

PAASTUMINE

1. MIS ON PAASTUMINE?

Oxfordi sõnastik: "loobumine, loobumine toidust; eriti süüa tagasihoidlikult või mitte tarbida mõningaid roogi religioosel põhjusel või leina märgina."

A. Paastumise viis kategooriat:

1. **Täielik** - ilma toidu ja veeta.
2. **Absoluutne** - loobumine kõigist vedelatest ja tahketest roogadest.
 - a. Hügieeniline paast.
 - b. kiireim ja efektiivseim närvienergia taastamine, mürgiste ainete kahjutuks tegemine ja paranemine.
 - c. Tähelepanemiseks absoluutse paastumise puhul:
 - i. Konsulteerida arstiga, kui võtad mingit ravimit.
 - ii. Korralda nii, et sinu päevakavas ei oleks eriti füüsilist tööd. Sinu ihu vajab energiat taastada ja hoida selleks, et võidelda mürgainetega ja taastada keharakke, kudesid ja organeid. Isegi Jeesus ütles: "Egas peiupoisid või leinata, kui peigmees on nende juures?"
 - iii. Paastu ainult üks kuni viis päeva. Mul on mudel: 1 päev nädalas, 3 päeva kuus, 7 päeva iga kolme kuu järel. (See teeb aastas kokku 72 päeva!)
 - iv. Õpi !!
3. **Osaline** - loobumine kindlatest toiduainetest või jookidest. (Tn 10:3)
 - v. Sageli inimesed, kes peavad võtma ravimeid.
 - vi. Kõrvaldada teatud toidud.
 - vii. Ohver.

4. Väljakuulutatud - kaks või enam inimest otsustavad usulisel põhjusel loobuda toidust. (Ester 4:16; Esra 8:21-23,31,32; 2.Aj. 20:3; 1.Ku. 21:9,10; Ap.13:1-3) (Moslemid - "Ramadaan" - 30 päeva ei sööda päikesetõusust loojanguni; Londoni Suur Katk - 1563.a. - et lõpetada epideemia; 1600 Inglismaal Dissender'id saavutamaks kontrolli House of Commons'is; puritaanlased selleks, et saada Jumalalt juhatust, mälestada lahkumist ja jätmaks hüvasti; Ameerika Revolutsioon - Kongress kuulutas paastu 20. Juulil 1775, et tähistada iseseisvumist.)

5. Individuaalne - privaatne, isiklik või avalik paast teraapilisel, usulisel või poliitilisel põhjusel. (Hanna leinas - 1.Saam. 1:7; Anna templis Lk. 2:37; Paulus Ap. 9:9; Korneelius paastus 4 päeva Ap. 10:30; Tn. 6:16,18-22; Jeesus paastus 40 päeva Mt. 4:1-2; Mooses paastus kui ta sai kümme käsku 5.Ms. 9:9; 38-aastane Mitchell Snyder paastus poliitilisel põhjusel USA allveelaeva "Corpus Christi" vastu - 64 päeva.)

B. Viis asja mis PAASTUMINE EI OLE:

1. **Paastumine ei ole nälginemine.** Bobby Sands, suri 27-aastasena oma 66-päevase nn "poliitilise paastu" tulemusena - ta soovis vabastada 700 IRA
2. **Paastumine ei ole ainult füüsiline toiming**, vaid ka mentaalne ja psühholoogiline. Söögiisu on mentaalne himu, nälg aga füüsiline vajadus.
3. **Paastumine ei ole oma ihu piinamine.** Kahe või kolme päeva pärast näljatunne kaob. Kui nälg tagasi tuleb, siis on aeg paastumine lõpetada.

