

Alimentación y Nutrición

Artículos

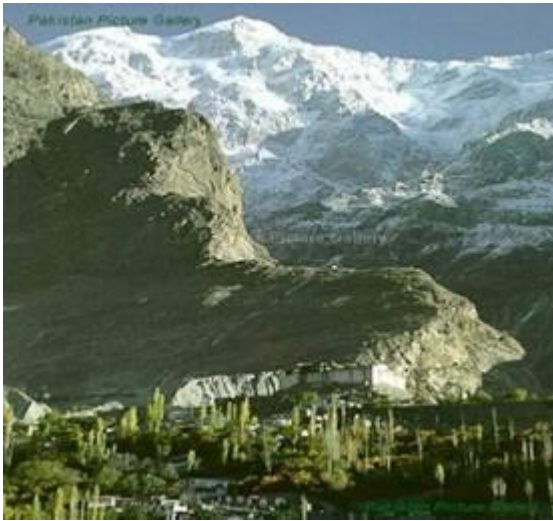
HUNZAS

EL PUEBLO DE LA LARGA JUVENTUD



MIGUEL LEOPOLDO ALVARADO

Periodista, escritor y nutricionista ortomolecular en INSTITUTO BIOGENESIS DE NUTRICION ORTOMOLECULAR
Seattle Washington



Al norte de la India, formando parte geográfica del Pakistán, en las estribaciones de los montes Himalaya, en una especie de esquina donde convergen los límites del Antiguo Afganistán, la antigua Unión Soviética y China, se encuentra el legendario país Hunza. Su topografía es imponente y difícil: escarpadas montañas cubiertas de nieve aun en el verano; desfiladeros en medio de precipicios de miles de metros; torrentes alimentados por los glaciares más grandes del mundo, después de los de las zonas polares. En medio de aquel paisaje imponente e inhóspito vive un pueblo de poco más de treinta mil ciudadanos libres, saludables, alegres, amistosos y longevos. Allí han estado, prácticamente aislados del mundo, durante más de dos mil años. Se afirma que los ejércitos de Alejandro el Grande perdidos en la montaña, encontraron refugio en el país Hunza; se casaron con mujeres del lugar y forjaron una nueva raza. Los hunza son de piel más

clara que la de todos sus vecinos.



El médico inglés Sir Robert McCarrison, ex director del Consejo de Nutrición de la India (cuando ese país era aun una colonia británica), fue el primero en hacer un estudio serio del país Hunza. Después de tres años de vivir entre ese pueblo, dijo que no pudo observar un solo caso de cáncer, de ulcera gástrica, de apendicitis y de otras enfermedades características del mundo occidental. Las epidemias que asolaban a los países vecinos no afectaban a la gente del valle Hunza, lo cual no se debía a cuestión del clima, porque en los países cercanos de clima similar, abundaban las enfermedades. Tampoco se debía a la raza o a la herencia genética porque los hunzas que emigraban a otros lugares y cambiaban su alimentación adquirían después de un tiempo las mismas enfermedades occidentales.

McCarrison se trasladó a vivir durante 10 años al valle hunza, para estudiar e investigar directamente y de primera mano, la razón de su extraordinaria salud física y mental. Con sus investigaciones dedujo que entre la verdadera salud humana y lo que en el mundo moderno consideramos como salud, existe una gran diferencia, con múltiples estados intermedios. Dice la doctora Kousmine y agrega: "si la salud de los hunzas representa la norma para el género humano, lo que llamamos

de esa manera, no corresponde a la salud verdadera. Lo que consideramos usualmente como salud, es solo un promedio de quienes no se consideran enfermos, un dato estadístico, o un estado variable en constante descenso en la actualidad.

Tras un estudio exhaustivo de todos los factores y variables capaces de influir en el estado de salud de los hunzas tales como raza y herencia genética, higiene, alimentación, actividad física, y diversos factores medioambientales, McCarrison concluyó que el elemento causal, decisivo y fundamental de la extraordinaria salud, vitalidad y longevidad de los hunzas, es su alimentación, determinando que este es el factor clave.

La salud de los hunzas, concluyó el doctor McCarrison, se debía principalmente, a un modo correcto de alimentarse, incluyendo desde la forma de cultivar sus tierras con abonos exclusivamente orgánicos, sin usar

jamás productos químicos que podrían producir una más abundante cosecha, a costa de disminuir la calidad nutritiva de los productos alimenticios. (McCarrison, *Nutrition and National Health*).

