

Sekret długowieczności od 256-latka

7 lutego 2018

Obecnie żyjące osoby długowieczne musiałyby przeżyć jeszcze chociażby stulecie, by pobić rekord Li Qingyuna. Mężczyzna dożył do 256 lat.

To nie wymysł, ta historia przyciągnęła uwagę naukowców i dziennikarzy. W artykule w „New York Times” z 1930 roku czytamy o tym, że profesor Uniwersytetu w Chengdu Wu Chung-chieh znalazł oficjalne dokumenty chińskiego imperium z 1827 roku, w których Li Qingyunowi składają życzenia z okazji 150. urodzin a także dokumenty z 1877 roku, w których składa się mu życzenia z okazji 200-lecia.

W 1928 roku dziennikarz New York Times pisał, że większość starców mieszkających niedaleko Li Qingyuna twierdziło, że jeszcze dziadkowie opowiadali im, że znają go od dziecka, już wówczas był dorosłym mężczyzną.

Li Qingyun handlował ziołami leczniczymi. Od 10 roku życia zbierał je w górach i dowiedział się, że mogą sprzyjać długowieczności. Przez prawie 40 lat przestrzegał diety ziołowej, odżywiając się tylko lakownicą żółtawą, jagodami goji i dzikim żeń-szeniem. W 1749 roku w wieku 71 lat dołączył do chińskiej armii jako mistrz sztuk walki. Li cieszył się dużą sympatią ludzi, 23 razy żenił się i miał ponad 200 dzieci.

Zgodnie z krążącymi w jego prowincji opowieściami Li od dziecka potrafił czytać i pisać, i zbierając zioła w wieku 10 lat zwiedził Gansu, Shanxi, Tybet, Annam, Siam i Mandżurię. Przez pierwsze sto lat sam zbierał i sprzedawał zioła lecznicze. Później już sprzedawał zioła zebrane przez innych: lakownicę żółtawą, jagody goji, dziki żeń-szeń, he shou wu i wkrótę azjatycką oraz przestrzegał diety składającej się z

tych ziół i ryżowego wina. Ale nie był jedyny. Według słów jednego z uczniów Li pewnego dnia spotkał się z mężczyzną, który miał ponad 500 lat. Nauczył go ćwiczeń oddechowych i udzielił zaleceń dietetycznych, dzięki którym przedłużył swoje życie o wiele lat.

Na łożu śmierci Li wyrzekł znane słowa: „Zrobiłem wszystko, co miałem do zrobienia w tym świecie. Wracam do domu”. Być może te słowa są kluczem do sekretu długiego i szczęśliwego życia? Natomiast we współczesnym cywilizowanym świecie walczymy z wiekiem za pomocą zaawansowanych technologii i najnowocześniejszych preparatów.

Pewnego dnia Li został zapytany, w czym tkwi sekret jego długowieczności. Oto co odparł: „Chroń serce w ciszy, siedź jak żółw, chodź jak gołąb i śpij jak pies stróżujący”. Li twierdził, że spokój wewnętrzny w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi to sekret jego długowieczności. Wiadomo, że dieta również odegrała dużą rolę. Ważne jest, że najstarszy człowiek na świecie wiązał swoją długowieczność ze stanem umysłu.

Dlaczego tak trudno w to uwierzyć? Ludziom, których przeciętna długość życia wynosi 65 lat, jest trudno uwierzyć nawet w życie po setce. To, że ktoś żyje ponad 200 lat, w ogóle nie mieści się w głowie.

Powinniśmy brać pod uwagę, że są ludzie, którzy nie żyją w tempie nieprawdopodobnego przyspieszenia, nie spłacają kredytów, nie oddychają zanieczyszczonym powietrzem i regularnie ćwiczą. Nie spożywają produktów z cukru, mąki i skażonych pestycydami. Nie jedzą na szybko, tak jak my. Nie jedzą tłustego mięsa, słodkich deserów i produktów GMO. Nie palą i nie piją alkoholu. Ich dieta nie zawiera szkodliwych produktów, którymi często się rozpieszczamy. Składa się natomiast z bardzo pożytecznych produktów i roślin leczniczych, które dobrze wpływają na narządy i układ odpornościowy. Poza tym spędzają wolny czas na łonie natury, medytując i praktykując techniki oddechowe, które poprawiają

zdrowie psychiczne, fizyczne i emocjonalne. Dobrze śpią. Wiele czasu spędzają na słońcu. Wyobraźcie sobie, jak to jest przez całe życie opalać się w górach, ciesząc się absolutnym zdrowiem psychicznym, duchowym i fizycznym.

Nie wątpię, że gdybyśmy przestrzegali tych zdrowych zasad, życie do 100 lat nie wydawałoby się nam czymś fantastycznym. Jeśli będziemy dobrze traktować ciało, kto wie, do jakiego wieku możemy dożyć.

Źródło: pl.SputnikNews.com