

OHJEET A.VOGELIN MEHUPAASTOON

Paaston tarkoitus on puhdistaa elimistöä ja poistaa aineenvaihdunnan kuona-aineita. Jos kokeilet paastoa ensimmäistä kertaa, on erityisen tärkeää noudattaa ohjeita.

Terve, aikuinen ihminen voi paastota huoletta. Paastoa ei suositella kasvaville lapsille eikä odottaville tai imettäville äideille. Säännöllistä lääkitystä käyttävän on aina keskusteltava paastosta lääkärinsä kanssa.

Vogelin Paastopakettin sisältö riittää viiteen paastopäivään, mutta paastoa voi hyvin jatkaa esimerkiksi seitsemään päivään; tällöin tarvitset lisää mehuja. Viiden päivän paastossa keho alkaa jo käyttää hyödykseen ylimääräisiä varastojaan eli rasvakudosta.

Paastoon valmistautuminen

Paaston onnistumisen varmistaa oma asenne. Valmistaudu siis henkisesti jo ennen paaston alkua.

Pyri jättämään nautintoaineet (kahvi, tupakka, alkoholi) pois viikkoa ennen paaston aloitusta. Juo paljon vettä.

Kevennä ruokavaliota ja pienennä aterioiden kokoa paastoa edeltävän viikon aikana. Syö enemmän kasviksia, hedelmiä ja täysjyväviljatuotteita. Niiden ravintokuidut helpottavat suolen toimintaa ja puhdistumista. Vältä raskaita, rasvaisia ja maakeita ruokia.

2 päivää ennen paastoa alkaa suolen tyhjentäminen

Mittaa kahtena paastoa edeltävänä iltana yhteen vesilasilliseen ruokalusikallinen pellavansiemeniä ja toiseen kolme silputtua kuivattua luumua. Nauti pellavansiemenet ja luumut liotusvesineen aamulla tyhjään vatsaan, niillä saat vatsan toimimaan.

OHJEET A.VOGELIN MEHUPAASTOON

A.Vogel



Suolen tyhjennys ja suolihuuhtelut

Ennen paaston alkua suoli on hyvä saada mahdollisimman tyhjäksi. Suolen toiminnasta tulisi huolehtia myös varsinaisen paaston aikana. Näin ehkäistään mahdollisia paasto-oireita kuten päänsärkyä ja väsymystä.

Paastoa edeltävänä iltana suoli huuhdellaan paastopaketin mukana tulevan suolihuuhtelupussin avulla. Huuhtelu tehdään päivittäin myös paaston aikana, se helpottaa mahdollisia paasto-oireita.

Suolen tyhjentämiseen paastoa edeltävänä iltana voi käyttää vaihtoehtoisesti glaubersuolaa ([apteekista](#)) tai muita lempeitä laksatiiveja, mutta se ei ole välttämätöntä kun noudattaa em. valmistautumisohjeita.

Paaston edistyessä suolihuuhtelu puhdistaa, virkistää ja helpottaa oloa. Ensimmäisellä kerralla suolihuuhteluun ryhtyminen voi tuntua oudolta, mutta huomaat pian toimipiteen helppouden ja sen myönteiset vaikutukset.

Tee huuhtelu näin:

Täytä pussi haalealla vedellä ja ripusta se vähintään metrin korkeudelle. Voitele letkun pää vaseliinilla tai Bioforce Cremellä. Letkun pää asetetaan varovasti peräaukkoon, jonka jälkeen veden annetaan juosta vapaasti suoleen.

Kun suolessa tuntuu jännitystä, vedentulo katkaistaan ja ulostetaan välillä. Suolihuuhtelun aikana on hyvä hieroa vatsaa kevyesti.

Huuhteluasento vaihtelee. Useimmat paastoajat kokevat hyväksi vasemmalla kyljellä makaamisen, mutta huuhtelun voi tehdä myös WC-istuimella.

Suolihuuhtelupussiin mahtuu 1,5 litraa nestettä. Suolen sisällön määrästä riippuu, mahtuuko tämä suoleen kerralla vai useammassa erässä.