El general Bruce, quien escaló el Monte Everest, dijo de los hunzas: *"Son incomparables por su resistencia y habilidad para escalar montañas y constituyen compañeros joviales y perfectamente leales"*.



Sir Aurel Stein, McCarrison, R. C. F. Shoemberg y John Clark (este último en su obra *Hunza, el reino perdido en los Himalayas*), concuerdan en los siguientes datos: 1) El pueblo Hunza conserva una salud perfecta hasta más allá de los cien años; 2) No se considera una rareza el que el hombre engendre a los noventa años de edad; 3) Las mujeres de setenta años de edad tienen por lo general la apariencia de una europea de cuarenta; 4) No existen obesos; 5) El promedio de vida es de 120 años; 6) Hasta pocos días antes de morir las personas conservan todas sus facultades físicas y mentales; 7) Personas de más de setenta años recorren hasta cien kilómetros, subiendo y bajando montañas, solo con breves intervalos de descanso, en una sola jornada, y al otro día están en su trabajo sin señales de agotamiento; 8) No hay vehículos. Toda la carga se transporta a hombros a cuesta; 9) Las mujeres hacen casi tanto ejercicio como los hombres y recorren veinte kilómetros subiendo precipicios y no se considera extraordinario para una abuela tener noventa años.

La alimentación de los hunzas está constituida por granos enteros, toda clase de hortalizas, en especial la lechuga, frutas secas molidas con trigo entero (la fruta más abundante es el albaricoque y lo comen durante todo el año, deshidratándolo al sol para consumirlo en el invierno), leche de cabra, perfectamente agria, y queso sin salar. También comen papas asadas con cascara y nuca fritas. Jamás consumen azúcar ni pan blanco, ni otros derivados de la harina refinada como pastelería o dulcería, y tampoco conservas envasadas.



El ejercicio no es ocasional entre ellos. Lo que un excursionista de otro país consideraría una hazaña, es realizado todos los días por ancianos, mujeres y niños. Para el simple hecho de atender las siembras en sus

pequeñas parcelas diseminadas entre los montes escarpados, necesitan hacer largas caminas bajando y subiendo empinadas pendientes. No usan drogas ni vacunas de ninguna especie. El agua que beben es la acumulada en las montañas, con toda la pureza y ligereza del agua de lluvia, sin residuos de los minerales inorgánicos que endurecen las arterias. Comen carne solo cuando logran cazar algo. Bebe vino de frutas como único lico. Según el doctor Allen E. Bunic en su libro *Hunza Land*, solo el dos por ciento de la población adulta fuma y lo hace en pipas.

Pero el doctor McCarrison no atribuye la exuberante vitalidad de los hunza exclusivamente a su alimentación natural, con un mínimo de alimentos cocinados y un noventa por ciento de comida cruda. El ahonda más en el tema y sostiene que esa vitalidad comienza en la tierra misma, cultivada en terracerías y a base de abonos orgánicos más o menos en una proporción de tres cuartas partes de hojas y tallos, es decir, vegetales, y una cuarta parte de abono de otra clase. Un método empleado en muchas regiones del mundo, con abonos a base de compost o abonos orgánicos. La terracería en forma de gradas o escaleras en las laderas de las montañas, hace que en cada una de ellas se sedimenten sustancias que son traídas de la parte superior de la loma donde están situadas: esta sedimentación trae no sólo materia orgánica, sino polvo de roca que la tierra supe a la planta en conjunción con los demás elementos y que luego la planta sintetiza a en forma orgánica en su propia sustancia y en sus productos, brindando un alimento superior en calidad.



El mismo medico investigador señala que desde la primera infancia los niños reciben una nutrición natural, puesto que las madres le dan el pecho por tres años a los varones y durante dos a las mujeres. El efecto nutricional y psicológico de una larga lactancia ha sido comprobado en tal cantidad de estudios científicos, que no es del caso discutirlo ampliamente aquí, cuando existen docenas de libros al respecto; pero el resultado de esta larga lactancia no se reduce a una salud física más robusta, sino a un carácter más estable, debido a un sistema nervioso mejor nutrido por los insustituibles elementos de la leche materna y por las impresiones psíquicas de amor, protección y seguridad que se graban en el niño cuando se desarrolla todo el mecanismo de la lactancia, en el que intervienen el arrullo, el abrazo, el acunamiento, el calor y el contacto directo entre el niño y la madre, que le otorga su pecho. Negar su alimento natural al niño, con el pretexto de que las formulas "científicas" pueden substituirlo, es un crimen social. Las mujeres que hacen eso conservan mejor sus pechos pero dan al mundo seres que ni fisiológica ni emocionalmente podrían ser totalmente normales.

