



El mejor regalo del mundo

Vivir mejor sin esfuerzo

Pedro Llana

10^a
Edición



El mejor regalo del mundo

Vivir mejor sin esfuerzo

El mejor regalo del mundo

Vivir mejor sin esfuerzo

Pedro Llana

*A mi maravillosa familia,
y en especial a Ainhoa:
estando contigo...
lo demás, es lo de menos*

Primera edición: marzo, 2024
Segunda edición: abril, 2024
Tercera edición: mayo, 2024
Cuarta edición: mayo, 2024
Quinta edición: junio, 2024
Sexta edición: septiembre, 2024
Séptima edición: noviembre, 2024
Octava edición: noviembre, 2024
Novena edición: diciembre, 2024
Décima edición: diciembre, 2024
Primera reimpresión: abril, 2025
Segunda reimpresión: junio, 2025

© Pedro Llana, 2024

Realización editorial: Ediciones Trea, S. L.
Polígono de Somonte / María González La Pondala 98, nave D
33393 Somonte-Cenero. Gijón. Asturias
Tel: 985 303 801
trea@trea.es / www.trea.es

Maquetación: Alberto Gombáu [Proyecto Gráfico]

ISBN: 978-84-10263-45-1
Depósito legal: AS 03302-2024

Impreso en España

Todos los derechos reservados.

Índice

Preámbulo.....	11
Parte 1. Conceptos básicos para entender el resto	15
1.1. El engaño cerebral y la gestión del miedo	16
1.2. La importancia de la respiración.....	23
1.3. La importancia del descanso y el recambio celular ...	31
1.4. Las cinco poblaciones más longevas del mundo: el exposoma humano.	36
1.5. Genética y epigenética: salud a medio y largo plazo	42
1.6. Cómo potenciar la regeneración celular en la noche. Regeneración tisular vs regeneración de la piel	44
Parte 2. Pequeños pasos que te llevarán muy lejos.....	51
2.1. Felicidad consciente: agradecimiento y desaprendizaje	53
2.2. Dormir bien: la energía como punto de partida	58
2.3. Cómo perder peso y no recuperarlo	63

2.4. Cómo mejorar mi aspecto físico	74
2.5. Cómo hacer ejercicio, si no tengo tiempo ni fuerzas	82
2.6. Cómo mejorar mis relaciones sexuales	88
2.7. Cómo dejar una adicción	92
2.8. Cómo ver menos la tele, jugar menos a los videojuegos, usar menos el móvil. La respiración consciente y la programación inteligente.....	96
2.9. Cómo sentirse mejor durante las fases del climaterio: menopausia y andropausia	100
2.10. Cómo puedo estar mejor en mi trabajo y, en especial, cómo puedo mejorar mis relaciones con las personas que más quiero	108
Últimas reflexiones	119
Recordatorio.....	123
Agradecimientos	127
Bibliografía	129

Preámbulo

Después de leer un buen número de libros, todos ellos apasionantes, sobre diferentes aspectos de la salud, llegué a la conclusión de que existe gente excepcional, con conocimientos profundos y, sobre todo, con una fuerza de voluntad que les hace capaces de obtener resultados maravillosos en todo aquello que se proponen. Pues bien, este pequeño libro no es para ellos.

Yo no soy una de esas personas, ya me gustaría. Yo no puedo levantarme a las seis de la mañana para salir a correr, ni sé hacerme una dieta extra saludable con alimentos que ni conozco. Tampoco puedo resistirme a tomar un helado o una copa con mis amigos, y además soy consciente de que es fácil caer en tentaciones y adicciones como la bebida, el tabaco, la tele, el móvil, los juegos, las redes sociales... Yo soy más bien de estos, de los normalitos.

Y así somos muchos: gente buena que trabajamos mucho, tenemos poco tiempo para todo y ese poco tiempo lo gestionamos mal, así que tendemos a descuidar cosas tan importantes como la salud, la belleza o las relaciones con las personas que más queremos.

Si tú eres uno de estos, es decir, una persona normal, este pequeño ensayo puede cambiarte la vida. ¿Sabes por qué?

Porque voy a contarte cómo mejorar tu salud, tu belleza y tu felicidad sin esfuerzo.

Como lo oyes. He aprendido a tomar de cada libro, de cada estudio leído, aquellas nociones que puedo incorporar a mi vida sin que me supongan un sacrificio, y he comprobado que aplicando todas ellas, aunque sigo sin ser un ejemplo en nada, mi vida ha cambiado a mejor: he perdido peso, mejorado mi aspecto físico, mi fuerza, mi vitalidad y el nivel de satisfacción conmigo mismo, así como mi relación con las personas que me rodean. Sin duda soy mejor persona y más feliz. Sin hacer gran cosa. Solo adoptando aquellos consejos que pueden cambiar nuestra vida de forma pasiva.

Por supuesto, mencionaré aquellos libros de los que he tomado estas ideas para que podáis, si queréis y tenéis tiempo, profundizar en su conocimiento y, sin duda, ayudaros aún más. Todos ellos son excelentes.

El primer requisito para poder ayudarte es que este libro sea corto, para que no te robe mucho tiempo. Solo dos partes: una primera de explicación con conceptos básicos imprescindibles para entender el resto y una segunda con diez consejos útiles muy breves, a modo de pequeños pasos para llegar muy lejos.

Y una aclaración importante y necesaria: soy presidente de Biow, una empresa de bioingeniería que pretende cambiar la vida a millones de personas a través de un sistema de longevidad que actúa potenciando nuestra regeneración celular mientras descansamos, simplemente respirando, todas las noches de nuestra vida.

