

IL POPOLO DEGLI HUNZA: mito o realtà?

Tra verdi vallate e picchi innevati, come a leggere di Shangri-La, la terra dell'eterna giovinezza descritta nel racconto di James Hilton dal titolo "Lost Horizon", portato poi sul grande schermo da Frank Capra, vive una sublime etnia, quella degli Hunza.



Gli Hunza: abitano una vallata dell' Himalaya e vivono anche 130 anni. Non sono affetti da malattie degenerative e si spengono serenamente. Il loro segreto? Vita semplice, alimentazione semplice che segue i ritmi della natura, nessun inquinamento, nessuna tecnologia, **e bevono un 'acqua speciale...**

Il paese degli Hunza è una valle ad alta quota nel nord del Pakistan. La valle si trova 2700 m ed è circondata da alcune tra le più alte montagne del mondo nonché di ghiacciai vecchi di milioni d'anni.

Hanno la pelle bianca, gli occhi sono generalmente chiari, i capelli castani; la loro lingua è misteriosa e sconosciuta e soprattutto pare non si ammalino mai.

Questa notizia era largamente diffusa durante gli anni '60-'70, quando venivano scritti report dai toni esagerati, secondo i quali gli Hunza raggiungevano persino i 160 anni di età.

Bufale mediatiche a parte, è indubbio che questo popolo sia davvero longevo, arrivando a 130 anni di età in condizioni di decadenza fisica naturale, senza malattie a prendere possesso dei loro corpi. Pare che presso gli Hunza non esistano gli ospedali: solo un piccolo centro medico, che rimane solitamente vuoto.

Inoltre, a detta dei tanti medici che hanno fatto loro visita, tra cui i pionieri degli anni '60 White e Toomey, questo popolo **non conoscerebbe né problemi digestivi, né coronarici o circolatori o di pressione alta o colesterolo, né patologie tumorali**. Godono di perfetta salute e forma fisica, ancora oggi si occupano di lavori duri e faticosi in montagna, senza che vi siano segni di stanchezza o sofferenza.

Molti studiosi hanno condotto studi in particolare sui prodotti (cibo e bevande) tipici dell'alimentazione Hunza. Tra queste, una delle più celebri fu quella contenuta nel libro del colonnello Reginald Shomberg dal titolo *Between the Oxus and the Hindus* (1935) che analizzò e descrisse i tre **pasti della dieta Hunza**:

- Pane integrale, verdura, latte e legumi dopo alcune ore di lavoro al mattino
- Frutta fresca o essiccata a pranzo; lo stesso cibo alla sera.

La carne è consumata molto raramente, **una volta al mese in estate**. Qualche volta in più in inverno. Tra le bevande più consumate vino d'uva e di more. Fonte Mountcity, Oriana Pecchio. La sintesi delle abitudini alimentari del popolo Hunza che posso farti (che ritengo equilibrata) è la seguente:

- Cibi naturali.
- In misura limitata, senza mai eccedere.
- Periodi di digiuno (nutrizione molto molto ridotta per circa 3 mesi).
- Tanta verdura e frutta (tante albicocche).
- Non molta carne, poco sale, formaggi freschi.
- Acqua dei ghiacciai.

Sembra che non sia solo nel cibo il segreto della longevità e della resistenza di questo popolo. Negli anni '50 Henri Coanda dedicò almeno 6 anni dei suoi intensi studi proprio all'acqua che bevevano gli Hunza.

Cercò di analizzare quali fossero le sue peculiarità e quali i benefici che avrebbe potuto determinare sul corpo umano. Le sue scoperte furono sorprendenti. L'acqua Hunza presentava delle caratteristiche uniche:

- Elevato pH (acqua alcalina).
- Forte presenza di ioni (quantità di idrogeno attivo).
- Elevato potere antiossidante.
- Elevato contenuto di minerali colloidali.
- Inoltre c'è la variabilità di alcune caratteristiche. Le sue proprietà variano in funzione del luogo in cui sgorgava, presentando da una zona ad un'altra diversa viscosità, ma anche differenti indici di rifrazione e tensione superficiale. E se fosse stata quest'acqua a influire sul benessere e sulla longevità di cui godeva questo popolo?

Il Dr Coanda aveva precedentemente visitato cinque regioni simili al paese degli Hunza. In queste cinque regioni le popolazioni locali bevevano l'acqua dei ghiacciai e seguivano delle diete alimentari diverse.

