

Dr Natalia Trofimova

# PAASTUGA TERVEKS

Kuidas elada tervena,  
puhastades keha ja hinge ravipaastuga  
ning toitudes tasakaalustatult



7 päevaga 7 aastat nooremaks, 7 kilo kergemaks, 7 korda erksamaks



Dr Natalia Trofimova

# PAASTUGA TERVEKS

Kuidas elada tervena,  
puhastades keha ja hinge ravipaastuga  
ning toitudes tasakaalustatult

7 VARRAK

Koostanud Kristel Ress  
Toimetanud Eha Kõrge, Kristel Ress

Fotod: Loodusravikeskus Loodus  
Vahetiitlite fotod: Mari Kaljuste  
Kujundanud Mari Kaljuste

© Tekst. Natalia Trofimova, 2012  
Loodusravikeskus Loodus, [www.loodus.net](http://www.loodus.net)  
Biokliinik, [www.biokliinik.ee](http://www.biokliinik.ee)

ISBN 978-9985-3-2429-5  
Kirjastus Varrak  
Tallinn, 2012  
[www.varrak.ee](http://www.varrak.ee)

Trükikoda OÜ Greif

*Pühendan selle raamatu oma vanaisale Benza Györgyile, kes tutvustas mulle paastumaailma. Samamoodi on see raamat pühendatud kõigile senistele ja tulevastele paastujatele, kes on minuga koos avastanud paastu, jäänud seda uskuma ja järgivad seda filosoofiat ka edaspidi.*



# SISUKORD

Lugejale	13
Saatesõna	14
Eessõna asemel	16
Intervjuu dr Natalia Trofimovaga	18

## 1. TERE TULEMAST PAASTUMA! 25

### Paastu kui ravimeetodi taastulek 28

Sünteesigem loodusravi ja koolimeditsiini	28
Antibiootikumide probleem	29
Meetodi taasavastamine Euroopas	30
Põgus pilk paastu teaduslikule uurimisele	31

### Põhiteadmised esimest korda paastujale 33

Puhastab keha ja hinge	34
Tsivilisatsioonihäiguste ravi algab režiimist	34
Jääkainete ladestumise probleem	34
Suurpuhastus kehas	36
Välimise toidu asemel sisemine	36
Kergem on paastuda kui vähem süüa	36
Paastumise kolm sammast	37
Paastumine ei nõrgesta organismi	37
Paastu kaks eesmärki	37
Kroonilise haigusega paastuma	38
Ka kehakaal korda	39
Paastukuur Looduse biospaas	40
Mis mu organismis toimuma hakkab?	40
Miks ma külmetan?	41
Organismile toeks	41
Taastumisetapp	42
Paastumiskoht	42

### Paastuaja valik 44

Igal aastaajal oma iseloom	44
Asteenikud, normosteenikud ja hüpersteenikud	45
Tugi Hiina meditsiinist	46
Sodiaagimärgid ja paastupäevad	46
Kuu faaside mõju	47

### Ravipaastu toimemehhanism 48

Nälgimise ja koormusvaba dieedi erinevus	48
Nälja mitu palet	48
Ajutine elu ilma toiduta	50
Paastumise ravitoime	50
Ümberlülitumine sisemisele toidule	51

Mürkainete väljumine	52
Hämmastavaid paranemisi	53
Mis motiveerib mind paastuma?	55
Müüdid paastumise kohta	57

## **2. TERVIS JA SELLE VAENLASED 59**

### **Riskitegurid ja immuunsüsteem 61**

Mida tähendab tervis?	61
Poole määrab pärilikkus, poole inimene ise	61

### **Bioresonantsdiagnostika ja ravi 63**

### **Ükski krooniline haigus ei teki üleöö 64**

Kuue faasi teooria	64
--------------------	----

### **Kooskõlas loodusega 70**

Viie elemendi teooria	70
Inimese eluringi viis tsüklit	71

### **Organite seos emotsioonidega 74**

Emotsionaalse energia mõju tervisele	74
--------------------------------------	----

### **Energiast ida meditsiini järgi 77**

Pärilikkuse energia ja elu jooksul lisanduv energia	77
Energia liikumine organismis	77
Kronobioloogia ja vegetatiivne närvisüsteem	79
Igal organil oma aktiivsuseriood	80

### **Vesi 82**

Vee ainevahetus	82
Vesi sees- ja välispidiselt	82
Päevane veenorm	83

### **Seedesüsteem kui inimtaime juur 85**

Toidu liikumine seedesüsteemis	85
Reguleeritud seedimise tähtsus	88
Seedeelundite talitluse häired	89
Halb seedimine kahjustab hambaid ja igemeid	92
Hambaarst tervisehäirete avastajana	92
Probiotikumid ja muud seedetrakti mikrofloora parandajad	93

### **Rasvumine ja metaboolne sündroom 95**

Rasvumise põhjused	95
Rasvumise soolised ja vanuselised eripärad	97
Suitsetamise mõju kehakaalule	99
Une mõju kehakaalule	100
Tüsistused	100
Metaboolne sündroom	103
Nõuandeid kaalu langetamiseks	104

### **Paastu roll tervise hoidmises ja taastamises 105**

Jääkainete ladestumine seedetrakti	105
Tervisemured tulevad päevalgele	106
Immuunsüsteem tugevneb	107



### **3. PAASTUKS VALMISTUMINE 109**

#### **Ajaloolis-religioosne taust 111**

- Hästi unustatud vana 111
- Religioosest paastust 111
- Inimkonna vanim ravivahend 112

#### **Paastumise psühholoogia 113**

- Kehaline ja hingelis-vaimne uuenemine 113
- Positiivse mõtlemise ravijõud 114
- Positiivne enesesisendus 114

#### **Paastumine kui üks võimsamaid antioksidante 117**

##### **Näidustused 119**

- Äge haigus *versus* krooniline haigus 119
- I. Profülaktiline paast ja selle eesmärgid 120
- II. Ravipaast ja selle kasutusvaldkonnad 121
- Pea 122
- Kael, selgroog ja liigesed 124
- Vereringe ja süda 127
- Kopsud 130
- Seedetrakt 133
- Maks, sapipõis ja sapiteed 136
- Neerud 137
- Suguorganid 138
- Nahk ja allergilised haigused 140
- Ainevahetus 141
- Kasvajad 142
- Närvisüsteem 143

##### **Vastunäidustused ja riskitegurid 147**

- Igal medalil on kaks külge 147
- Suhtelised vastunäidustused 147
- Absoluutsed vastunäidustused 148

### **4. ALGAB PAASTUKUUR 149**

#### **Eduka paastumise tingimused 151**

- Paastupäeviku pidamine 152
- Paastumise viis põhireeglit 152

#### **Paastuliigid 153**

- Jaotus kestuse järgi 153
- Jaotus menüü järgi 153
- Jaotus eesmärgi järgi 155
- Paastukliinikus või omal käel 157

#### **Mis toimub organismis paastumise ajal? 159**

- Välimine ja sisemine toitumine 159
- Näljamehhanism 159
- Näljakeskus ja küllastuskeskus 159
- Nälgimise ja paastumise teaduspõhine erinevus 160

Süsivesikute ainevahetus paastu ajal	161
Rasvade vajalikkus	162
Atsidootiline kriis	162
Rasvade ainevahetus	163
Valkude kasutamine	163
Varjatud kaitsejõud ärkavad ellu	164
Kehamälu	164

### **Paastukuuri etapid 166**

1) Ettevalmistusperiood	166
2) Koormusvaba periood	168
3) Taastumine	170
Iga paastuja reageerib omamoodi	171

### **Dr Trofimova meetodil paastumine Looduse biospaas 173**

Tervel on palju soove, haigel ainult üks	173
Ravipõhimõtted	173
Kuuri päevakava	174
Iga algus on raske	175
Paastukuuri pidev juhtimine	175
Mida paastuja ise jälgib?	176
Taastumisdieet	176

