

Lud Hunza to ludzie żyjący nawet 140 lat. Co z nami?

23 października 2018

Czy życie mogłoby się nigdy na tej ziemi nie kończyć? Zapewne są ludzie, którzy chcieliby żyć wiecznie, są też ludzie, którzy chcieliby żyć jak najkrócej, tutaj przyczyny mogą być różne, tak czy owak od dawna poszukuje się leku na długowieczność. Jakiś cudowny specyfik, który pozwoli nam cieszyć się życiem i zdrowiem o te kilkanaście a może kilkadziesiąt lat dłużej. Czy coś takiego istnieje? Tego nie wiemy, sądzę, że nawet gdyby coś tego typu zostało już wyprodukowane to początkowo taki projekt objęto by tajemnicą. Dlaczego jednak piszemy dziś na taki właśnie temat? Otóż istnieje lud i stąpa on po tej planecie, lud, który wie, co to długowieczność, wie także, co to doskonałe zdrowie i w zasadzie nie wie, czym są choroby.

Zanim napiszemy o tym ludzie, należy wcześniej wyraźnie zaznaczyć, że prowadzony tryb życia jest bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na wydłużenie czasu życia lub jego skrócenie. Nie da się ukryć, że tak zwane choroby cywilizacyjne, czyli różnego rodzaju nerwice, depresje czy problemy z sercem, cukrzycą i układem pokarmowym skracają nasze życie i wyniszczają zdrowie. To też warto zadbać o nasz codzienny tryb życia, zrozumieć, że życie jest jedno i jutro także jest dzień, zatem jeżeli coś nie wyszło nam dziś to jutro być może będzie lepiej.

Nie popadajmy w wyścig szczurów, nie startujemy w tej dyscyplinie, nauczmy się dystansu do pewnych kwestii a wówczas będzie lepiej. Być może łatwo to napisać a wprowadzenie tego w praktyce jest już znacznie trudniejsze, jednak od czegoś należy zacząć i tutaj właśnie pewne przemyślenia są pierwszym etapem. Kolejny etap to stosowanie się do owych przemyśleń. Może to trwać tygodnie a nawet lata, ale warto wiedzieć, że

trzeba się starać oszczędzać, bo zdrowie jest jedno i nie da się go kupić za żadne pieniądze. To tyle tytułem wstępu, czas przejść do konkretów.

Lud Hunza zamieszkujący tereny Pakistanu żyje swoim stylem życia, można napisać, że jest ponad tym wszystkim, co często stresuje i popędza człowieka XXI wieku. Co ważne, społeczność ludu Hunza nie ma dostępu do żadnych zdobyczy współczesnej farmakologii oraz medycyny, a mimo to przedstawiciele tej społeczności żyją wielokrotnie powyżej stu lat. Rekordziści dożywają nawet stu czterdziestu lat, a mimo to w mediach panuje pewnego rodzaju zmowa milczenia i nie wspomina się tego fenomenu, bo i po co? Zatem dziś chcemy złamać ów pakt ciszy i wspomnieć o tym niesamowitym ludzie, który nie wie, czym są nowotwory i choroby cywilizacyjne. Ci ludzie są wolni i wiedzą, czym jest szczęście oraz totalny relaks.

Kolejny fenomen tej społeczności to fakt, że kobiety są w stanie rodzić zdrowe dzieci nawet w wieku sześćdziesięciu pięciu lat, co jest po prostu nie do pomyślenia w obecnej cywilizacji, w której już po trzydziestym roku życia wiele kobiet ma problemy z utrzymaniem ciąży. Dr Robert McCarron z instytutu, w Sacramento specjalizujący się w chorobach wewnętrznych zauważa, że wyniki jego badań są szokujące. Otóż ci ludzie posiadają doskonałą kondycję fizyczną, nie zapadają na nowotwory, które są klątwą współczesnego świata.

Zatem co my możemy zrobić, aby wydłużyć nasze życie i cieszyć się doskonałym zdrowiem? Zapewne najlepiej pojechać do Pakistanu i przystąpić do tego ludu. Pozostawić zabiegany świat daleko z tyłu, wcisnąć przycisk restart i od nowa przystąpić do zapisywania stron księgi naszego życia. Brzmi to pociągająco, ale wiemy doskonale, że nie każdemu będzie pisane spełnić ów warunek to też czy są inne koła ratunkowe, jakich możemy się chwycić w drodze po lepsze i mocniejsze zdrowie?

Tak, to przede wszystkim zdrowa żywność i unikanie żywności modyfikowanej genetycznie, czyli tak zwanej żywności GMO.

Dalej należy pamiętać o ziołach, które są naturalnym źródłem wielu witamin i minerałów potrzebnych do prawidłowego rozwoju naszego organizmu. Co ważne, owe witaminy i minerały są w ponad dziewięćdziesięciu procentach przyswajane przez nasz organizm gdyż są naturalne, natomiast te pochodzące z lekarstw bardzo często w ponad sześćdziesięciu procentach wydalamy z organizmu i nic z tego nie mamy pozytywnego.

Dalej należy zadbać o naszego ducha i mentalność. Nie na damo mawia się, że w zdrowym ciele zdrowy duch. To też ruszajmy się, zainteresujmy się sportem i oczywiście posiadajmy hobby, dzięki, któremu będziemy mogli spuścić ciśnienie nagromadzone przez dzień. Jeżeli zadbamy o nasze ciało i psychikę wówczas z pewnością nasze życie będzie łatwiejsze i bardziej obiecujące.

Autorstwo: Zespół „Globalnego Archiwum”

Źródło: Globalne-Archiwum.pl