

# Paastoaminen, luonnollisin hoitomuoto

Paastoaminen ruoalla on ennaltaehkäiseviä vaikutuksia, puhdistaa ja parantaa.

Täydellinen tai osittainen paastoaminen on yksi vanhimmista ja tehokkaimmista olemassa olevista hoidoista. Se ylittää kaikkien tunnettujen menetelmien parantavan voiman, ja sen vaikutus on kokemuksen perusteella osoittautunut paitsi vaarattomaksi, myös pelastavaksi monissa tilanteissa.

Tämä johtuu siitä, että paasto vaikuttaa suoraan sairauden syyhyn ja voi jopa parantaa, jos paastoa pidetään riittävän kauan. Paaston tärkeimmät vaikutukset kohdistuvat koko ruoansulatuskanavaan, helpottaen prosesseja ja sisäistä aineenvaihduntaa, poistaen aineenvaihduntajätteitä ja puhdistaa koko elimistön.

Viimeaikaiset tieteelliset tutkimukset osoittavat, että paastolla on voimakkaita antioksidanttisia vaikutuksia. Kun puhumme paastosta, tarkoitetaan pääasiassa täydellistä paastoa, joka tehdään tietyn ajanjakson aikana, jolloin ei syödä mitään ja juodaan vain vettä (tai ei sitäkään). Yhden päivän paastoaminen viikossa - tämä on optimaalinen tiheys täydellisen paaston harjoittamiseen - se antaa keholle tarvittavan ajan uudistumiseen ja puhdistumiseen.

Veden nauttiminen, vähintään 1,5 litraa 24 tunnissa, on aloittavalle paastoilijalle tärkeä nestehukan ja munuaisten vajaatoiminnan välttämiseksi. Paaston aikana tai sen jälkeen väsymystä tuntevien on juotava paljon enemmän vettä kuin tavallisesti. On parasta aloittaa paastoa edellisenä iltana ja aloittaa paasto vasta seuraavana aamuna – eli päivätyö ei pääty illalla, vaan 24 tuntia viimeisen aterian jälkeen!

Tämän tyyppinen työ on tarkoitettu vieroitushoitoksi, sillä terapialla on tehokkaimmat ja nopeimmat vaikutukset sekä kehon että sielun parantamiseen, ja se edustaa siten olennaista tapaa paitsi paranemiseen myös ihmisen muuttamiseen. Pohjimmiltaan voimme sanoa, että nopea toiminta kaikissa olennon rakenteissa, hienovaraisuudesta resonanssiin, vaikuttaa voimakkaasti fyysisellä tasolla.

Paastoaminen, muodikas aihe tiedemaailmassa, on viimeisten 5–10 vuoden aikana vähitellen herättänyt tutkijoiden huomion. Paastoamisen mahdolliset psykologiset ja henkiset näkökohdat ovat edelleen mysteeri lääketieteen maailmalle, ja nämä kilpailevat kvantifiointimenetelmät ja nykyisten prosessien seuranta ovat yhä vähemmän konkreettisia. Vaikka sen arvoituksia ei ole vielä täysin selvitetty, on laajalti yhtä mieltä siitä, paastolla on ikääntymistä estäviä vaikutuksia ja se vähentää patologisten tilojen kehittymisen riskiä. Tiede osoittaa, että ihminen voi elää ilman ruokaa jopa 100 päivää, ja kehon sisäisten varastojen tulisi olla riittäviä elämän ylläpitämiseen.

Ilman ruokaa tulisi selvittää yleisten sairauksien aikana. On monia esimerkkejä ihmisistä, jotka ovat paastonneet 40 päivää parantaakseen vakavia sairauksia, ja ollakseen lähempänä Jumalaa.

## Ravitseminen ja pitkäikäisyys

Ravinnon ja pitkäikäisyyden välistä yhteyttä on tutkittu ihmiskunnan historian alusta lähtien. Muinaisina aikoina ylensyöntiä pidettiin kaikkien sairauksien syynä, ja kohtuullinen ruokavalio oli yksi kaikkien hoitostrategioiden "kultaisista säännöistä". Perinteinen terveyden ylläpitämiseen tähtäävä tapa, jota edelleen harjoitetaan idässä, on nousta "pöydästä puoliksi nälkäisenä" eli toisin sanoen vain puolitäydellä vatsalla. Nykyaikaiset ravitsemusterapeutit ovat samaa mieltä tästä näkemyksestä ja pitävät yhtä ylensyönnin useiden sairauksien aiheuttajana, kuten liikalihavuuden esiintymisessä.