### **Toetavad protseduurid Looduse biospaas 181**

Kõhu lahtistamine	181
Vesi ja taimetee	182
Soolestiku roll immuunsüsteemis	183
Jämesoole sügavpuhastus	184
Liikumine, võimlemine, hingamisharjutused	184
Massaaž ja mähised	185
Maksa töö aktiveerimine	186
Vesiravi dr Sebastian Kneippi meetodil	186

### **Korduma kippuvad küsimused 193**

Mis on paastueufooria?	193
Kellel tasuks tulla paastuma profülaktika mõttes?	193
Kas paastuda kodus või arsti järelevalve all rühmas?	193
Kas töö ajal saab paastuda?	193
Kas paastukriis on probleem?	194
Mida tähendab taastumine?	194
Kas mul tekib paastumise tõttu toitainetepuudus?	194

## **5. TASAKAALUSTATUD TOITUMINE 195**

### **Igaühele oma menüü 197**

### **Tänapäeva toitumisviisi põhivead 198**

### **Varjatud toidutalumatus 199**

Sa oled see, mida sa omastad	199
Toidutalumatus eristamine toiduallergiast	200
Mikroelemendid toidust	205

Toidutalumatususe testid	207
Rotatsioonidieedi tähtsus	210
<b>Oma tervise seisundi hindamise võimalusi</b>	<b>212</b>
Kehaehituse tüüp	212
Põhiaine vahetus	213
Normaalkaal	213
Kehamassiindeks	214
Vööümbermõõt	215
<b>Füüsiline aktiivsus</b>	<b>216</b>
<b>Uutmoodi toitumisele üleminek</b>	<b>218</b>
Jäakainetest vabastamise kuur	218
Läänemere dieedikuur	218
Valkude, rasvade ja süsivesikute tasakaalu mõju	219
Mida süüa?	220
Kuidas süüa?	221
Nõuandeid heaolutunde saavutamiseks	222
<b>Dr Trofimova toiduvalgusfoori süsteem</b>	<b>223</b>
Tasakaalustatud toitumise põhimõtted	223
Kolmes värvialas üheksa rühma	223
Punktsüsteem	224
Kehakaal normi	227
<b>Milliseid toiduaineid koos süüa?</b>	<b>229</b>
Dr Hay kolme rühma süsteem	229
Nõuandeid	229
<b>Happelisusest ja aluselisusest</b>	<b>233</b>
Dr Ragnar Bergi uurimused	234
Aluselise-happelisuse ähmane piir	234
Lima osutab pH-le	235
Organismi happelisuse määramine	235
Iga inimene on erinev	236
Aluseliste toitude retsepte	236
Seitse abinõu liighappesuse vastu	237
<b>Makrobiotilise toitumise õpetus</b>	<b>238</b>
Tasakaal tagab pika elu	238
Et toit ei väsitaks	238
Toiduvalmistamise kunst	239
Toiduvalmistamise põhinõuanded	240



## LUGEJALE

Iga inimene on ainukordne ja ainulaadne: nii vaimsel kui ka füüsilisel tasandil iseloomustavad teda just talle omased iseärasused, mis mõjutavad tema igapäevaseid valikuid, sealhulgas kindlasti ka toiduvalikut. Leidub inimesi, kes jälgivad hoolikalt, et nende toit oleks tervislik ja tasakaalustatud, aga ka neid, kes ei pööra neile aspektidele vähimatki tähelepanu. Ohjeldamatu söömine, eriti kui toit on liiga kaloriterohke, toob varem või hiljem kaasa kaalutõusu ja muud tervisehädad. Sama kahjulik on tervisele teine äärmus – karmid dieedid. Tasub meeles pidada, et nende mõju ei jää kunagi pikaks ajaks püsima, küll aga võivad need pöördumatult tervist laastata. Ideaalis peaks igaüks leidma oma toitumisstiili, mis oleks vastavuses tema natuuriga ja sisaldaks kõige muu kõrval ka regulaarseid paastuperioode. Paastukuuri ajal on organismil võimalus tegeleda iseendaga, puhata ja taastuda. Kõigil argistel otsustel – muu hulgas otsusel paastuda – on selge mõju meie elueale ja elukvaliteedile. Iga täna tehtud otsus mõjutab meie elu ka ühe, kümne ja viiekümne aasta pärast.

Esimest korda tehti mulle ettepanek kirjutada paastumisest raamat kümmekond aastat tagasi, ent tookord lükkasin ma selle kindlalt tagasi, sest tundsin, et mul ei ole oma mõtete teistega jagamiseks veel piisavalt teadmisi, kogemusi ega ka julgust. Ent mõte lähemas või kaugemas tulevikus raamat kirjutada kinnistus tasapisi mu alateadvuses ja hakkas aastate möödudes kindlamaid piirjooni võtma. Nüüdseks on mul seljataga üle kolmekümne aasta arstipraktikat loodusravi ja paastuvaldkonnas. Selle aja jooksul on mul olnud tuhandeid patsiente, kellel on minu paastumetoodika kasutamine aidanud ära hoida haigusi, taastada tervist ja parandada elukvaliteeti ning andnud lihtsalt võimaluse püsida terve. Seepärast ei kõhelnud ma enam, kui mulle tehti taas pakkumine anda välja paastuteemaline raamat.

Siinkohal tahaksingi tänada kirjastuse Varrak peret, kes selle ettepaneku mulle tegi. Tänan ka Kristel Ressi, kes aitas minu mõtted ja õpetussõnad kõigile arusaadavas keeles kirja panna ja tänu kellele on see raamat just selline, nagu ta on. Suur tänu doktor Aili Pajule, kes on andnud minu paastumismetoodika väljaarendamisel mulle usku loodusmeditsiini, ja kõigile patsientidele, kes olid nõus jagama raamatu lugejatega oma paastumiskogemusi. Südamlik tänu ka meie Saksamaa nõustajale Otto Stecherile ning kõigile kolleegidele ja mõttekaaslastele Looduse biospaas – ilma teieta ei oleks meie loodusravikeskus saavutanud nii suurt tunnustust Eestis ja teistes Balti riikides, ammu mitte Euroopas laiemalt. Aitäh!

Dr Natalia Trofimova  
Tartus 12. novembril 2011

## SAATESÕNA

Mida aeg edasi ja mida küpsem inimene, seda rohkem paelub teda niisugune elurütm, mis tagaks talle hea tervise ja säilitaks elamise rõõmu.

Inimesel endal on oma tervise ja noorenemise osas palju kaasa rääkida, ent iseseisvalt ja tunnete ajal alustatud tervendamiskuur ei pruugi alati kulgeda ega lõppeda õnnestunult. Miks? Praegusel kiirustamise ja ülemääraste sisepingete ajastul loodetakse sageli efektsele võimalustele, eeldades, et tervistumiseks piisab mõnest üksikust võttest, olgu selleks siis järjekordne eriline dieet, harjutus või kaalu langetav tablett. Neisse usutakse lootuses, et nende võtete kasutamine lahendab tekkinud olukorra kähku ja toob haihtuva tervise tagasi.

Tegelikult peitub tervistumise tõeline olemus ja positiivne lahendus terviklikus lähene-mises inimesele. Elame ajal, mil seisame vastamisi tõdemusega, et vajame põhjendatud ja ühtset tervisekäsitust.

Inimkeha peidab eneses üht näiliselt tagasihoidlikku, ent võimsat elundkonda, mille põhi-kohustus on varustada toitainete ja energiaga kõiki teisi elundeid, näiteks aju, südant, kopse ja neerusid. See universaalne energiaga kindlustaja on seedeelundkond ning selle korrasole-kust sõltub suuresti inimese areng, laiemalt kogu organismi energeetiline tase.

Sukeldudes möödunud aegadel kasutatud traditsioonilistesse ravivõtetesse, torkab kohe silma, et kõhul on olnud inimese sisemuse korrastamisel alati keskne osa. Teatavasti sun-dis tühi kõht ürgajal inimlooma järeleandmatult tegutsema, kuid hiljem, kui inimühiskonnas kerkis esile ülikute klass ja selgus, et süües kasvab isu, tuli hakata muretsema seedimise eest. Et allutada seedeelundeid pöörastele prassingutele ja õgimistavadele ning samas sundida neid korrasolekule, vajas kõht teatud aja tagant puhkust. Nii kujuneski üheks ravivormiks sunniiviisil toidukordadest loobumine – paastumine.

