



***Хунза – народ который  
не знает болезней.***



**Долину реки Хунза (граница Индии и Пакистана), называют “оазисом молодости”. Продолжительность жизни обитателей этой долины — 110-120 лет. Хунзакуты живут и более 160 лет, а 120 лет – лишь средняя продолжительность их жизни. Они почти никогда не болеют, выглядят молодо. Значит, существует некий образ жизни, приближающийся к идеальному, когда люди чувствуют себя здоровыми, счастливыми, не стареют, как в других странах, уже к 40-50-летнему возрасту.**



**Хунзы купаются в ледяной воде даже при 15 градусном морозе, до ста лет играют в подвижные игры, 40-летние женщины у них выглядят как девушки, в 60 лет сохраняют стройность и изящество фигуры, а в 65 лет ещё рожают детей. Летом они питаются сырыми фруктами и овощами, зимой — высушенными на солнце абрикосами и пророщенными зернами, овечьей брынзой.**



**Интересно еще одно: у жителей есть период, когда фрукты еще не спели — он зовется «голодной весной» и продолжается от двух до четырех месяцев. В эти месяцы они почти ничего не едят и лишь раз в день пьют напиток из сушеных абрикосов. Такой режим питания возведен в культ и строго соблюдается.**



**Шотландский врач Мак Каррисон жил в непосредственной близости от долины Хунза в течение 14 лет. Он пришел к выводу, что именно диета является основным фактором долголетия этого народа. Если человек питается неправильно, то от болезней его не спасет и горный климат.**

**Поэтому не удивительно, что соседи хунза, живущие в тех же климатических условиях, страдают самыми различными заболеваниями. Их продолжительность жизни в два раза короче.**

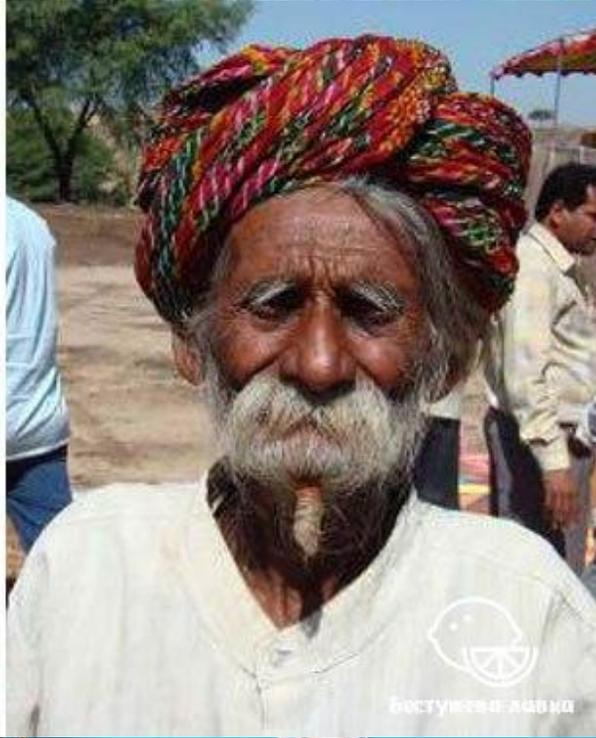


**Основа рациона хунза – пшеничные лепешки из цельной муки и фрукты, главным образом абрикосы. Всю зиму и весну они к этому ничего не добавляют, так как и добавлять нечего. Несколько горстей пшеничных зерен и урюка – вот и вся суточная еда. И на таком скудном рационе 100 километров в горах без отдыха! В остальное время года добавляются другие фрукты, овощи и ягоды в сыром виде, без кулинарной обработки.**



**Потребляют цельные зерна (пшеницы, ржи, овса, ячменя, кукурузы, гречки, риса, проса, гороха, чечевицы) и орехи.**

**Хунзакутские женщины растирают пшеничные зерна в каменных ступках в муку и без дрожжей заливают их водой, а из полученного теста готовят лепешки вроде наших оладьев и высушивают их на стенках своих домов. В урюке, съедают зерна, укрытые внутри косточек.**



**Мак Каррисон, вернувшись в Англию, поставил интересные эксперименты на большом количестве животных. Одни из них питались обычной пищей лондонской рабочей семьи (белый хлеб, сельдь, сахар-рафинад, консервированные и вареные овощи). В итоге в этой группе стали появляться самые разнообразные «человеческие болезни». Другие же животные находились на диете хунза и на протяжении всего опыта оставались абсолютно здоровыми.**