4. Paastumine ei ole ainult vaimulik toiming. Terapeudiline paast annab võrratult häid füüsilisi tulemusi.

5. Paastumine ei kahjusta ega hävita inimese ihu. Kui palju inimesi on tänapäeval haiglas paastumise tõttu? Kui palju on neid aga seal vale toitumise pärast? Dr. Edward Dewey ütles: *"Võta toit ära haige inimese kõhust ja sa näljutad surnuks haiguse, mitte inimese."*

2. MILLEKS PAASTUDA?

A. Füüsilised põhjused:

1. Dr. Herbert Shelton - maailmakuulus hügieeni praktiseeriv arst: **"Paast on parim moodus püsida hea tervise juures, eemaldada valu ja haiguseid, vähendada ning kontrollida kehakaalu ja pikendada tunduvalt eluiga."**

2. Mürkainete, keemia ja medikamentide jääkide kõrvaldamine ihust.

a. Paastumisel *"Ihu tarvitab oma rasva, proteiini, vitamiini ja mineraali varusid ja jääke, surnud kudesid ja üleliigset vedelikku. Ihu kasutab ära üksnes osa omandatud toidust"* J. H. Kellog, "The Fasting Cure".

i. Toiduainetööstuses tarvitatakse säilitus-, maitse- ja kantslike värvadena umbes 10 000 erinevat kemikaali.

ii. Ihu toodab endogeenseid mürkaineid, mis on raku elutegevuse kõrvalproduktid, surnud rakud, mentaalse rõhutuse ja füüsilise väsimuse tagajärg.

Me võtame sisse eksogeenseid mürkaineid, mis on kunstlikud toidud ja joogid, töödeldud ja rafineeritud toiduained, ebaõiged toidukombinatsioonid, ravimid, tubakas, alkohol, narkootikumid, meelelahutus- ja tööstuse saasteained, ebapuhas õhk ja vesi ning oma mõttemaailma uputamine tapvatesse emotsioonidesse ning elumuredesse.

b. Kusiha - väga mürgine proteiinide ainevahetuse produkt. Me võime kasutada ainult poolteist untsi proteiini päevas. Tavaline ameeriklane sööb aga 4-5 untsi päevas. See tähendab, et mürgine kusiha ladestub organismis.

c. Dr. John H. Tildeni raamat "Kasvajad" (trükitud Terviseuuringute poolt) selgitab, et haiguste üks peamisi põhjuseid on toksiliste ainete küllastumine kehavedelikes ja kudedes.

i. Juulis 1984 Lake Worth'is Floridas Pr. Albin lahustas 24-päevase paastu abil greipfruudist suurema kasvaja.

ii. Hilda Qarren avastas oma rinnas tombu. Tal oli juba opereeritud lümfi sõlme vähk. Peale 10-päevast paastu ainult puu- ja juurviljadega ning värskete mahladega kasvaja kadus.

d. Ilmnevad biokeemilised ja psühholoogilised muudatused:

i. Halb hingeõhk on märk, et ihu puhastab end toksiinidest - see on normaalne asi hommikul, sest ihu puhastab end igal öösel.

ii. Valge keel. See kuulub tegelikult seedekanali juurde. Selle järgi määravad arstid sinu tervislikku seisundit.

iii. Halb higilõhn. Miljonid poorid eritavad toksiine - hais, mida võid tunda sageli haigetoas.

iv. Nõrkus, ärritatavus, rahutus ja peavalu - on võõrutussümptomid, mis tekivad sellest, et meie energia kulub ihu puhastamiseks ja uuendamiseks.

3. Tervenemine haigusest. Koerad ei söö, kui nad on haiged. Haavatud elevantid, kuigi nad söövad tavaliselt tonni heina päevas, ei söö enne paranemist.

a. Paranemine toimub kiiremini. Jumal lõi meie ihu nii, et need paranevad igasugusest haigusest ise - kaasaarvatud tavaline külmetus.

b. Väldid palju füüsilist kannatust. McEachen sanatooriumis Escondidos, Californias jälgiti 715 inimese paastu umbes kuueaastase perioodi vältel, 294 juhul tõi see kiire tervenemise. 360 juhul mõõduka paranemise ja 61 korral polnud mingeid tagajärgi. Seega 88,4% paranesid või tervistusid täielikult. Dr. William L. Esser, maailma hügieeni praktiseeriv arst West Palm Beach'il, Floridas korraldas 156 inimese paastumise, 31 erineva diagnoosiga - mädapaised, kasvajakasvaja, tuberkuloos, sapikivid, Parkinsoni tõbi, südamehaigused, vähk, insomniat, epilepsiat, mao ülihappesust, heinapalavik, bronhiiti, astmat ja artriiti. Paastuti 5-55 päeva, 20% ei jätkanud nii kaua kui Dr. Esser soovitas, 113 tervenesid täielikult, 31 osaliselt ja 12 inimest ei saanud sellest abi - 92% paranes või tervenes täielikult. Dr. Allan Cott'il Gracie Square haiglas New Yorkis oli 28 skisofreenikut, kes viie aasta jooksul ei allunud tavalisele ravile. Paastumisega paranesid 60% haigetest.

