TÉRCIO ROCHA

Experto en células madre

150+

LA NUEVA EXPECTATIVA DE VIDA: ¿CUÁNTO QUIERE USTED VIVIR?

Traducción – Jacob Pierce

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a Dios y a mi hijo y mejor amigo, Mathias Rocha, y a mi esposa, Martha Lybia, que diariamente me fascina con su amplia sonrisa, con una alegría que me contagia y un amor que me excita y me hace querer vivir la eternidad a su lado.

Yo, que estuve casi del otro lado de la vida, estoy obsesionado con vivir más y mejor a cada día.

¡He venido a este planeta azul para vivirlo plenamente durante 300 años!

No tenemos mucho tiempo, es bastante curto para degustar todas las maravillas de este mundo…

Diariamente medito y rezo mucho.

Mi mantra es agradecerle a Dios por ser quien soy, por tener una clara consciencia de todo eso y por querer ser mejor a cada día.

¿Y qué haré con mis 150 años más de vida?

Pues vivir con intensidad, verdad y suavidad todos los días.

Y que, el día en que me vaya, pueda enorgullecerme de haber colaborado para que muchos pudiesen aprovechar más sus 150 años en esta tierra tan encantadora.

SUMARIO

Introducción 5

Capítulo 1
¿Por qué vivir tanto? 11

Capítulo 2
Las nuevas generaciones 29

Capítulo 3
Una nueva adolescencia 45

Capítulo 4
Amarse a sí mismo 59

Capítulo 5
Ambientes curativos y ambientes tóxicos 73

Capítulo 6
La siembra es de cada uno ,
pero la cosecha es obligatoria 91

Capítulo 7
Como vivir la muerte 105

Capítulo 8
El renacimiento 119

Bónus 135

Referencias 151

Introducción

¿Quién quiere vivir para siempre?

Queen, de la película Highlander

Prezados editores,

Atenção com as letras capitulares. Atenção também com a quebra de linha de páginas porque o texto fica fora de formato em algumas delas e muda inclusive o tipo de letra. Também não consigo ver o título dos capítulos e os dizeres que o acompanham, por isso os traduzo bem no começo de cada um deles.
Muito obrigado,
Jacob

N.D.T > ATENÇÃO ÀS LETRAS CAPITULARES "Q"

¿Qué usted haría se le fuesen dados 100 años más de vida? Pero no una vida cualquiera, como aquella a la cual estamos acostumbrados.

Cuando sabemos que una persona pasó de los cien años, tendremos que imaginárnosla sobre una cama, llena de limitaciones, dolores y deficiencias. Pero no es esa la propuesta que les traigo aquí. Como experto en medicina regenerativa y creador de centenas de protocolos regenerativos con el mejor material biológico que existe, las células madre, llamadas por mí de Partículas Divinas, presento en esta obra una realidad que ya se muestra bien posible: vivir muy bien y más de cien años.

La vida debe ser vivida en abundancia, no limitada por la dependencia de un bastón, por dolores en las espaldas, por la permanencia en una cama o por condiciones como las secuelas de un accidente cerebro vascular (ACV), sarcopenia o

enfermedad de Alzheimer. No es a ese tipo de existencia a la que me refiero porque estaría obligado a concordar con la mayoría de las personas: eso no ese vivir plenamente, sino soportar una supervivencia no deseada, marcada por la amarga espera por la muerte.

Hace años que vengo siendo testigo de la regeneración y del rejuvenecimiento de miles de personas con los tratamientos con células madre, desde personas comunes, como una mujer que quiere sentirse joven y bonita otra vez, ou empresarios recuperando su memoria y razonamiento, e interrumpiendo el Parkinson o el Alzheimer. Existen incluso atletas de renombre mundial, como Fernanda Venturini que, después de recibir la indicación de cirugías y prótesis en rodilla y cadera, se decidió por otra alternativa y vino a buscarme.

Después del tratamiento, se recuperó sin necesitar someterse a procedimientos quirúrgicos. ¡Fernanda brilla de nuevo!

Basta hacer una sencilla búsqueda en Google para encontrar nombres como Cristiano Ronaldo, Rafael Nadal, Jennifer Lopez, Kim Kardashian, Deborah Secco y tantos otros conocidos y famosos que prefieren quedar en el anonimato y que se regeneraron por entero con los protocolos biológicos creados aquí mismo en Brasil por este médico que les habla, como también con los desarrollados por otros especialistas, científicos y estudiosos internacionales que, como yo, forman parte de la más grande disrupción en la historia de la medicina.

Es el fin de la era de las recetas y de los remedios interminables, porque sencillamente estamos en una fase de transición, reemplazando el disfraz de los síntomas por la cura a nivel celular, en la cual las células son regeneradas y rejuvenecidas a tal punto que los pacientes se sienten jóvenes otra vez, independientemente de la edad que tengan. Esos pacientes vuelven al gimnasio, a caminar, a bailar, a relacionarse y a enamorarse, porque se sienten vivos de nuevo, y es justo aquí que empieza la invitación que les hago en este libro. ¿Qué usted haría con más de cien años de vida, a partir de quien es ahora, y con toda la madurez y experiencia de vida ya adquirida?

Imagine tener a su disposición una planilla en donde pudiese planearlo todo ¿Qué haría con esa dádiva?:

- ¿Hará un nuevo curso universitario de pregrado y se convertirá en un experto también de medicina? ¿O va a graduarse como abogado, biólogo o matemático?
- ¿Va a realizar su antiguo sueño de adolescencia de ser un actor, actriz, cantante o cantora?
- ¿Vivirá los relacionamientos que no pude antes, porque no tenía tiempo o dinero?
- ¿Va a aprender a pintar y realizar el deseo de exponer sus cuadros en una exposición en Paris y por toda Europa?

- ¿Va a ayudar al prójimo creando una ONG que cuide a los niños huérfanos o algo parecido?
- ¿Viajará por el mundo en un barco o a pie?
- ¿Cuánto se puede hacer con más de cien años de vida y de plena salud?

Eso se llama vida, un sueño que ya es una realidad para quien se atreve a entrar en él.

Y así como yo, el profesor de genética de Harvard Medical School, el doctor David Sinclair, uno de los principales líderes innovadores de su generación, considerado por la revista TIME como una de las cien personalidades más influyentes del mundo en 2014 y una de las 50 más prometedoras en el área de la sanidad en 2018, también sabe que ya se puede tener una vida más larga y llegar perfectamente a los 150 años e incluso rebasarlos. En esta obra, publico partes de sus experiencias e investigaciones como evidencia de esa nueva realidad.

Existe una combinación de protocolos de salud que nos llevan por ese camino y que comparto aquí no solo con usted, sino también con personas maduras: el fundador de una de las más grandes editoriales de Brasil, una actriz que nos encantó por décadas y que todavía nos encanta, un director de cine, un monje budista y otros que, en el punto culminante de sus vidas, responden a la siguiente pregunta: ¿Qué harían si pudiesen vivir 150 años más con salud total? ¿Será que esas personas buscarían el éxito? ¿O ellas crearían algo nuevo que todavía ni siquiera existe? ¿Intentarían salvar el país del momento polarizado, crítico y caótico en que estamos viviendo? ¿O usarían esos cien años más para librarnos definitivamente de la corrupción? ¿Qué es lo personas tan geniales y maduras, con tanta historia, harían en sus vidas si pudiesen?

Los invito pues a descubrir y a inspirarse en lo que puede y en lo que hará con su vida a partir de ahora. Esos cien años más ya es algo posible, y creo que ellos deben ser

vividos de la mejor forma: con sueños que se conviertan en realidad, con amores

correspondidos, con acciones que mejoren el planeta y extendiéndole la mano al prójimo, con individuos conscientes de sí mismos y de su responsabilidad como espíritus que vinieron a esta vida para evolucionar.

¡Vivamos entonces damas y caballeros! Pero siempre sabiendo para qué, cómo y para quien vivir. Que la vida, a partir de hoy, sea mucho más que una trayectoria alrededor de nosotros mismos, porque ahora podemos vivir para mejorar el mundo.

Entonces, brindemos a la vida.

Un brinde a las células madre y a todo el futuro mejorado que ellas nos proporcionan.

¡Que Dios nos bendiga a todos!

Muchas gracias.

CAPITULO 1 - ¿POR QUÉ VIVIR TANTO?

LO OPUESTO DE LA VIDA NO ES LA MUERTE, ES LA MONOTONÍA.

Muchas personas tal vez se asusten con la propuesta de este libro: vivir 150 años o más. El problema es que la idea del envejecimiento está enraizada en nuestro cerebro como siendo algo inevitable, irreversible y muy malo, y que forma parte del proceso de la vida y que ocurre de forma natural. Sin embargo, lo que sucedió en la historia de la humanidad es que aprendimos a mirar en dirección al proceso de envejecimiento de forma equivocada.

¿Pero y si les digo que envejecer es una enfermedad? ¡Exactamente eso! Hacerse viejo o vieja hoy por hoy es algo que se puede tratar y mejor todavía: es algo absolutamente evitable. En otras palabras, no necesitamos envejecer. A partir de ahora, usted puede imaginarse en una vida plena e incluso planificarse hasta los 150 años o más sin la idea fija en la cabeza de tener que estar postrado en una cama, andando despacio por la casa, jorobado y con un montón de dificultades. No es así que vivirá su edad madura sino con más movilidad, energía, disposición, eficiencia mental y satisfacción emocional. Una vida útil, feliz y con amor es lo que le propongo con este libro y con mi trabajo diario como médico experto en medicina regenerativa.

En mi trayectoria profesional, no solo me especialicé en células madre y en estudiarlas profundamente desde los tiempos de mi juventud en la universidad, sino que las usé en mí mismo como conejillo de indias para regenerarme de un proceso extremo de envejecimiento, después de haber pasado por 23 años de una lucha interminable contra el cáncer. Fueron 360 sesiones de quimioterapia y tres choques anafilácticos. Los vencí todos, pero al final parecía que estaba casi muerto: era un zombi, sin

vida y para empeorar el cuadro, amarillo y cascarrabias.

Si la mayoría de las personas en este planeta se entrega con una simple gripe que no dura más que una semana, imagínese cómo quedaría el estado físico, emocional y psicológico después de más de dos décadas

utilizando los temidos quimioterápicos, fármacos potentes que destruyen sus células sanas, en pro de destruir las células cancerígenas. Estamos hablando aquí de un envenenamiento del propio cuerpo a largo plazo (y un plazo que mata sus deseos de vivir, lenta y diariamente). Pero no soy una víctima porque en el fondo, nunca me sentí una víctima. Sabía que Nuestra Señora de las Gracias estaba a mi lado y que, al final de todo ese reto, comprendería su intención conmigo. ¡Y lo entendí!

Fua a causa del cáncer y del estado en que me quedé que, cuando finalmente me dejó, me dediqué por entero al estudio y uso de las células madre. Yo quería regenerar a las personas, como quise desde muy niño, interrumpir el envejecimiento de mis abuelos y de mis bisabuelas. No entendía por qué las personas tenías que oxidarse y envejecer hasta morir, nunca le encontré sentido a eso. Y al mismo tiempo en que empecé a trabajar de lleno con las células madre, me vi amando otra vez. Y como mi mujer es mucho más joven que yo y estaba perdidamente loco de pasión por ella, tomé una de las decisiones más importantes de mi vida:

— ¡Voy a usar las células madre en mí mismo y estaré bien y dispuesto para amar de nuevo!

Eso se dio en la época de la pandemia de la Covid-19 y los protocolos con ese material divino todavía no existían. El mundo estaba como loco y muy asustado, como si estuviese a punto de acabar, mientras que otras personas ya se curaban de la enfermedad con esas mismas células. Pero yo, por otra parte, empecé a crear los primeros protocolos biológicos que utilizo hasta hoy en todos mis pacientes.

Basta mirarme de cerca para darse cuenta de algo sorprendente. Nadie cree que estuve 23 años con cáncer y que incluso así, tengo mi piel joven y llena de turgencia. Poseo una excelente musculatura, energía, memoria, mi razonamiento y todo lo que habría perdido si no me hubiese regenerado en esos momentos.

Fueron miles de millones de células madre aplicadas en mí a lo largo de los años, y que hoy por hoy, me permite hacer lo mismo para

Los miles de pacientes que me llegan con diferentes quejas como artritis, artrosis, fibromialgia, fracturas y la necesidad de prótesis, cardiopatías, Alzheimer, Parkinson, autismo, diabetes tipo II, dolores crónicos, cansancio crónico, sarcopenia, falta de disposición, olvidos, razonamiento turbio, lagunas mentales y casi ningún deseo de vivir, porque todas esas personas creían que sus vidas continuarían decayendo. Y no fue eso lo que pasó, porque en cuanto aparecieron los primeros protocolos con las células madre y después de unas pocas semanas, empezaron a ver la vida de nuevo y de forma positiva:

— ¡Quiero vivir otra vez, Dr. Tércio!

— Tércio, ¡me siento viva de nuevo!

— Doctor, me busqué una novia, estoy enamorado, ¿cómo puede ser?

Mi trabajo me ha permitido ver vidas siendo regeneradas, y no solo en el cuerpo, ¡sino en el alma! Y si cuando era un niño, no tuve el conocimiento suficiente para salvar a mis abuelas y bisabuelas, hoy sé que tengo el privilegio de transformar la vida de las personas porque ellas logran entender y vivir de cerca o que es el tratamiento con las células madre. No es por gusto que yo las denominé Partículas Divinas, porque son ellas de veras el mejor material biológico que existe en este planeta. Por suerte, no estoy solo en mi jornada. En todos los continentes, y en las mejores universidades y en prestigiosos centros de investigación, existen muchos médicos, científicos y expertos que trabajan en el mismo tema: la longevidad y la vida sin la enfermedad y el envejecimiento.

El científico y doctor David Sinclair, profesor de genética de Harvard Medical School, ha dedicado toda su vida a estudios e investigaciones para combatir el envejecimiento. En su best-seller *Tiempo de Vida: por qué envejecemos y por qué no lo necesitamos*, nos trae sus percepciones y los resultados de décadas de trabajo en pro de una vida que puede llegar a los 150 años o más. O

sea: que hay personas dedicando toda su existencia para que usted pueda vivir su vida mucho más tiempo y con mucha más calidad.

En el transcurso de todos los capítulos de este libro, voy a compartir el conocimiento del Dr. David Sinclair, para que usted también se beneficie de lo que ya se sabe en los lugares más relevantes del mundo en lo que se refiere a cuestiones de conocimiento y alta tecnología, con estudios e investigaciones efectivas, que ya están transformando la forma en cómo enfrentamos la medicina, el envejecimiento y la posibilidad de vivir una nueva vida. Es la disrupción de la medicina tradicional hacia una nueva era del conocimiento y del modo en cómo existimos como seres humanos.

¡Y usted es mi invitado a formar parte de todo eso! Vivir bien y más tiempo es una elección que usted puede hacer a partir de ahora.

Cualquier árbol que desee tocar el cielo necesita hacer raíces tan profundas a punto de tocar el infierno.
Carl Jung

Paciente modelo: ¿Cómo ella llegará a los 150 años?

En el transcurso de este libro, usted podrá seguir de cerca el tratamiento de una paciente real, en los mínimos detales, como también sus resultados.

Paciente: Letícia, 50 años

Anamnesis:

Cirugías y tratamientos anteriores

- 1 cesárea.
- 3 cirugías de varices.

- Hiperandrogenismo.
- Cirugía del estómago y adelgazamiento rápido, con sarcopenia intensa.

Medicamentos y suplementos

- Anticonceptivo.
- Medicina para la presión arterial.
- Levotiroxina sódica 100 mg para hipotiroidismo.
- Multivitamínico.
- Whey protein, 1 a 2x por día.

Quejas

- Cansancio físico crónico con la necesidad de dormir durante el día.
- Oscilaciones de humor constante en algunos días.
- Dificultad en mejorar la musculatura.
- Dolores crónicos en algunos puntos de los hombros, brazos y piernas.
- Historial de bursitis de cadera y de hombro, con dolores en las piernas y en los hombros.
- Mala circulación sanguínea y tobillos muy hinchados, con apariencia comprometida hace años.
- Siente mucho frío en los pies, y durante el inverno tiene sufrimiento físico y emocional intenso.
- Temperatura corporal por debajo de lo normal, alrededor de los 35 grados.
- Lipedema.
- Flacidez en las piernas, en la espalda y en los brazos.
- Piel flácida y muy resecada, picazón en la piel y en el cuero cabelludo.
- Ansiedad.

Palabras de la paciente

"Cuando festejaban mis años. Yo tenía una buena salud
y nada me importaba.
Era inteligente entre la familia, y no
tenía la esperanza que los demás sentían por mí. Cuando
tuve esperanza ya no lograba sentirla.
Cuando vi la vida, perdí el sentido por ella.
[…]
¡Detente, corazón
mío! ¡No pienses! ¡Deja ese pensar en la
cabeza! ¡Oh, Dios mío, Dios mío, Dios
mío!
Hoy ya no cumplo
años. Es duro. Los días se me
agigantan. Seré un viejo
cuando tenga que serlo.
Y más
nada.
¡Qué rabia
de no haber traído el pasado ya robado en mi bolsillo!… ¡El
tiempo en que festejaban el día de mis años!…
"Cumpleaños", Fernando Pessoa

¡Estoy muy cansada! ¡Me siento vieja! Literalmente. Tengo dificultad en imaginar una vida mejor en el sentido físico. Hace años que siento que voy cuesta abajo. Estoy casi siempre cansada, incluso cuando me despierto ¡y es horrible! Sé que dormí la noche entera, pero al abrir los ojos, no tengo deseos de levantarme de la cama, porque sé que mis pies me dolerán, a pesar de los ejercicios constantes de estiramiento que hago. Parece que mi cuerpo se oxidó por completo.

Tengo oscilaciones de humor durante el día a causa del

cansancio y muy a menudo tengo que dormir en algún momento durante la tarde, para conseguir completar las actividades

de rutina. El cansancio físico afecta mi humor, razonamiento y memoria. Si no duermo me irrito sigo cansada y no trabajo como debería. No puedo ni siquiera relacionarme porque estoy siempre de mal humor. ¡Eso no es vivir!

Por supuesto que el cansancio afecta mi libido, porque no. Logro relacionarme sintiéndome cansada y con tanta necesidad de dormir. Es difícil mantener una relación así, si siempre necesito dormir y relajar. Nadie se lo cree porque aparento ser joven, pero no es así que siento por dentro. Me siento vieja, ¡muy avejentada! No era eso lo que quería para mí, parece que tengo una vejez que no me pertenece. De hecho, todavía no he llegado a la menopausia y ya me siento vieja antes, ni siquiera me puedo imaginar cómo sería cuando llegue. Tengo miedo.

Me cuido en la alimentación y hago ejercicios, pero no logro ver un adelanto como la mayoría de las personas porque siento dolores que me siguen sin parar: en los hombros, brazos, piernas y en la cadera. Siempre que intenté algo más como una carrera diaria de 20 minutos en la cinta, tuve que ir al fisioterapeuta con bursitis, artritis o cosas por el estilo. Era como tener que empezar de cero después de la recuperación.

Lo que más me molesta es con relación a la estética y a la flacidez. No me pongo saya o shorts hace más de una década para protegerme de la apariencia flácida, con celulitis y lipedema. También escondo los brazos por el mismo motivo. Tengo flacidez muscular y en la piel también, es horrible. Ya me llené de colágeno y utilizo diversas cremas, pero sin resultado. Pensé incluso en hacerme una cirugía plástica, pero imagino que la recuperación de una cirugía así sería terrible, pues ni siquiera de una noche mal dormida puedo recuperarme. De cualquier forma, estoy siempre cansada. ¿Qué me pasaría después de una cirugía?

A causa del hiperandrogenismo, perdí mucho pelo en mi adolescencia. Tenía un cabello como el de Elba Ramalho,

extremadamente voluminoso y se me puso como el de Malu Mader, sin ningún volumen. Mi casa está llena de pelos por el piso y eso me deja muy nerviosa, porque tengo miedo de quedarme calva. La piel de mi cuerpo está siempre seca y a pesar de hidratarla constantemente, esa apariencia de sequedad continúa, y lo peor es la picazón que me da a veces en la espalda, senos, barriga y en el cuero cabelludo. Como los médicos no encontraron ningún motivo biológico para eso, entiendo que sea parte del proceso de la vejez 50+. Y aprendí a vivir con ese peso.

A causa de la mala circulación, tengo los tobillos extremadamente hinchados hace años. Su apariencia me molesta porque la hinchazón parece grasa y no logré reducir ese volumen ni siquiera incluso con la última cirugía de varices. Mis pies están casi siempre fríos y en el invierno me duelen mucho porque se hielan y no se calientan. Nunca viajo a lugares fríos porque no consigo calentarme a causa del problema de los pies, con excepción de cuando los pongo en agua caliente. Mientras otras personas se divierten normalmente en una ciudad turística de clima frío, mi cuerpo sufre porque no logra mantener la temperatura normal, y nadie entiende porque me largo de esos lugares o ni siquiera los visito.

Lo mismo se da en las fiestas y reuniones familiares. Aunque yo sea la más joven de os hermanos, soy siempre la primera persona a irme a casa porque me siento cansada y sin ganas para mantenerme despierta y conversando, principalmente si t3ngo que estar de pie. Da la impresión de que soy la mujer más anciana de toda la familia y todos se ríen de mí.

A pesar de tener 50 años, muchas veces tengo la sensación de tener mucho más. Y pienso que mi edad biológica esté por encima de los 50, por la forma en cómo me siento hace tiempo. Me acostumbré con el cansancio y con las oscilaciones de humor, con la necesidad de dormir durante el día, con los

pies fríos, con mi cuerpo que no

se calienta solo, con la picazón en la piel – principalmente en el calor –, con los tobillos horribles e hinchados, con la falta de libertad para ser más femenina y usar ropas en que pueda enseñar mis piernas. Parece que envejecer es exactamente eso: nos acostumbramos con lo que no tenemos más y nos adaptamos a lo que necesitamos y vivimos con ese conformismo.

Me asusta cómo me quedaré con el paso del tiempo. No vislumbro un futuro promisorio y temo no poder trabajar en la tercera edad porque, a pesar de amar mi trabajo y ser muy creativa, el cansancio me o impide. Tampoco quiero traerles complicaciones a mis familiares si me pongo más grave. Y por eso es que tomé la decisión de hacer el tratamiento con las células madre. No tengo muchas esperanzas que me resuelva todos los problemas, pero si me ayuda a sentirme menos cansada y a tener más energía, como parece que puede ser, me quedaré extremadamente feliz.

Me gustaría sentirme viva y joven de nuevo. Sería un sueño despertarme por la mañana y sentir el aire fresco del amanecer, sentirme alegre y llena de vida, como sucedía en mi juventud. En mi adolescencia, hacía triatlón de aficionados, nadaba 5 kilómetros por día, corría 10 y andaba 20 kilómetros de bicicleta. ¡Me encantaba estar viva! Extraño mucho esos momentos porque parece algo absolutamente distante de lo que soy hoy por hoy. Es muy triste, muy triste.

De todas mis quejas, aunque fuese maravilloso darle cauce a las cuestiones estéticas, eliminar el cansancio sería lo mejor que me podría pasar: quiero sentirme llena de vida, energía y disposición. ¡Conseguir practicar un deporte sin sentir dolor sería sencillamente un milagro!

Quiero sentir la esperanza de sentirme de otra manera, porque vivir así a los 50 me parece una vejez muy prematura. No creo que valga la pena vivir por mucho tiempo si sigo en estas

condiciones tan depauperadas. Todo lo que quiero es dejar de sentirme cansada. ¡Solo eso!

Exámenes solicitados

Exámenes comunes:

- Hemograma completo.
- Urea.
- Ácido úrico.
- Creatinina.
- Glucosa.
- Hemoglobina glicosilada.
- Insulina.
- Lipidograma completo.
- Hepatograma completo.
- TSH, T3, T4, T4 libre, T3 libre, T3 reverso.
- LH, FSH, estradiol, progesterona, testosterona total y libre.
- Cortisol.
- CEA, CA 15.3, CA 19.9, CA 125, PCR.
- Troponina.
- CPK.
- CKMB.
- Aluminio sérico, hierro, ferritina.
- Vitamina D25 sérica.
- Factor antinuclear, factor reumatoide.
- Anticuerpos IGG e IGM anticardiolipina.
- Anticoagulante lúpico.
- Anticuerpos antiTPO, anticuerpos antitireoglobulina y proteína C funcional.

Exámenes especiales:

- Test de IGG en 216 alimentos.
- Copromax.

Los protocolos del Dr. David Sinclair

Alimentación

Uno de mis primeros consejos para esa paciente modelo es continuar con la alimentación sugerida por el Dr. David Sinclair, investigador de Harvard y autor de *Tiempo de Vida*. No es necesario que sea exactamente igual, pero sí lo más parecido posible. Según él, reducir la ingestión calórica y el número de comidas que hacemos durante el día es uno de los principales pilares para superar la enfermedad del envejecimiento. Si embargo, como el ser humano que es, él asume la propia dificultad en comer menos y confiesa que adoptó solamente el ayuno intermitente, dejando de tomar el desayuno. ¡A él le encanta comer, como a todos nosotros! Y no estuvo apto para reducir la propia ingestión calórica.

Lo importante de esa información es que, para concentrarnos en la longevidad, la alimentación ideal debe venir acompañada de una buena reducción de calorías, ayuno intermitente y de una alimentación a base de legumbres y vegetales, principalmente. El Dr. Sinclair se salta el desayuno, prioriza los vegetales, las nueces y la leche vegetal, evita los lacticinios, el alcohol y el azúcar, y come poca proteína animal para activar los genes de la reparación celular.

