

# Hunza - Ahol 100 évig élnek az emberek

**A hunzaiak igen hosszú életűek, fiatalon és öregen egyaránt életerősek, állóképességük kimagasló, és megdöbbentő egészségnek örvendenek. Nem ismerik a civilizációs betegségeket, többek között a rákot sem!**

Hunza Pakisztán legészakibb csücskében helyezkedik el, ott, ahol Pakisztán Oroszországgal és Kínával találkozik. Fekvése lélegzetállító; nem kevesebb, mint hat hegylánc húzódik e területen. A hegycsúcsok átlagmagassága 6100 méter, s itt található a 7600 méter magas Rakaposhi-csúcs.



Hunza népe egy különlegesen termékeny völgyben él, amely a sziklás vonulatok közé ékelődik. A völgy 10-30 ezres népessége kétezer évig csaknem teljesen el volt zárva a világ többi részétől. A terület egészen mostanáig szint teljesen megközelíthetetlen volt, mivel az egyetlen be- és kijárat a környező hegyek oldalában kanyargó ösvény volt, melyen a közlekedés az év legnagyobb részében igen kockázatos. Az út mindössze 60 centi széles. Veszélyesen elrojtosodott kötélhidakon kell átkelni, az utat több helyen mindössze a meredek sziklafalból kilógó fatörzsek tartják.



Mint már említettük, a hunzaiak nem ismerik a szívbetegséget, magas vérnyomást, daganatos megbetegedéseket. A nőknél ismeretlen a klimax, a férfiak még 90 éves korukban is nemzőképesek, és táncolnak ünnepeiken. Több ezer éves földrajzi elszigeteltségüknek köszönhetően a hunzák egészséges és természetes életszokásokat követnek.

A pakisztáni-afgán-kínai határvidéken élő közösség szellemi néprajzáról (például eddig nem ismert samanizáló szokásairól) könyvet is írt egy magyar szerző, Csáji László Koppány (Tündérek kihaltjában - Hunoktól a hunzakutokig). Csáji 2001-es kutatóútját megelőzően nyolc évtizeddel egy világszerte nagyra becsült brit sebész és orvos, dr. Robert McCarrison ezt írta az amerikai orvosszövetség újságjának 1922. január 7-i számában: "A hunzáknál nincs ismert rákos eset. Ennél a népnél hatalmas sárgabarack-ligetek vannak.



A sárgabarackot a napon szárítják meg, és igen bőséges mennyiségben fogyasztják."

McCarrisont Nagy-Britannia kormánya nevezte ki a múlt század elején, a brit megszállás ideje alatt, India táplálkozásának megfigyelésére. A brit orvos főleg a Gilgit zóna szokásait írta le Észak-India egyik tartományában, Észak-Kasmírban. Híressé azonban az tette, hogy fölfedezett egy népet - a hunzákat -, melynek nem voltak orvosai és kórházai, fiai mégis 100 éves átlagéletkort értek el, tökéletes életerőben és jó egészségi állapotnak örvendve. Hét évig tanulmányozta őket, s az akkori világ egyetlen népbetegségét sem fedezte fel náluk. A 90-110 év közötti lakosok vizsgálata során kiderült, hogy vérnyomásuk, koleszterinszintjük és szívük működésük normális. Életerejük titkát egyedül táplálkozási szokásaikban találta meg.

A hunzák a zöldségeket és gyümölcsöket, gabonaféléket, a tejet és tejtermékeket főzés nélkül - tehát szinte kizárólag nyersen fogyasztják! -, húst pedig csak igen ritkán esznek. Egyáltalán nem használnak hántolt (fehér) rizst, cukrot és sót, a szintetikus táplálékokról még csak nem is hallottak.

Az energia hiányos Hunzában gazdasági kényszer a tüzelőanyag-fogyasztás minimumra szorítása, ezért főznek rendkívül keveset és eszik az ételeik legalább 80%-át nyersen.

Rengeteg sárga- és őszibarackot, körtét, almát, szilvát, szőlőt, cseresznyét, szedret, fűgét és sokféle dinnyét, rengeteg vadon termő bogyófélét esznek.