c. Oled rohkem avatud ja kontaktis oma ihuga. Omad rohkem tarkust vältida ja säilitada tervist pärast paranemist haigusest. Õp 13:14; Js 58:8.

d. Arvatavasti pikendab eluiga. Nooruslikum välimus on paastumise loomulik tagajärg. "Sest sina valmistasid mu neerud ja kodusid mind minu ema ihus! Ma tänanSind, et ma olen tehtud nii kardetavaks imeks; imelised on Sinu teod, seda tunneb mu hing hästi!" L. 139:13,14. Scienties Mitchnikoff möönas: "Ihu struktuuri allakäik ja vananemine on tingitud mürgiste ainete rohkusest veres." Dr. Alexis Carell Rockerfelleri Instituudist hoidis kana südant elus 28 aastat toites seda südame toitainetega, mis olid puhtad ja millest ainevahetuse jäägid olid välja pestud nii et rakud ei saanud kunagi ummistuda jääkidest. Kana normaalne eluiga on ainult 8-10 aastat.

4. Ihu ülesehiamine.

a. Keharakud uuendavad end nii, et iga 11 kuu järel on meil uus ihu!

b. Meil on u. 75 000 000 000 000 rakku. Ja ükski meie organ peale aju ei ole vanem kui üks aasta!

c. *"Thu uuendamise protsess algab alles siis, kui meie kõht on tühjendatud."*
Hereward Carrington Ph.Dr. paastumise ja toitumise alal.

5. Puhkus.

a. Füüsiline puhkus. Väike uinak päeva jooksul ja varajane magamaminek teeb head.

b. Psühholoogiline puhkus. 70-75% meie närvienergiast kulub igapäevasele toidu seedimisele. See energia on nüüd vabastatud selleks, et ülesehitada ja uuendada ihu, hinge ja vaimu.

c. Meeleorganite puhkus. Igapäevaelu rünnakutest taandumine. Vaikus.

d. Emotsionaalne puhkus. 90% haigustest on suur seos stressiga.

e. Mentaalne puhkus. Aju on närvienergia keskus. Et olla terve ja energiline, vajab sinu aju puhkust.

6. Vesi peseb organismi.

Mürgised jääkproduktid eemaldatakse ihust nelja peamise organi abil: nahk (higistamine), kopsud (hingamine), neerud (urineerimine) ja sisikond (tahked jäägid).

Absoluutne paast laseb veel teha kõige efektiivsemat puhastustööd meie organismis. Igaüks peaks jooma palju vett iga päev, mitte üksnes paastuajal. Parim on allika või kaevuvesi ilma igasuguste keemiliste lisanditeta. Tuleks juua 8 250 ml klaasitäit ehk 2 liitrit vett päevas. Hea reegel oleks kaks klaasi vett 30-45 minutit enne igat söögikorda või enne magamaminekut.

7. Füüsilise, hingelise ja vaimuliku distsipliini ja kontrolli saavutamine.

a. Meie sotsiaalses elus on kesksel kohal söömine. Peod, banketid, planeeritud lõunad, sünnipäevad ja perekondlikud lõunad.

b. Oma seksuaalelu kontrollimine on hõlpsam kui toitumise kontrollimine. Sageli me ei söö selleks, et elada, vaid elame selleks, et süüa. On arvestatud, et 25-40% rikkamast elanikkonnast (rohkem naised kui mehed) kannatavad tüseduse all.

c. Paastumine aitab meil muuta oma liigsöömise harjumust. Vaata 1.Kor 3:16,17; 6:19,20; 10:31, Fil 3:19; Mt 4:4.

d. Paast aitab sul muuta oma seni täiesti ebatervislikku, keemia- ja rasvarikast toiduvalikut tervislikuks (puu- ja juurviljad). 1.Ms 1:29; Tn 1:8-16.

e. Kui sa omad kontrolli oma toitumise üle, siis on sul ka kontroll mitmetes teistes eluvaldkondades.

