

ĐỌC BÁO

Vùng đất 900 năm không có ai mắc ung thư

V.T. sưu tầm

Bộ tộc Hunzas có khoảng 30.000 người, sống dọc theo dãy núi Himalaya ở mũi phía bắc của Ấn Độ. Họ sống trong một thung lũng tách biệt với thế giới bên ngoài, ở độ cao 3.000 m so với mặt nước biển.



Hunzas là bộ tộc có nhiều người sống thọ, tuổi thọ trung bình ở đây là 120.

Ở đó, khoảng cách cha con có thể lên tới 90 tuổi. 100 tuổi vẫn được coi ở độ tuổi trưởng thành, phụ nữ 80 tuổi trông trẻ như mới ngoài 40. Những cụ ông, cụ bà 130 tuổi vẫn lao động hăng say và nhiều người sống tới 145 tuổi.

Người Hunzas có sức khỏe rất tốt, miễn nhiễm với các căn bệnh đương đại như béo phì, tim mạch, tiểu đường ... Đặc biệt, trong suốt 900 năm qua, nơi đây không ai mắc ung thư. Vậy bí quyết của họ là gì?

Ăn uống thanh đạm, 2 bữa/ngày

Triết lý ăn uống của người Hunzas là “Hãy coi thức ăn là thuốc tốt nhất”. Chế độ ăn của bộ tộc này tương tự như chế độ ăn kiêng



Bữa ăn thanh đạm chủ yếu là các loại hạt, rau quả và bánh từ bột chưa tinh chế

của Hippocrates, cha đẻ của y học hiện đại, người đã sống hơn 2000 năm trước ở Hy Lạp cổ đại.

Người dân nơi đây ăn uống thanh đạm, do tác động lớn của điều kiện khí hậu và địa lý. Mọi người chỉ ăn 2 bữa/ngày, bữa đầu vào lúc 12h trưa.

Trong khi đó, người dân thường dậy từ rất sớm để làm việc chăm chỉ và tiêu tốn nhiều calo. Điều này khác biệt hoàn toàn với các khuyến cáo về tầm quan trọng của bữa sáng thịnh soạn.

Không giống như hầu hết chúng ta, người Hunzas ăn uống chủ yếu để đủ duy trì sức khỏe hơn là thỏa mãn vị giác.

Bữa ăn không quá cầu kỳ mà sử dụng hoàn toàn các thực phẩm tự nhiên bao gồm trái cây, rau quả như cà rốt, củ cải, rau



Cách ăn uống gần với thiên nhiên chính là một trong những bí quyết giúp người Hunzas phòng chống ung thư.

chân vịt, bí, rau diếp, táo, lê, đào, mơ, mâm xôi... cùng các loại ngũ cốc lúa mạch, kê và lúa mì... Trong đó rau củ chủ yếu ăn sống hoặc chần sơ.

Mọi thứ đều tươi, sạch nhất có thể, không qua chu trình bảo quản phức tạp. Trong khu vườn của người Hunzas, không có bất kỳ hóa chất, phân bón nào, nếu sử dụng sẽ bị coi là chống lại luật của Hunzas.

Người Hunzas chỉ ăn thịt trong những dịp đặc biệt quan trọng như đám cưới hay lễ hội, và mỗi người chỉ dùng 1 miếng nhỏ.

Họ cũng ăn nhiều sữa chua. Các loại hạt như hạnh nhân, óc chó... thường chiếm phần lớn trong bữa ăn bên cạnh loại bánh mì đặc biệt làm từ lúa mì, hạt kê, kiều mạch, lúa mạch chưa qua tinh



Hơn 100 tuổi, nhiều người Hunzas vẫn lao động say mê mỗi ngày.

chế. Hằng ngày, người Hunzas uống nước tan chảy từ các dòng sông băng, thứ nước có nhiều khoáng chất có lợi cho cơ thể.

Nghiên cứu của các bác sĩ tại Pakistan cho thấy đàn ông Hunzas trưởng thành chỉ tiêu thụ 1.900 calo, 50g protein, 36g chất béo và 354g carbohydrate mỗi ngày, chủ yếu từ các nguồn protein và chất béo có nguồn gốc thực vật. So với người phương Tây, lượng protein chỉ bằng 1/2, lượng calo và carbohydrate bằng 1/3.

Ngủ từ chập tối

Người Hunzas thường đi ngủ từ chập tối và bắt đầu dậy làm việc từ lúc 5h sáng với tốc độ ổn định, tránh bị kiệt sức. Một phần ngủ sớm vì họ không có điện, dầu, phần vì muốn hấp thụ ánh sáng mặt trời, hòa nhập với thiên nhiên.



Người dân nơi đây đều đi bộ 15-20km mỗi ngày.

Đi bộ, tập thể dục hằng ngày

Một yếu tố khiến người Hunzas dẻo dai là hằng ngày dành nhiều giờ đi bộ 15–20km dọc theo các con đường núi dốc. Họ coi đây là bài tập thể dục để tận dụng không khí thanh khiết.

Ngoài tập thể dục hằng ngày, người Hunzas còn thực hành một số kỹ thuật yoga cơ bản, đặc biệt là thở yoga theo phương thức chậm, sâu, sử dụng toàn bộ khoang ngực.

Đây là phương pháp thư giãn tuyệt vời, là chìa khóa của sức khỏe.

Ăn uống tự nhiên và lối sống lành mạnh là tất cả những gì để người Hunzas không stress, khỏe mạnh, không mắc ung thư, sống thọ và hạnh phúc.

THEO MINH ANH • VIETNAMNET

THÁNH GIÁO

Thánh tâm làm nên vương đạo. Thánh tâm hay vương đạo đều có ở lòng mọi người, lòng các con. Nếu có được hay chưa được thì cơ biến diễn Thiên địa tuần hoàn châu nhi rồi phục thí. Cõi đời an lạc lâu hay mau đều tùy theo lòng giác ngộ của vạn linh. Biết thế, các con hãy thương yêu dịu dặt nâng đỡ nhau trên đường Đại Đạo. Thầy có dạy các con: “Không thương được kẻ ghét con thì không gần được Thầy.” Các con muốn gần Thầy, hiệp cùng Thầy, thì bỏ lòng thương ghét, lấp nẻo thị phi, đoạn dứt nhân quả. Bao nhiêu đó làm cho tánh Đạo các con sáng ngời. Các con sẽ hóa giải mọi khó khăn khổ não để hiệp cùng Thầy.

Đức Chí Tôn, Cơ Quan Phổ Thông Giáo Lý

15-01 Đinh Tỵ (04-3-1977).