Este sistema para fomentar la salud de forma pasiva ha sido creado basándome en los mismos principios con los que escribo este libro: ayudar a nuestra felicidad con aquello

que podamos incorporar sin esfuerzo en nuestros hábitos de vida.

Pero no es necesario usar Biow para beneficiarse de estos consejos. Hago esta nota porque si alguien piensa que este libro va ligado a la promoción de Biow quiero decirle que no es el objetivo de este libro, en absoluto. Intenté escribir el libro sin mencionar nuestro invento, pero finalmente me di cuenta de que puedo ayudar a muchas más personas si compartimos toda la información.

Sin duda contribuye a su divulgación científica, pero no es la finalidad del libro, por lo que solo aludiré a nuestro producto cuando no haya alternativa.

Solo una obligación: disfrútalo, ya que leerlo no debería de ser un esfuerzo, ¿verdad?

Conceptos básicos para entender el resto

Intentaré no ser pesado con temas técnicos, pero me he dado cuenta de que si no manejamos algunos conceptos básicos sobre el funcionamiento de nuestro organismo no podremos comprender por nosotros mismos la importancia de los consejos que vendrán a continuación. Estos serán sencillos y os harán mejorar mucho en vuestra salud y en vuestra vida... Y sin esfuerzo. Pero tenéis que comprender su raíz o no podréis aceptar el poder que tienen, a pesar de lo sencillos que son.

Os aconsejo tener cerca papel y lápiz para tomar apuntes, hacer listas o poder agendar cosas y propósitos.

También os recomiendo leer el libro muy poco a poco. Asimilando cada capítulo y poniéndolo en práctica.

Si vais interiorizando cada capítulo en vuestras vidas, uno a uno, estos harán grandes cambios en vosotros.

Si los leéis de corrido, no calarán y será una lectura más.

No deberíais de pasar de capítulo sin poner en práctica lo que os sugiero en el que acabéis de leer. Dosificad este libro como si fuese una guía. No lo leáis de seguido. Asimilad cada capítulo, integradlo en vuestra vida, y luego pasad al siguiente.

Prometo ser breve.

1.1. El engaño cerebral y la gestión del miedo

El cerebro es algo maravilloso, único y tan complejo que no pretenderé explicar.

Solo quiero que te des cuenta de que todo lo que percibes como real se ha creado en una caja oscura dentro de tu cráneo, a la que llegan diferentes señales a través de tus sentidos (impulsos nerviosos) y que, con ellas, un complejísimo sistema neuronal recrea una realidad única, combinando estos impulsos nerviosos con tus propias experiencias vividas, tus recuerdos, la información transferida hasta ti por generaciones... y con tu energía. Así de sencillo. Con variables en cualquiera de estos parámetros, ocurren cosas diferentes para ti.

¿Sabes que hay unos cien mil millones de neuronas en tu cerebro? Pues cada una de ellas, a su vez, puede tener hasta dos millones de mitocondrias, que son las generadoras de energía dentro de cada célula. Un fallo o alteración de esa energía te llevará a fijar experiencias totalmente diferentes ante el mismo hecho vivido.

Esto se debe a que la sangre lleva energía al cerebro —una parte importante en forma de oxígeno— irrigándolo desde dentro hacia afuera.

De esta manera se asegura primero la oxigenación de la parte más interna y primitiva (cerebro reptiliano y amígdala, donde se gestiona el miedo y la respuesta instintiva a una supuesta agresión), llevando después el oxígeno al neocórtex, que es la parte más reciente, la más externa y la más evolucionada del cerebro, donde se encuentra el pensamiento complejo, la empatía, la fuerza de voluntad, la psicomotricidad fina, la ética, en resumen, todo lo que nos



Amígdala, cerebro interno. Neocórtex, cerebro externo

hace humanos y capaces de contradecir al instinto animal, que nos pide atacar, comer, huir, etc.

Quiero destacar la importancia de la correcta gestión de la energía y cómo esto puede afectar a nuestra vida de forma inmediata. Pero mejor entramos en materia con un ejemplo.

Llegas a tu trabajo y un empleado nuevo os mira con mal gesto a ti y a tu compañero. Uno de vosotros dos —por ejemplo, tú— ha dormido mal y tiene menos energía ese día, lo que conlleva menos activación del neocórtex prefrontal de tu cerebro, que es donde se gestiona el pensamiento complejo, la toma de decisiones y la empatía. Sin embargo, permanece bien activa la parte más primigenia, es decir, la amígdala, donde se encuentra la gestión del miedo.

Tu cerebro dice: «¿Por qué me mira así ese tipo? Mirada baja y oscura en sombra, cejas fruncidas... Señal de ataque. Peligro». Y decides darle la espalda, irte y marcarle en tu cerebro como una persona no grata: «El nuevo es gilipollas».

Sin embargo, tu compañero ha dormido bien, tiene bien irrigada la parte prefrontal de su cerebro y siente que tiene un buen día. Su cerebro activa la parte que gestiona la empatía y le anima a preguntarle al nuevo qué le pasa. Este le cuenta que está muy nervioso por ser su primer día, que apenas ha dormido y que tiene un terrible ardor de estómago. De ahí su encogimiento y su mirada sombría. Entonces, tu compañero le ofrece un antiácido y le pone un té caliente. A partir de ahí surgirá una relación mucho más productiva, agradable e interesante para todos.

