

Paasto – kuninkaallinen parannuskeino Dr. Otto Buchingerin mukaan

Paasto – kuninkaallinen parannuskeino Dr. Otto Buchingerin mukaan

Paasto on ikivanha parannuskeino, mikä on tiukasti kiinni kaikissa kulttuureissa. Uskonnolliset perinteet, ravinnon puute tai tietoinen suhtautuminen omaan terveyteen ovat perusteita, miksi ihminen pidättäytyy ravinnosta. Paasto tarkoittaa vapaaehtoista luopumista kiinteästä ravinnosta ja nautintoaineista määrättyksi ajaksi. Paasto puhdistaa. Keho vapautuu kerääntyneistä kuona-aineista. Jo paaston aikana saamme energiaa lisää – ruumiillisesti, sielullisesti ja hengellisesti. Kivut voivat kadota, aistit herkistyvät ja toimiviuus ja tehokkuus kasvavat. Löydämme sisäisen tasapainon ja tyytyväisyyden, mikä on tervetullut nykyisessä kiireen painottamassa elämässä. Paastoamalla saat voiton kotiin kun luovut. Paaston vaikutukset ovat moninaiset ja erittäin positiiviset. Dr. Riedlin on sanonut: Paasto on leikkaus ilman veistä.

Myös eläinmaailmassa paastotaan: kuningaspingviinit paastoavat kahdesti vuodessa 50 ja 100 päivää. Karhut ja murmelit nukkuvat talviunta ja heräävät keväällä nälkäisinä mutta terveinä. Muuttolinnut lentävät pitkiä reittejä ilman ravintoa.

Paastonohjaukseni perustuu Dr. Buchingerin ja Dr. Lütznerin kehittämään „paasto terveille“ – ohjelmaan ennaltaehkäisevänä ja terveyttä edistävänä menetelmänä. Paastota voi kotona arjen ohessa, tutussa ympäristössä, jolloin ryhmä tapaa kerran päivässä kertomaan paastokuulumisia. (vain Sveitsissä tarjonnassani). Toinen vaihtoehto on viettää viikko mukavassa

paikassa toisten paastoajien seurassa vaeltaen, liikkuen, mietiskellen, voimia keräten, arjesta irti ottaen. Aina on parempi paastota asiantuntevan ohjaajan kanssa. Oikealla tavalla paastoten ei tarvitse pelätä vitamiini- ja mineraalivajausta tai lihasten rapistumista. Buchingerin paastossa saamme noin 250 – 400 kcal energiaa kasvisliemen ja tuoremehujen muodossa. Päivittäinen liikkuminen on oleellinen osa Buchinger-paastoa ja pitää lihaskunnon yllä. Energia, mikä vapautuu, kun aineenvaihdunnan ei tarvitse sulattaa ruokaa, jää muuhun käyttöön. Aineenvaihdunta ja kehon toiminnot tasaantuvat minimiin ja kuonavarastot toimivat energian lähteenä.

Tosiasia on, että ihminen sietää ravinnon puutetta paremmin kuin yltäkylläisyyttä. Monet nykyajan sairaudet ovat ravintoperäisiä. Hyvänä esimerkkinä tästä on ns. Metabolinen syndrooma, jolle ominaista on korkea verenpaine, ylipainoisuus ja kohonnut verensokeriarvo. Monet sairaudet (esim. reumaattiset oireet, yliherkkyys ravintoaineille) kehittyvät hiljaa hiipien jatkuvan ylensyönnin ja sen lisäksi huonolaatuisen ruoan ja liikkumisen puutteen takia kroonisiksi. Tämä koskee suurta osaa teollisuusmaiden väestöstä. Säännöllisillä paastokuureilla (puhdistautumisella) monet näistä oireista voitaisiin välttää. Paasto on oivallinen tapa aloittaa uusi elämä. Paaston jälkeen on helpompi heittää vanhat tottumukset menemään ja aloittaa uudet terveellisemmät elintavat – pysyvästi!

Paasto on seikkailu ja itsensä kokeminen uudella tavalla. Lähde mukaan kokemaan.

soita ja kysy lisää: +41 79 631 23
56, teija.taverna@bluewin.ch
tai käytä [ota yhteyttä](#) ja laita viesti