Ajalooliselt on tuntud ja tuntakse nii religioosset paastu (sihiga elavdada ja kasvatada tahtejõudu) kui ka bioloogilist paastu (sihiga kutsuda korrale seedeelundid). Vanast Egip-tusest pärinevad teadmised ülikute seedenäärmeid ergutavatest võrtsidest ning arusaam, et kõik haigused pärinevad liigsöömisest. Seetõttu oli ülikutel kohustus võtta iga kuu kol-mandal päeval kõhu korrastamiseks suuremal hulgal taimset lahtistit – kastooröli –, millele järgnes toidust hoidumine ehk paastumine. Niisiis pärineb juba antiikmaailmast teadmine, et seedimisele puhkuse andmine on üks organismi puhastusvorme. Millist kasu sai sellest võttest organism? Ülekoormatud keharakkudele anti võimalus end korrastada, inimene tun-dis kergendust, elavnes ja noorenes.

Nüüd, mil oleme jõudnud 21. sajandisse, on toimunud selle ravivormi taassünd – just sellisena, nagu peaks olema omane käesolevale ajastule. Nimelt lähenetakse organismile kombineeritud võtetega, liites igipõlised traditsioonilised meetodid uute, teaduslikult mo-tiveeritud ravivormidega, mille tulemuslikkus on tõestatud tänapäevaste uuringutega. Sii

kuuluvad veeprotseduurid, soolte puhastamine ja paastu toime jälgimine laboratoorsete näitajate abil. Kuid veelgi tähtsam on äratundmine, et inimesel endal on võimalik oma ter- vist reguleerida seestpoolt väljapoole, sest peaaegu kõiki keha kogemusi kujundab ja taas- tab tema sisemine energeetiline tase.

Üks kaalukamaid etappe paastumise kui ravivormi kinnistumisel oli avastus, et sel ajal kui keharakkude ainevahetus korrastub, elab organism põhiliselt oma sisemistest energiavaru- dest. Paastu ajal hangitakse jõud kehas olevatest toidureservidest: algul kasutab organism maksa ja lihastesse ladestunud suhkrut, seejärel orienteerub ainevahetus ümber ning algab rasvavarude põletamine. Samal ajal on aeglustunud seedetegevus, näärmerakud vabasta- takse laguainetest, liigest vedelikust ning nende ainevahetus korraldatakse ümber, õigemini taastatakse.

Käesoleva huvitava ja vajaliku raamatu paastumisest on koostanud arst, kes on tegelnud paastuteemaga üle kolmekümne aasta – sellest ka peatükkide põhjalikkus ja usaldusvää- rus. Nende kaante vahel on üksipulgi ära seletatud paastumise erivormid, kestus ja suun- dumused. Raamat sisaldab mitu täiendavat ja vajalikku osa, mille seast kerkib esile peatüki „Tervis ja selle vaenlased” alapeatükk „Rasvumine ja metaboolne sündroom”, kus üksikasja- likult käsitletakse seedimise kulgemise põhiprobleeme, ning peatükk „Tasakaalustatud toi- tumine”. Teaduslikud põhjendused on raamatus põimitud elust enesest toodud näidetega, mis muudab teose eriti usaldusväärseks.

Ent siingi on oma „aga”. Inimest, kes on otsustanud süveneda paastumise saladustesse ja püüab hakata raamatu järgi tegutsema, võib mõnikord tabada ootamatu tagasilööki, ehkki lühiajaline paast on jõukohane peaaegu igale täiskasvanud inimesele – seda enam, et raa- matus on antud selged juhised, kuidas kasutada paastu kui taastumise vormi. See, kes on põdenud või põeb mõnda kroonilist haigust ja otsustab pikemaajalise paastu kasuks, peaks kindlasti pidama kõigepealt nõu oma paastuarstiga. Koostegevuses asjatundjaga avaneb võimalus rakendada paastu kui tõelist sisemist puhastumisvormi, mille kasulikkuses pole olnud põhjust kahelda.

Aili Paju,  
meditsiiniprofessor

Tartus 13. mail 2011

## EESSÕNA ASEMEL

Dr Natalia Trofimova on koos oma meeskonnaga arendanud Looduse loodusravikeskust algusest peale väga sihiteadlikult. See sai kiiresti mu lemmikprojektiks ja ma olen jäänud hea meelega selle kuraatoriks. Käin Loodust nõustamas kolm-neli korda aastas.

Natalia elab oma unistuste elu: tal on selged arenguvisionid ning tänu oma pikaajalisele arstikogemusele, teadmistele ja sihikindlusele saavad need üksteise järel ka teoks. Ta on haruldase sisemise säruga, avatud ja südamlilik inimene. Nataliat iseloomustab suur uudishimu, ta püüdleb alati edasi, soovides teha seda, mida ta teeb, aina paremini. Tal on tihe koostöö kolleegidega, erialane võrgustik.

Dr Trofimovat võib juba praegu nimetada Eesti loodusarstiks, samuti veearstiks. Saksa-maa tuntuim veearst ja kirglik vesiravi propageerija oli Sebastian Kneipp (1821–1897), kellel avastati tudengieas tuberkuloos, millele ennustati kurba lõppu. Saatuse tahtel juhtus ta nägema talisuplejat ja hakkas ka ise talisuplust harrastama. Peagi koges ta selle tervendavat mõju, sest tuberkuloos taandus. Dr Kneippi hakkas huvitama vesiravi ning sooja ja külma vaheldus ning ta arendas Baierimaal Schwarzwaldis välja oma vesiravisüsteemi. Dr Trofimova on käinud alates 2002. aastast seal end loodusravikursustel täiendamas. Me arutame tihti, kuidas kõike seda Tartumaal Looduse patsientide heaks ellu rakendada. Otsustasime nüüd disajastada Kneippi ravimeetodeid ja kohandada neid nii, et nad vastaksid Eesti tavadele ja oludele. Meil on ees veel taastusraviteenuste väljaarendamine.

Looduse ravikeskust iseloomustab vesi, kvalifitseeritud personal ja südamest tulev sõbralikkus. Siinses ravimtaimeaias kasvab ligikaudu 40 taimeliiki, mida kasutatakse nii raviteedeks, raviprotseduurideks kui ka vesiravis. Looduse juurde kuulub 30 hektarit maad, kus muu hulgas kasvatatakse oma protseduuride jaoks ökoloogiliselt puhast heina. Otse ravikeskuse hoone juurest algab patsientide jaoks kolm jalutusrada (pikkusega 900 meetrit, 3,4 kilomeetrit ja 5 kilomeetrit), mida hoitakse puhtana aasta ringi.

Loodusesse paastuma tulek tähendab eelkõige võimalust lülitada end argipäevast välja, lasta kõigest korraks lahti ja leida uuesti tee iseenda juurde. Siin on aega ja ruumi mõelda maailma üle järele ning filosoferida.

Olen veendunud, et loodusravi hakkab kogu maailmas saavutama järjest laiemat kõlapinda. Vesiravi pioneeri dr Kneippi kõrval kogub praegu kuulsust Anton Meier, kes on Bad Wörishofeni loodusravikliiniku juhataja. Austerlane Franz Xaver Mayr ja sakslane Otto Buchinger olid paastu- ja dieetravi asjatundjad ning nende koostatud ravikuurid on tänapäevani kõige populaarsemad Austrias, Šveitsis, Saksamaal ja mujal maailmas.