Con este ejemplo quiero resaltar que la mirada antipática era fruto de un dolor personal, no de la antipatía hacia los dos compañeros, pero un cerebro creaba una realidad y el otro otra. Y ambas conducían a mundos muy diferentes. Cuando alguien os pregunte por el nuevo, uno dirá «me cae mal» o «no me gusta», y el otro dirá «es majísimo», ya que se interesó por él y este le correspondió agradecido.

Esta anécdota la cuento para que seas consciente de que lo que te depare tu futuro depende de ti y de tu interpretación. Es decir, puedes elegir entre ser abeja o mosca: la abeja, aunque esté en un mal terreno, buscará la única flor y con ella hará miel; la mosca, aunque esté en el mejor de los jardines, siempre se arreglará para encontrar un trocito de mierda.

No debemos olvidar que un porcentaje importante de lo que damos por bueno —«Lo he visto con mis propios ojos»— es inventado por tu cerebro. Como lo oyes. Cuando te falta un trozo de visión porque un obstáculo te impide ver bien, tu cerebro completa la imagen en base a su experiencia, y lo mismo pasa con muchos de los recuerdos que damos por ciertos. Por eso, muchas veces «matamos» discutiendo un hecho pasado con otra persona, que asegura

que no fue como tú lo cuentas, ya que su cerebro lo vivió de otra manera y fijó sus recuerdos en hechos diferentes a los que tú ni prestaste atención.

Con esto quiero decir que seas generoso cuando discutas porque muy probablemente ninguna de las dos versiones sea la cierta, ya que estaréis confrontando reconstrucciones cerebrales afectadas por vuestras experiencias individuales.

No os empeñéis en tener razón. Ninguno de los dos la tiene. Dejad un hueco para la falta de información o el engaño cerebral seguro en ambas partes —eso hará que os sintáis mucho mejor— y, sobre todo, no os ofendáis. Jugad a intentar reconstruir juntos una historia que case los dos puntos de vista.

Quiero destacar también cómo se comporta nuestro cuerpo ante la gestión del miedo. Cuando comprendáis esto, seréis mucho más capaces de gestionar vuestras emociones y potenciar una buena salud a corto y largo plazo. Me resulta más fácil contarlo con un ejemplo.

Imaginaros 500.000 años atrás, cuando un homínido caminando por la sabana escuchaba un crujido detrás suyo... Si fuese un tigre dientes de sable, ¿qué le salvaría?, ¿su inteligencia, capaz de analizar la intensidad del crujido y determinar si se trata de un herbívoro o de un carnívoro y decidir a subir o no a un árbol? ¡NO! Si se detiene a pensar y es un tigre, está muerto.

Lo que le hizo sobrevivir fue su increíble respuesta al miedo. Esto es, el maravilloso funcionamiento de su mecanismo más primitivo, la amígdala, ese «relé» (on /off) que se encuentra en la parte más interna y primitiva del cerebro, que hizo lo siguiente: ante ese crujido, el homínido saltaba a un árbol, tan rápido, que ni siquiera era consciente de cómo

lo había hecho. Cuando se dio cuenta, ya estaba arriba y, una vez a salvo, miró hacia abajo para averiguar la naturaleza del crujido.

¿Cómo funciona entonces nuestro organismo frente al miedo? De forma inconsciente, automática y sin capacidad de regulación. Mirad, si no, cómo reacciona cualquiera, hoy en día, ante un buen susto: generalmente con una pérdida de control y un salto o una convulsión muscular descontrolada.

Ante una situación que tu organismo detecte como peligrosa, la amígdala activará el modo «peligro», desatará la secreción de cortisol en la glándula suprarrenal y pondrá todo el cuerpo en modo lucha, parálisis o huida, que son las tres defensas posibles. En cualquiera de estos casos, el cuerpo necesita toda la potencia concentrada en su musculatura, corazón y pulmones.

Para ello, debe de aumentar la presión sanguínea en esos puntos, reduciendo la aportación de sangre al resto del cuerpo que, en este momento, pasa a ser secundario. Esto es, reducimos la aportación de sangre al neocórtex del cerebro —no hay tiempo para pensar, solo para reaccionar—, al sistema digestivo —se detiene la digestión— y al sistema reproductor —no es el momento—.

Por el contrario, cuando el homínido llegaba a su cueva encendía el fuego y se sentía a salvo, entonces, dejaba de segregar cortisol y segregaba serotonina, y la irrigación sanguínea se invertía, relajando la musculatura para hacerla descansar reduciendo los latidos y acompasando la respiración.

En ese momento, la aportación de sangre se dirigía al sistema digestivo —comía y hacía una buena digestión de



Zonas de mayor irrigación sanguínea
en momentos de estrés



Zonas de mayor irrigación sanguínea
en momentos de relax

los nutrientes—, al sistema reproductor —engendraba descendencia— y, sobre todo, se dirigía la sangre al cerebro oxigenando el neocórtex, donde se encuentra el pensamiento complejo, la empatía, la creatividad, etc., e incluso creaba arte.

Es decir, en momentos de crisis, todo es tensión y alerta. En momentos de paz, todo funciona bien, todo fluye sin esfuerzo y, entonces, el organismo puede descansar y dedicar su energía a recuperarse, esto es, a realizar el recambio celular, tan necesario; por eso lo hace durante la noche, en la fase del sueño. Y aparecen la mente creativa, los sueños bo-

nitos, las buenas ideas, la empatía, la generosidad y la fuerza de voluntad. En definitiva, aparece lo mejor de ti, creado por tu neocórtex cerebral, lleno de energía.

