



Os segredos de saúde dos Hunzas

Chrisitan H. Godefroy

© 2001, Christian H. Godefroy
Todos os direitos reservados

Os segredos de saúde dos Hunzas

Este pequeno livro que tem a sorte de ter nas suas mãos pode literalmente mudar a sua vida de uma forma surpreendente. Se aplicar os seus segredos, ele ajudá-lo-á a encontrar, ou a conservar e a prolongar, quase indefinidamente, aquilo que é, sem dúvida, o nosso bem mais precioso: a juventude. De facto, as promessas deste livro parecem realmente extraordinárias, mas depende apenas de si realizá-las. Os segredos que esta obra encerra foram extraídos da sabedoria de um povo cuja reputação correu o mundo inteiro. O verdadeiro nome deste povo notável não é conhecido do grande público.

Sabe-se apenas que vive algures em montanhas longínquas e que os seus membros têm uma longevidade excepcional. Diz-se que neste povo os centenários são moeda corrente e que não é raro os anciãos atingirem a idade canónica de 130 anos. Foram mesmo referidos casos, em número apreciável, de idosos que não entregavam a alma ao Criador antes da incrível idade de 145 anos...

Este povo não é fruto da lenda e a região onde habita não se chama utopia. São os chamados Hunzas e habitam no local a que se chamou o tecto do mundo, ou seja, as altas montanhas dos Himalaias. Para sermos mais exactos, o país dos Hunzas, que conta apenas 30 mil almas, situa-se no extremo norte da Índia, onde os

territórios de Caxemira, Índia e Afeganistão se juntam. Diz-se deste pequeno povo que vive num vale inóspito, 3 mil metros de altitude e que está por assim dizer isolado do resto do mundo – que é o povo mais feliz da terra.

As suas origens são misteriosas. Diz a lenda que os seus fundadores foram três soldados gregos que, tendo desertado do exército de Alexandre O Grande, se refugiaram com as suas esposas persas neste vale paradisíaco. Ai viveram totalmente isolados, aproveitando a singular configuração geográfica do local para manter afastado os visitantes inoportunos, e conseguindo facilmente afastar qualquer invasão.

Os Hunzas vivem essencialmente da agricultura e da criação de animais. Não fazem artesanato nem praticam o comércio. Na verdade, nem sequer têm moeda. Depois de se terem dedicado à pilhagem durante muito tempo, os Hunzas são desde há 150 anos perfeitamente pacíficos. A sua sociedade é verdadeiramente fora do comum, a ponto de nas suas povoações não existirem nem prisões nem bancos.

Foi um audacioso médico escocês, de seu nome Mac Carrisson, que deu a conhecer ao Ocidente este povo misterioso. Aventureiro por natureza, não temeu realizar, entre as duas guerras, uma viagem arriscada que o conduziu às altas montanhas dos Himalaias, onde permaneceu durante sete anos entre os Hunzas.

Os Hunzas não conhecem a doença

O que o Dr. Mac Carrisson descobriu deixou-o literalmente atónito. Todavia, em virtude da sua formação científica, ele não pode ser suspeito de ingenuidade e ainda menos de fabulações. A sua primeira constatação foi de que os Hunzas eram dotados de uma saúde, absolutamente excepcional. Melhor ainda, pareceu-lhe que eles não conheciam a doença, que esta não tinha qualquer poder sobre eles.

De facto, os Hunzas pareciam absolutamente imunizados contra as doenças das nossas sociedades modernas e sobretudo contra aquelas que actualmente constituem as principais causas de morte: o cancro e o enfarte. Aliás, a sua constituição não parece estar resguardada apenas destes males terríveis. Os Hunzas ignoram o que são a artrite, as varizes, a obstipação, as úlceras gástricas, as apendicites... E o que é ainda mais surpreendente é que as doenças infantis são inexistentes entre eles. As suas crianças não passam pela habitual parafernália de doenças dos seus primos ocidentais: papeira, sarampo, varicela... Além disso, os casos de mortalidade infantil são extremamente raros.

Tudo isto contrasta de forma espectacular com o triste retrato das nossas sociedades contemporâneas. Nunca é de mais repetir que as nossas sociedades estão de facto doentes, física e mentalmente. A este respeito, aliás, as estatísticas são tristemente eloquentes. Por exemplo, nos Estados Unidos, metade dos jovens chamados para a recruta são considerados inaptos para cumprir o serviço militar obrigatório. Por toda a parte, os hospitais estão a abarrotar. Quanto à psiquiatria,

nunca esteve tão florescente, já para não falar das fortunas fabulosas acumuladas pelas empresas farmacêuticas, que permitem aos nossos contemporâneos empanturrarem-se de soníferos, calmantes e estimulantes de toda a espécie.

O que é importante compreender é que a saúde dos Hunzas não é unicamente avaliada em função da ausência de doença, porque eles não só têm a sorte de não sofrer das doenças que minam os nossos contemporâneos, como se mostram resplandecentes de energia, alegria de viver e serenidade, a tal ponto que, comparativamente, o europeu médio, mesmo estando de saúde, tem realmente ar de doente. E a verdade é que ele não só tem o ar, como está realmente doente.

