

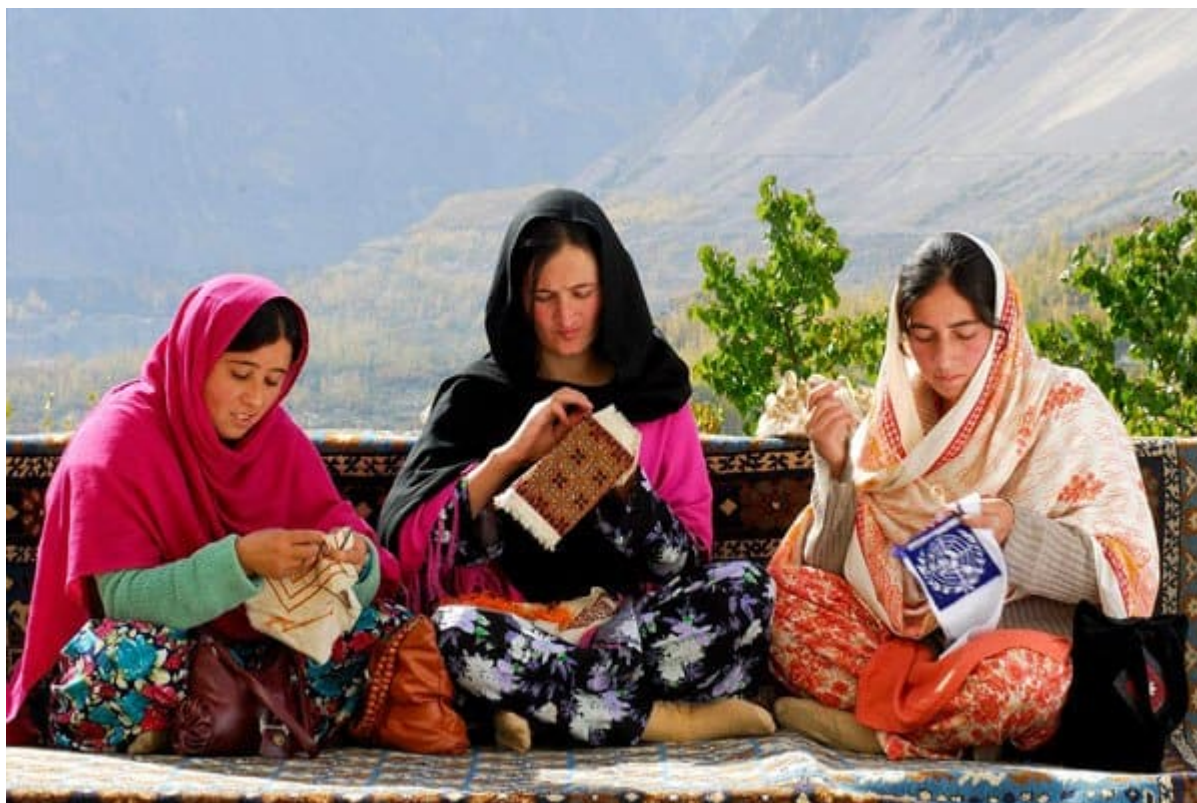
Kmen Hunza: potomci Alexandra Velikého, kteří neznají nemoci a dožívají se až 150 let! A toto je jejich Elixír mládí...

- CZ24 News | 13. září 2023

Zatímco naši západní civilizaci sužují nejrůznější choroby, na zemi existuje místo, jehož obyvatelé se dožívají velmi vysokého věku, nemoci jsou jim cizí, a navíc stále vypadají mladistvě. Jsou usměvaví a vůči cizincům jsou vždy přátelsky naladěni. Ne, nejedná se o návštěvníky z cizí planety, ale o lidi z kmene Hunza.

Daleko od našich hor, v horách na hranicích severního Pákistánu a Indie, žije velice zvláštní kmen Hunza. Zvláštní proto, že jeho lidé vypadají natolik mladě a zdravě, že turisté bývají šokováni jejich skutečným věkem. Mnozí jedinci se dožívají pro nás neuvěřitelného věku 120 let a podle jejich pověr se někteří z nich dočkají i požehnaného věku 160 let.

Ženy rodí děti až do věku 65 let, což si u nás těžko dokážeme představit. Pro nás na těhotenství příliš vysoký věk, pro ně nic zvláštního. I v tomto věku totiž ženy vypadají až o 25 let mladší a pyšní se hebkou pletí bez vrásek. Členové kmene Hunza o sobě říkají, že jsou potomky Alexandra Velikého a jeho armády.



Jedí zdravě a málo a denně nachodí až 20 kilometrů

Čím to je, že lidé z kmene Hunza nejsou téměř nikdy nemocní a cítí se stále skvěle? Naše civilizace by si z nich měla vzít příklad. Jedná se o naprosto obyčejné lidi, kteří se však přirozeně stravují zdravě a hodně se hýbou, aniž by jim někdo musel zdůrazňovat, že zdravá strava a dostatek pohybu jim prodlouží život. Lze je považovat za živý důkaz toho, že zdravý životní styl má na kvalitu života

opravdu zásadní vliv.

Jejich život je jednoduchý a přesto pestrý. Neznají stres a milují smích. Každý den se koupají v ledové vodě bez ohledu na období, kdy teploty klesají pod bod mrazu. Na jejich talířích nenajdete jiné potraviny než ty, které si sami vypěstují. Základem jejich stravy je čerstvá zelenina a ovoce, ořechy, cereálie, luštěniny a malé množství mléka, vajec, sýru a ještě méně masa. Maso celkově jedí vzácně. Dopřejí si jej tak dvakrát do roka a jedná se o libové kuřecí či jehněčí maso.



Jedí pouze 2krát denně! Vystačí se snídaní a obědem a slovo svačina je jim cizí. Mnohem více času věnují pohybu. Neznají auta ani jiné dopravní prostředky, a proto chodí po vlastních nohách. Každý den ujdou 15 až 20 kilometrů, a díky tomu se udržují ve vynikající fyzické kondici až do vysokého stáří.

Elixír mládí a zdraví: Meruňky

Hlavní částí jejich každodenní stravy tvoří meruňky. Ptáte se, co je na nich tak výjimečného? Meruňky obsahují velice důležitý vitamín B17, kterému se přikládají silné antioxidační a protirakovinné účinky. A právě obliba konzumovat meruňky je tím, co je chrání před chorobami, před nimiž se třese celá západní civilizace.



Meruňky jedí v syrovém stavu a z jejich jadérek si připravují chutný olej. Právě jádra jsou největším zdrojem výše uvedeného vitamínu. Olej požívají každý den, ale pouze v malém množství. Ve vyšším množství může vitamín B17 způsobit otravu, jelikož obsahuje toxický kyanid. V určitém ročním období dokonce nejedí, nebo spíše nepijí, nic jiného než džus vyrobený ze sušených meruněk.

Zpracoval: Veronika K.

[ZDROJ](#)