LA MORTE GUIDA UNO SLOW-BUS NELLA HUNZA VALLEY1

Da una terra sita sulla cima delle montagne dove cancro e malattie cardio-vascolari sono sconosciute, arriva giù sulla terra qualche idea su come mangiare per essere in salute

di Jane Kinderlehrer

La bandiera di Hunza Valley

La terra di Hunza è situata a nord del Pakistan

Chi vorrebbe vivere in una terra dove il cancro non è ancora "stato inventato", dove un oculista ha scoperto con sua grande sorpresa che ogni abitante ha dieci/decimi per occhio, e dove i cardiologi non hanno saputo trovare una singola traccia di malattie cardiache? Chi vorrebbe vivere in una terra dove nessuno ha ulcera, appendicite o gotta? Una terra dove uomini di 80-90 anni diventano ancora padri di bambini, e dove non c'è nulla di strano nel trovare uomini e donne che godono di una vita vigorosa ancora all'età di 100-120 anni? Posso vedere con l'immaginazione molte mani che si alzano, bene ...

Ma dovete ancora rispondere a qualche altra domanda, prima di incamminarvi verso un luogo chiamato Hunza Valley, un affascinante territorio posto tra le montagne del Pakistan nord. Occidentale.

Scorcio della Hunza Valley

1 Hunza Valley

1 (è una valle montuosa vicino a Gilgit nell'area a nord del Pakistan. Hunza valley è situata ad un'altezza di 2,1438 metri (7,999 piedi).

Il territorio di Hunza è di circa 7,900 km2. Karimabad (formalmente chiamata Baltit) è la città principale che è anche una destinazione turistica molto popolare in Pakistan a causa dello scenario spettacolare delle montagne circostanti quali Rakaposhi, Ultar Sar, Bojahagur Duanasir II, Ghenta Peak, Hunza Peak, Darmyani Peak, e Bublimating (Ladyfinger Peak), tutte alte oltre i 6,000 m (19,685 piedi).

Siete pronti a vivere sulle montagne oltre i 2500 metri di altezza, completamente isolati dal resto del mondo? Siete pronti ad uscire all'aperto con ogni tipo di tempo per accudire al vostro piccolo orto di montagna, mentre tenete le orecchie ben aperte per l'arrivo di eventuali valanghe?

Siete pronti a lasciare non solo ogni lusso di civilizzazione, ma anche le cose basilari quali il leggere e lo scrivere?

Ora posso vedere con l'immaginazione molte mani abbassarsi ... Ma se voi volete godere dei benefici dell'aria pura che scende dalle cattedrali di ghiaccio delle montagne dell'Himalaya, dell'acqua pura che sgorga dai ghiacciai formatisi a oltre 6000 metri, e della pace mentale e spirituale che deriva dal vivere in una terra dove non esistono criminalità, tasse, pressioni sociali o gap generazionali, banche o negozi (nessun denaro), dove pensate di poter trovare tutto questo se non nella Hunza Valley?

Ma non scoraggiatevi! Non ancora, perché c'è un'altra domanda a cui occorre rispondere. Essa è:

siete pronti a mangiare il tipo di cibo che mangiano gli abitanti di Hunza?

Se lo siete, allora potete giustamente aspettarvi di acquisire in qualche misura la super-salute e la resistenza alle malattie degenerative che gli Hunza hanno acquisito nei passati 2000 anni.

Le donne di Hunza

Bambini di Hunza

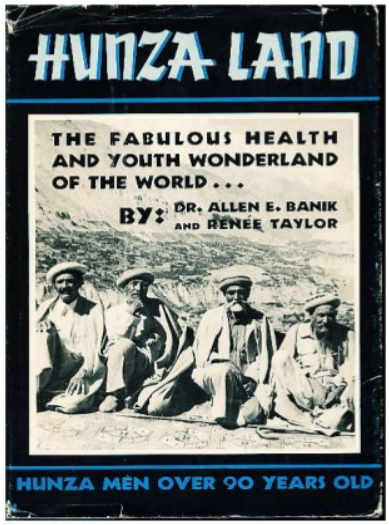
Vi starete chiedendo che razza di cibo esotico e di cattivo gusto gli Hunza mangino. Può suonare strano, ma virtualmente ogni cosa che gli Hunza mangiano è dilettevole al palato occidentale ed è facilmente disponibile negli USA, a meno che i vostri orizzonti di shopping non comincino e si concludano esclusivamente al supermercato.

