

Племя, побившее рекорды долгожительства

Мало кто знает, что на севере Индии вдоль реки Хунзы живет племя с самой большой продолжительностью жизни на земле. Ее средний срок составляет 120 лет, а многие жители зарегистрированы сегодня и в возрасте 160 лет. Они называют себя хунзакутами (хунза) в честь реки, не очень рады любопытным посетителям и многим экспедициям ученых из разных стран, предпочитают жить отдельно от цивилизованного мира.

Тем не менее, за последние десятилетия секреты их долгожительства раскрыты. Во-первых, вся жизнь, начиная с детства и до глубокой старости, посвящена работе на земле. Далее, они большую часть времени проводят на открытом горном воздухе, который ничем не загрязнен. Очень много ходят, до 100 км в день, например, чтобы принести воды из горного источника.

И, наконец, главный их секрет - особенности питания. Суточный рацион питания хунзакутов предельно прост. Это - фрукты, большей частью абрикосы, причем едят их с зернами косточек, и молотая пшеница или лепешки из нее. И это - все. Интересно, как они делают лепешки. Молотые зерна замешивают на воде, делают тонкие лепешки и высушивают их на солнце, после чего едят. Никакой термической обработки! Это позволяет сохранить все полезные вещества.

Численность племени чуть более 20 тысяч человек, они никогда не болеют, не обращаются за медицинской помощью, и за все время существования никто из них не болел раком.