Puhdas ja epäpuhdas ruoka. Mikä tahansa ruoka, vaikka se luonnostaan jättäisikin jäämiä elimistöön. Syödessä kehosi imee tarvitsemansa ruoasta ja yrittää sitten päästä eroon jäämistä. Tämä on surempaa, kun syöt liikaa tai kun - kuten usein käy - tarjoat sille sulamatonta ruokaa. Jäämät kertyvät sitten eri elimiin, erityisesti suolistoon, missä ne mätänevät ja ovat siten epätasapainon ja sairauksien lähde koko olemuksellemme. Perinteisesti ruokaa kutsutaan "puhtaaksi" (mikä on hyödyllistä koko kehollemme) ja "epäpuhtaaksi" (joka vahingoittaa meitä

mistä tahansa syystä). Nämä nimitykset eivät viittaa lainkaan siihen, että ruoka pestään tai puhdistetaan, vaan laatuun. Miten voimme erottaa puhtaan ruoan epäpuhtaasta? Ruoka mätänee nopeammin eikä jätä jäämiä elimistöön, vaikka se olisi valmistettu huolellisesti pestyistä ja oikein valmistetuista aineksista. Esimerkki puhtaasta ruoasta on ruoka, joka on tuoretta, ilman lisä tai säilöntäaineita sekä nykyisen ongelman tuovia torjunta-aineita tai geenimuunneltuja tuotteita. Ruoka, joka imeytyy elimistöön lähes kokonaan jättäen vain pieniä jäämiä, sekä luonnolliset kypsät hedelmät ja vihannekset, jotka ovat täynnä auringon energiaa. SE EI OLE prosessoitua; rasvatonta, kevyttä, laktoositonta, gluteenitonta. Esim. Jos haluat ravatonta maitoa juo vettä, sillä maito ei ole luonnostaan rasvatonta jolloin sitä keinotekoisesti muokataan eikä keho enää tunnista koko valmistetta ruuaksi. Tai jos gluteeni tuo yliherkkyyttä, se kertoo vain kaikkien hiilihydraattien muuntumisen kehossa sokeriksi jossa on jo jonkin asteinen tulehdustila käynnissä, parannus EI siis ole ostaa gluteenittomia tuotteita vaan puhdistaa keho! Seurauksen tasolla et paranna mitään, syyn tasolla teet todellisen muutoksen.

### **Kehon signaalit, jotka osoittavat puhdistuksen tarpeen**

Puhdistuksen ja vieroitustoiminnan tärkeyttä ymmärretään ja toteutetaan liian vähän, joten kehon on usein hoidettava se yksin käyttämällä "häätämekanismeja". Joskus kuume nousee äkillisesti, nenä vuotaa ja ihottumaa ilmenee. Kaikki tämä on vain luonnollista kehon puhdistuskeinoa, jota olosuhteet pakottavat. Kuumeiset ihmiset paastoavat lähes automaattisesti eli eivät tunne tarvetta syödä, ja tämä on jopa tervetullutta, koska tiedämme, että ruoansulatusprosessit johtavat kehon lämpötilan nousuun.

On tärkeää pitää säännöllisesti paastopäivä, varsinkin kun huomaamme, että suoliston kautta poistuvilla kuona-aineilla ja hiellä on voimakas haju. Silloin voimme olla varmoja siitä, että olemme tai tulemme olemaan sairaita, vaikka sairaus ei olisi vielä ilmennyt fyysisesti tai henkisesti. Haju ja kehon eritteet riippuvat vahvasti syömästämme ruoasta, mutta myös kokemistamme mielentiloista.

Jos tarkkailemme tarkasti, huomaamme, että kun olemme ahdistuneita tai järkyttyneitä, vihaisia tai kateellisia, kehon haju muuttuu epämiellyttäväksi. Ihmisen haju paljastaa hänen terveytensä ja, sisäpiiriläisten mukaan, jopa hänen henkisen kehityksensä tason. Se laukaisee kehon puhdistusmekanismit.

Luonnollinen toiminta epäpuhtauksien poistamiseksi kehosta voi paaston alkuvaiheessa liittyä joihinkin epämiellyttävimpiin tapahtumiin: voi esiintyä päänsärkyä, sydämentykytystä ja pyörtymisen tunnetta.

Kaikki nämä ovat itse asiassa hyviä merkkejä siitä, että vapautamme suuren määrän kertyneitä epäpuhtauksia. Ne, jotka tuntevat olonsa häiriintyneiksi paaston aikana, ovat juuri niitä, jotka eniten tarvitsevat paastoamista.

Viisas asenne tässä tilanteessa on odottaa kärsivällisesti, kunnes luonnollinen myrkkyjen poistoprosessi päättyy. On tärkeää, että luottamus hyvään muutokseen syntyy itsessämme. Pian epämurkavuus katoaa ja antaa tilaa hyvinvoinnin ja sisäisen rauhan tilalle.

Tulemme kevyemmiksi ja onnellisemmiksi. Tämä johtuu siitä, että paasto poistaa jopa karmisen jäännökset, eli jäljet olemuksestamme virheistä, joita olemme tehneet tässä elämässä tai edellisissä, rikkoen luonnon universaaleja lakeja.