Non solo la dieta degli Hunza non è esotica, ma non c'è realmente niente di terribilmente misterioso circa la loro salute che promuove la qualità. Tutto ciò che sappiamo a proposito del cibo e della salute – derivato da studi clinici e dall'osservazione compiuta dagli scienziati che hanno viaggiato per il mondo, osservando le abitudini alimentari e la loro relazione con la salute – ci dice che ci si deve aspettare che la dieta degli Hunza arriverà lontano per migliorare ovunque la salute di chiunque la segua. La storia degli Hunza è solo uno degli esempi più eclatanti di come una dieta basata su cibo fresco, naturale, non trattato e sofisticato possa produrre una salute miracolosa.

Forse vi state domandando: gli Hunza sono veramente provvisti di una tale salute? Era questa stessa la domanda nella mente dei cardiologi dott. Paul D. White e dott. Edward G. Toomey, quando intrapresero il difficile viaggio sul sentiero di montagna che conduce nella Hunza Valley, portando con sé un elettrocardiografo a batteria portatile. Nell'American Heart Journal del dicembre 1964, i dottori dissero che usarono l'equipaggiamento al fine di studiare 25 maschi abitanti di Hunza "che si trovavano con discreta evidenza in età compresa tra i 90 ed i 110 anni".

Vennero anche testati la pressione del sangue ed i livelli di colesterolo. I medici riportarono che nessuno di questi uomini mostrò alcun segno di malattie cardiache, alta pressione o alti valori di colesterolo.

Un medico oculista – il dott. Allen E. Banik, fece anch'egli il viaggio nella Hunza Valley per verificare con i suoi occhi se la popolazione del posto fosse tanto in salute come si narrava, e pubblicò il suo rapporto sulla terra di Hunza (Whitehorn Publishing Co., 1960)2.



La copertina della prima edizione del libro del dott. Allen E. Banik, scritto insieme a Renee Taylor

“Non ci misi molto a scoprire che ogni cosa avevo letto sulla longevità e sulla salute in questa terra affascinante era vero”. Il dott. Banik dichiarò: “Io ho esaminato gli occhi di alcune dei cittadini più anziani di Hunza valley, ed ho verificato che la loro vista è perfetta”.

Aldilà della loro maggiore libertà dalle malattie, molti osservatori sono rimasti sbigottiti dalla forza e dalla longevità che caratterizza in particolare la salute degli abitanti di Hunza. Il dott. Banik ad esempio raccontò che “molti Hunza sono così forti che durante l’inverno fanno esercizio facendo buchi nel ghiaccio e facendosi una nuotata sotto la coltre ghiacciata”. Altri visitatori di passaggio che sono stati là hanno raccontato il loro sbigottimento nel vedere uomini di 80, 90 o 100 anni riparare le strade franate, o spostare grandi pietre e massi per riparare le mura di contenimento dei loro giardini terrazzati. Gli anziani non mostravano alcun problema a giocare una partita di volleyball sotto il sole contro uomini 50 anni più giovani di loro, e spesso partecipavano a selvagge partite di polo tanto violente che potrebbero far impallidire un fan di hockey.

2 Notizie sul libro scritto dal dott. Allen E. Banik si possono trovare sui siti internet: http://www.antiqbook.com/boox/hur/002735.shtml,

http://www.biblio.com/books/39107022.html

Uomini Hunza oltre i novanta

L’energia e la resistenza degli Hunza possono probabilmente essere accreditati tanto a quello che mangiano, quanto a quello che NON mangiano. In primo luogo, loro non mangiano nulla in GRANDI quantità. Il Dipartimento dell’Agricoltura degli USA stima che la media giornaliera di cibo assunto dagli americani di tutte le età ammonta a 3.300 calorie, con 100 grammi di proteine, 157 grammi di grassi e 380 grammi di carboidrati. In contrasto a questi valori, studi effettuati da medici pakistani mostrano

che un maschio adulto di Hunza Valley consuma poco più di 1.900 calorie al giorno, con solo 50 grammi di proteine, 36 grammi di grassi, 354 grammi di carboidrati.

