

Världens hälsosammaste folk?



En man i Hunzadalen, Gilgit, Pakistan

Hälsokoströrelsen i Sverige gav tidigt ut många tidningar, böcker och skrifter. Ideologen hette Are Waerland. Han startade tidningen Hälsa. Den prenumererade vår mormor på. Där beskrevs läget på hälsokostens alla stridsfronter. Och det var där jag första gången kom att läsa om hunzafolket.

Vår mormor var född 1897. Hon var under perioder av sitt liv intresserad både av hälsokost och teosofi. Redan ganska tidigt fick vi barnbarn därför komma i kontakt med begrepp – och realiteter – som kruskagröt, vetekli och mjölksyrad kalk. Mjölksyrad kalk var bra för benstommen, naglarna och tänderna. Den kunde bli mindre syrlig genom att blandas i filmjölken.

Kruskan lanserades av hälsokostprofeten Are Waerland som en nyttighetsgröt som hjälpte mot i stort sett allt. Svår att tillaga helt korrekt men vår mormor kunde göra den. Sedan fanns till exempel en produkt kallad Hälsogruvan. Den var säkert bland det mest nyttiga och mineralrika man kan få i sig. Jag tror pulvret



Hunzaflaggan

innehöll bland annat malda torkade nässlor och åkerfräken. Smaken var, kan jag säga – intressant. Närmast metallisk faktiskt, antagligen beroende på mineralrikedomen.

Mormor arbetade som småskollärare. Detta var långt före våra dagars ”fruktstunder”. Hon hade med sig skalade råa potatisar och rå vitkål till

skolbarnen som de fick lära sig att äta. En bit vitlök – bara stor som toppen på lillfingret – var det bra att äta varje dag.

Märkligt gamla

Hemma hos vår mormor fanns också mängder med uppbyggliga skrifter kring vad som var skadligt och vad som var nyttigt. Sockret – ”det vita gifet” – var förstås ett av de större hoten. Råsaft var däremot det nyttigaste som fanns. Råsaftcentralen påpekade det i sina små häften. I samma artiklar och böcker beskrevs också det hälsosamma, sockerfria, livet i Hunzadalen som gav människorna där en hög ålder.

Först trodde jag att artiklarna om folket i Hunzadalen rörde sig om en litterär fantasi utan någon verklig-hetsgrund alls. Hunzafolket beskrevs nämligen av tidskriften Hälsa som det hälsosammaste folket i hela världen. De verkade leva i något slags paradiskt Shangri La i en isolerad dal i Himalaya. Ett undangömt område dit ingen någonsin kom. Hunzafolket talade också ett eget språk: burushaski, som inte var likt de som talades runtomkring dem. Därför kallas de ibland även för burusho.

Hunzaborna, eller hunzakuts som de också kallas, blev enligt dessa uppgifter också märkligt gamla. Att bli runt 120 år påstods i artiklarna inte vara ovanligt hos dem. Förklaringen till deras höga ålder var enligt tidskriften Hälsa förstås i första hand hunzafolkets kost; baserad på mandlar, torkade aprikoser och olika sädeslag.

Människorna i Hunzadalen fanns alltså verkligen – men vilka var de egentligen? Var ligger dalen och vilken historia har den?

Trädgårdstomter

Hunza är beläget i Karakorambergen i Himalaya söder om Lilla Pamir och Afghanistans Wakhankorridor, helt omsluten av bergstoppar. Hunzadalen tillhör Pakistans allra nordligaste delar som gränsar till Afghanistan, Ryssland, Kina, Kashmir och Indien. När jag idag söker på nätet kommer en bild av Hunza och dess folk fram, fast helt enkel och tydlig är den inte. Hunza var redan under andra hälften av 1800-talet känt som ett eget litet kungadöme beläget i en avlägsen dal i Himalaya. En brittisk kolonialexpedition som på 1870-talet efter strapatsen nådde dalen på hästryggen beskrev hur de branta och steniga sidorna av dalen var kantade med terrasserade trädgårdstomter. Där fanns fruktträd och djur som föddes upp för kött och mjölk. Trädgårdarna vattnades med mineralrikt smältvatten som fördes långa sträckor med en träakvedukt från Ultarglaciären på Rakaposhiberget. Slam från floden nedanför bars upp till sidan av dalen till de terrasse-



Hunzabröd

rade trädgårdarna. Den genomsnittliga årliga nederbörden i Hunza är mindre än 50 mm.