Por eso quería explicaros lo importante que es entender «el engaño cerebral y la gestión del miedo». Conociendo e interiorizando esto, tú podrás influir en tu futuro de forma determinante. Podrás ser consciente de que tu cerebro te puede estar engañando, o de que puedes estar siendo regido por el miedo y simplemente debes de retrasar esa importante decisión para tomarla en un momento de paz, donde lo mejor de tu cerebro se active para ayudarte.

Ahora sabrás en qué momento deberás de tomar decisiones importantes y en qué momento no. Date un tiempo de paz para ti mismo. Tómate un descanso. Relájate... Respira... Vacía tu mente... y las respuestas vendrán solas. Te sorprenderá el poder de la relajación.

Todo esto lo he leído en múltiples libros del doctor Mario Alonso Puig. Entre otros, *Tómate un respiro. El arte de mantener la calma en medio de la tempestad* (Espasa, 2017), *Tus tres superpoderes* (Espasa, 2021) y *Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz* (Espasa, 2021). Por favor, léelos. Son geniales.

1.2. La importancia de la respiración

Nadie suele darse cuenta de la importancia de la respiración en la vida, ese perfecto proceso por el cual hacemos llegar energía a todo nuestro organismo de forma inmediata y constante. Es lo primero que hacemos al nacer y lo último antes de morir. Es tan importante que solo hay que revisar la regla del 3/3/3 para darse cuenta: podemos vivir 3 semanas sin comer, podemos vivir 3 días sin beber, pero solo podemos vivir 3 minutos sin respirar.

Mucha gente se preocupa y dedica ingentes cantidades de tiempo, de esfuerzo y de dinero a la alimentación. Bien hecho. Pero es solo un factor. Casi todos sabemos que hay que comer de una manera sana, natural, equilibrada, etc. Afortunadamente, hay un importante nivel de información al alcance de todos.

También mucha gente sabe que hay que beber agua de forma regular, en torno a dos litros al día, así como evitar bebidas artificiales, azucaradas, alcohólicas, etc. Pero ¿y el aire que respiramos? ¿Sabes cuántos litros de aire respiramos cada día? ¡8.000!

Sí: 8.000 litros al día entran en el organismo de una persona normal y hasta 24.000 —incluso más— en un deportista profesional. ¿Podéis imaginaros la cantidad de nano-toxicidad y biotoxicidad (virus y bacterias) que penetran cada día en vuestro organismo, y que nuestro cuerpo debe de aislar, combatir y procesar?

Pero todos nos resignamos a que «es lo que hay». Así que nadie se preocupa por los miles de enfermedades y de trastornos que la baja calidad del aire respirada supone para nuestra salud y longevidad. Por eso, quiero hacer hincapié

en este factor clave para nuestra felicidad, salud y longevidad: el aire es portador de vida y está siempre en contacto con nuestra piel, nuestro cabello y todo nuestro organismo, desde adentro, a través de nuestro sistema respiratorio, desde que nacemos hasta que morimos. Respirar es lo primero que hacemos al nacer y lo último que hacemos al morir.

Antes de avanzar, quiero hacer una reflexión muy importante: somos un pez fuera del agua. Esta es la idea que nos hizo llegar a concebir y desarrollar Biow, un sistema que potencia la regeneración celular actuando cada noche de tu vida a través de la respiración y la piel.

Hoy en día, los seres humanos vivimos en un entorno muy diferente a aquel en el que se desarrolló nuestro cuerpo durante cientos de miles de años. Millones de años desde los primeros prehomínidos. Sabemos que todo era diferente; animales y vegetales tenían tamaños muy superiores a los actuales. ¿Y sabes cuál era una de las razones?

El aire que animales y plantas compartían, mucho más cargado de energía (oxígeno) y con menos nanopartículas.

¿Cómo sabemos esto? En los hielos perpetuos de la Antártida se han realizado prospecciones en las que se extraen tubos de hielo que alcanzan hasta kilómetros de profundidad. En esos tubos de hielo permanecen burbujas de aire desde hace cientos de miles de años. Descongelando esos hielos perpetuos podemos recoger esos gases cautivos y analizar su composición.

Descubrimos entonces que nos hemos ido desarrollando con un aire rico en energía, con una carga eléctrica media muy superior a la actual, con más oxígeno y con partículas más gruesas. Por esto, nuestros pulmones, que son un filtro

natural, están diseñados para impedir el acceso a la sangre de tóxicos respirables de esos calibres.

Volvamos ahora a nuestra actualidad. A partir de finales del siglo XIX, con la revolución industrial, comienza el uso descontrolado de combustibles fósiles y se multiplican por millones las nanopartículas en el aire (una nanopartícula es un orgánulo que mide un milímetro dividido diez mil veces). Estas nanopartículas son tan ligeras que inundan nuestra biosfera y disminuyen la carga energética del aire, ya que esta tiende a asociarse con aquello que encuentre en su camino, cambiando su polaridad (la carga energética se asocia con las nanopartículas, muchísimo más numerosas que el material particulado grueso).

Por si esto fuera poco, estos miles de billones de nanopartículas que el ser humano ha emitido a la atmósfera han sido contaminados por muchos más tóxicos que también emitimos.

Sirva como ejemplo, la contaminación por radioactividad llevada a cabo cada vez que se ha hecho una prueba nuclear. En aquel entonces, a partir de 1945, pensábamos que una explosión radiactiva en las Islas Bikini solo afectaría a ese atolón. Hoy sabemos que esas explosiones contaminaban radiactivamente trillones de nanopartículas que seguirían en el aire que respiramos hasta cincuenta años más, alojándose finalmente en el organismo de cualquiera de nosotros y produciendo alteraciones en el genoma que derivan en cánceres inesperados y muchos otros problemas que no entendemos de dónde vienen.