Consejos de alimentación de David Sinclair:

- **Ayuno:** él practica el ayuno intermitente, se salta el desayuno y hace sus comidas en un intervalo de ocho horas. O sea, come por primera vez a la hora del almuerzo y vuelve a comer ocho horas más tarde, a la hora de la cena. Nada más.
- **Base vegetal:** consume mayoritariamente alimentos a base de plantas, como vegetales, castañas y nueces.
- **Reducción de la proteína animal:** reduce el consumo de carnes y productos de origen animal para evitar el exceso de estimulación de la vía mTOR, que acelera el envejecimiento.
- **Eliminación de lacticinios y alcohol:** Sinclair eliminó los lacticinios y el alcohol de su dieta, relatando una mejoría en su claridad mental y en los marcadores biológicos.
- **Foco en polifenoles:** consume alimentos ricos en polifenoles, que activan las sirtuinas, genes de la longevidad, incluyendo vegetales de colores intensos, como la uva, manzana, la fresa el arándano, la zarzamora, granada, guapuru, y la framboesa. Café, té verde, té negro, vino tinto, jugo de uva integral. Linaza, nueces, avellana, almendras, ajonjolí. Frijoles negros o blancos, espinacas, cebolla morada, brócoli, aceitunas. Cúrcuma, azafrán, canela, romero, tomillo, albahaca. Chocolate amargo, cacao en polvo y aceite de oliva extra virgen.

El objetivo es mantener el cuerpo en un estado de adversidad que se nota con la ingestión de bajas calorías, forzando a las células a activar mecanismos de reparación y mantenimiento celular.

¿Qué haría usted con 150+?

Un legado no es lo que dejamos a las personas, un legado es lo que usted deja en esas personas.
Deive Leonardo

Mauricio Sita, 79 años
Emprendedor y escritor

¡Legado!

En el esplendor de mi mejor edad, madurez y experiencia de vida, creo que si logro vivir hasta los 150+ con salud, voy a dedicar ese tiempo a transformar mi vida en un legado.

Cuando veo mi trayectoria de vida personal y profesional, me siento satisfecho con lo que he vivido hasta ahora. Creo que soy exitoso, principalmente por el hecho de ser amado por las personas que son importantes en mi vida, y que soy recordado por aquellas que estuvieron en ella de manera positiva.

A mis 25 años de edad, viví el peor dolor cuando fui con la madre de mis hijos al hospital para recibir al primogénito. Dejamos su cuartito bien arregladito y todas las cosas de bebé que preparamos para la llegada de un niño en nuestra casa, por primera vez. Pero eso no fue lo que pasó. Volvimos con los brazos vacíos, los corazones rotos y una cuna también vacía. Vivir ese tipo de dolor siendo tan joven reforzó en mí todavía más lo que era esencial en la vida: el amor, la familia y las personas que realmente permanecen en nuestra vida para siempre.

Tal vez haber experimentado esa pérdida tan grande en mi juventud, me ayudó a nunca más perderme en la vida emocionalmente hablando. Yo seguí por la vida como todos continúan: estudié y trabajé mucho, construí más de diez empresas exitosas y escribí diez libros de los cuales me

enorgullezco profundamente. Y todavía me quedan cuatro en camino.

La vida me enseñó a permanecer en el camino correcto, sin dejar de fijarme en lo que es más relevante y verdadero, mientras construía una carrera, adquiría conocimiento y acumulaba bienes materiales. El éxito nunca se me subió a la cabeza; al contrario, siempre me sirvió para aprender y colaborar con quien estuviese a mi alrededor. No es por gusto que después, de más de 20 años como presidente y fundador de la Editorial Literare Books Internacional, dejé la empresa para mi principal asociada profesional que, como funcionaria más antigua, pasó a ser la dueña de la editorial. ¡Eso sí que es un legado!

Mis tres hijos son mi legado porque son mis mejores amigos, con los que siempre conviví de forma muy próxima y amorosa. Yo sencillamente continuaría esa construcción que, al mismo tiempo, significaría vivir en la piel la verdadera razón de mi existencia: amar.

Yo no pude expresarle mi amor a mi primer hijo como me hubiera gustado y por eso mismo, insistí en vivir ese amor con los demás, con los cuales pude permanecer hasta ahora. Es interesante recordar que valdrá sí la pena vivir hasta los 150+ si aquellos que yo amo también lo pueden hacer. Sería muy triste vivir tanto y ver a los demás yéndose antes de mí, no es lo que me gustaría. Entonces abogo por una vida en que todos puedan vivir 150 años o más.

Y yo continuaría estudiando como lo sigo haciendo, pues estoy graduándome en un nuevo curso del Tribunal de Justicia, como mediador, y empezando una nueva profesión, con casi 80 años. Me enorgullezco de ser así, pero no me siento mejor que nadie, porque a fin de cuentas, es solo un modo de pensar y actuar lo que siempre me condujo por la vida. ¡Y la vida no para, ni yo tampoco!

Mi primera formación fue como psicólogo, lo que me ayudó a entender la vida y ver cómo yo y los demás funcionamos. Fue por eso que entendí a temprana edad, que la forma en cómo decidimos pensar y actuar es una elección, y es lo que afecta toda

nuestra jornada. Por suerte para mí, elegí un camino positivo para mis pensamientos y hasta

los 150+ tendré la oportunidad de perfeccionarme mucho más en mi neuro plasticidad y en los resultados que alcanzo a través de ella.

Me involucraría en viajes en las culturas indígenas y cosas por el estilo, para no solo viajar, sino distraerme y conocer el mundo, empapándome de la historia, la cultura, el arte y la propia vida.

A los 65 años, me gradúe en Maestría en psicoanálisis clínico y creo que es lo que continuaría haciendo hasta mis 150+: perfeccionándome, y transformando ese conocimiento y esa experiencia de vida en un legado, sea por medio de libros, entrevistas, en mi cotidiano y en el amor que siento por los míos, porque no existe un legado más valedero que el amor que dejamos dentro de las personas.

Espero sinceramente que me recuerden con cariño, como alguien que marcó la diferencia en la vida de las personas, no de forma profesional, sino como un ser humano. Es eso lo que verdaderamente me importa. Es así que espero que mis hijos me recuerden, incluso por mi primogénito, al que me encantaría abrazar.

Vivir 150+ sería mi legado. ¡Y mi legado sería el amor!

CAPÍTULO 2 – LAS NUEVAS GENERACIONES

Condenamos como siendo ignorantes a las generaciones anteriores, y es que el mismo destino nos espera en las venideras.

Marques de Maricá

Si vamos a hacer una reflexión sobre cómo serán las nuevas generaciones que vivirán 150+ en un futuro tan cercano, tal vez hasta los 240 años, necesitamos comprender las características que marcaron cada generación y cómo ellas se diferencian entre sí. ¿Sabe usted a cuáles generaciones pertenecen usted y sus hijos?

- **Baby Boomers:** nacidos entre 1946 y 1964.
- **Generación X:** nacidos entre 1965 y 1980.
- **Generación Y ou Millennials:** nascidos entre 1981 y 1996.
- **Generación Z:** nacidos entre 1997 y 2010.
- **Generación Alfa:** nacidos entre 2011 y 2024.
- **Generación Beta:** nacidos entre 2025 y 2039.
- **Generación Gama:** os que nacerán a partir de 2040.

Baby Boomer

Si nuestros padres, individuos de la Generación Baby Boomer también concocidos como la generación de hierro, traían en ellos una rigidez jerárquica enorme, tenemos que recordar que era porque aprendieron a vivir el período de la Revolución Industrial, cuando el mundo necesitaba de esa característica. La rigidez era propia en su tiempo, en el mundo moderno de aquella época.

Hoy por hoy, estamos viviendo la 4ª Revolución Industrial de la historia, con la llegada de la inteligencia

artificial, y tenemos que adaptarnos a cada cambio de generación, como ya nos decía Charles Darwin:

No es el más fuerte el que sobrevive, ni el más inteligente, sino el que mejor se
adapta a los cambios.

Hace tiempos que nuestros padres y abuelos salieron de las áreas rurales a las urbanas y fueron los responsables del éxodo rural, período en que las ciudades empezaron a crecer considerablemente, a tal punto de los coches dejaron de ser meros ítems de lujo y se convirtieron en una necesidad, como los medios de transporte colectivo, los restaurantes y los primeros *fast-foods*, destinados a una parte de la población que no podía volver a casa durante el trabajo para almorzar. En aquella época, los médicos eran considerados como miembros de la familia y no había tantas medicinas, recursos y tratamientos como hoy y ni siquiera la tecnología que tenemos en la actualidad.

¡La Generación Baby Boomer marcó la historia!

Generación X

La Generación X fue la primera a vivir el mundo tecnológico durante la adolescencia y creció en medio a su avance en todos sus frentes: arte, música, medos de comunicación, Internet, telefonía y por supuesto en la medicina, con un número mucho mayor de medicinas, especializaciones y el inicio del uso de computadoras para registros clínicos. La tecnología era recibida con desconfianza y al mismo tiempo con alegría por la entrada de la Internet discada y la posibilidad de comunicación vía ICQ o salas de conversaciones como las de la UOL. ¿Alguien se acuerda de eso?

La Generación X cambió la forma en cómo el mundo se comunicaba, y como consumía. Esa fue la generación que acompañó el crecimiento del capitalismo y de las consecuencias de la industrialización que nuestros padres trajeron. La sociedad se hizo mucho más consumista por ellos en todos los sentidos. Así, consumían todo lo que sus padres jamás tuvieron la oportunidad de consumir y continuaron con ese comportamiento transmitiéndolo con total fuerza en sus hijos, la Generación Y.

Si los padres de la Generación Baby Boomer tenían apenas uno

o dos pares de zapatos durante toda una vida, fue la Generación X que dejó en el olvido el famoso y viejo Kichute y el Bamba, unos antiguos tenis de antaño, fascinada con la infinitud de marcas, colores y modelos que surgieron. Eso

no sucedió solamente con los zapatos, sino también con las ropas, los juguetes, accesorios, alimentos, opciones de entretenimiento y mucho más. Los hijos y nietos de la Generación X jamás comprenderán como sus antepasados tenían tan poco en su infancia. Era el mundo que se transformaba rápidamente una vez más.

Generación Y

Entonces llegó la Generación Y. Los hijos de esa generación, nacidos y criados en un contexto de consumismo ya naturalizado y en un mundo que pedía cambios sociales y comportamentales, hizo con que las personas le dieran más importancia a la cuestión emocional que a lo racional por primera vez en la historia de la humanidad. Fueron testigos de la explosión de la genómica y del nascimiento de la telemedicina, que es la consulta a distancia, en el auge de la pandemia.

Nunca hubo una generación que vivió tantas oportunidades de terapias y de autoconocimiento como esa, que desde pequeños fueron influenciados por sus padres, la Generación X, a buscar la felicidad y la satisfacción en la vida por medio de sus emociones, y no más por la realización del trabajo, de la compra de su casa y de tener un coche en el garaje.

Fue la Generación X que influyó en sus hijos para que fuesen como los son hoy por hoy, como acontece en cada cambio de generación. Nada está desconectado, al contrario: todo está conectado, de una forma perfecta y en sincronía que comanda el planeta constantemente y lo eleva hacia algo superior, y que no tenemos la capacidad de percibir en tiempo real. Nos lleva tiempo el comprender todo eso, pero las evidencias están en la evolución y en el crecimiento del mundo como un todo y revelan lo que él necesita siempre para salir de su propio lugar y moverse, e ir hacia adelante.

Generación Z

La Generación Z es el resultado de la generación que fue motivada desde que eran niños a darle importancia a la cuestión emocional, al mismo tiempo en que

creció en apartamentos cerrados, sin la realidad de poder jugar y correr por las calles, viviendo la libertad de una infancia tranquila y libre. Ellos ganaron y perdieron, como todas las otras, pero crecieron en un mundo ya totalmente diferente. En medicina, conviven con innovaciones como la inteligencia artificial, cirugías robóticas, bioimpresión en 3D y con el uso de dispositivos usables (*wearables*) para el monitore continuo, además del nacimiento y del crecimiento de la medicina regenerativa, con las células madre.

Los hijos de la Generación Z son más emotivos, y no vivieron su infancia rodeados de personas, sino de tecnología: celulares, *tablets*, *streamings* y el nacimiento de la Inteligencia Artificial. Por supuesto que eso causa una desconexión en la cabeza de ellos, como también en la Generación X que sufrió con el famoso y viejo Bug del Milenio. Los individuos de la Generación Z no aceptan más la rigidez en el trabajo, ni los prejuicios en la sociedad. Ellos son inclusivos y serán los responsables de los más grandes cambios en el mundo corporativo, que finalmente dejará la cultura de la psicopatía de lado y pasará a adoptar una cultura más humana. ¿Se da cuanta usted del valor que eso tiene en nuestro mundo?

Las multinacionales y las grandes empresas ya están reinventándose para no quedarse atrás y sin funcionarios, porque los trabajadores de la Generación Z no están desesperados por los cargos de dirección y por los ascensos, sino que quieren trabajar menos, con menos presión diariamente y más respeto entre las personas. ¿Le parece algo asustador? ¿Se puede imaginar cómo serían los individuos de la Generación Alfa, acostumbrados a escuchar audios de WhatsApp en la velocidad 2? ¿Y los vídeos rápidos, con edición rápida y novelas cortas, llamadas verticales, en que la trama precisa ser dinámica y corta, junto con la rapidez de esa propia generación? ¿Podremos seguirles el paso y acompañar de cerca la capacidad de adaptación de

esos Alfas? ¡Son los nuevos tiempos, queridos amigos!

Futuras generaciones, los 150+

Las generaciones futuras, Alfa, Beta, Gama y las que vendrán después, serán marcadas por la inmersión total en la Inteligencia Artificial, en los cambios climáticos acelerados y las nuevas formas de interactuar con el mundo. Es difícil prever todo lo que pasará y cómo el mundo lo enfrentará, pero ya sabemos un poco sobre ellas:

- **Generación Alfa (2010 a 2024): l**os primeros nascidos por entero en el siglo XXI, totalmente dentro de un mundo digital y conectados desde su primera infancia.

• **Generación Beta (de 2025 a 2039):** hijos, principalmente, de la Generación Y (millennials) y la Generación Z. Será la primera generación que crezca con inteligencia artificial, robots autónomos y algoritmos hiperpersonalizados plenamente integrados en la vida cotidiana.

• **Generación Gama (a partir de 2040):** el siguiente grupo demográfico, que se enfrentará a desafíos globales intensificados, como la transición energética y un entorno empresarial y social marcado por la automatización.

La buena noticia

Todas las generaciones pueden beneficiarse ya de tratamientos con células madre y de los protocolos del Dr. David Sinclair, los cuales permiten la regeneración del organismo y la curación de enfermedades que la medicina tradicional consideraba incurables, además de abordar el envejecimiento mediante la medicina regenerativa. Las generaciones futuras vivirán más tiempo y enfermarán menos. Por eso es importante reflexionar a lo largo de este libro: ¿para qué vivir más? ¿Tienes suficiente amor por ti mismo como para desear una vida tan larga? ¿Estás preparado para la nueva adolescencia y las imprevisibles novedades que llegarán con las nuevas generaciones? La vida es una caja de sorpresas, y la

forma en que reaccionas ante cada una de ellas es responsabilidad tuya y revela tu madurez.

¡Yo soy muchos! Existen multitudes en mí. En la mesa de mi alma se sientan muchos, y yo soy todos ellos. Hay un viejo, un niño, un sabio, un tonto.
Nietzche

Paciente modelo: ¿Cómo ella llegará a los 150 años?

Paciente: Letícia, 50 años

Resultado de los exámenes

A partir de los 36 años, el ser humano comienza, aunque sea lentamente, a atravesar fases de transición biológica denominadas «pausas», que corresponden al declive en la producción de diversas hormonas. Las principales son la menopausia en las mujeres y la andropausia en los hombres, aunque existen otras.

La somatopausia es el declive natural y gradual de los niveles de la hormona del crecimiento (GH) y del factor de crecimiento IGF-1, que ocurre en el organismo a partir de los 30 años. Este proceso está asociado a la pérdida de masa muscular y al aumento de grasa corporal. Por su parte, la tireopausia se refiere a la disminución gradual de la función de la glándula tiroides con el avance de la edad, lo cual afecta directamente al metabolismo. La «electropausia» consiste en la caída de los niveles de pregnenolona, una hormona precursora producida principalmente en el cerebro y en las glándulas suprarrenales. Este descenso hormonal gradual suele asociarse al envejecimiento —generalmente a partir de los 30 años—, al estrés crónico y a un deterioro en la red de señalización eléctrica de las neuronas. En el caso de la paciente modelo, ella está entrando en la menopausia a los 50 años, pero también sufre de somatopausia y tireopausia. Los resultados de sus

exámenes dejaron muy claro lo que es necesario hacer. En términos generales, la mujer necesita apoyo para reequilibrarse durante este período, por lo que he indicado:

- Uso oral Woman Daily Pill.
- HMB 100mg, Beta Alanina 200mg, Guaraná 200mg, Ginseng coreano 200mg, Marapuama 200mg, Catuaba 200mg, Nandrolona 10mg, Triiodotironina 2mcg, Ioimbina 3mg, Testofem 200mg, Green Coffee 200mg.
- Una dosis diariamente, al despertar.

Estradiol

Resultado de 12,30.

El estradiol de la paciente es muy bajo y, por tanto, siente molestias durante las relaciones sexuales debido a la sequedad vaginal. La piel también muestra signos de sequedad y el cabello está seco y se cae. Además, el sueño se ve alterado por el calor nocturno.

Para ello, utilizará:

• Vía intravaginal 60 ml, gel intravaginal con Testosterona 1 mg/ml, Gestrinona 1 mg/ml y Estradiol 1 mg/ml. Aplicar 1ml por vía intravaginal diariamente al despertar.

• Gel transdérmico 0,6 mg, 80 g. Aplicar 1 medida en todo el rostro diariamente al despertar.

Ferritina

Resultado de 5,8.

La ferritina también está muy baja, y es necesario que la paciente consuma alimentos ricos en vitamina B12 y hierro. Para ello, debe comer filete de hígado triturado junto con frijoles, con el fin de enmascarar el sabor desagradable y lograr consumirlo todos los días. De esta manera, el cuadro puede revertirse en dos o tres meses.

Fibrinógeno y plaquetas altas

Fibrinógeno 284,0.

Plaquetas 386.000,0.

Unos niveles elevados de fibrinógeno y plaquetas pueden aumentar el riesgo de trombos. Por ello, le aconsejé utilizar CBD, aumentar considerablemente la ingesta de líquidos y tomar Aspirina C infantil para reducir dichos niveles y evitar que esté expuesta a algún tipo de trombo durante un viaje, por ejemplo.

Sulfato de dehidroepiandrosterona (SDHEA o DHEA-S)

Resultado 67,0.

La DHEA es un precursor de las hormonas sexuales como la testosterona, la progesterona y el estradiol. Reemplazará estas hormonas con:

Vía oral 60 cápsulas de DHEA de 100 mg. Una cápsula diaria al despertar.

Somatomedina-C (IGF-1)

Resultado 54,0.

La somatomedina C es una hormona producida principalmente por el hígado bajo el estímulo de la hormona del crecimiento (GH). Es esencial para el desarrollo óseo y muscular durante la infancia y participa en el anabolismo y la recuperación muscular en los adultos. Al aplicar células madre, resulta conveniente aprovechar la acción de la GH para orientarlas hacia la recuperación ósea, muscular y cerebral de la paciente. Es fundamental que la paciente utilice GH, ya que esto potenciará su metabolismo, ayudando a reducir el tejido adiposo, aumentar la masa magra, mejorar la densidad ósea y regenerar el tejido cerebral.

Para ello, deberá utilizar:

- Vía subcutánea: 15 mg

3 jeringuillas de Norditropin® de 15 mg. Aplicar 0,6 mg

diariamente al acostarse.

Testosterona

Resultado 25,0.

La testosterona está un poco baja, y la paciente podrá reponerla con el gel intravaginal ya prescrito debido al bajo nivel de estradiol. Asimismo, se le indicó a la paciente que realice entrenamiento de fuerza todos los días.

Los protocolos del Dr. David Sinclair

Revirtiendo el envejecimiento

¿Recuerdas la película *El curioso caso de Benjamin Button*, con Brad Pitt y Cate Blanchett? En el filme, el protagonista nacía viejo y se volvía joven con el paso del tiempo. Nosotros no nacemos viejos, pero ya sabemos cómo retrasar el envejecimiento y regenerar nuestras células, de modo que se vuelvan realmente más jóvenes, curando enfermedades que la medicina tradicional no cura y haciéndonos, efectivamente, más jóvenes.

Nos referimos aquí a un envejecimiento reversible, demostrado por los estudios del Dr. David Sinclair realizados con ratones ancianos, que volvieron a ser jóvenes. Los científicos lograron revertir el envejecimiento de estos ratones. Su teoría afirma que el cuerpo conserva una copia de seguridad de información de la juventud, a la cual se puede acceder para transformar células envejecidas en células jóvenes. El proceso de regeneración es posible y real.

Los investigadores utilizaron proteínas específicas y transformaron células adultas en células madre mediante un proceso muy prometedor. En el laboratorio del Dr. Sinclair, en la Facultad de Medicina de Harvard, los ratones ancianos vuelven a ser jóvenes.

> Si revertimos el envejecimiento, estas enfermedades no deberían ocurrir. Hoy contamos con la tecnología necesaria para poder llegar a los cien años sin preocuparnos por padecer cáncer a los 70, enfermedades cardíacas a los 80 y alzhéimer a los 90 (Sinclair apud LaMotte, 2022).

A lo largo de mi trayectoria como médico especialista en medicina regenerativa y creador de cientos de protocolos con células madre, puedo dar fe —con innumerables pacientes como testigos— de los resultados de estos tratamientos en el rejuvenecimiento y la curación de diversos tipos de enfermedades (artritis, artrosis, diabetes tipo 2, Alzheimer, Parkinson, autismo, cardiopatías, problemas ortopédicos, sarcopenia y caída del cabello). Esto se suma a los resultados obtenidos en procedimientos estéticos, en el rejuvenecimiento e incluso en la actividad sexual, mediante el protocolo de retonificación peneana y embellecimiento íntimo.

Los tratamientos con células madre son para todos; no existen contraindicaciones y funcionan exactamente como el Dr. David Sinclair predijo para sus ratones de edad avanzada. Las aplicaciones, tanto endovenosas como locales, de células madre tienen la capacidad de regenerar el organismo siguiendo esta fórmula: una quinta parte de la edad del paciente más cinco años. Para una paciente modelo de 50 años, por ejemplo, el cálculo sería: (50 ÷ 5) + 5 = 15 años de edad. Por supuesto, la paciente no recuperará la apariencia física que tenía a los 15 años, pero sus células sí lo harán, al igual que su vitalidad, energía y alegría de vivir. Su piel recupera el colágeno, el tono, el brillo y la juventud de antaño; lo mismo ocurre con el cabello, las uñas y la musculatura. ¡Es el elixir de la vida!

Los procedimientos de salud y estética con células madre han devuelto la vida a muchas personas, ya que muchas de ellas sentían, en cierto modo, que habían llegado al final: algunas enfrentaban

problemas de salud; otras estaban condenadas al cansancio crónico, a los dolores, a la vejez y a la depresión. Hoy, todas están bien, regeneradas, rejuvenecidas y felices.

¡El futuro ha llegado, el futuro es ahora!

¿Qué haría usted con 150+?

Una familia unida es un imperio que
ningún ejército puede derrotar.
Isaque Ramon Correia Claudio

Rosane Gofman, 68 años
Actriz

Si pudiera vivir 150 años o más, sin dolores y con la certeza de que mis hijos y nietos tendrán la misma longevidad a mi lado, mi mayor objetivo sería estar con ellos y, después, el legado del arte. He vivido el arte, del arte y para el arte, y ahora veo a mi hijo perpetuando este trabajo, dirigiendo mi escuela de teatro; lo mismo ocurre con mis nietos, que están aprendiendo a actuar.

Tenía quince años cuando comencé a trabajar como actriz. Y ahora veo a uno de mis nietos iniciándose en el teatro a los ocho años. Como suele decirse, «el fruto no cae lejos del árbol». Lo más importante para mí ahora es, precisamente, estar con mis nietos tanto como sea posible. No hay mayor placer que disfrutar de esa convivencia.

He tenido una carrera exitosa, con muchos logros, y desde hace casi 40 años dirijo una escuela de teatro: la TERG (Teatro Escola Rosane Gofman), en la ciudad de Río de Janeiro. Hasta la fecha, he participado en 34 producciones, entre telenovelas y series, además de seis películas y varias obras de teatro. Considero que el papel de Cinira en la telenovela *Tieta* fue uno de los más importantes de mi trayectoria profesional, ya que me dio visibilidad y respeto, además de abrirme otras puertas en mi carrera. También tuve el privilegio de participar en telenovelas como *Louco Amor*, *Corpo a Corpo*, *Anos Dourados*, *Vale Tudo*, *Chocolate com Pimenta* y *Êta Mundo Bom!*, entre otras.

Me siento realizada profesionalmente y feliz al ver que mi legado perdura a través de los míos. Desde la pandemia, mi hijo pasó a administrar mi escuela y, para mi sorpresa y satisfacción, esta no ha hecho más que mejorar desde entonces. Fui profesora en la escuela durante muchos años; sin embargo, actualmente participo como consultora y miembro del consejo.

