TÉRCIO ROCHA

LONGEVI SCIENCE

A BÍBLIA DA LONGEVIDADE

Traducción – Jacob Pierce

Literare Books
INTERNATIONAL
BRASIL · EUROPA · USA · JAPÃO

Copyright © 2025 by Literare Books International
Todos los derechos de esta edición están reservados a Literare Books International.

Presidente del consejo:
Maurício Sita

Presidente:
Alessandra Ksenhuck

Vice presidente:
Julyana Rosa

Directora de proyectos:
Gleide Santos

Director de negocios:
Jorge Takeda

Director de relaciones institucionales:
Marcel Spadoto

Gerente editorial:
Anselmo Vasconcelos

Editor:
xxxxxxxxxxxxxx

Asistentes editoriales:
Emerson Xavier e Hellen Souza

Design de portada, proyecto gráfico y diagramación:
Gabriel Uchima

Imagen de portada:
Freepik

Revisión:
Xxxxxxxxxxxxxx

Traducción:
Jacob Pierce

Impresión:
Printi

*POR FAVOR, COLOCAR ESTA FRASE NA PRIMEIRA PÁGINA:
LA BIBLIA DE LA LONGEVIDAD

Literare Books International Ltda.
Alameda dos Guatás, 102 – Saúde – São Paulo, SP.

CEP: 04053-040
Fone: +55 (0**11) 2659-0968
site: www.literarebooks.com.br
e-mail: literare@literarebooks.com.br

PREFACIO

— ¡No soporto más estas cosas de viejo!

Digo eso en la cúspide de mis sesenta y ocho años, porque a pesar de mi edad biológica tal vez sentirme cerca de esa categoría no es lo que quiero, no me siento así.

Existen algunas reglas, recursos y un vasto conocimiento sobre lo que debemos hacer para lograr tener una longevidad sana; hábitos que necesitamos adoptar si queremos vivir bien.

Soy médico hace más de cuarenta años y me doy cuenta que la mayoría de las personas desea una longevidad, salud y bienestar, pero pocos quieren secundar los principios básicos: una alimentación sana y ejercicios físicos.

¡Y es que nosotros los médicos no hacemos milagros solos!

Yo me cuidé toda mi vida y lo hago mucho más hoy por hoy, porque me gusta moverme, me gusta sentirme bien para salir con mi esposa y estar junto con ella, me encanta mi trabajo y siempre quiero aprender más de la medicina y de la vida todos los días. Duermo bien, me alimento bien y hago ejercicios, uso suplementos, hago sauna para provocar el choque térmico y todo lo que está a mi alcance.

Me he propuesto cuidarme, porque nadie hace eso por el otro y, por ende, me siento joven por dentro y por fuera. Para mí, no se trata de una apariencia, sino de la alegría en despertarme de mañana y saber que podré vivir un día más.

Hoy por hoy, la mayoría de mis amigos rondan los 40, se mantienen activos, se cuidan, son alegres y unas excelentes compañías. Yo también me siento así y de esa forma cuido mi vida social, visitando lugares que me dejan siempre en movimiento, haciendo actividades que me alegran y siempre con personas que me añaden valor positivamente.

Una vida sana se hace a partir de hábitos que cultivamos diariamente y de frutos que recogemos a corto, medio y largo plazo, pero muchos parecen no comprender esa verdad.

¿Por qué algunas personas que nunca hicieron lo básico por ellas mismas, ahora se quejan de sus dolores y de su vejez?

¡Siempre hay tiempo para recomenzar a revertir el envejecimiento! ¡Esa es una decisión individual e intransferible y nadie puede hacer nada por el otro!

Por eso estoy fascinado por el libro del doctor Tércio Rocha, *"Longevi Science, la Biblia de la Longevidad"*, porque es exactamente eso lo que estamos proponiendo.

Tércio es un médico y un ser humano muy adelantado a su tiempo, un visionario, alguien capaz de crear todos los protocolos de células madre y compartir ese conocimiento con tantos de nosotros, transformando nuestra práctica y la vida de pacientes que hasta ese momento se les consideraba como incurables.

Es un verdadero honor trabajar con un profesional tan disruptivo como él, porque me motiva a aprender mucho más. Y va más allá. Hacer el prefacio de su libro sobre algo que vivo diariamente en mi profesión: la longevidad es un camino bien posible, algo vivo

¡esperando que alguien esté dispuesto a caminarlo!

La *Biblia de la Longevidad* es una obra tanto para médicos como para pacientes. Todos lo que puedan leer este manual y secundar sus pasos, tendrán en sus manos la mayor riqueza que podrían encontrar: los ingredientes correctos para vivir más y mejor.

El doctor Tércio Rocha ha juntado los ítems esenciales de la longevidad, además de los mejores temas para eso, que van desde la higiene del sueño, el sistema linfático, los ejercicios físicos, la nutriología o nutrición, el choque térmico, VO2 máxima, vida social, sexualidad, la fe, hasta los exámenes más tecnológicos posibles como la microbiota, el genoma y muchos otros.

Este magnífico manual se divide em tres partes: cuerpo, mente y espíritu, respetando todas las necesidades y las áreas de nuestra vida, ya que no somos una sola cosa y tenemos la obligación de comprender que hay que cuidar de ese todo.

La *Biblia de la Longevidad* por sí sola, es una jornada de vida rumbo a un mejor desempeño posible que el ser humano puede alcanzar.

El autor es un experto en medicina regenerativa, creador de centenas de protocolos biológicos con células madre con los cuales ha venido transformando la vida de sus pacientes y agregando ese conocimiento a tantos médicos y profesionales que también comparten su propósito de vida: la disrupción de la medicina tradicional.

¡Es un tiempo de evolución!

Estamos viviendo una verdadera revolución en la historia de la medicina, cuando finalmente dejaremos tantos medicamentos, procedimientos quirúrgicos y

efectos secundarios en el olvido, para beneficiarnos de los milagros e inteligencia

inherentes a las células madre y vivir hasta los 140 años con calidad de vida, alegría y plenitud.

Yo soy un ejemplo vivo de lo que las células madre pueden hacer por el ser humano, porque ya me beneficié con 120 millones de ellas que me dieron mucha más vitalidad, jovialidad y disposición. Es como rejuvenecer veinte o treinta años en pocas semanas, y todo eso te cambia la vida.

Como ginecólogo, me maravillo con el hecho de que en este momento de la historia de la humanidad, ya podemos rejuvenecer los ovarios de las mujeres menos jóvenes y que sueñan con ser madres. Y estoy seguro que tendremos muchas sorpresas por delante y en todas las especialidades de la medicina.

¡Las células madre son la luz del futuro!

Longevi Science: ¡la Biblia de la longevidad es el camino que tenemos que seguir para alcanzar esa luz!

Doctor José Bento de Souza - Ginecólogo

INTRODUCCIÓN

Si la disfrutamos bien, la vida se hace eterna.
Leonardo da Vinci

¡Bienvenidos a *Longevi Science*!

¡La nueva era de la medicina regenerativa y de la longevidad!

¡La palabra final y más exacta sobre el camino que debemos secundar para mejorar como seres humanos! ¡Ahora y en el futuro! ¡Hoy y de aquí a 20, 30 o 40 años!

Longevi Science es un manual que está en constante actualización sobre lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos, con la ayuda y la participación de los mejores profesionales del mundo, de las mejores clínicas, de laboratorios y hospitales, que también trabajan con células madre y actuarán junto conmigo, siempre mejorando la medicina regenerativa con nuevos hallazgos, tanto en la práctica como en la teoría.

Y todo pasa por la disrupción para después convertirse en algo novedoso, el más reconocido y mejor camino que existe para la humanidad.

¿Y qué es lo mejor para el ser humano?

¿Queremos vivir para siempre o solo vivir bien y felices?

¿Cómo llegar a los 100 años o a los 150?

¿Cómo una persona que hoy en día tiene 40 años puede planificarse para alcanzar los 100 o más, con la seguridad de estar en el mejor camino rumbo a la longevidad?

Pues resulta que *Longevi Science* ¡es la respuesta definitiva para esas y muchas otras preguntas!

Como médico endocrinólogo y paciente de cáncer durante casi 23 años, he ido trazando una larga trayectoria hasta llegar a la medicina regenerativa y lograr que las células madre, las Partículas Divinas, sean el gran propósito de mi vida profesional.

Mi incomodidad con el envejecimiento empezó cuando yo todavía era un niño en la antigua hacienda Chamusca que pertenecía a mi abuelo, y fue allí que conocí a Nuestra Señora de las Gracias, a mis seis años de edad. Ver a mis tíos, abuelos y bisabuelos morir poco a apoco, era algo que me molestaba muchísimo y me llegaba al alma.

"¿Por qué las personas se oxidan? ¡Eso no está bien!"

Cuando era joven todavía y en una trayectoria de vida donde antes me imaginaba que sería un hacendado, tuve mi primera gran sorpresa al depararme con una piscina en Canadá con la siguiente información:

¡Los antioxidantes existen y pueden evitar el envejecimiento! ¡Y eso es lo que usamos hoy por hoy en los atletas de destaque!

"Caramba, ¿entonces yo podría haber salvado a mis abuelos? O por lo menos, ¿prolongado sus vidas?".

Fue entonces cuando decidí que sería médico y que encontraría la solución para que las personas no se oxidasen más, o sea, no envejeciesen. No pude salvar a mis abuelos, pero sabía que un día cambiaría la vida de mucha gente…

Recién graduado, tuve la oportunidad de trabajar con ancianos por primera vez en una pequeña ciudad de Inglaterra, y allá empecé a constatar la "ley del desuso" en las personas más ancianas. Era más fácil ponerlas en

un sofá o en una silla de ruedas, que cuidarlas.

¡Envejecer no es eso, damas y caballeros! O

por lo menos, ¡no debería serlo!

Yo hice una revolución en aquel pequeño lugar y logré que los viejitos caminasen hasta el haras que estaba cerca, limpiasen los caballos todos los días; logré que se levantasen del sofá, hiciesen ejercicios y se sintiesen vivos de nuevo. Además de darles algunos suplementos vitamínicos y otras medidas necesarias para mantener la dignidad de esas personas.

Podemos madurar con plenitud y llenos de vida, con autonomía y viviendo lo mejor de la vida y del amor rumbo a nuestra propria evolución espiritual.

No somos solo un cuerpo, una mente o un espíritu, sino la suma de esos tres. Y créanlo o no, ¡*Longevi Science* es el manual que nos trae todo eso!

Como médico y paciente de mí mismo, empecé a utilizar las células madre en mi propio cuerpo cuando finalmente, y después de más de dos extenuantes décadas, me libré del cáncer, aunque la enfermedad había dejado sus huellas, porque estaba acabado, me había vuelto hosco, con la piel ceniza, sin brillo y sin vida.

Fue exactamente ahí cuando encontré el amor.

"¡No lo encontré! ¡Fue Nuestra Señora de las Gracias la que me lo mandó!"

Y fue en ese momento que decidí:

— ¡Necesito regenerarme! ¡Necesito merecer y vivir ese amor!

Fue entonces que me convertí en mi Paciente Nº1 de células madre, creando los protocolos en mí mismo,

aplicándolos en mi organismo interna y externamente, ¡y viendo los resultados inmediatamente!

Fueron millones de células aplicadas de forma endovenosa y local con resultados espléndidos: mi piel se rejuveneció, mis energías se renovaron y la alegría de vivir volvió a mi vida.

— ¡La encontré Dios Santo! ¡Encontré la solución!

Mi primer contacto con las células madre había sido cuando era estudiante en la universidad, pero en aquel momento no existía ningún protocolo que permitiese su uso en pacientes que necesitaban regeneración como yo.

Los meses pasaron en medio a la pandemia del Covid-19, y yo veía más y más resultados. ¡Y continuaba creando más protocolos!

Todo cambió: el apetito que había perdido y el placer de alimentarme y saborear el olor y el sabor de los alimentos. Empecé a dormir como un lirón y a despertarme lleno de energía, vitalidad, alegría y disposición. Mi musculatura se endureció, la piel rejuveneció, el brillo de mis ojos no era más el mismo.

Yo pasé a vivir el amor exactamente como quería y como creía que tenía que ser: ¡en mi mejor forma! ¡Incluso ahora a los 60+!

Nunca me sentí tan joven, tan bien dispuesto, tan pleno y feliz. "¡Que viva la madurez!"

Así, otros pacientes empezaron a llegar y en una jornada divina fui constatando los exámenes que deberían ser hechos antes de cada aplicación de las células madre, cuáles preparaciones deberían ser realizadas antes de

cada tratamiento, con qué frecuencia las aplicaciones deberían repetirse y en qué cantidad y de modo local, para cada paciente, dónde y cuándo debería ser hecho siempre combinadas con la aplicación interna. Y siempre pensando en mantener esos resultados rumbo a una eternidad que todavía soñamos alcanzar.

¿Se puede realmente vivir para siempre?

Bueno, todavía no, claro, pero sí que estamos en el camino correcto con el mejor de los materiales biológicos que existen: las Partículas Divinas, que provienen de nuestro propio cuerpo, que no poseen ningún efecto secundario o necesidad de medicinas, ¡y que es la pesadilla de la industria farmacéutica! ¡La disrupción más grande en la historia de la medicina!

Longevi Science nos regala los fundamentos de la ciencia aplicados a la longevidad y recalca la importancia de cada uno de ellos para que podamos mensurar el ritmo de nuestro envejecimiento, la velocidad en que él se da en nuestras vidas y la edad biológica en que verdaderamente estamos con base en los tres relojes biológicos considerados actualmente por la medicina.

Para quien está en Brasil, en Suiza, en Japón o en cualquier lugar del mundo y necesita regenerarse o sencillamente dar continuidad a los tratamientos con protocolos de células madre que ya realiza, basta llegar a las clínicas que actúan con *Longevi Science* a través de su propio QR Code internacional. ¡Es la comodidad y la estandarización de lo mejor que existe en la medicina regenerativa para todos!

Damas y caballeros, ¡tenemos la directriz de la longevidad al alcance de las manos en cualquier lugar de este planeta! Es el manual que contiene el saber de todos los

estudios, hallazgos y experiencias realizadas con las células madre en todos los continentes.

Eso significa que un médico de cualquier área de la medicina, sea cardiólogo, dermatólogo u oftalmólogo, estará apto para trabajar con lo mejor de la medicina regenerativa cuando actúe con *Longevi Science*. Y esa actuación no queda solo en el sentido físico, sino que se completa en el plano emocional y espiritual, cuando desea ver a sus pacientes en movimiento, llenos de vida, alegría, yendo al gimnasio, con un compañero(a), realizando nuevas actividades y evolucionando como ser humano. Los pacientes de *Longevi Science* viven más, aman más, se relacionan, practican deportes, vuelven a la universidad, aprenden a pintar a los 80 o 90 años, se casan otra vez, tienen una vida sexual activa ¡y se sienten más bonitos y dispuestos ahora que cuando tenían treinta años!

Longevi Science parece un sueño ¡pero no lo es!

Es una realidad que ya existe, tangible y que puede y debe ser aplicada a cualquier persona en cualquier lugar, pero no por cualquier médico, sino por aquel que se dispone a formar parte de esta jornada asumiendo el control del conocimiento disruptivo que cambiará nuestro planeta.

¡De la industria farmacéutica a la verdadera salud y a la mayor longevidad que el ser humano ya pudo disfrutar en toda la historia de la Humanidad!

¡Bienvenido a lo mejor de la vida, a lo mejor del amor y de la medicina regenerativa!

¡Que vivan las Partículas Divinas!

¡Y nuestro aplauso más efusivo a Nuestra Señora de las Gracias, que me permitió llegar hasta aquí!

¡Un millón de gracias!

ÍNDICE

PARTE 1: EL CUERPO

Capítulo 1: ¡Cómo preparar al ser humano para Longevi Science!
+ Paso 1 – Exámenes.....17

Capítulo 2: Misión de vida
+ Paso 2 – Terapias.....55

Capítulo 3: ¿Qué nos deja sin la mediocridad?
+ Paso 3 – Nutriología 73

Capítulo 4: ¿Cómo salvarnos de nosotros mismos?
+ Paso 4 – Sueño 91

Capítulo 5: ¡Movernos es vida!
+ Paso 5 – Los Ejercicios físicos 107

PARTE 2: LA MENTE

Capítulo 6: Vida social
+ Paso 6 – Vida social..... 121

Capítulo 7: ¡El Sexo es vida!
+Paso 7 – La sexualidad y el amor..... 135

PARTE 3: EL ESPÍRITU

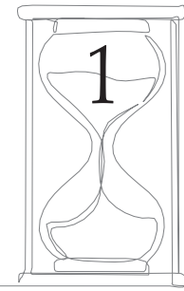
Capítulo 8: La fe
+ Paso 8 – Las oraciones y la fe 155

Capítulo 9: Las células madre 171

Bónus:
Regenera Spa São Paulo Wellness & Longevity 201



capítulo



¡CÓMO PREPARAR AL SER HUMANO PARA LONGEVI SCIENCE!

+

PASO 1 – LOS EXÁMENES

Si todos estuvieran felices por tener lo que es necesario para una vida digna, una vida con lo básico de comodidad, con lo básico de ocio, con todo lo que el ser humano necesita, tal vez no tuviésemos tanto conflicto.

Lucia Elena Galvão

Menos mediocridad y menos materialismo!

¿De qué nos sirve vivir cien o ciento veinte años, si miramos esa longevidad solo como siendo una posibilidad de acumular más bienes materiales? Estamos viviendo la época de la involución moral y espiritual, ya que la sociedad ha secundado las ideas del

capitalismo y del sueño americano que se fundamentan en que la felicidad es coleccionar y ostentar bienes sin límites:

- ¡Gana el que más tiene!
- ¡Se destaca el que tiene más dinero!
- ¡Vive mejor el que tiene el poder en las manos!
- ¡Se respeta más al que posee una casa mejor y un coche importado más caro!
- ¡Tiene más sexo aquel que puede darse el lujo de pagar por todo y por todos!

¿Pero realmente es así?

Vivimos poco y no nos llevaremos nada de esta existencia, al contrario, dejamos los bienes que han sido motivo de discordia en la familia y las personas que amamos, extirpándoles el beneficio de poder luchar por sí mismos y por lo que desean. Quien ayuda por demás acaba robando el instinto de supervivencia y la oportunidad natural que la vida le otorga al otro de crecer y fortalecerse por sí mismo y de poder crear su propio destino. ¿Quién dijo que acumular bienes puede traernos la verdadera felicidad?

¿Qué sentido tiene una existencia cuando solo nos interesa el materialismo?

Nosotros, médicos, tenemos la obligación de pensar sobre lo que nos mueve en esta vida, sobre cuáles han sido nuestros propósitos e influir en nuestros pacientes de una forma más espiritual y filosófica.

Mejorar el cuerpo significa mejorar la mente y el espíritu. ¡Todo empieza por dentro!

Antes de *Longevi Science*: ¡consciencia!

Es necesario saber para qué se vive.

¡Y por lo que todavía queremos vivir!

Aunque el ser humano se haya desarrollado bastante, todavía no logró entender que una amistad es mucho más importante que un coche nuevo; que recibir cariño y pasar una noche con quien amamos es mucho más enriquecedor que encantarse con un apartamento nuevo en Nueva York.

Un apartamento, sea donde sea, no debería hacernos falta. A fin de cuentas ¿cuántas veces al año tendré la oportunidad de estar en ese apartamento? ¿Hasta cuándo voy a estar alardeando de tener una residencia en otro país hasta darme cuenta que ella vale más si la anunciamos en el *Airbnb*?

Y resulta que me puedo quedar en un hotel en cualquier una de las ruidosas calles de Nueva York, porque al apartamento le saco más provecho de otra forma y ya estoy cansado del mismo lugar. El hotel se encajó más en mis necesidades.

Por lo tanto, me doy cuenta que mi mentalidad materialista utilizada para comprar el apartamento podría haber sido más ventajosa si la usase en cenas con amigos, en parrilladas e incluso en viajes que yo insistí en no hacer porque estaba ocupado juntando dinero para

después exponerme en las redes sociales y de esa forma, supuestamente, probarme a mí mismo que tengo un tremendo éxito y que me he realizado como ser humano.

"¿Pero será que dio resultado? ¡Probablemente no!"

Y eso pasa porque sencillamente no son los bienes que nos llenan el alma, no es el valor de un saldo en una cuenta corriente lo que garantiza las sonrisas durante el día o durante una noche de amor verdadero.

¡Necesitamos olvidarnos de una vez por todas de esas estupideces e ilusiones que no nos dejan ver las verdades de la vida!

Si de hecho pretendemos vivir hasta los 140 años, tenemos que preparar nuestra mente para eso, para que esos años más para vivir valgan la pena y no ilusionarnos con nuevos años dentro de la vieja concepción de siempre.

Hay personas que saben que una oportunidad de vivir más décadas también puede ser una oportunidad de contabilizar cuántos inmuebles más logramos adquirir con ese tiempo más de vida que tendríamos.

— Pero ¿qué tipo de vida sería esa?

La vida no debe vivirse en razón de un apartamento; la vida es amor, movimiento, sonrisas, amistades, relaciones, familia, desarrollo y evolución espiritual.

Vivir es construir un cotidiano, es construir lo que hacemos y sentimos cada día y no el resultado final, que es lo que a fin de cuentas queda para los demás. Entendámoslo aquí como herencia.

Pero, ¿y si pudiésemos pensar exactamente en lo contrario?

- ¿Cuánto podría acercarme a Dios en estos años de vida que tendré a más?
- ¿Podré ser mejor para las personas que amo con la oportunidad de crecer con 30 o 40 anos más de vida por delante?
- ¡Qué bendición es poder vivir más y evolucionar moralmente! ¡En qué ser humano tan bello he de convertirme!

¡Viva la vida intensamente! ¡Dentro de su mediocridad o dentro de su grandeza!
Tércio Rocha

Que dentro del espectro de cada uno de nosotros podamos entender que la vida en esta Tierra, no es para pelear con el jefe que tenemos, ni para preocuparse con los problemas ajenos, ni para chismear si la peluquera tiene un amante o boberías como esas.

¡La vida vale mucho más la pena si es para aprender a amar!
Tércio Rocha

Nuestra existencia empieza a tener sentido cuando voluntariamente me dispongo a aprender el amor incondicional. Y así comprender que ver el amanecer es mucho más

placentero que pasear en un Centro Comercial, porque sencillamente es el mejor espectáculo de este planeta Tierra. Es importante entender que tomar un vino por la noche, a la luz de la luna y en una playa desierta es mil veces mejor que hacer un viaje aburrido el fin de semana, aunque estén todos allá, y porque parece ser un lugar de Europa, y porque en ese lugar podemos ostentar y creernos más ricos que si estamos en el campo en dónde de hecho, necesitaríamos una afinidad verdadera para sobrevivir y reírnos juntos.

El hombre todavía tiene que descubrir que ir con su novia a un lugar en el campo, a un lugar lleno de garrapatas y tener que bañarse en la cascada con agua helada, nos genera muchas más risas y más hormonas de la alegría que ostentar unos "me gusta" en Instagram en cosas de moda.

"Cuando se paga US$300.000 en un piso, el valor real que usted pagó fueron los días de vida que dejó de estar con sus amigos y familia o con usted mismo para recaudar dinero para comprar ese piso. Fue un tiempo de vida que se le fue… un tiempo que no se recupera y que no tiene precio", José Mujica.

¡Es el encanto que perdemos!

Envejecer, de la forma en que estamos acostumbrados a darnos cuenta, a la vieja usanza, es perder el encanto por la propria vida. Nuestro cuerpo cambia, nuestras hormonas mueren y la vivacidad pasa a ser un recuerdo remoto de la adolescencia y la juventud.

Todo lo que antes tenía un encanto se convierte en algo aburrido, pesado y difícil de vivir. Ya no nos alegra más levantarnos temprano y hacer una caminata o tomar un baño bien frío. Se nos viene la pereza encima solo de pensarlo.

La insensibilidad se nos mete adentro, generando una verdadera crisis existencial.

El envejecimiento, tal como estamos habituados a vivirlo, es la muerte en vida que nos cala el alma de una forma lenta y devastadora.

¡Pero no tiene que ser así!

¡*Longevi Science* es una propuesta de una nueva forma de vivir!

La vida es para que la vivamos. ¡Y hay que vivirla en abundancia!

Paso 1 – Los Exámenes

El paso Nº1 de la Biblia de la Longevidad objetiva conocer al paciente físicamente.

Los médicos de *Longevi Science* tienen que cuestionarse lo siguiente:

- ¿Cómo está su cuerpo hoy?
- ¿Cuáles enfermedades tiene usted? ¿Qué le aqueja?
- ¿Qué sabe usted de sí mismo?

"Y también qué es lo que ni siquiera
se imagina que pueda tener". ¡El
médico tiene que saberlo!

Además de hacer una anamnesis completa sobre su situación física es importante hacer una anamnesis emocional y espiritual.

¿Qué es lo que el paciente siente en ese momento de su vida? ¿Cómo él se da cuenta de su propia existencia y la vida en su conjunto?

¿Qué motivación espiritual tiene esa persona que lo ha hecho venir hasta mí y estar dispuesto a someterse a los tratamientos con células madre?

Son esos los argumentos esenciales para que el tratamiento no esté solo restringido a una mejoría física, sino a una forma de ayudar a ese paciente a aprovechar plenamente su vida después del tratamiento.

Que seamos médicos del alma, además de médicos del cuerpo. Que sepamos no solo dejar de lado el recetario definitivamente atrás, sino también comprender que el paciente no es solamente un cuerpo, sino una mente que necesita ser consciente para evolucionar en todos los sentidos.

El mundo tiene un vacío que llenar con personas que tengan consciencia y necesitamos esa construcción de consciencia individual y colectiva para transformar el planeta.

¡Esas serán las personas que mejorarán nuestro mundo y que, conscientemente, mejorarán su entorno!

Y el futuro lo agradece.

¡Eso sí que es pasar la batuta con elegancia, damas y caballeros!

Trabajamos por un futuro en el que no viviremos, pero trabajamos igualmente en pro de un mundo mejor para nuestros hijos, nietos y todos los que vendrán después.

Los exámenes

No podemos entender el organismo de un paciente solo con una simple conversación, en una comunicación visual ni intentar comprender sus percepciones sobre él mismo. ¡Es necesario mucho más!

Y estos son los exámenes que debemos pedirle:

1. Test de Sensibilidad alimentaria IGG,
2. Microbiota (microbioma),
3. Coprología funcional,
4. Exámenes de sangre completos,
5. Examen de la metilación del ADN y extensión de los telómeros,
6. Genoma completo y nutrigenómica,
7. Metabolómica

1. Test de sensibilidad alimentaria IGG

Muchos pacientes se pasan la vida sufriendo intolerancia alimentaria sin ni siquiera darse cuenta de que lo tienen. Sufren durante décadas con dolores abdominales, gases constantes, inflamación intestinal y problemas adyacentes como reflujo, gastritis, artritis, problemas dermatológicos, jaquecas graves u otras consecuencias, además de la incomodidad y de la vergüenza que pasan. Y todo eso pasa porque no se dan cuenta que necesitaban adaptar su dieta alimentaria.

¡Y eso es algo urgente!

Cada organismo es único y para combatir la inflamación, uno de los más grandes motivos del envejecimiento en el ser humano, es necesario que el Test de Sensibilidad alimentaria IGG se convierta en un procedimiento estándar en las consultas *Longevi Science*.

El famoso test de intolerancia alimentaria mide la presencia de anticuerpos IgG en la sangre, lo que indica la sensibilidad de un organismo a ciertos alimentos. Su resultado arroja los niveles de inmunoglobulina G (IgG) específica para diferentes alimentos, generalmente en un panel que varía de 54 a 222 alimentos.

Son 216 alimentos que el examen analiza:

- **Cereales con gluten:** harina de espelta, centeno, trigo, gliadina/gluten, cebada, avena.
- **Cereales libres de gluten y alimentos alternativos:** lino, maíz, colza, arroz, trigo sarraceno o alforfón y algarroba.
- **Carne:** de conejo, gallina de Guinea, pollo, caballo, codorniz, cordero, pavo, buey, pato, ganso, corza, cerdo, cabra, avestruz.
- **Leche y huevos:** clara de huevo, queso de cuajo, kéfir, leche de vaca, caseína, yogurt, queso camembert, queso cottage, queso procesado, queso emmental, yema de huevo, queso de oveja, musarela de búfalo, mantequilla, queso de cabra, leche de cabra, beta lactoglobulina, leche de oveja.