Uma longevidade excepcional

A esperança de vida dos ocidentais ronda os 75 anos. A longevidade dos Hunzas não tem nada a ver com estes dados. Os representantes deste povo surpreendente atingem a maturidade “normal”, tanto no plano físico como no plano intelectual, na idade venerável de cem anos... Eis um belo exemplo, se é que ainda são necessários exemplos, da relatividade daquilo a que chamamos a normalidade. Veremos mais adiante que a nossa concepção habitual de idade tem um papel determinante no envelhecimento. Os centenários Hunzas não são, portanto, considerados velhos, nem mesmo idosos, e o que é mais extraordinário é que, mesmo na idade avançada, mantêm uma frescura surpreendente sob todos os aspectos. Diz-se que não é

raro ver Hunzas de 90 anos procriarem e que as mulheres com mais de 80 anos passam por mulheres ocidentais de 40 anos, não uma qualquer ocidental de 40 anos, mas antes uma mulher de 40 anos em plena forma.

Testemunhos absolutamente dignos de crédito, entre os quais o do intrépido Dr. Mac Carrisson, referiram ter encontrado mulheres Hunzas com mais de 80 anos que executavam, sem a menor aparência de fadiga, trabalhos físicos extremamente árduos durante horas. Aliás, vivendo nas montanhas, elas são obrigadas a subir desníveis consideráveis para realizar as suas tarefas quotidianas. Além disso, mesmo em idade avançada as mulheres Hunzas permanecem esbeltas e têm um porte de rainha, caminhando com agilidade e elegância. Uma coisa é certa, elas nem sequer conhecem a existência da palavra dieta e ainda menos a da obesidade. A celulite também não tem qualquer significado para elas.

Os homens são igualmente surpreendentes. A sua resistência, o seu vigor, apesar do peso dos anos (esta expressão não tem, por assim dizer, sentido entre eles e devia dizer-se antes a ligeireza, o êxtase dos anos) quase desafiam o entendimento. No início, as testemunhas ficam estupefactas, mesmo cépticas, ao vê-los carregar pesos enormes e ao saberem que são nada menos do que centenários. Estes anciãos também não parecem ficar mais esbaforidos ou fatigados ao executarem estas pesadas tarefas, do que os homens de 40 anos. Um passeio digestivo de três horas é para eles algo de muito agradável e fazem-no sempre que têm tempo, não como algo que lhes pese, mas quase como uma recompensa. Regressam sem qualquer vestígio de fadiga, para perseguirem o seu trabalho como se não tivessem feito nada.

Existem casos ainda mais excepcionais. Um Hunza que tinha atingido a idade verdadeiramente incrível de 145 anos e que, apesar disso, as pessoas hesitavam em qualificar de velho, ainda caminhava com uma facilidade desconcertante, sem bengala nem qualquer outro apoio, com o tronco bem direito, a estatura delgada e sem a inevitável barriga que marca a silhueta da maioria dos ocidentais de uma certa idade. Este ancião (é assim que os Hunzas designam as pessoas da terceira idade, que entre eles é, aliás, a verdadeira idade de ouro) encontrava-se numa forma resplandecente, tendo-o demonstrado de um modo absolutamente surpreendente e a bem dizer quase inacreditável aos nossos olhos. Com efeito, ainda jogava voleibol com os mais “jovens”, que deviam ter à volta de 70 anos (menos de metade da sua idade) e não parecia cansar-se ao saltar para apanhar a bola. Um espectáculo de cortar a respiração. No fim do jogo, não ia deitar-se nem mesmo sentar-se para recuperar, nem sequer tinha necessidade de recorrer aos serviços de um massagista para eliminar a fadiga. Ia assistir ao conselho da cidade, a título de ancião, deslocando-se até ao castelo do soberano, a uma altitude de 400 metros acima do terreno do campo de jogo !...

Estes testemunhos (e há centenas de outros que poderíamos citar se tivéssemos espaço) suscitam a nossa admiração e dão que pensar. Sobretudo, levam-nos a interrogarmo-nos. Existe um segredo, uma receita que permita a estes homens desfrutar de uma tal longevidade e sobretudo de uma saúde tão resplandecente ?

O primeiro segredo dos Hunzas

Os segredos dos Hunzas são múltiplos, mas o primeiro e sem dúvida o mais importante é o da alimentação. A este capítulo, a sua sabedoria faz lembrar a sabedoria milenária do pai da medicina, o velho Hipócrates, cuja principal prescrição era: “os vossos remédios são os vossos alimentos”.

Há um ditado americano que diz: “You are what you eat”. Você é aquilo que você come. Os Hunzas compreenderam isso muito bem. O famoso médico escocês não levou muito tempo a suspeitar de que a espantosa saúde dos Hunzas, junto dos quais passou sete anos, podia ser atribuída à sua alimentação que, como veremos mais adiante, é extremamente singular, ainda que felizmente possa ser adaptada, pelo menos nas suas linhas mestras, aos nossos condicionalismos ocidentais.

Para confirmar a sua intuição, o médico realizou uma pequena experiência, cujos resultados foram mais do que concludentes. Selecionou três grupos de ratos que alimentou de forma diferente.