Contamos con profesores que se formaron en nuestra escuela —nuestros antiguos alumnos— y con otros nuevos, que aportan valores y perspectivas diferentes, sumándose a este trabajo de toda una vida. Nos complementamos y nos reinventamos, siempre para mejor. Mi trayectoria ha sido un camino de creciente madurez, pues es en el transcurso del camino donde uno aprende lo que realmente importa en la vida.

Los momentos más significativos de mi vida han girado en torno a mis hijos y nietos; por eso, vivir esta etapa de madurez junto a ellos es algo innegociable para mí. No importa cuántos años viva; lo que realmente me importa es estar con ellos. Recuerdo el momento más difícil de mi vida: cuando mi hijo sufrió un accidente y estuvo hospitalizado durante diez días, recuperándose de un traumatismo craneoencefálico. Fue en ese instante tan delicado cuando descubrí su fortaleza, su forma de pensar y sus reflexiones más profundas. Fue precisamente en medio del miedo y la angustia cuando me sentí más unida a él.

Por otro lado, la mayor alegría de mi vida llegó con el nacimiento de mi primer nieto. Me quedé paralizada con él en brazos mientras salíamos del hospital. Al observar a aquel niño, comprendí algo que todavía escapa a mi entendimiento: tenía en mis brazos el amor, la vida, el propósito y todo el significado que mi existencia podía albergar. No existen palabras para definir ese sentimiento.

Toda mi vida profesional y familiar está entrelazada con el arte, y me alegra ver cómo el legado se perpetúa a través de los míos. Es reconfortante; una fuente de seguridad y satisfacción.

Vivo cada día con mis nietos, sintiendo la plenitud de esta alegría y la certeza de que no hay nada que quisiera hacer de otra manera. Con mis nietos, ya estoy en el mejor lugar del mundo, con las mejores personas, viviendo lo mejor de mí. ¡Mi mejor actuación es entre los míos!

CAPÍTULO 3 – UNA NUEVA ADOLECENCIA

Nada es permanente con excepción del cambio.

Heráclito

N.D.T > ATENÇÃO ÀS LETRAS CAPITULARES "C"

¿Cómo empezarías a planificar tus 150+ años? A lo largo de este libro, mencionaré lo que se necesita para vivir hasta los 150 años o más. Sin embargo, más allá del aspecto físico, es necesario analizar otras facetas de este tema, las cuales resultarán bastante complejas dada la nueva esperanza de vida de la humanidad.

Fuimos criados por personas que se jubilaron pronto y que vieron a sus padres —de la generación *baby boomer*— partir alrededor de los setenta años, o un poco más, con algo de suerte. Nuestros padres, abuelos y bisabuelos vivieron una realidad distinta; sus sueños giraban en torno a tener una casa propia, un automóvil, un único empleo a lo largo de su vida laboral y un solo periodo de vacaciones al año, generalmente en la playa. No hay nada de malo en los sueños de antaño, pero hoy sabemos que podemos aspirar a mucho más, y en el futuro, a aún más.

Jubilación y matemáticas financieras

Por ello, es imprescindible replantearse la jubilación: en cuanto a la edad, llegará mucho más tarde que para nuestros antepasados; en el plano financiero, por su parte, ya no podremos depender de ella de la misma manera. El sistema público de pensiones se encamina hacia la quiebra con el paso de los años, mientras que el número de personas mayores no deja de aumentar, tanto en Brasil como en el resto del mundo. No existe sistema de

previsión social que pueda resistir tal nivel de salud y longevidad.
Entonces, ¿cómo sobreviviremos en un mundo nuevo, repleto de personas mayores que se sienten en la flor de la vida? En primer lugar, el sistema educativo debe incorporar, desde ya, una asignatura fundamental en su plan de estudios: matemáticas financieras.

Para vivir tanto tiempo y con tanta energía interior, es necesario contar con una estrategia financiera, ya que seremos nosotros mismos quienes debamos hacernos cargo de nuestra propia vejez. Olvídate de la idea de que algún hijo cuidará de ti; las nuevas generaciones están lejos de eso y, probablemente, tú mismo preferirías otro nivel de independencia. ¡Y tampoco cuentes con los sistemas de jubilación!

Cuando se creó el sistema de seguridad social, éramos menos de 2000 millones de personas en el planeta, mientras que hoy ya somos más de 8000 millones. Ningún sistema puede sostener esas cifras. Personas como yo, a los 62 años, teóricamente ya deberían estar jubilándose, pero ni siquiera pienso en ello. Al contrario, me encuentro en el apogeo de mi plenitud y acabo de cerrar un acuerdo con una empresa estadounidense para un proyecto de 35 años. Es decir, trabajaré activamente hasta los 97 años, y lo haré con mucho gusto. Tampoco puedo imaginar lo que sería una jubilación, dada la inmensa energía latente que fluye constantemente por mi cuerpo y mis neuronas. Siendo un adicto al trabajo por naturaleza y contando con el impulso de más de 2000 millones de células madre, para mí el trabajo es alegría; siempre lo ha sido y siempre lo será.

Si imagino que viviré hasta los 120 años y ya habré vivido 97, me quedarían solo 20 años para disfrutar. Sin embargo, si he trabajado hasta esos 97 años y he estructurado una situación financiera sólida, podré disfrutar mucho más tiempo, tal vez hasta los 160 o 180 años. Y si esto es posible para mí, ten por seguro que también puede serlo para ti.

LA IA y el desempleo

Muchos temen un desempleo masivo en el futuro, debido al uso cada vez mayor de la inteligencia artificial. Al pensar en la posibilidad de millones de personas sin una actividad profesional en todo el planeta, podemos imaginar también un aumento seguro de la depresión y la ansiedad. Es difícil prever todos los

problemas y todas las posibles soluciones, pero se habla mucho sobre el tema.

> Según una previsión del Foro Económico Mundial, publicada a principios de 2025, la transformación tecnológica podría eliminar 92 millones de empleos existentes para el año 2030, pero, al mismo tiempo, crear 170 millones de nuevos puestos. El mayor impacto recaería en las economías desarrolladas, con un 60 % de los empleos afectados —según un análisis de 2024 del Fondo Monetario Internacional (FMI)—; la mitad de ellos de forma negativa, y la otra, de manera positiva (Deutsche Welle, 2025).

Renta universal

En todo el planeta, se prevé la creación de una renta universal que garantizará la subsistencia de los ciudadanos sin fuente de ingresos; sin embargo, muchos países cuestionan el monto de este subsidio. Según el multimillonario y excéntrico Elon Musk, en el futuro no solo viviremos con una renta universal, sino con una renta universal elevada:

> Elon Musk ha vuelto a situarse en el centro del debate global con una declaración tan ambiciosa como controvertida: en el futuro, ahorrar dinero dejará de ser necesario, ya que la inteligencia artificial y la robótica erradicarán la pobreza al permitir la implementación de una sustancial «renta básica universal». Según el empresario, esta transformación será tan profunda que el trabajo dejará de ser una obligación y el dinero, tal como lo

> entendemos hoy, perderá su relevancia. [...] Aunque la idea de garantizar unos ingresos a toda la población no es nueva (al fin y al cabo, la renta básica universal lleva décadas discutiéndose en los círculos académicos y políticos), Musk introduce un matiz fundamental: no habla de una renta mínima para cubrir las necesidades esenciales, sino de un nivel de ingresos lo suficientemente elevado como para permitir una vida cómoda sin necesidad de trabajar. [...] Por otro lado, Musk afirma que el principal obstáculo para este futuro que vislumbra no será económico, sino existencial: si las máquinas pueden hacerlo todo mejor que los seres humanos, surge una pregunta incómoda: ¿qué le dará sentido a la vida de las personas? El propio empresario admitió que, en un escenario negativo, la transición podría generar profundas crisis sociales y psicológicas (Mainenti, 2025).

No sé aún si tu teoría se cumplirá o no, pero creo que estaré vivo para saberlo. En lo que realmente debemos centrarnos es en lo que podemos hacer ahora. «¿Puedo cuidar mi salud para vivir más tiempo?». Sí. «¿Puedo prepararme para un futuro incierto aprendiendo a organizar mis finanzas?». Sí.

No te faltará tiempo para estudiar, aprender cosas nuevas, obtener un título universitario y luego otro, y otro, y otro más. Será simplemente una cuestión de elección. El crecimiento y las decisiones positivas forman parte de un camino individual, y espero que esta información, estos planteamientos y estas posibilidades te inspiren a desear todo ello.

La vida siempre traerá momentos en los que habrá que elegir. Podemos decidir vivir más y mejor, mientras que otros preferirán ignorar la realidad debido al desafío que esta conlleva.

Mi papel es ofrecer a todos mis pacientes las mejores opciones para su salud, tanto ahora como en el futuro.

Una nueva adolescencia

Cuando el ser humano vivía hasta los 60 años, la adolescencia se extendía hasta los 15 años de edad. Cuando la esperanza de vida pasó a ser de 80 o 90 años, esa etapa pasó a extenderse hasta los 20 o 22 años. Para el nuevo adolescente, podemos considerar esta fase como una cuarta parte de su vida. Si pensamos en un futuro en el que las personas vivirán bien hasta los 240 o 250 años, la adolescencia podría extenderse hasta cerca de los 60 años. El futuro será una sociedad muy diferente a la nuestra, y debemos estar preparados para ella en el plano físico, emocional y espiritual.

Un equipo de investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) realizó un estudio sobre la relación entre la edad y el emprendimiento de alto crecimiento.

> Nuestro principal hallazgo es que los emprendedores exitosos son de mediana edad, no jóvenes. [...] No encontramos pruebas que sugieran que los fundadores que rondan los 20 años tengan una mayor probabilidad de éxito. Por el contrario, todas las evidencias apuntan a que los fundadores tienen especial éxito al iniciar negocios en la mediana edad o más adelante, mientras que los fundadores jóvenes parecen estar en desventaja (Trevers, 2019).

Los estudios sobre directores ejecutivos (CEOs), directivos de empresas y personas exitosas en general demuestran que el hombre maduro es aquel que logra materializar su ambición profesional y financiera, ya que ha superado la prolongada etapa de la adolescencia, ha comprendido cómo funciona la vida y, por tanto, es capaz de asumir responsabilidades. Estas investigaciones señalan que la madurez es uno de los factores más determinantes para el

éxito. Entre los fundadores de empresas de alto crecimiento que forman parte del 0,1 % más exitoso, la edad promedio es de 45 años; la mayoría de ellos desarrolla su actividad con éxito al llegar a los 50 o 60 años.

La prosperidad alcanzada por los directores ejecutivos maduros no se debe únicamente a la experiencia técnica, sino a la madurez emocional y conductual, la cual genera resultados financieros más estables.

¿Están ustedes, sus hijos y sus nietos preparados para la nueva adolescencia y la sociedad que se avecina? Necesitamos educarnos —y educar a nuestros adolescentes— para que aprovechen de manera madura esta nueva etapa, que será mucho más prolongada, en lugar de pasar todos los fines de semana en un bar, emborrachándose y consumiendo sustancias innecesarias para aliviar la presión del día a día, cuando podrían estar desarrollándose mental y emocionalmente.

El adolescente suele creer que conservará su juventud para siempre; por eso, se expone a riesgos mediante comportamientos irresponsables e inmaduros que perjudican su trayectoria vital. Para vivir hasta los 150 años o más, es necesario cuidar la salud desde ahora, pero también planificar la vida financiera y las propias acciones. Vivir más y vivir mejor es algo reservado para quienes se cuidan y planifican. El viejo dicho de «dejar que la vida me lleve» no será una estrategia eficaz en esta nueva era. Cuidarse empieza ahora, y abarca todos los aspectos.

La prisa de la vida lo encoje todo, la vida es así: una vez bien y otra mal, difícil y de pronto fácil, tranquila y después un huracán. Lo que ella nos pide es valentía.

Guimarães Rosa

Paciente modelo: ¿Cómo ella llegará los 150 años?

Palabras de la paciente

Con menos de 1 mes de tratamiento

Empecé a usar todos los medicamentos indicados por el Dr. Tércio dos semanas antes de recibir mi primera aplicación de células madre. Noté que la «Woman Pill» me dio mucha

vitalidad, hasta el punto de que tuve que reducir la dosis para no tener dificultades para dormir por la noche. Fue una grata sorpresa, ya que antes de eso sentía ganas de dormir todo el tiempo. Noté que el cansancio disminuyó.

Con la GH (Norditropin®), también tuve que ajustar la dosis, pasando gradualmente de 0,6 a 0,4 al día, para poder volver a dormir con normalidad. Es decir, también me proporcionaba tanta energía que me costaba conciliar el sueño. Gracias a este mismo medicamento, noté un mayor rendimiento en el gimnasio desde el primer momento.

La crema de estradiol dejó la piel de mi rostro mucho más suave; los poros se cerraron y la oleosidad, que me había acompañado durante décadas, desapareció. El resultado es una piel que ni siquiera recuerdo haber tenido antes, si es que alguna vez la tuve. No experimenté ninguna reacción negativa a los medicamentos; simplemente fue necesario ajustar las dosis, lo cual solo requirió un poco de atención y conciencia corporal. Todo transcurrió sin problemas.

El día de la aplicación de las células madre no tuve ninguna reacción. Fue un proceso rápido, sin dolor ni molestias. Recibí 100 millones de células madre por vía intravenosa y otros 100 millones aplicados en el rostro. Me sedaron para no sentir los pinchazos en la cara y, al despertar, todo estaba bien. Regresé a casa inmediatamente después.

Dos semanas después de la aplicación, empecé a notar que mi sueño era mucho más reparador, algo que no experimentaba desde hacía años. A pesar de dormir menos debido a la menopausia, la calidad de mi descanso hace que ahora despierte llena de vida y energía, como no me sentía desde hace años. Me siento tan feliz y esperanzada con este resultado, obtenido ya tan rápidamente, que espero con ansias los próximos días, semanas y meses.

Los protocolos del Dr. David Sinclair

Indicaciones de rejuvenecimiento de David Sinclair.

Las principales indicaciones son sencillas: concéntrese en las plantas para
alimentarse, coma con menos frecuencia,
duerma lo suficiente, ejercítese por lo menos por 10 minutos,
3 veces por semana ejercitándose para mantener su masa muscular, no se preocupe con pequeñeces y
logre hacerse de un grupo social bien efectivo.

David Sinclair

El Dr. Sinclair es realista y es consciente de la dificultad de aplicar las cosas de manera rígida o inflexible. Por ello, a pesar de todo el conocimiento y las respuestas que ha descubierto en torno a la enfermedad del envejecimiento, ofrece consejos que pueden seguirse de forma sencilla y sin complicaciones. Y, aunque no te resulte fácil, recuerda que amarte a ti mismo implica autocuidado, ya sea en la formación de tu carácter, en tu elevación espiritual o en el mantenimiento de tu cuerpo.

El envejecimiento es una enfermedad. Patologías como el alzhéimer y el párkinson son simplemente consecuencias de tejidos que han perdido su identidad. Abordar la raíz del problema, mediante la regeneración con células madre, permite resolver todos los inconvenientes de una sola vez. La comodidad constante acelera el envejecimiento; por tanto, deja de pasar el día en el sofá, levántate y ve a un parque a correr durante diez minutos o a caminar a paso ligero. El Dr. Sinclair demuestra que poseemos genes de longevidad —las sirtuinas— que regeneran nuestro cuerpo, pero estos solo se activan cuando la vida presenta

ciertos desafíos. El movimiento que obliga a tu cuerpo a trabajar intensamente resulta eficaz para combatir el envejecimiento, al igual que tomar un baño de agua helada a diario.

La recomendación es entrenar con intensidad, sometiendo al cuerpo a un cierto estrés durante al menos diez minutos al día, por ejemplo, mediante una carrera intensa en la cinta de correr. Asimismo, se aconseja sumergirse durante unos minutos en una bañera con hielo varias veces por semana. ¡No tengas miedo, muévete!

¿Y qué haría usted con 150+?

La flor de loto es un símbolo tradicional de pureza. El loto nace del lodo que se encuentra en el fondo de un pantano, pero florece por encima de sus aguas como una flor inmaculada que brinda deleite a todos los que la contemplan. De manera similar, los seres vivos nacen en el océano del sufrimiento con cuerpos y mentes impuros; sin embargo, si practican la meditación, podrán obtener un cuerpo y una mente completamente puros, y llevarán paz y felicidad a todos aquellos con quienes se encuentren. Bodhiren significa «loto del despertar».

Citación budista

Bodhiren, 64 años

Monje budista

Mi respuesta a qué haría si viviera hasta los 150 años o más es, probablemente, la más aburrida de todas, porque haría exactamente lo mismo que hago todos los días. Esto se debe a que me siento pleno y feliz con mi vida.

Puedo decir que ya he vivido, al menos, dos vidas. La primera fue

una vida mundana, en la que estudié, me gradué y trabajé, alcanzando el éxito profesional a una edad relativamente temprana. Gracias a ello, tuve la oportunidad de viajar, tener un buen apartamento, un coche, dinero y las satisfacciones propias de alguien que solo busca los placeres del mundo. Lo positivo de aquella etapa es que el dinero que ahorré es lo que hoy me permite vivir como monje, por elección propia.

Mi segunda vida es la que vivo ahora. Como monje budista, mi propósito personal es alcanzar la liberación permanente del sufrimiento y la iluminación, mientras ayudo a los demás a mejorar, a través de enseñanzas, meditaciones y consejos valiosos. Y si llegara a vivir 150 años, los dedicaría por completo a este fin, empleando mi tiempo en beneficiar a las personas que me rodean.

Desde una perspectiva budista —independientemente de la religión o las creencias de cada cual—, resulta interesante reflexionar sobre el hecho de que, si bien 150 años pueden parecer mucho tiempo, esa es una visión puramente mundana. Si consideramos una perspectiva en la que el continuo mental no tiene principio ni fin, podríamos hablar de mil vidas; en ese caso, estaríamos comparando 150.000 años frente a 150, por lo que esta última cifra pierde gran parte de su relevancia.

Ante 5.000, 10.000 o 100.000 años, 150 se antoja muy poco. Y, lo que es más importante: si durante esos 150 años el individuo se centra en un objetivo superficial, desde el punto de vista budista no habrá valido la pena, ya que no se ha producido un despertar espiritual.

¿Por qué valdría la pena vivir 150 años?

Si una mujer decide tener 50 hijos y dedica su vida a convertirlos en buenos hombres, con valores éticos y morales, se trata de un propósito de vida noble y valioso. Por otro lado, si decide tener esa misma cantidad de hijos solo para convertirse en la mujer que más hijos ha dado a luz en el mundo, su propósito carece de valor en el sentido espiritual. Todo depende del punto de vista, de la perspectiva que se tenga sobre la propia vida. Somos nosotros mismos los responsables de darle valor a nuestra existencia, a los años que pasamos aquí en la Tierra. Lo que importa es pulirse a uno

mismo como ser humano.

Comprendo que ya viví lo que quería durante mi etapa mundana, y hoy me siento en plenitud. Mi rutina es muy sencilla: me levanto temprano, realizo mis actividades diarias —como la meditación y la oración— y me ocupo de mi propio cuidado: ordeno mi habitación y el baño, lavo la ropa, cocino, etcétera. Salgo a caminar mientras recito mantras y, cuando estoy en el templo, guío meditaciones y oraciones para las personas, estando siempre dispuesto a escucharlas.

Para mí, resulta reconfortante ayudar a cualquier persona: desde alguien que ha perdido su empleo y no sabe qué hacer, hasta una madre que acaba de enterrar a su único hijo y se siente sumida en una desesperación absoluta.

Cuando vivía mi primera vida, deseaba conocer lugares como Bodh Gaya (en la India), el Ejército de Terracota, la Gran Muralla y el Tíbet (en China). Sin embargo, hoy en día, cuando tomo vacaciones, prefiero dedicar ese tiempo a estar con mi madre. Podría incluir esos viajes en mi lista de «más de 150» —sin ningún inconveniente—, pero simplemente han dejado de ser una prioridad para mí.

Si dispusiera de más tiempo, lo dedicaría al estudio, la lectura, la meditación y mi propio perfeccionamiento, con el fin de cultivar más amor, compasión y sabiduría, y así tener más que compartir con los demás. De esta forma, sería más útil para mi propósito. Me convertiría en alguien mejor para las personas que me rodean. Espero que, independientemente del número de años, las personas puedan disfrutar de una vida significativa desde el punto de vista espiritual y mental; de lo contrario, no habrán encontrado el verdadero propósito, que es progresar como ser humano y beneficiar a los demás.

Vivir de manera significativa y morir con alegría: si vives bien, en el momento de la muerte sabes lo que te llevas contigo y te marchas en paz. ¡Ese es el verdadero despertar!

CAPÍTULO 4 – AMARSE A SÍ MISMO

Amarse a sí mismo es el inicio de un romance que durará la vida entera.
Oscar Wilde

¿Por qué querrías vivir 150 años o más si no te amas a ti mismo? Por increíble que parezca, debemos reflexionar sobre esto, ya que vivimos en una sociedad donde los valores se han ido invirtiendo desde hace tiempo, y muchos de nosotros hemos perpetuado esa situación. ¿Qué es lo que te hace sentir orgullo de ti mismo? ¿Aprecias realmente en quién te has convertido?

Si tuvieras que escribir un discurso ahora mismo para hablar en público sobre las razones por las que te aprecias, ¿qué dirías? Imagino que muchos hablarían de su carrera, de los negocios y métodos que han creado, de sus logros profesionales y, sobre todo, de su patrimonio. O tal vez de los premios que han ganado, o del alcance que han logrado en las redes sociales y en los medios de comunicación en general. Por ejemplo:

— «Bueno, me siento orgulloso porque hoy tengo una gran empresa que genera un millón de reales al mes. Además, poseo varios inmuebles, automóviles e inversiones».

Y yo preguntaría:

— «Ya veo, ¿pero a costa de qué? ¿O de quién? ¿A cuántas personas has pisoteado para llegar a donde estás? ¿Y a qué has tenido que renunciar?».

En el fondo, lo que realmente subyace tras una respuesta así es la inversión de valores a la que hemos estado expuestos desde que nacemos. Existe una falta de conciencia que deriva en un exceso de ego y una ausencia de inteligencia emocional. Nos han condicionado a creer que la felicidad y el éxito provienen de los bienes materiales; esto ha generado una competencia inconsciente e innecesaria entre

los seres humanos, como si tales parámetros fueran un termómetro de nuestro valor. Pero no lo son.

Terminamos viviendo en una comparación eterna sobre lo que unos tienen y otros no, lo que genera una insatisfacción constante en la mayoría:

— ¿Por qué no puedo ser tan rico? ¿O tan guapo? ¿Por qué no puedo tener una casa como esa? ¿O un coche? ¿Por qué no viajo como todo el mundo?

¿Y quién dijo que estas adquisiciones generan, realmente, paz y plenitud? Existe un libro titulado *Autoengano* (Autoengaño), de Eduardo Giannetti, que demuestra científicamente la mentira que nos contamos a nosotros mismos todo el tiempo, a lo largo de la vida. Mentir es un mecanismo fundamental de la mente humana, debido a la necesidad de autopreservación emocional y también al riesgo de perder el contacto con la realidad. Como seres humanos, construimos barreras de defensa inconscientes para evitar la ansiedad y el miedo, creyendo en versiones distorsionadas de la realidad que nos convienen.

> El engañador autoengañado, sinceramente convencido de su propio engaño, es una máquina de engañar más hábil y competente en su arte que el engañador frío y calculador (Giannetti, 2005, p. 80).

Se requiere conocimiento en general, y aún más autoconocimiento, para superar las barreras que el propio inconsciente construye. De lo contrario, pasaremos toda la vida autosaboteándonos sin darnos cuenta. Como seres humanos, cargamos desde siempre con una angustia existencial que, ante la falta de conciencia, lleva al individuo a buscar constantemente válvulas de escape —como el consumismo exagerado, las drogas, el sexo desenfrenado, los vicios, etc.—, mientras que quien busca conocerse a sí mismo aprende a lidiar con esa angustia y a crecer a partir de ella. Por eso, afirmo:

— El valor no reside en lo que tenemos, sino en lo que somos,

pensamos y hacemos.

No tengo nada en contra de quien trabaja en su carrera y construye un patrimonio —al contrario—, pero eso no es lo que convierte a un individuo en una buena persona. Muchos de los que construyen algo pueden haberlo logrado a costa de engañar a colegas o trabajadores, mediante zancadillas, trampas, etcétera. O bien, se trata de profesionales que han descuidado a su familia y los buenos valores en aras del poder adquisitivo.

Una vez más, es importante contar con una trayectoria profesional —preferiblemente exitosa y con buenos resultados—; sin embargo, eso no es lo que define quién eres, ni tu carácter, ni el orgullo que puedas sentir. El verdadero orgullo que debemos llevar con nosotros es, ante todo, el de haber amado a nuestros padres, abuelos y hermanos, y, posteriormente, a nuestros cónyuges e hijos. No existe un entorno más complejo para amar y ser amado que el hogar, pues es allí donde tenemos acceso a las vulnerabilidades y defectos de las personas con las que más convivimos a lo largo de nuestra existencia. Es allí donde mostramos lo peor de nosotros mismos, especialmente durante las etapas difíciles. Es en el hogar y en la intimidad donde nuestras propias fragilidades se ponen a prueba, al tiempo que interactuamos con las de los demás.

