



onneliknaine.ee

Askees

Askees on vabatahtlik enesekeelamine ilmalikest naudingutest, mis on seotud erinevate religioosete ja filosoofiliste traditsioonidega. Askeesi eesmärk on sageli vaimne puhastumine, enesedistsipliini suurendamine, lähenemine jumalale või kõrgemale tõe.

Askeesi vormid võivad olla väga erinevad ja hõlmata:

- **Kehaline askees:** paastumine, teatud toitude/jookide piiramine, magamise piiramine, külma talumine, kehaline töö, vaikus.
- **Vaimne askees:** palvetamine, meditatsioon, eneseanalüüs, mõtete kontrollimine.
- **Sotsiaalne askees:** eraldumine ühiskonnast, loobumine isiklikest suhetest, varandusest.

Miks inimesed tegelevad askeesiga?

- **Vaimne kasv:** askeesi kaudu püütakse ületada oma ego, vähendada soove ja saavutada vaimset puhtust.
- **Enesedistsipliini suurendamine:** askeesi harjutused aitavad inimesel arendada enesekontrolli ja tahtejõudu.
- **Lähenemine jumalale või kõrgemale tõe:** mõnes religioonis peetakse askeesi oluliseks sammuks vaimse täiuslikkuse saavutamisel.
- **Protesti märk:** ajaloo jooksul on askeesi kasutatud sotsiaalsete probleemide vastu protestimiseks.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Askeesi on praktiseeritud paljudes kultuurides ja religioonides, sealhulgas:

- **Hinduismis:** jooga ja meditatsioon on olulised askeesi vormid.
- **Budismis:** munkade ja nunnade elu on baseerunud askeesi põhimõtetel.
- **Kristluses:** erakud ja mungad on ajaloo jooksul harrastanud erinevaid askeesi vorme.
- **Islamis:** Sufi müstikud on tuntud oma askeesi praktikumide poolest.

Tänapäeval harrastavad askeesi nii religioossed kui ka ilmalikud inimesed. Mõned otsivad askeesis võimalust leida sisemist rahu ja tasakaalu, teised aga kasutavad seda eneseteostuse vahendina.

Ole teadlik! Askees ei ole kõigile sobiv. Liigne enesekeelamine võib kahjustada tervist vaimselt ja füüsiliselt. Enne askeesi praktiseerimise alustamist on soovitatav konsulteerida spetsialistiga.

Askees – loobumine suhkrust 40 päeva

40 päeva on piisavalt pikk aeg, et märgata mõningaid olulisi muutusi kehas.

Mida võib juhtuda, kui loobuda suhkrust 40 päevaks

- **Energiataseme tõus:** kuigi see võib tunduda vastuoluline. Paljud inimesed teatavad, et pärast suhkrust loobumist tunnevad end energilisemalt. See on seotud stabiilsema veresuhkru tasemega, vältides energia tõuse ja mõõnu.
- **Kaalulangus:** suhkur on tühjad kalorid ja aitavad kaasa kaalutõusule. Suhkru tarbimise vähendamine võib aidata kaalul langetada, eriti kui kombineerida seda tervisliku toitumise ja liikumisega.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

- **Ainevahetuse paranemine:** suhkur võib põhjustada insuliiniresistentsust ja aeglustada ainevahetust. Suhkru tarbimise vähendamine võib aidata parandada insuliinitundlikkust ja kiirendada ainevahetust.
- **Naha kvaliteedi paranemine:** suhkur võib põhjustada põletikke kehas, mis võivad avalduda ka nahaprobleemidena. Suhkru vähendamine võib parandada naha tekstuuri ja vähendada akne teket.
- **Meeleolu paranemine:** suhkur võib mõjutada serotoniini taset, mis omakorda on seotud meeleoluga. Suhkru tarbimise vähendamine võib aidata parandada meeleolu ja vähendada depressiooni riski.
- **Magamiskvaliteedi paranemine:** suhkur võib häirida unetsükli. Suhkru vähendamine võib aidata paremini magada.
- **Tundlikkus magusa vastu väheneb:** aja jooksul võib tundlikkus magusa vastu väheneda ja seeläbi muuta tervislike toitude nautimise lihtsamaks.

Mida on oluline meeles pidada

- **Individuaalsed erinevused:** Iga inimese keha on erinev ja reaktsioon suhkrust loobumisele võib olla erinev.
- **Asendamine:** oluline on asendada suhkur tervislike alternatiividega, nagu puuviljad, marjad või looduslikud magusained.
- **Tasakaalustatud toitumine:** suhkru vähendamine ei tähenda, et tuleb loobuda kõigist toidunautingutest.

Hoia meeles, et askees peab olema vabatahtlik. Askees on isiklik teekond. Mõtle hästi läbi, mida Sa askeesiga saavutada tahad. Alusta väikestest sammudest ja suurenda järk-järgult oma praktiseerimist.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu