



di lõppu tuleb kõik kaotatu tagasi ja isegi veel rohkem!”

Mai (nimi muudetud) on vahelduvat paastumist teinud neli-viis kuud. Ta tunnistab, et hakkas paastuma eelkõige välimuse huvides. „Naisena tunnen ma survet hea välja näha. Mida rohkem ma paastumise kohta uurisin, seda rohkem sain teada ka selle teistest hüvedest, nagu lihmassi kasvu soodustamine ning töövoime ja keskendumise paranemine,“ räägib neiu. Mai oli paastumisest kuulnud varemgi, kuid polnud täpselt süvenenud. Viimase tõuke andis aga YouTube’ist nähtud video, kus suunamudija Alana Arbucci sellest rääkis.

Paastub, et hea välja näha

Mai sõnul on paastumiseks mitu erinevat versiooni. „On olemas 16/8 meetod, mis tähendab 16 tundi päevas paastu ehk mittesöömist, samas vee ja musta kohvi joomine on lubatud, ja kaheksatunnist akent, kus võib süüa. On ka veel 5/2 meetod ehk viis päeva nädalas võib süüa tavaliselt ja kaks päeva piirata kalorit tarbimist maksimaalselt 500–600 kilokalorile päevas,“ selgitab ta.

Mai ise järgib 16/8 meetodit, mis on tema sõnul ka kõige levinum. Ta proovib hommikust süüa kella 12 ajal ja õhtusööki enne kella üheksat. „Mõnikord läheb veidi lappama, kui näiteks panen õhtul pidu, järgmisel päeval magan kella kaheni ja siis süüa alles kell kolm,“ tunnistab Mai. „Selle koha pealt ma ei ole väga range, sest saan õgida ikkagi vaid kaheksa tundi. Tähtis on see, et ma ennast hästi tunneksin. Süüa võin ju, mida tahan!“

„Alustan hommikust kuuma sidruniveega, kuhu lisan teelusikataie kaneeli. Siis umbes tunni-poolteise pärast süüa esimest korda. On ka mingid reeglid või toidud, mida tuleks kindlasti vältida esimese toidukorrana, aga ma iga päev ei jõua seda kahjuks jälgida. Proovin võimalikult tervislikult ikkagi hakkama saada. Siis päeva jooksul süüa, mida tahan, kus tahan ja õhtul siis mingi kella 20.30 ajal teen viimase eine. Vot nii oleks mu ideaalne päev!“ kirjeldab ta.

Mai tunnistab, et paastumise alguses valmistab talle raskust söömisaegade jälgimine. „Nüüd vist on see harjumuseks muutunud. Mul on kella 21 peale äratuskell ka pandud helisema, et ma söömist maha ei magaks!“

„Üks asi, mida mitte kuskil ei räägitud ja pidin seda oma nahal ise tunda saama, oli see, et naistele ja meeste mõju paast erinevalt. Meestega ei juhtu põhimõtteliselt midagi. Samas naiste jaoks muutub, näiteks võib ära kaduda normaalne kuutsükkel. Samuti võib paast põhjustada naistele kilpnäär-

meprobleeme, kui teha mingeid asju valesti. Niisiis õppisin, et nädal enne menstruatsiooni algust ei piira ma oma söömisaega ja kohe, kui päevad tulevad, hakkas uuesti paastuga peale,“ sõnab Mai.

Ta toob välja, et tänu paastule on tal vähem valulikke menstruatsioonikrampe ja ta tunneb ennast palju mõnusamalt. „Välisim on ka muudugi muutunud. Varem oli mul sageli kõhupuhitust, aga nüüd on see kadunud. Kaal on stabiilsem,“ leiab Mai. Samal ajal on ta vähendanud suhkrut ja magusate toitude söömist ning soovib selle täielikult lõpetada. „Paast aitab magusaisi kontrollimisele palju kaasa!“ kinnitab ta. Kokkuvõttes soovib Mai paastumist kõigile – aga selle klausliga, et esmalt tuleks selle kohta palju uurida ja kohandada see oma eluga, nii et sellest saaks eluviisi, mitte dieeti.

Toitumisenõustaja Elis Nikolai tõdeb, et vahelduv paastumine, kus 16 tundi ei süüa ja kaheksa tundi süüakse, ei sobi inimestele, kellel on olnud söömishäireid, kuna paast võib need taas esile kutsuda. Sama kehtib madala vererõhu puhul. Hormonaalsetel põhjustel ei sobi see nii hästi ka naistele, eriti ei tasu paastuda menstruatsiooni ajal. „Vahelduvat paastumist on teinud mitu mu klienti ja tuleb tunnistada, et olen ka ise seda teinud. See võib väga hästi toimida ja oodatud energiat juurde anda, aga ei pruugi kõigile ühtviisi mõjuda,“ räägib toitumisenõustaja.