Paluu tavalliseen ruokaan on asteittaista.

Ylläpitääksemme tuomaamme hyvinvointia niin kauan kuin saamme, on hyvä olla varovainen palatessamme tavalliseen ruokavalioon. Ensimmäisenä ateriana 24 tunnin paaston jälkeen on parasta syödä hedelmäsalaattia tai raakoja vihanneksia ja välttää raskaita ruokia (maito, öljy), joita voit syödä 2-3 tuntia myöhemmin. Jos paasto on pidempi, paluu normaaliin ruokavalioon tulisi tehdä vähitellen yhtä monena päivänä kuin paasto kestää. Palataan hyvin laimeisiin keittoihin, joissa keitetään kasviksia tai viljoja (yleensä porkkanoita ja riisiä).

Kuuluisa englantilainen kirjailija George Bernard Shaw, joka piti kasvisruokavaliosta, sanoi: "Kuka tahansa hölmö voi paastota, mutta vain viisas näkee, mikä on oikea tapa palata paastosta."

Paastoa ei suositella alipainoisille, heikosta energiasta kärsiville, hypotensiivisille tai vakavasta kivennäisaine- ja vitamiinipuutoksesta kärsiville. Näissä tapauksissa suositetaan hedelmä- ja vihannesmehuja.

## **Paastoaminen keinona muuttaa ihmistä**

Läpi ihmiskunnan historian paastoamisella on ollut parantavia merkityksiä paitsi fyysisen kehon ja psyyken, myös sielun ja hengen kannalta, ja se on ollut jopa keskeinen osa useimpia uskontoja: kristinuskoa, hindulaisuutta, buddhalaisuutta, juutalaisuutta, islamia jne. Paaston käytäntönä kerrotaan ihmiskunnan muinaisissa teksteissä, jotka opettavat maailmanlaajuisesti sinua sietämään nälkää ja sivistymään.

Jos opimme pidättäytymään fyysisestä ruoasta ja tunteista, ajatuksista ja negatiivisista suuntauksista. Näin saamme takaisin tai säilytämme puhtautemme ja vapautemme.

"Ja muistakaa, että joka seitsemäs päivä on pyhä ja omistettu Jumalalle. Kuusi päivää ravitkaa ruumistanne Maaäidin lahjoilla, mutta seitsemäntenä päivänä pyhitkää ruumistanne taivaalliselle Isällemme. Ja seitsemäntenä päivänä älkää syökö maallista ruokaa, vaan eläkää vain Jumalan sanoissa. Ja olkaa koko päivän Jumalan enkelien kanssa taivaallisen Isän valtakunnassa. Ja seitsemäntenä päivänä antakaa Jumalan enkelien rakentaa valtakuntaa ruumiissanne, niin kuin minä työskentelen kuusi päivää Maaäidin valtakunnassa. Älkää jättäkö ruokaa häiritsemään enkelien työtä ruumiissanne seitsemännen päivän aikana. Ja Jumala antaa pitkän iän maan päällä, että teillä olisi pitkä elämä taivasten valtakunnassa. Sillä totisesti minä sanon "Jos et enää näe mitään sairautta maan päällä, elät ikuisesti taivasten valtakunnassa."  
(Johanneksen rauhan evankeliumi)

Astrologiset korrelaatiot tietyn viikonpäivän saavuttamisen kanssa asettavat meidät resonanssiin hienovaraisen astraalisen energian kanssa, joka vaikuttaa pääasiassa planeettaan sinä päivänä. Säännöllinen työskentely samana viikonpäivänä johtaa oikeiden hyödyllisten voima- ja vaikutuspuolten sulautumiseen planeettojen sfääreihin. Esimerkiksi: musta paasto tiistaina (päivä Marsin planeetan hienovaraisen vaikutuksen alaisena) lisää miehisyyttä ja auttaa poistamaan väkivaltaan liittyviä elämäntilanteita; musta paasto keskiviikkona (päivä Merkuriuksen planeetan hienovaraisen vaikutuksen alaisena) mahdollistaa aineellisen menestyksen; musta paasto perjantaina (päivä Venuksen planeetan hienovaraisen vaikutuksen alaisena) edistää rakkauteen, harmoniaan, kauneuteen, sisäiseen rauhaan ja onnellisuuteen liittyvien asioiden sulautumista; paasto sunnuntaina (päivä Auringon hienovaraisen vaikutuksen alaisena) ja puhdistaa solarization! Polttaa kertyneen negatiivisen karman lähemmäksi Jumalaa. Haluttujen vaikutusten saavuttamiseksi on välttämätöntä paastota säännöllisesti samana viikonpäivänä; 3-4 kuukautta sen jälkeen, kun vaikutukset alkavat tuntua, ja kahden vuoden kuluttua niiden tuoton vakauttamiseksi.