SIKH DIET VERSUS DIET OF POORER CLASS EUROPEAN.

The former diet consisted of whole wheat flour chapatties, butter, whole milk, dhal (legume), fresh raw vegetables ad libitum and fresh meat with bone once a week.

The latter diet consisted of white bread and margarine, tinned meat, boiled vegetables, linned jam, tea and sugar with a little milk.



Two rats of the same age and initial body-weight: the one (left) fed on the Sikh and the other (right) on the poor European diet.



Two rats of the same age and initial body-weight: the one (left) fed on the Sikh and the other (right) on the poor European diet.



Two rats of the same age and initial body-weight: the one (left) fed on the Sikh and the other (right) on the poor European diet.

The rats shown above are representative of 20 in each group. Duration of experiment 107 days. Average initial body-weight both groups 125 grams; average final body-weight: Sikh, 160 grams; poor European, 110 grams. Common diseases in the latter group were pneumonia and gastro-intestinal ailments.

El Dr. McCarrison, al volver de Inglaterra, hizo experimentos con grupos de ratas, alimentando a unas exactamente con los productos refinados o unilaterales en que se basa la dieta de diversos pueblos vecinos de los hunza. Los grupos así alimentados sufrieron los mismos síntomas de nerviosismo, ansiedad, falta de fuerza y energía, huesos débiles y mal formados, escaso tamaño, precaria dentadura de que adolecen los humanos cuya dieta se imitaba. El grupo de ratas nutrido exactamente igual a los hunza, se desarrollo lentamente pero en forma consistente y prolongada, retrasándose la terminación de su período de desarrollo; pelo lustroso, huesos fuertes, dentadura perfecta, que siempre es un síntoma de integridad biológica, tal como se observa en los hunza. Resistencia ante agentes infecciosos y cambios de temperatura. En una sola generación de alimentación natural, McCarrison obtuvo resultados de superación orgánica cuya lesión todavía el mundo no ha podido conocer o no ha querido aprovechar. A este respec



Rata alimentada con dieta compuesta de alimentos refinados

to expresó McCarrison: "Yo pregunto a mis colegas: ¿Qué han hecho ustedes para estudiar estos sencillos factores de la salud y que han hecho para darlos a



Rata alimentada con dieta similar
a la diea Hunza

*conocer como primera obligación de la humanidad?**

J. I. Rodale, en su obra *The Healthy Hunza*, destaca la armonía que reina en el pequeño país: la amistad entre los ciudadanos: el bondadoso, digno y disciplinado trato de padres con hijos; la dulzura de sus mujeres y su absoluta lealtad a sus esposos. Las separaciones son prácticamente inexistentes, como reflejo moral de una verdadera normalidad nerviosa.

Tenemos en los hunza un ejemplo de que no estamos enseñando simples teorías. La higiene biológica tiene el testimonio de los siglos, el testimonio de pueblos enteros que viven saludables gracias a una instintiva vida natural y el respaldo de comprobaciones científicas realizadas por hombres avanzados y honrados, interesados en divulgar la verdad en lugar de explotar la ignorancia.

BIBLIOGRAFÍA

- Argüello, R, Rosendo, El Rejuvenecimiento Humano (México: Centro Naturista de México, 1978) 150-152.
- Suter, K., Vivir más sin Envejecer (Barcelona, España: Ediciones Zeus. 1962).
- Trimmer, E. J., Rejuvenecimiento (Barcelona, España: Plaza & Janes, S. A. Editores, 1972).
- Gaston, P. B., Bondil, A., Denjean, A., Keros, P., *Los Cinco Pilares de la Salud: El Método Global de la Doctora Kousmine para Mantener la Salud y Tratar Enfermedades Crónicas* (Barcelona, España: Editorial Integral, Salud Natural, 1999). ISBN: 84-7901-434-2.
- Kousmine, C., *Salve su Cuerpo* (Buenos Aires, Argentina: Javier Vergara Editor, 1988). ISBN: 950-15-0873-0.
- Kousmine, C., Besson, P. G., Bondil, A., Choffat, F., Denjean, A., Lablanchy, J. P., Moudon, L., Paillard, P., Muller, L., (Asociación Médica Kousmine), *El Método Kousmine* (Barcelona, España: Ediciones Urano, 1999). ISBN: 84-7953-015-4.