Fő élelmiszereik ezen kívül még a búza, az árpa, a köles, a hajdina, illetve egy Jób könnyének nevezett fűféle gömbölyű magjai. Nyáron a gyümölcsöket tehát nyersen fogyasztják, télen és tavasszal pedig szárítva. Hunzában a tipikus téli reggeli szárított barackból és kölesből készített kása, melyet frissen őrölt lenmaggal szórnak meg. zöldségek közül a mustárfű, a spenót, saláta, a gyökerek, mint a répafélék, a paszternák, a burgonya, a toma; a babfélék, a csicseriborsó, a lencse és más csíráztatott hüvelyesek, valamint a tökfélék. Sok fűvet is használnak étkezési és gyógyászati célra egyaránt, így például a mentát vagy a kakukkfűvet. Lenmagot ugyancsak természetnek, és kevés olyan ételük van, ami ilyen vagy olyan formában ne tartalmazná. A friss csöves kukoricát is nagyon szeretik, ezt sem főzik meg. Télen a hunzaiak beáztatják a lencsét, babot, borsót, majd nedves ruhán kiteszik a napra, és akkor fogyasztják őket, amikor csírázni kezdenek.

A hunzák földjén, ahol a pénz fogalmát nem ismerték, egy ember gazdagságát a birtokában lévő sárgabarackfák számán mérték le. Minden utazó említést tesz a hunzák hatalmas sárgabarackligeteiről. A nálunk is termő gyümölcsöt ők az év minden szakában fogyasztják, amikor friss a termés, azt, de a magját nem dobják el, hanem a napon megszárazítják, s elteszik télire. Naponta 30-50 barackmagot esznek meg. Ebből préselnek olajat, amellyel sütnek-főznek, s még kozmetikumként is használják. Asszonyaik arca a préselt barackmag-olajnak köszönhetően még élemedett korban is ráncatlan, bársonyos.

A fehér hun nők egyik jellegzetessége - és büszkesége - a ténylegesnél 15-20 évvel kevesebbnek látszó életkor.



Dr. Allen E. Banik szemorvos is felkerekedett, s kutatóútjáról A hunzak földje (Hunza Land - Whitehorn Publishing Co., 1960) címmel írt könyvet. Részletes beszámolókat ad benne a hunzak életmódjáról. Feljegyezte, hogy a hunza felnőttek 50 gramm protein, 36 gramm növényi zsíradék és 354 gramm szénhidrát elfogyasztásával valamivel több, mint 1900 kalóriát vesznek magukhoz naponta. (Az összehasonlítás kedvéért: egy átlag amerikai napi energia-bevitele 3300 kalória, 100 gramm fehérje, 150 gramm zsír.)

A kutatók megfigyelték azt is, hogy a hagyományos hunza étrend az átlagos amerikai étrendnél kétszázszor több nitrilozidot tartalmaz. A gabonafélékben és a csonthéjasok gyümölcsében is előforduló nitrilozidok - dr. Ládi Szabolcs orvos meghatározásával - "olyan hatást fejtenek ki a szervezetben, hogy a daganatos osztdó, illetve már daganatosá átalakult sejteket szelektíven, belülről úgymond megmérgezik és blokkolják a daganatsejtnek a további fejlődését".

A hosszú életű fehér hunok ivóvize hegyi gleccserek oladásából keletkező patakokból származik. Ez a víz tele van a kőzetekből kioldott ásványi anyagokkal, szinte fehér tőlük, ezért a hunzak a hegyek tejének is nevezik. Az ásványi anyagokban dús vizet a növények is felveszik és a leveleikben a felszínre hozzák.

A hunzak sok ilyen növényt (hajdina, köles, lucerna - olyan gabonafélék, amelyek B17 vitaminban rendkívül gazdagok, akárcsak a sárgabarack magja) fogyasztanak.



Az általuk naponta elfogyasztott ásványi anyag mennyisége a százszorosa annak, amit a nyugati civilizációkban javasolnak az orvosok.

Hunza-föld, a magas hegyvidék nagyon nehéz megélhetést nyújt az itt élőknek. Hosszú életük titka tehát a munka, az örökös mozgás mellett a mértékletes koszt, legfőképpen a sok ezer kajszibarack fa (benne az A vitamin). A száz esztendőt megélt hunza, aki ki van téve a hegyi szélnek, a zord télnek és az égető napnak, a mi társadalmunkban hatvanasnak tűnne.

A Földön élő hat leghosszabb életű népcsoport egyikének fiai, a hunzak napi 7-10 órát töltenek a tűző napon. Bőrükön mégsem jelennek meg káros elváltozások, mert - így egy magyar családorvos - "a napsugárzás akkor lehet rákkeltő, ha az ásványi anyagok és vitaminok hiányától legyengült szervezetet éri az ultraibolya sugárzás".