Eestis igapäevased kodused ravimismeetodid ehk nn vanaematahkused hakkavad Saksamaalgi järjest enam tagasi tulema. Paljud rajavad endale ka köögiviljaia, sest omakasvatatud toidu maitse erinevust tunnetavad inimesed üha selgemini. Loodusravi poole pöörduetakse Euroopas tihti ka rahalistel põhjustel, sest nn koolimeditatsioon on väga kulukas. Loodusravi-



õpetus on nii Saksamaal üldiselt kui ka Baierimaal au sees, samuti on tuntud Põhja-Saksamaa mudaravilad ja väikesed spaad Saksa külades, nagu ka Austrias ja Šveitsis.

Otto Stecher,  
biospaa Loodus nõustaja

*Sakslane Otto Stecher on andnud alates 1998. aastast välisekspertina nõu turismi- ja ettevõtlusvaldkonna arenguprojektide juures üle maailma (Saksamaal, Filipiinidel, Etioopias, Ukrainas, Kasahstanis), sealhulgas Baltimaades. Enne seda juhtis ta kakskümmend viis aastat mineraalvee- ja ravispaa piirkonda Saksamaal Schwarzwaldis. Looduse biospaa arengule on Otto aidanud välisnõustaja ja kuraatorina kaasa alates aastast 2002. Ta nimetab Eestit oma teiseks kodumaaks, kus teda on südamlikult vastu võetud.*

## INTERVJUU DR NATALIA TROFIMOVAGA

### **Räägi palun natuke oma päritolust.**

Olen sündinud ungari peres. Mu isa Tibor ja ema Margit valisid mulle nimeks Natalia, mis tähendab kreeka keeles loodust. Olen alati tajunud tihedat sidet loodusega.

Mu sünnilinn Mukatševe (ungari Munkács) Taga-Karpaatias kuulus kuni 1944. aastani Ungarile. Tänapäeval asub see Ukraina läänepoolseimas oblastis, mis piirneb läänest Slovakkia ja Ungari ning lõunast Rumeeniaga.

### **Kes su perekonnast on sind kõige enam mõjutanud?**

Mu inspiratsioon ja usk pärinevad esmajoones mu vanaisalt. Tema filosoofia ja maailmavaade on mind väga tugevasti mõjutanud. Ta ei olnud mulle mitte ainult suur eeskuju, vaid ka kõige lähedasem inimene. Vanaisa oli lõpetanud teoloogiaseminari. Ta laulis kooris, mängis viiulit ja oli pikka aega kohaliku õpetajate seminari direktor.

Mu vanaisa oli äärmiselt leebe ja hea inimene. Tema ümber hõljus sisemise rahu atmosfäär. Vanaisa ei teinud midagi lihtsalt niisama – kõik oli läbi mõeldud. Isegi lapsena, kui ma ei saanud veel täpselt aru, mis teoksil on, oli mulle ilmselge, et paastumine tähendab midagi head.

Vanaisa jälgis hoolega oma toitumist: ta ei söönud näiteks kunagi konserve ja muna sõi ta kõige enam kaks korda nädalas. Alkoholi tarbis ta minimaalselt, veini pokaali korraga. Ungari kodudes on vein olnud igapäevane jook, mida on alati tarbitud mõõdukalt, sageli lahjendatult. Lastelegi valati vahel toidu kõrvale joogivee sisse tilgake veini.

Reedeti paastus vanaisa rangemalt kui teised kodused, piirdudes veega. Ta sai paastumisest abi mitme tervisemure puhul, näiteks ravis ta nii oma maksaprobleeme. Ta elas väga aktiivset elu 87 aasta vanuseni. Seda näinuna ei olnud paastumine mulle midagi võõrast ega kunstlikku, vaid loomulik meetod, millest võib olla abi haiguste ärahoidmisel ja ravimisel. Paast aitab säilitada eluenergiat ja selget mõistust ning lisada eluaastaid.

### **Meenuta palun, mida su lapsepõlvkodus söödi.**

Hommikuti oli tavaline söök saiake ja selle juurde teraviljakohv piimaga. Mind saadeti ikka nurga peale pagari juurde värskete saiakeste järele. Eesti mõistes võileibu meil hommikuti ei söödud. Vahel tegi vanaema ahjus mannavormi, samuti pakuti pehmet keedumuna.

Meie kodus söödi lihtsaid toite: köögiviljahautisi, oa- ja hernetoitu, kõrvitsasuppi. Liha söödi harva, umbes kord nädalas. Pühapäevaroog oli kanasupp, selleks tõi vanaema turult noore kuke. Sama suppi jätkus tavaliselt esmaspäevalgi.

Mäletan, et mu lemmikpuder oli tehtud maisijahust. Mõnikord valmistati maisipudrust

vormiroog, mis küpsetati ahjus üle: selleks pandi puder toorjuustuga kihiti vormi. Vahel söime seda vormirooga mõne kastmega, mille sisse võis kuuluda ka liha.

Reedeti oli kindlasti paastupäev, kui söödi vaid lahjat toitu, näiteks kerget suppi.

Köömnesupi jaoks praeti pannil köömned ära, lisati õli, maisijahu ja vett ning oligi valmis kerge ja seedimisele hästi mõjuv supp, mille sisse panime mõnikord saikuubikuid.

Tomatisupi sisse pandi peale tomati ka natuke riisi või muna-jahu segust valmistatud klimbikesi (ungari *galuska*). Et tomatisuppi saaks teha ka ajal, kui värskaid tomateid polnud käepärast, valmistas vanaema hulga läbi söela surutud ja kuumutatud (passeeritud) tomatite hoidiseid.

Ungari kodudes süüakse rohkesti letšot (ungari *lecsó*). See pole sugugi mitte ainult hoidis, nagu teda Eestis teatakse, vaid ka värskelt valmistatud suvine-sügisene roog. Letšo valmistati tomatist, paprikast, sibulast, lõpuks segati sisse lahtiklopitud muna.

### **Kas otsus õppida meditsiini tuli kergesti?**

See tuli tõesti loomulikult, sest lapsena mängisin ma koduste jutu järgi ainult arstimänge – ravisin hoolega oma nukke. Keskkooli järel lõpetasin kiitusega meditsiinkooli ja edasi tulin õppima Tartu Ülikooli. Erialaks valisin sisehaigused. Suurem huvi loodusravi vastu tekkis mul ülikooliõpingute käigus, kui ma mõistsin, et leidub väga palju küsimusi, mida tavameditsiin ei oska seletada.

Loodusarsti eriala saab praegu omandada Euroopas eelkõige Saksamaal. Kuus semestrit kestvale põhiõppele järgneb seal kaks semestrit praktikat, mis minu puhul kestab tänaseni.

Ma ei kasuta sellist terminit nagu alternatiivmeditsiin. Minu meelest koosneb meditsiin klassikalisest meditsiinist, erinevate rahvaste traditsioonilisest meditsiinist (nt Hiina meditsiin, India meditsiinist ajurveda, maiade meditsiin) ning eraldi tervikliku suunana loodusravist, mis täiendavad üksteist. Lõimumine on meditsiinis tähtis. Eri rahvaste aastatuhandeid korjatud teadmisi ei tohiks unustada, vaid neile tuleks anda uus elu, sest tänu neile teadmistele oskame seletada haiguste mehhanisme. See annab arstidele peale sümptomite ravimise ka võimaluse otsida haiguste põhjusi ja need kõrvaldada. Kõik teadmised, mida arst oma elu jooksul omandab, laiendavad tema erialast silmaringi. Meil Looduse biospaas käivad end täiendamas nii perearstid kui ka Tartu Ülikooli kliinikumi töötajad.

### **Millised olid su esimesed kokkupuuted Tartuga?**

Valisin õpinguteks Tartu Ülikooli koos sõbrannaga, kes teadis, et siin on alati õppinud ka ungarlasi. Tollal polnud lihtne soovitud päevaks rongipileteid saada, seepärast saatsin sisseastumisdokumendid postiga ette ja ise sõitsime Tartusse alles siis, kui oli viimane dokumentide vastuvõtmise päev.