8. Vastutuse võtmine enese eest.

a. Meie ihu tervendab end sageli siis, kui järgime Jumala psühholoogilisi eluseadusi. Me ei saa jätkata tervistlaastavat mõnulemist, oodates, et me jääme terveks. Seda ei juhtu.

b. Tervise säilitamine on meie endi vastutusel. Sa ei saa süüdistada teisi oma elustiilis.

c. Sa ei saa ignoreerida hoiatusi, elada hooletult, hävitada oma ihu ja oodata, et Jumal sind taevalikult hea tervise juures hoiaks. Me peame lähtuma oma ihu vajadusest, mitte oma himudest.

B. Vaimulikud põhjused.

Paralleelselt sellega, mis toimub meie ihus toimuvad ka meie vaimus sarnased protsessid. Patu eemaldamine meeleparanduse kaudu, paranemine, uuenemine ja ülesehitamine, puhkus ja puhastamine, distsiplineerimine ja vastutuse võtmine meie vaimuliku elu ja tegevuse eest.

Paastumine on kõige vaimulikum, tõsisem ja püham viis andmaks end täielikult üle Jumalale. Paastumine aitab meil loovutada oma tahte Jumalale. *Paastumine teeb meid teadlikuks Jumala ligiolust.* Suurenenud avatus valmistab meist kindla suuna ja eesmärgiga kristlased. Oleme enam valmis aktiivseks teenimiseks, paremini varustatud võitmaks Saatanat vaimulikus sõjapidamises ja elame võidukat kristlikku elu olles täis Püha Vaimu.

1. Patu eemaldamine meeleparanduse läbi.

2. Ülesaamine vaimulikest kaotustest ja visioon.

3. Vaimulike väärtuste ja prioriteetide taastamine.

4. Vaimulik puhkus, taastus ja kinnitus Jumalas.

5. Harjumuste, elustiili ja südagemotiivide puhastamine.

6. Meie elu ja kristliku karakteri distsiplineerimine.

7. Vastutuse võtmine meie kohustustes kristlastena oma koguduses ja maailmas.

3. KUIDAS PAASTUDA?

A. Paastu tüüp sõltub:

1. Vaimulikust ja füüsilisest vajadusest.
2. Eesmärgist.
3. Sellest kui palju on aega.
4. Tervisest.

B. Paastumise aeg:

1. Sõltub paastu tüübist.
2. Paastumise kestusest.

C. Ettevalmistus paastumiseks:

1. Söömine enne paastu.
2. Vee tarbimine.
3. Päevakava.
4. Perekond ja töö.

D. Paastu ajal:

1. Tervenemine ja füüsiline protsess.
2. Vaimulik protsess.
3. Mida teha, mida mitte.

E. Paastu lõpetamine.

1. Paastujärgne toitumine.
2. Füüsilised hoiatusmärgid.
3. Vaimulikud ootused.
4. Ettevalmistused uuesti sööma hakkamiseks.

4. KUIDAS ELADA PÄRAST PAASTUMIST?

- A. Vaimulikud ja füüsilised õppetunnid.
- B. Vaimulike ja füüsiliste otsuste täidesaatmine.
- C. Tulemused ja vastutus.

5. KOKKUVÕTE.

PAASTUMINE

1. MIS ON PAASTUMINE?

A. Paastumise viis kategooriat:

1. Täielik
2. Absoluutne
3. Osaline
4. Väljakuulutatud
5. Individuaalne

B. Viis asja mis PAASTUMINE EI OLE:

1. Paastumine ei ole nälgimine.
2. Paastumine ei ole ainult füüsiline toiming.
3. Paastumine ei ole oma ihu piinamine.
4. Paastumine ei ole ainult vaimulik toiming.
5. Paastumine ei kahjusta ega hävita inimese ihu.