Entrambi le proteine e i grassi sono prevalentemente di origine vegetale (dott. Alexander Leaf, National Geographic, Gennaio 1973). Questi valori ammontano a solo metà delle proteine, un terzo dei grassi, ma circa la stessa quantità di carboidrati rispetto a ciò che mangiano gli americani.

Naturalmente i carboidrati che mangiano gli abitanti di Hunza sono carboidrati complessi che si trovano nei frutti, nella verdura e nel grano, mentre noi americani assumiamo in larga parte i nostri carboidrati nella forma di zucchero bianco anti-nutritivo e di farina bianca raffinata.

E' superfluo dirlo, gli Hunza mangiano cibi non processato. Ogni cosa è fresca tanto quanto sia possibile esserlo, e nel suo stato originale e non salato. Le sole "trasformazioni" eseguite dagli Hunza consistono nell'essiccare la frutta fresca al sole, nell'ottenere burro e formaggio dal latte.

Nei loro orti non viene usato alcun fertilizzante artificiale o chimico. Infatti, è contro la legge di Hunza spruzzare gli orti con i pesticidi. Renee Taylor – nel suo libro sui segreti della salute degli Hunza (Prentice – Hall 1964)3 – dice che il Mir (o "legiferatore") di Hunza ultimamente era stato istruito dalle autorità pakistane di spruzzare i frutteti di Hunza con pesticidi, per proteggerli da un'invasione di insetti in previsione.

Ma gli abitanti di Hunza non hanno voluto avere nulla a che fare con questa direttiva. Essi rifiutarono di utilizzare pesticidi tossici, e invece spruzzarono i loro alberi con una mistura di acqua e cenere, che protegge adeguatamente gli alberi senza avvelenare la frutta e l'intero ambiente circostante.

In una parola, gli Hunza mangiano come vivono, organicamente.

3 Il libro di Renee Taylor "Hunza Health Secrets" (I segreti della salute degli Hunza) si può trovare su:
http://www.amazon.com/tag/the%20power%20of%20intention/products

Le albicocche sono l'ORO degli Hunza

Tra tutti i loro prodotti cresciuti organicamente però il loro favorito – e uno dei pilastri della loro dieta – è l'albicocca.

Le albicocche di Hunza Valley

I frutteti di albicocchi si vedono ovunque in Hunza Valley, e la stabilità economica di una famiglia viene misurata dal numero di alberi che possiede in coltivazione.

Gli Hunza mangiano le proprie albicocche fresche quando sono in stagione, ma ne fanno essiccare una ben maggiore quantità al sole per mangiarle durante il lungo e freddo inverno. Preparano anche una purè di albicocche secche e la mischiano con la neve per fare il gelato. Come la loro marmellata di albicocche, questo gelato non necessita di zucchero, perché le albicocche sono già dolci naturalmente.

Ma questo è solo l'inizio. Gli Hunza tolgono i gherigli dai frutti, li rompono e ne rimuovono i semi4.

Albicocca secca e armelline contenute nei gherigli

Le donne poi polverizzano le armelline con dei mortai di pietra, e schiacciano infine l'impasto tra un piatto di roccia ed una pietra per far fuoriuscire l'olio. L'olio è usato in cucina, come combustibile, come condimento per l'insalata e sugli ortaggi verdi dell'orto, ed anche come lozione per il viso.

(Renee Taylor racconta che le donne Hunza hanno una bella pelle).

4 Tali semi in Italia sono conosciuti comunemente come le "armelline" di albicocca. Esse vengono largamente utilizzate per preparare i gustosi "amaretti".

La teoria anti-cancro dei semi di albicocca

Queste armelline hanno un'importante potere protettivo che in qualche misura gioca un ruolo importante nella straordinaria salute e longevità degli abitanti di Hunza? L'evidenza dei fatti suggerisce che sia molto probabile. Il cancro e l'artrite sono entrambe malattie molto rare tra gli indiani Taos (New Messico).