Ta rõhutab, et inimene peab ise tunnetama, kuidas paastumine talle mõjub. „Hambad ristis, mõttega, et see on äge asi ja teised ka teevad, ei tasu seda teha. Samas ei kuulu vahelduv paastumine kõige halvemate dieetide hulka, on olemas palju hullemaid,“ ütleb Nikolai.

Dieet: päevanormiks 500 kilokalorit

Nädalastele veepaastudele Nikolai ka kätt ette ei pane. „Ainult veejoomine nädal aega ei pruugi olla väga halb mõte, kui seda tehakse spetsialisti järelevalve all. Sageli on need väga läbimõeldud paastumised. Paastumine on väga vana ja iidne praktika, mis võib tuua häid tulemusi,“ leiab ta. „Ühepäevane paastumine, näiteks kui ühel päeval kuus ei süüa mitte midagi, vaid jood ainult vett või teed, ei ole kuidagi halb või ohtlik. Pikkemad kolme- või seitsepäevased paastud tuleks tõesti teha spetsialistiga koos. Kui ise hakkata kodus tegema kasvõi kolmepäevast paastu, siis näiteks loomulikult madala veresuhkruga inimestele võib see halvasti mõjuda,“ hoiatab ta.

Kuulsat Simeonsi dieeti aegajalt katsetanud Kadri (nimi muudetud) räägib, et tal on kindel nimekirja toiduainetest, mida tohib tarbida, kuid päeva jooksul võib süüa kõigest 500

kilokalorit. Lisaks võetakse dieedi ajal graanuleid, tänu millele hakkab keha varurasvast toituma ning seetõttu ei tunne dieetididaja ka nälga. Kuigi toidust saadakse vaid 500 kalorit, tuleb ülejäänud varurasvast, tõdeb Kadri.

„Kas tõesti põleb varurasv või lihas, seda ma ei tea, kuid dieet toimib. Tunnen küll pidevalt nälga,“ selgitab Kadri. Dieedi miinimumkestus on 23 ja maksimumkestus 40 päeva, mille jooksul võib kaotada 8–15 kilogrammi. Seejärel tuleb läbida 21-päevane stabiliseerimisperiood, mil peab saavutatud kaalunumbrit hoidma.

Ta lisab, et stabiliseerimise ajal võib süüa juba peaaegu kõike, kuid suhu ei tohi pista midagi sellist, milles leidub suhkrut või tärklisi. „Seega tuleb väga korralikult poes toiduainete pakenditel näpuga järke ajada. Võin öelda – suhkrut ja tärklisi leidub isegi sellistes asjades, mille puhul ei suudaks seda elu sees ette kujutada,“ toob Kadri välja.

Süivesikuid ei tasu karta

„Ma ei ütle, et see dieet on mingi imerohi või et nüüd jäädi eluks ajaks peenikeseks, kuid kiiresti kilosid kaotada aitab see küll. Iseasi kui hästi sa ise kaalu hoida suudad pärast seda, kui ka stabiliseerimine läbi on ja taas kõike süüa võib. Tunnistan, et mina ikka aeg-ajalt ei suuda ja nii võtan umbes kord aastas jälle dieedi ette.“

Nikolai ütleb, et Simeonsi dieet toimib, sest iga inimene ilmselgelt kulutab päevas rohkem kui 500 kilokalorit. Aga kui mingil hetkel hakata normaalselt toituma, siis dieedi ajal tekkinud suur näljatunne õhutab sööma rohkem ja kaal tuleb kiirelt tagasi.

Nikolai sõnul on kaalulangevatel ikkagi oluline süüa süivesikuid igal toidukorral, kuid kindlasti mitte liiga palju korraga. Efektive ja tervislik on jälgida süivesikute glükeemilist koormust. „Tuleks eelistada neid tooteid, mille glükeemiline koormus oleks väiksem, sest need tõstavad veresuhkrut vähem. Näiteks täisterarukkileib tõstab veresuhkrut vähem kui sai,“ toob ta välja.

Nikolai rõhutab, et süivesikuid ei tohiks peljata. Need võiksid moodustada taldrikust umbkaudu veerandi. „Kui hommikul süüa kaerahelbeputru, ei ole eriti hea sinna juurde lisada veel mett, banaani ja šokolaadi, kuna nii oleks see toit liiga süivesikurikas. Hästi sobiks kaerahelbepuder, kuhu on lisatud marju, mis on süivesikutevaesed. Tähtis on jälgida ka seda, et süüakse tihti, ent väikseid toidukordi: kolm põhitoidukorda ja kaks-kolm vahepala. Nii ei lange ega tõuse veresuhkur pidevalt ega tule ka liigseid isusid, mis tihtilugu on kaalutõusu põhjuseks.“

KRIMI

Kohus otsustab Oolo kaebuse menetlemise

Riigikohus pole veel otsustanud, kas võtta menetlusse staarkiropraktik Allan Oolo kaebus jätkata Katrin Lustiga vaidlust asjas, kus „Kuuuuriija“ paljastas, et end doktoriks nimetav Oolo polegi arst.

