogu**

Aastal 2012 õnnistasime Austrias Lõuna-Steiermargis sisse paastu- ja seminarikeskuse TamanGa, ning sestpeale saan siin selle imepärase ravimeetodi rakendamiseks ideaalses ümbruses pakkuda kevadel, suvel ja sügisel mitmesuguseid paastuseminare.

Suurima hoo lükkasin paastuliikumisele aga sisse ilmselt esimese veebipaastuga. Et võimaldada toetatud paastu kogemust ka väikeste lastega emadele ja üldse kõikidele, kelle puhul ei tulnud mistahes põhjustel üldiselt soovitatav täieliku eraldumisega (paastu)nädal kõne alla, mõtlesime välja nüüdseks end väga hästi tõestanud veebipaastuprogrammi. Kõik mu klassikalise paastunädala ettekanded on videosse võetud ja kasutusvalmis. Igal õhtul on otse-infotund päeva jooksul tekkinud küsimuste lahendamiseks. Lisaks sellele on võimalus kasutada joogat ja teisi liikumisprogramme nagu *taiji* ning ajuvõimlemist, samuti lülitada oma tegevuskavasse minu juhendatavaid paastumeditatsioone, mandala-harjutusi jne. Nii tekib kodust lahkumata võimalus toetatud paastunädalaks koos sellele lisanduva taastus- ja üleminekuprogrammiga, mis valmistab ette eluks täisväärtusliku taimetoidu baasil. Et me laiendame oma lisaprogramme pidevalt, on paastumiskava võimalik kujundada üha individuaalsemaks, nii et see sobib peaaegu igaks puhuks ning

saab arvesse võtta ka lisanduvat jätkuvat lühiajalist paastu. Ajaliselt võib igaüks kohandada programmi täielikult oma isiklike vajadustega, sest isegi igapäevast otse-infotundi on võimalik salvestada ja hiljem järele vaadata – kaasa arvatud vastuseid oma eelnevalt meiliga saadetud küsimustele.

Lisaks sellele tekib iga järgmise veebipaastuga üha suurenev küsimuste ja vastuste kogu, mis on alati kõikide, ka uute lisanduvate paastujate käsutuses. Meie veebilehe vahendusel on veebipaast võimalik ka igal aastaajal ja igas internetiühendusega kohas. Sellest tulenevad ennenägematud võimalused, mis võivad paastumise valdkonnas tekitada lähemas tulevikus sõna otseses mõttes tõelise plahvatuse.

Juba esimesel paastunädalal oli meil 560 osalejat ja viimasel korral napilt alla 4000. Algusest peale on kevadine ja sügisene veebipaast haaratud elumuutuse kooli (*LebensWandelSchule*), minu töö kitsamasse ringi. Ent loomulikult võivad seda kasutada kõik huvilised – ilma igasuguste hotelli- ja reisikuludeta ning tavapärastest seminarihindadest oluliselt odavamalt. See uus võimalus teeb mind õnnelikuks. See pakub ideaalset ühinemisvõimalust mõnega paljudest lühiajalise paastu liikidest selle igapäevase variandini välja, mida võin soovitada tõepoolest kõigile – ilma igasuguste eranditeta.

Uusim laiendus on ideaalkaalu veebiväljakutse, mis ühendab paastumise mõlemat viisi, seega pikaajalist ja lühiajalist paastu. Puhastusnädalale, mis läheb üle paastunädalaks, järgneb nädal taastumist ja sissejuhatus lühiajalisse paastumisse, mis pakub igaühele võimalust saavutada lõpuks ideaalkaal ([www.lebenswandel-schule.com](http://www.lebenswandel-schule.com)).

Sellele kõigele vaatamata on rühmatööst saadaval elamusel ideaalses keskkonnas nagu TamanGa loomulikult veel omaette väärtus ja see on tervislikumale eluviisile üleminekuks vähemasti niisama sobiv.