Kui ma siis 1975. aasta augustikuus Tartusse jõudsin, selgus ootamatult, et tegelikult ei võtagi ülikool sisseastumisdokumente postiga vastu. Vastuvõttutöötaja vastas mu küsimusele,

kus mu teele pandud dokumendid on, et need saadeti mulle postiga juba koju tagasi. Olin šokeeritud. Ei tea, kas mu ehmatust nähes või lihtsalt heast südamest, aga see naisterahvas läks tagaruumidesse vaatama ning tuli tagasi koos mu tähtsate paberitega – selgus, et neid ei olnud jõutud veel posti panna.

See õnnelik juhus oli esimene märk, et Tartu on minu jaoks õige koht. Alles nüüd, paar aastat tagasi, sain teada, et ma ei ole oma perekonnas esimene, keda saatus kodunt kaugele on viinud: mu vanaonu Vladimir Grabar oli eelmise sajandi alguses Tartu Ülikooli juurakateedri professor.

### **Millal sa esimest korda oma tervise parandamiseks paastusid?**

Kui ma tulin Eestisse õppima, oli algul siin olla päris raske, sest kõik oli võõras: keskkond, söök ja keel. Mul tekkis väga tugev ekseem, millest ma ei saanud tavaravimitega – isegi mitte hormonaalsalviga – kuidagi lahti. Ekseemi põhjustab hulk tegureid, mille seas on võrdselt olulised nii psühhoemotsionaalsed (minu puhul oli selleks võõrast keskkonnast tingitud stress) kui ka hormonaalsed tegurid, mille eest vastutab vegetatiivne närvisüsteem.

Ma ei saanud mitu kuud oma kätt pesta ja nahal olid lõhkised villid. See oli ühe 21-aastase arstitudengi jaoks väga raske ja häiris igapäevaelu. Nii otsustasingi teha 14-päevase paastu. Juba seitsmenda päeva järel hakkas mu käenahk paranema.

Sellest ekseemist pole ma tänaseni päriselt vabanenud, kuigi paastun regulaarselt juba 25 aastat. Tean, et kui mu kehasse sattub mingi mürkaine (näiteks säilitusainena), lööb ekseem taas kergelt välja ja juhib mu tähelepanu koormusvaba päeva või paastu vajadusele.

### **Kuidas sa nüüdsel ajal paastud?**

Praegu paastun eelkõige oma sisetunde järgi, teen nii pikemaid kui ka lühemaid kuure. Harjumuseks on saanud üks paastupäev igal nädalal.

Paljudel, kes harrastavad paastu pikka aega ja regulaarselt, tekib sisemine vajadus mõne aja pärast uuesti paastuda. Asi on selles, et kui inimene tunneb oma organismis jälle teatud häireid, meenub kehale hea tunne eelmise paastumise järel.

### **Kuidas läks nii, et sa hakkasid juba arstitudengi ja hiljem arstina tegelema paasturaviga?**

Tartu Ülikooli õpingute ajal töötasin kopsukliinikus õena, hiljem aitasin internina kolleeg dr Toomas Vaprat, kes alustas esimesena Eestis koormusvaba dieetravi korraldamist astmahaigetele.

Tema tegi koostööd Leningradi Pulmonoloogia Instituudiga, kus oli välja töötatud uus meetodika astma- ja allergiahaigete raviks. See instituut oli Nõukogude Liidus ainus koht, kus arstid said spetsialiseeruda koormusvaba dieedi erialale, ning täiendusõppe läbimise jä-

rel anti arstile selle meetodi praktiseerimise luba. Eestis saigi ravipaastu tegemise loa esimesena dr Vapra. Hiljem õppisin ka mina samas instituudis ja olin seal praktikal. Mu doktoritöö teema oli astmahaigete ravimine koormusvaba dieediga.

Esimesi tõelisi meetoodilisi paastukuure nägingi Leningradis (nüüd Peterburi). Seal oli arstidel ravipaastuga juba poole sajandi pikkune kogemus ning sel alal oli tehtud teadustööd: näiteks olid paastu alal kaitsnud doktorikraadi pulmonoloog prof A. Kokosov, terapeut prof I. Buchalovsky, allergoloog prof G. Fedosejev ja pulmonoloog F. Osinin.

### **Millisena on jäänud su mälestustesse esimene Tartu-aasta?**

Mind võeti vastu arstiteaduskonna rahvusvahelisse rühma, kuhu kuulus 25 inimest Balti riikidest ja välismaalt. Õppetöö oli vene keeles. Sain sellega hakkama, sest olin õppinud vene keelt juba viiendast klassist saati.

Esimene aasta Tartus oli minu jaoks väga raske: võõras maa, võõras keel, võõras keskkond, koduigatsus... Ma ei jõudnud ära oodata, millal algavad erialaaineid.

Mäletan oma esimesi muljeid Eesti söögist: mulle pakuti võileibu ja laual oli suur kann kohvi. Jõin ühe suure tassi kohvi ära ja seda pakuti juurdegi, nii et mul tekkis tunne, et kohv on vajalik ainult selleks, et kuiv leib allapoole libiseks. Tegelikult peaks hommikusöök olema hoopis teistsugune. Kohv on toniseeriv jook, mida peaks nautima, aga see ei ole normaalne hommikusöök!

### **Kuidas juhtus nii, et saatus sidus su siiski päriselt Eestiga?**

Mul ei olnud vähimatki plaani kauemaks siia jääda. Plaanisin lasta viia end poole õpinguaja pealt üle Debreceni ülikooli Ungaris. Mul olid kõik selleks vajalikud bürokraatlikud formaalsused juba läbitud, kui kolmandal kursusel tutvusin oma tulevase abikaasa Imantsiga, kes töötas Tartus ehitusinsenerina. Juba kolmanda kursuse kevadel sõitis Imants mu vanemate juurde Taga-Karpaatiasse, et paluda mu kätt. Suvel me abiellusime ja nii sai Tartust minu teine kodu. Siin sündisid meie tütar Liina ja poeg Ervin.

### **Kust sai alguse mõte rajada loodusravikeskus?**

Kõik algas sellest, et me suutsime Tartu Ülikooli kopsukliinikus paastuga ravida astmahaigeid, kes ei olnud klassikalise meditsiini kõigi vahendite ja ravimite äraproovimisest hoolimata paranenud. Nähes, kui hästi paastumine neile mõjus, tulingi mõttele kasutada seda meetodit ka teiste haiguste ravis. Hakkasin paasturavi õppima, lugesin raamatuid ning tutvusin loodusravikliinikutega Saksamaal, Šveitsis, Rootsis, Horvaatias, Ungaris ja Austrias. Veendusin, et see meetodika käsitleb inimest terviklikult.

Samm-sammult jõudsin oma paastumetoodika väljaarendamiseni ja loodusravikeskuse loomise vajaduseni. Looduse biospaa asutamise ajaks (1998) oli mul välja kujunenud selge

visioon, millist ravikeskust on tarvis. Kuni 2000. aastani töötasin päeval haiglas ja õhtuti jätkasin oma Looduses. Peatselt mõistsin, et selleks, et kõik saaks tehtud nii hästi, kui soovin, pean sellele täielikult keskenduma.

Nüüdseks on mul selge pilt, kuidas Loodust arendada. Meie eesmärk on olnud algusest peale olla Eesti parim professionaalne loodusravikeskus. Arenguvõimalusi on meil rohkesti, näiteks personaalne toitumise nõustamine minu loodud Läänemere dieedikuuri alusel, kompleksse individuaalse taastusraviplaani koostamine nii füüsilise kui ka vaimse tervise taastamiseks ja veel palju muud.

### **Kuidas läks nii, et Looduse just Luunja valda rajasite?**

See kujunes pikemaks teekonnaks. Esimesi paastukuure hakkasin korraldama 1993. aastal Võrus Kubija hotellis, ent seal tekkis hotelli keskkonnaga vastuolu. Ühelt poolt mõjus paastujate psüühikale halvasti restorani söögi, kohvi ja suitsetamise lõhn, teiselt poolt ei olnud paastumine hotelli põhitegevus ning selle kohandamine ei õnnestunud. Mõistsin peatselt, et paastuda ei saa suvalises paigas, selleks ei sobi ei hotell ega haigla.