- **Frutas:** higo, piña, melón miel, kiwi, cereza, lima de Persia, toronja, naranja, limón, frutabomba o papaya, melón cantalupo, dátil, nectarina, lichi, aguacate, uva de tipo pasa, pera, sandía, manzana, arándano, frambuesa, plátanos, grosella negra (casis) y roja, morera o mora, ciruela, granada, grosellero, uva, fresa, damasco, mango, melocotón, arándano rojo, escaramujo.
- **Yerbas y especiarías:** ajo, vainilla, azafrán, estragón, comino, jengibre, albahaca, semilla de amapola, mejorana, pimenta cayena, hoja de curry, cebollino, hierba buena, tomillo, semilla de mostaza, clavo de olor, semilla de anís, eneldo, hoja de laurel, lúpulo, perejil, salvia, orégano, romero, canela, alcaparra, manzanilla, cilantro, menta, pimienta (negra/branca), nuez moscada.
- **Nueces y semillas:** semilla de girasol, almendra, piñón, nuez, macadamia, maní, avellanas, castaña del pará, pistacho, castaña de anacardo, ajonjolí, semilla de cacao, nuez de cola, coco, castaña portuguesa.
- **Vegetales:** calabacín, batata, repollo rosado, brócol, ají, coles de Bruselas, coliflor, espárragos, berenjena, apio, repollo blanco, col rizada, hinojo, tomate, brotes de bambú, zanahoria, espinacas, ajo puerro, rábano picante, remolacha, nabo, cebolla,

alcachofa, calabaza, chalota o escalonia, acelga, boniato, alcachofa-girasol/alcachofa-de-Jerusalén, col, pepino, guisante, col china, aceituna, pimienta malagueta, hoja de la vid, rábanos, raíz de regaliz.

- **Legumbres:** arvejas, frijoles blancos, frijol colorado, faba, lentejas, soya, garbanzos, frijol de carita, frijol o judía mungo.
- **Ensaladas:** lechuga americana, achicoria, rúcula, lechuga, canónigos valerianela (mini lechuga).
- **Hongos:** mix de hongos 1 (ostra, champiñón o setas, shiitake, *chanterelle*), mix de hongos 2 (*boletus badius, boletus edulis*).
- **Pescados y mariscos:** bacallao, langosta, pez espada, calamar, ostra, salmón, langostino, atún, anchoa, abadejo, lenguado, lucio, carpa, langostín, dorado, anguila, molusco (almeja), caviar, trucha, camarón, sardina, pez rojo, pulpo, arenque, eglefino, cangrejo.
- **Diversos:** sábila o áloe, fermento biológico, levadura de cerveza, miel, aceite de cártamo o alazor, agaragar, café, té negro, té verde, fermento en polvo.

El resultado arroja la presencia de IgG reactivo en tres niveles diferentes: débil, mediano o alto, demostrando una sensibilidad o no, a determinados alimentos.

El Test Sensibilidad alimentaria de IGG no detecta alergias alimentarias mediadas por IgE que son reacciones más inmediatas y graves, como la anafilaxia y la intolerancia a la lactosa.

Es imposible no darnos cuenta de la importancia de ese test, ya que una intolerancia alimentaria perjudica intensamente la vida y la salud del paciente. Lo que ocurre es que el individuo, por desinformación, se acostumbra a las incomodidades y a los dolores generados por la intolerancia y acaba no conociendo lo que origina su sufrimiento mientras que el organismo se perjudica significativamente.

Para obtener una longevidad sana identificamos los alimentos que perjudican al paciente y los eliminamos totalmente de su dieta. Por supuesto que la voluntad y la disciplina de él son esenciales, por eso el trabajo mental, psicológico y emocional forma parte del protocolo *Longevi Science*, ya que todas las áreas de la vida andan juntas.

Para abordar la importancia del test IgG, se hace necesario en primer lugar, clarificar la confusión que existe entre la comprensión de ese test con relación al test IgE.

El test de IgE detecta alergias mediadas por IgE como la rinitis y el asma, que mide los anticuerpos específicos para alergénicos e indica una reacción alérgica inmediata. Ahora bien, el test de IgG mide los niveles de anticuerpos IgG a alergénicos y se usa para identificar sensibilidades alimentarias o intolerancias, que no son las mismas

intolerancias que las alergias IgE. O sea, IgE es para las reacciones alérgicas graves y el IgG es para sensibilidades no alérgicas, como intolerancias que ocurren a largo plazo.

- *IgE: es un indicador de alergia (reacción inmune de hipersensibilidad).*
- *IgG: es un indicador de exposición a un antígeno, muchas veces asociado a las sensibilidades o intolerancias que no son alérgicas y que pueden tener un estándar de síntomas más lento y crónico.*

El test de IgG es esencial a la salud en la actualidad, porque con él se pueden se detectar inflamaciones invisibles en el intestino y pequeñas intolerancias que a largo plazo pueden causar grandes problemas, como el surgimiento de una enfermedad crónica en el futuro. Muchas veces, el paciente pasa años sufriendo un determinado síntoma como un dolor de cabeza y no tiene ni idea de que ese dolor pude provenir de un alimento que él come a menudo. Como no es una alergia grave, el problema y el síntoma se instalan. Sin embargo, después de años por ejemplo, ese síntoma puede transformarse en una fibromialgia, con mucho sufrimiento para el paciente.

Yo mismo me hice ese examen hace diez años y me sorprendí con los resultados porque sufría con la rinitis alérgica durante siglos y vivía tratándome con antiinflamatorios y antibióticos, dependiendo del grado con que esa reacción alérgica me venía. Pero con el

examen, descubrí que tenía una sensibilidad a la proteína de la leche y fue así que quité la leche de mi alimentación. Después de eso nunca más tuve rinitis. ¡Fue libertador!

Un tiempo después, estando de viaje en Portugal, no resistí a los deseos de experimentar las comidas típicas y me entregué a la leche de nuevo. El resultado fue que enseguida me tuve que administrar antibióticos.

Entonces, si una persona decide hacer un tratamiento con células madre, es importante que se haga el test de IgG primero y que trate de regular su alimentación de acuerdo con el hallazgo obtenido, porque eso potenciará el resultado del tratamiento.

Sabemos que las células madre resolverán las inflamaciones del organismo, pero es esencial que tengamos conocimiento de lo que posiblemente, continuará siendo un agente causante de inflamación en el cuerpo y que hay que eliminar. Porque si no, el mejor material biológico que existe en el mundo estará siendo derrochado por falta de conocimiento y de precisión durante el proceso.

Las células madre retardan el envejecimiento, regeneran y rejuvenecen totalmente nuestro organismo - o de forma local, cuando se aplican de esa forma -, sin embargo, es interesante que tengamos el máximo de informaciones posibles sobre el cuerpo que recibirá esas células, preparándolo para el proceso.

Hoy por hoy, existen muchos test tecnológicos sobre el funcionamiento del organismo que permiten tratamientos individuales y precisos para cada persona, con resultados más exactos y efectivos para los pacientes.

Otro punto importantísimo es cuánto el test IgG puede ayudar a niños neurodivergentes, que tienen sus síntomas e inflamaciones empeorados por la sensibilidad alimentaria y que no están siendo notados por sus padres, porque ya sufren con algo más grande. Pero con determinadas sensibilidades, el problema se agrava, el niño se irrita y sufre más.

¡El test IgG es un aliado de la salud, del bienestar y de la longevidad! ¡Todos deberían beneficiarse de la posibilidad de saber al máximo sobre su propio cuerpo!

Y después: ¡las células madre!

Lúcio Lemos
Biólogo experto en análisis clínicos con
Maestría en Medicina Veterinaria (Zoonosis)

2. El test de la microbiota intestinal (microbioma).

Hace ya algún tiempo que el intestino recibió el título de segundo cerebro del ser humano. Y lo hicieron porque ese órgano posee una larga red de neuronas que son las responsables de diversas funciones del organismo y es así que él influye directamente en nuestra salud mental y emocional. El sistema nervioso entérico, que queda en el intestino, se comunica bidireccionalmente con el cerebro, afectando directamente desde nuestro humor hasta la digestión.

La importancia del intestino en el funcionamiento del organismo y en la calidad de vida del paciente, hace con que sea esencial analizar cómo él está trabajando y si hay necesidad de perfeccionarlo para que el paciente obtenga, posteriormente, el mejor nivel de longevidad por medio de las células madre.

Ese test verifica la diversidad de bacterias, arqueas (archaeas) y hongos que están en el intestino, usando técnicas de secuenciación genética, para identificar los diferentes microorganismos en las heces, evaluando si la microbiota está o no equilibrada y si hay señales de una disbiosis u otros desequilibrios importantes.

El test se realiza a partir de una muestra de heces. El ADN de los microrganismos presentes en la muestra se extrae y se secuencia a partir de técnicas de secuenciación de nueva generación (NGS). Ese análisis detallado identifica los diversos tipos de microrganismos y sus cantidades, trayéndonos un perfil completo de la microbiota intestinal.

El resultado arroja informaciones importantes como: si el paciente tiene o no disbiosis, cuáles son los desequilibrios de la microbiota y qué puede provocar las condiciones perjudiciales al organismo como enfermedades inflamatorias intestinales, síndrome del intestino irritable, alergias, obesidad, entre otras. Evalúa también la salud intestinal y auxilia en la definición de las estrategias nutricionales personalizadas, con base en el perfil de cada microbiota.

Además de identificar la presencia de bacterias patógenas o desequilibrios en la microbiota, es posible verificar su diversidad

a través de la variedad de microrganismos presentes, lo que indica si ella es rica y diversificada, o escasa. Y también podemos evaluar la producción de vitaminas, la metabolización de nutrientes y la modulación del sistema inmunológico.

Con todo eso, es posible asociar la composición de la microbiota a las condiciones actuales de salud del paciente, como enfermedades inflamatorias intestinales, síndrome metabólico y enfermedades neurodegenerativas.

Nunca antes en la historia, tuvimos tanto acceso a la información del organismo de un paciente y con seguridad, tendremos más. Por eso *Longevi Science* es un protocolo en constante actualización, abierto a todas las novedades que están en estudio y en espera de lo que todavía tendremos por delante.

3. Coprología funcional

La coprología funcional también es un examen realizado por el análisis de una muestra de heces, pero esta vez, se hace para evaluar el sistema digestivo. Su importancia es elevada, ya que él verifica la capacidad de absorción de los alimentos y sus nutrientes, además de la posibilidad de inflamaciones y de la presencia de parásitos en el sistema digestivo.

Muchas veces, el paciente tiene incluso una muy buena alimentación y disciplina, pero no se da cuenta que su organismo no tiene condiciones ni capacidad de absorción de los nutrientes y por eso le falla la salud. Si el organismo del paciente no está apto a absorber lo que come, es

necesario tratar ese problema, paralelamente al tratamiento con células madre.

Por eso, los médicos de *Longevi Science* están atentos a cada detalle en ese paso a paso, para que nada quede en el olvido.

¡Hay que verlo todo!

¿Qué es la microbiota intestinal?

El tracto gastrointestinal recibe la visita de innumerables especies de bacterias, hongos, virus y parásitos que componen la microbiota intestinal y que ejercen un rol importantísimo en nuestra salud y nuestra longevidad.

El cuerpo humano posee cerca de 300 trillones de microrganismos en sus intestinos, que es 1,3 veces mayor que el número total de células humanas en nuestro cuerpo. Las funciones metabólicas, endocrinas e inmunológicas desempeñadas por esas bacterias se asemejan a las de un órgano. Algunos autores comparan esas bacterias con otro órgano dentro del intestino. Se estima que esa microbiota intestinal, posee cerca de cien veces más genes en total que los que existen en el genoma humano.

Existe una relación de simbiosis entre el individuo y su microbiota, lo que significa que ambos sacan ventaja de esa conexión. La microbiota necesita un ambiente propicio para su supervivencia y en cambio nos suministra protección inmunológica contra

patógenos, sintetiza vitaminas como la K2 y la B12, y ayuda en la absorción de nutrientes y en la digestión.

La composición de la microbiota intestinal es individual. Ellas son colonizadas en el intestino a través del parto, del amamantamiento, del medio ambiente, del estilo de vida y de la alimentación. Una parte fundamental para mantener esta microbiota sana viene de la alimentación.

La microbiota en desequilibrio, o sea, con más bacterias patógenas que bacterias no patógenas, está asociada a varias disfunciones y alteraciones que conllevarán a enfermedades.

La microbiota intestinal es responsable de la producción de neurotransmisores que actúan en el propio intestino y en el cerebro, que a su vez ejerce un influjo directo en la salud neuropsicológica, en el control del hambre y en el adelgazamiento.

La importancia del examen coprológico funcional

El examen coprológico funcional es un examen no invasivo que se realiza por medio de minuciosos análisis macro y microscópicos, químicos y físicos, para suministrar informaciones objetivando el estudio de la fisiopatología digestiva. Siendo así, ofrece subsidios valiosos para el diagnóstico clínico de los diversos síndromes que pueden acometer el tracto gastrointestinal.

El examen coprológico funcional puede arrojar eventuales trastornos funcionales gastroentéricos como: insuficiencia gástrica, insuficiencia pancreática, insuficiencia biliar, putre-

facción, fermentación hidrogenada, hiper crecimiento bacteriano, hipocloridria, colitis y deficiencia de disacaridasa intestinal, parásitos intestinales, etc.

De esa forma, el procedimiento ofrece una visión detallada sobre la salud intestinal y ayuda a los profesionales a que puedan adoptar el tratamiento más adecuado para cada caso.

Dra. Hadja Abdalla
Médica gastroenteróloga.

4. Exámenes de sangre completos

Los médicos de *Longevi Science* están aptos para realizar una anamnesis precisa de cada paciente y para solicitar una lista de exámenes a cada uno de ellos, pero siempre teniendo en cuenta que hay preliminares para analizar cuando se trata de la primera vez de ese paciente en la consulta.

Existe una lista de exámenes estándar cuando se realiza el *check-up* que puede variar de acuerdo con el sexo, la edad y la condición de cada persona. Le concierne al médico entonces evaluar cada solicitación, pero algunos exámenes son esenciales e indiscutibles, como: hemograma completo, urea, creatinina, ácido úrico, 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

D 25 sérica, factor antinuclear, factor reumatoide, anticuerpos IGG e IGM anticardiolipina, anticoagulante lúpico, anticuerpos antiTPO, anticuerpos antitireoglobina, proteína C funcional y PrecivityAD2 (rastreo de Alzheimer).

5. Examen de la metilación del ADN y extensión de los telómeros.

El avance de la medicina es algo indiscutible y nosotros, médicos de *Longevi Science,* usamos lo que existe de más moderno en favor de nuestros pacientes. Nada se nos escapa.

El examen de metilación del ADN, o test de metilación, verifica posibles alteraciones en el ADN que afectan el proceso epigenético de metilación. Ese proceso es el responsable de la regulación de la expresión génica y está asociado a varias enfermedades. El examen puede identificar variantes genéticas específicas en genes relacionados con la metilación y revelar informaciones sobre el estado de metilación de un determinado gen.

El análisis se hace por medio de muestras de sangre, saliva o del propio tejido.

La metilación del ADN es un proceso bioquímico que junta un grupo metil a una base citosina del ADN, formando 5-metilcitosina. Ese proceso modificado afecta la forma como el ADN es interpretado y utilizado por el organismo, influyendo en la expresión génica y en la

estructura de la cromatina. Ese examen es una posibilidad de diagnóstico y de clasificación de algunas enfermedades importantes como gliomas,

síndromes de Prader-Willi y Angelman, y otras condiciones. Ya la metilación aberrante del ADN ha sido asociada a diversas enfermedades, como el cáncer, obesidad y enfermedades raras. Además de posibles diagnósticos, el examen nos trae la identificación de biomarcadores que nos ayudan en la previsión de enfermedades e incluso en la respuesta a algunos tratamientos médicos específicos.

El examen permite comprender otros procesos biológicos, como el envejecimiento y la respuesta a estímulos ambientales.

Longevi Science objetiva mejorar la salud del paciente para que su longevidad sea la mejor posible. En ese sentido, entender cómo el organismo de cada paciente está envejeciendo y a qué ritmo, es un elemento fundamental para los tratamientos con células madre que rápidamente llegarán.

Extensión de los telómeros

Los telómeros son estructuras que permanecen en las extremidades de los cromosomas y que se componen de secuencias repetitivas de ADN y proteínas. Ellos poseen la función de protección del material genético durante la división celular, evitando que los cromosomas se desgasten o se fundan unos a los otros. Con el tiempo y las divisiones celulares, los telómeros disminuyen, quedándose más cortos, hecho que se asocia al proceso de envejecimiento y al desarrollo de diversas enfermedades.

Por eso es tan importante ese examen, que mide su extensión, lo que acaba siendo un indicador del estado de salud general, de la edad biológica y del riesgo de enfermedades crónicas. Estudios han demostrado que los telómeros más cortos están relacionados con un riesgo mayor de enfermedades como el cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares, además del envejecimiento precoz.

El examen se hace a partir de una muestra de sangre o de células del paciente.

Varios factores pueden afectar la extensión de los telómeros, como la genética, el estilo de vida y las condiciones ambientales: el estrés crónico, sedentarismo, una mala alimentación y la exposición a toxinas.

Conforme los telómeros se acortan, las células son cada vez menos capaces de dividirse y regenerarse, conllevando a un empeoramiento en las funciones celulares y, por ende, al envejecimiento de los tejidos y órganos. Y lo contrario también es verdad, la preservación de los telómeros puede aportar para un envejecimiento sano y la prevención de enfermedades.

Estudios han demostrado que el acortamiento de los telómeros está asociado a varias enfermedades crónicas, lo que incluye el cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Por lo tanto, ese examen puede funcionar como una herramienta para identificar los individuos en riesgo y establecer un seguimiento en la progresión de las enfermedades. Además, comprender la asociación entre telómeros y las enfermedades, nos permite un abanico de

nuevas posibilidades para intervenciones terapéuticas y estratégicas de prevención.

La importancia de los exámenes de genoma completo y metilación del ADN.

¡Casi nadie está usando la tecnología que existe hoy!

Es impresionante lo que tenemos a disposición en términos de exámenes y tratamientos. Me refiero aquí a los exámenes altamente tecnológicos, que salvarían la vida de muchas personas, aumentarían su expectativa de vida y permitirían que ellas jamás desarrollasen determinadas enfermedades, si ellas sencillamente se cuidasen haciendo los exámenes que tenemos a nuestra disposición.

Los médicos no logran prever nuestro futuro con respecto a la salud que podremos tener, solo en razón de nuestra apariencia. Para eso, utilizamos los exámenes como el genoma completo y la metilación del ADN.

El primer examen de genoma de la historia costó aproximadamente unos 3 mil millones de dólares en el Proyecto Genoma Humano, y el primer genoma individual completo (Craig Venter, inicio de los años 2000) costó decenas de millones. Hoy por hoy, el precio cayó para cerca de 200 a 3 mil dólares en las versiones clínicas y comerciales, pero todavía puede rebasar los mil dólares en los análisis clínicos completos.

¡Longevi Science es un manual en constante actualización que siempre tendrá espacio para los m más nuevos y mejores exámenes, porque la disrupción del conocimiento e de la medicina regenerativa está viva, latente, y en constante construcción y desarrollo!

¡Es como si tuviésemos el mapa de nuestra salud entera en nuestras manos! Yo me hice el examen de ADN hace quince años y descubrí que tenía una predisposición genética para una enfermedad degenerativa de la retina, como mi madre. "¡Por eso me hice el examen!"

Con esa información, un poco tardía, pude prevenirme. Tardía, porque algunos años antes me sometí a una cirugía de corrección del astigmatismo, prohibida para pacientes con esa predisposición genética.

— Pero ¿cómo podría saberlo?

— Ah ¡Si me hubiese hecho el examen antes!

De cualquier forma, fue el genoma que me permitió quedarme en alerta. Empecé a tomar más vitamina A, betacaroteno y a comer zanahoria, y también a usar gafas de sol más a menudo.

No quiero quedarme ciega al final de mi vida. Y al saber que esa enfermedad me pone en ese camino, lucho conta ella, junto con la ayuda de los médicos con los cuales me estoy tratando.

Estuve por años pidiendo exámenes para acompañar el proceso de la enfermedad y aunque los profesionales siempre intentasen calmarme diciéndome que yo todavía no había manifestado la enfermedad, nunca dejé de preocuparme.

En un determinado momento, la enfermedad se manifestó, pero incluso así fue en un estado inicial, de forma contraria a la forma en cómo ella realmente debuta.

Se trata de una enfermedad silenciosa y cuando los médicos y pacientes la descubren, ya es demasiado tarde. No fue lo que pasó conmigo y por eso ella ha quedado bajo control.

Mientras muchos pacientes con la misma predisposición se quedan ciegos o sufren sus efectos, yo puedo decir que no tengo que pasar por nada de eso.

— ¿Suerte?

— ¡Nada de eso! La tecnología y el conocimiento al alcance de mis manos. Desdichadamente, los países en desarrollo como Brasil están a la merced del sistema público y de los planes privados de salud, que no son capaces de ofrecer ese tipo de exámenes a la población en general. Y eso pasa porque todavía no se dieron cuenta que es menos costoso prevenir que lamentar.

De manera general, los exámenes como el del genoma y la metilación son capaces de prevenir y evitar que las enfermedades nos afecten y no solo esa de la retina, sino también varios tipos de cánceres, diabetes, obesidad, depresión, enfermedades crónicas o neurodegenerativas y muchas más.

En Europa, países como el Reino Unido invirtieron en programas masivos de genoma (como el 100.000 Genomes Project), Islandia se destaca: gracias al deCODE Genetics, más de la mitad de la población adulta participó en estudios genómicos, y cerca de 60.000 genomas completos ya fueron secuenciados. ¿Y por qué?

Porque cuando disponemos de esa información, ¡podemos evitar que

por lo menos mitad de la población se enferme! Y eso es una ventaja para el gobierno, porque no tendrá que invertir en medicinas, tratamientos, ingresos y cirugía. Es excelente tanto por una parte como por la otra. El gobierno ahorra y la población se queda muy feliz y se mantiene sana.

Por supuesto que en países menos desarrollados esa realidad todavía es inalcanzable, pero el conocimiento sí que lo es. Cualquier persona puede invertir cerca de mil dólares en el examen de genoma y traerlo a cada consulta médica, previniendo así las enfermedades para las que posee predisposición, y aumentando su calidad de vida y longevidad.

Los americanos son como biohackers, ellos tienen el conocimiento de sus genomas y de sus mutaciones, gracias al examen de metilación, acompañando su salud envidiablemente, porque logran venir a sus consultas informando en qué secuencia genética ellos poseen algún defecto.

¡Es fantástico!

No es necesario tener un conocimiento médico o de genética para cuidarse, pero sí que debemos invertir un poco en hacernos los exámenes. ¡Estoy hablando de vida! ¡De nuestras vidas!

Es posible estar preparado para los problemas que podremos enfrentar en el futuro y estar preparados para eso.

Y cuando eso venga, muchos de esos problemas, tanto enfermedades como mutaciones, podrán ser estudiados con células madre. En muchos casos,

esas investigaciones han arrojado un fuerte potencial en varias enfermedades y también en protocolos de rejuvenecimiento. Si embargo, es importante considerar factores como la propensión al cáncer y la edad biológica para definir el punto inicial de cada paciente que desee utilizar esas terapias en carácter preventivo y regenerativo.

Las células madre son el mejor material biológico que existe Y el futuro de la medicina en este mundo.

Nosotros vamos a enfermarnos y sufrir cada vez menos en razón del avance de la tecnología.

¡Pero depende de cada uno de nosotros cuándo vamos a empezar con esa prevención!

Metilación del ADN y genoma completo

El examen de metilación del ADN evalúa las modificaciones químicas (adición de grupos metil) que ocurren en el material genético, lo que influye en la expresión de los genes. Él se usa tanto para el diagnóstico de algunos tipos de cáncer, como para investigaciones sobre envejecimiento, enfermedades neurodegenerativas y salud metabólica. La metilación del ADN es un proceso epigenético (que no cambia la secuencia de ADN) en donde grupos metil son adicionados a bases de citosina, regulando la actividad génica. Mientras los SNPs (Polimorfismos de Nucleótido Único) son detectados por el genoma, le metilación evalúa los estándares epigenéticos que regulan la expresión génica. Ambos pueden correlacionarse en investigaciones para evaluar el riesgo de

cáncer, la salud cardiovascular y el metabolismo.

El genoma completo es una técnica avanzada que hace la secuencia de la totalidad del ADN de un paciente, y que nos trae una lectura detallada de la secuencia de nucleótidos.

Es posible identificar variantes genéticas, diagnóstico de enfermedades raras y la propria investigación, pues es una herramienta para comprender la genética de las enfermedades y la variación individual.

La diferencia que existe entre los exámenes es que la metilación del ADN se enfoca en las modificaciones epigenéticas que afectan cómo los genes se interpretan, se leen, mientras que el genoma completo es el análisis de la secuencia de bases del ADN en sí.

¡Pero tanto el uno como el otro son herramientas valiosísimas para el que quiere vivir más y mejor!

Viviane da S. Anastacio ***H***

Investigadora graduada en las universidades ETH Zürich, Suiza, y St Marys, Londres, donde pasó casi 10 años investigando con células y biomedicina genómica y epigenética. Es Biomédica y está concluyendo el curso de

****Por favor colocar este texto acima, pois a formatação não deixa:***

medicina humana y cirugía en Europa.

6 - Genoma completo y nutrigenómica

El examen de genoma completo, que también se le conoce como secuenciación completa del genoma o *Whole*

Genome Sequencing (WGS), es el test genético que analiza el ADN de un paciente, incluyendo regiones codificantes (exones) y no codificantes (intrones), regiones reguladoras y ADN mitocondrial.

Es el examen genético más completo que existe actualmente, capaz de identificar posibles alteraciones genéticas, además de suministrar informaciones sobre predisposición a enfermedades y una respuesta a tratamientos en marcha.

Este examen evalúa regiones codificantes (exones), que son regiones del ADN con informaciones para la producción de proteínas; y no codificantes (intrones, regiones reguladoras), que son regiones del ADN que no son usadas para producir proteínas pero que pueden afectar la expresión génica. También evalúa el ADN mitocondrial encontrado en las mitocondrias que son las responsables de la producción de energía en las células; variaciones en el número de copias (CNVs), alteraciones en el número de copias de determinados tramos del ADN, responsables de algunas enfermedades; variantes de un solo nucleótido (SNVs) y de pequeñas inserciones y deleciones (indels).

La relevancia del examen es poder identificar posibles enfermedades genéticas y la predisposición del paciente a algunas enfermedades como el cáncer, por ejemplo.

Con el resultado del genoma, podemos saber si estamos lidiando con una condición genética y en cuál estado de salud está el paciente.

Nutrigenómica

La nutrigenómica estudia la relación entre los genes y la alimentación, con el objetivo de mejorar la salud gracias a una alimentación sana y personalizada.

Los pacientes de *Longevi Science* tendrán la oportunidad de comprender la mejor dieta que deben secundar a partir del estudio de sus propios genes. ¡Nada puede ser mejor que eso!

Ese examen pretende estudiar la interacción entre las variantes genéticas de cada paciente y el metabolismo de los nutrientes, para crear una dieta personalizada con foco en la prevención de enfermedades relacionadas con los fatores nutricionales, evaluando la manera en que el organismo interactúa con cada alimento y sus nutrientes.

A causa de las variantes genéticas, cada paciente reacciona de forma diferente y, por eso, las recomendaciones de dieta personalizadas se hacen a partir del perfil genético de cada uno siendo más eficaces y asertivas en la prevención de enfermedades crónicas.

Son varias las características analizadas en el examen como: el riesgo de sobrepeso, respuesta a las grasas saturadas, a las grasas monoinsaturadas, a los carbohidratos, colesterol, triglicéridos, azúcar en sangre, vitamina B6, B9, D y E, hierro, sodio, potasio, densidad ósea, metabolismo del alcohol y de la lactosa, selenio, estrés oxidativo, estructura muscular, resistencia y envejecimiento biológico.

La nutrigenómica nos trae datos importantes con relación a la

nutrición, el deporte, respuesta al alcohol y al cigarro, metabolismo, detoxificación y el envejecimiento biológico facilitándole a los médicos de *Longevi Science*, crear las mejores dietas personalizadas.

7 - Metabolómica

La metabolómica es el examen que evalúa el conjunto de metabolitos, que son pequeñas moléculas producidas por el organismo, presentes en la sangre o en la orina. Ese análisis objetiva comprender el estado metabólico del paciente que puede revelar disfunciones, deficiencias nutricionales o predisposiciones a ciertas enfermedades.

El examen evalúa los metabolitos que son pequeñas moléculas como ácidos orgánicos, aminoácidos y otros compuestos producidos durante el metabolismo; estándares individuales, posibles desviaciones metabólicas que indican riesgos para enfermedades metabólicas, inflamatorias y nutricionales y la salud del paciente de manera general.

La importancia de ese examen tiene varias dimensiones, como el diagnóstico temprano, que permite identificar alteraciones metabólicas antes que enfermedades como la diabetes y el cáncer se manifiesten.

Con el análisis del perfil metabólico individual, es posible ajustar tratamientos y dietas de acuerdo con las necesidades específicas de cada persona.

La metabolómica también puede identificar cuáles alimentos son más adecuados para cada paciente,

optimizando la dieta y mejorando la salud y la longevidad.

El examen también tiene aplicaciones en la salud mental, ayudando a la identificación de biomarcadores asociados a trastornos como la depresión y la ansiedad.

¡La salud empieza por nuestras células!

Actualmente existen una serie de exámenes para evaluar nuestra salud a nivel celular, como el test de metabolómica, que nos trae una visión detallada de la actividad metabólica, o sea, de las recciones químicas dentro de las células que transforman alimentos en energía.

La metabolómica es fundamental para el diagnóstico y el pronóstico de enfermedades, el descubrimiento de biomarcadores, la optimización de las dietas, evaluación de la seguridad y la eficacia de medicamentos, además de la personalización de ejercicios físicos y la nutrición.