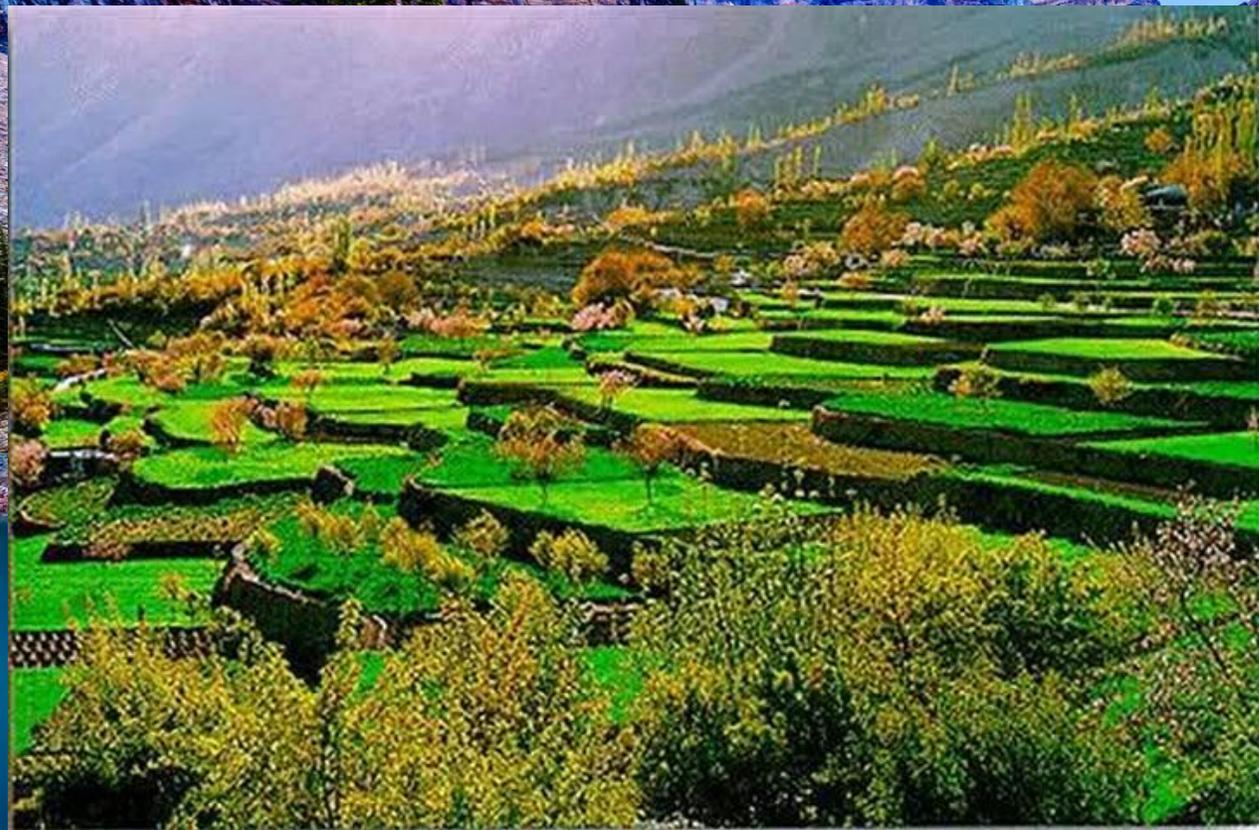


**Любопытно, что хунза в отличие от соседних народностей, внешне очень похожи на европейцев. По мнению историков, основателями первых общин хунза были купцы и воины из армии Александра Македонского, осевшие здесь во время похода по горным долинам реки Инд.**

**В книге «Хунзы — народ, который не знает болезней» Р. Бирхер подчеркивает следующие очень существенные достоинства модели питания в этой стране:**

- прежде всего оно вегетарианское;**
- большое количество сырых продуктов;**
- в ежедневном рационе преобладают овощи и фрукты;**





- продукты естественные, без всякой химизации и приготовленные с сохранением всех биологически ценных веществ;
- очень умеренное потребление соли; продукты, выращенные только на своей отечественной почве;
- регулярные периоды голодания.



**Доктора Мак Каррисон сделал вывод, главный из которых таков:»  
существует идеальный пищевой рацион, который больных делает  
абсолютно здоровыми, а здоровых предельно долгоживущими, и его  
основа – зерна и орехи, способные создать новую жизнь»**

А ВОТ ЭТОТ КОТИК ПЛОХО ПИТАЛСЯ И  
стал таким 😊