El hogar es el corazón del organismo social. En casa comienza nuestra misión en el mundo.

Entre las paredes del templo familiar nos preparamos para la vida con los demás; seremos, ahí fuera, la continuación de aquello que ya somos en la intimidad de nosotros mismos.

Chico Xavier

Me despierto todos los días de la mano de Martha, mi esposa, y es uno de los momentos más felices de mi vida. Rezamos el

Padre Nuestro juntos y a partir de ahí comenzamos nuestro día. ¡Este amor me llena de orgullo! Yo, el mulatito, pobre y feo — calificativos que escuché de mi propio padre, quien los usaba para motivarme a ser alguien en la vida, alguien fuerte, trabajador e íntegro—, soy aquel hombre que nació en la pequeña ciudad de Resende, en medio de una hacienda, en el interior del estado de Río de Janeiro. Fui a vivir a los suburbios, a Deodoro, una conocida zona militar. Recorrí un largo camino en la educación y en la profesión médica; nunca robé, nunca fui arrestado y jamás agredí a nadie. Nunca tuve que pisotear a nadie ni engañar para llegar a donde estoy, y por eso me siento orgulloso de la persona en la que me he convertido.

¡Literalmente me amo y no puedo vivir sin mí! Me siento orgulloso de mi éxito como médico, pero mucho más del carácter que forjé a lo largo de 23 años luchando contra el cáncer, sin dejar nunca de dar gracias a Nuestra Señora de las Gracias y a Dios.

Dad gracias en todo.
1 Tesalonicenses 5:18

Fueron los años más difíciles de mi vida los que me llevaron al orgullo que siento, porque fue en el dolor y en la dificultad donde más fui puesto a prueba por la vida y por la espiritualidad que me rodea. Fueron 368 sesiones de quimioterapia y 3 choques anafilácticos los que me enseñaron a mantenerme firme y a aceptar una condición que jamás esperé tener que vivir. ¡Yo no elegí el cáncer, pero acepté la lección!

La vida me enseñó persistencia, resiliencia y disciplina, cuando decidí levantarme todos los días para trabajar y tratar bien a las personas, independientemente de los efectos secundarios que estuviera experimentando a causa de la quimioterapia o de la enfermedad. Aunque hoy me encuentro en el apogeo de mi salud, de mi carrera y del amor, soy consciente de que mi autoestima se construyó a lo largo de mi trayectoria, basándose en mis valores, mi carácter y mis actitudes ante las dificultades, y no en lo que

poseo.

Debe ser muy difícil para un empresario o un político corrupto decir lo mismo. Para ese tipo de persona, sí será necesario enumerar los bienes y títulos que posee, al no tener nada transformador que mostrar de sí misma. Y este, definitivamente, no necesita vivir 150 años o más para seguir perpetuando la corrupción en nuestro país.

Deseo que tú, que estás leyendo este libro y tienes acceso a información tan valiosa —la cual te permitirá vivir mucho más y mejor—, también sepas evaluarte como ciudadano de este mundo. Espero que elijas un camino de autoconciencia para mejorar y sentir orgullo, no de manera equivocada, sino con la mirada puesta hacia tu interior, reconociendo en quién te has convertido realmente y, lo más importante, en quién aún puedes llegar a convertirte.

¿Sabes amarte a ti mismo y a tu familia? ¿Sabes reaccionar bien, incluso cuando alguien actúa de mala fe contra ti? ¿Mantienes tu dignidad ante las tentaciones y corrupciones de este mundo? Necesitamos hacer de este planeta un lugar mejor para nuestros hijos y nietos, porque son ellos quienes perpetuarán nuestra existencia. Vivir 150 años o más es para quienes tienen conciencia y valor. Si no estás seguro de poseer estas cualidades, todavía hay tiempo. Hazle un favor a la sociedad y a tus seres queridos: antes de buscar llegar a los 150 años o más, ¡decide construir valor en ti mismo!

Si echas de menos una mano amiga, sujeta tu otra mano; nadie fracasa si cree en sí mismo.
Khalil Gibran

Paciente modelo: ¿Cómo ella llegará a los 150 años?

Paciente: Letícia, 50 años

Letícia es una mujer bastante consciente de sí misma y con una elevada inteligencia emocional. ¿Por qué es esto relevante? Porque alguien que está bien internamente —emocional y psicológicamente hablando— logra afrontar los problemas físicos de manera más eficiente. La paciente no percibe sus limitaciones de salud temporales de forma negativa. No se deprime; al contrario, entiende esta situación como un desafío.

Dependiendo del estado psicológico y de la madurez del paciente, un simple dolor de cabeza puede convertirse en un terremoto en su vida. O una enfermedad crónica puede interpretarse como una sentencia de muerte. El aspecto emocional y psicológico del individuo afecta directamente a lo que siente en su cuerpo. Una persona centrada y bien equilibrada, incluso ante desafíos o dificultades, es capaz de seguir realizando otras actividades mientras atraviesa una etapa complicada.

En el caso de la paciente modelo, se siente muy realizada profesionalmente. Su trabajo no solo le brinda reconocimiento y sustento, sino que también nutre su alma. Ama lo que hace y dedica a ello parte de su día a día —y de su vida en general— con amor, ilusión y entusiasmo. Esto convierte su trabajo en un alimento para ella misma, en una fuente de vida. Por otro lado, hay quienes cuentan con todas las condiciones económicas favorables para vivir muy bien, pero que, internamente, son más frágiles debido a su falta de conciencia y a su inmadurez. Por eso, se ven más afectados.

El tratamiento de la paciente modelo avanza favorablemente, a pesar del duro invierno, que afecta a su temperatura corporal debido al hipotiroidismo. Aun así, ella ya experimenta mucha más vitalidad, alegría y ganas de vivir. Nunca se había quejado de problemas de memoria, concentración o razonamiento; sin embargo, para su propia sorpresa, comentó que ha notado una mejora extraordinaria en este aspecto. Y yo afirmo: ni siquiera lo necesitaba. Los efectos que la paciente ha experimentado en menos de un mes de tratamiento van desde el cese de la caída del cabello y de la picazón que sentía en la piel y en el cuero cabelludo —debido a la sequedad— hasta una notable mejora en la textura de la piel del rostro:

—Está como un melocotón —comenta ella.

El cansancio también ha desaparecido. Duerme mejor y se despierta con mucha más energía. El frío, como se mencionó, sigue siendo un problema, pero esto cambiará con el paso de los meses por dos razones: primero, porque llegará la primavera; segundo, porque las células generarán efectos mucho más significativos a largo plazo.

Los tratamientos con células madre alcanzan su resultado completo seis meses después de la aplicación. Y apenas estamos en el primer mes.

Aún queda mucho por delante y será para mejor.

Los protocolos del Dr. David Sinclair

El trípode de la longevidad

El trípode de la longevidad se compone de sueño, ejercicio y nutrición. Cuando sigues al pie de la letra estos tres hábitos de forma positiva, ganas 4+ años de salud e incluso +10 años de vida.

El 15% de nuestra salud y longevidad proviene de la genética. Los otros 85% provienen de nuestras conductas.

Dr. Tércio Rocha

El sueño

El sueño es la base de la recuperación de tu cuerpo, todos los días. La dosis diaria de un buen sueño debe oscilar entre 7 y 9 horas por noche. Si antes dormías mal y menos de 5 horas por noche, ten en cuenta que solo este cambio se traducirá en más de 4 años de vida y salud para ti. Esto sucede porque el sueño profundo libera GH —la hormona del crecimiento—, que repara la musculatura, consolida la memoria y regula el sistema inmunológico.

Protocolo práctico:

1. Establece un horario fijo para dormir, incluso los fines de semana.

2. Duerme en una habitación fresca, oscura y sin pantallas.

3. Evita el consumo de cafeína y los entrenamientos intensos al menos tres horas antes de acostarte.

4. Crea un ritual antes de dormir, como leer, meditar o realizar estiramientos suaves.

Ejercicio

Hacer ejercicio es fundamental para que tu cuerpo mantenga la salud y la longevidad, especialmente si tienes más de 60 años.

Protocolo práctico:

1. Ejercicio de fuerza (entrenamiento con pesas), de dos a tres veces por semana. Esta práctica ayuda a mantener la masa muscular y la densidad ósea, además de reducir la sarcopenia.

2. Realizar ejercicio aeróbico, de 19 a 22 minutos al día, puede aumentar tu esperanza de vida en 5 años.

3. Ejercicios de equilibrio y flexibilidad, de dos a tres veces por semana, para prevenir caídas y mejorar tus funciones físicas.

4. Para una recuperación activa, alterna los días de ejercicio intenso con días de actividad ligera —como yoga, caminatas o natación—, lo cual favorece el flujo sanguíneo sin generar estrés.

Los beneficios incluyen el control glucémico, efectos antiinflamatorios y antioxidantes, la regulación del sistema inmunológico y la mejora del entorno de regeneración de tu organismo.

Nutrición

Protocolos prácticos:

1. Post-entrenamiento para la recuperación:

- De 0 a 30 minutos después: consume 0,8 g de carbohidratos por kilo de tu peso + 0,2 g de proteína. Por ejemplo, si pesas 70 kilos, consume 56 gramos de carbohidratos y 14 gramos de proteína.
- De 1 a 3 horas después: realiza una comida completa que incluya 20 gramos de proteína.
- Para la hidratación, bebe entre 500 y 700 ml de agua por cada medio kilo perdido durante el entrenamiento.

2. Para la longevidad en general:

- Dieta: baja en azúcares refinados y rica en omega-3, polifenoles y flavonoides.
- Microbioma: consume prebióticos y/o probióticos específicos para tu flora intestinal.
- Ayuno: incorpora el hábito del ayuno intermitente para favorecer la renovación de las células madre hematopoyéticas.

3. Péptidos:

Los péptidos son cadenas cortas de aminoácidos —los mismos componentes básicos de las proteínas—, pero en un formato más pequeño. Al tratarse de fragmentos más simples, el cuerpo los absorbe y utiliza de manera muy eficiente. Actúan como mensajeros químicos en el organismo, regulando procesos vitales y la comunicación entre las células. Consulta con tu médico sobre cuáles son los péptidos más adecuados para ti; resultan muy beneficiosos para la salud y la longevidad.

¿Y qué usted haría con 150+?

La condición natural de los cuerpos no es el reposo,
sino el movimiento.
Galileu Galilei

Fernanda Venturini, 55 años
Exjugadora de voleibol y medallista olímpica

Me haría muy feliz poder vivir hasta los 150 años o más, llena de salud y vitalidad, de modo que pueda seguir manteniéndome muy activa; para mí, eso es un sueño. Creo que poder vivir tanto tiempo con energía y disposición ofrece la posibilidad de vivir, prácticamente, una nueva vida, pero sin los errores de la juventud, gracias a la madurez que ya hemos adquirido. ¡Sería increíble, ojalá suceda!

Como ya me he sometido a tratamientos con células madre, sé que es un camino viable; de hecho, fueron esas células las que regeneraron mis rodillas, mi cuello y mi espalda, evitándome la necesidad de pasar por una cirugía o colocarme prótesis. Fue liberador.

Tengo la intención de realizarme más tratamientos con células madre para vivir más y mejor. Es una bendición saber que hemos llegado a este punto en la medicina regenerativa y que, sin duda, seguiremos avanzando aún más. De hecho, la medicina y la salud se han convertido en dos de mis temas favoritos en cuanto a aprendizaje y experiencia.

Desde que me retiré de las canchas —tras haber formado parte de la selección brasileña, ganado el bronce en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996 y participado en los Juegos de Seúl

1988, Barcelona 1992 y Atenas 2004—, empecé a lidiar con dolores ortopédicos en las rodillas y la espalda. Además, sentía que mi carrera había terminado y que no tenía nada que hacer ni otro ámbito en el cual desempeñarme. Fue una etapa difícil, ya que me di cuenta de que no había cursado estudios universitarios y no sabía qué camino tomar a partir de entonces.

Poco tiempo después, se me rompió la punta de un diente y una amiga me invitó a asistir a un curso sobre hormonas. Pasar todo un fin de semana aprendiendo cómo funciona el cuerpo fue, sencillamente, liberador. Después hice el curso de ozono y, a continuación, el de bio-resonancia, lo cual terminó transformando mi vida. Aquel fin de semana tuvo un efecto curativo en mí, en mi alma, pues despertó en mí un deseo enorme de comprender mucho mejor cómo funcionaba el cuerpo y cómo podría funcionar mejor con la alimentación adecuada, los suplementos correctos y los tratamientos disponibles. Me di cuenta de que el mundo había cambiado en cuanto a conocimiento médico y tecnología, y me sumergí de lleno en ese universo.

Desde entonces, he realizado varios cursos, asistido a conferencias y probado tratamientos, gracias a lo cual he mejorado mi cuerpo, mi vitalidad y mis ganas de vivir cada día más. Aunque me jubilé con dolores, hoy me encuentro bien; practico varios deportes a diario y cuido mucho mi salud. Presto especial atención a mi alimentación, porque somos lo que comemos. También comparto todo esto en mi Instagram y en mi canal de YouTube —anteriormente llamado *14 Minutos de Salud* y que, con la llegada de Bernardinho, pasará a ser el podcast *Sacadas de Ouro*—. Todo esto forma parte de esta nueva etapa de mi vida. Me encanta hablar sobre salud,

informar y ayudar a las personas en este sentido, porque vivo esta realidad en carne propia.

Mi prioridad es cuidarme a mí misma y a mis seres queridos, centrándome en lo que considero más importante: ¡el bienestar y el movimiento! Sigo jugando al voleibol, pero también practico *stand-up paddle*, ciclismo, entrenamiento de fuerza, estiramientos y mucho más. Además, asisto a una escuela de voleibol y, por fin, he vuelto a las canchas.

Disfruto mucho de mi vida sentimental, paso tiempo con mis hijas y mis amigos, y me siento plena, cuidando cada aspecto de mi vida.

Si pudiera vivir hasta los 150 años manteniendo una salud plena, especialmente mis rodillas, creo que viajaré mucho, aprenderé otro idioma, porque me doy cuenta de que necesito irme al extranjero para aprender inglés de una vez por todas. Saldría mucho, saldría a bailar e incluso podría ir a la escuela de medicina integrativa. También estaría siempre con mis hijas, que serían mucho mayores, y seguramente estaría llena de nietos. Me gustaría pasar mucho tiempo con ellos para enseñarles todo lo que es bueno o malo para su salud.

En resumen: ¡simplemente disfrutaría de la vida de la mejor manera posible!

CAPÍTULO 5 – AMBIENTES DE CURACIÓN Y AMBIENTES TÓXICOS

Cuando el alma está feliz, la prosperidad aumenta, la salud mejora, las amistades crecen, en fin, ¡el mundo está feliz junto contigo! Y es que el mundo exterior es un reflejo del mundo interior.

Mahatma Gandhi

N.D.T > ATENÇÃO ÀS LETRAS CAPITULARES "S"

Si ya has aprendido a amarte a ti mismo, aceptando tanto tus cualidades como tus defectos, ha llegado el momento de prestar especial atención a tu entorno, para que ese amor propio perdure. ¿Conoces a esa persona que aprendió desde pequeña a reservar la mejor vajilla y el mejor postre para las visitas? Esa persona no aprendió nada sobre el amor propio ni el autocuidado. Lo mejor que tenemos es para nosotros mismos, y es para ahora mismo; no para mañana, ni para un día de fiesta o una ocasión especial. La vida es ahora.

Usa tu mejor vajilla, tus mejores sábanas, compra tu postre favorito, ve a cenar a tu restaurante preferido, ve al teatro, al cine, haz el viaje de tus sueños... pero hazlo por ti.

No tengas miedo de vivir solo porque implique un gasto; en realidad, no se trata de un gasto, sino de una inversión en vida, salud, alegría, recuerdos, cultura, arte y todo aquello que se puede asimilar a través de experiencias, ya sean pequeñas o grandes. ¡Permítetelo!

No nos llevamos nada de este mundo, así que debemos saborear la vida. No me refiero a cometer imprudencias —como agotar todo el límite de tu tarjeta de crédito sin tener cómo cubrirlo después—, sino a aprovechar las posibilidades que tienes para vivir bien.

Ve a una tienda de decoración y compra lo que te apetezca para embellecer tu hogar, si eso te va a traer alegría; ya sea una prenda de ropa nueva, un cuadro, un mueble o simplemente una

manta con más estilo... no importa. Amarse a uno mismo implica cuidarse: cuidar el propio cuerpo, la salud física y mental, las relaciones, pero también el lugar donde vives y la forma en que vives.
«Hogar, dulce hogar», ¿recuerdas? Así es como debe ser.

Ambientes de curación

Por eso destaco aquí la importancia del concepto de «ambiente» (o «entorno»), que según el diccionario significa:

1. Medio físico en el que vive un animal o un vegetal; medio ambiente.

2. Conjunto de condiciones morales, intelectuales o sociales que rodean a una persona y que pueden influir en su vida; medio ambiente.

3. Espacio que, en términos físicos, estéticos y psicológicos, es adecuado para la realización de actividades humanas; ambiente.

El entorno que nos rodea influye en nosotros todo el tiempo. ¿Quieres ver un ejemplo? Imagina que entras en la casa de alguien y te invitan a sentarte. Notas que la estancia es pequeña y sencilla, pero está limpia; hay un aroma agradable en el aire, y la temperatura y la iluminación son adecuadas. Todo está bien ordenado. La persona que te recibe te ofrece un café o agua, y se sienta amablemente para conversar contigo con simpatía y alegría.

¿Has podido imaginarlo? ¿Cómo te has sentido? Ahora, imagina otra situación.

Llegas a una sala enorme e imponente, llena de obras de arte y con una decoración preciosa, elegante y lujosa; sin embargo, la persona que te recibe es esnob, no te ofrece nada y mantiene una conversación arrogante, cargada de prepotencia.

¿Cómo te sientes?

Está claro que el escenario ideal sería una estancia bonita, acogedora, bien decorada y perfumada, donde la persona que te recibe lo hace con satisfacción y simpatía. He utilizado estos ejemplos para demostrar que el aspecto material importa tanto como el emocional. El «ambiente» no es solo el espacio físico que frecuentas, sino también la energía que este transmite.

Necesitamos bienestar físico y emocional. Debemos cuidar nuestro entorno, así como a quienes lo frecuentan y lo que sucede en él.

En otras palabras, el lugar importa, pero también todo lo que lo rodea: el sonido, la luz, el aroma, la paz que el sitio emana, las personas que lo frecuentan y lo que hacen allí. No basta con que un lugar sea increíble si todos los que están allí se comportan de manera desagradable o hacen algo que no te agrada. Todo está conectado. Los entornos curativos o restauradores promueven el bienestar y el equilibrio, mientras que los ambientes tóxicos generan tensión, agotamiento emocional y enfermedades. Hoy en día, existen espacios diseñados arquitectónicamente para fomentar este tipo de ambiente. Se están construyendo complejos residenciales modernos que ofrecen todo lo que el ser humano necesita, incluso en medio de un entorno ajetreado, como la ciudad de São Paulo. Son espacios pensados para que las familias cuenten con un área de integración, donde puedan sentirse como en casa y sentirse amadas, recibiendo el cariño de sus seres queridos. El lugar está diseñado minuciosamente para ello. Imagina un complejo residencial de alto nivel con áreas de ocio, deporte y salud —que incluye piscina, gimnasio, sauna, baño de hielo, un espacio dedicado a la mujer, masajes y terapia de luz infrarroja—; cuenta con todos los servicios que suelen ofrecerse en un hotel o resort, sin caer en el exceso. La sauna, por ejemplo, es un recurso sencillo que tenemos a nuestro alcance en estos complejos o en los gimnasios, y que funciona como una gran aliada

en el camino hacia la longevidad.

> ¿Qué reveló el mayor estudio sobre la sauna y la longevidad? Investigadores de la Universidad de Finlandia Oriental hicieron un seguimiento a más de 2300 hombres de mediana edad durante 20 años en la ciudad de Kuopio, registrando la frecuencia y la duración de los baños de sauna. Los resultados, publicados también en *JAMA Internal Medicine*, revelaron una relación directa entre la frecuencia de uso y la reducción del riesgo de muerte. Los participantes que acudían a la sauna de cuatro a siete veces por semana presentaron un riesgo de muerte súbita cardíaca un 63 % menor que aquellos que iban solo una vez. La mortalidad por enfermedades coronarias disminuyó entre un 23 % y un 48 %, y el riesgo de muerte por cualquier causa se redujo un 40 % entre los usuarios más frecuentes. Estas cifras sitúan a la sauna al mismo nivel de importancia que el ejercicio físico y una alimentación equilibrada dentro de una rutina de autocuidado orientada a la longevidad (Santos, 2026).

Los complejos residenciales con un entorno orientado a la sanación combinan la biofilia (la idea de que los seres humanos poseen una conexión emocional y biológica innata con la naturaleza), la arquitectura regenerativa y espacios dedicados al bienestar para promover la salud física y mental. Estos proyectos sustituyen el ajetreo urbano por espacios de descompresión, centrados en el bienestar integral y el descanso, convirtiendo todo ello en el propio hogar. Se distinguen por un diseño orientado a la sanación y la regeneración, ya que

priorizan un ambiente acogedor, las relaciones interpersonales saludables y la integración con la naturaleza. Cuentan con abundante iluminación natural, colores suaves, aislamiento acústico y ergonomía.

No hay excesos, sino solo lo necesario y esencial, lo que nos permite reencontrarnos con nosotros mismos.

Ambientes tóxicos

Cuando nos referimos a los entornos tóxicos, muchos los asocian automáticamente con el ámbito laboral, lo cual resulta frustrante, ya que no debería ser así. Por otro lado, sabemos que esta realidad está cambiando gracias a la Generación Z, que se niega a trabajar bajo los esquemas que soportaron las generaciones X e Y. Las demandas de la Generación Z están transformando el mundo corporativo. Según un informe publicado en el sitio web InfoMoney, las empresas están tomando medidas para retener a los profesionales de esta generación.

> Con mayor peso económico y capacidad de elección, los jóvenes presionan a las empresas para que replanteen sus beneficios con el fin de atraer y retener talento. La fuerza laboral global se encamina hacia un cambio histórico: para 2030, la Generación Z (nacida entre mediados de la década de 1990 y 2010) representará el 58 % de los trabajadores a nivel mundial, según el Foro Económico Mundial. Las estimaciones indican, además, que en economías emergentes como Brasil, esta generación tendrá un peso aún mayor, impulsado por la digitalización y la expansión del sector servicios. Este avance exigirá que las empresas redefinan sus paquetes de beneficios si desean atraer y retener a este talento. Esto se debe a que la Generación Z llega al mercado con más información, sentido crítico y capacidad de elección. Por ello, no dudan en cambiar de empleo cuando sus expectativas no se ven satisfechas, según señalan expertos consultados por InfoMoney. Para ellos, el salario no es suficiente: los valores, el propósito, el equilibrio y el desarrollo son tan importantes como la remuneración (Francia, 2025).

Cada generación trae consigo cambios que nos llevan a reflexionar con el paso del tiempo. Al principio, es posible que miremos con recelo ciertas características, pero debemos reconocer que nos equivocábamos cuando nos damos cuenta del bien que esa generación le hace al mundo al negarse a repetir los patrones de las generaciones anteriores.

La Generación Z no toleró ni aceptó el ambiente tóxico del mundo corporativo; debemos tomar esto como ejemplo para nosotros mismos, aprendiendo a decir «no» a aquello que no nos hace bien.

Reflexiona sobre si frecuentas un lugar que te perjudica y si existe la posibilidad de transformarlo o si, simplemente, puedes dejar de asistir a él.

Los espacios donde la convivencia o la estructura física resultan emocionalmente desgastantes —ya sea en el hogar, en el trabajo o en una relación— deben evitarse al máximo. Un entorno en el que te sientes presionado —ya sea por una relación abusiva, incluso si esta se manifiesta de forma sutil, o debido a la desorganización y la falta de seguridad física— genera tensión, inseguridad y malestar. Tu organismo lo percibe, y es necesario que escuches a tu cuerpo.

¿Recuerdas algún día en el que, al llegar a un lugar determinado, empezaste a sentir dolor de cabeza o de estómago? Es tu cuerpo avisándote de que debes marcharte; así es como funciona. El cuerpo y la mente están siempre conectados e interactuando; solo necesitas aprender a identificar las señales. ¡Desarrolla tu conciencia corporal! Presta atención a las señales que tu cuerpo te envía constantemente y, basándote en ellas, sigue tu intuición. Reconocer y ajustar tu entorno es fundamental para tu calidad de vida.

Cómo transformar un entorno

El entorno es físico. Limpia el lugar donde vives o trabajas, organízalo, deshazte de lo viejo o lo que esté roto, elimina lo que ya no utilizas; convierte tu espacio en un lugar saludable y práctico para vivir. Utiliza aromatizantes o velas perfumadas, ya que la aromaterapia influye en tu estado de ánimo.

La música que escuchas te afecta, al igual que el contenido que consumes en la televisión o en tu teléfono móvil. Desconéctate del mundo, del exceso de información, de las noticias falsas y de tantas cosas innecesarias que solo distraen tu atención y te alejan de tu bienestar. Aprende a ser selectivo y exigente con lo que te rodea. No se trata de ser arrogante o esnob, sino de cuidarte a ti mismo, de amarte.