Es importante recordar que nadie se enferma de la noche a la mañana. Cuando a un corazón, un riñón o un pulmón le sobreviene un fracaso, este órgano ya estaba en fase final de deterioración. La enfermedad empezó mucho antes, con el mal funcionamiento de las células que es algo que lleva años o décadas antes de manifestarse.

Es por eso que existe un vínculo de la función celular o función metabolómica que es fundamental para diagnosticar alteraciones celulares al inicio, cuando el paciente todavía no presenta síntomas.

Ese tipo de análisis permite corregir esas alteraciones justo en el momento de su surgimiento, evitando así que enfermedades sobrevengan.

Un buen ejemplo es un paciente que llega a la consulta para un tratamiento de una patología, en donde las células madre tienen un efecto positivo ya constatado y publicado en literatura médica, como el Alzheimer.

El proceso de la enfermedad de Alzheimer es muy amplio y las células madre actúan regenerando la inflamación, la vascularización y renovando la función celular, pero todavía existen lugares a dónde no logramos llegar: ¿cómo la célula produce los radicales libres? O, ¿cómo es la producción de energía mínima de la mitocondria?

Son cuestiones importantes y complejas a nivel sub celular, dentro de la célula, donde estudios recientes han demostrado trastornos de función, incluso sin síntomas.

Es necesario asociar los tratamientos coadyuvantes para mejorar el funcionamiento de la célula y para hacer ese tipo de tratamiento es necesario que el diagnóstico sea preciso. Y es justo en ese campo que la metabolómica es de gran relevancia, un test que será introducido cada vez más en el país.

No tengo la menor duda que, en pocos años, la metabolómica será un examen de rutina en el servicio de sanidad, objetivando acompañar el nivel en que podemos actuar para evitar ciertas enfermedades. El test metabólico es fundamental y oportuno porque mide y evalúa la inmunidad de todo nuestro cuerpo.

Yo ya apliqué el test de metabolómica y metilación del ADN en mí mismo para tratar una disbiosis intestinal y gracias a ellos tuve referentes que me permitieron corregir el trastorno de forma mucho más precisa y objetiva.

El test de metabolómica es un excelente coadyuvante para los tratamientos con células madre, porque ellos pueden indicar con precisión dónde cada paciente necesita cuidarse y prevenirse, curarse y enfrentar el envejecimiento.

¡Además de potenciar el resultado de los tratamientos con ese material biológico y de aumentar la longevidad y la calidad de vida a lo máximo que podamos tener!

Dr. Sang Cha
Médico profesor de la Facultad de Medicina de la USP.
Experto en ginecología, obstetricia y reproducción humana.

Paciente Nº1: Tércio Rocha

Hombre, médico, expaciente de cáncer, 23 años impactados por 368 sesiones de quimioterapia y tres choques anafilácticos.

Estado actual: feo, quisquilloso, delgado, gris, deprimido, cansado, sin vida, musculatura mínima, ¡pero todavía lleno de esperanzas! ¡Y siempre enamorado y con una fe infinita en Nuestra Señora de las Gracias!

Pero, ¿Cómo empezaría?

No sabía cómo, pero sencillamente di el primer paso.

Cuando empiezas a caminar, el camino surge.
Rumi

Es fácil recorrer un sendero cuando sus bases ya están trazadas. Por otra parte, es complicado para algunos y más excitante para otros cuando tenemos que descubrir las bases de ese sendero. Una locomotora que recorre los carriles continúa con facilidad pero, ¿qué pasa cuando esa locomotora es la que tiene que hacer esos caminos?

Conmigo fue así, estaba frente a mí mismo, un paciente en aquel entonces con 52 años, sin fuerzas para levantarme del sofá, con un mal humor de los diablos, sin paciencia para nada, sin ninguna creatividad, sin libido ni disposición y totalmente sin energía.

"Yo tenía que encontrar un nuevo camino para mí."

Porque solo ese camino me llevaría otra vez a mí mismo. Y fui.

Con un sol tremendo, con un hacha en la mano, cortando las matas y todo lo que se me aparecía por delante, en busca de algo que me hiciese querer vivir otra vez.

Yo necesitaba sentirme vivo.

Pero, ¿cómo lograrlo?

Empecé con lo que tenía en las manos, con lo que ya sabía y dominaba. La primera cosa que hice fue observar con más detenimiento mis exámenes de sangre con todos los mismos datos que siempre medí en mis pacientes.

Esos exámenes me mostraron una bajada hormonal total, PCR con índice alto, indicando un cuadro inflamatorio, monocitos todavía altos y marcadores de cáncer todos positivos aunque yo ya no tuviese la enfermedad.

Entendí que, según las investigaciones más modernas, algunas células cancerígenas todavía sobreviven y por eso yo tenía esos marcadores, pero gracias al buen Dios ya había superado el cáncer.

Sin embargo, las células madre tendrían la capacidad una vez que encontrasen esas células en mi sangre, de llegar a los tejidos y transformarlas en células NK, que son las células *natural killers,* y matarlas de una vez por todas.

Y así mismo fue.

El poder maravilloso de las células madre, las Partículas Divinas. Y ese milagro estaba nada más que empezando…

capítulo



MISIÓN DE VIDA
+
PASO 2 – TERAPIAS

La mejor manera que el hombre tiene para perfeccionarse es acercarse a Dios.
Pitágoras

Misión de Vida

Estamos aquí para evolucionar ¡damas y caballeros!

Y *Longevi Science* desea aportar con la evolución de nuestros médicos frente a la más grade de las disrupciones de la medicina tradicional que ya está en juego.

Debemos perfeccionar nuestros valores y comportamientos y, como médicos de *Longevi Science*, tenemos el deber moral de ayudar a nuestros pacientes a evolucionar también. Por lo menos, estamos sembrando las semillas que la mayoría de ellos aprovechará para cumplir su rol en esa jornada de evolución.

Antes los médicos solamente prescribían recetas, pero lo que nosotros hacemos ahora es recetar las Partículas Divinas, el amor y la evolución a través del autocuidado del cuerpo, la mente y el espíritu.

Y me pregunto si no sería justamente esa la misión del ser humano aquí en este planeta llamado Tierra.

¿Qué propósito tenemos como seres humanos cada uno de nosotros? Según el cristianismo, estamos aquí para evolucionar espiritualmente. Ya dentro de la visión espírita, hemos venido para saldar algunos karmas. Pero tanto en esas creencias como en otras, siempre existe el sentido de crecimiento moral y espiritual. El foco es el interno, el espiritual y no el material.

La sociedad ha ido evolucionando mucho en el sentido del conocimiento y de la tecnología, pero muy poco o casi nada en el sentido moral y espiritual. Siento que estamos atrasados en el modo colectivo, y si escribo sobre eso es porque está dentro de mi propósito: el objetivo de mejorar e influir en todos los que están a mi alrededor de la misma forma.

¡Y *Longevi Science forma* parte de esa evolución! ¡Somos nosotros los que formamos parte de ese propósito!

No fue por gusto que Nuestra Señora de las Gracias me permitió enfermarme, porque mientras yo me debatía por la vida, Ella lapidaba mi alma, mejoraba mis valores morales y aumentaba el rango de mi visión de las cosas.

Ella, mi Madrecita, me abrió los ojos para el

verdadero sentido de la vida:

"¡Amar y evolucionar!"

Vivir la experiencia de la muerte inminente por casi veintitrés años me permitió comprender el sentido de mi propria existencia.

Nada de lo que nos pasa es por gusto, como esa enfermedad, que fue lo más importante en mi vida.

Lo importante no es lo que hacen de nosotros,
sino lo que nosotros mismos hacemos
de lo que los otros han hecho de
nosotros.

Jean-Paul Sartre

Eso significa que no importa quien fuiste un día, en tus centenas de versiones de ti mismo, las anteriores, ni tampoco lo que hiciste, pero sí que importa en quién te estás convirtiendo, lo que estás haciendo con todo lo que te está pasando en tu vida.

¿Has mejorado en tu manera de tratar a las personas a tu alrededor? ¿Has dejado de reaccionar y empezaste a escucharte y a comprender? ¿Has mejorado en la forma en cómo lidias con tus finanzas?

¿Has mejorado en la forma en que tratas a tu familia?

¿Has mejorado en la forma en cómo te relacionas con conocidos y con extraños?

¿Has mejorado en la forma

en cómo juzgas? ¿Has dejado de juzgar?

¿Has empezado a amar de verdad?

¡Eso sí que es evolución!

La clínica *Longevi Science* quiere y desea formar parte de esa evolución, asociando lo mejor que podemos ser como seres humanos en el sentido físico, mental y espiritual, el conocimiento y la tecnología al proceso de humanización.

Longevi Science usa lo que existe de más moderno en la medicina y vincula lo que existe de más tradicional como la sabiduría y los valores de la filosofía. Además del amor de Dios, ¡e independientemente de la forma en cómo cada uno profesa su fe!

+ Paso 2 – Terapias

Las células madre representan los mejores tratamientos que existen actualmente en este planeta, pero incluso así, consideramos todo lo que existe de más moderno y que está a disposición para los pacientes potenciando los resultados de esos tratamientos.

Longevi Science camina lado a lado con todo lo que promueve la salud y el bienestar de nuestros pacientes. Algunas terapias poseen un impacto en la vida de los pacientes como un nuevo hábito a ser insertado en su cotidiano.

En algunos momentos, como lo es el caso de una recuperación de una enfermedad o de la mejoría de un síntoma, el uso de esas terapias puede ser variado, como en la preparación para los tratamientos con células madre.

Los beneficios son indiscutibles y a largo plazo impactan en la longevidad, que es exactamente el camino

que queremos seguir.

Hidrógeno molecular

La terapia con hidrógeno molecular puede ser hecha por inhalación o ingestión de agua hidrogenada, dos veces por semana.

El hidrógeno molecular posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, o sea, actúa en el cuerpo del paciente como un antioxidante selectivo, combatiendo el radical hidroxila y l peroxinitrito, que son especies reactivas de oxígeno altamente perjudiciales al organismo.

Esa terapia debe formar parte de la vida del paciente porque le trae muchos beneficios como la reducción del estrés oxidativo y de la inflamación; la protección contra daños celulares, ya que protege al cuerpo de enfermedades neurodegenerativas y cardiovasculares; mejora el desempeño deportivo, una vez que el H2 aumenta la resistencia física y reduce el cansancio; además del potencial beneficio contra enfermedades porque elimina la inflamación, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades neurodegenerativas.

Usted puede utilizar ese momento para meditar y relajarse. Aunque sea solamente tomando agua, usted siempre recordará que está teniendo una actitud muy positiva para su cuerpo, mente y espíritu. Empieza a entender que esos tratamientos son momentos de autocuidado y de construcción de una autoestima positiva.

¡Y todo eso forma parte de *Longevi Science*!

Cámara hiperbárica

La cámara hiperbárica es un equipo sellado y resistente a la presión, utilizado en la oxigenoterapia hiperbárica (OHB). En esa terapia, el paciente respira oxígeno puro en una presión mayor que la atmosférica, lo que aumenta la cantidad de oxígeno en sangre y así estimula la cicatrización de las heridas, combatiendo infecciones y ayudando con otras condiciones médicas.

La indicación es que se haga una vez por semana, a no ser en determinadas condiciones y cuando deba o pueda ser más a menudo.

El tratamiento es agradable y también puede ser hecho como un momento de relajamiento y meditación.

Infrarrojo

El tratamiento con la luz infrarroja utiliza ondas luminosas para estimular efectos terapéuticos, como alivio del dolor y reparación de tejidos. Es un proceso no invasivo e indoloro, y que ya ha sido usado en fisioterapia y estética, como para el rejuvenecimiento de la piel, una vez que la luz infrarroja estimula la producción de colágeno, ayudando a reducir las arrugas y la flacidez.

El calor generado por la luz infrarroja induce a un relajamiento muscular, mejorando la circulación y acelerando la recuperación de las lesiones.

La indicación es tres veces por semana.

Reposición hormonal

Mucho se ha hablado sobre reposición hormonal y hay varios motivos significativos para ello.

Por una parte, son innumerables las mujeres que sufren con los efectos de la menopausia y que sueñan con mejorar esos síntomas. Por otra parte, todavía existe mucha desinformación y necesidad de clarificación sobre las controversias de la reposición.

En primer lugar, se hace necesario comprender que la reposición hormonal tiene como principal objetivo evitar las cuatro peores enfermedades que más matan mujeres a partir de ese período: enfermedades cardiovasculares, enfermedades degenerativas cerebrales como el Alzheimer, cáncer y diabetes.

En segundo lugar, tenemos la mejoría de los síntomas, que tanto maltratan a las mujeres y que causan muchos sufrimientos físicos y psicológicos.

Pero la reposición no debe ser hecha por la paciente en solitario, sino con el acompañamiento de una profesional, de modo individual y objetivando la mejoría de su calidad de vida: alimentación sana, un sueño reparador, ejercicios físicos, control del estrés y el uso de suplementos cuando fuere preciso y dependiendo del cuadro de cada una.

¿Por qué la reposición hormonal es tan importante?

¿Qué pasa con los ovarios y el organismo de la mujer cuando ella alcanza los 40, 45 o 50 años?

La mujer nace con una cantidad de cerca de 1 a 2 millones de óvulos en los ovarios, que ya vienen programados para desaparecer por atresia. Es una característica nuestra como ser humano, un proceso natural.

Ese fenómeno también está influenciado por los hábitos de vida, pero incluso así, los óvulos entran en atresia y desaparecen espontáneamente, independientemente de lo que la mujer haga. Ella tiene cerca de 6 millones de óvulos, su número máximo en la 20ª semana de gestación y dentro del útero materno. Cuando ella nace, ese número ya cae para cerca de 1 a 2 millones. Durante la pubertad, son 400 mil en los dos ovarios, o sea, 200 mil en cada uno, y a partir de esa fase, ella ovula una vez por mes, un óvulo. Al mismo tiempo, pierde cerca de mil óvulos en cada menstruación, por atresia. Entonces, si ella ovula una vez por mes durante aproximadamente 30 años, acaba gastando casi 400 mil óvulos en ese proceso.

A los 40 años, además de no tener más una cantidad suficiente de óvulos para mantener el ciclo menstrual, también se le envejecen aquellos que todavía posee. De esa forma, el cuerpo lúteo, que es la estructura formada dentro del ovario posteriormente a la ovulación y responsable de la producción de progesterona, tiene su producción comprometida.

Según la mujer va envejeciendo, la producción de progesterona en cuerpo lúteo no es más suficiente, sino deficitaria, y por eso la mujer empieza a presentar los primeros síntomas del climaterio, o sea, la menopausia.

La menopausia es el término que se usa cuando la mujer está por lo menos un año sin menstruar.

El climaterio o perimenopausia, empieza cinco años antes de la menopausia y va hasta cinco años después de la última menstruación, como promedio. En esa fase, ella empieza a sufrir los síntomas provenientes de esa falta de progesterona: dificultad para dormir, una neblina cerebral con dificultad de razonamiento, falta de foco y memoria, un cansancio extremo e irritabilidad.

Por todo eso es que la primera hormona que la mujer debe reponer en esa fase es la progesterona.

¿Cómo se da la reposición?

La reposición de hormonas se da hoy por hoy con las hormonas bioidénticas, o sea, con la misma estructura molecular que la mujer producía por los ovarios cuando tenía cerca de 25 años. Ella se realiza a través del gel transdérmico o implantes hormonales subcutáneos, o por vía oral en el caso de la progesterona.

Con esas hormonas, la mujer tiene una seguridad, menos efectos secundarios y acaba protegiéndose de las cuatro más grandes enfermedades que podrían causarle la muerte.

Es posible promover una calidad de vida mucho más sana si mejoramos también los hábitos alimentarios y hacemos otros tipos de tratamiento para la longevidad, como el de las células madre, que es la mejor opción que existe.

¿Cuál es el origen de la polémica de la reposición hormonal? Algunos profesionales y pacientes, todavía le temen a la reposición hormonal a causa de un estudio que fue hecho en los Estados Unidos en los años 2000. Ese trabajo usaba hormonas que no tenían la misma estructura molecular de aquellas producidas por los ovarios de la mujer - como los de hoy. En ese estudio, las mujeres eran menos jóvenes y ya estaban en la menopausia hacía más de 10 años, estaban también rebasando su momento ideal y tenían otras comorbilidades.

El promedio de edad de las mujeres en el estudio fue de 63 años y muchas tenían hipertensión arterial, sobrepeso, sedentarismo y tabaquismo, verdaderas bombas atómicas para cualquier tipo de problema clínico y cardiológico. La hormona estrógeno se les suministró a esas mujeres en el estudio, habiendo sido retirada de la orina de yeguas embarazadas y por vía oral. Además del uso de un progestágeno sintético, la medroxiprogesterona (que ya no existe en el mercado).

En aquella época, era la única cosa que había y que mejoraba los síntomas. Pero incluso así, esas mujeres se beneficiaron con el tratamiento. Sin embargo, sobrevinieron efectos negativos después: aumento de casos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y derrame cerebral. Por eso, el estudio fue interrumpido después de cinco años, y antes de los ocho inicialmente planificado.

El resultado del estudio fue divulgado por la prensa lega, olvidándose de los estudios serios que son publicados en las revistas médicas

para que puedan ser debatidos de forma ética entre los investigadores y las sociedades médicas. Muchas cosas cambiaron desde aquel entonces y nuevos estudios se realizaron. Hoy sabemos que la reposición hormonal tiene que ser hecha lo más rápido posible a partir del momento en que la cantidad de progestágenos y estrógeno empieza a caer y junto con las hormonas bioidenticas.

Existe una gran ventana de oportunidad que son los primeros 10 años a partir de los primeros síntomas de la menopausia. ¿y por qué existe esa ventana? ¿Después se acabaría? No se acabaría, pero sabemos que los mayores y mejores beneficios se dan cuando empezamos temprano.

Alta costura

Además de todo eso, la reposición debe hacerse siempre por vía transdérmica, para evitar el paso del estrógeno y de la testosterona por el hígado. Ya la progesterona sí que puede pasar por el hígado porque produce otros metabolitos que son importantes, principalmente para el cerebro.

Es importante controlarlo a cada seis meses e ir adaptándose. La reposición hormonal es como la alta-costura, no es prêt-à-porter, en que llegamos a una tienda y pedimos una talla específica como la 42. No existe una receta. Es necesario ir al médico y de acuerdo con los síntomas presentados, verificar la falta de hormonas, cuáles hormonas faltan, la fase en que estamos y a partir de ese momento, el

estructurará una cantidad específica de hormonas para la reposición. El proceso empieza con una cantidad baja de hormonas que después gradualmente va en aumento o disminuye, de acuerdo con los síntomas presentados.

La reposición hormonal no es el elixir de la juventud, es necesario mejorar los hábitos de vida como actividad física, buena alimentación, un sueño reparador, control del estrés, y un peso sano y estable. No es solamente para el proceso de reposición hormonal que la mujer necesita tomar esas actitudes, sino para mejorar su calidad de vida, su bienestar y la longevidad.

Y lo que es mucho mejor, el punto culminante: el tratamiento con células madre y el rejuvenecimiento de manera general, además de obtener una disposición sin parangón.

¡Eso es lo mejor que podemos ser y tener!

Doctor José Bento de Souza
Médico Ginecólogo

Lágrimas que caen en beneficio de la humanidad.

Dr. Tércio Rocha, Dr. Ricardo Chauvet y Dr. Sang Cha.

— ¡Estamos haciendo historia, damas y caballeros!

Me seco una lágrima que inevitablemente cae por mi mejilla.

El doctor Chauvet dice con la voz embargada:

— ¡Nunca nadie ha aplicado esa técnica antes!

El Doctor Sang se seca la frente y completa:

— ¡Es realmente un privilegio,
queridos amigos!

Hay una energía muy fuerte en
el aire en ese momento.

"¡Debe ser la luz de la propia medicina emanando su energía en este momento!"

Miro a mi esposa Martha, que también se emociona.

Entre tantos sollozos y emociones, está el de la paciente en la camilla:

— Seré madre, Dios mío, ¡voy a ser madre!

¡Voy a ser madre! "Es sencillamente una
sinfonía en mis oídos!"

Y a pesar de tantos sollozos, mi alma canta.

Respiro hondamente y agradezco:

— ¡Gracias, Dios mío!

Eso sucedió el día 13 de noviembre del 2024, aunque el verdadero inicio haya sido durante una conversación, un mes antes, en el II Congreso Regenera Brasil, realizado por mí con innumerables colegas del área de la medicina regenerativa.

Como todo lo que involucra a las células madre, el evento de ese día fue una disrupción más, que acabará transformando la manera en cómo estamos enfrentando la medicina y las formas de tratar las cuestiones de salud en todo el mundo.

La paciente que llora emocionada por lo que acabó de pasar es una entre tantas mujeres alrededor

de sus 40 años que no lograba quedarse embarazada. São mujeres en el climaterio, que perdieron su tiempo fisiológico de gestación y que ya no ovulan tan bien

para poder producir óvulos fértiles y, por ende, no logran ser madres.

Al mismo tiempo en que ese hecho puede parecer normal, sabemos que la edad de los cuarenta años debería ser una de las mejores para la maternidad, porque es cuando la mujer ya pasó por la formación profesional, el casamiento, la estabilidad financiera y la madurez para dedicarse a un sueño y a un momento tan especial de la vida.

Si desde el punto de vista físico, una madre todavía tiene el cuerpo perfecto para una gestación, lo mismo no ocurre con su madurez y sus condiciones externas que no están en la mejor fase para eso, por lo menos en la sociedad en que vivimos.

Es una contradicción de la vida que podemos reorganizar, para mejorar el *timing* de las futuras madres y el escenario en que los niños llegan a este mundo.

Por eso, la conversación entre el doctor Chauvet y yo fue así:

— Nosotros podríamos crear una técnica para acceder al ovario con agujas y aplicar células madre dentro de la parte del córtex. ¿Se podría doctor Chauvet?

— Sí, podríamos aplicar células madre en los ovarios para que ellos vuelvan a folicular y a producir óvulos sanos Me responde él, entusiasmadísimo.

Y yo completo:

— ¡Imagínese usted la ovulación regularizándose nuevamente y todo el ciclo hormonal a su vez! Y no

sería solo eso, sino la recuperación de la libido, de la fantasía sexual, de la lubricación y todo lo

que una mujer con un ovario joven y productivo logra experimentar en su cuerpo.

Y la conversación continuó.

Nosotros sabíamos que las reposiciones hormonales muchas veces no devuelven todos esos aspectos de la vida hormonal de un ovario sano de la mujer. Sí, lo sabemos.

Fue entonces que fui a conversar con el mayor experto en Brasil en reproducción humana, el profesor Sang Cha, doctor en Ginecología y el primero que montó el servicio de fecundación *in vitro* en Brasil.

No es por gusto que esos encuentros se dan. Nosotros trabajamos en pro de la disrupción de la medicina y del conocimiento y en favor de un Nuevo Mundo.

aplicación de 50 millones de células madre mesenquimales en ese órgano tan importante y que necesitaba esa ayuda con esa edad.

Tuve el privilegio de ser testigo del trabajo del profesor Sang que, por cierto, estaba visiblemente emocionado como también el doctor Chauvet. Y yo, ¡ni se diga!

El doctor Chauvet dice:

— En este momento, más que un procedimiento quirúrgico, hemos dado un paso en el futuro de la historia de la medicina.

¡Sí!

"¡Él tiene razón!"

"Es la mano divina de mi Madrecita!"

— ¡Gracias, Nuestra Señora!

Como hoy por hoy yo trabajo en una clínica que ya perteneció al doctor Sang, fue fácil llegar a él y hablarle sobre lo que el doctor Chauvet y yo habíamos conversado en el congreso.

Y su respuesta fue inmediata:

— ¡Vamos a hacerlo doctor Tércio! ¡Tráigame a la paciente!

Lo que vino después fue esto: una paciente de 42 años, con óvulos que ya no tenían más calidad, pero ella estaba muy deseosa de embarazarse y de realizar el sueño de ser madre.

Entonces, y por primera vez en la historia de la medicina, accedimos a un ovario e hicimos una

Abrimos las puertas para tratar ovarios poliquísticos de mujeres en todo el mundo, que sueñan en ser madres y que no lo logran de forma natural, poco invasiva y sin efectos secundarios, con la aplicación de células madre.

Las Partículas Divinas sencillamente tratan y corrigen los quistos del ovario haciendo con que ellos vuelvan a folicular. Le devolvemos una vida fisiológicamente normal a las mujeres que volverán a folicular y a producir óvulos sanos para la fecundación.

Y también sabemos que lo mismo puede hacerse en hombres que tienen espermatozoides de baja calidad.

"Pero este será el próximo nuevo paso que daremos en la historia de la medicina."

Levanto mi mirada al cielo y solo me resta agradecer:

¡Muchas Gracias Nuestra Señora de las Gracias!

Y digo en voz alta:

- ¡Es un paso más en la medicina! ¡Un paso en la historia! ¡Es un paso que la propia vida da en dirección a lo mejor que podemos dar y que podemos ser!

Paciente Nº1: Tércio Rocha

Cuando el cáncer se acabó y decidí transformar mi cuerpo con las células madre para vivir el gran amor de mi vida, enseguida pensé en esas terapias y en la nutrición. Empecé regularmente con el hidrógeno molecular, la cámara hiperbárica y el infrarrojo, además de cambiar mi alimentación completamente.

Yo enfrentaba cada sesión de terapia como un momento de autocuidado, relajamiento y meditación.

Hacía mis oraciones mientras cerraba los ojos, agradeciendo por la oportunidad de haber sobrevivido y me decía:

— ¡Madrecita, haz de mí lo mejor que yo pueda ser!

Yo sabía que estaba acabado por dentro y por fuera y que necesitaba un nuevo camino. Y yo estaba en él.

"¡Descalzo!"

capítulo



¿QUÉ ES LO QUE LIMPIA LA MEDIOCRIDAD?
+
PASO 3 – NUTRIOLOGIA

"Egoísmo no es vivir a nuestra manera, sino desear que los demás vivan como queremos".
Oscar Wilde

¿Cómo viene usted alimentando su alma? ¿Con un coche importado en el garaje?

¿Con viajes y *stories* en Instagram ostentando su supuesta luz y merecimiento?

¿Con un éxito financiero?

¿Con un patrimonio enorme que se ganó a costa de su presencia en la familia?

No estoy en contra del dinero, me gusta y lo necesito, pero él no está por encima de mis deseos de mejorar

como persona. Ya gané y perdí dinero muchas veces y cada vez que eso me pasó, entendí que había una lección que aprender para fortalecerme y después poder seguir adelante.

El dinero es una herramienta, forma parte de nuestros retos y conquistas, pero no debe ser el fin, no debe ser el objetivo final.

Recientemente vi algunas noticias que me llamaron la atención.

Un profesor decía que quería matar a la hija de una persona famosa a causa de la cartera que ella estaba usando. ¡Y esa hija era una niña!

En esa misma semana que tuvo lugar ese suceso, una diputada travestí también fue criticada a causa de otro incidente con una cartera. Las noticias se entrelazaron y generaron un debate cuando argumentos de toda índole venían a colación todo el tiempo:

— Ah, esa niña tiene un padre que trabaja, es exitoso, por eso ella puede usar esa cartera, pero la travestí no porque su sueldo de diputada no le da.

— Hay que matar a esa niña y a esa travestí porque en un país como Brasil, nadie debería gastar dinero con una cartera de ese tipo.

Y la historia se extendió más y más…

¿Hasta dónde vamos a llegar damas y caballeros?

Los que mueren en la mediocridad dejan
más alivio que nostalgias. Artur da Távola

¿Qué sociedad es esa donde las personas gastan su tiempo y su energía con el precio de una cartera, sea de un niño o de un travestí?

¿Adónde queremos llegar con todo eso?

¿Qué tipo de vida sin sentido y vacía tenemos que nos lleva a construir una sociedad tan pobre en valores?

¿Qué estamos haciendo con nuestro tiempo?

¿Qué hacemos dentro de nosotros mismos para escapar de sentimientos y acciones tan insignificantes?

Nosotros somos el resultado de lo que hacemos todos los días, de aquello con que alimentamos nuestra alma, de los lugares que frecuentamos, las personas con quien interactuamos, las actividades en que participamos, las lecturas que hacemos, las músicas que escuchamos y las conversaciones que compartimos.

Nuestros pensamientos y emociones son alimentados por todo eso y retroalimentados después, porque entramos en un ciclo, un círculo que puede ser virtuoso o vicioso.

¿Y en qué círculo está usted hoy?

¿Cómo usted vive su día a día? ¿Se despierta quejándose por tener que levantarse de nuevo o agradece por estar vivo?

¿Se llena de café y de dulces en cuanto se levanta o hace ayuno intermitente para activar la autofagia en su organismo?

¿Camina o se ejercita bien temprano en la mañana o prefiere quedarse en el tránsito quejándose de la falta de tiempo para tener una vida mejor?

¿Le da un beso a su esposa o esposo antes de salir de casa? ¿Y a sus hijos también?

¿Qué músicas escucha? ¿Funk o música clásica?

¿Ve usted noticieros sensacionalistas o podcasts y conferencias edificantes?

¿Ama verdaderamente o se llena de pornografía para compensar la falta de sexo y amor? Ese vacío que lleva en el alma…

Todo lo anteriormente citado son elecciones que hacemos diariamente y que a largo plazo definen quiénes somos y en quiénes estamos convirtiéndonos durante nuestra vida.