Nii tekkis vajadus leida sobivam ja bioenergeetiliselt tugevam paik. Käisin vaatamas mitut hoonet, kuid igapähe olid omad puudused. Valikut teha oli suhteliselt raske ka majanduslikel põhjustel. Jumala abiga leidsin praeguse asukoha Tartu külje all Luunja vallas Muri külas, kuhu otsustasin 1998. aastal asutada esimese loodusravikeskuse Eestis (nagu hiljem selgus, ka Baltimaades).

Meie keskus asub energeetiliselt väga heas kohas. Nagu kinnitas meid nõustanud bioenergeetik Enno Kalde, on hoone ehitatud õigesse paika, vana karjamõisa kohale, mida ümbritses park. Siin kasvab palju vanu puid, maja lähedale oleme rajanud kaks järvekest ning väiksema kõrval on energeetilise ravitoimega koht.

Mäletan, et hoone jättis meile esialgu nii väljast kui ka seest üsna sünge mulje, kuid õnneks andis arhitekt Taisi Kadarik mulle julgust minu unistus ellu viia. Ühiste pingutuste ja PRIA eurofondidest saadud väikese toetusega oleme pikapeale suutnud luua nüüdisaegse varustuse ja suurepärase personaliga ainulaadse loodusravikeskuse.

### **Kuidas on Loodus aja jooksul arenenud?**

Meie kuraator ja nõustaja Otto Stecher Saksamaalt tuli Loodusesse esimest korda 2002. aastal ja aja jooksul on meist saanud head koostööpartnerid. Tänu tema värskete pilgule ja suurtele kogemustele ettevõtlusnõustajana mõistsime, kui tähtis on arendada organisatsiooni hästi toimiva struktuurina. Kuni Otto tulekuni oli Looduses keerelnud kõik minu ümber: olin end koormanud igapäevase asjaajamisega, millega oleksid ka mu töötajad edukalt toime tulnud. Seetõttu olin tollal oma ettevõtte sujuvale arengule ise suurim takistus.

2003. aastal pälvis Looduse biospaa tänu muutustele Lõuna-Eesti edukaima turismiprojekti auhinna. Oleme läbinud kvaliteedijuhtimise programmi ja meile on antud tunnustus

nimega „Märk kindlast arengust”. 2010. aastal patentisime kogu Euroopa Liidus minu koostatud Läänemere dieedikuuri.

Ma hindan meie töötajate pühendumust, kohusetundlikkust, abivalmidust ja suhtumist töösse. Nad täiendavad end erialaselt, et liikuda kaasa ravikeskuse uute teenustega. 2009. aasta sügisel käisid meie füsioterapeudid täiendusel ühes Saksamaa juhtivas dieet- ja paasturavikliinikus Bad Wörishofenis, et tutvuda uute loodusravimeetodite ja vesiraviga. Nüüdseks oleme need teadmised oma patsientide heaks tööle rakendanud.

Ühelt poolt pakub Loodus paastu-, dieet- ja taastusravi, teiselt poolt oleme võtnud eesmärgiks anda patsientidele tõuge eluviisi muutmiseks. Arsti loeng igal paastukuuri pärastlõunal ja igapäevased eravestlused raviarstiga on mõeldud selleks, et paastujale saaksid selgeks paastumise põhitoed ja toime. Me rõhutame söömisharjumuste ja füüsilise aktiivsuse tasakaalu tähtsust tervise jaoks. Paastuja saab soovi korral teha meie juures toidutalumatu-se testi ja hakata koju naasnuna oma toitumist selle järgi kohandama.

Niisiis anname patsientidele jõudu ja teadmisi näha oma tervisemuresid teise, tunduvalt laiemana nurga alt kui varem. Paljud inimesed on muutnud paastumise ajal kogetu ja kuuldu põhjal tasapisi oma eluviisi ning vältinud sellega paljude haiguste tekkimist.

### **Rajate Looduse biospaa ümber tervendavat aeda. Mis see selline on?**

Pargid ja metsatukad on kohad, kus inimene saab puhata, ning puhkust on tänapäeval hädasti tarvis. Puhkus koos loodusraviga on paljude haiguste leevendamise võti. Tervendav aed aitab asjatundlikul moel kaasa patsiendi üldise tervise ja heaolu täiustamisele ja on paastuja jaoks lausa hädavajalik. Paastukuur, paastuja ja loodus moodustavad harmoonilise terviku. Inglismaal, Rootsis ja mujalgi on tervendavad aiad kui üks aiatüüpe vägagi tuntud, neid rajavad endale muu hulgas raviasutused ja seda isegi riikliku haigekassasüsteemi toetusel.

Looduse ravikeskuse tervendav aed on alles arendamisjärgus, oodates investeringut. Meil kasvab väärikas tammeallee ja kogu piirkond on asjatundjate hinnangul tugeva positiivse energiaga. Kui siia esimest korda tulime, oli maja ümber üksnes hulk hektareid pikka aega hooldamata maad. Kõigepealt istutasime noore kasesalu, seejärel rajasime teerajad ja tiigid ning alustasime Otto Stecheri abiga ravimtaimeala kujundamist.

Kutsusime endale appi ka tervendavate aedade asjatundja, maastikuarhitekti Kadri Maikovi Eesti Maaülikoolist. Ta juhatas meid selliste teadmisteni nagu viie meelega aia omadused. Tutvusime aiakujunduspõhimõtetega, mille abil saab aias esile tõsta nii maitseelamusi, helimaailma kui ka kompimismeelt. Tervendavas aias on viis meelt seotud viie tasakaalustava elemendiga, milleks on maa, tuli, õhk, metall ja vesi.

Loomulikult ei ravi tervendav aed kedagi hetkega terveks, ent see toob lääne kurnatud linnainimese tagasi looduse tervendavasse rütmi, toetab hingelist ja vaimset taastumist. Usuvad ju eestlasedki vanade hiiepuude tugevasse mõjusse.

See kõik tervikuna aitab mul luua keskkonda, kuhu inimesed tahavad tulla, kust nad saavad abi ja kuhu nad tahavad alati tagasi tulla.

### **Kuidas tekkis vajadus Biokliiniku järele?**

Vajadus avada Biokliinik tekkis juba 2005. aastal, kui ma mõistsin, et Looduses oli palju patsiente, kes vajasid nõuandeid ka pärast paastukuuri. Nii rajasingi tänu Otto Stecheri toetusele ja abile Tartusse ambulatoorse vastuvõtu. Biokliinikusse tulevad patsiendid nii Eestist kui ka välismaalt mu vastuvõtule kolm korda nädalas. Nende aastatega on Biokliinikus kasvanud välja dietoloogia keskus, kust saavad nõu kehakaalu probleemiga inimesed. Samuti teeme toidutalumatusete teste, bioresonantsdiagnostika, mikroelementide uuringut ja soolepuhastust, kasutame kaaniravi ja homöopaatiat. Inimesed, kes mingil põhjusel ei saa osaleda Looduse biospaa nädalasel paastukuuril, saavad Biokliinikus teha läbi vähendatud kuuri.

Intervjueeris Kristel Ress



1

**TERE TULEMAST PAASTUMA!**





**Paast** on iidne puhastumisrituaali vorm juba paganlikest aegadest saati. Lühiajalist toidust loobumist terve hoidmise ja parandamise eesmärgil kasutati Vana-Kreekas ning Kaug- ja Lähis-Ida riikides. Ka tänapäeva ekstrasensitiivid soovitavad patsiendil enne muude meetodite kasutamist paastuda. Alates 20. sajandi algusest kestab paastumise taasavastamise aeg.

Eestikeelne sõna *paast* on laensõna, mille päritolu kohta on kaks seletust. See võib olla tulnud saksa keele (*fasten*) kaudu ladina sõnast *fasti* või gooti sõnast *fastan* '(kinni) hoidma, jälgima'. Samast tüvest on pärit ka eesti sõna *vastlad*, mis eesti rahvakalendri järgi lõpetab jõuludega alanud talvise löbustusaja – vastlapäeva järel algab lihavõttepühadeni kestev seitsmenädalane paastuaeg.