Imagina que tuvieras que preparar un hogar para la persona que más amas en este mundo —tu padre, tu madre, tu hijo, tu pareja...—: ¿cómo sería esa casa? ¿Acaso no cuidarías de todo con esmero, empezando por el inmueble y siguiendo por los muebles, la decoración, el sonido, el aroma, la comida, la bebida y todos los

detalles que tiene una casa? Y dime ahora, ¿por qué esa casa no es la tuya? Aprende a amarte a ti mismo tal como amas a la persona que más quieres. Y, preferiblemente, ¡incluso más!

Ambientes y comportamientos en el futuro

Como hemos podido observar al comparar las características y comportamientos entre generaciones, no es posible predecir con precisión cómo serán las personas en el futuro. La Generación Z, por ejemplo, ha sido responsable de la disminución del consumo de alcohol a nivel mundial, así como del cierre de discotecas en todos los continentes; esto se debe a que sus integrantes prefieren quedarse en casa o reunirse en grupos pequeños, priorizando el autoconocimiento y las relaciones profundas frente a la euforia y la rapidez de una noche de fiesta con alcohol —algo habitual en la juventud de la Generación X y, en parte, también en la de la Generación Y—.

La Generación Z ha demostrado que lo bueno siempre regresa; un ejemplo es el hábito de la lectura, que ha aumentado considerablemente entre los jóvenes de esta generación. Aunque no podemos saber con certeza cómo serán la vida y las personas dentro de unas décadas, sí sabemos que aquello que es positivo —como la lectura o los entornos saludables— tiende a perdurar. Por todo ello, rodéate de lo bueno, cultiva hábitos positivos y cuida de ti mismo y de tu cuerpo. De este modo, cualquier futuro se convertirá en una buena cosecha.

La pérdida es solo un concepto que asusta a aquel que vive bajo la ilusión de la posición material.

Marco Aurelio

Paciente modelo
¿Cómo ella llegará a los 150 años?

Paciente: Letícia, 50 años

Resultado de los exámenes especiales, Copromax e IGG.

Copromax:

Papas/Zanahoria	**Ausente**
Tejido conjuntivo	**Ausente**
Fibras vegetales	**Presente (+/4)**
Moco	**Presente (+++/4)**
Fibras musculares no digeridas	**Presente (++/4)**
Celulosa digerible	**Presente (+/4)**
Fibras vegetales no digeribles	**Presente (+/4)**
Almidón crudo	**Ausente**
Almidón amorfo	**Ausente**
Almidón incluido	**Ausente**
Flora yodófila	**Ausente**
Fosfato amoníaco magnésico	**Ausente**
Cristales de oxalato de calcio	
Cristales de Charcot-Leyden	
Células epiteliales	

Lactoferrina

Material: Heces. Material recolectado, acondicionado y entregado por el paciente. Fecha de la recolección: 08/06/2026

Resultado: 7.388 ng/mL **Valor de referencia:** Menor que 7.200 ng/mL

Panel de aminas biogénicas fecales

Material: Heces Material recolectado, envasado y entregado por el paciente
Fecha de recolección: 08/06/2026

Histamina: 1.684 ng/g

Valor de referencia: 67 a 713 ng/g
Rango funcional: 98 a 440 ng/g

Metil-Histamina: 203,8 ng/g

Valor de referencia: 6,6 a 78,9 ng/g
Rango funcional: 30,7 a 54,8 ng/g

Putrescina: 123,40 µg/g

Valor de referencia: 4,55 a 313,00 µg/g
Rango funcional: 8,60 a 91,46 µg/g

Letícia se estaba alimentando muy bien, considerando lo que sabemos sobre la salud y una buena alimentación. Sin embargo, sus análisis de heces, que examinan diversos elementos, revelaron que necesitaba modificar lo que venía consumiendo. Esto se debe a que el organismo de cada persona reacciona de manera diferente a los alimentos, los cuales, a menudo, pueden provocar inflamaciones que no se perciben en el día a día. Por ello, análisis minuciosos como estos ayudan a los pacientes a lograr una dieta adecuada a sus necesidades.

Alimentación habitual

Mañana

Solo un café muy suave, practicando la autofagia durante unas 16 horas al día.

Almuerzo

Carne, arroz, verduras y mucha ensalada. De postre, leche cuajada.

A veces, chocolate amargo. Frutas como melón o papaya.

Cena

Lasaña de berenjena con calabacín y carne picada. Leche cuajada y/o una fruta de postre.

Análisis de los exámenes

El organismo de Letícia no está digiriendo bien la carne roja, por lo que le recomiendo que deje de consumir este tipo de carne durante un periodo de 6 a 9 meses. Esto ayudará a liberar su organismo del exceso de fibras que no se están digiriendo y que están provocando inflamación en su cuerpo. Lo ideal es sustituir este alimento por pollo, pescado y huevos.

Otro resultado que llamó la atención se refiere a los almidones, presentes en alimentos como la patata, las pastas y el arroz. Deberá eliminar estos alimentos, así como los productos lácteos, debido a que los análisis mostraron niveles elevados de lactoferrina. Por tanto, debe suprimir el consumo de leche, quesos y yogures —incluida la leche cuajada, que consumía con frecuencia—, así como el chocolate negro.

También deberá reducir la ingesta de verduras, dado que los análisis revelaron un alto contenido de celulosa; en su lugar, aumentará el consumo de legumbres, evitando las hortalizas de raíz, ya que contienen almidón. Su dieta se basará en huevos, frutas, legumbres y carnes blancas. La proteína de suero (*whey protein*) deberá sustituirse por albúmina, al provenir esta del huevo. Además, es fundamental mantener una hidratación adecuada mediante un consumo abundante de agua. Con esta

nueva dieta, la paciente logrará deshincharse y reducir la inflamación en todo su cuerpo, eliminando así problemas como la rinitis, los dolores de cabeza, la secreción nasal e incluso los dolores musculares.

Una nueva dieta

Mañana

Solo café muy suave, practicando la autofagia durante unas 16 horas al día.

Almuerzo

Carne blanca, verduras y ensalada en menor cantidad que antes. Fruta de postre.

Cena

Lasaña de berenjena con calabacín, sin carne roja ni queso, o tortilla con verduras. Fruta de postre**.**

IGG:

		Frutas				
		Sin reacción	Débil	Moderada	Fuerte	Muy fuerte
Aguacate	<= 7,50 U/mL					
Piña	16,40 U/mL					
Ciruela	<= 7,50 U/mL					
Mora	<= 7,50 U/mL					
Mora negra	<= 7,50 U/mL					
Plátano	32,50 U/mL					
Bayas de goji	<= 7,50 U/mL					

		Frutas				
		Sin reacción	Débil	Moderada	Fuerte	Muy fuerte
Melocotón	<= 7,50 U/mL					
Escaramujo	8,16 U/mL					
Granada	<= 7,50 U/mL					
Dátil	<= 7,50 U/mL					
Mandarina	<= 7,50 U/mL					
Toronja	<= 7,50 U/mL					
Uva	<= 7,50 U/mL					

Yerbas y especiarías

		Sin reacción	Débil	Moderada	Fuerte	Muy fuerte
Ajo	**11,78 U/mL**					
Azafrán Real	**<= 7,50 U/mL**					
Alcaparra	**<= 7,50 U/mL**					
Romero	**<= 7,50 U/mL**					
Vainilla	**24,50 U/mL**					
Manzanilla	**<= 7,50 U/mL**					
Canela	**<= 7,50 U/mL**					
Cilantro	**<= 7,50 U/mL**					
Comino	**<= 7,50 U/mL**					
Calvo de olor	**<= 7,50 U/mL**					
Eneldro	**<= 7,50 U/mL**					
Estragón	**<= 7,50 U/mL**					
Hoja de Curry	**<= 7,50 U/mL**					
Hoja de Laurel	**<= 7,50 U/mL**					
Jengibre	**<= 7,50 U/mL**					
Hierbabuena	**<= 7,50 U/mL**					
Lúpulo	**8,16 U/mL**					

Si de un lado, el resultado del examen Copromax indicó que Letícia presenta dificultades para digerir carne, un exceso de ensalada, almidones —como la patata—, leche y sus derivados; por otro, el resultado del examen de IgG identificó los alimentos que ella debe eliminar de su dieta. Esto se debe a que los alimentos señalados en el resultado pueden provocar molestias crónicas y síntomas difusos, tales como reacciones inflamatorias, gases, distensión abdominal, secreción nasal, dolor de cabeza, celulitis, enrojecimiento y picazón.

Todos los alimentos cuyos indicadores aparecen en la columna «Muy fuerte» deben excluirse de la dieta: piña, plátano y vainilla. Los alimentos que figuran en las columnas «Moderada» y «Fuerte» indican intolerancias activas. Ella debe suspender el consumo de estos productos y de sus derivados durante al menos nueve meses, manteniéndose siempre bien hidratada.

Tras un mes sin consumir estos alimentos, procederemos a realizar la segunda aplicación de células por vía intravenosa, con el objetivo de regenerar la mucosa intestinal. ¡Letícia se librará de numerosas molestias con las que ha convivido durante mucho tiempo y se convertirá en una mujer nueva!

Los protocolos del Dr. David Sinclair

Suplementos

Alguien que pueda llegar a los 150 años en realidad ya nació.
Dr. David Sinclair

Los suplementos y las vitaminas se han vuelto esenciales en el combate contra el envejecimiento. Pasan años de estudios, investigaciones y pruebas en personas antes de que estas sustancias sean aprobadas y producidas para el mercado a gran escala. ¿Qué debe consumir exactamente y en qué cantidad? Lo ideal es contar con un médico especializado en medicina regenerativa que realice un seguimiento constante de los avances en este campo.
Invierta en su salud y en su esperanza de vida. Programe una consulta con un médico de su confianza, realice los exámenes solicitados y, posteriormente, siga al pie de la letra las recomendaciones sobre alimentación, ejercicio físico, medicamentos y suplementos.

Por supuesto, puede y debe seguir los protocolos del Dr. David Sinclair que se presentan en este libro —especialmente los relacionados con la alimentación, el ejercicio físico y el sueño, factores que dependen exclusivamente de usted—; sin embargo, en lo que respecta a medicamentos y suplementos, es imprescindible contar con supervisión médica.

Haga lo mejor para usted, pero siempre con sentido común.

El protocolo antienvejecimiento del Dr. David Sinclair incluye los siguientes suplementos (Arrazati, 2024):

- Fisetina: 500 mg
- Ácido lipoico: 300 mg
- Aceite de pescado: 2 g de EPA y cerca de 1,5 g de DHA
- L-taurina: 2 g
- Mononucleótido de nicotinamida (NMN): 1 g
- Resveratrol: 1 g
- Espermidina: 1-2 mg
- Vitamina D3: 4.000-5.000 UI
- Vitamina K2: 180-360 mcg
- Trimetilglicina (TMG): 500-1.000 mg
- Aspirina en dosis baja: 83 mg
- Metformina: 1 g
- Rapamicina: 6 mg por semana

¿Y qué haría usted con 150+?

La Tierra proporciona lo suficiente para satisfacer las necesidades de todos los hombres, pero no la codicia de todos los hombres.
Mahatma Gandhi

Bebeto Abrantes, 74 años
Director y guionista, experto en documentales.

Cuando yo era niño, mi madre decía:

—Bebeto, cuando juegas a las canicas, las canicas son lo más importante del mundo para ti. Cuando juegas con el trompo, el trompo es lo más importante del mundo para ti. Si juegas con botones, los botones son lo más importante del mundo para ti. No ves nada más allá de lo que estás haciendo.

Ella ya percibía mi vocación por la atención plena en todo lo que hacía. Y tenía razón. Tal vez por eso mismo me convertí en director y guionista: atento a los detalles, con una pasión igual a la que sentía por las canicas.

Si tengo el privilegio de vivir hasta los 150 años, me convertiré en ambientalista. Usaré esa atención para intentar garantizar unas condiciones mínimas de vida a todo ser vivo en este planeta. Hoy, no tengo mayor ambición que realizar mis proyectos profesionales, estar con mis hijos y con los amigos que he ganado a lo largo de mi vida. Así que, si llego a vivir todo eso, me dedicaré a ayudar al planeta. Creo que la vida es un intercambio, y de esa manera retribuiría todo lo que ya he recibido en esta existencia.

¡Soy consciente de que soy un hombre con suerte!

Me siento feliz y realizado. Me gusta considerarme un hombre común, viviendo la alegría de ser un hombre común. En el apogeo de mi madurez, percibo cómo la sabiduría de la vida me atraviesa a través de las cosas sencillas: en una caminata, en la belleza de un árbol, en un haz de luz, en el canto de un pájaro o en una buena conversación con alguien a quien admiro.

Practico a diario la alegría y el ejercicio de ser un hombre común. Es una satisfacción difícil de expresar, pero yo la llamaría plenitud. Sé que también me dedicaría a convivir con personas de generaciones más jóvenes que la mía, para no volverme rígido por dentro. Aunque cuento con varios

documentales, películas, premios y proyectos como documentalista, guionista y director de producciones televisivas —para cadenas como TV Globo, Futura, GNT y otras—, llevo once años trabajando como profesor en una escuela de cine. Esta labor me permite convivir con personas más jóvenes que me transforman constantemente, pues me transmiten sus puntos de vista, sus distintas percepciones y una nueva mirada. Esto ha cobrado gran importancia para mí; es algo revitalizante.

La convivencia con mis hijos y futuros nietos también me permitirá una renovación constante de quién soy, de la forma en que pienso y de la manera en que actúo. Los jóvenes me ayudan a seguir los cambios de cada década. Y, década tras década, voy renovándome. Tal vez solo esté surfeando las olas de mi propio destino. Esto me genera una sensación agradable y confirma que estoy en el camino correcto, actuando de la manera adecuada. A lo largo de toda mi vida, las amistades que he forjado y los valores que he adquirido han permanecido muy arraigados en mí. Dos lecciones importantes que he aprendido —y que seguiré llevando conmigo hasta los 150 años— son no guardar rencor por nada y alejarme de aquellas personas que no comparten mis valores. Son principios que sigo rigurosamente y que me han llevado a rodearme de gente buena, lo que hace que experimente una explosión de afecto dentro de mi círculo de amistades.

Por supuesto, me encantaría llevar a cabo todos los proyectos que tengo en marcha o que forman parte de mis sueños; pero, en mi campo, he aprendido a valorar los proyectos que surgen y salen bien —así es el arte—. Es como adoptar un hijo: uno no lo elige, pero aprende a amarlo de todos modos. ¡Si logro realizar los documentales sobre Tom Zé y Yara Amaral, sería algo extraordinario para mí! La posibilidad de vivir 150 años o más me da la esperanza de permanecer junto a mis hijos durante mucho más tiempo; especialmente junto a uno de ellos, que es neurodivergente, y a quien me preocupa dejar desamparado. En general, el simple hecho de vivir ya es un privilegio, pero estar con quienes amamos y poder cuidar de ellos es lo mejor de todo. Me imagino jugando a las canicas con mis nietos a los 150 años…
¡Será lo más importante del mundo para mí!

CAPÍTULO 6 – LA SIEMBRA ES DE CADA UNO, PERO LA COSECHA ES OBLIGATORIA.

Es una irresponsabilidad esperar que alguien haga las cosas por nosotros.
John Lennon

N.D.T > ATENÇÃO ÀS LETRAS CAPITULARES "T"

Todos pasamos la vida en busca de algo, ya sea el éxito profesional, el amor, la formación de una familia o cualquier otra cosa. La felicidad, la prosperidad y el propósito son cuestiones individuales que no se miden según el nivel de realización de los demás. Bueno, al menos no debería ser así.

Vivimos una epidemia de éxitos falsos, «instagrameables», en la que, aparentemente, todo el mundo lleva una vida feliz, llena de ostentación y gloria. Nada de infelicidad ni de momentos difíciles. En el mundo digital: fotos sonrientes, parejas enamoradas, familias felices. En la vida real: la sonrisa desaparece, la pareja duerme en habitaciones separadas y los miembros de la familia no se soportan estando en la misma estancia de la casa. Para vivir más de 150 años, no basta con querer vivir; hay que saber vivir.

Éxito

El éxito en la vida —al igual que la felicidad, la prosperidad y el propósito— es algo inherente a cada individuo. Para algunos, la felicidad puede residir en la formación académica; para otros, en la maternidad; y para otros, en el saldo de una cuenta bancaria.

En mi opinión, los bienes materiales no satisfacen el alma y no son suficientes para justificar una existencia larga y feliz. La felicidad proviene del propósito, el carácter, los valores y una mente sana en un cuerpo sano. Y todo esto conlleva hábitos

diarios que hacen posible el autocuidado integral.

Una persona que solo estudia y no tiene tiempo de ocio, se enferma de alguna manera, en algún momento. La madre que vive años solo en función de la maternidad también enferma. Y quien vive únicamente por el dinero también se verá afectado de alguna enfermedad, en algún instante, a lo largo de su trayectoria vital. Somos una tríada: cuerpo, mente y alma.

No es posible alcanzar el éxito y la prosperidad en la vida sin un cuidado, al menos razonable, de todas las partes que nos constituyen. Es necesario cuidar el cuerpo, así como la mente, las emociones y el espíritu.

Estamos evolucionando a pasos agigantados, como nunca antes en la historia de la humanidad. Para ser capaces de seguir el ritmo de esta evolución, necesitamos la habilidad de adaptarnos a este nuevo mundo y a lo que vendrá a continuación. Esto no se logra mediante la negligencia, sino a través de la construcción diaria de pequeños hábitos.

¿Quieres un cuerpo saludable? Esfuérzate por conseguirlo: entrena, aliméntate bien y duerme lo suficiente cada noche.

¿Quieres una mente sana? Cultiva el autoconocimiento, busca tu desarrollo personal, acude a terapia, aprende cosas nuevas y aprende a gestionar tus emociones. Desarrolla tu inteligencia emocional. Un cuerpo perfecto, esculpido en el gimnasio, no compensa una mente vacía, retrógrada y estancada en el tiempo. Y viceversa.

¿Quieres un espíritu libre y feliz? Cuida tus emociones y aprende a eliminar los rencores y el pesimismo de tu vida. Si crees que algo bueno va a suceder, terminará ocurriendo. Y si crees que algo malo va a suceder, también terminará ocurriendo. La vida es una elección que comienza dentro de ti.

Hábitos

¿Cómo construir buenos hábitos? De la misma forma en que se construyen los malos: un poquito cada día.

Recuerda: ¿cuántas veces te has saltado la dieta —empezando por un dulce de postre, «solo por hoy», o junto con el café de media tarde— y has terminado adquiriendo el hábito de mantenerte fuera de ella la mayor parte del tiempo?

¿O qué hay de esa siestecita antes de ir al gimnasio cada mañana, que terminó provocando que abandonaras por completo el ejercicio diario?

Quizás empezaste con un trago de bebida alcohólica en cada evento al que asistías y, al final, terminaste volviendo a beber todos los fines de semana. O empezaste comiendo chocolate una vez a la semana y, después, pasaste a hacerlo dos o tres veces, y así sucesivamente. Los hábitos se construyen poco a poco, ya sean positivos o negativos.

Entonces, ¿cuál es la regla para formar hábitos saludables y lograr una vida próspera en todos sus ámbitos? ¿Has oído hablar de la regla de los 18 minutos?

La regla de los 18 minutos

Si te comprometes contigo mismo, este proceso de construcción se vuelve sencillo, ligero y lleno de aprendizajes. Solo necesitas dedicar 18 minutos al día —aproximadamente el 1 % de tu jornada— a trabajar en algo que deseas construir para ti.

Por ejemplo: si quieres leer varios libros al año, pero te cuesta concentrarte, decide leer 18 minutos diarios. Si quieres convertirte en atleta, empieza con 18 minutos de ejercicio físico al día. ¿Quieres aprender a tocar la guitarra? 18 minutos al día.

Practicar una habilidad durante 18 minutos diarios suma 110 horas a lo largo de un año; tiempo suficiente para que tu cerebro asimile ese hábito como algo automático. Deja de ser una dificultad y se convierte en una acción automática y sencilla, como ducharse o cepillarse los dientes.

Elige el primer hábito que deseas desarrollar. Después, prepara tu entorno para facilitarlo. Si se trata de la lectura, deja el libro que vas a leer en tu escritorio, en la mesita de noche, en la mesa del salón o en el lugar donde sueles relajarte; así recordarás hacerlo y te acostumbrarás al hábito. Lee durante al menos 18 minutos —nunca menos que eso— y deja todo listo para el día siguiente.

Tu cerebro necesita esta repetición para fomentar las conexiones neuronales y crear el nuevo hábito. Practicar 18 minutos cada día es mucho más eficaz que intentar dedicar dos horas seguidas durante un día festivo o un fin de semana.

Si, por alguna razón, encuentras dificultades en el camino, ¡no te rindas! Aplica la técnica de reducir el hábito a dos minutos. Lee,

al menos, una página. El mayor desafío es empezar, pero la tendencia natural es ir progresando gradualmente en el proceso.

Para que tu cerebro asimile el nuevo hábito como algo positivo, celebra tu lectura con un café, una canción o cualquier otra cosa que te genere una sensación agradable. ¡Esto refuerza el hábito saludable en ti!

Los hábitos de cada generación

Al analizar algunos hábitos de las diferentes generaciones, somos capaces de apreciar las cualidades tanto de las personas mayores como de las más jóvenes que nosotros, ya que comprendemos que cada generación aporta un aprendizaje, incluso cuando algunas de sus costumbres nos resultan extrañas.

La generación de nuestros padres, los *baby boomers*, no disfrutaba de mucho tiempo de ocio debido a la época en la que vivieron; sin embargo, solían pasear por las plazas de la ciudad para coquetear con sus objetos de deseo. Los hombres caminaban en círculos en una dirección y las mujeres en otra, propiciando así el intercambio de miradas. También ofrecían serenatas bajo las ventanas y enviaban cartas de amor. En aquella época, no se prestaba tanta atención a la apariencia física —pues no era necesario—, ya que la mayoría de las personas eran delgadas y, al parecer, nadie tenía que preocuparse por el exceso de peso.

La Generación X marcó el auge de los centros comerciales, cines, teatros y discotecas, espacios que sus padres nunca tuvieron la oportunidad de experimentar durante su juventud. El romanticismo de la generación anterior dio paso a una mayor libertad y, en ocasiones, al desenfreno. Fue el fin de las serenatas y de las notitas de amor perfumadas. Las formas tradicionales de noviazgo dieron lugar a lo que se conoció como «tener algo» (encuentros informales). El cuidado de la estética cobró gran importancia, al igual que los problemas de sobrepeso, que se volvieron habituales. Todas estas características no provienen únicamente de los individuos que integran estas generaciones, sino también del contexto en el que están inmersos y de la dinámica general de la sociedad. La Revolución Industrial trajo consigo el consumismo, la comida rápida, los alimentos procesados y mucho más. Los vehículos se volvieron más

asequibles y populares, lo que llevó a que las personas hicieran menos ejercicio y adoptaran una alimentación menos saludable. Cuando el entorno cambia, este también influye en el individuo que vive en él y lo transforma. Con la llegada de la Generación Y, empezaron a surgir los neurodivergentes: personas más emotivas y preocupadas por cuestiones políticas, emocionales, ecológicas y por la diversidad en general. El interés por la belleza y la estética no hizo más que crecer, cobrando fuerza aspectos como el peso, la piel bronceada, el cabello liso, las uñas arregladas y un maquillaje impecable.

Con la Generación Z, sin embargo, las cosas cambiaron mucho. Es una generación que prefiere quedarse en casa o reunirse en grupos pequeños, sin consumo de alcohol, y que está verdaderamente centrada en la salud y en un estilo de vida más saludable, tanto en el plano físico como en el emocional. Se preocupan mucho más por su salud física y mental que por la estética. Son más minimalistas y naturalistas, lo cual también influye en sus hábitos.

Los *millennials* son nativos digitales; no pueden vivir sin el teléfono móvil y prefieren los videojuegos a la práctica de deportes. Están muy conectados con el mundo digital, pero desconectados de otros ámbitos, como la naturaleza o la vida real fuera del entorno virtual.

Somos personas en constante evolución, que siguen el ritmo de lo que sucede en el mundo. Sin darnos cuenta, nos convertimos en parte de un todo —una conciencia colectiva que influye en la conciencia individual—. Por eso, es necesario trabajar en nuestro interior de forma constante: para no dejarnos arrastrar simplemente por las tendencias del momento, sino para ser capaces de analizar cada una de ellas y preguntarnos: ¿qué es bueno para mí? ¿Qué características decido conservar y cuáles prefiero eliminar? ¿Qué hábitos de cada generación decido adoptar, y cuáles rechazo por completo? Todo es una elección que debe hacerse de manera consciente.

Madurar y desarrollarse significa adquirir la capacidad de moldearse a uno mismo. Si vamos a llegar a vivir más de 150 años, sepamos elegir lo mejor de cada generación; o, al menos, aprovechemos lo que hemos podido aprender al analizar cada una

de ellas. No se trata de qué es mejor o peor, sino de cuánto puedo mejorar al comprender esta evolución social y de cuánto seguirá evolucionando todo esto, para que, más adelante, ya me haya anticipado y previsto cómo podré ser una mejor versión de mí mismo.

¿Y cómo serán los hábitos de las generaciones futuras?

Es difícil prever con exactitud, pero podemos analizar algunos hechos e imaginar el futuro.

La Generación Alfa, compuesta por los nacidos entre 2010 y 2024, es la primera generación 100% digital, que habrá crecido con la inteligencia artificial de forma totalmente natural. Son personas que, probablemente, poseen una gran capacidad de adaptación y de resolución de problemas tecnológicos.