Viiden päivän paasto-ohjelma

Aamiainen

2 dl laimennettua Biotta Rypälemehua (1 dl mehua + 1 dl vettä)
2 dl haaleaa lähde- tai kaivovettä, johon on lisätty 1 rkl Molkosania
1-2 dl Yrttiteetä
5-10 tippaa Cynara-uutetta

Välipala

Yrttiteetä

Lounas

1,5-2 dl Biotta Porkkana- tai Tomaattimehua.
2 dl Herbamare vähäsuolaista kasvislientä (Huom! 1 kuutiosta tulee 5 dl valmista lientä)
5-10 tippaa Cynara-uutetta

Välipala

Yrttiteetä

Päivällinen

2 dl Herbamare-kasvislientä (vähäsuolaista)
1,5-2 dl Biotta Ananasmehua tai Vihannesmehua
5-10 tippaa Cynara-uutetta

Iltapala

1-2 dl Yrttiteetä

Mehuja on hyvä laimentaa vedellä, jos ne tuntuvat liian vahvoilta. Emäksiset mehut neutraloivat paaston aiheuttamaa happamuustilaa.

Muista juoda tarpeeksi

Nesteitä tulisi nauttia päivittäin yhteensä n. 2-3 litraa. Ne nautitaan huoneenlämpöisinä kulauksittain. Janojuomaksi aterioiden välillä suositellaan puhdasta lähde- tai kaivovettä (vähintään 1 litra päivässä), johon voi lisätä puhdistusta edistävää ja vatsaa tasapainottavaa Molkosania. Runsas nesteiden nauttiminen huuhtelee elimistöä ja helpottaa oloa. Juomat tulisi "pureskella" eli sekoittaa sylkeen, jonka ruoansulatusentsyymit ehkäisevät mahavaivojen syntymistä.

Oireet paaston alussa

Ensimmäisten päivien aikana elimistö alkaa purkaa vararavintovarastojaan ja tämä saattaa aiheuttaa paasto-oireita.

Oireita voivat olla erilaiset säröt, huonovointisuus ja voimattomuus. Näitä ei ole syytä pelästyä. Olo helpottuu, kun pyrit kiihdyttämään aineenvaihduntaa esimerkiksi kevyellä liikunnalla (kuten jooga ja ulkoilu) – näin kuona poistuu nopeammin.

Viluntunne on luonnollinen seuraus vähenyneestä energiansaannista. Kevyt liikunta helpottaa myös palelua, sillä liikkuminen kehittää lämpöä.

Näillä voit helpottaa oloasi paaston aikana:

- runsas veden juominen
- suolihuuhtelu
- liikkuminen ulkona
- saunominen
- kylvyt
- kuivaharjaus
- riittävä uni ja lepo
- rentoutus, hieronta ja muut hoidot
- teelusikallinen hunajaa tai pari lusikallista piimää voi helpottaa huonoa oloa

Parin kolmen ensimmäisen paastopäivän jälkeen useimmat tuntevat jo olonsa helpoksi ja keventyneeksi.



Paaston lopetus ja palautuminen

Paaston lopetus on haasteellinen, mutta tärkeä vaihe. Paaston lopettaminen tapahtuu hitaasti (n. 4 päivää), sillä nopea kiinteään ravintoon siirtyminen voi aiheuttaa ruoansulatusongelmia.

- Syö alussa pieniä määriä.
- Pureskele ruoka huolellisesti.
- Juo riittävästi. Voit jatkaa Molkosania käyttäen, joka tukee vatsasi toimintaa.
- Älä syö enempää kuin vatsasi pystyy suлтattamaan. Kun syöt hitaasti nautiskellen, olo on kylläinen jo pienestä annoksesta.
- Suosi kevyttä kasvispainotteista ruokaa kuten omenaa, porkkanaraastetta, vihanneskeittoa, mustikoita jne.

Paaston jälkeen suolta ei enää huuhdella. Suolen toiminta normalisoituu muutamassa päivässä syömisen aloittamisen jälkeen.

Lisää ohjeita paastoon ja totuttelupäivien ruokailuun: [paasto.fi](#)