

Los Hunzas - Longevidad en el Himalaya

Existe una fuerte correlación entre el consumo elevado de **carne** y la **corta esperanza de vida**. Los Esquimales, los Lapones, los Groelandeses, y las tribus Rusas Kurgi son las poblaciones que más consumen carne en el mundo y a la vez son las poblaciones con la menor esperanza de vida, a menudo **sólo 30 años**. Las culturas con la esperanza de vida más alta del mundo son los Vilca Bombais que residen en los Andes del Ecuador, los Abkhazes, que viven en el Mar Negro en la antigua Rusia, y los **Hunzas** que viven en el alto valle del Himalaya, en el nordeste de Paquistán.



Los investigadores afirman que en estos pueblos la gente trabaja y juega con más de 80 años; la mayoría de los que alcanzan los 100 años **continúan activos** y su

retirada no es muy habitual.

Su territorio se encuentra entre montañas de más de **6000 metros de altura**. Debido al difícil acceso las tribus que habitan esta región, incluidos los Hunzas. Vivieron ignorados por la civilización occidental hasta principios del siglo XX.

En 1964, los doctores Toomey y White, destacados cardiólogos norteamericanos, visitaron a los Hunzas. El Dr. White es muy conocido por su famoso tratamiento del ataque al corazón del Presidente americano Eisenhower. Ambos doctores realizaron varios estudios sobre los Hunzas para comprobar si era cierto que estas personas vivían hasta edades centenarias sin ninguna enfermedad cardiovascular. Los resultados de sus estudios se publicaron en el American Heart Journal. Después de estudiar a 25 hombres que tenían entre 90 y 110 años, los citados doctores concluyeron que todos ellos tenían una **presión arterial, un nivel de colesterol** y un **electrocardiograma** normales, y que era evidente la estrecha relación entre su **dieta vegetariana** y su sorprendente *falta* de enfermedades cardiovasculares.



Los ingleses cuando colonizaron India enviaron a todas las provincias destacamentos médicos para ofrecer ayuda a la población.

Así fue como el Escocés Mac Carrison llegó al territorio que habitaban los Hunzas. Los Hunzas llamaron la atención de Mac Carrison por su magnífica salud, y su resistencia al cansancio, caminaban y recorrían grandes distancias sin sentir apenas cansancio.

Pero como médico resultó frustrado, pues los Hunzas **no conocían la enfermedad**, salvo algunos accidentes o traumatismos las enfermedades de los hunzas eran triviales y se resolvían con ayunos y yuyos.

Su estudio lo llevó a concluir que los Hunzas son el ideal de salud humana. Se

encuentran libres de enfermedades degenerativas, y poseen un fuerte sistema inmune. Dice Mac Carrison “...La vejez no debilitaba su visión ni su audición, sus dientes se conservaban **intactos**, el corazón seguía siendo capaz de esfuerzos. La vida solo se extingue a **edad avanzada**, a los 120 años.....”

Los Hunzas mantienen un estado de ánimo siempre igual y su carácter es apacible y alegre, las **enfermedades mentales** tampoco existen entre ellos. Dice la Dra. . Kousmine: “Si nuestro concepto de salud es correcto habría que inventar para los Hunzas una noción de **hipersalud**.”



Mac Carrison llegó a la conclusión que el factor clave para la salud debía ser buscado en la alimentación.

En Inglaterra Mac Carrison verificó los resultados de sus conclusiones en experimentos de laboratorio.

Alimentó a 1200 ratas con la comida típica de los barrios londinenses, a base de harina refinada, dulces, conservas etc.

Encontró en las ratas después de un tiempo las *mismas enfermedades* que en los humanos, además comprobó que los animales se volvían más *irritables y agresivos*.

A otro grupo similar de ratas Mac Carrison le administró la comida típica de los Hunzas y comprobó que se mantenían **sanas** y mucho más pacíficas.

Viven de la agricultura y la ganadería. Su suelo es pobre; la región está

desprovista de bosques. Para cultivar las cuestas que caen casi a pico han debido disponer terrazas. Las lluvias son raras y para el riego han debido construir acueductos, que canaliza el agua de los glaciares.



Hunza Valley, Pakistan
Photography by Seth Lazar

Han **rechazado** de forma obstinada la importación de productos alimenticios industrializados y se alimentan de productos del suelo.

La frugalidad de este pueblo es muy grande. Su régimen alimenticio se compone en esencia de cereales y frutas y en ocasiones de legumbres. La carne es magra y *rara*, los productos lácteos poco abundantes. Los cereales que cultivan son: Mijo, trigo sarraceno, la cebada y el trigo candéal.

Los cereales se conservan en granos, y se muelen a medida que hacen falta, en molinos de agua, cuya muela inferior de piedra llamada yaciente, es fija. La muela superior o corriente, es movida por una rueda de madera impulsada por una corriente de agua. Una vez molidos los cereales se consumen enseguida.

Al comienzo de la primavera las reservas se encuentran casi agotadas. La familia se alimenta entonces de brotes y de jóvenes plantas del huerto, y de hierbas silvestres arrancadas en los trigales.

Esta sub-alimentación periódica y pasajera, ese **ayuno relativo**, no produce perjuicio alguno en la salud de este pueblo sino todo lo contrario.

Jamás pediré puntos, lo que si apreciaría es la difusión de esta información, con una recomendación o simplemente pasándole el link a la gente. Gracias

MIS APORTES

[Los Hunzas - Longevidad en el Himalaya](#)

[Shiitake - El Gran Hongo Japonés](#)

[La Alimentación perfecta del Hombre y Porque.](#)

[Lu Zijian - El hombre que conoció tres siglos](#)

[Yin Yang - Como es un diagnóstico](#)

[Jiaogulan - La Hierba de la Inmortalidad](#)

[Evolución -El hombre vegetariano e indígenas precolombinos](#)

[Ajo Negro - Propiedades](#)

[¿No crees en la Medicina China? Infórmate.](#)

[Kéfir - El Tesoro de los Sumerios](#)

[Fuentes de Información](#)

 [NoticiasNaturistas.com](#) » [Los Hunzas campeones de longevidad](#)
 [LA QUINTA ENMIENDA: Los Hunzas](#)

-
-
-