A diferencia de las generaciones anteriores, la IA formará parte de la vida cotidiana de la Generación Alfa desde la infancia; sus integrantes tendrán mucha más facilidad para adaptarse a ella que nosotros, quienes vimos surgir Internet cuando éramos adultos jóvenes. Los miembros de la Generación Alfa utilizarán tecnologías como copilotos de IA para aprender, resolver dudas y crear desde muy temprana edad. Están creciendo en un escenario marcado por grandes debates sociales —como la crisis climática, la tolerancia a la diversidad y la inclusión—, lo que los hace, de forma natural, más tolerantes, diversos y conscientes respecto al medio ambiente. Creo que la mayoría de nosotros desea vivir bien hasta los 150 años o más; sin embargo, para lograrlo, no bastan los tratamientos con células madre. Para potenciar tu mente al mismo nivel que estas células pueden potenciar tu cuerpo, ¡es necesario desarrollarse! Reflexiona, crece y madura. Reinvéntate como ser humano.

¡Vivir de verdad no es para cualquiera, sino para quien es capaz de moldearse!

El hombre no quería creer que todos los crímenes surgen de sí mismo, así que creó al diablo para liberarse de la culpa.

Carl Jung

Paciente modelo ¿Cómo ella llegará a los 150 años?

Paciente: Letícia, 50 años

Nuevos hábitos de la paciente modelo

Cabe destacar que la paciente ya tenía hábitos saludables, pero desarrolló otros nuevos a medida que comenzó el tratamiento y siguió mis orientaciones. A continuación, presento más detalles para que usted también pueda tomarlos como modelo.

Ejercicios diarios

La paciente no siempre pudo realizar ejercicio a la misma hora; sin embargo, siguió al pie de la letra uno de los consejos más importantes: administrarse la hormona GH (indicada al inicio del tratamiento, Norditropin®) siempre antes de ir al gimnasio, con el fin de estimular el crecimiento muscular y la reducción de la masa grasa.

Ejercicios aeróbicos

Treinta minutos de actividad —como el uso de la elíptica, la bicicleta o la cinta de correr— realizados con intensidad, de modo que provoquen sudoración y una frecuencia cardíaca elevada.

Ejercicios anaeróbicos

Aproximadamente una hora de ejercicios de fuerza, alternando días dedicados a piernas, brazos, espalda y pecho.

Sueño

La paciente modelo dejó de usar el celular y cualquier tipo de pantalla a partir de las 20:00 h, optando por leer un libro o realizar una actividad relajante, como pintar, meditar o incluso caminar. También adoptó el hábito de tomar una infusión de manzanilla, alrededor de las 21:00 h, para ayudarla a conciliar un buen sueño.

Terapia

La paciente modelo ya era asidua al psicoanálisis, por lo que le recomendé que continuara con ello de forma semanal. La práctica de una terapia constante, sea cual sea, favorece la resolución de problemas individuales y la búsqueda de equilibrio emocional, además de la evolución de la conciencia en su conjunto. ¡Todos deberían practicarla!

Los protocolos del Dr. David Sinclair

Empezando por las células

La longevidad debe comenzar por la salud de las células. Pero, ¿cómo mejorar la calidad de vida a nivel celular? ¿Recuerdas la autofagia?

Si podemos utilizar el sistema inmunológico para eliminar células cancerosas, es evidente que también podemos hacer lo mismo con las células envejecidas. Esto es tan real que, en Rusia, el presidente Vladimir Putin impulsó el desarrollo de una vacuna antienvejecimiento. Esta es una prueba más de que el envejecimiento es una enfermedad y no un orden natural de las cosas.

Autofagia, ejercicios físicos, hidratación y estrés.

La primera forma de mejorar la salud de las células es mediante la propia autofagia, tal como lo practica la paciente modelo. La autofagia no es otra cosa que el famoso ayuno intermitente, que provoca que el organismo elimine las células viejas e incluso aquellas cancerígenas que podrían estar desarrollándose en el cuerpo. Se trata de un sistema de autolimpieza que renueva las células y el organismo en su totalidad de la mejor manera posible. El ejercicio físico oxigena las células, lo que también mejora su salud. A esto se suman una buena alimentación y una hidratación abundante. Y no me canso de repetirlo: someta a su cuerpo a estrés —tome duchas de agua fría, utilice la sauna, sáquelo de su zona de confort— y realice ejercicio intenso durante al menos diez minutos todos los días.

La vacuna de Putin contra el envejecimiento

Rusia se sitúa a la vanguardia mundial, ya que está desarrollando una terapia génica que ha sido ampliamente difundida como la «vacuna contra el envejecimiento». El gobierno de Vladimir Putin ha invertido cerca de 26 000 millones de dólares en un proyecto nacional centrado en la biotecnología, la medicina regenerativa y la lucha contra el envejecimiento celular.

¿Pero cómo funciona? El fármaco utilizado en esta terapia génica ralentiza el envejecimiento a nivel celular al bloquear receptores asociados al deterioro corporal relacionado con la edad. El objetivo es convertir a Rusia en un líder mundial en longevidad.

Mientras esperamos la llegada de esta vacuna, podemos hacer lo que está a nuestro alcance, de manera rápida y económica. Vale la pena insistir: practique la autofagia tanto como pueda. No es necesario hacerlo a diario; puede comenzar una vez por semana e ir aumentando gradualmente hasta llegar a dos o tres días a la semana.

En el caso de la paciente modelo, ella se acostumbró tan bien al proceso que le agrada el hábito; comentó que siente el abdomen ligero y que solo come cuando siente mucha hambre. La autofagia aporta beneficios que van más allá de la renovación celular, favoreciendo el bienestar y la vitalidad. Omite el desayuno y permanece al menos doce horas sin comer —contando desde la hora de la cena del día anterior hasta el almuerzo del día siguiente—.

Realiza ejercicio físico con regularidad, preferiblemente todos los días. Saca a tu cuerpo de su zona de confort. Mantente bien hidratado, consumiendo alrededor de tres litros de agua al día.

¿Y qué usted haría con 150+?

Amaos los unos a los otros,
como yo os he amado.

Juan, capítulo 15, versículo 12

Julián Quintero Celis, 56 años
Padre católico

No respondería a esta pregunta de la misma manera si me la hubieran hecho hace un mes.

Recientemente, cumplí el sueño de conocer Medjugorje, un pueblo en Bosnia y Herzegovina, mundialmente famoso por las apariciones de la Virgen María, que comenzaron en 1981 y fueron reconocidas por el Vaticano. Este viaje me llevó a reflexionar aún más sobre la esencia de la vida y me hizo pensar en qué haría si pudiera vivir hasta los 150 años.

¿Qué hemos venido a hacer realmente a este mundo? Durante este viaje, tuve la oportunidad de conocer a personas que lo tenían todo: fama, dinero y lujo; pero, al estar en Medjugorje, dejaron todo atrás para vivir una nueva vida de libertad, en busca de su propia esencia.

Era como si hubieran pasado la vida corriendo tras tantas cosas y, al llegar allí, descubrieran que la felicidad reside, en realidad, en la propia esencia, sin apego a nada y con libertad. Creo que muchos viven hipnotizados por la búsqueda de la felicidad, la cual, a su vez, se sitúa siempre fuera del ser humano, alimentando una búsqueda incesante que nunca termina.

Medjugorje se me reveló como la búsqueda de la salvación de nuestra alma. Es el encuentro con lo Sagrado, con el misterio, con el llamado de Dios en el mundo.

Como sacerdote, he vivido en la región agreste de Bahía, cerca de Canudos. En São Paulo, trabajé en la favela Heliópolis. Como capellán, he acompañado a la Casa General de las Hermanitas de la Inmaculada Concepción de Santa Paulina, al Instituto de Ciegos del Padre Chico y también a las Hermanas Calvarianas, que se dedicaban a la educación de jóvenes sordos y con necesidades especiales.

Dios también me permitió estudiar psicología. Estudié psicodrama en una entidad que fue seleccionada para realizar labores en las unidades básicas de salud de São Paulo, donde atendíamos profesionalmente a todos —desde el personal de limpieza hasta los médicos— en un proyecto destinado a cuidar a quienes cuidan de los demás.

Ahora vivo en la costa, en la diócesis de Caraguatatuba, en el Santuario de San Antonio; sin embargo, durante la mayor parte de mi trayectoria he trabajado en parroquias pobres de los arrabaldes.

Como misionero y sacerdote, no poseo bienes materiales. Por ello, vivir 150 años con salud implica seguir ejerciendo mi sacerdocio, entregándome a aquello que me da plenitud: servir, escuchar a los demás, administrar el sacramento de la confesión y dirigir retiros espirituales que permitan a las personas tomar conciencia de sus vidas y de sus debilidades humanas, para así reorientarse con alegría y esperanza.

La cuestión del «vivir» debe estar orientada hacia el «existir» y hacia el sentido de la vida. Todos aspiran a la felicidad; no obstante, esta suele ir acompañada del dolor, el sufrimiento y las pruebas que la vida nos presenta. La felicidad requiere estar sustentada en valores y sentimientos altruistas; de lo contrario, no es más que una

búsqueda desenfrenada marcada por el egoísmo, el individualismo y la indiferencia.

En el camino de la fe, procuro siempre abandonarme en Dios. Aunque a veces desee controlarlo todo, cada día que pasa tengo mayor certeza de que, en realidad, no controlamos nada. Ante esta realidad, cabe preguntarse: ¿qué es más importante: ¿descubrir cómo llegar a vivir 150 años, o empezar a reflexionar ahora mismo sobre el sentido de nuestra existencia? Especialmente cuando se trata de personas que lo tienen todo y que nunca han tenido que esforzarse para conseguir lo que poseen.

Resulta triste ver a niños diagnosticados con hiperactividad, depresión o ansiedad, quienes terminan asumiendo esa etiqueta como propia. Por eso, independientemente de cuánto tiempo lleguemos a vivir, lo fundamental es dotar de un nuevo sentido a la vida en cada instante de nuestra existencia.

Ojalá las personas puedan descubrir que Jesús —por la forma en que vivió— es la razón de nuestra vida y nuestra esperanza. Acepto de buen grado la voluntad de Dios para mí, sean cuantos sean los años que Él me permita vivir.

CAPÍTULO 7 – CÓMO VIVIR LA MUERTE

Los cobardes se mueren varias veces antes de su propia muerte, pero el hombre que tiene valentía vive esa muerte solo una vez.
Willian Shakespeare

Nosotros, los seres humanos occidentales, casi no hablamos sobre la muerte. Y tal vez te estés preguntando:

—¿Por qué un libro que habla de salud y de una nueva expectativa de vida, con longevidad, incluye un capítulo que aborda este tema?

¡Hace falta tomar conciencia, señoras y señores! No somos eternos, aunque la mayoría de nosotros anhele ese sueño imposible. Pero ¿por qué querríamos vivir para siempre si no sabemos qué viene después? Precisamente por eso.

Tememos lo desconocido, tal como el diablo huye de la cruz.

La cultura occidental, en la que estamos inmersos, considera la muerte un tabú y no habla de ella. Existe un proceso de negación colectiva al que estamos acostumbrados, pero este hábito nos resulta perjudicial. Somos seres frágiles y vulnerables. Es necesario hablar sobre el asunto, reflexionar y abrirse a él, entendiéndolo como un proceso natural de la vida.

No hablar de la muerte ni pensar en ella traslada este miedo al inconsciente; a largo plazo, con el paso de los años, esto provoca miedo, ansiedad e incluso pánico, sin que sepamos de dónde proviene tal aflicción. Especialmente cuando uno envejece y ya no logra evitar, como antes, que ese temor surja en su mente.

En realidad, uno intenta librarse de las preguntas que asaltan sus pensamientos a la hora de dormir: «¿Y si sufro un infarto?», «¿Y si mañana no despierto?», «¿A dónde iré?», «¿Qué he hecho con mi vida?», «¿Habré actuado lo suficientemente bien como para merecer una buena muerte?», «¿Y si muero solo? ¿Sufriré?», «¿Cómo podré mantener la calma en el momento de la muerte?».

Se hace necesario una preparación mental. Solo el 5 % de la población tendrá la conciencia, la cultura y la salud suficientes para prosperar y vivir bien después de los 130 años. Es necesario hablar sobre higiene mental. Es fundamental que el ser humano aprenda a higienizar sus pensamientos y, finalmente, pierda la

vergüenza de sí mismo y el miedo a la muerte. No es un camino fácil, pero es un camino posible.

Culturas occidentales

Independientemente de tus creencias espirituales, creo que abrirse a una nueva perspectiva cultural sobre la muerte aporta paz y eleva la conciencia. Para los orientales, la muerte no es un fin, sino una transición natural o un renacimiento. Filosofías y religiones como el budismo, el hinduismo y el taoísmo sostienen que la vida transcurre en ciclos, y el duelo se vive con serenidad y celebración, debido a la continuidad del viaje del alma.

El libro tibetano de la vida y de la muerte, de Sogyal Rinpoche —maestro de meditación budista y conferenciante internacional—, reúne la sabiduría del Tíbet y las investigaciones occidentales sobre la muerte y la naturaleza del universo. Esta obra plantea que necesitamos calmar la mente mediante la meditación diaria —construyendo el hábito de forma gradual— para que, con el tiempo, seamos conscientes de lo que realmente es nuestra mente. A medida que aquietamos nuestro interior, el poder de la mente se expande, brindándonos calma, serenidad y claridad sobre los valores de la vida y sobre lo que verdaderamente importa. Asimismo, comenzamos a comprender la muerte como un proceso natural, un momento de transición, al igual que el nacimiento.

No sigas ni invites a los pensamientos; sé como el océano contemplando sus propias olas o el cielo en lo alto que observa las nubes que pasan a través de él.

Sogyal Rinpoche

La aceptación de la muerte

Reflexionar sobre la muerte como algo inherente a la vida te llevará a replantearte tus valores. Estar en paz con la certeza de que algún día moriremos requiere un desarrollo interno muy profundo; no se trata solo de la muerte en sí, sino de un camino que propongo a lo largo de este libro: el amor propio y unos valores vitales basados en el amor, la familia y el trabajo constante sobre uno mismo.

Soy un profesional que busca la realización material, y no hay nada de malo en ello. Lo que ha distorsionado la visión de la humanidad es depositar la satisfacción y la realización personal en los bienes adquiridos y en el poder que otorga el dinero.

La vida no es eso. Tampoco lo son el éxito ni la prosperidad. La vida, el éxito y la prosperidad consisten en acostarse en la cama en paz, junto al amor de tu vida y rodeado del afecto de la familia. La felicidad es salud, armonía, paz y conciencia.

Cuanto más te desarrollas, mejor comprendes quién eres, cómo funciona la vida, cómo son las personas y cómo operan la sociedad y nuestras memorias —tanto colectivas como individuales— que arrastramos desde el seno familiar. Cuando te invito a reflexionar sobre la muerte, es una provocación beneficiosa, ya que suele despertar miedo, resistencia e incluso repugnancia. Para llegar a aceptarla, necesitarás revisar tus valores, tu ética, tu comportamiento y todo lo que es inherente a tu propio ser.

Mirar hacia la muerte es como verse obligado a contemplar el espejo de la propia alma. Es una elección difícil, pero es un camino que te transformará: te ayudará a reducir, día tras día, esa mediocridad que todos llevamos dentro.

Pero, ¿quién debe vivir más?

Nuestro planeta, nuestra vida y las personas necesitan evolucionar. Este mundo ya no soporta tantas guerras, inutilidades, violencia e ignorancia. La evolución ocurre, en primer lugar, de forma individual, para después manifestarse en lo colectivo. Es necesario trabajar en una conciencia colectiva para que el planeta sobreviva, para que todos tengan la oportunidad de vivir una buena vida, en todos los sentidos. Nuestra parte consiste en desarrollar nuestra propia conciencia.

Ninguno de nosotros tiene derecho a decidir quién vive más tiempo; pero, si dependiera de mí, me encantaría que aquellas personas que trabajan en su propio nivel de autoconciencia pudieran vivir más, porque son ellas quienes transformarán el mundo en un lugar mejor.

Si existiera un criterio de elegibilidad —desde un punto de vista clínico y biológico—, cualquier persona podría someterse a un tratamiento con células madre y vivir mucho más. Sin embargo, desde una perspectiva existencial, considero que esa posibilidad debería construirse teniendo en cuenta el orgullo que las personas sienten por sí mismas, y no el ego ni el espectáculo de inconsciencia que vemos por todas partes, sin ton ni son.

Como médico especialista en medicina regenerativa, trabajo para que todos mis pacientes puedan vivir mejor y durante más tiempo. Me esfuerzo arduamente para que las personas superen las limitaciones del envejecimiento, que se manifiestan en forma de enfermedad, cansancio y desánimo. Aunque animo a todos a desarrollarse internamente, no puedo hacerlo por ellos.

Mediante terapias, buenas lecturas, estudios, aprendizajes y espiritualidad, hay muchos caminos y herramientas que podemos utilizar para desarrollarnos, madurar y crecer como seres humanos y ciudadanos. Elección que depende de cada

uno de nosotros.

Siempre estaré dispuesto a utilizar mis manos y las células madre en favor de la vida, promoviendo la regeneración, el rejuvenecimiento y la curación del organismo. Ese es uno de los propósitos de mi vida.

Llevo toda la vida puliéndome a mí mismo. Especialmente cuando sufrí de cáncer durante 23 años, mirando a la muerte a los ojos durante mucho tiempo. Y fue esa mirada la que me permitió llegar hasta aquí, con la conciencia de que un cuerpo sano no es suficiente. Necesitamos una mente sana, que vaya más allá de lo que se publica en Instagram, más allá de la estética y las apariencias, y más allá de la ostentación diaria en la que muchos de nosotros caemos.

Cuando nos pulamos verdaderamente a nosotros mismos, tenderemos la mano al prójimo en lugar de ignorarlo, de considerarnos mejores o, peor aún, de intentar despertar su envidia a propósito, con aires de superioridad y arrogancia.

La vida no ha sido fácil, porque todos enfrentamos batallas individuales a diario, además de las colectivas que ocurren simultáneamente en todos los rincones del mundo: crímenes, robos, injusticias, hambre, violencia, enfermedades, epidemias, discordias políticas que incitan a guerras, y mucho más. No hay ser humano que pueda soportar todo esto sin experimentar, al menos, algo de ansiedad y desorientación mental. Sin embargo, créanme: existen caminos que elevan esta existencia a un mejor nivel de vibración, incluso estando inmersos en todo este contexto. ¡Se trata de la vibración que llevas dentro! Por eso es importante hablar de la muerte. Por eso es importante hablar del camino occidental que nos invita a la meditación y al control de la mente.

La mejor vida que podemos tener es una vida libre de la enfermedad del envejecimiento y de la enfermedad de la inconsciencia. ¡Seamos mejores, señoras y señores, y aprendamos a vivir antes de morir!

Lo importante del mundo es esto: que las personas no son siempre iguales, que aún no han sido determinadas, sino que van cambiando constantemente. Afinan y desafinan.

João Guimarães Rosa

Paciente modelo
¿Cómo ella llegará a los 150 años?

Paciente: Letícia, 50 años

Tras tres meses de tratamiento, Letícia parece una mujer nueva. Se siente mucho más vital, con una piel más hermosa, llena de lozanía y turgencia, y con la antigua picazón totalmente eliminada. Su cabello luce mucho más abundante, brillante y ya no se le cae, algo que le preocupaba constantemente. Los dolores articulares han desaparecido, al igual que la sensación de frío intenso y el cansancio, que era su principal queja antes de comenzar.

Actualmente, la paciente duerme como un bebé y, por ello, se despierta llena de energía y con ganas de ir al gimnasio. Realiza ejercicio a diario con mayor entusiasmo y facilidad, y los resultados son evidentes. Su musculatura ha aumentado y seguirá desarrollándose, ya que la grasa corporal está disminuyendo mientras la masa magra la reemplaza gradualmente.

Aunque no se había quejado de problemas de concentración, razonamiento o memoria, Letícia se sorprendió ante la mejora significativa en su capacidad de trabajo:

—¡No sabía que podía ser aún más productiva, Dr. Tércio!

¡Es increíble!

Su vida afectiva también se ha visto influida positivamente, ya que su libido ha regresado con fuerza. Actualmente mantiene una relación con un hombre diez años menor que ella, y su nivel de vitalidad le permite seguirle el ritmo perfectamente. La sequedad vaginal, que antes era un motivo de queja, ha desaparecido; ¡el amor está en el aire!

Letícia también ha comenzado un curso de pintura, un viejo sueño que siempre dejaba para más adelante. Sentirse joven de nuevo, estar enamorada y vivir plenamente su sexualidad y su relación la han hecho más feliz y más dispuesta a abrirse a la vida

de una manera nueva.

Ése es el poder de las células madre: un proceso regenerativo que comienza desde el interior hacia el exterior y repercute en todos los aspectos de la vida. No se trata solo de salud o simplemente de estética, sino de una regeneración que renueva el cuerpo, la mente y el alma, mejorando todos los aspectos que los pacientes necesitan para sentirse vivos, exactamente como se sentían en su juventud.

Ahora Letícia es una mujer nueva, ¡y va a mejorar aún más!

Los protocolos del Dr. David Sinclair

Qué podemos evitar

Hasta ahora, he mencionado lo que podemos hacer para alcanzar la longevidad —algo que tanto el Dr. David Sinclair como yo consideramos posible— con el fin de combatir el envejecimiento como enfermedad. Sin embargo, también debemos adoptar ciertas medidas para respaldar esta lucha. Aunque ya se ha hablado mucho al respecto en todo el mundo, tanto en la televisión como en internet, es necesario decir lo obvio.

Venenos

Evitar el tabaco, la exposición al plástico y el uso del microondas, así como el consumo de alcohol, refrescos, azúcar, gluten y lactosa, es una recomendación que ya se ha vuelto unánime entre los médicos, independientemente de su especialidad o de posibles diferencias de opinión.

No es difícil saber qué nos hace daño. El gran desafío es convencer a las personas de que no consuman aquello que, en su organismo, actúa como una dosis de veneno. Aunque actúen poco a poco, estas dosis van destruyendo la salud física. A largo plazo, el resultado puede ser una enfermedad grave y una muerte prematura.

Piense en las imágenes que, por obligación, aparecen en los paquetes de cigarrillos. No están ahí por casualidad, al igual que las

advertencias en la publicidad de bebidas alcohólicas. Hay personas que han sido destruidas por hábitos negativos. Y, lamentablemente, no solo se perjudican a sí mismas, sino también a sus familias, sus trabajos y sus comunidades.

Si todavía tiene muchos hábitos negativos en su vida, no se desespere. ¿Recuerde la regla de los 18 minutos? Empiece utilizándola para eliminar hábitos, mientras incorpora otros nuevos. Reduzca gradualmente las acciones negativas para su cuerpo y sustitúyalas por algo positivo. Por ejemplo, deje de fumar, disminuya su consumo diario y empiece a caminar para aliviar la ansiedad que esto le provocará. Poco a poco, reduzca aún más la cantidad de cigarrillos y aumente la distancia de sus caminatas. Haz lo mismo con respecto a la bebida, el azúcar y el sedentarismo.

Ningún cambio ocurre de la noche a la mañana. Es un proceso, una construcción. Un pequeño ladrillo cada día que, al final, te regala un edificio completo, hermoso, fuerte y bien acabado. Así es como funciona la vida. Nada llega fácilmente, y necesitamos fortalecernos para mantener lo que hemos logrado, mediante buenos hábitos y una mente sana, trabajados constantemente.

Tenga en cuenta la terapia, ya que una psique bien trabajada se convierte en tu mayor aliada. Una mente equilibrada y serena es capaz de todo —incluso si cae algunas veces—, porque siempre se levanta. Si en algún momento no logras resistir la tentación, no te martirices ni sufras por ello; simplemente vuelve a empezar.

¿Y qué usted haría con 150+?

El matrimonio feliz es y seguirá siendo el viaje
de descubrimiento más importante que el ser humano
podrá emprender jamás.
Soren Kierkegaard

Sérgio Carinhato, 69 años
Químico y empresario

Si vivo hasta los 150 años o más, seguiré haciendo todo lo que hago hoy, pero mejorando aquello que ya hago bien. Creo que podría desarrollarme más en algunos aspectos que, hoy en día, se han convertido en mi propósito de vida: ¡ayudar al prójimo! Estoy muy agradecido con Dios por la vida que tengo. Estoy casado y tengo cuatro hijas y una esposa maravillosas; son las pasiones de mi vida. Cuando viví la pérdida de mi padre, debido a un cáncer muy agresivo y de rápida evolución, atravesé, a mi parecer, el momento más difícil de mi existencia y tuve que enfrentar mi mayor dolor: el adiós que uno no quiere dar. Mi padre fue un hombre de gran valor; me enseñó, como nadie, el valor de la fortaleza y la disciplina. Además, me transmitió su gran exigencia en cuanto a la limpieza, algo que hoy veo reflejado a diario en mi empresa, Nazca Cosméticos.

Su pérdida me llevó a abordar cuestiones profundas que dieron lugar a muchas reflexiones: ¿por qué se marchó tan joven, a los 67 años, después de toda una vida de duro trabajo, justo cuando por fin podía estar con nosotros, con su familia? Estábamos a punto de comenzar una nueva etapa de convivencia cuando él partió. Mi padre fue un hombre que luchó incansablemente por el sustento

durante la mayor parte de su vida. Siempre tuvo que preocuparse por el dinero, ya que tenía siete hijos; y, cuando finalmente logró consolidar un patrimonio seguro, no tuvo tiempo de disfrutar de ese logro.