O primeiro foi alimentado à “Hunza”. A sua saúde era extraordinária. O segundo foi alimentado como os habitantes de Caxemira que, convém lembrar, é um país vizinho dos Hunzas. Os ratos foram atingidos por numerosas doenças. Finalmente, o terceiro grupo foi alimentado à inglesa, tendo os ratos rapidamente manifestado todos os sintomas da neurastenia !

Mas como se alimentam os Hunzas ? Digamos que a regra de base da sua alimentação, que de resto lhes foi de certo modo ditada pelas condições especiais em que

vivem, é a frugalidade. Uma frugalidade que não seria excessivo qualificar de extrema. Os Hunzas só tomam duas refeições por dia. A primeira refeição é ao meio-dia. Ora como os Hunzas se levantam todas as manhãs por volta das cinco horas, isto pode surpreender-nos, a nós que estamos habituados a tomar pequenos almoços copiosos, embora a nossa vida seja essencialmente sedentária. Os Hunzas conseguem realizar os seus trabalhos árduos de agricultura durante toda a manhã com o estômago vazio. De facto, contrariamente à maioria dos ocidentais, os Hunzas comem basicamente por uma medida de higiene, embora dediquem uma grande atenção à preparação dos seus alimentos, que são, aliás, deliciosos. Nós, ocidentais, pecamos muitas vezes pela gula e comemos por hábito. Raramente conseguimos manter o equilíbrio entre a absorção de calorias e proteínas e o dispêndio energético. Estamos sobrealimentados. Os nossos estômagos esgotam-se rapidamente, pois não conhecem por assim dizer tréguas, e o nosso sistema nervoso fica rapidamente afectado. De resto, comemos constantemente, mesmo quando estamos fatigados, deprimidos e doentes. Perdemos a nossa sabedoria natural, que os animais, por exemplo, aplicam instintivamente. Um animal doente não come. O mesmo fazem os Hunzas que, como veremos mais à frente, praticam também anualmente um prolongado regime benéfico. Além disso, a sua alimentação é perfeitamente natural e não tem qualquer aditivo químico, como sucede com a nossa mesa ocidental. Mas lembre-se de que a frugalidade é a primeira lei. Já Hipócrates a prescrevia aos seus doentes e obtinha resultados admiráveis: optimismo recuperado, nova vitalidade, alegria de viver, sem esquecer evidentemente as vantagens mais directas como a

elegância e uma surpreendente energia muscular e nervosa.

Os Hunzas comem, pois, muito pouco. Mas o que comem eles concretamente ? Os Hunzas alimentam-se principalmente de cereais, incluindo a cevada, o milho miúdo, o trigo mourisco e o trigo candial. Consomem igualmente, com regularidade, fruta e legumes que, de um modo geral, comem frescos e crus ou cozidos apenas muito ligeiramente. Entre os seus frutos e legumes predilectos, contam-se a batata, as ervilhas, o feijão, a cenoura, o nabo, a abóbora, os espinafres, a alface, a maçã, a pêra, o pêsego, o alperce, as cerejas e as amoras. O caroço do alperce é particularmente apreciado. Os Hunzas consomem a amêndoa do caroço do alperce ao natural ou extraem-lhe o óleo através de um processo transmitido de geração em geração. O leite e o queijo são para os Hunzas uma importante fonte de proteínas animais. Quanto à carne (e isto é sem dúvida determinante na perfeição do tubo digestivo deste povo) não é completamente banida da mesa, mas só é consumida em ocasiões raras, por exemplo, em casamentos ou em festas, e mesmo aí as porções são extremamente reduzidas. A carne é cortada em pequenos bocados e cozida muito lentamente. A carne de vaca e de carneiro são raras, já que a de criação é mais acessível. Mas o que é mais importante reter é que, sem serem totalmente vegetarianos, os Hunzas, em grande parte devido a razões exteriores, não concedem lugar à carne no seu menu quotidiano. É exactamente o contrário do que fazem os ocidentais, que são verdadeiros carnívoros... A carne, em geral, e sobretudo as carnes vermelhas, levam mais de três horas a ser digeridas. Com o tempo, e especialmente com o estilo de vida sedentário que levamos, este consumo excessivo

de carne engordura e debilita perigosamente o nosso aparelho digestivo.

O organismo acumula as inúmeras toxinas contidas na carne. Além disso, a carne, sobretudo as carnes vermelhas, pois as brancas são mais inofensivas, é um dos factores importantes no aparecimento do colesterol e das doenças cardiovasculares. O entupimento das artérias deve-se, em grande parte, à absorção abusiva de carne. O erro dos Ocidentais é pensar que é necessário consumir diariamente carne. Os Hunzas sabem muito bem prescindir da carne, não a consumindo nem sequer uma vez por semana e a sua longevidade é maravilhosa. Sem termos obrigatoriamente de ir tão longe como os Hunzas, deveríamos contentar-nos com duas refeições de carne por semana.