2018. aasta mais eetris olnud „Kuuuuriija“ paljastas, et end doktoriks nimetav staarkiropraktik Allan Oolo polegi päriselt arst, vaid kiropraktik, ning ta ei ole registreeritud tervishoiutöötajate registris, mis omakorda tähendab, et ta ei või teha teatud protseduure, mida tohib teha ainult arst. Oolo on Katrin Lusti kohtusse kaevanud, nõudes muu hulgas autoriõiguste rikkumisega tekitatud kahju ning valede faktivaidete ümberlükkamist.

Harju maakohus ega Tallinna ringkonnakohus Oolo kaebust ei rahuldanud. Täna otsustab Oolo esitanud kassatsioonkaebuse riigikohtule. Kohus registreeris 19. juunil Allan Gary Oolo hagi Katrin Lusti vastu autoriõiguste rikkumisega tekitatud varalise ja mittevaralise kahju hüvitamiseks, rikkumise lõpetamiseks ning valede faktivaidete ümberlükkamiseks ja mittevaralise kahju hüvitamiseks. „Praeguseks ei ole riigikohus teinud veel otsust, kas võtta kaebus menetlusse või mitte,“ ütles riigikohtu pressiesindaja Susann Kivi.

SIIM RANDLA

Kas Aivar Mäe esitas politseile vastulause?

Politsei kinnitusel käivad rahvusoperi Estonia direktori Aivar Mäe väidetavalt naiskolleegide ahistamist käsitlevas väärteoasjas menetlustoimingud ja seda, kas on tehtud väärteoprotokoll ja kas Mäe on esitanud vastulause, politsei ei kommenteeri.

Tallinna Keslinna politsei poole on pöördunud kaks naist, kes kirjeldasid, kuidas Mäe on neid töötamise ajal seksuaalselt ahistanud. 26. juunil alustas politsei väärteomenetlust seksuaalse ahistamise paragrahvi alusel. Õhtulehe küsimusele menetluse kohta ja kas kõnealuses asjas on väärteoprotokoll tehtud ning kas Mäe või tema esindaja on esitanud vastulause, vastas politsei- ja piirivalveametis pressiesindaja Annika Maksimov: „Uurimise huvides ei ole kahjuks hetkel võimalik Aivar Mäe juhtumit kommenteerida. Menetlustoimingud käivad.“

SIIM RANDLA

LÜHIDALT

LOOMELIIDUD Üheksa loomeinimeste esindusorganisatsiooni vaidlustasid riigikohtus Tallinna ringkonnakohtu otsuse, millega neile mõisteti riigilt isiklikuks tarbeks reprodutseerimise hüvitise summaks viie aasta eest koos viivistega ca 3,5 miljonit eurot. Tallinna ringkonnakohtu tühistas halduskohtu eelneva otsuse ja kolmekordistas loomeinimestele Euroopa Liidu õigusega ette nähtud, kuid Eesti puuduliku regulatsiooni tõttu aastate 2014–2018 eest saamata jäänud hüvitist.

pikojas hoitavate jalgratastega

„Elanikud küsivad, miks mitte midagi ei tehta. Küsisin politsei käest, kas on võimalus, et politsei tuleb ja lõikab jalgrattad lahti ning viib hoiule. Hiljem siis politsei annaks ratta tagasi ja teeks selgitustööd. Aga selle peale öeldi, et sellist võimalust ei ole,“ lausub Indrek. Põhja päästkeskuse ohutusjärelevalve büroo nõunik Ants Aguruiju soovib ühistutel esi-

mese asjana elanikele tutvustada asjade hoiustamise võimalusi korteris või panipaikades. Alates moodunud aastast saavad ühised tellida ka päästemetil tasuta nõustamist, kus selgitatakse võimalikke variante, kuidas omavolitsusevate majaelanikega käituda. Ka on võimalik kutsuda inspektorid hoonet kontrollima. Aguruiju sõnul on üks meede ka võimalus

elanikke trahvida, kui selgitustööst ei piisa, ja trahv võib olla kuni 1200 eurot. 2019. Tallinna eluhoonetes tehtud reidid näitasid, et trepikojas asjade hoidmisega oli probleeme üle poolte kontrollitud hoonetest.

KRISTJAN VÄLI



www.ohtuleht.ee



Stanislav Moškov

VALE KOHT: Korterühistu on hädas trepikojas olevate jalgratastega.