Hur är det med hunzafolkets hälsa?

Vad har då besökare hos hunzafolket i modern tid haft att säga om deras hälsa? En missionsorganisation beskriver läget idag som att hunzas/burushos har många hälsoproblem på grund av dålig vattenkvalitet och dålig kost. Ögonsjukdomar och tandproblem är vanliga. Tandläkare och läkare är det desperat behov av bland dem.

Hälsoförelämparen J.I. Rodale skrev 1955 i sin bok "The Healthy Hunzas" att många av dem är kända för sin livslängd och många är hundraåringar. De skulle vara långlivade på grund av deras konsumtion av hälsosamma ekologiska livsmedel såsom torkade aprikoser och mandel, samt en myckenhet av frisk luft och motion. Renée Taylor skrev flera böcker på 1960-talet som beskrev hunzafolket som att de hade en lång livslängd och var ett fredligt folk.

Läkaren John Clark levde bland

hunzafolket i 20 månader och rapporterade i sin bok "Hunza - Lost Kingdom of the Himalayas" att hunzas inte mäter sin ålder enbart via kalender. Detta bildligt talat eftersom han också påpekade att det inte fanns några kalendrar. Ålder mäts även genom en uppskattning av personens visdom vilket leder till föreställningar om livstider på 120 år eller äldre, påpekade han. Det finns uppgifter om att genomsnittslivslängden i hunzaområdet kan vara så låg som 52-58 år.

Clark skriver i sin bok:
"På min första resa genom Hunzadalen förvärvade jag nästan alla missuppfattningar som andra resenärer: De Friska Hunzas, Demokratiska Domstolar, Landet Där det Inte Finns Några Fattiga, och liknande. Endast efter att en längre tid bott hos hunzas avslöjades den faktiska situationen".

John Clark skrev också att de flesta av hans hunzapatienter hade malaria, dysenteri, maskar, trakom, och annat som lätt diagnostiserades och snabbt kunde behandlas. På hans första två resor behandlade han 5 684 hunzapatienter. Han rapporterade också att i en omgång med så många som 40 patienter var han mycket framgångsrik i att behandla malaria och stafylokocker med mediciner men hade problem med dysenteri.

Attackerade handelskaravaner

Ultartoppen som reser sig över Baltit, huvudorten i Hunza, är spektakulär. Det gamla palatset ligger på en kulle ovanför. De svåra vägförhållandena till Hunza höll folket isolerade. Så sent som 1950 hade de flesta av barnen i Hunza aldrig sett ett fordon med hjul eller en jeep även om flygplan gick ned för landning på flygplatsen i Gilgit, Pakistan, lite över tio mil bZort.

Hunzakuts hade undertecknat ett fredsavtal med sina grannsamhällen cirka 10 år före britternas ankomst. De hade varit en krigargemenskap som ibland attackerade de kinesiska handelskaravaner som färdades via de höga bergspassen mellan Sinkiang och Kashmir. Enligt Hunzakuts folklore, blev ett fredsavtal undertecknat på grund av att sonen till en hunzakung övertygade sin far att avsluta dessa mordiska sedvänjor.

Makedoniska generaler och soldater

Historien om Hunza tros av vissa ha börjat med Alexander III, mer känd som Alexander den store. Han föddes i juli 356 f Kr och levde till 10 juni 323 f Kr. Alexander var son till kung Filip av Makedonien. Alltså det gamla Makedonien väster om Grekland. Alexander ansågs vara en lysande krigare, mer kapabel än sin far. Efter sin fars död begav sig Alexander ut mot öster för att erövra intilliggande kungadömen. Han erövrade Grekland på kort tid och fortsatte mot Persien där han så småningom brände huvudstaden och det nationella biblioteket i ett stort nederlag för perserna.

Tre generaler i Alexanders armé sägs ha gift sig med persiska kvinnor. Generalerna förrådde Alexander genom att ge perserna hans planer. När Alexander hört talas om sveket försökte han hämnas, men generalerna, deras fruar, och ett band av många soldater flydde. Hunzadalen tros ha varit deras tillflykt på grund av dess avlägsna och säkra belägenhet.