O iogurte ocupa, tal como os legumes, um lugar importante na alimentação dos Hunzas. A sua acção macrobiótica é extremamente benéfica para o organismo. Aliás, não foram só os Hunzas que compreenderam as suas propriedades. Os Búlgaros, que são grandes adeptos do iogurte, contam na sua população mais de 1666 nonagenários por milhão de habitantes. No ocidente, para uma mesma percentagem temos apenas nove. A diferença, que é considerável, dá que pensar e incentiva certamente o consumo de iogurtes. Felizmente é um produto facilmente acessível no ocidente e que se pode mesmo preparar em casa, com reduzido dispêndio de dinheiro e de tempo. Além disso, pode servir de base à preparação de receitas deliciosas. Obras especializadas na matéria sugerir-lhe-ão uma quantidade de receitas que podem satisfazer todos os gostos.

As nozes, as amêndoas, as avelãs, os frutos da laia do norte, etc. ocupam um lugar importante no menu hunza. Acompanhados de fruta ou de verduras, por exemplo numa salada, constituem na mesa dos Hunzas uma refeição completa. Isto é, sem dúvida, algo que pode surpreender os nossos apetites vorazes, que certamente fatiamos desta salada apenas uma modesta entrada, antes de atacar o prato principal que, aliás, seria considerado bastante supérfluo aos olhos dos Hunzas.

Não se pode falar devidamente da alimentação dos Hunzas sem fazer referência a um alimento que constitui a sua base, ou seja, um pão especial que curiosamente se chama o chapatti. Os Hunzas comem este pão a todas as refeições, o que leva a pensar que este é o principal factor, ou pelo menos uma causa extremamente decisiva, da sua longevidade. Os especialistas acreditam, em todo o caso, que o consumo regular deste pão especial tem influência no facto de um Hunza de 90 anos ainda conseguir fecundar uma mulher, o que, no Ocidente, não passaria de uma fantástica proeza.

O chappatti contém realmente todos os elementos essenciais. Na sua composição entra a farinha de trigo candial, de cevada, de trigo-mourisco ou de milho miúdo. Mas o que é mais importante, sem dúvida ainda mais importante que o tipo de farinha que entra na sua composição, é o facto de esta farinha ser integral, não ser refinada e sobretudo não ter sido submetida ao processo de peneiração que os Ocidentais utilizam e cuja finalidade é eliminar a fracção reprodutora do grão, ou seja o germe. O germe é a parte que dá a cor castanha à farinha, aquilo que, injustificadamente, os povos ditos civilizados raramente comem, porque

erradamente associam a brancura da farinha à sua pureza. Mas também há uma razão prática. A presença do germe toma a armazenagem muito difícil, o que complica a vida às indústrias, que preferem, por isso, fornecer-nos uma farinha branca, destituída das suas propriedades mais importantes.

Com efeito, o germe do grão tem propriedades nutritivas espantosas. Dá-nos a vitamina E, aquela cuja virtude singular consiste em manter as capacidades sexuais dos animais que a incluem na sua alimentação. A qualidade da actividade sexual, que está ligada ao bom funcionamento do sistema hormonal, é vital para a saúde.

Provavelmente pensa que este pão, por mais virtudes maravilhosas que possua, não é possível chegar à padaria da esquina e pedir o seu cacete de chapatti. Assim, para evitar isso, indicamos – lhe a receita base deste pão, sem dúvida grosseiro na sua aparência, mas cujo uso regular terá para si o mesmo efeito que para os Hunzas.

As quantidades que indicamos dão para dez doses. A preparação não é muito demorada, exigindo menos de uma hora. Em primeiro lugar, obtenha grãos de moagem recente. Uma mistura de 250 gramas de trigo candial e de trigo mourisco dá excelentes resultados nas seguintes proporções: 1/3 de trigo candial e 2/3 de trigo mourisco, ou seja, no caso que apresentamos, cerca de 80 gramas de trigo candial e 170 gramas de trigo mourisco, meia colher de café de sal grosso e 100 gramas de água. Comece por misturar o sal com a farinha. Deite lentamente a água, misturando bem para obter uma mistura homogénea, sem grumos. Logo que acabe de

deitar toda a água, trabalhe a massa sobre uma superfície enfarinhada, até ela deixar de se colar aos dedos. Embrulhe-a num pano húmido e deixe-a em repouso durante meia hora.

Em seguida faça bolas de cerca de 4 cm de diâmetro e calque-as de modo a formar uma espécie de bolachas muito finas. Coza-as em fogo brando, sobre uma grelha fina ligeiramente untada, e vire-as a meio da cozedura.

Esta receita é simples, não é verdade ? Experimente-a. O chapatti pode ser servido de diversas maneiras – com queijo, com compotas, com mel... Depende de si fazer dele a base da sua nova alimentação. Basta arranjar grãos de moagem recente, integrais, que encontrará facilmente nas lojas de produtos naturais, a menos que tenha um tio ou um primo agricultor...

Ainda mais uma coisa acerca deste pão que os Ocidentais, à primeira vista, julgarão, sem dúvida, grosseiro. Os Hunzas são verdadeiros adeptos incondicionais do chapatti. A tal ponto que, a título algum, aceitam comer pão branco. A verdade é que preferem nem comer. Talvez um dia, depois de ter descoberto as maravilhosas propriedades deste pão, você chegue a um estado de pureza idêntico.