La maggior parte attribuiva il loro stato di salute alla sola alimentazione, ma il Dr Coanda disse : –**“Ho scoperto che la loro salute è dovuta all'acqua che bevono”**.

Quest'acqua ha delle proprietà anomale che non trovano alcun riscontro in altre parti del mondo. Poi disse –« Patrick, certe persone credono che siamo quello che mangiamo, ma invece siamo quello che beviamo”. Disse che l'acqua del paese degli Hunza presenta quelle che vengono chiamate delle proprietà anomale. A scuola ci vengono generalmente insegnate le proprietà specifiche dell'acqua. Vale a dire che questa congela a 0°C e che bolle a 100°C quando si trova al livello del mare, che possiede una viscosità specifica ed una

tensione superficiale ed un indice di rifrazione ed altre proprietà ancora, ma non ci informano sulle importanti proprietà salutari dell'acqua.

UNA VISIONE PIÙ REALISTICA

John Clark, geologo statunitense vive tra gli Hunza per quasi due anni tra il 1950 e il 1951 e nel 1956 pubblica il libro *"Hunza, lost Kingdom of the Himalayas"* con una visione un po' più realistica della popolazione. Durante il suo soggiorno, forte di una preparazione medica di base, cura circa seimila Hunza per varie malattie, dall'impetigine alla malaria alla tubercolosi e avanza dubbi sulla loro longevità: in effetti non esisteva un'anagrafe e gli Hunza contavano gli anni in base alla loro saggezza.

Nonostante tutto riferisce ancora di una popolazione forte, intelligente, pulita e gioviale. In quegli anni aumentano i visitatori stranieri, dopo il 1947 il territorio finisce sotto il governo del Pakistan e i giovani prestano servizio nell'esercito portando a casa anche cattive abitudini come il fumo di sigaretta e arrivano farina raffinata e zucchero, tè e caffè, tutti cibi fino ad allora praticamente sconosciuti.

Siamo nel **1964** quando uno studio di Edward G Toomey e Paul D White, pubblicato sull' American Heart Journal del 1964 riporta alcuni dati sulla salute di Hunza anziani, sono solo venticinque, di età riferita avanzata (90 – 110 anni): nessun segno di malattia coronarica all'ECG, ipertensione o ipercolesterolemia.

Alexander Leaf, medico statunitense, scrive nell'articolo *"Ogni giorno è un regalo quando si è ultracentenari"* comparso sul National Geographic nel 1973, **che probabilmente gli Hunza devono la loro buona salute soprattutto a quello che non mangiano**. Secondo i dati raccolti dal nutrizionista Dr. S. Maqsood Ali e riportati da Leaf i maschi adulti consumavano in media 1923 kcal al giorno con circa 50 g di proteine, 36 g di grassi e 354 g di carboidrati. Proteine e grassi erano trent'anni fa soprattutto di origine vegetale. I grassi erano all'incirca la metà della nostra dieta abituale raccomandata e anche le proteine erano al minimo del fabbisogno. Non c'erano soggetti sovrappeso né sottonutriti, notava Alexander Leaf.

Anche ai piedi dell'Himalaya, però, sta arrivando il progresso e, nonostante il rifiuto da parte del popolo Hunza, qualcuno ha iniziato ad introdurre anche tipici prodotti industriali, dalla farina 0 impoverita, allo zucchero bianco raffinato, al sale sbiancato chimicamente. Secondo alcuni esperti, i primi segni di questa "globalizzazione" si starebbero già vedendo, dalla comparsa della carie alle prime **patologie cardiovascolari**. Colpa di quello che qualcuno chiama "inquinamento evolutivo".

Gli Hunza non praticano nessun tipo di sortilegio o strana pratica: per tenersi in salute il segreto è una dieta ricca in fibre, povera di grassi, ricca di vitamine e sostanze antiossidanti naturali (frutta e verdura), attività fisica – essi infatti camminano diversi chilometri ogni giorno – e stress limitato sono le chiavi dell'elisir di lunga vita alla portata di tutti.

Vedi anche: <https://www.youtube.com/watch?v=BgoxPPMSvpE>

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI:

ERBORISTERIA ARCOBALENO

Tel. 3200469843 / 0445-524576

info@erboristeriarcobaleno.com

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/acqua-2/>