Prantsuse keeles on *paastu*-sõna (*abstinence*) tähendus seotud hoidumise, keeldumise, karskusega, mis käib nii toidu kui ka muude ahvatlustega piiripidamise kohta. Sõna pärineb ladina *abstinentia*'st (*ab/abs* 'eemale, ära' + *teneo* 'hoidma, paika jääma', koos 'hoiduma') ja seda kasutati mainitud tähenduses juba enne kristliku perioodi. Sama tüvi on kasutusel ka saksa keeles, kus sellega tähistatakse teatud toidust või mõnuainest loobumist.

## PAASTU KUI RAVIMEETODI TAASTULEK

Paast on ainuke võimalus pidurdada organismi vananemist. Paastuga saame anda ülekoormatud rakkudele puhkust. Paast äratav üles organismi kaitsejõud, mis uuendavad ja puhastavad rakke, tugevdavad immuun- ja närvisüsteemi, korrastavad ainevahetust.

Paastu kui ravimeetodi puhul tuleb meeles pidada, et ravipaastul on oma skeem, mis nõuab teadmisi, kogemusi ja mõtteviisi. Iga asi töötab täiuslikult ainult siis, kui selles on olemas kõik komponendid. Sama lugu on toitumissoovitustega: kui arst soovib patsiendile mingit dieeti, siis peab see olema individuaalne, lähtuma just selle inimese eripäradest ja vajadustest.

### Sünteesigem loodusravi ja koolimeditiini

Traditsiooniline meditsiin – loodusravi – on profülaktika, diagnostika ja ravi meetod. See on maailma erinevate kultuuride teadmiste, praktika ja oskuste kogum ning on vanem kui tänapäeva koolimeditiini. Võib öelda, et koolimeditiini on välja kasvanud loodusravist. Koolimeditiini põhineb lääne kultuuril, mille vaateviis on rangelt teaduslik: rõhutatakse meetodite mitteseotust kultuuriliste hinnangutega ning see on suuresti tõendus põhine. Loodusravi on arenenud teistmoodi, selle arengut on paljuski mõjutanud kultuurilised ja ajaloolised tingimused ning seda iseloomustab holistiline eluvaade: tähtis on keha ja vaimu tasakaal ning neid ümbritsev keskkond. Eesmärk on selgitada välja organismis toimunud muutuste põhjustajad. Tavaliselt keskendub loodusraviarst patsiendi üldisele seisundile, mitte konkreetsele haigusele.

Peamine erinevus koolimeditiini ja loodusravi vahel on see, et esimene sekkub haiguse tagajärgedesse, teine põhjustesse.

Loodusravi ja rahvameditsiini rikkalike kogemuste sünteesi põhjal on nüüdseks välja arenatud tõhus loodusravimetoodika. Seepärast eksisteerivadki samal ajal nii traditsioonilised paastumeetodid kui ka pidevalt väljatöötatavad uued paastuteraapia viisid, mille tervendava toime on arstid tõestanud.

Vale oleks täielikult vastandada traditsioonilist loodusravi ja tänapäeva arenenud meditsiini meetodeid. Mõlemast suunast tuleks kasutada parimat, sest mõlemal on omad eelised. Need meetodid peaksid üksteist täiendama. Ei ole vaja eraldada seda, mis on aja jooksul loodusravis kogunenud, uuest infost, mida tuleb pidevalt juurde ja mida teadlased tänu ühiskonna arengule ja tehnoloogiale esile toovad. Me peame selle uue teabe olemasolevaga ühendama ning mõtlema, kuidas saame neid meetodeid kasutada nii, et patsiendil oleks sellest maksimaalselt kasu. Ei ole õige pooldada ainult ühte või teist suunda. Terviklik, lõimitud meditsiin – kui see on õige termin – võiks olla suund, mille poole liikuda.

Kõik geniaalsed ideed on suhteliselt lihtsad, tihti me lihtsalt ei mõista neid või pole meil piisavalt kannatust, et lõpuni välja uurida, miks just üks või teine meetod töötab. Igal ajal

on oma mehhanism ja filosoofia. Kui inimene kasutab mingit meetodit, peab ta aru saama, miks ta seda teeb. Kes kasutab ravimeid, peab samamoodi teadma, et teatud haiguse korral teatud ravimit võttes võivad sellel olla ka teatud tüsistused – nendeks peab olema valmis. Loomulikult on arsti ülesanne seletada patsiendile, milles ravikuur seisneb ja mis sellega kaasneb. Näiteks kui arst määrab patsiendile antibiootikume, siis kaasnegu sellega probiootikumid, mida võetakse vähemalt osa tüsistuste ärahoidmiseks nii enne antibiootikumikuuri, kuuri ajal kui ka pärast kuuri.

Loodusravi ei tähenda sugugi ainult taimeteede joomist, vaid ka näiteks homöopaatiat, mis on odav vahend ja töötab väga hästi, sealhulgas laste puhul, kellele atoopilise dermatiidi (päriliku eelsoodumusega nahapõletiku) raviks sobivad hormoonsalvi asemel homöopaatilised vahendid. Migreeni aitab ravida homöopaatiline ravim Spigelon, ent enne on vaja teada, kas peavalu tekib soolestikuprobleemide tõttu või mõnel muul põhjusel. Kahjuks on Ravimiamet homöopaatia suhtes tõrjuval seisukohal ja Eesti arstid pole selles valdkonnas eriti haritud.

Ka astma raviks sobib loodusravi suurepäraselt. Näiteks koormusvaba dieediga (paastuga) paraneb 99% patsiente ilma hormoonravi kasutamata. Paranemine ei tule mõistagi üleöö, selleks on vaja kannatust, vahel isegi pikki aastaid. Mida rohkem kasutada astma raviks hormoone, seda rohkem surume alla inimese enda immuunsüsteemi töövõimet. Kui astmahai-ge tuleb paastuma, märkab ta juba teisel-kolmandal päeval, et ta ei pea enam oma ravimeid nii tihti võtta, sest keha kaitsemehhanismid on taas tööle asunud.

## **Antibiootikumide probleem**

Kui Teise maailmasõja järel, alates 1950. aastatest, hakkas hoogsalt arenema farmaatsiatöös-tus, võeti meditsiinis kasutusele antibiootikumid, hormoonid ja teised tugevatoimelised keemilised preparaadid ning arvati, et kõik infektsioonid kaovad tänu neile. Sel ajavahemikul hakkas huvi loodusravi vastu lääne ühiskonnas kiiresti kahanema. Paljud arstid uskusid, et tööstusravimid on kõikvõimsad – piisab mõnest tablettist, et ravida haigusi ja saada täiesti terveks.

Erinevalt Euroopast ei mindud Jaapanis, Hiinas ja paljudes teistes Aasia riikides nn töös-tusrevolutsiooniga nii jäägitult kaasa, sest seal on alati kasutatud idamaise meditsiini tar-kust, näiteks nõel- ja ravimtaimeravi. Tänu sellele ei ole Aasias ravimite kõikvõimsusse pime-si uskumine saavutanud sellist ulatust nagu Euroopas ja Põhja-Ameerikas.

Võttis hulk aega, enne kui lääne teadlased avastasid moodsate ravimite kõrvaltoimed, tüsistused ja allergiat tekitava mõju. Samuti ei osatud arvestada sellega, et loodus teeb oma töö: mikroobid reageerivad ja harjuvad uute ravimitega ja uue keskkonnaga. Nii hakatigi tä-heldama, et paljud ravimid, mis aitasid alguses nakkuste vastu väga hästi, ei mõjunud hiljem enam vähemalgi määral. Kujunesid välja haigused, mis ei allu ühelegi ravile ega medikamenti-dele. Tekkisid mikroobide ja bakterite tüved, mis ei reageerinud enam antibiootikumidele.