Passemos então em resumo os grandes princípios e as principais componentes da alimentação dos Hunzas, certamente a principal fonte da sua excepcional longevidade.

Primeira regra, a frugalidade. Normalmente comemos muito, demasiado até, por vezes duas a três vezes mais do que o nosso organismo necessita, já para

não falar daqueles que sofrem de um problema de obesidade e que ultrapassam ainda mais os limites. Inspire-se na sabedoria deste povo das altas montanhas, que só come duas refeições por dia, muito ligeiras, e que se entrega, durante horas, a trabalhos que exigem grande esforço físico, além de praticar desportos violentos e fazer grandes passeios na montanha. E, no entanto, não se sentem fracos nem anémicos. Muito pelo contrário, a sua resistência e longevidade são lendárias. De facto, uma forma muito eficaz de regenerar o seu organismo e de repousar o seu aparelho digestivo, consiste em fazer um jejum de um dia por semana ou uma cura de sumos.

Todos os anos, na primavera, os Hunzas fazem um jejum de vários dias. Sem ir tão longe, (e se tentar fazer um jejum prolongado, faça-o apenas sob vigilância médica) inspire-se nesta disciplina alimentar.

Consuma uma grande quantidade de frutos, legumes e saladas, o mais frescas possível. No que se refere aos legumes, coma-os, tanto quanto possível, crus ou cozidos apenas muito ligeiramente no vapor. Diminua o seu consumo de carne. Por fim, experimente o chapatti, ou então substitua o pão refinado por pão natural. Um jejum semanal de um dia e um regime alimentar inspirado nos Hunzas são um factor de longevidade e juventude inegável. Irá mesmo ter a impressão de estar a renascer de novo, tanto a nível mental como físico. Sentir-se-á transformado e, tal como os Hunzas, reencontrará a serenidade e a paz de espírito.

Exercício físico diário

Um outro dos grandes segredos da saúde dos Hunzas é o tempo considerável que eles dedicam diariamente ao exercício físico. Este exercício, que eles praticam geralmente ao ar livre, o que traz, evidentemente, benefícios suplementares, é sobretudo devido ao seu trabalho nos campos. Mas para eles isso não é suficiente e regularmente dedicam-se à marcha. De facto, chegam facilmente a andar entre 15 e 25 quilómetros por dia. É óbvio que não o fazem diariamente, mas isso também não constituiria para eles um esforço. Convém ainda não esquecer que a marcha na montanha é um exercício muito mais exigente que em terreno plano. É lógico que está fora de questão mudarmos completamente a nossa maneira de viver e irmos, por exemplo, trabalhar para o campo. Porém, os hábitos de vida dos Hunzas provam, se tal for necessário, a importância do exercício físico regular. Por exemplo, se você puder andar diariamente durante uma hora, isso será excelente sob todos os pontos de vista. A marcha é, de facto, o exercício mais simples e mais acessível, além de ser o mais barato. E contrariamente àquilo em que geralmente se acredita, é um exercício completo. Faça como os Hunzas: caminhe!...

Os Hunzas praticam igualmente inúmeros desportos e, conforme vimos, conseguem fazê-lo até uma idade muito avançada, já que não é raro verem-se centenários a jogar vólei ou polo, aliás um desporto muito comum entre eles. Além disso, os Hunzas nadam regularmente, mesmo com tempo frio.

Ao exercício físico constante, os Hunzas aliam certas técnicas fundamentais do yoga, por muito estranho que isso possa parecer. De facto, praticam uma respiração que se inspira, literalmente, em princípios yoga. Uma respiração lenta, profunda e ritmada. Não vamos aqui expor esta ciência maravilhosa que vem de tempos imemoriais mas é fácil encontrar manuais de yoga na maioria das livrarias. O yoga é um meio muito eficaz de combater o stress da vida actual.

Uma outra arte que os Hunzas praticam, e que é igualmente aparentada com o yoga, é a da relaxação, uma prática extremamente importante. Actualmente, a maior parte das pessoas vive num estado de stress de que nem elas próprias têm consciência, tal isso lhes parece “natural”... A vida moderna transformou-se numa corrida louca, que muitas vezes acaba bruscamente com um enfarte do miocárdio ou uma depressão nervosa...

Aliás, o Ocidental médio corresponde bem ao retrato lacónico que Freud descreveu: “O homem é um animal doente”. E por esse conceito, Freud entendia psiquicamente doente, embora o mesmo seja válido para o aspecto físico e sobretudo nervoso. O homem moderno tem o seu sistema nervoso esgotado, sobrecarregado, problema que está na origem das suas inúmeras doenças psicossomáticas, em que o recurso artificial e ilusório à farmacopeia é praticamente alucinante.

A relaxação é a chave da saúde. Os Hunzas, jovens ou não, praticam-na. Chegam mesmo a entregar-se diversas vezes por dia a exercícios de meditação.

Quanto a isto, não me cabe aqui fazer mais do que sugerir-lhe a leitura de alguns manuais especializados.