¿De qué forma alimentamos nuestra alma, nuestro espíritu?

¿De qué forma alimentamos nuestro cuerpo y nuestro corazón?

Somos cuerpo, mente y alma y por eso, la forma en que nutrimos a uno de ellos afecta la forma en cómo nutrimos al otro. Todo está conectado.

Si me molesta le precio de la cartera de una persona eso es una señal de que estoy con el espíritu vacío o mal alimentado.

Si estoy indignado por las noticias sensacionalistas es porque alimenté mi alma y mi mente con ese tipo de informaciones, en cambio podría haberla rellenado con nuevos conocimientos, una buena conversación con un amigo o pasando un tiempo con la persona que amamos, o incluso escuchando una buena música solo

en el sofá, porque la elección de lo que hago de refleja en la persona en que me he convertido.

Si alimento mi cuerpo desde bien tempranito en la mañana con carbohidratos sin parar, azúcar, gluten, alcohol, gaseosas y todo lo que le hace mal a mi organismo, seguramente la irritación, la pereza y la falta de ánimo me acompañarán durante todo el día, y de regalito viene también una pésima noche de sueño, porque el cuerpo no da abasto de tanta inflamación y procesos oxidativos.

¡Es que sencillamente no se plantan chayotes y se recogen fresas, damas y caballeros!

Es necesario entender, de una vez por todas, que somos responsables de aquello que hacemos y que así debemos ser también responsables de las consecuencias de nuestros actos posteriores. Lo que hay que hacer es mejorarlos constantemente.

Esa es la idea de la vida, el sentido de existir.

¡Todo empieza por la forma como alimentamos nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma!

Y por ese motivo, el paso 3 de la Biblia de la Longevidad es la nutriología.

No podemos alimentar bien solamente un área de la vida, porque una se refleja en la otra. Si alimento bien mi cuerpo, él influirá en mi mente y la ayudará a pensar mejor y a hacer elecciones más asertivas, sobre todo. Y ambos influirán en mi espíritu, ofreciéndole la libertad que necesita. ¡Y lo contrario es verdadero también!

Muchos pacientes se pasan la vida peleando con la

pesa. Quieren beberse una lata de leche

condensada o comerse una bandeja entera de bombones de chocolate, pan y pasta todos los días, dulces de todo tipo, helados, gaseosas, alcohol y todo lo que sabemos que no es sano para el organismo.

Por supuesto que no es tan sencillo dejar de lado todo lo que nos gusta, pero esas elecciones serán las que definirán significativamente nuestra longevidad. Y mientras somos jóvenes, no nos damos cuenta de las señales que nuestro cuerpo emite en función de una mala alimentación, pero a largo plazo, eso viene como un tsunami, cuando las intolerancias alimentarias empiezan a surgir, las alergias, las incomodidades, los síntomas, las enfermedades y la propia vejez.

¡Sí, eso mismo, la vejez!

Existe una diferencia entre vejez y longevidad. La vejez es cuando la persona se entregó a la deterioración de una vida horrible viviendo la decadencia de sí misma, pero la longevidad es cuando ella hace las elecciones sanas y correctas durante toda su vida, lo que se refleja en una persona de edad, pero que no parece envejecida ni por dentro ni por fuera.

Envejecer es un hecho, pero la forma en cómo decidimos secundar ese camino ¡es una elección!

Tércio Rocha

A largo plazo, existe una mala alimentación que da al traste con un cuerpo débil, más envejecido, feo y cansado.

Es lo opuesto de quien se preocupa con lo que come, especialmente si tenemos en cuenta que quien cuida su alimentación también se ejercita, son actitudes que se complementan. Sedentarismo o una vida sana.

Por tanto, de nada sirve pelearse con su galeno, este que le habla ahora, sino mirar hacia adelante con el espejo en la mano y conversar seriamente con usted mismo, diciéndose lo siguiente:

— ¿Quién quiere usted ser a partir de ahora? Considerando que esa es una decisión que definirá quién será de aquí a 5 años. Y, por supuesto, también después a los 10, 20, 30 años, hasta el final de su vida.

Abrácese usted mismo en primer lugar, porque no importa qué edad tenga, hoy será siempre un buen día para empezar a hacer elecciones mucho mejores que las anteriores.

Y después, continue en el sendero de la *Longevi Science*.

¡Porque su futuro se lo agradecerá!

Nutriología

La nutriología es el área médica que se dedica a la nutrición con el objetivo de mejorar la salud, evitar enfermedades y garantizar la calidad de vida. Cuando se relaciona con la longevidad, es una herramienta esencial para ayudar a los pacientes a vivir más, pero con el bienestar, la energía y la vitalidad necesarias.

¡La nutriología es esencial para una longevidad sana!

¡Vamos a olvidarnos de la palabra vejez de una vez por

todas y cambiarla por otros significados como: longevidad, madurez y envejecimiento sano!

Longevi Science une la nutrición del cuerpo, de la mente y del alma porque entiende que esa trilogía de la vida está siempre conectada con un área que influye en las demás todo el tiempo. Por eso es importante tener una alimentación, nuevos hábitos y buenos pensamientos, el cuidado con el cuerpo se refleja en la mente y en el espíritu y lo contrario también.

La nutriología de *Longevi Science* considera el proceso como un abordaje individualizado, por eso los exámenes solicitados incluyen los test de intolerancia alimentaria y también los del intestino. Cada organismo es un universo que analizamos individualmente para entender los pasos posteriores con cada paciente.

Una dieta personalizada deberá ser hecha para potenciar la ingestión y la máxima absorción de nutrientes, reduciendo el estrés oxidativo, la inflamación y mejorando el sistema inmunológico.

El profesional de nutriología de *Longevi Science* evaluará las necesidades específicas de cada paciente teniendo en cuenta la edad, el sexo, el sedentarismo o la calidad de vida, hábitos y gustos alimentarios, su historial de salud y si existe suplementación o no. Y así, con el máximo de informaciones disponibles, se creará el mejor escenario de un plan alimentario.

La dieta al final, aunque sea diferente para cada paciente, será equilibrada y rica en antioxidantes, fibras y nutrientes esenciales con indicación de suplementos específicos para cada uno. Por sí sola, una buena dieta ya ayuda a reducir significativamente el riesgo de enfermedades crónicas

como enfermedades cardiacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Eso se da porque en ella se incluirán alimentos antioxidantes, como frutas, verduras y granos integrales, que combaten los radicales libres y protegen las células, retardando el envejecimiento.

La nutriología de *Longevi Science* siempre orientará el consumo de alimentos antiinflamatorios, como pescados ricos en ômega-3 y eliminar lo que inflama: gluten, lactosa, gaseosas y alcohol.

Actividades nutricionales en Longevi Science

Cuando los pacientes de *Longevi Science* se deciden a trazar una nueva rutina rumbo a la longevidad, se abren hacia una nueva vida que no trata solo de la alimentación, sino de los hábitos que va a adquirir y que moldearán sus vidas en lo adelante, de la misma forma los buenos pensamientos, que cambiarán su mente y su espíritu.

> ¡Recuerde que todo es un único mundo, todo está conectado!
>
> El bien que le hacemos al cuerpo se refleja en el alma y en la mente. Y viceversa.

Dieta cetogénica

La dieta cetogénica es baja en carbohidratos, moderada en proteínas, rica en grasas sanas e induce al organismo a un estado de cetosis, en que el cuerpo quema grasas como

principal fuente de energía, produciendo cuerpos cetónicos.

El resultado es la reducción del estrés oxidativo, ya que la cetosis reduce significativamente la producción de radicales libres, justamente las moléculas que dañan las células y que aportan para el envejecimiento. Además de la mejoría en la salud mitocondrial, cuando los cuerpos cetónicos ofrecen una fuente de energía más eficiente para las mitocondrias, facilitando así su buena salud y funcionamiento a lo largo del tiempo.

El control de la inflamación también recibe el influjo de la dieta, debido a sus efectos antiinflamatorios, responsables del envejecimiento y de varias enfermedades relacionadas con la salud. Se percibe también, una mejoría de la resistencia a enfermedades crónicas. Varios estudios sugieren que la cetogénica ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, cardiopatías, Alzheimer y el cáncer. La cetosis también estimula la autofagia, un proceso fundamental en la prevención del envejecimiento y en la longevidad.

Para cada paciente en *Longevi Science,* tendremos en cuenta sus hábitos y gustos, lo que él cree que puede adaptar a su rutina, incluso si necesita de un poco de tiempo. ¡Pero todos serán motivados a hacer lo mejor por ellos mismos!

Estándar y excepción

Somos médicos, pero también somos humanos y vivenciamos las mismas tentaciones y deseos. Por supuesto que se considera muy bueno una dieta para una vida entera, pero ella no necesita ser algo radical. Necesitamos tener un comportamiento

estándar, con espacio para posibles excepciones, algunas salidas de tono en la alimentación, pero siempre entendiendo que el hábito sano debe prevalecer.

O sea, existen los que intentan hacer la limpieza una vez por semana o a cada quince días. Sí, se puede hacer, pero incluso así, fíjese usted bien en esa supuesta basura, en esa limpieza, porque en la mayor parte del tiempo, hay que crear un cuerpo sano.

Si usted hace ese día de la basura (limpieza) como algo de rutina, no hay necesidad de hacerlo justamente el día en que está hastiado de todo. Establezca un estándar para sus comidas, incluyendo algo que no acostumbra a ingerir todos los días, pero no durante todo el día.

¡Use el sentido común!

Y después vuelva a sus buenos y viejos hábitos y quédese con ellos lo máximo que pueda.

¡Eso le garantizará su longevidad sana!

Sistema inmunológico y salud cognitiva.

La nutriología que aplicamos en *Longevi Science* no objetiva solamente el antienvejecimiento, sino el fortalecimiento del sistema inmunológico para que, en el trascurso de su vida, el paciente no se enferme. O si se enferma, que tenga condiciones de recuperarse rápidamente. Una longevidad sana está lejos de una silla de ruedas, de una cama o de un sofá que acaban convirtiéndose en un depósito de personas de la tercera edad. *Longevi Science* ofrece un recinto lleno de ancianos, pero con una biblioteca, una cafetería, una

pista de baile, una playa, un club de la urbanización y las mismas calles que vemos en la ciudad.

Hay personas de una misma familia, con condiciones genéticas similares, que pueden tener una reacción bastante diferente con relación a una gripe o al Covid, como fue el caso de la pandemia. Entonces, ¿por qué algunos de ellos se recuperaron más rápidamente que otros y por qué algunos ni siquiera se infectaron en una casa llena de gente enferma?

Porque existen factores que influyen en nuestro sistema inmunológico: un cuerpo sano, una mente sana y el espíritu fervoroso, ¡aquel que tiene fe en algo más grande! Por eso consideramos la salud del sistema inmunológico como parte esencial para lidiar con los altibajos de lo que no podemos controlar: la propia vida, el mundo y los sucesos a nuestro alrededor.

Recuerde: ¡todo está conectado!

Por eso, la dieta personalizada será rica en vitaminas y minerales, como la vitamina C, vitamina D y zinc, para obtener un cuerpo más resistente a infecciones y todo tipo de enfermedades.

La nutriología en *Longevi Science* también incluye alimentos para la salud cerebral, su mente y espíritu, como el ómega-3 y las vitaminas del complejo B, que previenen la decadencia cognitiva relacionada con la edad.

Y por último y no menos importante, ¡la hidratación!

Hidratación

Este es uno de los más grandes responsables de los problemas de salud de las personas más ancianas, porque

van dejando de tomar agua, sencillamente se olvidan de hacerlo y tienen pereza. Piensan que

beber agua no hace falta por el hecho de estar menos activas, lo que es una tremenda equivocación.

La ingestión de agua es esencial para el funcionamiento del organismo, para la digestión, absorción de nutrientes y la eliminación de toxinas.

La indicación es de por los menos tres litros por día.

No reemplace líquidos, como el café, jugos y gaseosas.

¡El agua es agua y usted debe comprometerse con ella diariamente!

La autofagia y el ayuno intermitente.

La autofagia fue descubierta por primera vez en la década de 1960, pero su importancia solamente obtuvo reconocimiento después de la investigación del científico japonés, Yoshinori Ohsumi, en los años 1990.

Para que tengan una idea de la relevancia de ese descubrimiento del científico Yoshinori, en 2016 él ganó el Premio Nobel de Medicina por sus aportaciones a la Medicina. Los mecanismos de la autofagia han llevado incluso a una mejor comprensión de las enfermedades como el Parkinson y la demencia.

Y lo más impresionante es que ese proceso increíble es totalmente gratuito. Se trata de un hábito que tenemos que adquirir diariamente, con disciplina y constancia. Cualquier persona puede hacerlo y no hay contraindicaciones.

La autofagia es un comportamiento que adquirimos gracias al famoso ayuno intermitente, que hará con que

nuestras células entren en un proceso de limpieza y reparación de las células dañadas, curando nuestro cuerpo a un nivel celular. Ese científico descubrió que podemos colocar nuestro cuerpo en estado de autofagia solo de abstenernos de algunos alimentos por un cierto tiempo. Como promedio, el proceso de autofagia empieza en cerca de 16 horas.

Pero veamos. Ese proceso puede ser inducido naturalmente por ayuno, ejercicios de alta intensidad y restricción al consumo de carbohidratos. Además, las células usan la autofagia para librarse de proteínas y orgánulos dañados y para neutralizar los efectos negativos del envejecimiento en el cuerpo. Después de una infección, la autofagia puede incluso destruir virus y bacterias.

La persona que logra hacer de la autofagia un hábito y aplica las células madre, sencillamente entra en un estado de regeneración completa y potenciada. Quien logra vincular la autofagia a su rutina diaria, hace con que su cuerpo entre naturalmente en un proceso de autolimpieza a nivel celular, y eso es fantástico. Después, cuando aplicamos las células madre, el potencial de esas células aumenta de forma exponencial porque el cuerpo ya viene curado de varias inflamaciones.

No es necesario hacer ayuno todos los días, pero algunas veces por semana sí que sería conveniente. En torno de 2 o 3 días ya será un beneficio enorme para su organismo y para obtener los mejores resultados con las células madre.

Aquí no aprendemos solamente el principio de la *Biblia de la Longevidad* damas y caballeros, sino también los recursos que nos permiten elevar su potencial al máximo posible, con todo lo que ya tenemos al alcance de las manos.

Y de acuerdo con las nuevas herramientas que van surgiendo, todos nos iremos integrando a ese proceso.

¡Y siempre en evolución!

Consejos prácticos sobre hábitos alimentarios correctos para la longevidad.

¿Le quedó alguna duda?
¿Incluso en su día de limpieza general desea optar por el mejor procedimiento? Pues bien, algunos consejos prácticos siempre pueden ayudarlo en su elección.

Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Descascarar más y desempaquetar menos.
2. Prepare un plato siempre colorido.
3. Prefiera alimentos frescos en vez de industrializados.
4. Consuma proteínas.
5. Incluya el ómega-3 lo máximo que pueda o con el uso de suplementos diarios.
6. Apueste en alimentos ricos en antioxidantes, como frutas, vegetales y oleaginosas, porque ellos combaten el estrés oxidativo, que es uno de los

principales factores del envejecimiento celular y de las enfermedades degenerativas.

7. Entienda que el calcio y la vitamina D son esenciales para la salud ósea por eso, vaya a la playa, coma pescado y expóngase al sol siempre que pueda hacerlo y no solo una vez al año, en sus vacaciones. Haga lo mismo en su casa.

Argumentos finales

Una dieta equilibrada, hábitos sanos y suplementos indicados por el profesional de *Longevi Science* le ayudarán a prevenir enfermedades como la hipertensión, diabetes, cardiopatías, obesidad y algunos tipos de cáncer, que son factores que disminuyen su expectativa de vida. Además de mejorar su humor, su calidad de vida, la autoestima e incluso la calidad de sus relaciones.

El que se sabe cuidar está más apto a relacionarse de forma positiva.

¡Y es que una buena alimentación redunda en todas las áreas de la vida!

Paciente Nº1: Tércio Rocha

Además de las terapias, yo sabía que la mejor solución para la reconstrucción del organismo sería la propia alimentación.

Empecé a alimentarme con muchas proteínas y carbohidratos comiendo también muchas frutas, legumbres y granos y dejé de lado los derivados de la harina. El gluten es uno de los más grandes verdugos respecto de la cuestión de la inflamación, por lo tanto: ¡Lo olvidamos!

Me concentré en tomar por lo menos 4 litros de agua por día, hice mi test de intolerancia alimentaria, el copromax, para ver lo que estaba comiendo, y mi cuadro genealógico ya me lo había hecho antes, en el 2008.

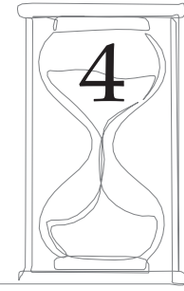
Al mismo tiempo en que cambié mi alimentación, también empecé con las aplicaciones de células madre.

¡Todo estaba conectado! ¡Y yo lo sabía!

Modelo alimentario del paciente Nº1

Desayuno	Fruta con *whey protein*, revoltillo y té / Ayuno 3x por semana
Almuerzo	Pollo, carne o pescado con legumbres, arroz y boniato
Merienda	Dos (2) frutas o yogurt con frutas y muesli o granola
Cena	Igual o parecido al almuerzo
Cena tardía	Té o yogurt o fruta

cApítulo



¿CÓMO SALVARNOS DE NOSOTROS MISMOS? + PASO 4 – EL SUEÑO

El hombre necesita de lo peor que pueda tener
para poder alcanzar lo mejor que hay en él.
Friedrich Nietzsche

¿Cómo salvarnos de nosotros mismos?

¿Qué es lo que puede salvarnos de nuestra propria mediocridad, damas y caballeros?

De la misma manera que observo la mediocridad ajena, al mismo tiempo tengo conciencia de la mía, de mi propio ego y pequeñez como ser humano.

Yo también siento las emociones negativas, aunque tengo que reconocer que por las células madre, hoy por hoy soy hombre extremadamente positivo que se despierta todas las mañanas de buen humor y lleno de vida.

Pero pasa lo siguiente. Entre la hora en que me levanto y el momento en que me acuesto y cierro mis ojos nuevamente, muchas cosas suceden en esta vida que es un eterno ir y venir de problemas para solucionar. Y a veces pierdo la paciencia: me irrito, me indigno, no me conformo y cosas por el estilo, además de los momentos en que no siento nada, exactamente cuando debería sentirlo, cuando el desprecio y la hipocresía se adueñan de mí.

Todos debemos tener un espejo interior que refleje el alma, el carácter y todo lo que hemos hecho. Y principalmente, lo que no hemos hecho para poder mejorar como seres humanos.

El egoísmo es un sentimiento natural del ser humano y filosóficamente hablando, debemos luchar contra él hasta el final, porque es esa batalla diaria la que nos estructura de la forma más digna posible durante nuestra existencia.

No existe una lucha más importante para el ser humano que esa.

El egoísmo no es amor propio,
sino una pasión desenfrenada por sí mismo.
Aristóteles

El egoísmo causa la ignorancia, la cólera y
el descontrol, que son el
originen de los problemas del
mundo.
Dalai Lama

¿Qué es lo que limpia la mediocridad?

Pero, ¿qué es lo que limpia la mediocridad?

¿Se puede comprar una medicina en la farmacia?

¿Se resuelve en una sesión de hipnosis?

¿Con meditación?

De la misma forma que una dieta sana necesita una lucha diaria contra las tentaciones, lo mismo se da con nuestra mediocridad.

Crecer, madurar y evolucionar es un proceso continuo que necesita atención, disciplina y vigilancia.

¿Ha pensado por un momento en lo que realmente significa esta frase?:

"¡Orad y velad!", Mateo 26:41 y Marcos 13:33. Pues bien, se trata de vigilarnos a nosotros mismos, a nuestros pensamientos, nuestras emociones y acciones.

Veamos. No es posible eliminar la mediocridad de una sola vez, porque ella vuelve al día siguiente cuando alguien se nos cruza delante del coche, ella está en la estupidez de un vecino, de un cliente, e incluso de un amigo o familiar. Ella está presente cuando un proveedor se hace el loco para hacernos un número ocho con algún producto, y otras tantas cosas…

¿Y cómo cuidamos nuestra propia mediocridad sin dejar que nos afecte la de los demás?

En la clínica *Longevi Science* secundamos un proceso que incluye la mejoría de nuestra mediocridad a través del autocuidado, porque cuando mejoramos la alimentación, practicamos ejercicios físicos y, principalmente,

dormimos bien, instantáneamente empezamos a cuidar nuestro estado de espíritu.

Todo está conectado, ¿lo recuerda? ¡El cuerpo, la mente y el alma! El cuidado que tenemos con una de esas partes se refleja en la otra. Y viceversa.

Nosotros, médicos de *Longevi Science*, necesitamos ser ejemplos de ese paso a paso de la *Biblia de la Longevidad*, antes de exigirles a nuestros pacientes que también lo secunden.

Eliminar nuestra mediocridad por completo es algo que no se puede lograr, porque nuestra naturaleza es imperfecta, sin embargo, cuando cerramos un contrato con nosotros mismos, al intentar controlar ese ímpeto negativo todos los días, es ahí que empezamos a mejorar como seres humanos.

La primera acción de ese proceso es la decisión de ser una persona mejor, es algo interno y que nadie más puede hacer.

Las acciones que nos ayudan en ese proceso incluyen todos los pasos de *Longevi Science*, especialmente el paso 4 de este capítulo: ¡El sueño!

Pero antes que podamos dormir e iniciar nuestro proceso de limpieza y alejamiento de esa mediocridad, debemos crear algunos hábitos para después llevarlos a nuestros pacientes:

- Vigilar nuestros pensamientos.
- Vigilar nuestras emociones.
- Vigilar nuestras acciones.

Son de nuestros pensamientos que provienen nuestras emociones más constantes y después nuestras acciones.

Por ejemplo. Si me molesto o me irrito con mi vecino sea por el motivo que sea, puedo decidir cuál pensamiento tendré con relación a ese sentimiento. Puedo concluir que mi irritación es una mediocridad totalmente mía e ignorar el asunto. O sencillamente darle otra dirección a mi emoción y pensar en algo que me desconecte de todo ello.

Puedo decidir pensar lo siguiente:

"El vecino es un ignorante y, como yo, él tiene el derecho de ser así. Y yo tengo el deber de mejorar y aceptar que él sea como es. Un día lo veré mejorar. Y si no mejora, mejoraré yo".

De la misma forma en que el pensamiento anterior que yo mismo elegí me desconecta de esa problemática, lo contrario podría acabar conectándome totalmente con mi vecino, con el problema en sí y de nuevo con mi mediocridad. Si pienso:

"Voy a matar a ese vecino porque es un idiota, es un estúpido, etc."

Si lo hago así, estaré alimentando mi emoción negativa.

A fin de cuentas, el primer pensamiento elegido por mí, me hace ignorar el hecho y el vecino en cuestión, practicando la aceptación, la madurez y la sabiduría.

Me concentro en mi vida, sigo adelante y me olvido de la situación con el vecino.

Si elijo la segunda actitud, practico la mediocridad, que con seguridad me llevará a una situación mucho peor a largo plazo.

Ese pequeño trabajo mental es una decisión diaria que podemos hacer para combatir nuestra mediocridad, como también el egoísmo, la falta de paciencia, la educación y todo lo demás.

Todo empieza por el pensamiento, incluso cuando ese pensamiento viene de una determinada emoción. Lo que hago a continuación con la emoción que surgió, aunque haya sido generada por un hecho negativo, es de mi total responsabilidad.

Solo así podemos lapidarnos a nosotros mismos.

Y para que ese proceso sea mucho más fácil:

— ¡Una buena noche de sueño es algo é esencial!

Y descubrirás por qué el sueño es tan importante para la mejoría de quién eres en razón de las elecciones que haces todos los días, especialmente aquellas conectadas con sus emociones.

Y así es que abrimos el camino para nuestros pacientes, a través del conocimiento y del ejemplo en la práctica.

La ciencia de la longevidad, Longevi Science, aplicada a la vida acabará dando menos trabajo para el Creador, porque tenemos una oportunidad de alcanzar la cima más purificados, y con nuestras imperfecciones más lapidadas.

Tércio Rocha

+ PASO 4 – El sueño

¿Cuál es la importancia que tiene una buena noche de sueño?

Cuando pensamos en solo una noche, no parece ser algo tan relevante, pero la calidad de vida se va creando a largo plazo, como también una alimentación sana, ejercicios físicos y, finalmente, la longevidad.

¿Será que todos los pacientes tienen noción del impacto que en sus vidas tiene una noche de sueño bien o mal dormida? Pues bien, podemos invitarlos a recordarse de ello como los médicos de *Longevi Science* también lo hacen.

Intente recordar una mañana después de una mala noche de sueño: usted comió y bebió a sus anchas antes de irse a dormir, por eso tuvo insomnio, estaba sintiendo ansiedad y se quedó horas dando vueltas en la cama con el celular en la mano y levantándose para tomar agua e ir al baño. Y el resultado es sentir que no durmió absolutamente nada.

¿Y cómo se levantó al día siguiente? ¿Tuvo deseos de hacer ejercicios e ir al trabajo? ¿Se sintió afectado en su razonamiento por el cansancio? ¿La memoria funcionó normalmente? ¿Y el humor?

Una sola noche de sueño mal dormida es capaz de quitarnos la alegría del día siguiente, porque nuestro desempeño cae: no logramos pensar bien, nuestras actividades más normales parecen más difíciles, no logramos concentrarnos en una simple conversación o en

una presentación en el trabajo, y los ejercicios físicos no

rinden. Es como un día perdido.

¿Y lo contrario? ¡Recuerde aquella mañana cuando se despertó extremadamente bien! Eso solo es posible después de una buena noche de sueño, cuando dormimos profundamente y sin interrupciones. Al día siguiente, uno se siente renovado, lleno de vida y todas las actividades parecen rendir más que lo normal.

¿Y por qué eso pasa? ¿Y cómo podemos hacer para que eso pase todos los días o por lo menos más a menudo?

La higiene del sueño.

Es necesario crear una rutina del sueño, un ritual preparatorio y tomárselo muy en serio todos los días, de la misma forma en que lo hacemos con la alimentación y la actividad física.

El secreto de la creatividad está en dormir bien y
abrir la mente para las posibilidades infinitas.
¿Qué sería de un hombre sin sueños?
Albert Einstein

Hoy por hoy, vivimos demasiado conectados: son informaciones y notificaciones que nos bombardean por computadora, celular, radio y televisión, sin ningún límite y rebasando lo saludable para el ser humano.

Vivimos en la era de los excesos como si eso fuese algo natural para el ser humano, ¡pero no lo es!

No es de la naturaleza del ser humano entrar en Instagram como si fuese su primera actividad matutina, incluso antes de levantarse de la cama. Tampoco lo es desayunar en seguida escuchando las noticias y después irse a trabajar oyendo un *podcast* y deslizando el dedo constantemente por la pantalla táctil del celular.

E incluso en el trabajo seguimos chequeando las redes sociales, que no nos traen nada verdaderamente importante, como los correos electrónicos, el WhatsApp y otras aplicaciones, además de Páginas Web de noticias de lo que verdaderamente más nos interesa.

¿Cuánto tiempo gastamos pasando el dedo por la pantalla del móvil?

De acuerdo con el informe Digital 2024, producido por la *Web Data Reportal*, el tiempo promedio diario de los brasileros es de 9 horas y 32 minutos por persona, llegando a ser el más grande del mundo.

¿Qué cree usted que eso le hace a su cerebro? ¿Sabe cuánta ansiedad y frustración ese exceso de información y dopamina, que es un neurotransmisor asociado al placer y a la recompensa le provoca?

Las redes sociales como el Instagram no venden solamente productos y servicios, sino que nos activan sentimientos y sensaciones de escasez, ansiedad y frustración. Generan en nosotros algo negativo para que creamos que necesitamos ese producto o servicio.

Somos bombardeados por imágenes de personas supuestamente perfectas y felices, aparentemente mucho más que nosotros, en un mundo virtual tan falso, que ya no sabemos lo que es verdad o no. Perdemos la noción de la realidad. Y nos sentimos ansiosos por la constante sensación de no estar a la altura de toda esa información que vemos.

¿Se dan cuenta de cuánto ese vicio moderno está corrompiendo nuestra salud mental?

La suma de horas que gastamos en el móvil afecta directamente la calidad del sueño, especialmente si tenemos en cuenta el horario en que lo dejamos de ver. Entienda que determinar un horario para desconectarnos tanto del celular como de la computadora y de cualquier pantalla de luz azul, es algo beneficioso para la salud física y mental.

Si un día nos peleamos con nuestros hijos porque queremos que vayan temprano a la cama, bañaditos y sin distracciones, también debemos ser capaces de hacer lo mismo con nosotros en este momento de la vida, ya que eso es algo absolutamente necesario.

¡Desconéctese!

Es importante, que el primer paso de la higiene del sueño sea establecer un horario para desconectarnos del móvil. Por ejemplo: a las siete de la noche.

¿Eso podría dejarlo a usted o a un paciente nervioso? Mientras más usted o ese paciente se sientan mal con esa idea, más claro queda la urgencia de la necesidad de crear ese hábito.

Además de desconectar el celular, déjelo bien lejos de usted, para que pueda resistir a la tentación de echarle la última consulta que acaba llevando horas y no minutos, eliminando así la posibilidad de relajar su cerebro y dormir placenteramente.