2. MILLEKS PAASTUDA?

A. Füüsilised põhjused:

1. Paast on parim moodus püsida hea tervise juures.
2. Mürkainete, keemia ja medikamentide jääkide kõrvaldamine ihust.
3. Tervenemine haigusest.
4. Ihu ülesehiamine.
5. Puhkus.
6. Vesi peseb organismi.
7. Füüsilise, hingelise ja vaimuliku distsipliini ja kontrolli saavutamine.
8. Vastutuse võtmine enese eest.

B. Vaimulikud põhjused:

1. Patu eemaldamine meeleparanduse läbi.
2. Ülesaamine vaimulikest kaotustest ja visioon.
3. Vaimulike väärtuste ja prioriteetide taastamine.
4. Vaimulik puhkus, taastus ja kinnitus Jumalas.
5. Harjumuste, elustiili ja südamemotiivide puhastamine.
6. Meie elu ja kristliku karakteri distsiplineerimine.
7. Vastutuse võtmine meie kohustustes kristlastena oma koguduses ja maailmas.



3. KUIDAS PAASTUDA?

A. Paastu tüüp sõltub:

1. Vaimulikust ja füüsilisest vajadusest.
2. Eesmärgist.
3. Sellest kui palju on aega.
4. Tervisest.

B. Paastumise aeg:

1. Sõltub paastu tüübist.
2. Paastumise kestusest.

C. Ettevalmistus paastumiseks:

1. Söömine enne paastu.
2. Vee tarbimine.
3. Päevakava.
4. Perekond ja töö.



D. Paastu ajal:

1. Tervenemine ja füüsiline protsess.
2. Vaimulik protsess.
3. Mida teha, mida mitte.

E. Paastu lõpetamine.

1. Paastujärgne toitumine.
2. Füüsilised hoiatusmärgid.
3. Vaimulikud ootused.
4. Ettevalmistused uuesti sööma hakkamiseks.

4. KUIDAS ELADA PÄRAST PAASTUMIST?

- A. Vaimulikud ja füüsilised õppetunnid.
- B. Vaimulike ja füüsiliste otsuste täidesaatmine.
- C. Tulemused ja vastutus.

5. KOKKUVÕTE.



HERNESUPP

Valmistamisaeg: 45 min.

Keetmisaeg: 2 h

250 ml poolitatud rohelisi herneed	1 tl. selleri seemneid(valikuline)
60 ml. tangu	1 tl. basilit
120 ml kuivatatud ube	2 tükeldatud porgandit
2 - 2.5 l. vett	1 tükeldatud kartul
2 sibulat(tükeldatud)	2 selleri pulka(tükeldatud)
2 loorberilehte	120 ml tükeldatud peterselli

Alusta aretades herved, tangud ja oad surrde suppipotti koos 2 liitri veega, sibulad, loorberilehed ja selleri seemned. Keeda madalal temperatuuril u. 1 1/2 tundi, lisa siis ülejäänud juurviljad ja maitseained ja keeda veel u. 45 min. Lisa veet, kui vaja.

TÄIDETUD KAPSARULLID

Valmistusaeg: 45 min.

Küpsetusaeg: 45 min.

1 kapsapea	1/8 tl. küüslaugupulbrit
1 tükeldatud sibul	natuke pipart
250 g. tükeldatud seeni	750 ml. keedetud pruuni riisi
60 ml. korint või rosinad	1 l. tomatikastet või supp
1/4 tl. muskaati	

Koori kapsastelt koorik. Ausuta kapsapead keevas vees 5 min. Lase veidi jahtuda. Koori ettevaatlikult kapsalehed ja asetage kõrvale. Kuumuta sibulaid, seeni ja rosinad, 120 ml. vees u. 10 min. Lisa muskaat, küüslaugupulber ja pipar. Vala sisse 250 ml. tomatikastet pruuni riisiga. Eemalda tulelt. Vala 250 ml. tomatikastet 20 x 30 cm küpsetusammina põhja. Aseta u. 80 - 120 ml. riisisegu iga kapsalehe keskele. Rulli kokku ja asetage lahtine pool all küpsetusammasse. Vale ülejäänud tomatikaste kapsarullidele. Aseta kaan peale ja küpseta 45 min. 180 c. jures.