Apesar dos trabalhos pesados que diariamente executam, os Hunzas possuem a arte da relaxação e de saberem poupar a sua saúde. Em geral, trabalham muito lentamente, quase ao ralenti, diríamos nós, o que não os impede de (e até pelo contrário, o que lhes permite) realizar uma quantidade de trabalho considerável. A verdade é que os Hunzas compreenderam que é possível trabalhar mais, durante mais tempo, se o trabalho for efectuado sem impaciência. A tensão nervosa e muscular leva a um desperdício de energia considerável. Além de trabalharem lentamente, os Hunzas conseguem sempre arranjar tempo para fazerem pausas, durante as quais recuperam as suas forças. Quando param o seu trabalho, por vezes apenas por breves momentos, mas nem por isso menos essenciais, os Hunzas entregam-se a pequenos exercícios de relaxação e meditação. E o que é que nós fazemos em vez disso, para conseguirmos um momento de descanso ? A maioria das vezes, fumamos um cigarro, tomamos um café ou um pequeno “fortificante”... Que bela mentalidade, um verdadeiro paradoxo, já que todos eles são, evidentemente, estimulantes...

Com o hábito, todas as pessoas devidamente treinadas podem entrar rapidamente em estado de relaxação profunda. Isso é fundamental. Durante estas pausas, os Hunzas calam-se e contentam-se em escutar o silêncio da sua alma. Inspire-se nesta sabedoria antiga. Aprenda a conseguir, ao longo do seu dia, momentos de pausa e relaxação. Por vezes, respirar fundo umas vinte vezes pode permitir-lhe reencontrar-se. Lembre-se que é

preciso saber parar. E para isso é necessário uma sabedoria intuitiva.

Os Ocidentais perderam o contacto com esta sabedoria do corpo. E o que há de infeliz e por vezes trágico é que o corpo, reclamando o repouso a que tem direito, acabando sempre por parar, de qualquer maneira. A doença e a depressão nervosa batem-nos à porta e, por vezes, o organismo pára definitivamente: é o caso, por exemplo, do enfarte fatal...

Um dia normal dos Hunzas começa muito cedo, às cinco horas da manhã. A verdade é que os Hunzas vivem com o sol, já que se deitam ao anoitecer e isso pela razão simples de que não dispõem de qualquer sistema de iluminação: nem azeite, nem gás, nem electricidade, neste recanto perdido nos confins dos Himalaias. E daí também nós podemos extrair uma lição. Os Hunzas vivem ao ritmo da natureza. É evidente que para nós seda difícil, ou mesmo impossível, fazer o mesmo, devido às obrigações da nossa vida moderna, mas lembre-se que as melhores horas de sono são antes da meia-noite..

Porquê envelhecer?

Esta questão pode parecer surpreendente e ao mesmo tempo ingénua. A maior parte das pessoas responderão muito simplesmente dizendo que isso é algo de inevitável, que é uma lei da vida. A maioria aceita esta “evidência” por lhe parecer uma verdade absoluta. O único problema é que os Ocidentais envelhecem muito

mais depressa, e em geral muito pior, do que deviam. O principal obstáculo à sua longevidade está na sua cabeça. A maior parte das pessoas (e a sociedade encarrega-se disso por elas, caso elas se esqueçam) programam-se para viver até aos 70 anos. A esperança de vida, nos países industrializados, situa-se, conforme dissemos, muito próximo desta idade. Mal as pessoas ultrapassam uma certa idade, pensam que receberam um dádiva do céu. E a família e os amigos não ficam muito tristes nem muito admirados quando chega a hora da morte, porque, conforme dizem, já lá tinha a sua conta.

Esta concepção, tão divulgada, é deplorável e é a fonte do mal, visto que não há razão biológica ou científica para que uma pessoa seja considerada velha com 70 ou 80 anos de idade. Os Hunzas são a prova viva de que a vitalidade da maturidade pode ser consideravelmente prolongada. De facto, vários centenários Hunzas são, sob todos os pontos de vista, quer físicos quer mentais, mais jovens do que os quadragenários ocidentais.

De resto, todos os Hunzas têm sobre o envelhecimento uma concepção diametralmente oposta ao conceito comum. Cientistas ocidentais emitiram hipóteses que se assemelham de forma perturbadora à filosofia deste povo misterioso. O sábio americano Joseph W. Still defende que o envelhecimento é apenas uma doença. *Assim, para ser rigoroso, não é normal envelhecer, já que a saúde deveria ser a norma.* Um outro sábio americano, ainda mais audacioso nas suas concepções, não hesita em declarar que se conseguirmos manter a forma dos nossos 20 anos, conseguiremos viver durante séculos... Mas isso é puramente hipotético, dir-me-á você, porque, de qualquer forma, é impossível conservar durante muito tempo a forma dos

nossos 20 anos, já que a degenerescência celular e muscular começam precisamente nessa idade. Além disso, viver durante séculos, teremos de contrapor, seda, pelo menos excessivo...

No entanto, os Hunzas são a prova de que se pode viver um século, e mesmo muito mais, e que é possível ter uma vida saudável, factor fundamental. Tal como afirmámos, não é apenas o número de anos de vida dos Hunzas que é excepcional, é também a sua qualidade de vida.

A investigação científica actual desvenda realidades completamente novas, e muitas vezes perturbadoras, sobre o envelhecimento. Até há alguns anos atrás, a maioria dos sábios partilhava da convicção de que os homens e, de um modo geral, os seres vivos, eram dotados de um programa interno, de uma espécie de relógio que limitava a existência. Porém, cada vez mais esta concepção está a ser posta de lado.