Lo stato del New Mexico

Il territorio degli indiani Taos

Indiano taos

La loro bevanda tradizionale è fatta di semi di ciliegie, pesche e albicocche. Robert G. Houston dichiarò alla rivista Prevenction che imparò a preparare questa bevanda quando era in New Mexico a raccogliere materiale per un libro che si interessava di frullati basati su ricette indiane.
In un bicchiere di latte o succo, si mischia un cucchiaio di miele con semi di albicocca freschi tritati (1/4 di oncia5 o due dozzine di semi) arrostiti per 10 minuti a 200 gradi. "E' di vitale importanza arrostire i semi prima" – Houston puntualizza – "per avere maggior sicurezza quando si usano i semi in questa quantità". Arrostendo i semi, si distruggono gli enzimi che potrebbero causare nausea se mangiati in gran quantità contemporaneamente". Il drink era così delizioso che Houston cominciò a prenderlo ogni giorno. Il terzo giorno in cui bevve questo miscuglio, Houston racconta che successe un fatto curioso:

due piccoli nei benigni che aveva sul suo braccio e che normalmente erano rosa, diventarono marroni. Il giorno seguente egli notò che i nei erano neri e disseccati. La settima mattina il neo più piccolo e più recente era scomparso completamente, e il più grande – delle dimensioni di un grano di riso – era semplicemente caduto.

Houston racconta che due dei suoi amici hanno provato anche loro lo shakes di semi di albicocca, e che hanno riscontrato una similare eliminazione di nei benigni in una o due settimane.

Cosa c'è nelle armelline di albicocca che può produrre questo rimarchevole effetto? "Qualche alimento – specialmente le armelline di certi frutti – contiene elementi noti come nitrilosidi, anche noti come amigdalina o vitamina B17" – dice il dott. Ernst Krebs jr, biochimico e co-scopritore del Laetrile, un trattamento anti-cancro controverso. "I nitrilosidi" – dice il dott. Krebs – "sono non tossici, solubili in acqua, elementi supplementari dell'alimentazione, che si trovano in abbondanza nei semi di quasi tutti i frutti. Essi si trovano anche in oltre 100 altri tipi di piante".

5 Un oncia (ounce) è pari a 28,349523 grammi.

Dovunque siano stati trovati uomini appartenenti a tribù "primitive"6 che hanno una salute eccezionale con marcata assenza di malattie maligne o degenerative, si è sempre scoperto che la loro dieta era ricca di nitrilosidi ricavati dai prodotti della natura.

“Questi nitrilosidi possono essere per il cancro proprio com’era la vitamina C per lo scorbuto, la niacina per la pellagra e come la vitamina B12 e l’acido folico per l’anemia perniciosa”, dice il dott. Krebs (Cancer News Journal, Maggio/Agosto 1970).

Ci sono altri cibi comuni (tutti semi) che producono un buon supplemento di questo fattore protettivo. Il miglio e il grano saraceno sono due di questi, entrambi mangiati in abbondanza dagli Hunza. I fagioli mung7 e l’erba medica (alfa-alfa) – quando germogliati – provvedono 50 volte più nitrilosidi di quanto non facciano le piante mature – il dott. Krebs puntualizza. E gli Hunza – come ci possiamo aspettare – fanno germogliare tutti i loro semi, così come li utilizzano in altri modi.

Dal momento che facendo germogliare questi semi vengono incrementati altri fattori protettivi essenziali, i germogli giovani costituiscono cibo eccellente che ha più valori nutritivi di quanto possiamo immaginare.

A parte le proprietà anti-cancro che i semi di albicocca possono offrire, il frutto è eccezionale di per sé stesso.

Probabilmente non esiste frutto che sia così nutriente. Quando le albicocche vengono essiccate e la maggior parte della polpa viene rimossa, la concentrazione di valori nutritivi diventa ancora maggiore.