Os recuerdo que aún hay países que siguen haciendo pruebas nucleares. Y este es solo un ejemplo de sobretoxicación de las nanopartículas.

Por eso, debemos de ser conscientes de que hoy, nuestros pulmones, se encuentran dando acceso a la sangre a millones de nanopartículas estando diseñados originalmente para otro tipo de aire. Estas nanopartículas pasan a través del alveolo pulmonar al torrente sanguíneo y llegan a todo el organismo, acumulándose en los vasos más finos como los sedimentos lo hacen en los ríos, siendo la causa de tantas y tantas enfermedades y trastornos circulatorios.

Además, terminarán siendo vectores de transporte de miles de tóxicos que llegarán a nuestras células, haciendo que nuestro organismo gaste una energía importante en la permanente defensa y limpieza del sistema celular en general (el coronavirus utiliza las nanopartículas como vectores de transporte, por ejemplo).

Añadimos a todo esto, que el ser humano vivía en contacto con la tierra, por lo que su carga eléctrica estaba en constante equilibrio por la descarga natural (descarga eléctrica a tierra). Hoy en día, vivimos aislados por suelas de goma, sobre asfalto, en edificios que nos aíslan del suelo. Así pues, nuestro equilibrio energético natural no resulta fácil, ya que hay menos energía en el aire y menos contacto con la tierra.

Por último, hemos vivido millones de años en un entorno 100% natural y en esta última etapa vivimos como ratones en una caja de cartón pintada. Piénsalo. ¿Qué es un apartamento, sino una caja pintada y llena de materiales en descomposición que emiten nanopartículas, formaldehídos, etc., al aire que respiramos cada día?

¿Sabes cuál es el lugar más tóxico en el que respiras? ¡Tu almohada! Ese lugar en el que se mezclan detergentes, biología propia del entorno (por ejemplo, ácaros), con lo que

traes en el cabello y en la piel (de tu día a día), más lo que exhalas en cada respiración (sobre todo si fumas), más lo que emite la persona que te acompaña. Y todo esto generando una nube tóxica que te acompaña cada noche más de ocho horas. Estamos acostumbrados a ventilar la habitación después de levantarnos, cuando nos vamos. Por algo será. Da que pensar, ¿verdad? Nos envenenamos ocho horas y luego limpiamos cuando nos vamos.

En mi opinión, una gran parte de la reconocida longevidad del pueblo japonés va ligada a que tradicionalmente, en ese país, no se usaban almohadas, sino que se dormía sobre un taco de madera y cuero. En nuestras mediciones de laboratorio hemos comprobado que la toxicidad medida en la almohada es hasta veinte veces mayor que la toxicidad durmiendo sobre un taco de madera o cuero. Multiplica eso por un tercio de las horas del resto de tu vida y saca tus conclusiones.

Pero tranquilo, aún puedes encontrar en la naturaleza aire de gran calidad energética. ¿Sabes cuál es el aire más parecido a ese en el que evolucionamos? El aire después de una tormenta. Cuando viváis una fuerte tormenta eléctrica y de lluvia, esperad a que pase y salid a llenar los pulmones de ese aire lleno de energía y libre de biotoxicidad y nanotoxicidad. Os impresionará la sensación de bienestar que os va a producir de forma inmediata.

¿Te imaginas respirar esa misma energía todas las noches de tu vida? Para esto hemos creado y desarrollado Biow.¹ Perdón por la publicidad, pero es que me siento muy orgulloso de ayudar a millones de personas, y no hay alternativa

¹ En www.biow.es dispones de amplia información al respecto.



Carga energética respirable en el campo, mar y montaña

a Biow, ya que es el primer generador de energía biodisponible creado para «alimentar» tus células mientras duermes, simplemente respirando.

Luego profundizaremos en cómo mejorar todos estos problemas, no os preocupéis. Ahora solo quiero que seáis conscientes de que los seres humanos NO hemos sido desarrollados para respirar en este entorno. Por eso digo que somos peces fuera del agua.

¿Y qué es lo más importante para la salud de un pez fuera del agua? Respirar. Así que te pido que realices este breve ejercicio siempre que puedas. Lo llamaremos «respiración consciente»: me relajo, me siento en una silla o sofá cómodamente, o me tumbo, y vacío mi mente por completo.²

² Si tienes Biow, hazlo delante de él, usándolo en el modo «baño de plasma».



Respiración consciente

¿Cómo vació mi mente? Contando mis respiraciones y siendo consciente de cada una de ellas. Toma aire muy despacio por la nariz, de forma profunda, y expúlsalo lentamente por la boca. Lleva la cuenta de cuántas veces haces este ciclo, y hazlo cincuenta veces. Son solo unos minutos, pero verás el fabuloso resultado que tendrán para tu bienestar. Haz la prueba. Cada vez querrás dedicar más tiempo a este ejercicio y cada vez te encontrarás mejor. Lo que yo llamo «respiración consciente», limpia tu mente de distracciones y preocupaciones y despeja el camino para la resolución de problemas, ya que potencia la oxigenación de tu lóbulo cerebral prefrontal.

Haz esto cada vez que te encuentres agobiado, cuando todo lo veas complicado, cuando no veas soluciones...

Es mi manera de acercarte de forma muy sencilla a la meditación, de alejarte de los sentimientos básicos y defensivos, de alejarte del miedo y del bloqueo y de acercarte a un océano de creatividad, de soluciones y de luz.

Ejercicio obligado antes de pasar de capítulo: respiración consciente. Utilízala.