Mi padre no hablaba mucho; era introvertido, nervioso y un poco depresivo. Era el momento de convivir con sus hijos y nietos, de disfrutar de la seguridad que había logrado construir, pero no fue así. Se marchó justo en su plenitud. Así es la vida de muchos.

¿Cómo se afronta el hecho de que una persona a la que amas alcance su plenitud, solo para marcharse poco después? Este tipo de experiencias, a las que la existencia humana nos obliga a enfrentarnos, nos lleva también a reflexionar sobre cuestiones como esta: ¿qué haría yo si viviera hasta los 150 años o más?

La familia siempre ha sido, y sigue siendo, un pilar fundamental para mí; tras la pérdida de mi padre —y dada la forma en que ocurrió—, se convirtió en algo aún más importante.

Si, por un lado, su muerte fue mi mayor dolor, mi mayor alegría ha sido conocer a mi esposa Regina y casarme con ella. Llevamos 46 años casados, una relación que me ha enseñado más que cualquier otra cosa sobre el amor, la paciencia, la resiliencia y los valores que realmente importan en la vida.

La fe en Dios también ha sido mi mayor sostén. Formo parte del Opus Dei desde que me casé, lo cual me ha transformado profundamente. Siento que he recibido muchísimo, pero no me considero una persona «realizada» en el sentido de haber terminado mi tarea; todavía me queda mucho por hacer. Por eso, siempre que puedo, busco estar cerca de amigos, conocidos —e incluso, a veces, de desconocidos— para compartir mi experiencia de vida.

No se trata de prepotencia ni de creer que sé más que los demás; simplemente, siento el deseo de compartir las decisiones que tomé a lo largo del camino, las cuales me permitieron vivir el amor en familia, alcanzar el éxito profesional y poner siempre a Dios en primer lugar. Estos son los pilares de la vida; cuanto antes lo comprenda el ser humano, más feliz será, pues vivirá con mayor ligereza y sabiduría. En este camino, sin duda, vale la pena vivir tantos años.

De joven, no tenía a quién pedirle consejo, y los mejores aprendizajes llegaron a duras penas: a base de golpes, cayéndome y volviéndome a levantar. Por eso, trato de inspirar a las personas para que sufran menos caídas, ayudándolas a abrir los ojos ante las mejores decisiones para sus propias vidas.

Lo importante es vivir siempre con el corazón enamorado, ya sea a los 50, 80, 120 o 150 años. Si logro vivir bien hasta los 150 años o más, intentaré compartir con todos los que pueda los pilares de la vida —lo que considero el secreto de la realización como ser humano—: la familia, el trabajo y Dios.

Ya sea a los 50, 80 o 150 años, ¡no importa! ¡Es precisamente en esta siembra donde logramos la mejor cosecha!

CAPITULO 8 – EL RENACIMIENTO

Nada renace antes de que termine. Y el sol que nace tiene que ponerse.
Vinicius de Moraes

Vivir 150+ es una invitación al renacimiento, al despertar del alma en dirección a una nueva forma de vida. El destino de quien vivirá 150+ empieza con el estilo de vida y se transforma en cuidados permanentes en todas las áreas: salud física, mental y espiritual.

Por ese motivo, me veo en la obligación de afirmar que 150+ no es para todos. Por más información que se pueda tener, ciencia y tecnología con una facilidad como nunca antes la tuvimos, la mayoría de las personas no está dispuesta a crear nuevos hábitos, y nunca estará dispuesta a un estilo de vida sano.

La gran masa prefiere una "vida fácil", que teóricamente sería una alimentación rápida, descuidada y sabrosa, con el cuerpo en la zona de confort, sin hacer ejercicios físicos, además de la falta de cualquier tipo de terapia o estudios en su auto conocimiento.

Hay personas que no quieren moverse de ese lugar tranquilo. Y no importa cuántas medicinas, ingresos y cirugías ellas necesiten durante la vida, porque para ellas, parece más fácil tener una vejez rápida y degradante que una vida repleta de buenas elecciones, que consideran bastante más difíciles. Sería más o menos esto:

— Ah, cuando me ponga viejo pensaré en el envejecimiento, pero ahora no. Todavía me queda mucho tiempo. ¡Ahora viviré lo que me venga en gana y como me venga en gana!

Yo conozco personas que se niegan a dejar de beber todos

los fines de semana, y a veces todos los días, como si el alcohol fuese la felicidad en persona. Lo mismo pasa con los que se alimentan de forma descuidada y no tienen la menor intención de dejar el sedentarismo.

Por supuesto que, durante la vida, cuando no reflexionamos sobre la vejez de forma realista, parece fácil ignorarlo. Pero cuando esa vejez llega por fin, el arrepentimiento viene con ella. Muchos buscan la salud cuando ya se deterioraron en una buena parte de sus vidas. Por supuesto que esa frase "mejor más tarde que nunca" es algo positivo, pero no cambia las consecuencias de una jornada entera.

Es una triste realidad que, como médico, he venido enfrentando en toda mi trayectoria profesional. Literalmente, me desgasto buena parte del tiempo, porque la mentalidad de los que prefieren una receta médica a intentar un cambio de comportamiento es significativamente mucho más grande que los que quieren cuidarse. Y entonces les digo a los que tiene una mentalidad positiva y optimista: ¡células madre ahora!

¿Por qué las células madre?

No importa cuántos años tenga, si es hombre o mujer, o si presenta algún problema de salud: los procedimientos con células madre van más allá de la cura y de la regeneración y abarcan justamente lo que he venido presentando a lo largo de este libro: el antienvejecimiento.

Si eres joven, y no tienes ningún problema en tu cuerpo, incluso así puedes elegir en hacer algunas infusiones de células madre de forma endovenosa para prevenir el envejecimiento. Porque nuestro organismo está constantemente combatiendo inflamaciones, sean ellas aparentes o no, y los procesos degenerativos existen y están afectados de forma extremadamente positiva con los protocolos de células madre.

¿Y cómo funciona?

Exactamente como la paciente modelo Letícia, usted tendrá que pasar por una serie de exámenes para que podamos comprender los parámetros de su estado de salud. Se hace necesario verificar si falta

algún elemento hormonal o si algún factor está en caída o en alta y si existen alergias a alimentos, entre otros factores.

Después de obtenido el resultado de los exámenes, vendrá el proceso de reposición hormonal o de suplementación, dependiendo de los resultados. E incluso cuando todo esté bien, sin ninguna necesidad de tratamiento específico, iniciamos el protocolo principal de las células madre, que es la aplicación general de 100 a 200 millones de células por vía endovenosa.

Las células madre poseen la inteligencia de *Homing* (migración), lo que significa que, en cuanto entran em su cuerpo, tienen la capacidad de detectar posibles enfermedades o inflamaciones, desplazándose hacia esos tejidos. O sea, que nos permite una curación de su organismo en lugares en que ni siquiera se sabía que había esa necesidad. Ese es el poder de anticiparnos al envejecimiento.

No esperamos que una enfermedad o un síntoma aparezca, lo tratamos todo de dentro hacia fuera, como una prevención a la enfermedad del envejecimiento para detenerla de una vez. Si empiezas a secundar esos protocolos cuando eres joven, menos problemas tendrás en el futuro de enfrentar cualquier enfermedad o síntoma, reduciendo el envejecimiento con efectividad. Claro, pero tienes que tener hábitos sanos diariamente. El resultado no será el mismo si estás fumando, bebiendo, drogándote, alimentándote más, sedentario o acostándote en el sofá, con pereza de hacer las cosas y quejándote de la falta de disposición. ¡Es preciso estar en un círculo virtuoso y no vicioso!

¿Cómo funciona el movimiento de las células madre en su cuerpo?

Cuando uno de sus tejidos se inflama, sea un cartílago, músculo, cerebro o intestino, ese tejido liberará mensajeros químicos específicos, como las citocinas y quimiocinas, en el torrente sanguíneo.

A su vez, las células madre poseen receptores que trabajan como un GPS biológico, haciendo con que esas células detecten las señales de inflamación a distancia. Cuando las células madre llegan al lugar inflamado, se adhieren a la pared de los vasos sanguíneos y migran hacia adentro del tejido damnificado, iniciando un proceso de regeneración. Las células madre se transforman en nuevas células del tejido inflamado, actuando como antiinflamatorios vivos. Es sencillamente el mejor material biológico que existe en el planeta.

En esa acción antiinflamatoria, las células madre liberan sustancias que regulan el sistema inmunológico, reduciendo la hinchazón y eliminando la inflamación. Ese proceso también impide la muerte de las células sanas alrededor de esos lugares.

Además, las células madre trabajan como un estímulo regenerativo, porque emiten señales que estimulan las células locales del propio organismo para que se multipliquen y cicatricen el tejido afectado con mucha más rapidez y eficiencia.

Ese mecanismo es la base de los tratamientos de la medicina regenerativa para todas las áreas, especialmente para las enfermedades que son consideradas incurables o solo tratables en un quirófano por parte de la medicina tradicional. Con los protocolos de células madre, usted nunca precisará pasar por eso. Enfermedades e inflamaciones articulares como artrosis y tendinitis, enfermedades autoinmunes y lesiones musculares son hoy por hoy, tratadas con esas células, tanto de forma general como local. Son las Partículas Divinas a disposición del ser humano y de una vida que rebasará los 150 años, con salud, alegría y disposición.

Protocolos de células madre

Las células madre mesenquimales alogénicas, provenientes del cordón umbilical, son las que poseen más fuerza y potencial rejuvenecedor, como también la compatibilidad necesaria con cualquier paciente, y por eso es la forma que más utilizo en mis

pacientes, aunque sea

común el uso de células madre provenientes de la propia sangre o grasa del paciente, pero con una menor fuerza y cantidad de las células que queremos.

Existen las aplicaciones locales, como es el caso de fracturas, fascitis plantar, rejuvenecimiento facial, retonificación peneana, injerto de piel, restauración de una nariz que pasó por un proceso quirúrgico y está en proceso de necrosis, etc. Pero la aplicación endovenosa rejuvenece todo el cuerpo, de dentro hacia afuera.

Yo creé la llamada técnica de sándwich, cuando hago una aplicación endovenosa, por ejemplo, con 150 millones de células madre, y 50 millones más en una rodilla, cadera o incluso en la cara, para el embellecimiento y el rejuvenecimiento. Algunos de los protocolos biológicos creados por mí son los siguientes:

- *Anti-Aging*
- Fibromialgia
- Full face
- Full body
- Articulaciones
- Alzheimer
- Parkinson
- Pos-ACV
- Depresión
- Autismo
- Disnea
- Fibrosis pulmonar
- DPOC
- Enfisema
- IAM
- Insuficiencia cardíaca
- Retonificación peneana
- Embellecimiento íntimo

- Regeneración ovárica
- Degeneración de mácula
- Isquemia del nervio óptico
- Tetraplejia y parálisis postraumática

Son protocolos eficientes que, con la aplicación endovenosa, se convierten en combinaciones poderosas, porque la aplicación general soluciona todas las inflamaciones que ese paciente posee y muchas veces ni sabe que las tiene.

Cuando se juntan, esas técnicas mejoran la vida del paciente como un todo, porque eliminamos sus inflamaciones y potenciamos su rejuvenecimiento. Él empieza a dormir mejor, mejora su apetito y se da cuenta de su musculatura más rígida, como también su piel con más brillo y turgencia, el cabello con más solidez y brillo y más compacto, las articulaciones moviéndose con más facilidad y una disposición de adolescente.

La mejoría del organismo es tal que el humor, la concentración y la memoria mejoran, todo a nivel celular y de forma natural. La energía y los deseos de vivir de los pacientes se transforman de la noche a la mañana, y muchos de ellos vuelven a vivir de forma jovial: quieren caminar, moverse más, tener novias o novios, relacionarse más con las personas y sus familiares, hacen nuevos deportes, cursos, universidades e incluso negocios, porque se dan cuenta de que están vivos y quieren aprovechar el tiempo de calidad que recibieron. ¡Es como tener una segunda chance en la vida! Ser testigo de esos procesos han convertido mi jornada profesional en algo valedero, como también en el sendero de toda mi vida.

Las células madre y los famosos

Celebridades como Cristiano Ronaldo, Rafael Nadal, Fernanda Venturini, Kim Kardashian, Deborah Secco, Jennifer Lopez

Y otros tantos ya han hecho uso de los protocolos de las células madre para regenerarse y retardar el envejecimiento.

El famoso millonario Bryan Johnson, que está en el documental *El hombre que quiere vivir para siempre*, de Netflix, es otro ejemplo de paciente que utiliza las células madre aunque no esté enfermo solo para regenerarse y prevenir todo tipo de enfermedad, incluso el envejecimiento. Pero usted no necesita ser famoso para usar las células madre. Solo necesita información y tomar su decisión.

Los 150+ están a las puertas de las nuevas elecciones que usted deberá hacer en pro de sí mismo. ¡O no! La vida es un constante libre albedrío. Pero no se olvide que lo que cosechamos es directamente proporcional a lo que plantamos, y no apenas a lo que deseamos. Las consecuencias de nuestros actos dependen en primer lugar, de nuestras acciones.

Nadie sabe todavía si todas las cosas
solamente viven para morir o si
mueren para renacer.
Marguerite Yourcenar

Paciente modelo
¿Cómo ella llegará a los 150 años?

Letícia, 50 años

Después de seis meses de tratamiento, la paciente modelo ya no se queja de nada en su cuerpo ni de su salud. Al contrario, está cada vez más dispuesta y su vida cobró sentido de nuevo porque simplemente no se detiene: hace gimnástica, corre, baila, nada, viaja, tiene novio, estudia, practica pintura e incluso trabaja mucho en lo que más ama, pero ahora con más ahínco.

Letícia está enamorada de un hombre más joven, pero también se enamoró de ella misma y de la vida, porque hoy se siente más joven y madura. Es un regalo al cuadrado, porque en nuestra juventud, somos bobos e inocentes, cometiendo un montón de errores, pero ser jóvenes en el esplendor de la madurez es el mejor de los sueños.

Letícia no tiene miedo de equivocarse, porque aprendió a tener buenos hábitos en todos los ámbitos. Ya se equivocó antes pero ahora, con esa segunda chance, ha hecho todo lo quede mejor ha podido para ella misma y para los que ama.

Está feliz y satisfecha, y justamente por esa satisfacción que sintió con los resultados, es que decidió continuar. Sus próximas elecciones fueron: embellecimiento íntimo, que es la regeneración y el rejuvenecimiento de sus áreas íntimas, y el *Full Face*, que es el rejuvenecimiento de la cara, del regazo, del cuello y de las manos. En esos dos protocolos, las aplicaciones se hacen de forma local, con anestésicos locales o sedativos para dormir durante el procedimiento.

Como Letícia está relacionándose con un hombre más joven, siente la necesidad de también sentirse así. Los dos protocolos proporcionan un rejuvenecimiento extraordinario. Según la ecuación presentada para los protocolos con células madre, la edad aparente de la piel correspondería a un quinto de la edad de la paciente, con cinco años más. En el caso de Letícia: (1/5 * 50 años de la paciente) + 5 = 10 + 5 = 15 años de edad.

Para cualquier mujer es algo seductor tener la apariencia de una piel más joven, llena de turgencia y brillantez. Lo mismo se da en sus regiones íntimas, que van sufriendo la pérdida del vigor con el paso de tiempo y principalmente con la menopausia. En fin, todo rejuvenece y la mujer se siente más segura y con más autoestima para entregarse a una relación.

Letícia eligió algo muy bueno cuando me buscó en la clínica y ahora obtiene los mejores frutos, que van más allá de la salud del cuerpo alcanzando la productividad y el equilibrio de la

mente, como también la alegría del espíritu. Hoy podemos decir que Letícia brilla, ¡Letícia vive!

Los protocolos del Dr. David Sinclair

Células madre

El Dr. David Sinclair afirma que la pérdida de información epigenética es la causa raíz del envejecimiento. Por eso él perfección la técnica de los fatores de Yamanaka, utilizando la reprogramación epigenética parcial para rejuvenecer células. Esa reprogramación parcial se da de la siguiente forma: el Dr. Sinclair utiliza proteínas de reversión de la edad, lo que llama coctel OSK, para redefinir el reloj biológico celular, restaurando la función y la identidad de las células sin convertirlas en células madre.

Esa forma de terapia ya ha demostrado la capacidad de restaurar la visión en roedores y en monos ancianos y ahora avanza para ensayos clínicos en humanos liderados por Life Biosciences y dirigidos al tratamiento de enfermedades oculares degenerativas, como el glaucoma.

Para el futuro, el laboratorio del Dr. Sinclair pretende desarrollar algo que ya hemos realizado aquí en la clínica: la reactivación ovárica. El procedimiento utiliza células madre para reactivar células madre ováricas, buscando revertir o retardar el fallo ovárico y la infertilidad. Ese fue el caso de una paciente que ya estaba en proceso de menopausia, pero que todavía quería ser madre. Algunos meses después, ella se embarazó y concretó el sueño de una vida entera: ¡cargar a su hijo en sus brazos!

Los factores de Yamanaka

Los fatores de Yamanaka so cuatro proteínas: Oct4, Sox2, Klf4 y c-Myc. Cuando esas proteínas se introducen en las células

adultas, redefinen el reloj biológico, haciendo con que la

célula olvide su especialización y se convierta en una célula madre pluripotente inducida, capaz de transformarse en cualquier tejido del cuerpo. Así, actúan alterando el epigenoma de la célula adulta, y revirtiendo su estado de desarrollo para un estado similar al embrionario.

En la medicina regenerativa, ese procedimiento permite crear células específicas del paciente, como neuronas o células cardíacas, para regenerar su propio organismo. Esa reprogramación parcial con esos factores es lo que hace posible revertir las marcas de envejecimiento en las células y el rejuvenecimiento de tejidos y órganos.

Estudios e investigaciones están siendo llevadas a cabo en los mejores laboratorios del mundo para curar la enfermedad del envejecimiento. No es difícil encontrar reportajes en Internet a ese respecto, como en este caso, del estudio que revertió la edad de células adultas en 30 años.

> Para eso, los estudiosos seleccionaron las células más envejecidas y las expusieron a cuatro moléculas específicas (los factores de Yamanaka) durante 13 días. Al final de ese período, notamos que elementos ligados al envejecimiento habían desaparecido, y que las células perdieron su "identidad". Los científicos, entonces, dieron tiempo para que las células reprogramadas creciesen de nuevo. […]
>
> Su edad se descubrió por medio de una evaluación en dos etapas. La primera fue observar el reloj epigenético, que contenía las señales químicas de la edad en el genoma. La segunda fue la [sic] transcriptoma, que consiste en la lectura de todos los genes producidos por las células. A partir de la comparación de esas dos etapas con los datos de referencia, los autores confirmaron que las células

tenían un perfil 30 años más jóvenes (Redacción Galileu, 2022).

Parece magia, pero no lo es. Es la ciencia y la tecnología a favor de la vida. Lo mejor que usted puede hacer es seguir de cerca ese avance que se está dando de forma exponencial, cambiar sus hábitos y estar listo para vivir lo que desee vivir.

¿Y qué haré con 150+?

Pero existe una vida que hay que vivirla
intensamente. Existe el amor. Que hay que vivirlo
hasta la última gota.
Sin ningún miedo. Porque no mata.
Clarice Lispector

Tércio Rocha, 63 años
Médico experto en medicina regenerativa y autor

¡Yo viviré hasta los 150+! ¡Estoy seguro de ello! Tengo la certidumbre de la salud que alcancé y que continúo alcanzando cada vez más con todas las acciones que practico y que he dejado patentes en este libro. Para mí, la frase "en casa de herrero cuchillo de palo", no tiene ningún sentido. Yo fui mi propio conejillo de indias en la creación de los protocolos de células madre y el primero que se benefició de mis propias investigaciones. Y sigo beneficiándome todos los días del conocimiento que adquirí a lo largo de los años.

Y mientras miles de personas se morían durante la pandemia del Covid-19, yo ya me aplicaba en mí mismo los primeros millones de células madre para regenerarme del desastre que me causó aquellos 23 años de cáncer, 368 sesiones de quimioterapia y 3 choques anafilácticos. No fue poco pero no me quedé tranquilo con eso.

Desde entonces ya fueron más de 2 mil millones de células

madre, y es por eso que me siento tan joven, tan lleno de vida y energía, con más disposición que cuando era un muchacho, porque además de toda la salud y

juventud, todavía me siento en el auge de mi madurez y prosperidad profesional y por supuesto, también en el amor.

Mi rutina es lo mejor que podría desear para mí y para mi esposa Martha. Nos levantamos todos los días temprano para practicar ejercicios físicos juntos, y enseguida vivimos un momento íntimo como pareja en uno de los mejores lugares de São Paulo en que uno podría vivir, planificado dentro de un ambiente que nos cura.

Después, nos vamos al trabajo, en donde actuamos con la medicina regenerativa y con los protocolos con células madre durante todo el día, ayudando a personas que se curan, se regeneran, rejuvenecen y que se sienten vivas otra vez.

Al final del día, siempre vivimos la alegría de nuestra relación, comiendo sanamente en restaurantes que apreciamos. Paseamos, caminamos, viajamos y aprovechamos muchos momentos de ocio juntos. En fin, siempre sabemos divertirnos.

A causa del trabajo con la medicina regenerativa, participo en muchos eventos y atiendo pacientes en todo el país e incluso de otros países, es por eso que viajo tanto dentro como al exterior, pero siempre con ella, con mi médica favorita, la Dra. Martha Rocha, que también es experta en medicina regenerativa. Vivimos todos los días el esplendor de nuestro amor, de la salud y de los frutos de nuestro trabajo. Nada podría ser más gratificante que eso. Vivir el amor todos los días, el amor por ella, por mí mismo y por el área en que actúo diariamente.

Sería horrible vivir tanto y hacer algo que no nos guste. O estar al lado de personas que no nos emocionan. Pero por suerte, ese no es mi caso. Tengo amigos de toda una vida y miles de pacientes que me están eternamente agradecidos por la nueva vida que alcanzaron a partir de los tratamientos con las células madre.

Y además de todo eso, mantengo mi fe en Nuestra Señora de las Gracias, que me acompaña desde niño, cuando todavía era un visitante asiduo de la hacienda de mi abuelo, la Chamusca.

La vida es exactamente eso: una trayectoria de altibajos en donde el propósito es poder alinearnos a nosotros mismos, siendo mejores a cada día, siendo seres humanos cuyos valores no se miden por una cuante en el banco, sino por el amor que llevamos dentro y que somos capaces de ofrecerle al prójimo.

Viviré hasta los 150+ y continuaré ejerciendo la medicina regenerativa y perfeccionándome todos los días frente a cada novedad que aparezca. En este momento de la historia, quiero desarrollarme todo lo que me sea posible, siguiendo de cerca los avances de la tecnología y de la ciencia, y de todas las innovaciones que podrán mejorar todavía más los protocolos con células madre y del antienvejecimiento. Amaré a mi esposa y a mí mismo todos los días de mi vida.

Y voy a cuidar a cada paciente que me llegue a la consulta, para que cuando él renazca, yo me pueda recordar siempre que la vida es para ser vivida, porque una cosa es cierta, nunca sabemos cuándo terminará.

Este es el momento de vivir ¡Y yo lo sé de buena tinta! Por eso le deseo a usted una buena y larga vida también. ¡Muchísimas gracias por todo!

BÓNUS

Una mujer libre

Nada renace antes de que termine. Y el sol que nace tiene que ponerse.

Vinicius de Moraes

Nadie nace mujer: se hace mujer.
Simone de Beauvoir

Neiva de la Matta Trindade
Administradora

Hace once años empecé a vivir el mejor momento de mi vida, la mejor experiencia:
— ¡La libertad!

Yo no tenía conciencia, hasta aquel momento, de cuánto vivir sería algo maravilloso incluso en una edad que muchos de nosotros le temen. Para mí, la vida ha mejorado muchísimo.

Todo empezó en un ciclo de pérdidas que se inició con mis padres y terminó con mi fallecido marido. Fue después de cuatro décadas que estuve casada, siendo madre de dos hijos, abuela de tres nietos y bisabuela de dos bisnietos, que conocí la sensación de libertad. Y finalmente me convertí en la dueña de mi propia vida. Y en la

práctica, eso se resume a ser dueña de mi propio dinero. Yo no tenía más que explicarle a nadie sobre lo que haría con mi vida o dejaría de hacer. Aunque mi marido hubiese sido una persona correcta y generosa, fue después de su fallecimiento que pude conocer la libertad, cuando de hecho empecé a vivir. Y todavía estoy en esa fase y no pretendo terminarla tan rápido. Además, existe la libertad que está dentro de cada uno de nosotros, porque existen personas que son jóvenes y que se sienten unos ancianos, que actúan como si lo fuesen y que tampoco quieren vivir como podrían.

Una mente chaca nada resuelve, la gente que piensa poco continúa con miedo incluso si posee una cierta libertad financiera.

Por eso aprecio diariamente mi camino y le doy importancia al hecho de ser la dueña de mi propia vida. Desde que mi nueva jornada empezó, tuve el gusto de vender mi apartamento y comprar otro que me gustaba más, me hice una cirugía plástica, tuve un novio más joven que duró tres espléndidos años, sin embargo, no fue dentro de mi casa. Entendí que mi libertad fue y es mi más grande conquista. Y es por eso que sigo así: ¡libre!

Tengo una fuerza interior, porque sé que estoy protegida, vengo de una familia espiritualista, de los Rosa-cruces, filósofos. La filosofía está en mí, de la misma forma en que lo está la energía que viene de los cielos y que me protege todos los días.

