

RUKOUS JA PAASTO



Erityyppiset paastot

OSAPAASTOT

- LAADULLINEN OSAPAASTO: esim. liha ja herkut pois - yleensä pitemmäksi aikaa
- MÄÄRÄLLINEN OSAPAASTO: esim. yksi ateria päivässä pois
- EDELLISTEN YHDISTELMÄ: esim. yksi ateria päivässä ja herkut pois



LYHYET KOKOPAASTOT

- PÄTKÄPAASTO: Esim. viikon paasto, joka koostuu 24 tunnin jaksoista. Päivässä yksi ateria.
- 24 TUNNIN PAASTO: esim. lounaasta lounaaseen
- PÄIVÄPAASTO: Aamusta klo 16 tai 18 asti.



PITEMMÄT KOKOPAASTOT

- TUOREMEHUPAASTO: vihannesmehua, ei kiinteää ruokaa, maksimi 40 päivää
- VESIPAASTO: pelkkää vettä, maksimi 40 päivää, ilman hivenainelisiä terveysriski. (Raamatussa vain hengelliset johtajat paastonneet 40 päivää)
- "ESTER-PAASTO": 1-3 vrk paasto ilman edes vettä - terveysriski. (Esiintyy Raamatussa poikkeusluonteisena kriisipaastona, ei normatiivisena paastona.)



PAASTON FYSIOLOGISET VAIKUTUKSET

Kuinka paljon paastolla laihtuu?

- Todellinen painonpudotus viikossa pari kiloa (kilo rasvaa, kilo proteiinia), loppu on nestettä.
- Varsinainen laihduminen alkaa vasta muutaman päivän kuluttua paaston aloittamisesta.

Viekö paasto lihassmassaa?

- Viikko ei juuri vaikuta, pitempi paasto jonkin verran.
- Terve aikuinen voi olla ilman ruokaa 30-40 päivää.



Parantaako ja puhdistaa ko paasto?

- Vastakkaisia näkemyksiä: toiset vakuuttuneita, toisten mukaan ei tieteellistä näyttöä myrkkujen varastoinnista rasvakerrokseen.
- Mahdollinen parantava vaikutus perustuu sairaiden solujen hajottamiseen paaston aikana.

Paastoon valmistautuminen

- Yksikin paastopäivä voi olla raskas, jos sitä edeltää ruokavalio, joka heiluttaa veren sokeritasoa.
- Paaston alkupäivät saa "oireettomiksi" vähähiilihydraattisella ruualla: jätä pois muutamana edeltävänä päivänä sokeri ja tärkkelys (makeat hedelmät, hedelmämehut, leipä, riisi, pasta). Elimistö siirtyy paastoaineenvaihduntaan jo ennen paastoa.

Paaston ylläpito

- Juo 2-3 litraa /pv. Liika neste vaikuttaa hivenainetasapainoon.
- Huolehdi hivenaineiden (mineraalien) saannista pitemmän paaston aikana.
- Älä treenaa lihaksia. Voit harastaa esim. kävelyä.
- Älä käytä proteiini- ja valmisteita.
- Älä juo hedelmämehua

Pitemmän paaston lopetus

- Ei heti liian vahvaa ruokaa vaan esim. jogurttia, sosekeittoa, salaattia
- Ei liikaa kerralla, mahalaukku on kutistunut.

Paasto elämäntavaksi

- Suunnittele, miten paastosta voisi tulla rukouselämäsi säännöllinen osa



Paastoon ja rukoukseen ei tarvita erityistä itseuria, vaan tietty ajattelutapa:
PÄÄTÄ VAIN KERRAN! Älä mieltä ja päätä joka päivä samaa asiaa uudestaan!

- Paastoa fyysiseen tilaasi sopivalla tavalla.
- Aloita osapaastoista ja lyhyistä paastoista
- Älä tee paastosta itsellesi lakia, älä tee Jumalalle paastolupauksia.
- Keskitä 1-3 rukousaiheeseen.
- Pidä paastosi itsesi ja Jumalan välisenä asiana.

3 tapaa alentaa paaston kynnystä:

- Paastovuorokausi kestää 24 tuntia ja alkaa esim. klo 12
- Harrasta osapaastoja
- Poista kokopaaston alkuoireet sitä edeltävällä vähähiilihydraattisella ravinnolla.