1.3. La importancia del descanso y el recambio celular

Seguro que todos sois conscientes de la importancia del descanso. Habréis leído que dormir bien mejora el estado de ánimo, ayuda a perder peso, etc. Sin embargo, me gustaría explicaros la importancia de un proceso clave para nuestra salud que se produce cada noche: el recambio celular.

Durante las fases del sueño se paralizan todas las funciones conscientes para ceder energía a la fase del recambio celular. En el transcurso de la noche más de 200.000 millones de células son sustituidas por otras nuevas y eliminadas del organismo. Este proceso de recambio celular es la regeneración propiamente dicha, y el cuerpo necesita energía, tiempo y paz para realizarla. Por eso es fundamental tener un descanso profundo y reparador. Este término está muy usado, pero es importante analizarlo porque es vital.

Profundo porque solo si llegas a la fase adecuada, la más profunda, comenzará el recambio. Un sueño ligero, continuamente interrumpido, no sirve. Reparador porque si no reparas, recambias o reconstruyes —llámalo como quieras— el material que ha sufrido desgaste, te oxidarás como una bicicleta vieja y funcionarás mal, hasta morir pronto.

Nuestro organismo dispone de una capacidad energética limitada que administrará en todo momento en función de diversas variables. Como comentaba en el capítulo sobre la gestión del miedo, si tienes que huir, la sangre irá a los músculos para poder correr —el corazón también es un músculo— y a los pulmones, dejando menos energía en los sistemas del neocórtex, digestivo y reproductor. Por supuesto, no hay energía ni tiempo para el recambio celular.

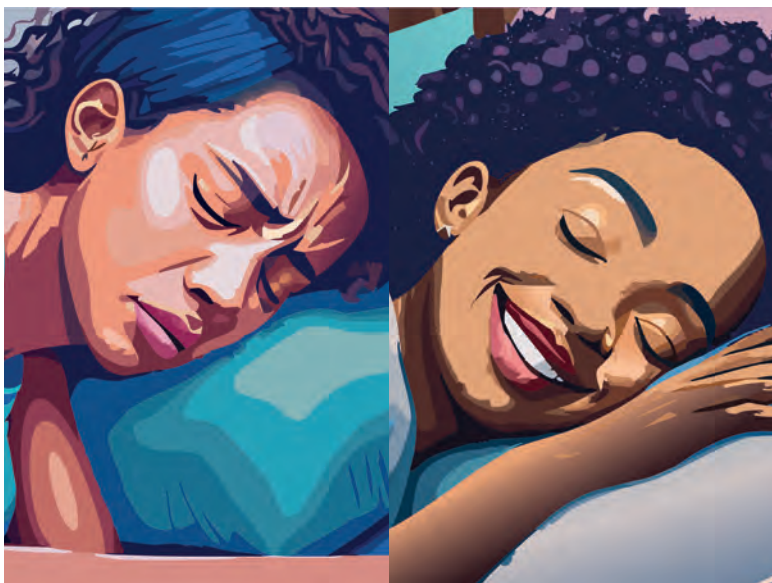
Ahora, imagínate que estás en la cama y hace media hora que duermes. Los tóxicos que estás respirando (almohada, pelo, exhalaciones, etc.) van a llevar millones de nanopartículas a tu nariz. Esto crea inflamación y mucosidad, lo que te impide seguir respirando por la vía nasal, que es la correcta, ya que elimina tóxicos, humedece y calienta el aire, evitando infecciones y problemas en el tracto respiratorio.

A partir de esa media hora, empiezas a respirar por la boca, introduces virus y bacterias directamente a la lengua, dientes, paladar, faringe, alveolos, etc. Se reseca la garganta y se relajan las partes blandas dificultando la entrada de aire, y empiezan los ronquidos y las apneas del sueño que, en un grado u otro, son comunes a todos nosotros; esto es, falta de oxígeno de forma continuada.

Imaginaros la señal que le llega a tu amígdala (cerebro primigenio que gestiona el miedo): «¡Me estoy ahogando!». ¿Y qué hace nuestro cerebro? Envía la sangre a los músculos para que salgas de esa situación.

Tu amígdala puede deducir que estás bajo el agua o en un ambiente sin oxígeno. En todo caso, debes de salir corriendo o nadando. Así que tus músculos y tendones permanecerán en tensión, llenos de sangre, en vez de relajarse. Esta es la causa por la que mucha gente se levanta tras la noche agarrada, dolorida y agotada, en definitiva, peor que cuando se acostó. Y tarda una o dos horas en recuperarse.

Por si esto fuera poco, esa sangre que fluye llevando energía en forma de oxígeno a los músculos es retirada del sistema digestivo, con lo que se detiene la digestión y la comida ingerida se pudre en nuestro interior generando gases, lo que produce múltiples molestias y es la fuente de muchos



Sueño tenso vs. sueño relajado

problemas de garganta derivados de la fuga de gases tóxicos desde el estómago a la garganta (reflujo).

Además, al paralizar la digestión se perjudican múltiples procesos asociados a la correcta absorción de nutrientes y a la calidad de la microbiota intestinal.

¿Y el neocórtex? Le llega menos energía, con lo que no tendrás sueños «bonitos», sino pesadillas, que es la manera que tiene tu cuerpo de despertarte para que no te ahogues, para que cambies de posición, etc., interrumpiendo así el descanso y evitando llegar a fases profundas, que requieren al menos noventa minutos de sueño continuado.

¿Y el sistema reproductor? Apenas le llegará sangre, con lo que pasará horas encogido, tendiendo a atrofiarse con el paso del tiempo.