¡Vivo el lado bueno de la vida! Me gusta el arte, la joyería, el teatro, los objetos de arte, las cosas bonitas, me gusta lo que es bello y todo lo que reluce a la vista. Creo que el propósito del ser humano es el auto perfeccionamiento: tenemos la obligación de encajar las cosas para vivir mejor, enriqueciendo nuestra propia vida.

Y fue en el eje central de esa filosofía de vida que llegué a las células madre. Un día, estaba en una consulta con mi cirujano plástico, que es un hombre no muy hablador, a pesar de ser un excelente profesional. Me di cuenta que él había cambiado porque estaba bastante parlanchín, feliz y lleno de vida. Cuando terminó la consulta y me estaba yendo, no me pude aguantar y le pregunté:

— Doctor, ¿Está usted diferente, ¿Qué le ha pasado?

— Células madre.

Le miré fijamente a los ojos y me viré hacia la sala:

— Entonces vamos a empezar la consulta de nuevo, porque necesito saber qué son esas células madre, ahora mismo.

Mientras me iba explicando, entré en contacto con la secretaria del Dr. Tércio y fui inmediatamente a su clínica.

Tenía un dolor inexplicable en la columna que se me extendía hacia la pierna izquierda como una navaja bien afilada. Ese dolor me acometía

principalmente por la noche mientras dormía. Me despertaba varias veces, saltando de la cama y no sabía lo que hacer. No lograba más dormir en condiciones y el dolor se arrastró durante el día también.

Estaba limitada por él. Además, tenía un viaje ya marcado para Italia que quería hacer hace tiempo, pero mentalmente ya lo había abandonado.

— ¿Cómo voy a viajar con un dolor tan horrible toda la noche y muchas veces también de día? No podía hacerlo.

La región del Lago de Como donde estaría para una boda, es una región repleta de montañas, de subidas y bajadas. No es un destino adecuado para alguien sin condicionamiento físico y con dolores tan horribles como los míos. E incluso yo tendría la compañía de un joven amigo. No quería dejar de ir porque simplemente soy muy convencida de mis decisiones, jeje.

Fue entonces que inicié el tratamiento con las células madre y desde ese momento mi vida cambió completamente y hoy me siento como una jovencita. La primera sesión fue local, cerca de la columna, y para mi sorpresa y satisfacción plena, al día siguiente, no sentía más dolores, absolutamente nada. ¡Salté en la cama de pura felicidad!

Por desdicha, después de esa experiencia maravillosa, visité un osteópata que me torció la columna y que me devolvió todo el dolor inmediatamente. Por eso volví con el Dr. Tércio, que de nuevo me aplicó las células ¡y me dejó nuevecita de paquete!

Viajé a Italia y me divertí tanto que incluso volví con un poco de dolor, pero fue porque estaba usando unos tacones altísimos, andando sin parar, subiendo y bajando escaleras y montañas junto con un joven que no dejaba de ir al gimnasio. Mi deseo de no quedarme atrás me hizo exagerar un poquito, pero no me arrepiento porque viví momentos inolvidables y son ellos los que hacen que la vida valga la pena en todos los sentidos.

Después, cuando volví a Brasil, me puse la tercera aplicación de las células madre para equilibrar las locuras que hice por allá

y de nuevo me convertí en la Mujer Maravilla.

No fue solamente el dolor en la columna que desapareció, sino también otro dolor que me seguía hacía ya 36 años, proveniente de una episiotomía realizada en el parto de mi segundo hijo. Siempre trataba de resolver el problema, y siempre me aconsejaron a no meterme en camisa de once varas y dejar esa región en paz pues según ellos, podría agravar el cuadro, lesionar el plexo y hacer con que necesitase usar culeros. Usaba corticoides para controlar el dolor.

Las células madre me trajeron la libertad de sentir un dolor que soportaba durante casi cuatro años, y que la medicina tradicional no sabía cómo tratar. Inclusive, yo que soy una mujer de la década de 1940, me sentí joven de nuevo, con mucha más disposición, energía y alegría. Mi piel cambió. Mi cabello también, la musculatura, sencillamente todo. Me renovaron de los pies a la cabeza, me regeneraron de dentro hacia afuera en todos los lugares de mi cuerpo. Por eso pretendo hacer más aplicaciones y con cierta constancia. Porque sencillamente no me queda tiempo que perder ¡ni tampoco vida!

Quiero continuar viviendo en el esplendor de mi libertad y madurez existencial y de la mejor forma posible, y las células madre me devolvieron mi cuerpo, me devolvieron la vida, el entusiasmo, lo que yo ya había perdido en parte con las limitaciones que el tiempo me traía. Si el auge de mi vida empezó cuando conocí mi libertad al quedarme sola, ahora tengo la oportunidad de conocer la libertad a un nivel también esencial para la vida: la libertad de mi propio cuerpo. De poder moverme y poder sentir la juventud de nuevo.

Esos fueron los mejores momentos de mi vida. La libertad financiera, la libertad de mi salud, y todo eso sumado a la libertad que ya existía en mí. Siempre tuve una buena autoestima y sé que a causa de eso es que pude tener una vida plena y es lo que tengo hasta ahora.

La libertad empieza dentro de nosotros y cuando

vivimos intensamente, ella se expande. ¡Las células madre son para mí la expansión de mi libertad, la expansión de la propia vida!

Cristiano Ronaldo y su verdadera fortuna. ¡Para quienes saben qué es lo más importante en la vida!

— Tércio, ¿qué crees que es la lucha? Me quedo callado. El maestro continúa:

— La lucha es adversidad; la vida es adversidad. Nunca vas a entrar en una pelea perfumado, descansado, bien alimentado y con el adversario diciendo: «Estoy listo para recibir una paliza». ¡No!

Habla más fuerte para que todos lo oigan:

— La adversidad llega cuando menos te lo esperas, justo en el momento en que ya estás hecho polvo, cansado, y aparece un tipo más grande que tú, deseoso de llenarte de golpes. Es ahí cuando debes estar preparado para encontrar tu fuerza. Eso es el jiu-jitsu. Lo que aprenden aquí deben llevarlo a la vida, porque ahí fuera, en el día a día, así es como funcionan las cosas.

Respiro hondo. Él añade:

— ¡Y solo va a peor!

«¡Dios mío!». Tenía apenas 16 años cuando escuché estas grandes lecciones de la leyenda del jiu-jitsu brasileño, el maestro Carlson Gracie (¡que Dios lo tenga en sus mejores moradas!). Le había preguntado por qué nos llevaba a entrenar a la playa antes de las sesiones de lucha en el tatami. Corríamos por la orilla bajo el sol, terminábamos sudados, con la arena pegada al cuerpo; ¡un horror! Nos metíamos en el mar para quitarnos la arena y salíamos llenos de sal. De regreso al gimnasio, pasábamos por una gasolinera para darnos un rápido manguerazo, lo cual era todo un alivio.

Después, subíamos al gimnasio por la escalera de incendios para no mojar el ascensor. Al llegar a la puerta, encontrábamos un único paño disponible para limpiarse los pies —¡blanquísimo, blanquísimo!—, pero al último en llegar no le quedaba más remedio que

limpiarse con un trapo inmundo. Solo entonces pasábamos a la práctica del jiu-jitsu en sí, y cuando llegábamos a ese punto —supuestamente inicial—, ya estábamos agotados.

Me santiguo y cierro los ojos por un instante.

—¡Gracias, maestro Gracie! —suspiro.

Tuve el privilegio de aprender desde muy joven que la lucha en el tatami sería similar a las dificultades de la vida. Nadie avisa cuándo va a surgir un problema. Siempre he llevado conmigo estas lecciones, incluso en mi ámbito profesional, que tiene que ver con la salud de las personas. Comprendí que el envejecimiento también es una adversidad, y hay quienes se preparan para afrontarlo.

Pocas personas se dan cuenta de que el cuerpo es nuestro bien más preciado. La mayoría pasa la vida centrada en los recursos materiales, a costa del deterioro de aquello que debería serles más valioso: su propio organismo. A los ojos de muchos, parece más natural perder la salud poco a poco que dejar de perseguir bienes materiales, incluso cuando ya no los necesitan.

Por eso, Cristiano Ronaldo ha llamado la atención debido a su inversión de cerca de un millón de euros al año para mantenerse en plena forma.

—¿Pero qué significa eso de «mantenerse en forma»?

Ronaldo es considerado el mejor y más completo jugador de fútbol de la historia, el máximo goleador del mundo y, en opinión de la mayoría de los expertos, sus atributos físicos, su capacidad goleadora, su mentalidad ganadora, su liderazgo y su rendimiento bajo presión lo convierten en uno de los mejores de todos los tiempos. Fue nombrado jugador del siglo en los Globe Soccer Awards.

Por si no bastaran tantas cualidades, la estrella del fútbol también demuestra cuidar su faceta espiritual. Como católico practicante, tiene la costumbre de besar tres veces, antes de cada partido, el crucifijo que lleva sobre el pecho. Con todo lo que Cristiano Ronaldo ha logrado en la vida, bien podría haberse quedado en su cómoda zona de confort: joven, exitoso, casado, millonario y rebosante de salud.

Sin embargo, él tiene la mirada puesta en lo que realmente importa en la vida, sobre todo para quien tiene en cuenta el hecho de que todos estamos envejeciendo.

Cristiano Ronaldo no solo se toma en serio su dieta, el ejercicio físico diario y un buen descanso; tampoco consume bebidas alcohólicas. Además, fue noticia cuando retiró dos botellas de Coca-Cola que tenía delante durante una rueda de prensa y las sustituyó por una botella de agua, diciendo bien alto y claro:

— ¡Beban agua!

Inmediatamente, las acciones de Coca-Cola se desplomaron y el asunto tuvo que ser gestionado después. Por otra parte, las rutinas del jugador incluyen temperaturas de 100 grados bajo cero, cero azúcar y mucho, mucho sueño. Cristiano duerme 5 o 6 veces, en periodos de solo 90 minutos a lo largo del día, y afirma:

— No es una siesta. Es una forma de dormir menos y mejorar la recuperación.

También se somete a masajes diarios y a terapia de luz infrarroja, que sirve para revertir los signos del envejecimiento, favorecer la recuperación muscular y mejorar el estado de ánimo.

El atleta también toma baños de agua helada para aumentar su energía celular, su capacidad cognitiva y de memoria, reforzar su sistema inmunitario y reducir la

inflamación sistémica. Todo este método permite una recuperación más rápida de las lesiones y una mejora de la función cardiorrespiratoria.

Y, por si fuera poco, Ronaldo reveló que tiene una cámara de crioterapia en su casa de Dubái, algo que forma parte de su rutina diaria desde 2013. Durante sus sesiones, que duran unos 3 minutos, se expone a temperaturas de 100 grados bajo cero. De este modo, ayuda a acelerar la recuperación muscular.

En una entrevista, comentó:

— Sinceramente, para mí no es un sacrificio. Disfruto de verdad haciendo todo esto.

El deportista portugués entrena cinco días a la semana, seguidos de dos días de descanso.

En definitiva, el cuerpo de Cristiano Ronaldo se ha convertido en un negocio, ya que invierte su tiempo y dinero para no envejecer, liderando la próxima fiebre del oro en un mercado estimado en 35 billones.

Si bien muchos atletas se jactan de tener un yate o un Ferrari, Cristiano invirtió en otros diez años de vida, en buen rendimiento. Está tan comprometido con todo lo que se propone que se convirtió en un personaje central de la nueva era del bienestar, cuando creó su propia marca de suplementos.

Ronaldo entendió antes que nadie que la salud es vida, longevidad y un excelente mercado financiero. El lujo ahora

es vivir bien.

Por eso, mi vida y mi trabajo están dedicados a las células madre, porque permiten realizar los mejores tratamientos regenerativos, embellecedores y antienvejecimiento del mundo. Ya sea en el tatami del maestro Carlson Gracie, en las canchas de Cristiano Ronaldo o en cualquier adversidad de la vida y el envejecimiento: ¡Partículas Divinas! Lo mejor para tu organismo, que proviene del mejor material biológico que existe.

Y ni siquiera hace falta ser Cristiano Ronaldo para esto, pero si lo eres, ¡también eres bienvenido!

Bryan Johnson, el millonario que quiere vivir para siempre.

Cómo puedes lograr tu mejor longevidad con las células madre.

¿Alguna vez has imaginado cómo sería vivir para siempre o, simplemente, reducir tu edad en lugar de aumentarla? Pues bien, el empresario estadounidense Bryan Johnson ha estado invirtiendo varios millones de dólares al año para descubrir cómo sortear el envejecimiento y rejuvenecer; según afirma, ya ha logrado reducir su edad biológica en veintisiete años.

El documental *El hombre que quiere vivir para siempre: ¡No mueras!* está disponible en Netflix y detalla la inusual trayectoria de alguien que está dedicando su vida a algo

impensable para la mayoría de las personas.

Bryan lo tiene todo planeado y adecuadamente controlado por planillas, aplicaciones, programas de computador, además de muchos médicos y profesionales que están involucrados.

¡Y todo empezó en el 2021, cuando anunció el proyecto antienvejecimiento llamada *Blue print*! Según él, el proyecto mejoró sus biomarcadores ostensiblemente, por medio de una restricción calórica, un ayuno intermitente, un número expresivo de suplementos y medicamentos, un cronograma de sueño seguido al pie de la letra y pruebas de diagnóstico frecuentes, entre otros métodos innovadores y terapias, como las células madre.

El reto del americano fue más difícil que lo que se podía imaginar porque tuvo críticas sin fin por el área médica y una avalancha de *haters* en las redes sociales, sugiriéndole que le diera otro destino a su dinero y su vida.

¿Y en qué me parezco yo a él? Bueno, en que yo también ya tuve mi legión de críticos por mi atrevimiento en la disrupción de la medicina tradicional.

"¡*Y eso que casi nadie hace! ¡Y por eso cuando llega alguien y crea algo nuevo las críticas le llueven*!"

— ¡Sigamos entonces, Bryan!

El proyecto *Blue print* fue practicado por una sola persona, de la misma forma en que yo fui mi conejillo de indias como paciente y al mismo tiempo como médico, cuando empecé a crear mis protocolos con las células madre. Los senderos hechos

por una sola persona pueden perfectamente enseñarnos muchísimo, aunque demoremos para recibir el merecido reconocimiento.

El señor Jonhson se dispuso a entrar en una dieta de menos de 2 mil calorías por día, quitó el alcohol y el azúcar además de los alimentos inflamatorios.

Una buena parte de lo que él practicó es algo que ya sabemos y que también llamo de preparación del terreno para las células madre. Un cuerpo sano está más apto a recibir ese material divino y poder usar al máximo su potencial.

Pero usted no necesita ser un millonario excéntrico para construir su mejor longevidad.

El tratamiento con las células madre también empieza por la indicación de una buena alimentación, ejercicios físicos, suplementación y un buen ritmo de sueño. E incluso si un paciente no está dispuesto a secundar mis consejos, en cuanto él o ella reciba la primera dosis de la aplicación de las células, en pocas semanas empieza a actuar de la manera que debería.

En cuanto las células madre entran en el organismo, actúan sobre la calidad del sueño, lo que genera mucha más disposición en los días siguientes y sin interrupción. El apetito mejora, el humor, la alegría, la musculatura se fortalece, la piel cobra vida, el cabello más brillo y todo lo demás también. Y los resultados son de alguien que quiere moverse más, porque está lleno de energía. Mis pacientes vuelven a caminar, a ir al gimnasio, se apuntan en nuevos cursos, como clases de baile o pintura, etc. ¡Las células madre le devuelven la vida, le devuelven la juventud!

¿Cómo espera usted vivir su vida hoy por hoy? ¿Y en diez, veinte o treinta años?

Mucho más importante que estar vivo es poder vivir de verdad esta vida, con plenitud. Mis protocolos fueron

creados no solo para eliminar una enfermedad o un malestar, sino para regenerar la energía al máximo a cada paciente. Desde que empecé a aplicar los protocolos con las células madre, varios han sido los testimonios de personas que estaban cansadas, deprimidas, que se sentían viejas, y se sintieron jóvenes de nuevo.

El camino del Bryan Johnson es muy interesante como motivación y es una fuente de informaciones para quien quiere estudiar la longevidad, pero no necesariamente necesitamos dedicar toda una vida a la salud, hay que vivir bien y con calidad en todas las áreas: trabajar, aprender cosas nuevas, movernos, convivir con los demás, amar y ser feliz todos los días. Necesitamos aprender a salir de la mediocridad que se preocupa en criticar a alguien que está yendo detrás de sus sueños o sencillamente de lo que le hace feliz, como es mi caso, que creé centenas de protocolos o de los que critican la cartera cara que una mujer se compró, o si a alguien le pegaron los cuernos, etc.

Vivir bien es vivir para sí mismo y para los que amamos, cuidándonos al mantener los buenos hábitos y permitiéndonos tratamientos como los de las células madre.

Porque el resto es una tontería de los que todavía no entendieron que estamos aquí para evolucionar y crecer espiritualmente.

Y para que usted pueda vivir mejor, con una bella y duradora longevidad y así evolucionar más y más:
¡Partículas divinas por las venas!

Las células madre y la IA

Un paralelo sobre la inteligencia de las células madre y la Inteligencia Artificial.

Nunca la IA estuvo tan en la boca de todos como en los días actuales. Muchos la temen porque pueden perder sus empleos, mientras otros hacen lo que pueden para salvarse y usarla a su favor. Delante de ese caos de miedo y de tanta información, yo les pregunto:

— ¿Saben ustedes lo que es la IA?

Se le preguntamos a la propia IA, "personalmente", ella nos dice:

— Inteligencia Artificial (IA) se refiere a la capacidad que tienen las máquinas o los sistemas computacionales de realizar tareas que normalmente exigen inteligencia humana. Eso incluye el aprendizaje, la resolución de problemas, la toma de decisiones y la adaptación a nuevas

situaciones. La IA está presente en diversas áreas, desde los asistentes virtuales y el reconocimiento facial hasta los coches autónomos y los sistemas de recomendación.

Pero, ¿qué es lo que la IA tiene que ver con la medicina y las células madre? ¡Pues todo!

Es importante recordar que la Inteligencia artificial se basa en la propia inteligencia humana. Son máquinas que repiten nuestra lógica y que fueron programadas por personas para ejecutar razonamientos a partir de nuestro conocimiento matemático, lógico, médico, químico, filosófico, etc. y si la IA se convierte en algo superior a nosotros eso se deberá a su capacidad de memorización y procesamiento que es muy superior a la que podemos ejercer.

Nuestra inteligencia proviene de la naturaleza, de fábrica, como la de las células madre. Somos todos humanos y venimos de una sola célula madre, que surgió de la unión de un óvulo con un espermatozoide y se multiplicó hasta formar un individuo.

El primer milagro de las células madre es que ellas tienen el poder de transformarse en cualquier otra célula del cuerpo, regenerando lesiones, tejidos y células como la de la piel, intestino o el corazón. Además de ese poder magnífico que tenemos por medio de la reserva de las células madre durante toda la vida, ellas también poseen una inteligencia propia guiarse por dentro cuerpo, exactamente en dónde cada organismo lo necesita.

Si usted se corta el brazo, las células madre van hacia esa parte y regeneran su brazo, si tiene una inflamación en el intestino, hacia allá se van. El único punto negativo de ellas es que un día ellas mueren. Cuando una persona tiene fallo multiorgánico, significa sencillamente, que su reserva de células madre se terminó.

Pero, ¿Y si pudiésemos abastecer nuestros cuerpos con novas células madre? ¿Viviríamos para siempre? ¡Sim! Es con eso que

la medicina regenerativa trabaja y se guía rumbo al futuro.

Si la Inteligencia Artificial se convierte al algo superior a la nuestra, porque podemos potenciar sus procesadores y memoria, lo

mismo se daría con las células madre, cuando podemos aumentar su cantidad y dirigirlas hacia dentro del organismo, para donde queremos.

Como médico experto en medicina regenerativa y creador de varios protocolos biológicos con células madre, he visto el milagro de esas células, que llamo cariñosamente de Partículas Divinas, todos los días, justamente por el milagro que son capaces de lograr.

Cuando un paciente llega a mi consulta sufriendo de artrosis de cadera después de años con tratamientos y terapias sin ningún resultado efectivo, con excepción de las indicaciones de cirugía y prótesis, ese individuo descubre en las células madre su última esperanza, una luz al final del túnel. Y tengo el privilegio de ofrecer esa luz, por medio de mi trabajo, siempre bendecido por mi Madrecita Nuestra señora de las Gracias, que me colocó en este sendero y propósito de vida.

"¡*Gracias a Dios*!" He visto innumerables pacientes, como el del ejemplo anterior, siendo curados de artrosis con la aplicación de las células madre de forma local y endovenosa, y sin ninguna cirugía o prótesis, sino por intermedio de la regeneración total de la propria cadera. ¿Y cómo eso seda damas y caballeros? Pues por medio de la inteligencia natural de las células madre que tienen la capacidad de transformarse en cualquier célula del cuerpo que lo necesite y de la proeza de continuar dentro del organismo, exactamente hacia donde él lo necesite. Las células detectan las inflamaciones del cuerpo, sea en la cadera o en el dedo del pie, onde hay una uña contaminada por hongo, y regenera tanto esa cadera como la uña. Además de otras inflamaciones que muchas veces el paciente ni siquiera sabe que posee, curando algo antes incluso que se manifieste. Y usted debe preguntarse:

— Es un verdadero milagro Dr. Tércio, ¿no?

— ¡Sí, lo es!

En la técnica de sándwich, realizo la aplicación local de células madre con el objetivo de aumentar su concentración en la

región que será tratada, en este caso la cadera. Al mismo tiempo, administro

otra cantidad de células por vía endovenosa con el objetivo de promover la regeneración del organismo de modo general.

Es una transformación completa: el organismo se regenera de dentro hacia afuera, produciendo efectos extremadamente positivos en diferentes aspectos. El paciente vuelve a dormir como un lirón, lo que mejora su energía, vitalidad y disposición. Así, el apetito mejora y la musculatura se endurece, la piel queda más brillante y con más turgencia, el cabello aumenta su brillantez y volumen, y la disposición del paciente vuelve a ser el de una persona joven otra vez, independientemente de la edad que él tenga.

Mis pacientes vuelven a caminar, vuelven al gimnasio, empiezan a hacer un nuevo deporte, un nuevo hobby como un curso de baile o pintura, intenta una nueva universidad, pasean, viajan y lo que es mejor: vuelven a relacionarse y a noviar porque se sienten vivos otra vez, felices y llenos de energía. ¡La creatividad les devuelve la vida!

El poder de las células madre es tan mágico y divino que no solo cura aquella enfermedad que el paciente tenía hace años, sino que le entrega la vida en su más grande y total plenitud: la juventud. Las células madre son el futuro, la disrupción de la medicina tradicional en todo el planeta, una vez que ella reemplaza las medicinas, cura de forma efectiva y regenera.

Todavía nos queda mucho por delante en este camino, como también sabemos que la IA se desarrollará cada vez más. Y puede ser que a usted le asuste perder su trabajo, pero prepárese para vivir más y mejor. La inteligencia de las células madre no es una amenaza, sino su más grande aliada, el milagro que permitirá que usted se sienta tan vivo que seguramente estará motivado y feliz lo suficiente como para reinventarse profesionalmente.

Las células madre ya vienen con la IA juntas, pero muchísimo mejor. ¡Células madre significan vida, y vida en abundancia!

REFERENCIAS

ARRAZATI, D. G. *David Sinclair's 2024 Anti-Aging Supplement Protocol*. NAD.com, 13 fev. 2024. Atualizado em: 24 fev. 2025. Disponível em: https://www.nad.com/news/david-sinclairs-2024-anti-aging-supplement-protocol. Acesso em: 29 jul. 2026.

DEUTSCHE WELLE. *IA pode eliminar até 92 milhões de empregos, mas essas profissões devem sobrevivir*. G1, 13 jul. 2025. Disponível em: https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/07/13/ia-pode-eliminar-ate-92-milhoes-de-empregos-mas essas-profissoes-devem-sobrevivir.ghtml. Acesso em: 28 jul. 2026.

GIANNETTI, E. *Autoengano*. São Paulo: Companhia de Bolso, 2005.

LAMOTTE, S. *Efeito Benjamin Button:* cientistas conseguem reverter o envejecimiento em camundongos. CNN Brasil, 3 jun. 2022. Disponível em: https://www.cnnbrasil.com.br/saude/efeito-benjamin-button-cientistas-conseguem-reverter-o-envejecimiento-em-camundongos/. Acesso em: 28 jul. 2026.

MAINENTI, F. *Musk af irma que, no futuro, poupar dinheiro será desnecessário:* graças à IA, todos teremos uma "renda universal elevada". Xataka Brasil, 23 dez. 2025. Disponível em: https://www.xataka.com.br/diversos/musk-afirma-que-no-futuro-poupar-dinheiro-sera-desnecessario-gracas-a-ia-todos-teremos-uma-renda-universal-ele vada. Acesso em: 28 jul. 2026.

SANTOS, C. E. F. dos. *O hábito f inlandês que prolonga a vida:* "Pode ser uma de las mejores ferramentas para a longevidade". Catraca Livre, 21 mar. 2026. Disponível em: https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/o-habito-finlandes-que-prolonga-a-vida-pode-ser-uma-das-mejores-ferramentas-para-a-longevidade/. Acesso em: 29 jul. 2026.