Os cientistas ocidentais estão cada vez mais inclinados a pensar que a idade é essencialmente um estado de espírito. No entanto, uma coisa é certa, e foi provada pela medicina moderna: logo que a parte mental enfraquece, se entorpece e não encontra mais nada na vida, nem uma curiosidade constante, nem uma fonte de estímulo, o organismo enfraquece rapidamente, tanto a nível muscular, como circulatório e celular.

E foi isso que os Hunzas compreenderam há já muito tempo. De facto, a sua filosofia de vida é muito diferente da nossa. Por exemplo, a sua concepção de idade contrasta singularmente com a que é aceite pelas nossas sociedades, É esse verdadeiramente o mundo

virado do avesso, conforme irá vê-lo. Assim, para os Hunzas, a idade não é senão a maturidade crescente do corpo e do espírito. A idade de uma pessoa é estabelecida de uma forma bem diferente, pois é avaliada em função das capacidades que ela adquiriu. Quanto mais capacidades e experiência tiver um homem, maior será a sua maturidade e mais alto será o seu valor.

A tal ponto isso é verdade que, entre os Hunzas, toda a gente rejubila perante a ideia de vir a ter mais um ano de vida. Nas nossas sociedades, a terceira idade, que nós designamos também pela idade de ouro, são mais ou menos indivíduos abandonados à sua sorte. A partir do momento em que se chega à idade da reforma, aliás numa idade que faria rir os Hunzas, as pessoas são literalmente postas “a um canto”. Perdem toda a utilidade e, por conseguinte, todo o seu valor económico e social. De facto, e é preciso dizê-lo, retira-se-lhes praticamente a sua dignidade, pois não é verdade que é no trabalho que o homem mais profundamente se sente realizado ?

Na maioria dos países, mesmo as pessoas saudáveis, não têm escolha, já que, na idade antecipadamente fixada, a reforma é obrigatória, independentemente da saúde da pessoa que se vê forçada a depor as armas... Aliás, os reformados são muitas vezes alvo de uma espécie de ostracismo ao serem isolados em lares e casas de repouso, verdadeiras ante-câmaras do além, onde o anjo da morte encontra presas fáceis.

Ficou aliás provado que o período da reforma dos Ocidentais era muitas vezes seguido de um enfraquecimento rápido de todas as suas faculdades, de

um sentimento profundo de contrariedade e inutilidade, que leva rapidamente ao cemitério. De facto, não há nada mais penoso do que aquilo a que chamamos reforma e que seda certamente mais justo apelidar do terrível nome de paragem para a morte.

Entre os Hunzas, não existe nada que se assemelhe à reforma. É óbvio que, quando atingem uma determinada idade, os velhos Hunzas deixam de se poder entregar a tarefas árduas. Mas o que é importante é que os Hunzas não se reformam. Isto não fada nenhum sentido para eles. Os anciãos são alvo de uma grande admiração por parte dos jovens. Em vez de interromperem bruscamente as suas actividades, eles optam por modificar gradualmente a natureza das mesmas, o que, de resto, não os dispensa sequer das actividades físicas às quais se entregam até uma idade avançada. Só muito tarde conhecem os primeiros sinais de senilidade. “Living is moving”, dizem os americanos. Vida é movimento. Os Hunzas compreenderam isso e mantêm-se activos.

O termo que utilizam para designar a terceira idade é, aliás, extremamente significativo. São os chamados anos da plenitude, porque coroam literalmente a sua existência. Aos primeiros anos chamam os anos da juventude, e estes prolongam-se até aos... 50 anos. Seguem-se os anos intermédios, que vão até cerca dos 80 anos... Em seguida, vem a idade de ouro que, só entre os Hunzas, assume todo o seu significado...

A juventude do espírito

Aceitar envelhecer é já ser velho. Para alguns, isto pode parecer excessivo, mas é sem dúvida porque não têm consciência suficiente da extraordinária importância do espírito sobre o corpo. Saber manter a juventude do espírito, cultivar em si uma curiosidade constante, é assegurar ao corpo alguns anos de uma juventude suplementar. É este o espírito da verdadeira Fonte da Juventude.

A atitude mental é determinante. Pessoalmente, na minha qualidade de autor, estou de tal forma convencido do fundamento desta teoria que divulgo uma importante colecção de obras que tratam desta questão. Eu próprio sou autor de uma obra intitulada “Dinâmica Mental”, na qual reuno as conclusões das mais recentes investigações sobre as possibilidades quase infinitas do espírito.