¡Le deseo un sueño reparador!

El Té

Establezca la rutina de tomar un té antes de dormir, con un sabor y un aroma bien agradables a su paladar y su olfato, porque su cerebro entenderá que ha llegado el momento de desconectar, física y mentalmente.

Establezca un horario para eso.

Recuerde que, si se alimenta sanamente y si practica ejercicios durante el día, eso afecta directamente su calidad del sueño.

Un ambiente acogedor

Cree la rutina de un ambiente acogedor y tranquilo para su rutina nocturna: una luz tenue, una música baja y relajante, un espacio físico y mental para una meditación y toda aquella energía de una noche fría, debajo de la lluvia, cuando todo lo que queremos es quedarnos bajo una manta bien calentita.

Si fuere posible, tómese un baño bien caliente y relajante, con aromas de la bañadera o un jabón de tocador que usted utiliza y duerma en un cuarto ordenado, limpio, sin ruido y sin luces parpadeando.

Nuestro cerebro se moldea y se acostumbra a hábitos y rutinas diversas. ¡Use esa ventaja a su favor!

Acójase a los buenos hábitos, que acaban siendo tan automáticos e inherentes a nuestra rutina como cepillarse los dientes o tomar un vaso de agua.

¡Convierta su cuarto en un lugar sagrado y viva el sueño de los seres que viven en paz!

Sistema glinfático

¿Sabe usted lo que es el sistema glinfático?

Creo que ni siquiera los mismos médicos sabrían explicar de qué se trata, pero es un sistema esencial para nuestra salud, porque limpia el cerebro de toda y cualquier basura que acumulamos durante el día.

¿Y a qué basura nos referimos?

Estimamos que el ser humano cree alrededor de 70 mil pensamientos por día, lo que puede significar más de 2.900 pensamientos por hora y casi unos 50 por minuto.

¿Sería usted es capaz de cerrar sus ojos y enfocarse profundamente en sus pensamientos por un minuto y describir enseguida todos los que le pasaron por su mente?

¡Por supuesto que no!

Nuestro cerebro es más rápido que todo aquello que podemos captar, pero no todo lo que pensamos es algo relevante para nuestra vida.

Por ejemplo:

Digamos que usted puede perfectamente estar trabajando em algo importante con un paciente, al mismo tiempo en que está prestando atención a una conversación paralela, el comportamiento o la manera de vestirse de alguien que está cercano a usted, analizando si aquello es de buen gusto o no.

¿Cuántos pensamientos al mismo tiempo tiene usted? ¿Y cuántos necesitaría de hecho?

No somos capaces de controlar todos los pensamientos generados por nuestro cerebro, pero es más importante saber que una buena parte de ellos puede ser descartada, eliminada, para poder generar espacio para el día siguiente y así iniciar un nuevo conjunto de pensamientos que inevitablemente surgirán.

Es como una fábrica que produce cualquier producto con exceso y después sobra material, además de los productos que ya fueron descartados por defecto o por falta de calidad. Lo mismo pasa en nuestra mente, es necesario eliminar lo que no sirve.

Y es así que el sistema glinfático actúa, por la noche, eliminando las toxinas generadas durante el día, preferentemente en una buena noche de sueño.

Eso pasa siempre que dormimos: el sistema glinfático entra en acción evitando así que usted no tenga Alzheimer, como también otras enfermedades neurológicas e incluso un brote psicótico por la falta de sueño.

Puede creerlo, una persona que no duerme durante días seguidos, sencillamente se vuelve loco porque

su sistema glinfático deja de funcionar y aquel cerebro no sabe más lo que está bien o lo que está mal, sale de la realidad por el exceso de información y cansancio.

El sistema glinfático es lo que literalmente barre la basura de su cerebro. Por eso es tan importante cuidar nuestro sueño. Y a fin de cuentas no se trata solamente de un cerebro sano, sino de un cuerpo sano y una mente sana, un espíritu tranquilo, porque todos están conectados y necesitan ese proceso.

La prevención de las enfermedades neurodegenerativas.

Es durante el sueño, especialmente en la fase de sueño profundo, cuando ocurre la activación del sistema glinfático aumentando su eficiencia al limpiar el cerebro. Esa limpieza ayuda a eliminar proteínas tóxicas, como la beta amiloide, asociadas a enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

La mala calidad del sueño o su privación pueden disminuir la eficacia del sistema glinfático, conllevando a la acumulación de toxinas en el cerebro, aumentando el riesgo de Alzheimer, demencia y otras enfermedades relacionadas con el envejecimiento cerebral.

La salud cerebral está directamente relacionada con la longevidad. Un cerebro limpio contribuye para una mayor autonomía, un menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas y una mejor calidad de vida en la tercera edad.

Mantener una rutina de sueño adecuada es una de las estrategias más sencillas y efectivas para promover la longevidad y el bienestar cerebral.

Paciente Nº1: Tércio Rocha

¡El cascarrabias cansado y con sueño!

Después de casi 23 años de una interminable lucha contra el cáncer y el cansancio que de ella fui víctima, durmiendo mal y aunque dormir se haya convertido en mi válvula de escape por un tiempo, todo eso fue un intento de fuga que no funcionó muy bien, justamente porque mi calidad de sueño era horrible y me despertaba de mal humor, cansado y extremadamente irritado.

"¿Y quién dijo que quería levantarme?"

Y fue justamente con mi primera aplicación de células madre, con aproximadamente 100 millones de células por vía endovenosa, que constaté en la práctica que el sueño es el primer objetivo de las Partículas Divinas.

Enseguida en la segunda semana después de la primera aplicación, me di cuenta que estaba durmiendo como un lirón, como si hubiese tomado un medicamento milagroso para dormir.

"¿Y cómo fue que pude dormí así?"

Yo miraba mis brazos y me estiraba y no creía en el bienestar que sentía.

"¿Cómo puede ser?"

Yo sabía que ningún medicamento era capaz de hacer aquello porque dormía de una forma que ya ni me acordaba que fuese posible

y me despertaba totalmente dispuesto, sintiéndome joven nuevamente, regenerado, sin ningún cansancio o vestigio de mal humor.

"¡Vamos a vivir esa vida, Madrecita!"

E interiormente le agradecí a Dios porque comprobé que mi camino junto a las células madre estaba funcionando.

¡Y sería un camino largo!

¡Nunca más tuve una noche mal dormida en toda mi vida!

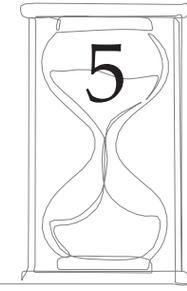
Logré regenerarme al 100% y eso fue maravilloso. Hoy por hoy, me siento con más energía y disposición que a mis 30 años.

Me siento mucho más alegre y dispuesto, me despierto temprano todos los días, soy un hombre extremadamente alegre, mi memoria es fantástica y mi potencial creativo parece no tener fin.

¿Y cuándo fue la última vez que usted durmió como un bebé?

Un hombre es un éxito si se levanta de su cama por la mañana y se acuesta por la noche, y durante ese espacio de tiempo, logra hacer lo que le gusta.
Bob Dylan

capítulo



¡EL MOVIMIENTO ES VIDA!
+
PASO 5 – EJERCICIOS FÍSICOS

Mi cuerpo es un jardín, y
mis deseos su jardinero.
William Shakespeare

Un nuevo significado para el movimiento.

¿De qué forma nosotros, médicos de *Longevi Science,* comprendemos el movimiento?

¡El movimiento es vida, damas y caballeros!

Necesitamos entender que no estamos hablando aquí solo de treinta minutos por día de caminata o de una hora en el gimnasio. ¡Eso va mucho más allá!

El movimiento es la forma viva de la vida que va más allá de la idea de la supervivencia, y que tiene que ver con el estado en que vivimos.

Piense en aquella vieja imagen de alguien en una estación

de tren. Hay algunos que se quedan apenas sentados
observando a las

personas y los vagones y a los demás, que por allí andan todos los días de un lugar a otro, encontrando otras personas, creando situaciones y nuevas experiencias a cada día.

Existen los que pasan por el
bosque y solo ven la leña para
la hoguera.
Leon Tolstói

Existen los que viven en una eterna idiotez, sin permitirse una nueva experiencia y cuando el tiempo pasa, esa persona se da cuenta que nunca salió del lugar en que estaba y que entra en un compás de espera para despedirse de la vida.

¿Pero qué vida es esa?

La vida debería ser un proceso de constante movimiento: de idas y venidas, de cambios, nuevas personas, otros trabajos y proyectos, aprendizajes, pensamientos, relacionamientos, nuevas emociones y resignificaciones, en una especie de baile que continúa hasta el final.

Si nos movemos mucho en esta vida, ella fluye como un río. ¡Y es así que tiene que ser!

Pero lo contrario también se da. El que se queda parado no sale de dónde está, se queja de lo mismo, sigue con los mismos comportamientos, resentimientos y pensamientos, lo que se refleja en todas las áreas de la vida.

Existe la energía del movimiento y de la parálisis, pero hay personas que tienen una buena percepción sobre eso. El movimiento externo se refleja en el movimiento interno. ¡Y viceversa!

¡Y la clínica *Longevi Science* trabaja en favor del movimiento del cuerpo, de la mente y del espíritu!

Un largo viaje de mil millas se inicia
con el movimiento de un pie.
Lao-Tsé

Una lección para toda la vida.

— Tércio, ¿en qué crees que consiste la lucha?

Reflexiono por un momento.

El maestro continúa:

— Bueno, la lucha es adversidad, la vida es adversidad. Nunca vamos a la guerra perfumados, tranquilos, bien alimentados y con el enemigo diciéndonos: “estoy listo para que me pegues”. ¡Claro que no!

Él habla más alto para que todos lo escuchen:

— La adversidad se da cuando tú menos te lo esperas, en aquel momento que estás más destruido, cansado, y es ahí donde viene un tipo mucho más grande que tú para acabar contigo a golpes. Es en ese momento que tienes que estar preparado para buscar tu fuerza interior. En eso consiste el jiu-jitsu. Lo que ustedes aprenden aquí tienen que llevárselo en sus mentes,

porque allá afuera, en el mundo exterior, las cosas funcionan así.

Respiro hondamente. Él añade:

— ¡Y ahora la cosa se pone peor!

"*¡Madre mía*!"

Yo tenía unos 16 años cuando escuché esas grandes lecciones de vida dichas por una leyenda del jiu-jítsu en Brasil, el maestro y guía Carlson Gracie.

"¡Que Dios lo conserve en su más merecido descanso!"

Yo le había increpado por el hecho de que él nos llevaba para entrenar en la playa, antes de la práctica de lucha en el tatami. Corríamos por la orilla de la playa, debajo de un sol infernal, sudábamos como puercos, y la arena nos llegaba a la garganta y se nos pegaba al cuerpo como una pegatina. Era un verdadero infierno. Entrábamos en el mar para sacarnos la arena y volvíamos llenos de sal en todo el cuerpo. Al regreso del gimnasio, pasábamos por una gasolinera para un breve y rápido baño con manguera que nos aliviaba muchísimo.

Después, teníamos que entrar al gimnasio subiendo por la escalera de incendio para no mojar el elevador, y llegábamos a la puerta en dónde había un solo trapo en el piso para limpiarse los pies, blanquito, blanquito… pero el que llegase por último, tenía que limpiarse los pies con un trapo muy sucio.

Y solo en ese momento es que podíamos ir al jiu-jitsu, y cuando ese momento llegaba, estábamos literalmente muertos de cansancio.

Me persigno y cierro los ojos por un instante. "¡*Gracias, maestro Gracie*!"

Y suspiro.

Puedo decir que tuve el privilegio de aprender desde una edad bien temprana, que la lucha en el tatami sería similar a las dificultades de la vida. Nadie

avisa cuando un problema llega. Siempre llevé conmigo esas lecciones, incluso en mi área profesional que trata de la salud de las personas. Entendí que el envejecimiento también es una adversidad. Pero existen los que saben prepararse para ello.

Pocas personas se dan cuenta de la importancia que tiene nuestro cuerpo como siendo nuestro bien mayor. La mayoría se pasa la vida concentrada en atesorar recursos materiales, en detrimento de aquello que debería ser lo más importante para sí: su propio organismo.

El maestro no me enseñó solamente que el entrenamiento físico era algo esencial, sino también cuánto ese movimiento es capaz de moldear nuestro carácter, nuestra fuerza y disciplina para toda la vida.

La edad de ser feliz

Existe solamente una edad para ser feliz, solamente una época en la vida de cada persona en que se puede soñar y hacer planes con energía suficiente para realizarlos pese a todas las dificultades que puedan existir.

Tenemos un solo momento en la vida para encantarnos con ella y vivir con pasión disfrutando de todo con intensidad, sin miedo ni culpa de sentir placer.

Es una época de oro en que podemos crear y recrear la propria imagen y semejanza, vestirnos con todos los colores, experimentar todos los sabores y entregarse a todos los amores sin prejuicio ni pudor.

Es un tiempo de entusiasmo y de coraje en el que todo reto es una invitación más a luchar y a enfrentar lo nuevo con toda la disposición que tengamos, nuevamente y otra vez, y todas las veces que fuere necesario.

Esa edad tan fugaz en nuestra vida se llama presente y dura solamente el instante en que existe… un dulce pájaro que vuela aquí y ahora, en este mismo instante y que cuando nos damos cuenta ya voló y nunca más volverá.

Mario Quintana

1. El impacto de los ejercicios diarios en la longevidad.

Hablar sobre los beneficios de la actividad física al contrario de los maleficios del sedentarismo, debería ser algo necesario, debería ser lo normal.

Sin embargo, como médico, sé perfectamente que la mayoría de los pacientes busca una medicina cuando enfrenta a un problema de salud, porques es algo rápido y fácil para una **supuesta** curación definitiva, pero a largo plazo, todos sabemos que eso no es lo que realmente ocurre.

Podemos resolver muchos problemas de salud, dolor o incomodidad rápidamente con algunas medicinas, alimentando y retroalimentando a la industria farmacéutica, pero a largo plazo, esos mismos problemas y otros se nos vienen encima, convirtiéndose en parte de un cotidiano insalubre, ya que la solución efectiva no se hizo:

una alimentación sana combinada con ejercicios físicos.

Cuando los pacientes se quejan que fueron mal atendidos en una clínica o en un hospital, basta decirles lo siguiente:

Usted no necesita ninguna medicina, lo que necesita es alimentarse de forma sana y hacer ejercicios, cambiar su estilo de vida.

— ¡Pero yo prefiero una medicina, doctor!

Y esa historia se va repitiendo desde que la medicina tradicional se estableció en la sociedad y nos concierne a nosotros, médicos de *Longevi Science,* aportar con la disrupción y transformación de la medicina en este planeta.

Aunque yo crea que todos sabemos cómo funciona esta Biblia de la Longevidad, vale repetirlo. Ejercicios físicos regulares aumentan la expectativa de vida. Innumerables estudios e investigaciones han demostrado que ejercitarse diariamente reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y enfermedades crónicas.

Estar en movimiento todos los días mejora la calidad de vida porque los ejercicios físicos proporcionan más energía, mejorando el sueño y trayendo un bienestar psicológico y mental, con más autonomía a la tercera edad.

Y es por medio del deporte que prevenimos las enfermedades. Las actividades físicas de rutina fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a mantener el peso.

Podemos perfectamente construir una longevidad activa y sana con la combinación de ejercicios aeróbicos, musculación, estiramiento y actividades de equilibrio, manteniendo así la independencia, autonomía y la calidad de vida por más tiempo.

2. El estiramiento articular y la longevidad.

Los ejercicios de estiramiento siempre fueron un aliado de los atletas porque evitan las distensiones musculares y mantienen la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad.

Y no solo los profesionales deberían adoptar esa práctica, sino también las personas comunes de todas las edades, pero cuando nos referimos a la longevidad, ella se convierte en algo mucho más importante, porque mantener la movilidad articular es fundamental para la autonomía en la tercera edad.

El estiramiento constante nos ayuda a prevenir la rigidez, los dolores y las lesiones articulares.

Una mayor flexibilidad contribuye para una mayor postura, equilibrio y prevención en las caídas, **uno de los principales problemas para los ancianos.**

El estiramiento es algo esencial para una vida sana y longeva.

Y nosotros que somos médicos de *Longevi Science,* ¡también nos estiramos!

3. Musculación

"*No pain, no gain*!" = sin dolor no ganamos (masa muscular).

Aunque la frase suene como algo desmotivador para los que no practican musculación, es bueno que sepamos que no es exactamente así. La musculación es un entrenamiento que aumenta la masa muscular, que nos trae fuerza y resistencia, al contrario de la sarcopenia, que es justamente la pérdida de masa muscular y uno de los más grandes enemigos de los ancianos porque eleva la fragilidad, el riesgo de caídas y de acercarnos a la ley del desuso, que es cuando la persona se siente tan débil y sin fuerzas, que acaba desistiendo de sí misma y de la vida, quedándose postrada en la cama.

Entonces, aunque los ejercicios de fuerza puedan causar algún dolor al día siguiente, ese dolor es irrelevante si lo comparamos con **el dolor de no hacer nada, oxidando todo nuestro cuerpo y provocando otros dolores,** además de los beneficios que la musculación nos trae a medio y largo plazo, porque cuando nos ejercitamos de forma consistente, **preservamos la musculatura, fortalecemos los huesos y mejoramos el metabolismo**.

Pacientes que buscan la longevidad sana y que practican musculación, tienden a tener una independencia y un menor riesgo de enfermedades crónicas. Y cuando asociamos los tratamientos con células madre, vuelven a caminar, a ir al gimnasio, a bailar e incluso a relacionarse.

En fin, ¡movimiento es vida, damas y caballeros y a cualquier edad!

4. VO máxima y longevidad

El volumen de oxígeno o la llamada VO_2 máxima es la sigla que se usa para referirse a la cantidad máxima de oxígeno que una persona usa durante el ejercicio intenso. Ese indicador es importante para evaluar la salud cardiovascular y la capacidad aeróbica.

Su relación con la longevidad y, por lo tanto, con la Biblia de la Longevidad, la *Longevi Science,* es que los pacientes que presentan un índice mayor de VO_2 máxima están con la salud cardiovascular mucho mejor, además de tener una resistencia física superior, puntos que influyen en una vida más larga y sana.

Varios estudios han demostrado que niveles más altos de VO_2 máxima están asociados a un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas.

Por eso los médicos de *Longevi Science* sugieren la mejoría del indicador de VO_2 por medio de ejercicios aeróbicos regulares.

¿Y cuánto más quiere usted vivir? ¿Y vivir bien, por supuesto? ¿Ya practicó sus ejercicios de cardio hoy?

5. Choque térmico

La exposición a temperaturas extremas, pasando del calor intenso al frío extremo muy rápidamente, como el uso de bañaderas de hielo después de salir de un ambiente con

mucho calor, es algo extremadamente benéfico para la salud y la longevidad.

No es por gusto que algunos países de Europa asumen esa práctica que va mucho más allá de una moda pasajera, sino que es un hábito extremadamente sano.

La bañadera con hielo intercalada con el aire caliente de la sauna es **bastante practicada** en la recuperación deportiva.

Ella mejora la circulación porque el frío causa una constricción de los vasos sanguíneos, seguida de una vasodilatación al volver al calor, generando una circulación más eficaz y la retirada de las toxinas.

Se da también la reducción de la inflamación porque el frío reduce las inflamaciones, los dolores musculares y de articulación, influyendo en la recuperación **de todo el organismo**. Además de la reducción del estrés oxidativo y de la resistencia al estrés en general porque la baja temperatura fortalece los mecanismos de defensa celular.

El sistema inmunológico se estimula y se fortalece, reduciendo las chances de enfermedades en general.

Estudios indican que estrategias que aumentan la resistencia al estrés y que reducen las inflamaciones crónicas, pueden contribuir para una mayor expectativa de vida.

¡Construir hábitos sanos transforma su cuerpo, su mente y su espíritu!

Paciente Nº 1: Tércio Rocha

La primera cosa que hice después de curarme del cáncer, cuando ni siquiera me reconocía a mí mismo porque

estaba hecho un verdadero adefesio humano, fue volver al gimnasio.

Estaba cansado, sin vida y sin disposición, pero me comprometí con los protocolos de células madre que estaba probando en mí mismo.

Además, quería convertirme en un hombre mejor en todos los sentidos, para estar a tono con el amor que Nuestra Señora de las Gracias me había enviado.

"*¡Yo no le fallaría nunca*!"

Entonces, incluso sin casi condiciones físicas y con mi musculatura toda debilitada, hacía lo que podía.

No aguantaba treinta minutos de ejercicio aeróbico, pero sí que aguantaba diez. Me gustaba trabajar con un equipamiento llamado *transport* que es el elíptico. Era interesante buscar lo que más me motivaba dentro de todas las posibilidades para motivarme a mí mismo.

Tampoco aguantaba hacer cuatro series de cada ejercicio de musculación, pero sí que aguantaba tres. No podía con doce repeticiones por serie, pero hacía ocho.

No soportaba la carga con que ya había entrenado un día entero, pero lo hacía con un cuarto de ella.

Y fue así, damas y caballeros, que renací de las cenizas, porque de hecho estaba gris, y hoy por hoy soy un hombre normal.

Normal tal vez no tanto, porque con seguridad soy más feliz que la mayoría.

¡Gracias a Dios!

pArte 2 MENTE

capítulo



VIDA SOCIAL
+
PASO 6 – VIDA SOCIAL

Nuestra felicidad será naturalmente proporcional a la felicidad que le dimos a los demás.

Allan Kardec

Su mundo

ATENÇÃO: RETIRAR O "É" EM PORTUGUÊS. Es su vida social la que define cuál es su mundo. Las personas con quien conversa y los lugares que frecuenta son los elementos que definen la visión que usted posee sobre el mundo a su alrededor.

¿Usted ya pensó en la importancia de todo eso?

Hace unos días mi esposa Martha estaba con un determinado profesional que decía que todos los hombres gays solo querían usar drogas, las mujeres querían ser profesionales del sexo o encontrar un hombre rico para que

las mantengan y los

lugares a donde iban eran discotecas decadentes y llenas de personas ríspidas. Él estaba frustrado y parecía creer fielmente que el mundo se limitaba a esas cosas.

Pocos días antes, yo ya había pasado un final de semana visitando una pequeña ciudad en el norte del país, donde tomé un baño helado en una cascada y otro en un río, rodeado de personas bien sencillas y hospitalarias, en un escenario que en nada se parecía con el relato anterior.

No se trata de un lugar correcto o más apropiado para alguien, o de qué forma lo es, sino de la comprensión de que algo nos hace recibir el influjo del mundo dependiendo del lugar en que estemos y de las personas con quien interactuamos.

Usted podría decir:

— Pero bueno, el mundo se ha convertido en un caos, está en los noticieros de la televisión o de la Internet.

¡Sí y no!

Porque la gran problemática es esta: ¿Qué lugares usted escogería para visitar en ese mundo lleno de posibilidades? ¿Y qué actitudes usted decide tener?

La vida está hecha de elecciones y cuánto antes nos demos cuenta, será mejor para moldear el mundo a nuestro alrededor, para que sea lo más cercano posible a lo que deseamos.

No es posible, por ejemplo, tener un cuerpo delgado en forma y sano, si escojo pasarme los finales de semana enteros sentado en un sofá viendo series de Netflix, llenándome la panza con pizzas, refrescos

y dulces. Esa elección crearán un sedentarismo y una soledad y la vida social desaparece.

Por otra parte, si decido pasarme los finales de semana despertándome temprano para hacer una caminata por el parque o en la montaña con un grupo de personas que hacen lo mismo, y después de eso me voy al supermercado a comprar frutas y verduras frescas, y por la tarde voy al gimnasio y solo por la noche veo una parte de la misma serie, en ese caso sí que he hecho una elección equilibrada que me saca del sedentarismo y me pone al nivel de la actividad física, de una alimentación sana y de una vida social reconfortante.

¿El mundo de manera general continúa estando un caos? ¡Sí, claro que sí!

Sin embargo, otra actitud que elijo es si veo o no, los noticieros en la televisión o en Internet, ¡por supuesto que sí!

No se trata de enajenación, sino de establecer un filtro como mínimo, para asimilar solo lo que me comprometo a absorber, ya que puedo mantenerme informado, pero no necesito estar siendo bombardeado todo el tiempo con noticias y sensacionalismo, cosas que afectan mi humor de forma negativa.

¡Todo en esta vida es una cuestión de elección! ¡Y todo está conectado!

Intente mover el mundo,
el primer paso será mover
a sí mismo.

Platón

¿Qué música escucha usted?

¿Sabía que la música ejerce un rol fundamental en la evolución social, actuando como un agente de transformación? Ella moldea la identidad cultural, fortalece los lazos sociales e influye en los comportamientos, además de impactar directa y significativamente en la salud física y mental.

En un sentido de colectividad y filosóficamente hablando, un país en dónde los ciudadanos prefieren música clásica, está más evolucionado que aquel mundo que prefiere escuchar funk.

La música es el vínculo que une la vida del espíritu a la vida de los sentidos. La melodía es la vida sensible de la poesía.
Ludwig van Beethoven

¿Qué música ustedes prefieren entonces damas y caballeros?

Aquello que escuchamos en nuestro tiempo de ocio también ejerce una influencia a la hora de ver el mundo en que habitamos y lo que vamos creando en nuestra mente. Es una elección importante a tener en cuenta en nuestro cotidiano.

La música vibra, tiene una frecuencia, una energía y llega de diferentes formas a partir de lo que elegimos escuchar. Y, por ende, la música también moldea nuestra vida social, los lugares que frecuentamos y las personas

que conocemos.

Recordemos que, a la hora de moldear nuestros gustos musicales, la música nos trae beneficios ya comprobados que pueden reducir el estrés, aliviar dolores y mejorar nuestro humor. Pero lo contrario

también funciona, porque existen tipos de músicas que nos dejan más tenso, irritados y ansiosos. Solo tenemos que fijarnos en cómo nuestro cuerpo reacciona a la música que estamos escuchando. A partir de ahí, intente hacer una buena elección porque a largo plazo, escuchar músicas que mejoran su estado de humor, pueden convertirlo en una persona mejor, más centrada y tranquila.

No por gusto la música se usa como terapia en el tratamiento de trastornos mentales y también para promover el bienestar. El sonido estimula áreas del cerebro relacionadas con la emoción, con la memoria y la cognición, impactando la salud y el desarrollo humano.

Y si la música puede tener un impacto tan profundo en su cotidiano, lo mismo ocurre con las elecciones que hacemos con relación a programas de televisión, cine, Internet, radio, podcasts etc.

¡Su mundo es un reflejo de sus elecciones diarias!

Es esencial que usted tenga ese nivel de discernimiento para poder moldear su propio mundo. Y de la mejor manera.

La música representa la más alta filosofía en un lenguaje que la razón no comprende.

Arthur Schopenhauer

Los relacionamientos

¿Usted se siente satisfecho con las personas que están a su alrededor? ¿Admira usted a las personas con quien interactúa y convive?

Por supuesto que esas personas también son un espejo de nosotros mismos todo el tiempo. Siempre vamos a atraer personas que se parecen con nosotros en algún nivel y todas ellas nos traen un aprendizaje respecto de nosotros mismos.

Antes de mentalmente empezar a quejarnos de las personas que están a nuestro alrededor, tenga una mínima comprensión sobre lo que significan las reacciones y emociones que ellas nos causan.

Sea cual fuere el relacionamiento que usted trajo para su círculo de convivencia en una determinada época, él fue exactamente lo que usted necesitaba en ese momento.

Deepak Chopra

Las 4 Leyes del Espejo

Según el famoso psicoanalista Lacan, las 4 Leyes del Espejo explican cómo nuestros relacionamientos e interacciones con los otros son solamente reflejos de nosotros mismos. Esas leyes demuestran que lo que nos molesta, irrita o admiramos en otras personas revela aspectos de nuestra propia personalidad, deseos, miedos y traumas.

Aquí tenemos algunas de ellas.

¡Todo lo que le molesta del otro, le molesta a usted!

Esta ley demuestra que trazos o comportamientos

que percibimos como negativos en otras personas son

reflejos de aspectos personales que todavía no aceptamos o no nos dimos cuenta que existen en nosotros.

¡Todo lo que el otro hace y le hiere, usted se lo permite!

Esa ley demuestra nuestro poder de imponer límites en las relaciones. Si algo que el otro hace nos hiere, es sencillamente porque de alguna manera, le permitimos que lo haga.

¡Todo lo que la otra persona le hace a usted, también usted se lo hace a alguien!

Esa ley nos invita a reflexionar sobre cómo nuestras acciones y pensamientos con relación a los demás, pueden reflejar lo que juzgamos o proyectamos respecto de ellos mismos.

¡Todo lo que el otro le hace a usted, usted lo repite!

Esa ley sugiere que los dolores y frustraciones que le achacamos a los demás pueden en realidad, reflejar la forma en cómo nos tratamos interiormente.

Las cuatro Leyes del Espejo son importantes para que podamos tener una mirada interna hacia nuestros propios estándares de comportamiento y nuestras propias reacciones, y así entendernos mejor y a nuestras relaciones con el mundo. En vez de enfocarnos

solamente en el otro, lo principal es centrarnos en el autoconocimiento.

Busco soportar todos los días mi propia personalidad renovada, deshaciéndome de todo lo que está viejo y muerto.

