

Самый здоровый и счастливый народ в мире живет в бедной маленькой деревне!

Каждый из нас мечтает никогда не болеть, жить долго и счастливо. Но, к сожалению, в наше время редко встречаются везунчики, дожившие до 90–100 лет. А Вы слышали когда-нибудь о народе, представители которого живут по 120–160 лет, не ведая, что такое лекарства и врачи? Возможно, кое-что в историях о племени Хунза, проживающем на границе Индии и Пакистана, лишь мифы и легенды. Но те принципы жизни, которые исповедует этот народ, содержат много полезных правил и привычек, и кто знает, может, если мы воспользуемся их опытом, это продлит и нашу жизнь?..

1. Постоянно находиться в движении. Хунза – очень активный народ. Около 80 % своего времени они проводят на свежем воздухе, трудясь и возделывая землю. Здесь можно встретить и столетних старичков, которые бегают и участвуют в национальных играх вместе с молодежью. Именно поэтому люди этого племени стройны и моложавы, а женщины рожают детей и в 70-летнем возрасте!

2. Правильно питаться. Особое внимание стоит уделить основам питания Хунзы, потому как многие исследователи считают, что именно благодаря правильному рациону и здоровой пище представители этого народа живут так долго. Основная еда здесь – это злаки, фрукты, овощи, которые растут даже в горной местности, потому что люди постоянно ухаживают за землей. Хунза выращивают черешню, яблоки, мелкие, но очень сладкие абрикосы, из косточек которых они потом делают масло. Из овощей здесь любят морковь, капусту, репу, тыкву и шпинат. Обычно овощи и фрукты едят в сыром виде, но иногда и тушат на медленном огне. Как ни удивительно, но люди этого племени при каждом приеме пищи обязательно едят хлеб, но только черный, приготовленный из цельнозерновой муки. Горный характер местности не позволяет разводить скота, и поэтому молочные продукты считаются здесь деликатесом. То же касается и мяса, которое употребляют только по праздникам. В торжественных случаях Хунза пьют немного вина, но основной и любимый напиток здесь – травяной чай.

3. Периодически голодать. Еще одним секретом племени Хунза является их традиция под названием «голодная весна». Каждый год в это время года 2–3 месяца жители деревни голодают, употребляя только напиток из сушеных абрикосов и воды. При этом они не «уходят в спячку», не отдыхают, как Вы могли бы подумать. Наоборот, с восхода и до заката люди трудятся на своих землях. Хунза считают, что именно систематическое голодание очищает, омолаживает и тонизирует их организм.

4. Позитивно мыслить. Помимо всего перечисленного, этот народ верит в силу психологического настроя. Люди этого племени всегда улыбаются, они оптимистичны, спокойны, гостеприимны и обладают хорошим чувством юмора. Воспитание детей основывается на честности, любви, почтении, трудолюбии. В этой деревне нет полиции и тюрем, ведь никто здесь не совершает преступлений.

5. Радоваться малому. Народ Хунзы не может похвастаться финансовым благосостоянием, развитой инфраструктурой и т.п. Люди здесь живут очень бедно, спят в каменных домах, где нет окон, причем кроватями им служат тоже каменные плиты.

Домашний скот содержат прямо в прихожих. В горной местности нет дров для отопления, и огонь поддерживается за счет сухих веток и листьев. Но на этом очаге только варят пищу, а умываются и стирают одежду Хунза исключительно холодной водой. Однако не смотря на этот аскетизм люди не чувствуют себя обделенными и живут счастливо.

Как оказалось, в долголетию этого племени нет ничего сверхъестественного – все очень просто. И нам не нужно тратить огромное количество денег, времени и сил, чтобы быть здоровыми. Так, может быть, последовать примеру народа Хунза и начать путь к счастливой и долгой жизни? Решать Вам.

Павел АЛИНИН