En annan legend säger att hunzas/burusho drevs från nordvästra Indien till Pakistan av indoariska inkräktare.

Mirerna styrde Hunza blev ett självständigt kungarike med en monarki. Kungen använde titeln mir. Det brittiska kolonialstyret blev dock störande för den organisation hunzafolket hade. Miren, härskaren över Hunzadalen, trodde att hans lilla rike var likt Kina och liknade sig själv vid Alexander den store som han påstod sig ha påbrå från. När britterna dök upp på 1870-talet, tog han dem för några underställda och sökte göra drottning Victoria till sin vasall. Kolonialtjänstemännen slösade ingen tid. De får honom avsatt och ersätter honom med en mottaglig bror som miren slarvigt nog försummat att mörda på sin väg till tronen.

I hundratals år styrdes alltså hunzaterrioret av en mir, eller prins.

Men från 1892 till 1949 styrde britterna detta territorium. 1949 fick Pakistan kontroll över Hunzadalen när en vapenvila som skapats av FN gjorde slut på striderna mellan Pakistan och Indien. Mirerna fick härskas över lokala problem fram till 1974, då Pakistan tog fullständig kontroll. Politiskt förtryck och kampen för kontroll har många gånger gjort livet mycket svårt för hunzafolket.



Vy över Hunzadalen

Den makedoniska kopplingen idag

En burusholegend hävdar att de härstammar från byn Baltit, som hade grundats av en soldat som var kvar från armén av Alexander den stores armé, en legend som är gemensam för stora delar av Afghanistan och norra Pakistan. Dock är de genetiska bevisen för detta ganska svaga. Endast en mycket liten, 2-procentig, grekisk genetisk komponent finns och den finns också bland den pashtunska folkgruppen i Pakistan och Afghanistan.

2008 hade det makedonska Institutet för strategiska Undersökningar organiserat ett besök av hunzaprinsen Ghazanfar Ali Khan och prinsessan Rani Atiqa och de presenterades

Fotografer, Hunza:
Maria Ly
Yasin Chaudhry



som ättlingar av Alexanders armé. Hunzadelegationen välkomnades vid Skopjes flygplats av landets premiärminister Nikola Gruevski, från den makedonska ortodoxa kyrkan kom ärkebiskop Stephen och den dåvarande borgmästaren i Skopje Trifun Kostovski fanns också på plats. Akademiker avvisar den makedoniska kopplingen idén som pseudovetenskap och tvivel finns om de makedonska politiska ledarna faktiskt tror på påståendena heller.

Hälsokosten – mera spridd idag

Hunzadalen ligger intill Afghanistan. Det är troligt att Hunzadalens folk inte gått omärkta genom de senaste decenniernas oroliga tid i närområdet. Staden Abotabad där Usama Bin Ladin dödades av en patrull från US Navy Seals finns på lägre område inte så långt nedanför Hunzadalen. I samma gränsdel av Pakistan utmed Afghanistan, fast längre söderut, ligger Pakistans

”stamområden” North West Frontier Areas och Waziristan. Här cirklar ännu Obamas drönare hotfullt i luften och bombar både terrorister och civila. Mest civila har det visat sig.

Are Waerland är borta sedan länge. Han kom visst mot slutet i konflikt med organisationen Frisksportarförbundet om något som hade med kruskagröten att göra.

Tidningen Hälsa finns fortfarande, men jag tror knappast de skriver om hunzafolket längre. Däremot är hälsokosten mera spridd än någonsin och det finns hyllor i snart sagt varje livsmedelsbutik för den. Allt kanske inte är vad det lovar men i stort sett är det säkert bättre att köpa ur det sortimentet än att äta middag på McDonalds eller stoppa i sig chips varje dag.

Så mormor hade nog rätt.

Henrik Persson

Flickor i Hunzadalen



Clark, John (1956). *Hunza – Lost Kingdom of the Himalayas*. New York: Funk & Wagnalls. Ralph Bircher: *Hunza. Folket utan sjukdom*. Frisksportförlaget 1949/ Råsaftcentralen: Råsaft-terapi. Ett lovande inlägg i amerikansk hälso- och sjukvård av idag Stockholm 1947 / Rodale, J.I. *The Healthy Hunzas 1955* / Taylor, Renée (1964). *Long Suppressed Hunza health secrets for long life and happiness*. New York: Award Books.