Cora Coralina

En la medida en que envejecemos, tenemos la oportunidad de convertirnos en personas más maduras, sabias y, aunque estemos más envejecidos, ¡también más felices!

Vida social de calidad

Podemos moldear la vida social que tenemos, siendo ella un reflejo de todas las elecciones que hacemos diariamente.

¿Es usted feliz con la persona en que se ha convertido?

¿Está feliz con el mundo que frecuenta y percibe a su alrededor? ¿Con las personas que interactúa?

¿Está feliz con los lugares que suele visitar?

Si cualquier uno de esos aspectos no es positivo para usted, está en sus manos cambiar esa situación.

¿Y por qué?

Porque la calidad de su vida social influye en la longevidad que tendrá.

No se trata apenas de tener una vida social, que es esencial para nuestros relacionamientos, ocio y salud, sino también de las pequeñas elecciones que guían la calidad de esa vida social.

El medio influye en el individuo. ¡Y viceversa!

El secreto de la longevidad es comer la mitad,
Caminar el doble y reírse el triple.
Proverbio Chino

Al moldear nuestro medio, nuestro ambiente, construimos el futuro que queremos tener, la longevidad que queremos alcanzar.

O estaremos en el sofá viendo películas hasta el final de nuestros santos días, y cada día con menos capacidad de levantarnos para hacer una caminata, o no tendremos problemas de salud, e iremos hacia un futuro de autonomía, libres de las limitaciones físicas que la edad nos impone.

Nosotros, como médicos de *Longevi Science*, tenemos consciencia de la importancia de las personas, lugares y actividades que escogemos diariamente y por eso, siempre vamos a recordarles a nuestros pacientes sobre la importancia de nuestras elecciones.

¡Las elecciones son diarias, pero ellas se reflejan en nosotros durante toda la vida!

Vida social y longevidad: ¿Qué resultados arrojan los estudios?

Un estudio sobre el envejecimiento llamado *Harvard Study of Adult Development* (Estudio de Harvard sobre el desarrollo adulto), fue uno de los más extensos que ya han sido realizado sobre el asunto.

Ese trabajo empezó en la década de 1930 y se

extendió por varias generaciones de adultos, analizando los factores que contribuyen para una larga vida, sana y feliz.

Uno de los principales hallazgos fue que los relacionamientos sociales sanos son el factor más importante para una larga y feliz vida, muchas veces más que el dinero o la fama.

Eso sucede porque la vida social influye en la longevidad.

Nuestras relaciones ayudan a reducir el estrés que, cuando es crónico se refleja en ansiedad, síndrome de pánico, depresión, además de conllevarnos a enfermedades cardíacas, inflamaciones y otros problemas **serios** de salud.

La vida social funciona como un soporte emocional. Tener amigos, familiares y/o una red de apoyo, ayuda a la hora de enfrentar las dificultades. Existe un sistema de intercambio de aprendizajes, emociones y acciones que se reflejan en el equilibrio emocional.

Imagínese una señora con una cierta edad, viuda y que vive sola. El hecho de poder tejer y conversar con su vecina es algo importantísimo para ella en su cotidiano. Es importantísimo la presencia de esa vecina para ella, ya que esa señora no está casada y no tiene hijos. Ella conversa, se distrae e incluso hace terapia ocupacional tejiendo. Son varios beneficios al mismo tiempo. Además del estímulo cognitivo, una vez que esas interacciones mantienen el cerebro activo, previniendo enfermedades neurodegenerativas y el envejecimiento.

Las relaciones sociales fortalecen el sentimiento de pertenencia y el propósito de vida, factores que también

están conectados con la longevidad.

El secreto de la Longevidad: No viva cada día como si fuese el último día. Vívalo como si fuese el primero.

Oscar Niemeyer

Las personas con una vida social activa tienden a adoptar comportamientos más sanos porque se dan cuenta de lo que le hace bien a su cuerpo en todos los momentos, desarrollando una atención plena y sabiendo cómo la alimentación balanceada, ejercicios y cuidados médicos marcan la diferencia.

El estudio realizado en Harvard concluyó que personas con redes de apoyo y relacionamientos de calidad viven como promedio más tiempo que los que están aislados socialmente.

Si aquella señora viuda no tuviese a su vecina para conversar y tejer a su lado, con seguridad entraría en una profunda depresión y en un posible proceso de demencia. Porque sencillamente la soledad y el aislamiento aumentan el riesgo de mortalidad, lo que se puede comparar o incluso rebasa, factores tradicionales como la hipertensión o el tabaquismo.

La vida social es uno de los factores más importantes para una larga vida con bienestar. Mantener las conexiones sociales, cultivar las amistades y los vínculos familiares son estrategias esenciales para envejecer con calidad como se comprueba en el renombrado estudio de Harvard.

¿Y cómo está su vida social hoy por hoy?

¿Cuáles son las elecciones que ha decidido tomar en lo adelante?

Meditación

La meditación debe ser una actividad diaria y puede hacerse en cualquier lugar, aunque lo ideal es que por lo menos al principio y hasta que se convierta en un hábito, sea hecha en un lugar tranquilo, como en su cuarto en silencio, o en un parque, también con privacidad.

Hoy por hoy, existen muchos guías en vídeos y audios que nos ayudan en ese proceso de la meditación, pero cada paciente puede decidir si va a hacerlo solo o en grupo, o incluso con la ayuda de un terapeuta específico. ¡Pero lo importante es que lo haga!

¿Y por qué?

Bueno, porque cada vez que meditamos, desaceleramos y aprendemos a controlar la velocidad de innumerables pensamientos innecesarios tranquilizando nuestro estado de espíritu, mejorando la ansiedad, la depresión, la calidad del sueño, concentración, memoria y aumentando la tranquilidad diaria.

Cuando ese proceso se convierte en un hábito, la meditación puede hacerse en cualquier lugar, incluso en una caminata o en el trabajo, cuando el paciente ya aprendió a abstenerse del resto del mundo, desconectándose de sus propios pensamientos.

Y la indicación es de por lo menos 20 minutos por día, ¡pero todos los días sin falta!

La acción perfecta es el fruto de la meditación perfecta.

Textos hindús

Masajes

Me parece que no sería ni siquiera necesario escribir sobre los beneficios del masaje, ¡porque sencillamente eso es puro placer!

El masaje produce beneficios físicos y mentales, alivia dolores, reduce el estrés y la ansiedad, mejora la circulación, la flexibilidad y genera bienestar. Además de eso, es excelente para el tratamiento del insomnio, la depresión y los dolores de cabeza.

La indicación es de por lo menos una vez por semana, pero nada en contra el que quiera y pueda hacerlo todos los días (en realidad le tengo envidia).

Paciente Nº 1: Tércio Rocha

Cuando al final me curé, no tenía vida social. Había acabado de pasar por un divorcio complicado, me preocupaba la relación con mis hijos a causa de la separación, no tenía amigos que me echasen una mano y me di cuenta que me había quedado solo en los últimos años porque además de la locura cotidiana y de la lucha contra la enfermedad, nunca dejaba de trabajar.

Estuve casi 23 años luchando contra el cáncer, sin embargo, trabajando absolutamente todos los días. No me quedaba tiempo para relacionarme con las demás personas, especialmente cuando el momento cero llegó.

Fue en los comienzos de la pandemia, cuando estaba solo, que conocí a mi futura esposa y al amor de mi vida.

Pero Nuestra Señora de las Gracias es también madre y sabía cómo guiarme.

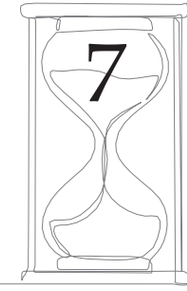
Y fue justo cuando tomé la decisión de crear los protocolos con células madre, que mi vida social empezó a rehacerse, aunque todavía en medio de la pandemia, donde otros profesionales en Brasil y en otros países como Estados Unidos, Suiza, Alemania, Costa Rica, México, etc., estaban trabajando en la misma dirección.

Y fue durante uno de aquellos intercambios continuos de conocimiento que hasta hoy tenemos, que logré rehacer mi vida social en el mejor estilo: trabajando, creando, desarrollándome y siendo responsable de los protocolos de células madre que le transformarían la vida a miles de pacientes en Brasil, además de tener la suerte de estar junto con mi esposa, la médica y doctora Martha Rocha, que forma parte de mi vida personal, social y profesional todos los días.

Una elección influye en la otra, un área de la vida afecta a la otra, porque sencillamente todo está conectado.

Y yo lo sabía…

cApítulo



¡EL SEXO ES VIDA!
+
PASO 7 – LA SEXUALIDAD Y EL AMOR

Siempre existe algo de loco en el amor. Pero también siempre hay un poco de razón en la locura.
Friedrich Nietzsche

¿Cuándo fue la última vez que ustedes tuvieron el mejor sexo de sus vidas, damas y caballeros?

Temo afirmar que muchos de los lectores aquí presentes van a hurgar en la memoria en busca del auge de la juventud o de un gran amor del pasado, pero esa no es la mejor respuesta que podrían dar, porque el mejor sexo de sus vidas debería ser ¡el que están haciendo ahora!

Si conforme vamos envejeciendo nos convertimos en personas mejores porque maduramos y obtenemos más sabiduría en la vida,

con mejores comportamientos, acciones y reacciones, ¿por qué con la sexualidad sería diferente?

¡La vida se mueve con la energía sexual! ¡El sexo es el impulso de la propia vida!

Para el psicoanálisis, esa energía es la mayor que existe y puede ser tanto bien vivida como bien dirigida hacia otras áreas de la vida como el mismo Sigmund Freud hizo al abdicar del sexo a los cuarenta años, después de tener seis hijos y cuando su esposa Martha no quiso más quedarse embarazada.

Freud, conocido como el padre del psicoanálisis, convirtió su sexualidad en sabiduría, concibiendo las teorías y los principios psicoanalíticos que transformaron y que siguen transformando a la sociedad desde aquella época.

Sin embargo, a diferencia de Freud que comprendía la fuerza de la energía sexual como nadie, nosotros no necesitamos nuestra sexualidad ni tampoco dirigirla hacia otra área, sino que debemos vivirla al máximo con toda la alegría y salud que ella nos proporciona.

La castidad es la más anormal
de las perversiones
sexuales.
Aldous Huxley

El sexo nos hace sentir que estamos vivos y cuando se hace

con amor, nos trae la seguridad de estar siendo amados, dándole sentido a la propia existencia y proporcionando la alegría de quien se despierta

con la capacidad de sonreír y levantarse de la cama cantando, incluso en un día de lluvia.

Y la bioquímica explica ese hecho.

La relación sexual y el orgasmo hacen con que el cerebro produzca neurotransmisores como la oxitocina, la endorfina y la dopamina que influyen positivamente en el humor y la energía. Sin embargo, no es una medicina de dosis única. Para obtener esos efectos continuos en el organismo, se hace necesario la frecuencia de las relaciones. Así como una buena alimentación y la actividad física, no valen si se hace solo una vez o de vez en cuando, también es importante que sea un hábito.

¿Y cómo están sus relaciones?

Dentro de mis convicciones, mi experiencia personal y profesional, creo que un relacionamiento con una persona que se ama nos trae mucho más placer a la hora de tener relaciones sexuales, porque ella se convierte en algo más grande que el sexo en sí mismo: amor, complicidad, cariño, seguridad, confianza, amistad, compañerismo y todo lo demás que se construye entre dos personas que se aman y se respetan.

El sexo es el consuelo que nos queda cuando el amor no nos alcanza.

Gabriel García Márquez

Vivimos en una sociedad en donde muchas parejas permanecen juntas en nombre de la estabilidad financiera, a causa de sus hijos, del estatus, las convenciones sociales e incluso religiosas, pero

no viven una relación amorosa, afectiva y llena de intimidad. Al contrario, sabemos que muchas parejas que postean esas fotos supuestamente felices en Instagram, en realidad ni siquiera se hablan cuando están en casa, duermen en cuartos separados y sus cuerpos ya no viven en comunión hace mucho tiempo.

¿Qué vida es esa damas y caballeros?

El que permanece en una relación donde no se comunica con su compañero(a) y no tiene vida sexual, en nombre de los bienes materiales o de una determinada convención,
no ha entendido nada de la vida.
Tércio Rocha

Mucho más importante que el dinero que tenemos en nuestra cuenta bancaria o en infinitas propiedades es la vida que tenemos ahora y que no sabemos cuándo acabará.

O sea, a veces el ser humano deja de vivir el presente, y deja de lado una relación sana o su propia libertad, que le generaría innumerables oportunidades alegres y gratificantes, en nombre de una seguridad patrimonial que ni siquiera sabe si podrá tener.

La vida que tenemos ahora es ahora, es nuestro presente: lo que hacemos cuando nos levantamos, el trabajo que tenemos, las personas con las que nos relacionamos, las actividades que ejercemos. Es eso en lo que debemos concentrarnos.

No debemos dejar la vida para después, ¡tenemos que vivirla ahora!

Sexo y longevidad

¿Por qué el sexo está incluido en la *Biblia de la Longevidad*? Pues porque sencillamente los beneficios del sexo para la salud física y mental son extremadamente significativos e impactan en nuestra calidad de vida y, por ende, en nuestra longevidad.

El sexo en la tercera edad es cada vez más importante porque evita el mal del siglo que es la depresión, y nos devuelve la alegría y los deseos de vivir, además de mejorar el sistema cardiovascular, lo que hace con que nos sintamos más aptos a practicar actividades físicas llenos de energía.

La actividad sexual por sí sola ya es una forma de ejercicio físico moderado, que ayuda a fortalecer el corazón y mejora la circulación. El sistema inmunológico se beneficia constantemente, se fortalece con la práctica regular de sexo y aumenta la resistencia a enfermedades.

Después del sexo, liberamos hormonas que facilitan el sueño profundo, fundamental para la regeneración celular y la salud mental. Una de las mejores herramientas contra el envejecimiento.

Y además de todo lo anteriormente expuesto, una sexualidad activa nos trae salud mental y emocional, porque las relaciones íntimas satisfactorias y reales fortalecen los vínculos, y suavizan la soledad y la ansiedad, que son factores que impactan en la longevidad.

¡Además del placer del toque, de la pasión y del orgasmo!

¡Un día de sexo maravilloso con quien amamos es un día mucho más feliz en la vida de cualquier ser humano!

¿Qué es lo que entorpece la sexualidad?

Las personas hoy por hoy demuestran más dificultad a la hora de relacionarse que en la época en que necesitábamos escribir notitas románticas en la escuela o mandar cartas perfumadas por correo.

Yo pertenezco a aquellos tiempos en que nosotros, hombres, cantábamos serenatas en las ventanas y le regalábamos flores y bellos objetos a las chicas. Actualmente, y con la facilidad y rapidez en la comunicación, como también en la cantidad de personas que tenemos la oportunidad de conocer al mismo tiempo, la calidad de las relaciones parece haber decaído drásticamente.

No damos abasto con tantos mensajes en WhatsApp, correos electrónicos, el Direct del Instagram, Messenger del Facebook y otras aplicaciones. Con tanta gente comunicándose, se ha hecho común el no poder responder la mayoría de esos mensajes y cuando lo hacemos, respondemos solo unos pocos y de forma bien superficial.

No recibimos más cartas, notitas escritas, flores ni serenatas en la ventana de nuestra casa, solo un "hola" por teléfono con una foto hecha en una aplicación de *Photoshop* o por la Inteligencia Artificial y eso nos satisface. O a veces no tanto.

La mirada directa a los ojos de alguien es algo cada vez más escaso, como también un sincero “¡Yo te amo!”.

El exceso de tecnología nos ha robado la naturalidad

de la conquista, de ir poco a poco, del frio en el estómago y de cruzar una calle y encontrar a una determinada persona para simular una cita. Hemos perdido mucho.

El arte de la conquista también ha quedado muy cercano al acoso, haciendo con que los hombres sean más cautelosos, llenos de miedo y ansiedad.

Sufrimos el miedo al rechazo, al abandono y a otro intento fracasado a la hora de entregarnos. Vamos entonces por el camino de las citas casuales y de las aplicaciones, que terminan generando más frustración que placer.

Con el tiempo, parece que nada sobra, a no ser una generación de personas independientes, solas y completamente seguras de que están solas. Algunas con sus gatos y perros, pero sin ningún deseo de intentarlo de nuevo.

Esos son los efectos secundarios de una sociedad avanzada en tecnología y estancada en las relaciones afectivas: un aumento en el número de divorcios y de solteros, mientras que muchos todavía quieren amar y mantener una vida sexual activa y feliz.

¿Pero cómo eso es posible?

La sexualidad de Fernanda Lima y de Rodrigo Hilbert.

¡Cómo las células madre pueden darle vida a su matrimonio!

— El sexo… la cosa está complicada. El problema es que la vida está muy difícil.

Esa frase inesperada es de Fernanda Lima, en un programa de televisión, haciendo referencia a una conversación con su marido, Rodrigo Hilbert.

Y continúa:

— Le dije: "Lo necesitamos ¿no?". Y me respondió: "Claro, un poquito". Y le contesté: "No, un poquito no".

Los colegas del programa se ríen y ella termina el cuento:

— Entonces me dijo: "Pero para los que no tienen nada, un poquito ya es algo, ¿no?"

Si incluso para una pareja llena de belleza, juventud, salud, dinero y fama, el sexo parece no ir muy bien que digamos, eso es una señal que el problema se da con todos nosotros. No se trata solamente de una situación financiera o de falta de amor.

El sexo, pese a ser una de las mejores cosas de la vida, disminuye o su calidad baja con el paso del tiempo, y se va alejando de nosotros por innumerables factores.

En el caso de esa pareja tan famosa, ellos están juntos hace veinte y un años, son padres de tres hijos y tienen una agenda repleta de compromisos familiares y profesionales.

"¡*Por supuesto que la vida está complicada*!"

Una rutina llena de compromisos y sin la debida atención, les quita los placeres de la vida a cualquier persona. A largo plazo, eso es algo peligroso porque muchas parejas se separan por la falta de contacto físico, por la falta de amor y alegría que los va distanciando.

Además del factor "vida acelerada", también tenemos los físicos y emocionales, que influyen directamente en la actividad sexual. La libido es algo multifactorial y necesita que la entendamos con el mismo cuidado que le damos a la

alimentación, a la actividad físi-

ca y a la terapia, porque somos un todo: cuerpo, mente y alma. Vivir en equilibrio es justamente una búsqueda por sentirnos bien en todas las áreas de la vida.

Cuando existe sedentarismo, o un problema de salud, emocional y financiero, todo empeora y se convierte en una montaña que a cualquier momento se derrumba.

Por eso es que *Longevi Science* trabaja con protocolos exclusivos de células madre creados por mí, que objetivan mejorar la sexualidad femenina y masculina de modo

***** STEMWELL. Stem Cell Therapy for Sexual Health. *Stemwell*, 2025. Disponível em: https://stemwell.co/stem-cell-treatment/sexual-wellness/. Acesso em: 15 set. 2025.

local, por medio de la regeneración íntima femenina y de la retonificación peniana, además de la forma general con la aplicación endovenosa, que permite una regeneración y un rejuvenecimiento de todo el organismo de los pacientes.

Una aplicación endovenosa generará la mejoría del sueño, del apetito, de la musculatura, la piel, el cabello y principalmente de la disposición del individuo que se sentirá joven otra vez y listo para ir a un gimnasio, correr un maratón y tener una nueva vida sexual: ¡activa y feliz! Las aplicaciones locales también son excelentes para una autoestima renovada, por la apariencia en sí y por la calidad de la erección, en el caso de los hombres, que pierden ese atributo y su calidad gradualmente a partir de los veinte y pocos años. Es un proceso natural que puede ser revertido.

Las células madre no son usadas solamente para tratar enfermedades; ellas también pueden ser usadas para ayudar a impulsar y optimizar la función humana, incluso en la vida sexual. Eso se encuadra en la categoría de medicina regenerativa que utiliza la tecnología médica para reparar, regenerar, rejuvenecer o reemplazar células, tejidos y órganos enfermos o dañados.

Esa tecnología está empezando a ser usada para ayudar a aumentar el placer sexual y tratar las disfunciones como la libido baja y los bajos niveles de energía. El objetivo de la terapia con células madre es estimular las propiedades naturales de curación y regeneración del

cuerpo. El tratamiento ayuda a aumentar el flujo sanguíneo hacia los genitales, ya que la falta de flujo sanguíneo puede hacer con que el sexo sea doloroso o desagradable.

En la mayoría de las terapias de rejuvenecimiento genital, las células madre son recolectadas de la sangre del propio paciente por medio de un proceso llamado PRP (plasma rico en plaquetas). Eso se hace aisladamente recolectando el plasma rico en proteínas específicas que se inyecta en el área tratada.

¿Por qué las personas pierden el flujo sanguíneo genital? Diversos factores pueden causar tejido cicatricial y/o interferir en el flujo sanguíneo, como partos y sus lesiones, otras lesiones y la menopausia.

Extracto del Blog de Intimina, empresa sueca volcada a los productos para la salud menstrual y el fortalecimiento del pavimento pélvico.

El conocimiento y acceso a las células madre significa la disrupción de la medicina tradicional que cada vez más se acerca a la medicina regenerativa. Eso se da en todo el mundo, incluso a regañadientes de la compañía farmacéutica que prefiere mantener a las personas con

* WEISS, Natasha. Sex Tech: Using Stem Cells for Sexual Enhancement.

Intimina, 15 jun. 2022. Disponible en: https://www.intimina.com/blog/sex-tech-using-stem-cells-for-sexual-enhancement/. Acceso en: 15 set. 2025.

sus interminables listas de medicinas, retroalimentándolas y lanzando más y más medicamentos al mercado, cuando todos ellos podrían ser eliminados por el mejor material biológico que existe y que yo he bautizado de Partículas Divinas, porque realmente son un milagro en la vida de las personas.

El cotidiano puede ser una agenda llena de compromisos y responsabilidades, eso forma parte de nuestros proyectos y de nuestros estudios, como el trabajo, el dinero y el éxito, pero no hay necesidad de que sea solo eso. La prosperidad como ser humano va mucho más allá de nuestra cuenta bancaria o del estándar que logremos alcanzar en la vida. En realidad, es más verdadero cuando llegamos a casa con disposición, sanos y cuando somos capaces de relacionarnos con quien amamos.

¿Cuándo fue la última vez que usted cenó con su compañero o compañera? ¿Cuándo cocinaron juntos tomando un vino espectacular y después se acostaron? ¿Cuándo bailaron juntos y cuándo se rieron juntos? Sea capaz de vivir más de lo que pone en su agenda diaria.

¡Viva los placeres que realmente hacen con que la vida valga la pena!

¡Dé sentido a su existencia!

¡Viva el amor!

El rejuvenecimiento íntimo

El rejuvenecimiento íntimo ha sido uno de los

protocolos más buscados por las pacientes una vez que ellas se preocupan con su belleza, apariencia y autoestima más a menudo que los hombres.

Cada vez que se miran al espejo en los mínimos detalles y se sienten bien con lo que ven, eso se refleja en su autoconfianza y en una sexualidad más plena, porque se sienten más seguras y cómodas a la hora de entregarse a alguien.

A eso le añadimos este protocolo a menudo realizado con la aplicación general de las células madre, vía endovenosa, que trata el organismo como un todo, mejorando la calidad de vida de las células, reflejándose en una calidad de sueño renovada, apetito, musculatura, piel, cabello, articulaciones y una disposición increíble.

La mujer se siente rejuvenecida, revigorada y llena de vida, porque su autoestima aumenta de la misma forma que su energía y sus deseos de vivir. Todo eso se suma a la aplicación en la región intima, devolviéndole a la paciente su mejor desempeño en la sexualidad y en cualquier edad.

El protocolo de rejuvenecimiento íntimo se hace de forma rápida e indolora, porque se usa anestesia local antes del procedimiento, lo que dura cerca de una hora y no posee efectos secundarios, con excepción de pequeñas hinchazones de las agujas, que desaparecerán cerca de una semana más o menos.

La aplicación endovenosa es como tomar un suero en vena y también lleva cerca de sesenta minutos sin efectos secundarios, dolor o ningún efecto negativo.

Los resultados empiezan a aparecer en dos semanas y siguen por lo menos seis meses más, con efectos duraderos.

Los tratamientos con células madre son efectivos y pueden ser rehechos con pausas de seis meses a algunos años, dependiendo del caso y del deseo de cada paciente. Sin embargo, muchos pacientes cambian sus vidas con una sola aplicación.

Esa transformación parece milagrosa porque es realmente muy rápida, indolora, sin efectos indeseados y cambia el paciente de dentro hacia fuera. Su disposición **se renueva**, su alegría vuelve a ser la de una persona joven desde el momento en que se despierta hasta el momento en que se acuesta.

Las personas de edad se sienten adolescentes otra vez, quieren bailar, tener novios, ir a la universidad, aprender cosas nuevas, empezar un nuevo negocio y no pierden un día más de sus vidas acostados en la cama o en el sofá viendo televisión y esperando que llegue el fin.

Los efectos son transformadores porque cambian mucho más que la apariencia, cambian la esencia del individuo y el alma parece estar viva de nuevo.

¡No existe nada que borre un resultado como ese!

¡Es algo que va más allá de todo!

La retonificación peneana

Existe una preocupación con la retonificación peneana que va más allá de la apariencia y alcanza la recuperación de la mejor erección que el paciente ya tuvo.

El protocolo de retonificación peneana regenera los vasos sanguíneos, los cuerpos cavernosos del pene

devolviéndole su potencia máxima y trayendo satisfacción al paciente, autoestima, autoconfianza y mucho más deseo sexual.

Así como con las mujeres, los hombres cuando asocian la aplicación endovenosa a la retonificación peneana, potencian el tratamiento en el organismo como un todo: ¡Todo mejora!

Esos hombres empiezan a dormir como un lirón y se despiertan con disposición y bien renovados, con la musculatura más rígida, el apetito mucho mejor, la piel más brillante y llena de turgencia, el pelo más brilloso y con más volumen, y una disposición para la vida que aumenta significativamente.

Hombres de cualquier edad se sienten jóvenes de nuevo, vuelven a hacer sus caminatas, vuelven al gimnasio, empiezan un nuevo deporte, un hobby y se apuntan en un curso para aprender a bailar o a pintar. Muchos de ellos vuelven a tener novias e incluso empiezan una universidad.

Cuando se quejaron al principio de todo puede que haya sido solamente por la falta de deseos de mejorar su desempeño sexual, pero, a fin de cuentas, lo que mejora es el desempeño personal en todas las áreas de la vida.

¡Son las Partículas Divinas realizando el milagro!

Paciente Nº 1: Tércio Rocha

Nunca escondí que mi proceso con las células madre empezó a causa de un nuevo amor en mi vida.

Martha, treinta años más joven que yo, linda, llena

de vida y alegría, no merecía estar con un hombre gris por dentro y por fuera como lo estaba yo,

cascarrabias, malhumorado, recién curado de un cáncer que se arrastró por mi vida durante casi 23 años y con una apariencia que reflejaba exactamente todo eso.

Fue a causa de Martha, que empecé a crear todos mis protocolos. Y les digo con sinceridad que valió mucho la pena porque hoy por hoy, ella trabaja junto conmigo y me ayuda a transformarle la vida a miles de pacientes en todo el mundo y también aquí en Brasil.

La primera aplicación que hice en mí mismo fue una endovenosa: 100 millones de células madre.

"*Yo todavía estaba tanteando los senderos en los que aplicaría esas células*."

En la actualidad, existen cinco formas de aplicación, pero en aquella época yo solo conocía dos: la local y la endovenosa.

Con Martha a mi lado, la mujer que me llenaba de encanto todos los días y con toda la ilusión que ese sentimiento me generaba, además del hecho de ya estar viendo algunos resultados de la primera aplicación, cuatro meses después rehíce la aplicación endovenosa. Y por primera vez, practiqué la retonificación peneana con 50 millones de células madre estrenando en mí mismo una técnica que había elaborado durante la pandemia.

¡Y fue sencillamente maravilloso!

Constaté en mí mismo que el poder de las células madre sería eficiente para retomar el potencial máximo de la erección de un hombre. Eso fue excelente para mi autoestima, para el relacionamiento y posteriormente, para cambiarle la vida a miles de pacientes en ese sentido.

A partir de ese momento, a cada seis meses volví a repetir las sesiones, pero entonces lo hacía con dosis más generosas, de 150 millones de células por vía endovenosa. La tonificación peneana la realicé solo una vez más con 50 millones de células madre aplicadas directamente en el pene. No por necesidad, sino por la dependencia psicológica que enseguida aprendí que no sería necesaria.

Y hasta el día de hoy y tantos años después, veo cómo todo ese proceso ¡es sencillamente maravilloso!

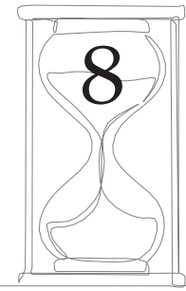
Continúo aplicándome dosis de 150 millones de células vía endovenosa. Ya van dos mil millones y 400 millones de células madre aplicadas en mi cuerpo. Nunca sentí necesidad de aplicármelas en el rostro o en otro lugar, porque como la cantidad y la periodicidad de mis aplicaciones fueron muy intensas y generosas, el resultado total fue fantástico y continúa siéndolo.