En definitiva, todo el cuerpo sufriendo todas las noches de tu vida, impidiendo cumplir correctamente con el intercambio celular imprescindible para tu salud y longevidad.

Me gustaría dar consejos a la gente para evitar esto sin referirme a Biow, pero me resulta difícil pues, como ya comenté, trato de que estos consejos puedan ser útiles para todo el mundo, aunque no tengan nuestro sistema; pero en este caso concreto, simplemente no hay consejos prácticos que pueda daros ya que no existe alternativa, al menos que yo conozca, para cambiar la carga energética del aire que respiras mientras duermes de forma controlada y demostrada. Por lo tanto, me disculpo, pero debo de referirme a nuestro invento.

Si duermes con Biow, el aire cargado de energía y casi sin nanopartículas permitirá una entrada masiva de oxígeno en tu organismo y mantendrá tu sistema nasal despejado. Esto reducirá ronquidos, apneas, y la señal que llegará a tu cerebro dirá «todo va bien». Así, tu amígdala entrará en modo off y dejará que la sangre fluya de tus músculos —bajando la presión arterial y permitiéndoles relajarse— hacia tu sistema digestivo, favoreciendo una digestión adecuada.

También fluirá tu sangre, enriquecida con energía, a tu neocórtex cerebral, favoreciendo un descanso profundo y generando sueños «bonitos», y me refiero en especial a sueños eróticos, que es la manera del cerebro de enviar sangre al sistema reproductor activándolo, ejercitándolo y manteniéndolo en forma.

Por si esto fuera poco, como hemos demostrado en un ensayo clínico desarrollado con la Clínica Universidad de Navarra, Biow reduce el tiempo de latencia (tiempo que tardas en dormirte), reduce las interrupciones en la noche (vas

menos al baño) y aumenta la eficiencia de sueño alargando el tiempo de descanso profundo.

En definitiva, podemos pasar de un descanso fatigoso a un descanso profundo, con todo lo que esto implica. Te levantarás lleno de energía y, literalmente, «como nuevo», ya que habrás realizado un recambio celular óptimo. Regeneración en estado puro, cada noche de tu vida.

1.4. Las cinco poblaciones más longevas del mundo: el exposoma humano

Analizamos en un mapa mundial las cinco poblaciones más longevas del mundo:

Okinawa (isla de Japón), Cerdeña (isla de Italia), Ikaria (isla de Grecia), Nicoya (península de Costa Rica) y Loma Linda (Costa Oeste, California). Estas cinco poblaciones tienen la mayor concentración de habitantes con más de cien años de edad. Son las conocidas como zonas azules de la longevidad. Si las analizamos en conjunto podemos observar varios puntos en común que, a mi entender, justifican perfectamente su resiliencia natural.

Quiero destacar el caso de Loma Linda, ya que tiene un factor atípico: la presencia de una comunidad adventista que ha imprimido unos hábitos de vida muy saludables en cuanto a alimentación, ejercicio físico y vida comunitaria, siendo un ejemplo de cómo, viviendo en un entorno semiurbano, se puede conseguir también este estado de salud.

¿Qué tienen en común todas estas comunidades?

1. Aire natural cargado de energía. Cuatro de las cinco son islas y penínsulas. En este entorno la carga energética del aire ronda los 50.000 aniones/cm³, mientras que en un piso de una gran ciudad no supera los 500. Es decir, cien veces más energía respirable. En el caso de Loma Linda puede estar entre 3000 y 7000 aniones/cm³ (entre seis y doce veces más energía que en la ciudad). Esto en sí mismo ya es una ventaja increíble y es algo que Biow nos facilita en nuestro ámbito doméstico.



2. Alimentación tradicional y moderada: no más de 2000 calorías de ingesta diarias. Nada de comida procesada. Poca carne, más pescado y, sobre todo, muchas frutas y vegetales de todo tipo: hortalizas, legumbres..., también frutos secos y miel pura.
3. Ejercicio suave y continuado. Hacen labores del campo; andan cortos recorridos a pie a diario, muchos en cuesta; cocinan a mano (cortan leña, amasan, muelen...); y muy importante: su afición a la jardinería, que los lleva a realizar ejercicios suaves y de flexibilidad a diario.
4. Vida en comunidad. Fomentan los lazos familiares y son habituales las asociaciones vecinales para ayudarse. Se cuidan mutuamente y hay una gran tradición familiar. Se respeta profundamente a los mayores y se aprende de ellos. No se les lleva a geriátricos.

5. Propósito, esperanza y fe. En todos estos pueblos, cabe destacar que todas las personas mayores tienen un propósito: bien sea cuidar a otras personas, hacer determinadas labores diarias de ayuda en el hogar o en la comunidad o mantener frescas las flores como ofrenda a sus antepasados o seguir fabricando algo a mano por métodos tradicionales para mantener viva una obra de artesanía. A este propósito, en Okinawa lo llaman *ikigai* (propósito vital).

Es muy destacable también el efecto que la esperanza tiene en sus vidas; esto les hace tener un objetivo: «No quiero morirme sin conocer a mi nuevo bisnieto», o «sin ver a mi equipo campeón de liga», o «sin ir a la boda de mi nieto», por ejemplo. En todas estas comunidades hay una profunda devoción religiosa que hace a esta gente mayor, no solo tener fe y esperanza, sino caminar todos los días hasta la ermita o al cementerio a llevar flores, ayudar en la parroquia... Y rezar. ¿Recordáis la respiración consciente, ese ejercicio que os libera la mente de pensamientos y os ayuda a resetear, a oxigenar el lóbulo prefrontal y a atraer las mejores sensaciones e ideas a la mente? Pues cuando la gente reza, lo hace de forma mecánica en muchos casos, repitiendo muchas veces las mismas oraciones de carrerilla, y eso tiene un efecto de vaciado de la mente, muy similar a la respiración consciente. Es decir, su religión, además de muchas otras cosas buenas, hace que las personas mayores practiquen el ejercicio físico, tengan vida social, un propósito, esperanza y fe y, además, mediten.