Väga suures koguses ja mitte alati õigustatud ravimite tarbimise tagajärjel on lääneriikides tekkinud tagasilööck rahvatervisele: märgatavalt on vähenenud inimeste vastupanuvõime

haigustele. Pikapeale on hakatud mõistma, et kõiki probleeme ei saa ravimitega lahendada, sest ka ravimid ise tekitavad haigusi, allergiat ja tüsistusi.

Mõnikord, kui ma näen, et haiguse ravi ei lähe hästi ja võib tekkida tüsistus, tuleb ka mul kirjutada välja klassikalise meditsiini ravimeid. Tavaliselt on aga nii, et kui inimene minu vastuvõtule jõuab, võtab ta juba antibiootikume või muid ravimeid – neid kirjutatakse tänapäeval välja liiga kergekäeliselt. Võin kinnitada, et enamikul juhtudel saan hakkama ilma tugevate ravimitega. Antibiootikumid rikuvad soolestiku mikrofloorat ja nõrgestavad immuunsüsteemi: leukotsüüte on viirushaiguse ajal veres niigi vähe ning antibiootikumid vähendavad nende hulka veelgi.

Ma ei ole täielikult ravimite vastu, aga me peame täpselt teadma, millal on õige aeg antibiootikume ja hormoonravi kasutada. Kui teame haiguse põhjusi, saame aidata. Peab teadma, mis piirini saab kedagi ravida loodusraviga ja kui mingil hetkel on vaja klassikalise meditsiini abi, tuleb seda kasutada. Üks ei välista teist, kahte suunda tuleb omavahel põimida.

Teine probleem, mis meid nüüdisajal varjuna saadab, on asjaolu, et lisaks tugevatoimelistele ravimitele, mida inimesed ülemäära palju kasutavad, sisaldab ka meie igapäevatoit nii antibiootikume kui ka hormone ning keemilisi taimekaitsevahendeid. Oma koguse mürke saavad iga päev nii taimed, loomad kui ka toitumisahela lõpetavad inimesed.

## **Meetodi taasavastamine Euroopas**

Kirjeldatud probleemid on tekitanud läänemaailma arstides ja teistes spetsialistides taas huvi mittemedikamentoosete ravimite – loodusravi – vastu. Ravimtaimede kasutamine kogub hoogu. Uuringute järgi praktiseerivad kõige rohkem ravimtaimeravi Euroopas just Eesti inimesed.

Viimaste aastate kogemused on näidanud, et loodusravi töötab väga hästi. Tänapäeva Euroopas kasutatakse statistika järgi loodusravi kõige suuremas ulatuses Saksamaal ja Šveitsis, kus samuti ei hakatud 20. sajandi teisel poolel kasutama nii palju medikamente kui mujal Euroopas. Saksamaal on olnud kogu aeg au sees sellised meetodid nagu taastusravi, osteopaatia ja homöopaatia ning pidevalt on tegutsenud vanad, pikkade traditsioonidega paastukliinikud, mida loetakse eliitriasutusteks. Saksamaal on täheldatud lausa homöopaatia buumi ning seal moodustab loodusravi kogu ravist umbes 50% – meil Eestis ainult 5–10%.

Kuigi paljud teadlased ja arstid pöörduvad uuesti paastumetodi juurde, on nende ettevalmistus selles valdkonnas puudulik. On ainult üksikud kohad Euroopas (Venemaal ja Saksamaal) ja mujal maailmas, kus arstid saavad õppida ja omandada selle meetodi ravikogemusi. Just sellepärast ei leia patsiendid, kes tahaksid enda ravimiseks kasutada paastumist, pahatihti pädevat arsti, kes oskaks anda soovitusi meetodi kasutamiseks. Oleks hea, kui Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas saaksid tudengid ja hiljem ka praktiseerivad arstid täiendusõppena omandada loodusravi teadmisi, et osata neid meetodeid ja võimalusi soovitada ning vajaduse korral praktikas kasutada. See aitaks tunduvalt vähendada patsientidele ravimite väljakirjutamist ning oleks väga tõhus võimalus haiguste ärahoidmiseks.

## Põgus pilk paastu teaduslikule uurimisele

Kui Vana-Kreekas ja idamaades kasutati paastu ennekõike organismi tugevdamiseks, st haiguste profülaktika eesmärgil, siis juba 17. sajandil tehti esimesed teaduslikud katsed selle kohta, kuidas paast organismile mõjub.

Vene arst Pjotr Viljaminov avaldas aastal 1769 traktaadi „Mõtteid paastu kui haigustest hoidumise vahendi kohta”, milles ta kirjeldab üht 109-aastast naist. Oli teada, et see naine sündis väga nõrga tervisega. Oma organismi tugevdamiseks tegi ta pidevalt – kogu elu jooksul – paastupäevi, korraga kuni kolm-neli päeva. Tänu sellele saavutas ta püsiva terviseseiundi ning elas hoolimata oma geneetiliselt kehavõitu eelsoodumusest kõrge eani, ehkki ta oli pigem kõhn ja tervis oli tal üsna nõrk.

18. ja 19. sajandil asutati Šveitsis, Austrias ja Saksamaal esimesed sanatooriumid, kus hakati peale vesi- ja mudaravi ning vanniteraapia kasutamise hoolikalt jälgima ka patsientidele antavat toitu ning alustati paastukuure. Paastukuuri hulka kuulus tingimata klistiir (tänapäeval sooltepuhastus) – seegi on üks postulaate, mis tõenäoliselt iial ei muutu.

On teada, et 1822. aastal kasutas Tartu Ülikooli professor L. H. Struve aktiivselt paastumeetodit ning soovitas seda ka teistele. Veidi hiljem, 1834. aastal, avaldas Moskva Ülikooli professor I. G. Stasski artikli paastu mõju kohta ägedate külmetushaiguste ravis. Paljud arstid katsetasid tollal paastu mõju enda peal. Üks nendest oli N. L. Leland Kasahstanist, kes tegi oma ägedate peavalude pärast 24–36 tundi veepaastu nädalas. Ta nentis, et juba kolme kuu pärast kadusid teda aastaid vaevanud peavalud. Aja jooksul jõudsid arstid arusaamisele, et ei ole olemas haigust, mille ravi paastumine ja dieet ei toetaks.

Esimesed paasturavi katsed dokumenteeriti 1877. aastal Ameerikas, kus jälgiti ühte tüüfushaiget naispatsienti. Kõrge palaviku tõttu puudus tal söögiisu täielikult. Kolmenädalase paastumise järel hakkasid haigusnähud taanduma, patsient sai juurde eluenergiat, ilmsesid esimesed paranemise märgid ning ta suutis jälle süüa. Patsiendi mõistus oli selge ja kõik muud organid funktsioneerisid normaalselt, vererõhk ja südametegevus olid normis. Teisel päeval pärast paastu lõpetamist taastus ka soolestiku normaalne tegevus ja patsient käis tualetis.

Selle katse põhjal tegi arst järelduse, et inimene saab olla söömata koguni mitu nädalat järjest, mitte ainult üksikuid päevi, nagu seni oli arvatud. Teadlased avastasid, et päeva edenedes meie energia kahaneb: ehkki me päeva jooksul sööme, oleme öhtul ikkagi väsinumad kui hommikul. Inimene vajab puhkust – ainult hea uni on võimeline taastama sisemise jõu. Ilma uneta valdab meid nõrkus. Tehti järeldus, et aju töötab välja ja taastab energiat, andes organismile võimaluse panna see uuesti ringlema. Kui ajutegevus on pärsitud, näiteks insuldi järel, kaob inimesel automaatselt ka söögiisu – asi on selles, et seedimine vajab energiat, ent kui energiat toodetakse piiratult, hakkab organism kohe energiat säästma. Seetõttu ei tohi haiget inimest sööma sundida, sest see võib haigusseisundit süvendada.

20. sajandit võib nimetada paastumise ravitoime taasavastamise ajaks. Esimesed tõestatud andmed paastu kui ravimeetodi kohta avaldati läinud sajandi alguses Ameerikas. Pioneeridena saab nimetada selliseid arste ja paastu propageerijaid nagu dr Otto Buchinger