No siento dolores en ninguna parte de mi cuerpo y tengo el inmenso gusto de comandar hoy por hoy, la medicina regenerativa en Brasil por medio del Congreso Regenera, el único Congreso Internacional de Células Madre en Brasil, además de vivir todos los días el mejor amor que podría vivir: ¡Martha Rocha!

"¡*Muchas gracias, Dios mío*!"


pArte
3
ESPÍRITU

capítulo



FE
+
PASO 8 – LAS ORACIONES Y LA FE

La fuerza más potente del universo es la fe.

Madre Teresa de Calcutá

Ciencia y fe

<RETIRAR LETRA CAPITULAR ¿Cuáles son las ciencias que pueden demostrarle al ser humano los verdaderos significados de la vida?

La filosofía ha venido intentando cumplir ese rol, el de mejorar nuestros valores y nuestra moral desde tiempos inmemoriales. ¿Pero estará funcionando?

¿Cuál es el peso que yo, como profesional, tengo sobre aquello que los pacientes piensan de la propia existencia y con relación al tiempo que les resta de vida?

Me siento responsable de la longevidad de los pacientes de *Longevi Science*, al mismo tiempo que espero que ellos hagan un buen uso del tiempo que les resta de vida.

Lo más importante es que ninguno de nosotros use el tiempo que tiene solo para acumular más bienes materiales o para perjudicar a los demás. Lo importante es que podamos convertirnos en mejores personas que apoyan, crecen, evolucionan e impactan su mundo a través de los buenos ejemplos.

No importa quién es usted, ni el trabajo que ejecuta, ni la clase social a la que pertenece, lo que importa es que tengamos fe para creer en nosotros mismos como herramientas de Dios y cumplir nuestro cometido aquí en la Tierra.

Que nuestras vidas no sean vividas en vano damas y caballeros.

¡Que encuentren el verdadero significado!

Alcance el primer escalón con
fe. No es necesario que vea la escalera por
entero.
Solo dé el primer paso.
Martin Luther King

La epigenética y la fe: Cómo la forma en que usted ve el mundo impacta en su vida y en su salud.

Tenía yo solo unos cinco años cuando entendí por primera vez lo que era la fe.

Estaba en la hacienda de mi abuelo y me gustaba su

oratorio, su capilla.

— ¿Abuelo?

— ¡Dime, Tércio!

— ¿Te cuerdas de aquel oratorio de la bisabuela?

— Sí

— Es que me gusta arrodillarme y rezar aquí.

— Entonces hazlo.

Mi abuelo le echa un vistazo a la imagen de Nuestra Señora de las Gracias y completa:

— Porque ella existe hijo mío, ella es real.

Mis ojos se llenaron de lágrimas, mi corazón latía más fuerte y me sentí profundamente emocionado.

Él se retira de la sala y yo me quedo solo con ella.

Coloco mis manos en el corazón de frente a la Santa.

"*Mi querida Nuestra Señora de las Gracias. Ahora sé que existes de verdad, que eres real. Yo le aprecio tanto, tanto como si fuese mi madre de verdad. ¡Y siempre vendré aquí a hablar con Usted*!"

Durante algunos años, aquel oratorio fue mi refugio, mío y de Nuestra Señora de las Gracias. Y en mi inocencia infantil, yo creía que Ella solo existía allí.

Fue gracias a mi abuelito y a mi bisabuela, que la Madrecita entró en mi vida, en mi corazón y de aquí jamás salió.

"¡*Y no se imaginan cómo la necesitaría en el futuro*! …"

En mi trayectoria, siempre que lo necesité, recorrí a la fe que en mi renacía.

Fue así, por ejemplo, cuando décadas después descubrí el cáncer que casi me quitó la vida. Y nuevamente, más de

veinte años después, cuando Nuestra Señora me envió a mi gran amor, a mi amada esposa Martha.

La fe ha sido un sostén en mi sendero por este mundo. Lo que pasa es que cuando somos niños no sabemos la importancia que ella tiene en nuestra supervivencia y longevidad.

Si usted ya escuchó hablar de epigenética, tal vez sepa a lo que me refiero.

La epigenética es la ciencia que evalúa cómo el medio ambiente y el estilo de vida influyen en el funcionamiento de nuestros genes, porque como ya ha sido comprobado por diversos estudios, a pesar de genes iguales como el de los gemelos univitelinos, el medio ambiente en que ellos viven y la forma en cómo viven, puede cambiar significativamente la manera que sus genes funcionarán. En otras palabras: dos personas con genes idénticos y predispuestas a las mismas enfermedades pueden tener vidas totalmente diferentes como cuando uno se enferma, engorda y vive en depresión y el otro permanece sano, flaco y feliz.

¿Y qué significa eso en realidad?

Bueno, pues mucho de lo que ya sabemos.

— ¡La dieta le cambia la vida!

— ¡Y los ejercicios físicos también!

— ¡Y sus pensamientos!

Sí, la forma en que pensamos e interactuamos con la vida puede cambiar la manera en cómo sus genes se manifestarán en el transcurso de su trayectoria en este mundo.

Hoy por hoy, tengo plena conciencia de que aquella fe de niño a mis cinco años, me ayudó a curarme de un cáncer después de casi 23 años de lucha, de 368 quimioterapias y tres choques anafilácticos.

La forma en cómo enfrentamos la vida, los retos y todo los que se nos presenta, forma parte de lo que viene después.

La suma de mi fe con los conocimientos de epigenética y las células madre, me permitieron ser quien soy ahora: un médico enamorado de la vida y dedicado a la medicina regenerativa. Un médico que creó y que continúa creando y desarrollando protocolos inéditos con el mejor material biológico que existe. Las células madre o Partículas Divinas, son mi material de trabajo y son ellas las que arrojan luz a las enfermedades consideradas incurables por la medicina tradicional.

Están los que insisten en no creer en lo nuevo, en lo disruptivo, porque tienen una mirada pesimista sobre todo, pero esa mirada también forma parte de su propia epigenética.

¿Y quién pierde con eso? ¡Pues sencillamente el propio individuo!

Somos muchos los optimistas que existen en todos los continentes, somos muchos lo que estamos trabajando y desarrollando cada vez más las técnicas de uso de las células madre y están transformando la vida de miles de personas que sufrían con el Alzheimer, el autismo, el Parkinson, la depresión, enfermedades cardíacas, ortopédicas, entre tantas, además del envejecimiento

natural.

Es un hecho comprobado que las células madre funcionan y que siempre funcionarán a tono con nuestros estudios e investigaciones

avanzando cada vez más en todo el mundo, y con seguridad tendrán un resultado mucho mejor en aquellos que usan sus pensamientos adecuadamente, porque ellos saben aliar lo mejor de la vida: ¡el optimismo, la fe, la alegría y los hábitos sanos!

Las células madre significan vida, como también lo es una dieta sana, los ejercicios físicos y los pensamientos positivos.

¡Porque nada puede destruir a aquel que dominó sus propios pensamientos!

Aquel que domina a los demás es
fuerte, pero aquel que domina a sí
mismo
es mucho más fuerte.
Lao-Tsé

¿Y usted? ¿Cómo pretende alcanzar su mejor edad y la longevidad?

Aprenda a tener una mirada más optimista sobre la vida. ¡Cambie sus hábitos y viva bien!

No existe edad para aprender a tener fe, amor y para desarrollar una nueva forma de autocuidado.

¡Las Partículas Divinas están aquí para ayudarle a vivir una vida abundante y feliz, convirtiendo sus días en los mejores días que ha vivido hasta ahora!

¡Use la epigenética a su favor! ¡Y
las células madre también!

Fe y calidad de Vida

¿Qué es la fe?

Se trata de una creencia profunda en una fuerza superior, Dios o un propósito mayor, que le trae sentido a nuestra vida. No importa la religión o tal vez usted ni sea religioso, pero se trata de la creencia en algo más grande que nosotros, algo que rige y guía todas las cosas y que trae esperanza a todas las cuestiones existenciales que no somos capaces de comprender. Por ejemplo:

- ¿De dónde vinimos?
- ¿Hacia dónde vamos?
- ¿Estamos viviendo de la manera correcta?
- ¿Qué viene después de la muerte?

En nuestra limitación cognitiva propia del ser humano, que tengamos la humildad suficiente para reconocer esa pequeñez.

Y es así que percibimos cómo la espiritualidad actúa en nosotros.

Nada en esta vida sucede por casualidad y desde el punto de vista religioso o de cualquier otro, existe una fuerza que reacciona a todo lo que existe y nos trae lecciones de vida que son las que necesitamos a lo largo de nuestra existencia.

Es así como nos convertimos en mejores personas.

¡La fe es la certeza de que, aunque no entendamos nada, estamos aquí por algún motivo, viviendo exactamente lo

que debemos vivir!

Existe un sentido para todo eso, aunque todavía no seamos capaces de comprenderlo.

Y dentro de cada uno de nosotros, existe una gratitud por esa fe que nos guía durante toda la vida, hasta nuestra muerte.

Y también hasta el más allá.

La confianza es un acto de fe, y ella no necesita razonamiento.

Carlos Drummond de Andrade

La importancia de la fe

La fe, además de traernos una comodidad espiritual, genera impactos **significativos** sobre nuestra calidad de vida.

Eso se da porque ella nos enseña a desarrollar la tan famosa resiliencia, que es la esperanza frente a las dificultades, como lidiar con las enfermedades, con nuestras pérdidas y con nuestros retos.

> La sensación de confiar en un propósito mayor o en una fuerza superior reduce la ansiedad y el miedo. La certeza de que todo sucede como debe suceder. Y está todo bien.

Además, tenemos también el sentimiento de pertenencia, sea con un grupo o con personas específicas que sienten la fe de la misma manera. Pertenecer a una comunidad promueve la vida social, que es fundamental para la salud mental y emocional.

Piense por un momento en aquella señora viuda que

podría ir sola a la misa todos los domingos con la vecina, su amiga para las horas de tejer. Ella todavía se ejercita al caminar hasta la iglesia. ¡Todo está conectado!

Creer en Dios de la manera que sea, también sirve como motivación para cuidados personales ya que los que tienen fe muchas veces adoptan hábitos más sanos, buscando vivir a tono con sus valores espirituales.

Si Dios no existiese, sería necesario inventarlo.

Voltaire

Oraciones

¿Tiene usted la costumbre de rezarle a Dios?

Yo continúo hablando todos los días con Nuestra Señora de las Gracias y eso me hace un bien gigantesco porque sé perfectamente que Ella me protege y me guía sin cesar.

La seguridad de que Ella me sustenta y me guía me da la tranquilidad y la seguridad de que estoy transformándome en una persona mejor.

Y en silencio, en sus pensamientos más profundos, hablar con la espiritualidad o con aquello en lo que usted cree, le ayudará a alimentar mejor su fe.

Esa práctica trae varios beneficios relacionados con la calidad de vida**.**

Orar o rezar reduce el estrés y la ansiedad porque las oraciones proporcionan calma y una sensación de protección. Y aunque usted no crea en nada, el simple acto de rezar es como una meditación, nos concentramos en la respiración y en una línea de pensamiento solamente, que posee un efecto igual o más grande incluso que el

acto de meditar.

¡Y es algo muy sano para usted!

Por ende, usted siente que una fuerza superior le acompaña, y que esa fuerza puede llegar a hacer algo por usted que usted mismo no logra.

Obtenemos una mejoría del bienestar psicológico casi que inmediatamente, porque la práctica de orar genera sentimientos de gratitud, esperanza y optimismo.

También vivimos una sensación de control. Aunque enfrentemos situaciones adversas, el acto de orar nos ayuda a creer que existe un propósito en la situación que estamos enfrentando, o que el sufrimiento forma parte de un plan más elevado, y así generamos el sentimiento de aceptación.

Tener fe es creer en lo que no vemos; la recompensa por esa fe es ver aquello en lo que creemos.

Santo Agostinho

La conexión entre la fe y la longevidad.

Algunos estudios nos indican que personas con fe tienden a presentar niveles más bajos de estrés, una salud cardiovascular mejorada y una mayor tendencia a secundar hábitos sanos. Así, personas que creen en Dios o en una entidad más elevada, experimentan una reducción de factores de riesgo para enfermedades cardiológicas, crónicas, neurodegenerativas y otras. El proceso de

envejecer es más llevadero porque no existe una resistencia frente al proceso natural de la vida, no existe el miedo, solo la aceptación.

Aquella viuda, que teje y que va todos los domingos a la misa, sabe que está en el camino final de su existencia, pero se pasa los días ejercitando la mente y el cuerpo y por eso no se pone a pensar en la muerte. ¡Ella sencillamente vive! Y tal vez la misa a la que va todos los Domingos le trae paz de espíritu, porque alimenta su fe y su esperanza de que existe algo al otro lado de la vida.

Los que tienen fe acostumbran a hacer oraciones y desarrollar la resiliencia, tienden a enfrentar enfermedades y adversidades con más positividad, contribuyendo para una vida más extensa y con calidad. Además de eso, existe el soporte social. Las personas que profesan su fe, acostumbran a apoyarse unas a las otras en sus pequeñas comunidades, lo que no deja de ser un factor importante para enfrentar el envejecimiento.

¡La fe y las oraciones son poderosas! Generan paz, esperanza, resiliencia emocional y suporte social.

¡Es la longevidad en el camino correcto, palpable e indiscutible!

Paciente Nº 1: Tércio Rocha

¡Yo nunca dejé de tener fe!

Mi creencia en Nuestra Señora de las Gracias empezó cuando era un niño y todavía la llevo dentro.

Fue ella la que me enseñó Su presencia a través de una imagen momentos antes de descubrir el cáncer.

Y yo sencillamente vi una luz que relucía en el neumático de mi coche cuando me acerqué y recogí una medallita:

— ¿Qué es lo que usted está tratando de decirme Madrecita? Poco después, descubrí que estaba al borde de la muerte.

Ella me acompañó en esa lucha por 23 años y yo nunca me sentí solo, siempre le agradecía a Ella y a Dios por cada día que sobrevivía.

Cuando todo pasó, Ella una vez más estuvo presente cuando me trajo mi nueva esposa y yo la vi en la medallita que Martha usaba.

— Eso no es una coincidencia.

"¡*Muchas gracias Madrecita*!"

Todos los extremos de mi vida siempre se conectan con su presencia. Esa es mi fe, la que me permite levantarme todos los días creyendo que construiré en mí mismo un hombre mejor. ¡Hoy, mañana y pasado mañana!

Sé que muchas veces fallo, pero siempre busco corregirme. Y es eso lo que se va repitiendo siempre en mi vida personal, profesional y espiritual.

Sé que estoy aquí para amar y evolucionar como ser humano, son esos los verbos que mueven mi vida: mi trabajo, los protocolos con células madre y ahora la clínica *Longevi Science* y su *Biblia de la Longevidad*.

Le pido a Dios que apoye a los mejores médicos para que puedan descubrir más conocimientos y que yo pueda tener a mi lado personas buenas y honestas que le extiendan una mirada humana a los pacientes sin juzgarlos y con deseos de compartir con ellos lo mejor que tenemos como seres humanos.

Somos todos humanos y todos estamos pasando por este planeta Tierra en la búsqueda de algunas lecciones, de algunos aprendizajes que acabarán moldeándonos y convirtiéndonos en mejores personas.

Y creo fehacientemente que forma parte de esa evolución, darle la mano el prójimo, compartir lo que sabemos y la mejor parte de nosotros escogiendo lo que somos capaces de sentir y de hacer.

En este momento le pido a Dios y mi Madrecita que usted caro lector, que acabó de leer este libro, pueda aplicar en usted mismo el máximo de conocimiento que adquirió aquí. Y si es usted médico, que pueda entonces transbordar ese saber en sus pacientes, de la misma forma en que nosotros médicos de *Longevi Science* ya lo estamos haciendo.

Ame al prójimo como a sí mismo.

Mateus 22:39

Sabemos que esa frase fue dicha hace más de dos mil años, pero ¿cuánto nos es necesaria todavía?

¡Necesitamos amar damas y caballeros!

Sé que en muchas ocasiones, no es fácil, pero podemos intentar lo mejor a cada día con pequeños gestos: dándole unos merecidos "buenos días" al desconocido, en un elogio que le puede cambiar el día a alguien, siendo amable con el vendedor de una tienda, manteniendo la calma cuando alguien se altera o se irrita, manteniéndonos exentos al no juzgar, cuidando a los animales, cuidando nuestro

planeta, siendo amables con el vecino anciano que vive solo, con nuestros colegas de trabajo, pacientes, amigos y familiares.

El amor puede expresarse en innumerables vertientes incluso en un momento difícil, y será ese sentimiento el que nos hará mejores personas y que hará con que nuestro día siguiente valga la pena ser vivido.

Amar, de la forma que sea, en la medida de cada uno, permite sonreír, permite que superemos un día horrible que tuvimos, abrazar a alguien reconciliándonos con él es la esperanza de que un día vamos a volver a ver a los seres que amamos y que ya no están más entre nosotros.

¡Le deseo a usted médico, paciente, lector, todo el amor de este mundo! Le deseo también, fe, esperanza y sabiduría. Porque todo eso lo construimos de a poco todos los días.

Rezo por usted y por mí, por mi esposa, por mis hijos, pacientes y por todos mis ancestros, que vivieron antes de mí y que descubrieron el camino para sus descendientes, que es el mismo camino en el que estoy ahora, haciéndole honor y pasando la batuta con elegancia.

Este libro tiene el objetivo de compartir el conocimiento en la medida de lo posible, mejorando la vida de muchos y colaborando con la disrupción del conocimiento y de la medicina en todo el planeta.

Bienvenidos a la nueva era damas y caballeros, a la era de *Longevi Science*. A la era del amor y del deseo de hacer que mi vida sea lo mejor posible para todos.

¡Muchísimas gracias!

Oración a Nuestra Señora de las Gracias

"Recuerda, oh Purísima Virgen María, el poder ilimitado que tu Divino Hijo te dio sobre su adorable Corazón. LIeno de confianza en tu intercesión, vengo a implorar tu ayuda. Tienes en tus manos la fuente de todas las gracias que brotan del Corazón amantísimo de Jesucristo; ábrela a mi favor, concediéndome la gracia que te pido ardientemente. No quiero ser la única rechazada por ti; eres mi Madre, eres la soberana del Corazón de tu Divino Hijo.

Sí, oh Santísima Virgen, no olvides las penas de esta tierra; mira con compasión a los que sufren, a los que beben sin cesar del cáliz de la amargura de la vida. Ten piedad de los que se aman y están separados por la discordia, la enfermedad, la prisión, el exilio o la muerte. Ten piedad de los que lloran, de los que suplican, y concede a todos consuelo, esperanza y paz. Escucha, pues, mi humilde súplica y concédeme las gracias que ahora te pido fervientemente por intercesión de tu Santa Medalla Milagrosa.!

Amén."

capítulo



CÉLULAS MADRE

La evolución del hombre va necesariamente,
por la búsqueda del conocimiento.
Sun Tzu

Todo ese camino de *Longevi Science*, la Biblia de la Longevidad, por sí solo ya podría representar una longevidad sana y con muchísima calidad. Sin embargo, todo eso puede ser considerado como un pequeño paso para que los médicos y los pacientes logren los mejores tratamientos que existen hoy por hoy: ¡las células madre!

— Pero, ¿por qué es necesario hacer todo eso?

Porque pese a que los tratamientos con células madre sean efectivos y casi mágicos, a punto de yo mismo apodar a esas células de Partículas Divinas, ellas serán potenciadas dentro del organismo si logran tener una dirección mejor.

Por lo tanto, ese paso no es una casualidad, ¡sino el camino ideal para lograr algo espectacular!

Por ejemplo: si un paciente tiene una sensibilidad a algo que come todos los días y no sabe, su intestino estará sufriendo de inflamación crónica, con posibles síntomas, o no. ¿Y que podría suceder en ese caso, si no hacemos todas las evaluaciones y cambios de comportamiento previamente? Sin que lo sepamos, el uso de las células madre será en gran parte dirigido al tratamiento de esa inflamación crónica.

Las células madre tienen inteligencia propia para continuar su camino dentro de un organismo y llegar hasta el lugar que él necesita, porque ellas detectan las inflamaciones.

Por supuesto que este ejemplo es algo positivo, ¡siempre lo es! Pero si sabemos que existe esa posibilidad de antemano, podemos tratar esa cuestión localmente y, después el uso de las células madre será potenciado y nada se despilfarrará.

De manera general, nada se pierde con ese proceso de la longevidad, solo ganamos con todo eso.

Cada paso mejora el otro paso que demos, agrega y potencia el bien que logremos hacer con la aplicación de los protocolos biológicos.

Formas de tratamiento con las células madre.

Las células madre mesenquimales alogénicas, provenientes del cordón umbilical, son las que poseen más fuerza, más potencial rejuvenecedor y más compatibilidad

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 de la grasa del paciente, tienen menos fuerza y cantidad de células que las que deseamos.

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

He creado la llamada técnica del 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:

- Anti-aging (antienvejecimiento)
- 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

Esos son protocolos eficientes y que si se aplican por vía endovenosa, se convertirán en combinaciones poderosas porque la aplicación general soluciona todas las inflamaciones que aquel paciente posee y muchas veces ni siquiera lo sabe. Por otro lado, si seguimos el paso a paso de la Biblia de la Longevidad, ya habremos tratado y potenciado el rejuvenecimiento de ese organismo.

Cuando se combinan esas técnicas, podemos mejorar la vida del paciente como un todo, porque eliminamos sus inflamaciones y potenciamos su rejuvenecimiento. El paciente empieza a dormir bien de nuevo, mejora su apetito y se da cuenta que su musculatura está más rígida, como también su piel con más turgencia y brillo, su cabello

más brillante y voluminoso, las articulaciones se mueven con más facilidad y una disposición de adolescente le toma por sorpresa otra vez. La mejoría del organismo es tanta que el humor mejora, la concentración y la memoria también, todo a nivel celular y natural del organismo se renueva. La energía y los deseos de vivir de los pacientes se transforman de la noche a la mañana y muchos vuelven a vivir de forma jovial nuevamente: quieren caminar, moverse, vuelven a tener relaciones sentimentales y a relacionarse con más personas y con sus familiares. Se arriesgan a hacer nuevos deportes, cursos universitarios e incluso nuevos negocios, porque están llenos de energía y quieren usarla al cien por ciento junto con el tiempo y la calidad de vida renovada que han recuperado.

¡Eso es como tener una segunda chance en la vida!

Y ser testigo de esos procesos ha hecho con que mi sendero profesional valga la pena, como el camino que escogí en esta vida también.

"¡Gracias a Dios!"

Las células madre y la longevidad.

Si todavía usted no sabe lo que son las células madre o sencillamente no se acuerda, puede imaginarse el encuentro de un solo espermatozoide y un óvulo cuando forma la primera célula madre que le dará vida a una persona exactamente como lo es usted ahora.

El poder de las células madre es el de multiplicarse exponencialmente hasta que el ser humano esté completo y con miles de millones de células madre para poder

generar diariamente todos sus órganos por el resto de su vida.

Las células madre son las únicas células que se adaptan y se transforman en cualquier otra célula necesaria para la regeneración de diferentes partes del cuerpo. Eso significa que ella tiene el poder y la inteligencia de adaptarse a cualquier parte de su cuerpo que necesite curación o regeneración.

Cuando usted se hiere y se le abre una herida en la piel, no se preocupa porque sabe que, en algunos días esa herida va a cicatrizar poco a poco, formando una postilla hasta quedar como si nada hubiese pasado. Pues bien, ese fue un trabajo de éxito de las células madre en su cuerpo.

Cuando usted realiza una cirugía y le extirpan uno o más órganos de su estómago, son las células madre las que entrarán en acción para cicatrizar y regenerar todo lo que se hizo durante el procedimiento para la restauración de un determinado órgano, como el estómago, el intestino, el hígado, la vesícula o todos ellos juntos, además de la piel, las terminaciones nerviosas, etc.

Si las células madre de su cuerpo tienen la capacidad de regenerar cualquier parte de su organismo, ¿podemos imaginar lo que sería tener esas células en un pequeño frasco y aplicarlas en cualquier lugar que consideremos necesario?

Imagínese por ejemplo, si usted pudiese tomar ese frasco y aplicárselo en el cuero cabelludo para volver a tener más pelo. O si pudiese aplicar esas células tan inteligentes en todo su regazo y cara para regenerar y rejuvenecer toda su piel, retomando una apariencia

más joven. O incluso, si pudiese aplicar las células madre en su órgano genital, para que volviese a tener la potencia de un joven adolescente.

Ese ejercicio de imaginación no es solo un sueño, sino una realidad que por ahora les pertenece a algunos pocos escogidos en la sociedad a causa de la falta de información y de la democratización del uso de las células madre en una buena parte del planeta. Algunos países ya poseen la autorización y trabajan con las células madre de forma libre, oficial y reglamentada, proporcionando a sus ciudadanos la mejor y más actual medicina que existe, la que le ofrece la curación a partir del material biológico, de aquello que proviene de su propio cuerpo, sin ninguna contraindicación o efectos secundarios y con resultados mucho mejores y definitivos. En Brasil, todavía no tenemos todos esos avances en la proporción que nos gustaría, pero estamos en el camino correcto para lograrlo.

La falta de información sobre las células madre y su reglamentación en el país, hace con que ese tipo de tratamiento sea solamente para una fracción mínima de la sociedad, como lo que sucedió en el auge de la pandemia en que las personas famosas, importantes y de un alto poder adquisitivo, pudieron tratar la Covid-19 y principalmente, sus secuelas con las células madre.

Mientras miles de personas morían con una pandemia que asustó al mundo entero, solo una pequeña parte de los ciudadanos enfermos tuvo acceso a la información y al tratamiento y tuvo su salud regenerada a partir de un

pequeño frasco con miles de millones de células madre.

Hoy por hoy, las células madre utilizadas para esos tratamientos, los llamados protocolos biológicos o de células madre creados por mí, provienen de cordones umbilicales que serían descartados después del nascimiento de cualquier niño. Esas células son consideradas comodines, porque son las que poseen un mayor potencial regenerativo y se adaptan a cualquier persona, absolutamente sin ninguna contraindicación.

Ese es el contenido que está en los frascos que yo cariñosamente llamo de Partículas Divinas: ¡las células madre! Las partículas que causarán la mayor disrupción del conocimiento sobre la medicina en todo el mundo. El pequeño frasco que reemplazará a centenas o miles de líneas de medicamentos que una persona está obligada a tomar durante su vida entera y que, al regenerarse a partir de las células madre, probablemente no los necesitará más. Las células madre son el tratamiento del futuro para la mayoría de las enfermedades existentes, incluso para las que supuestamente no existe cura, como el Alzheimer, la ELA, el autismo, las enfermedades del corazón, problemas ortopédicos de deportistas profesionales, enfermedades autoinmunes y casi todo lo que usted se pueda imaginar. Lo que todavía las células madre no curan será posible en el futuro, porque estamos en el camino correcto de ese conocimiento tan disruptivo, tan necesario y transformador para el planeta.

Las células madre curan, regeneran, rejuvenecen y les devuelven al paciente la calidad del sueño, de la

musculatura, el humor, el desempeño sexual, la apariencia y todo lo que buscamos como mejoría en la vida.

Las Partículas Divinas, las células madre, existen y están aquí para cambiar la forma en cómo nos cuidamos, nos tratamos y comprendemos la medicina.

No existe más nada en este mundo que nos traiga más rejuvenecimiento, regeneración y antienvejecimiento que los tratamientos con las células madre.

El camino de la longevidad secunda todos los pasos de la Biblia de la Longevidad para que usted pueda llegar hasta las Partículas Divinas en su mejor plenitud y así alcance lo mejor de sí mismo.

¡Es usted en su mejor versión!

Las células madre y la IA

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

¡Nunca se habló tanto de la IA, (Inteligencia Artificial) como hoy en día!

Muchos temen perder sus trabajos, mientras otros hacen lo imposible contra reloj para usar la IA a su favor.

Y en medio de ese caos que genera miedo, incertidumbre y tanta información, yo le pregunto:

— ¿Sabe usted realmente lo que es la IA?

Si le preguntamos a la misma IA, ella nos dirá:

— Inteligencia Artificial (IA) se refiera a la capacidad que tienen las máquinas o los sistemas de computación para realizar tareas que normalmente exigen inteligencia humana. Eso incluye un 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 nuestro estándar de lógica y que se les programó por personas para ejecutar razonamientos a partir de nuestro conocimiento matemático, lógico, médico, químico, filosófico, etc. Y si la IA nos supera, será a causa de la capacidad de memoria y procesamiento muy superior al nuestro.

Nuestra inteligencia proviene de la naturaleza, es de fábrica, ¡como la de las Células madre!

Somos todos humanos que provenimos de una sola célula madre, que surgió de la unión de un óvulo con un espermatozoide y que 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 del corazón.

Y además de ese poder magnifico que llevamos con nosotros gracias a una reserva de células madre durante toda la vida, ellas poseen una inteligencia propia de auto guiarse dentro del cuerpo, exactamente hacia dónde cada organismo lo necesita.

Si usted se hace un corte en el brazo, las células madre van hacia allá para regenerarlo, si se le inflama el intestino, ellas se dirigirán hacia ese órgano.

El único punto negativo respecto de las células madre, es que un día ellas se acaban. Cuando una persona tiene fracaso multiorgánico, eso sencillamente significa, que su reserva de células madre terminó.

Pero, ¿y si pudiésemos reabastecer nuestros cuerpos con nuevas células madre? ¿Podríamos vivir para siempre?