O que há de mais singular, já para não falar de misterioso, acerca dos Hunzas, é o facto de eles aplicarem instintivamente as grandes leis do espírito. A sua concepção tão original da velhice não é senão um dos aspectos mais espectaculares. Parece que, em nenhuma idade, a negatividade toma conta do seu espírito. E, no entanto, eles vivem em condições muito mais difíceis do que as nossas. Mas sabem cultivar o optimismo e o bom humor, vivem sempre como se tivessem toda a vida diante deles... Aliás, isso não está muito longe da verdade, já que a sua esperança de vida é considerável... A sua existência é o oposto da nossa. O homem moderno é apanhado numa corrida sem fim, sentindo-se simultaneamente obcecado e traumatizado

por um passado que arrasta pesadamente consigo e que se projecta continuamente num futuro que teima em escapar-lhe. Os Hunzas, em contrapartida, não parecem saber o que é a inquietação do futuro nem o peso do passado. Eles vivem o momento presente. E esse momento presente talvez nada mais seja que a eternidade. Não conhecem a dúvida nem o receio do falhanço que, a maior parte do tempo, minam a nossa existência.

O Doutor Hans Selye, especialista mundial em stress, escreveu : “Não fazemos mais do que começar a suspeitar que a maioria das nossas actuais doenças são provocadas mais pela nossa resposta exagerada aos choques do dia a dia, do que pelos germes, toxinas e outros agentes exteriores. Neste contexto, inúmeras doenças do foro nervoso e emocional, como a hipertensão arterial, as úlceras gástricas e duodenais, certas formas de reumatismo, insuficiências cardíacas e renais, são efectivamente doenças da adaptação. Sob este prisma, uma boa técnica para se furtar aos choques do dia a dia e às emoções em geral, é um factor indubitavelmente essencial para cada um de nós”.

Os Hunzas, em contrapartida, parecem perfeitamente imunizados contra as doenças da adaptação, de que o stress é, sem dúvida, a manifestação mais corrente. O seu sistema de adaptação é, por assim dizer, perfeito. De certo modo, eles são como as crianças – descuidados, bem dispostos, com presença de espírito, mas ao mesmo tempo com a serenidade dos sábios. Nós somos o espelho dos nossos pensamentos. A serenidade e o vigor que se liberta dos Hunzas é uma prova de que *eles dominam perfeitamente o seu pensamento e que o seu*

espírito possui aquilo que tanta falta faz aos nossos contemporâneos: a paz.

Porque é que você não poderia viver para além dos 100 anos?

Na Idade Média, a esperança de vida era muito inferior à que hoje conhecemos. Aos trinta anos, qualquer mulher considerava-se velha e passava a vestir roupas escuras, o que significava que, a partir de então, renunciava à elegância e à sedução. E os homens não tardavam a juntar-se às suas companheiras... Além disso, a mortalidade infantil era extremamente elevada. Convém lembrar que as epidemias eram frequentes e que a peste devastava regularmente toda a Europa. De uma maneira geral, a vida era mais dura e a higiene muito pouco exigente. Assim, não tardou muito até que as pessoas passassem a viver até idades menos avançadas. Um homem que atingia os 60 anos era considerado um patriarca. É evidente que havia exceções, mas eram raras.

Actualmente, muitos homens e mulheres de 40, e mesmo 50 anos, com uma higiene de vida apropriada, apresentam uma forma resplandecente e, conforme se diz, não parecem ter a idade que têm... Se disséssemos aos povos medievais que um dia os homens viveriam até aos 70 anos e que uma mulher de 50 anos poderia ter uma aparência mais jovem que uma sua contemporânea com 30, certamente eles ter-se-iam mostrado cépticos.

Perante os Hunzas, nós somos um pouco como teriam sido os povos da Idade Média, se lhes tivesse sido dada a oportunidade de ver alguns séculos adiante. É provável que dentro de um ou dois séculos, ou mesmo muito antes disso, dentro de cinquenta ou até trinta anos, todos os homens passem a viver facilmente para além dos cem anos, tal como os Hunzas há já várias centenas de anos.

Mas para quê esperar tanto tempo para encontrar ou manter uma juventude quase eterna ? Os Hunzas, este maravilhoso povo dos Himalaias, de que espero ter-vos feito compreender os costumes e a filosofia de vida, são a prova viva e irrefutável de que é possível acrescentarmos anos à nossa vida, quase tantos quantos quisermos. E não serão anos vulgares, mas sim anos extraordinários, anos de saúde absoluta, serenidade e felicidade.

Sim, você pode vencer a doença, o stress e a depressão. Este pequeno livro revelou-lhe segredos surpreendentes. Agora cabe-lhe a si pô-los em prática para transformar a sua vida e ser eternamente jovem. Não fique à espera ! É hoje mesmo que você deve começar realmente a viver. A viver, finalmente. É essa sensação que você não vai tardar a ter, logo que comece a aplicar os maravilhosos preceitos desta sabedoria milenar. Quanto a mim, ao terminar, resta-me apenas desejar-lhe... uma longa vida !

Índice

Os segredos de saúde dos Hunzas	2
Os Hunzas não conhecem a doença	4
Uma longevidade excepcional	5
O primeiro segredo dos Hunzas	8
Exercício físico diário	16
Porquê envelhecer?	19
A juventude do espírito	24
Porque é que você não poderia viver para além dos 100 anos?	26



Este eBook faz parte da colecção
com livre acesso no <http://www.clube-positivo.com>

Não hesite a mandá-lo aos seus amigos

Se quiser vendê-lo, pô-lo no seu Web Site ou então utilizá-lo
num outro lado qualquer, contacte-nos:

webmaster@clube-positivo.com