Una generosa manciata di albicocche secche (3,5 once) provvede 11.000 unità di vitamina A, oltre il doppio rispetto alla dose giornaliera raccomandata. Tanto è vero che se questa quantità di vitamina A fosse messa in capsule, la FDA (Food & Drug Administration) arresterebbe la persona che le mette in commercio, dato che tale dose viene considerata eccessiva e potenzialmente dannosa”. Certo gli Hunza la mangiano ogni giorno ... Le albicocche secche contengono anche una gran quantità di ferro, potassio e fibre naturali.

Lo stile per una vita più longeva e migliore

Accanto alle albicocche, gli Hunza coltivano e apprezzano anche mele, pere, pesche, more, ciliegie nere e rosse, uva. Da questi frutti essi prendono tutta la vitamina C di cui hanno bisogno, così come gli altri fattori nutritivi che abbondano nella frutta fresca, inclusa l’energia degli zuccheri della frutta.

Dall’uva, gli Hunza ricavano un vino rosso leggero, che li aiuta a rendere il loro cibo osì semplice meglio di un pasto “reale”. Il pane che accompagna ogni pasto consumato dagli Hunza, e che a volte costituisce la base essenziale del pasto, è chiamato chapati, ed è completamente differente da qualsiasi pane a cui siamo abituati. Il grano è mantenuto intatto il più a lungo possibile, e viene macinato all’ultimo momento; le casalinghe ne macino solo la quantità necessaria per il

prossimo pasto, e lo impastano ripetutamente con acqua, senza lievito. Poi lo battono in una forma molto sottile e piatta, simile alle tortillas messicane.

6 Per tribù "primitive" si intende tribù che nei secoli non sono state raggiunte dalla "civilizzazione", e che di conseguenza non sono neanche state toccate dall'impoverimento delle sostanze nutritive per scopi economici e dalla degenerazione dell'alimentazione, che oggi caratterizza la meggior parte del mondo "occidentale".

7 Dovrebbero corrispondere alla "soia verde".

Chapati

Preparazione del chapati

Il chapati può essere fatto di frumento, orzo, grano saraceno, miglio. Così, sebbene il chapati possa essere qualcosa di nuovo per noi, i suoi ingredienti sono tutti familiari e facilmente reperibili.

Qualche volta le farine sono miscelate insieme e cotte per ottenere diverse forme, piccole o grandi, a seconda delle occasioni. Mentre nel nostro paese8 cuocere il pane in casa è un'arte praticamente perduta, una cosa che sorprende circa il chapati è il suo incredibile veloce tempo di cottura, sempre che sia lecito considerarla una vera e propria "cottura": l'impasto viene semplicemente messo sul grill per poco più di un istante, "giusto il tempo necessario per far crescere il calore, ma non troppo per poterlo assaggiare crudo" - il dott. Ralph Bircher annotò nel suo libro sugli Hunza pubblicato da Huber a Berna, Svizzera9.

Il dott. Bircher annotava sul chapati che "... non esiste nessun metodo più efficace di preservare le proprietà salutari ed il sapore del grano, ed il gusto è eccellente, anche senza burro o marmellata".

Hunza Valley

8 Gli USA. In Italia quest'arte è fortunatamente ancora molto praticata.

9 Il libro di Ralph Bircher si intitola "Gli Hunza, un popolo che ignorava la malattia", ed è edito in italiano dalla Libreria Editrice Fiorentina, 2005, su internet: http://www.macrolibrarsi.it/libri/__gli_hunza.php

Fonte:
http://www.salutenatura.org/vitamina-b17/hunza-valley/

….....

Vedesi gli Hunza anche in questo video andando avanti ai minuti 24
http://www.youtube.com/watch?v=5nKZB9CNhCc

….....

I tumori non vanno operati, cambiate modo di cibarsi ed astenetevi nel cibarsi di latte, yogurt e formaggi, burro, margarina ecc. i quali a lungo andare creano tumori:
Scritto da:
http://risveglio.myblog.it/media/01/00/2168702901.pdf

Vedesi anche questo video:
http://www.youtube.com/watch?v=Te2w7JgTaNo&feature=c4-overview&list=UU34KZK1EuLxP0ExLCMYbKSQ

….....

Video alimentazione

http://www.youtube.com/watch?v=zonwE1l-ODw