¡Sí!

¡Y es justamente con eso que la medicina regenerativa trabaja! ¡Es un camino hacia un nuevo futuro!

Si la Inteligencia Artificial nos supera, porque podemos potenciar sus procesadores y su memoria, lo mismo se da con las células madre cuando podemos aumentar su cantidad y dirigirlas dentro del organismo hacia donde queramos.

Como médico experto en medicina regenerativa y creador de varios protocolos biológicos con células madre a las que llamo de Partículas Divinas, he sido testigo del

milagro que ellas operan en nosotros.

Cuando un paciente me llega sufriendo con una artrosis de cadera después de años sometiéndose a tratamientos y terapias sin un resultado efectivo, con excepción de la indicación de cirugía y prótesis, ese individuo ve en las células madre su última esperanza de una luz al final del camino.

Y yo tengo el privilegio de poder ofrecerle esa luz por medio de mi trabajo, que está bendecido por mi Madrecita querida, Nuestra Señora de las Gracias, que me puso en este camino y me dio este propósito de vida.

"¡*Gracias a Dios*!"

Vi innumerables pacientes como el del ejemplo anterior, ser curados de artrosis con la aplicación de las células madre de forma local y endovenosa, y sin ninguna cirugía o prótesis, sino solamente por la sola regeneración total de la propia cadera.

¿Y cómo eso se da damas y caballeros?

Pues a través de la inteligencia natural de las células madre de transformarse en cualquier célula del cuerpo humano que sea necesario y de la proeza de continuar dentro del organismo, exactamente en la dirección y el lugar que él lo necesita. Las células detectan las inflamaciones del cuerpo, sea en la cadera o en el dedo del pie, en donde existe una uña con hongo, por ejemplo, y regenera tanto la cadera como esa uña. Y otras inflamaciones que muchas veces el paciente ni siquiera sabe que tiene, curando algo antes incluso de que se manifieste.

Y usted se estará preguntando:

— Pero eso es un verdadero milagro ¿verdad doctor Tércio?

— ¡Claro que sí!

En la técnica del sándwich, utilizo la aplicación de células madre de forma local, potenciando su poder, donde espero que tenga más concentración, en este caso, en la cadera. Y de forma endovenosa, al mismo tiempo, envío otra cantidad de células para que el cuerpo pueda ser regenerado de un modo general.

Es una transformación completa: el organismo se regenera de dentro hacia afuera, lo que reverbera en varias maneras extremadamente positivas. El paciente vuelve a dormir como un bebé, lo que mejora su energía, su vitalidad y su disposición. Así, el apetito también mejora y la musculatura se hace más rígida, como también la piel que obtiene más brillo y vida, más turgencia, el cabello aumenta su brillo y volumen y la disposición del paciente vuelve a ser como la de una persona joven otra vez, independientemente de la edad que tenga.

Mis pacientes vuelven a caminar, van al gimnasio, empiezan un nuevo deporte, un nuevo hobby como un curso de baile o de pintura, quieren empezar una universidad, quieren pasear, viajar y lo mejor de todo eso: vuelven a relacionarse sentimentalmente ¡porque se sienten vivos otra vez, felices y llenos de energía! ¡Y la creatividad los visita nuevamente!

El poder de las células madre es tan, pero tan mágico y divino, que no solo cura aquella enfermedad que el paciente tenía durante años, sino que le devuelve la vida con todo el potencial posible: ¡el de la juventud!

Las células madre son el futuro, la disrupción con la medicina tradicional, una vez que reemplaza las medicinas, y regenera y cura de forma efectiva.

Nos queda mucho por delante todavía en ese camino, como también con la IA que se desarrollará cada vez más. Y puede que usted tenga miedo a perder su trabajo, sí, pero al mismo tiempo, ¡prepárese para vivir más y mejor!

La inteligencia de las células madre no es una amenaza, sino su mejor aliada, es el milagro que permitirá que usted se sienta tan vivo, que con seguridad se sentirá suficientemente motivado y feliz para reinventarse profesionalmente.

Las células madre ya vienen con su IA, ¡pero de una forma mucho más avanzada! ¡Las células madre son la vida misma! ¡Y una vida en abundancia!

¿Las células madre podría haber regenerado al Super Hombre?

Christopher Reeve y la lesión de la médula ósea.

Christopher Reeve, actor, director, autor y activista norteamericano, descubrió su pasión por la actuación a los nueve años de edad y fue el primer Superhombre del cine. Actuó en cuatro éxitos mundiales: "*Superhombre – la Película* ", allá por los idos de 1978, "*Superhombre 2 – La aventura Continúa*" (1980), " *Superhombre III*" (1983) y " *Superhombre IV – En Busca de la Paz*" (1987).

Su actuación y su bella apariencia fueron un hito en la

cultura pop y un referente para todos los actores y para las versiones posteriores del personaje.

El éxito fue absoluto hasta que, en 1995, un accidente con un caballo le causó una lesión en la médula ósea dejándolo tetrapléjico. Se convirtió entonces en un activista en pro de los derechos de las personas con discapacidad y creó la Fundación Christopher Reeve, que apoyaba las investigaciones sobre parálisis hasta los días de hoy, incluyendo la legalización de las investigaciones con las células madre.

En 1998, él dijo en una entrevista:

"*Quién sabe por qué nos sucede un accidente. La clave está en saber lo que hacer después. Existe un momento en el que no nos enteramos de lo que pasó, pero enseguida estamos en duelo, con los sentimientos de confusión y pérdida. Después de eso, tenemos dos elecciones. Una es mirar por la ventana e irnos desintegrándonos gradualmente. Y la otra es movilizarnos y usar todos nuestros recursos, sean los que sean, para lograr algo positivo. Ese es el camino que secundé. Es natural para mí. Soy una persona competitiva y en este momento, estoy compitiendo contra la deterioración. No quiero que la osteoporosis, la atrofia muscular o la depresión me venzan*."

Yo, doctor Tércio Rocha, médico endocrinólogo y experto en medicina regenerativa, nunca interpreté al Superhombre, pero siento una fuerte conexión con el actor por el hecho de haber luchado por 23 años contra el cáncer cuando todavía no existía el conocimiento y la tecnología que hoy por hoy tenemos sobre el tema.

"*Pero estamos avanzando mucho, ¡gracias a Dios!"*

En los últimos días de vida de Christopher, él pidió a los electores de California que votasen a favor de la Propuesta 71, que sería el puntapié inicial para la creación del Instituto de Medicina Regenerativa de California, destinando unos US$ 3 mil millones en fondos estatales para la investigación con las células madre. La Propuesta 71 fue aprobada en menos de un mes después de su deceso.

"¡Y eso es realmente el valor de una vida! ¡Y de una muerte!"

La historia de este astro de cine me ha hecho reflexionar sobre el propósito por el cuál vinimos aquí a este planeta.

Si el Superhombre se ganó el éxito mundial para después perder su movilidad y con eso convertir su sufrimiento en un sendero para el avance de las células madre, yo podría decir que el cáncer fue para mí el equivalente a la lesión de la médula de ese gran astro.

Christopher estuvo durante décadas en una silla de ruedas, y yo estuve décadas juntando 368 sesiones de quimioterapia y tres choques anafilácticos que me dejaron al borde de la muerte.

Todos vinimos a este mundo con una misión y la felicidad de Reeve al conseguir el derecho a la investigación y la inversión del gobierno de los Estados Unidos para los estudios con las Células Madre es lo que me permitió crear los innumerables protocolos con ese material biológico, y con el cual he podido

estudiar y trabajar casi durante toda mi vida.

Paralelamente a lo que me pasó, veo que en todo el mundo, son miles de miles de profesionales, científicos y estudiosos, como la Clínica Mayo, o Mayo Clinic, que están en primer lugar en el ranking de las mejores clínicas mundiales en células madre, de acuerdo con un informe del *US News & World Report*.

La Clínica Mayo posee 150 años y pertenece al más grande grupo de clínicas médicas integradas y sin fines de lucro del planeta. Ellos afirman:

"*Estamos construyendo el futuro, donde la mejor atención posible estará a disposición para todos y donde más personas podrán encontrar la curación en casa. Nuestra investigación incansable trae resultados increíbles en diagnósticos más precoces y en nuevas curaciones. Es así que inspiramos y que damos esperanza a aquellos que más lo necesitan.*"

Con tanto camino ya trillado, si fuese hoy, la lesión de la médula espinal de Christopher Reeve, podría haber presentado una gran mejoría, porque de la misma forma en que la Clínica Mayo llegó a la conclusión que la terapia con las células madre es algo seguro y que beneficia a las personas con lesiones en la médula espinal, otros profesionales, científicos y médicos como yo, ya tuvieron el privilegio de ser testigos del milagro de esas células, que llamo cariñosamente de Partículas Divinas.

La Clínica Mayo realizó diversos ensayos clínicos con las células madre para tratar lesiones en la médula espinal, que

demostraron que ellas son seguras y que auxilian en el movimiento y en la sensibilidad.

¿Y cómo funcionan esos ensayos?

- Las células madre provienen de la grasa del propio paciente y también pueden ser las mesenquimales alogénicas, provenientes del cordón umbilical.

- Las Células madre son expandidas en una placa de Petri.

- Las Células madre se inyectan en la región lumbar del paciente.

- Las Células madre migran hacia el área lesionada de la médula espinal.

Y los resultados nos sorprendieron porque:

- Demostraron que las Células madre son seguras y mejoraron el movimiento y la sensibilidad que antes no existían.

- Algunos participantes presentaron mejorías significativas en la función.

- Los efectos colaterales más comunes son solamente el dolor de cabeza y el dolor musculoesquelético.

Y los avances por los cuales el superhombre luchó toda su vida, no quedan en esos ejemplos anteriormente citados:

- La Clínica Mayo está realizando un ensayo clínico de fase 2 de tratamiento con células madre para pacientes con lesión grave de la médula espinal para mejorar vidas y alterar el curso del tratamiento de pacientes con ese tipo de lesión.

Usted puede recibir más información en la Página Web

de la propia clínica en el caso que lo quiera comprobar:

https://www.mayoclinic.org

Las células madre han sido utilizadas en todo el mundo para tratar cualquier tipo de enfermedad evitando cirugías complicadas y que conllevan a un riesgo de vida, reemplazando la inserción de prótesis y salvando vidas, además de regenerar órganos, la piel, el cabello, de promover el rejuvenecimiento y el antienvejecimiento.

El Superhombre luchó por los derechos del estudio con las células madre en pro de la curación de la médula, pero no fue solamente ese éxito que logró, porque las células madre han venido curando en todo el mundo lo que la Medicina Tradicional afirma ser incurable: Alzheimer, Parkinson, Autismo y tantas otras.

La vida y la muerte de Christopher Reeve cumplió su cometido, de la misma forma que yo cumpliré el mío: continuar trabajando y difundiendo ese conocimiento al máximo, como también seguir transformando pacientes a través de la curación y de la mejoría de su calidad de vida, del envejecimiento sano y de una longevidad feliz.

Usted no necesita ser un Superhombre o una Mujer Maravilla para beneficiarse de los tratamientos y protocolos con las células madre, porque uno de los objetivos de Reeve era que ese conocimiento y tratamiento un día pudiese estar al alcance de todos.

¡Y así mismo es!

¡Conózcanos hoy mismo y viva el mejor momento de su vida con

las Partículas Divinas!

Cristiano Ronaldo y su verdadera fortuna

¡Para los que saben lo que es más importante en la vida!

Para muchos parece más natural perder la salud todos los días, que dejar de buscar los bienes materiales, incluso cuando no siquiera los necesitamos más.

Por eso Cristiano Ronaldo ha llamado tanto la atención por invertir cerca de 1 millón de euros por año para mantenerse fit.

— Pero, ¿Cómo mantenerse fit?

Ronaldo es considerado el mejor y el más completo jugador de fútbol de la historia, el más grande goleador del mundo y en mi opinión, y de la mayoría de los expertos, sus atributos físicos, habilidades goleadoras, mentalidad vencedora, liderazgo y desempeño bajo presión, lo convierten en uno de los mejores de todos los tiempos, tanto que es considerado el jugador del siglo por la *Globe Soccer Awards*.

Como si no bastaran tantas cualidades, el astro del fútbol también demuestra cuidar bien su lado espiritual, católico practicante, pues acostumbra a besar tres veces su crucifijo que lleva en el pecho antes de todos sus partidos.

Con todo lo que Cristiano Ronaldo alcanzó en la vida, podría perfectamente permanecer en esa bellísima región

de tranquilidad: joven, exitoso, casado, millonario y lleno de salud.

Sin embargo, él tiene una mirada muy noble respecto de todo lo que realmente importa en la vida, principalmente para quien considera el hecho de que estamos todos envejeciendo.

Cristiano Ronaldo no se toma enserio solo su dieta, los ejercicios físicos diarios y una buena dosis de sueño, sino que no bebe e incluso fue noticia cuando apartó dos botellas de Coca-Cola que tenía delate suyo durante una rueda de prensa y puso una botella de agua en su lugar, diciendo bien alto:

— ¡Beban agua!

Inmediatamente las acciones de Coca-Cola se vinieron abajo y el tema tuvo que ser resuelto después.

Además de eso, sus rutinas como jugador incluyen temperaturas de 100 grados negativos, cero azúcares y mucho pero mucho sueño. Cristiano duerme cinco o seis veces durante solamente 90 minutos a lo largo del día. Y nos dice:

— Esto no es una siestecita. Es una forma de dormir menos, pero de mejorar la recuperación.

Él también se hace masajes diarios y terapia de luz infrarroja, que sirve para revertir los síntomas del envejecimiento, promover la recuperación muscular y mejorar el humor.

También toma baños helados para aumentar su energía celular, la capacidad cognitiva y la memoria,

aumentar la inmunidad y reducir la inflamación sistémica. Todo ese método permite una recuperación de las lesiones más rápida y la mejoría de la función cardiorrespiratoria.

Y como si todo eso no fuese suficiente, Ronaldo también reveló que tiene una cámara de crioterapia en su casa en Dubai, algo que incluye en su rutina diaria desde el 2013. Durante sus sesiones que duran cerca de tres minutos, enfrenta temperaturas de hasta 100 grados negativos. Así ayuda a acelerar la recuperación de los músculos.

Dijo una vez en una entrevista:

—Eso no es un sacrificio para mí, sinceramente. Realmente me encanta hacerlo, de verdad.

El atleta portugués entrena cinco días por semana, seguidos de dos de descanso.

Resumiendo, el cuerpo de Cristiano Ronaldo se ha convertido en un negocio porque él sencillamente invierte su tiempo y su dinero para no envejecer, liderando la próxima carreara de oro de un mercado estimado en unos 35 trillones.

Y mientras muchos atletas se vanaglorian de tener un yate o una Ferrari, Cristiano invirtió en 10 años más de vida y con un excelente desempeño.

Él está tan comprometido con todo eso que se propuso a sí mismo, que se ha convertido en el personaje central de la nueva era *wellness*, al crear una marca propia de suplementos.

Ronaldo entendió antes de todos que la salud es vida, y la longevidad un excelente mercado financiero.

El lujo ahora es sencillamente vivir bien.

Por eso mi vida y mi trabajo están dedicados a las células madre, porque son ellas las que nos permiten obtener los mejores tratamientos regenerativos de embellesamiento y de antienvejecimiento del mundo.

Y ya sea en la lona del Maestro Carlson Gracie, en los campos de fútbol de Cristiano Ronaldo o en cualquier adversidad que la vida nos ponga por delante y del propio envejecimiento: ¡Tendremos las Partículas Divinas!

Lo mejor para su cuerpo que proviene del mejor material biológico que existe.

Y usted no necesita ser Cristiano Ronaldo para obtener todo eso, pero si lo fuere, ¡bienvenido sea!

Bryan Johnson, el millonario que quiere vivir para siempre.

Cómo puede usted construir su mejor longevidad con las células madre.

¿Ya pensó usted o que sería vivir para siempre o sencillamente reducir su edad al revés de aumentarla?

Bueno, pues el empresario estadounidense Bryan Jonhson ha apostado algunos millones de dólares por año para descubrir cómo sortear el envejecimiento y rejuvenecer, disminuyendo su edad biológica, en unos 27 años según él.

El documental: "*El hombre que quiere vivir para siempre – ¡No se muera!"* está en Netflix y nos trae en detalles la jornada inusitada 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 trillados

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!

¡Kim Kardashian e Jennifer Lopez influyen en el crecimiento del uso de las células madre!

¡Full Face y embellecimiento íntimo!

¿Quién no se inspira y se sorprende con la belleza de Jennifer Lopes en el auge de sus 50+?

¿O con la belleza y el estilo de Kim Kardashian, que a sus 44 años es considerada un ícono en los Estados Unidos y en el mundo?

La realidad es que la belleza en la madurez ha sido noticia. Hace pocas décadas que las portadas de las revistas y los comerciales de televisión eran en su mayoría estrenados por chicas adolescentes o por mujeres muy jóvenes, pero ahora la belleza parece estar en la cima para algunas mujeres menos jóvenes.

¿Y por qué pasó todo eso?

Por supuesto que la sociedad está evolucionando y culturalmente estamos aprendiendo a ver la belleza en todas las edades y a superar la idea de que solamente personas más jóvenes pueden ser bonitas. Pero además de todo eso, la tecnología también evolucionó permitiéndole a

las mujeres de hoy que alcanzasen la edad actual con más belleza y juventud.

Tenemos mucho al alcance de las manos en lo que se refiere a los tratamientos de belleza, pero no hay nada más avanzado en la tecnología en este mundo que las células madre, las Partículas Divinas de la salud, de la belleza y de la juventud.

No es por gusto que Jennifer Lopes y Kim Kardashian son fanáticas de los tratamientos faciales y de la belleza con células madre, ¡como también Katy Perry, damas y caballeros!

Los tratamientos con ese material biológico hacen con que las células se rejuvenezcan, sea con la aplicación endovenosa, local o con las dos al mismo tiempo, haciendo con que la paciente tenga una nueva edad en la región aplicada. Por ejemplo, si Jenifer Lopes hoy por hoy a los 55 aplica as células madre en su rostro, en ese mismo lugar ella tendrá 1/5 de su edad más 5. Eso significa: ¡16 años de edad!

Las células madre cuando son aplicadas en el rostro a través del protocolo de belleza *Full Face,* harán con que esa piel genere colágeno como lo hacía a los 16 años, como también con todos los componentes que esa piel tenía a esa edad. ¡Parece magia porque la piel se estira, se levanta! ¡Y sin cirugía! Y la buena noticia no termina ahí: los resultados son efectivos, duraderos y sin dolor, sin efectos secundarios y sin ninguna necesidad de medicinas.

Una sesión dura menos de dos horas y en dos semanas, después de la reducción de la hinchazón causada por la

aplicación, el resultado ya se nota claramente y continuará mejorando durante los próximos seis meses porque las células continúan actuando en su cuerpo.

Cuando la paciente también hace esa aplicación endovenosa, el resultado es mucho mejor, tanto en la cara como en todo el resto del cuerpo, porque una vez que las células entran en la corriente sanguínea, continúan para todo y cualquier lugar en dónde exista inflamación regenerando, curando y rejuveneciendo, lo que mejora la musculatura, la piel el cabello, los órganos y especialmente la disposición del individuo que se siente alegre, con deseos de correr, caminar y mucho más. Muchas mujeres asocian la regeneración íntima al protocolo *Full Face* que también se trata de una aplicación local de células madre en la región intima para que ella recupera la juventud otra vez y así retome su autoestima y su deseo sexual, mejorando, por ende, su relacionamiento afectivo y su libido.

¡No hay límites para lo que las células madre pueden hacer en su cuerpo desde el punto de vista de los beneficios que nos traen! ¡Todo se convierte en salud, regeneración, rejuvenecimiento y curación! ¡Todo se convierte en disposición, energía y deseos de vivir!

Recientemente en Brasil, la actriz Deborah Secco contó en una entrevista que se hizo un tratamiento con células madre en su rostro y en la piel de la barriga para eliminar la flacidez.

En mi consultorio, yo atiendo mujeres de todas las edades que buscan esos tratamientos estéticos y debo confesar que no es necesario ser alguien famoso para permitirse ese tipo de tratamientos. Solo hay que desearlo.

Las células madre pueden ser aplicadas a cualquier edad y mientras más rápido nos lo hagamos, más chances tendremos de obtener una longevidad más larga y sana.

Como fue el caso por ejemplo de una paciente común que había pasado por una cirugía bariátrica con gran reducción de peso, con casi unos 40 kilos menos y mucha flacidez en todo su cuerpo. En ese caso, le hicimos una aplicación endovenosa y local, endureciendo la piel y la musculatura y logrando que, incluso con tanto peso de menos, ella mantuviese su apariencia normal y no la de una persona que se había hecho una cirugía de reducción de estómago.

Posterior a la aplicación, parecía una niña de 15 años, delgadita ¡y muy linda! Volvió a retomar su vida amorosa y a trabajar más que nunca, porque su disposición cambió completamente, como también su alegría y sus deseos de vivir.

Las células madre cambian al ser humano de dentro hacia afuera. Vemos el resultado por fuera, pero él empieza por dentro, regenerándonos en dónde efectivamente lo necesitamos: ¡en nuestras células! Y los resultados son el de un organismo totalmente rejuvenecido: órganos, musculatura, articulaciones, piel, cabellos ¡y todo lo demás!

El resultado es realmente una persona más bonita y aparentemente mucho más joven, pero principalmente una persona feliz que siente energía por las mañanas al despertar, que tienen deseos de levantarse y salir corriendo porque siente que tiene muchas cosas para vivir ese día de su vida.

Las células madre les devuelven a los pacientes lo que

ellos no soñaban más que podrían vivir otra vez: ¡la juventud corriéndoles por las venas!

Por eso les digo:

¡Regenérense ahora mismo!

BÓNUS: REGENERA SPA SÃO PAULO WELLNESS & LONGEVITY

A continuación les presento un modelo conceptual de un programa de 7, 14 y 21 días, que integra algunos fundamentos de la medicina integrativa con aplicaciones de protocolos biológicos bajo supervisión médica. Todos los pacientes pasarán por consulta bajo la supervisión de un médico y de un equipo multidisciplinario antes de iniciar este protocolo.

Título: Programa de SPA Regenerativo Anti-Aging (antienvejecimiento) LONGEVY SCIENCE (7, 14 y 21 días)

Objetivo:

- Promover el bienestar y la mejoría de la calidad de vida, el equilibrio metabólico y los signos del envejecimiento por medio de un abordaje integrativo regenerativo.
- Combinar intervenciones físicas, nutricionales,

psicológicas, quirúrgicas y terapéuticas bajo supervisión clínica intensiva.

Estructura general del protocolo:

- **Evaluación inicial:** historia clínica, exámenes básicos, evaluación de riesgo cardiovascular, estilo de vida, sueño, estrés, alimentación, hormonas (cuando esté indicado).
- **Revaluaciones periódicas:** a los 7º, 14º y 21º días (o cuando conste en el protocolo del centro).
- **Equipo multidisciplinario:** médico integrativo regenerativo, nutriólogo, fisioterapeuta/entrenador personal, terapeuta manual, enfermero, sicólogo/ coach, terapeuta de bienestar, fisiólogo del ejercicio.

Fundamentos de la medicina integrativa (aplicables de manera general):

- **Medicina con base en evidencias y complementada por abordajes dirigidas al bienestar:** nutrición individualizada, manejo del estrés, sueño, actividad física adaptada, desintoxicación suave, soporte hormonal bajo orientación clínica, suplementación con base en deficiencias.
- **Personalización:** evaluación de necesidades específicas, contraindicaciones y tolerancias.
- **Seguridad y ética:** consentimiento informado, monitoreo de efectos indeseados, registro de datos.

Componentes del programa (descripción conceptual con ejemplos de intervenciones aprobadas y seguras cuando estén indicadas):

1) Seroterapia (terapia intravenosa con nutrientes)

- **Objetivo:** apoyar la nutrición celular *anti-aging*, hidratación, vitamina C, y complejo vitamínico a tono con el protocolo médico.
- **Posibles componentes comunes (bajo orientación):** solución salina con una combinación de vitaminas, antioxidantes, magnesio, vitamina C, complejo B, aminoácidos, Quercetina, NMN, Co Q 10, Resveratrol etc.

2) Infrarrojo (terapia de LED/IR)

- **Objetivo:** mejorar la circulación, reducción de inflamación, soporte a la recuperación muscular.
- **Duración y frecuencia:** a tono con el protocolo individual.
- **Observación:** contraindicaciones en casos de sensibilidad a la luz, fotosensibilidad, y uso de ciertos fármacos fotosensibles.

3) Cámara Hiperbárica

4) Masajes y terapias físicas

- **Técnicas:** masajes terapéuticos, shiatsu, dreno linfático, corporal y clínico, liberación miofascial.

- **Beneficios:** reducción de la tensión, mejora la circulación, soporte al metabolismo linfático.

5) Sauna y Baño con hielo

- **Sauna seca/húmeda:** promueve la vasodilatación, el relajamiento, sudoración, posible mejoría del metabolismo.
- **Baño de hielo (temperatura fría):** puede estimular la recuperación, la autonomía, y la reducción de la inflamación.
- **Observaciones:** hidratación, monitorización de la presión arterial, epilepsia, enfermedades cardíacas, embarazo.

6) Dieta de hipoglucemia con restricción de carbohidratos simples

- **Objetivos:** estabilizar la glucosa, reducir el estrés oxidativo, control de peso.
- **Estructura:** ajuste calórico, distribución de macros, foco en proteínas magras, grasas sanas, fibras, ingestión de micronutrientes.

7) Gimnasio/actividad física

- **Intensidad:** adaptada al perfil, con progresión gradual.
- **Componentes:** entrenamiento de resistencia, cardiovascular, flexibilidad, equilibrio.
- **Supervisión:** profesional de educación física o fisioterapeuta.

8) Aplicación de las Células madre y PRF

- **Observación:** estas son intervenciones avanzadas, con la necesidad de autorización ética, aprobación institucional y evaluación de indicación clínica.
- **Células madre:** su uso médico necesita un protocolo aprobado, el tipo de célula, las vías de administración, y los riesgos y beneficios discutidos con el paciente.
- **PRF (Plasma Rico en Fibrina):** generalmente utilizado en odontología, ortopedia y estética para la regeneración de los tejidos; necesita la extracción de sangre y el procesamiento en ambiente seguro, con indicación clínica.

*Solamente profesionales debidamente licenciados deben llevar adelante estos protocolos.

Sugerencia de planificación por duración.

A) Programa de 7 días (modelo intensivo de introducción)

- **Dia 1:** evaluación inicial, plan individual, iniciar dieta con foco en el bajo nivel de glucosa /IG, primera sesión de fisioterapia ligera con entrenamiento moderado, sesión de seroterapia a tono con la recomendación médica, sesión de sauna ligera.
- **Días 2-3:** sesiones de infrarrojo, entrenamiento de resistencia ligera, dreno linfático, alimentación de la hipoglicemia estable, hidratación adecuada.

- **Día 4:** crioterapia/baño con hielo con supervisión, masaje relajante, consulta de seguimiento con el médico.
- **Día 5:** sesión de PRF/Células madre solo si está indicado y autorizado, continuación del entrenamiento adaptado, sueño adecuado.
- **Día 6:** nueva evaluación, ajustes de protocolo, práctica de técnicas de manejo del estrés (mindfulness/ respiración), dieta estable.
- **Día 7:** revaluación general, finalización con el plan de continuidad en casa.

B) Programa de 14 días

- Combina 7 días aumentados con una segunda etapa de 7 días de mantenimiento, con ajuste de intensidad, mayor concentración en la recuperación, educación nutricional profunda, monitoreo de marcadores.
- Inclusión de sesiones de PRF/Células madre solo si fuere indicado, con intervalos adecuados entre las aplicaciones.

C) Programa de 21 días

- **Fase 1 (días 1-7):** introducción, evaluación, adaptación.
- **Fase 2 (días 8-14):** intensificación gradual de los ejercicios, protocolos de regeneración, continuidad de las terapias de soporte.

- **Fase 3 (días 15-21):** consolidación de los hábitos, planificación del mantenimiento mensual, educación para un estilo de vida sana.
- Evaluación final con metas de continuidad.

Consideraciones de seguridad y ética

- **Consentimiento informado:** entender los beneficios, riesgos, alternativas y costes.
- **Evaluación de riesgo:** historial médico, alergias, uso de medicamentos, embarazo, condiciones cardíacas.
- **Supervisión profesional:** todas las intervenciones deben ser realizadas por profesionales habilitados para tal.

Recomendaciones para quien considera ese tipo de programa un Turismo de Salud.

Marque una cita con nosotros. Solicite una evaluación completa (exámenes de laboratorio, hormonales, cardiovasculares, TODOS LOS EXÁMENES CITADOS EN EL CAPÍTULO 1) antes de iniciar. El SPA secunda las normas de bioseguridad, ética y reglamentación vigentes. Cuestione sobre contraindicaciones, tiempo de recuperación, costes y seguimiento a largo plazo. Cada paciente recibirá este modelo con adaptaciones personales y un perfil específico a tono con su edad, sexo, condición de salud, objetivos, limitaciones físicas, etc. Recibirá un plan estructurado y diario detallando sugerencias de actividades, alimentación y horarios que deberán ser respetados.



https://drterciorocha.com/