Pues bien, todo esto que estamos viendo, no es otra cosa que el *exposoma* externo y personal que viven estas

poblaciones. El término exposoma, que ahora nos suena desconocido, será de uso común muy pronto, tan familiar como lo es hoy el término genoma.

La mayor parte del peso de las políticas de prevención de la salud irán dirigidas a actuar sobre tu exposoma. ¿Pero qué es? Yo lo resumiría como todo aquel conjunto de factores que afectan a tu correcta expresión genética y, en definitiva, al correcto funcionamiento de tu organismo. Dicho de otro modo, el conjunto de factores externos, personales e internos que afectan a tu salud y a tu vida. Me explico:

- **Factores externos.** Aquellos generales sobre los que apenas puedes actuar, salvo cambiando de residencia. Es decir, el clima, la polución de tu ciudad, el ruido, la proximidad a una industria, etc. Al respecto, la vicerrectora e investigadora científica de la UCAM (Universidad Católica de Murcia), Estrella Núñez, lo ha expresado certeramente: «La salud depende del DNA... y del DNI».
- **Factores personales.** Aquellos factores que te afectan y sobre los que tú sí puedes decidir de forma clara. Por ejemplo, puedes decidir si fumas o no, si cuidas tu alimentación o no, si haces o no deporte, etc.
- **Factores internos.** Aquí nos referimos a la respuesta interna de tu organismo frente a todos los factores que le llegan a tu cuerpo. Dicha respuesta es personal y única. No hay dos personas iguales. Tú puedes reaccionar ante un alérgeno con indiferencia y otra persona puede morirse por ser alérgica. Hablamos de la toxicidad intercelular, por ejemplo, que es el exposoma externo de tus células. Ellas no pueden cambiarlo

sin sufrir efectos, pero tú sí: reduciendo la respiración de tóxicos o el consumo de azúcares o de alcohol, o tomando refuerzos vitamínicos, por ejemplo.

Pues bien, tu exposoma va a ser clave para el desarrollo y la correcta expresión de tu genoma.

Un ejemplo: «Mi padre tuvo Alzheimer, luego yo tengo predisposición a tenerlo». Sí y no. Es decir, probablemente haya alguna predisposición en tus genes, pero tu padre quizás vivió en un entorno o exposoma que desató esa enfermedad. Por ejemplo, él era fumador y tú no; o él trabajó en una fábrica de fibrocemento donde se respiraban metales pesados y tú no.

El doctor Enrique Caso —director biomédico de Biow— lo explica de manera genial: «El genoma son las balas de una pistola, el exposoma es el gatillo, que activa esas balas y —añade— Biow es el seguro».

Es muy importante que seáis conscientes de la importancia del exposoma, ya que es vuestra responsabilidad actuar sobre él para cuidar de vosotros mismos y de quienes más queréis, de forma sencilla y sin grandes esfuerzos. También es muy importante dominar este concepto para la correcta interpretación de este libro, así como para sacarle el máximo provecho.

Más adelante os daréis cuenta del profundo cambio que puede acontecer en vuestras vidas simplemente siendo conscientes de que cada acción que tomáis afecta a vuestro exposoma y al de aquellos a quienes amáis, determinando su felicidad, su salud y la vuestra. ¡Y lo mejor es que apenas hay que hacer nada! Solo con darte cuenta, sin esfuerzo, tomarás las decisiones adecuadas y darás los consejos adecuados, pero sin obsesiones.



El exposoma humano

A veces, me sorprende ver con qué vehemencia pretenden algunas personas una actuación sobre el exposoma externo —el clima, nada menos—, cuando apenas se preocupan de su exposoma personal e interno. En mi opinión, los grandes cambios comienzan de dentro hacia fuera. Mejora tu exposoma interno, luego tu exposoma personal... El resto llegará también, te lo aseguro. Más adelante te diré cómo mejorar tu exposoma sin esfuerzo.

1.5. Genética y epigenética: salud a medio y largo plazo

Todos sabemos, más o menos, lo que es la genética. Pero ¿sabéis lo que es la epigenética? Con perdón de los expertos, tratare de decirlo con palabras sencillas.

La genética es el estudio científico de los genes y de la expresión de la información codificada en nuestro ADN según hemos heredado de nuestros padres. Así, tendremos un determinado tipo de cabello, color de ojos, etc., pero la genética también condiciona cada día el comportamiento de todo nuestro organismo. Esto determina tendencias y comportamientos biológicamente muy diferentes entre unas personas y otras. Pues bien, esa expresión puede ser modificada debido a alteraciones en el ADN que se producen como consecuencia del discurrir de nuestra vida.

Por ejemplo, si fumo repetidamente, ese tóxico puede llegar a las células y con el tiempo acabará llegando a su núcleo, afectando a su cromosoma, y hará una marca en tu ADN. Ese depósito o marca cambiará la correcta expresión —o la correcta réplica— de ese ADN, con lo que podrá leerse un mensaje equivocado que inhabilite una función. Es decir, si en ese código va programada la muerte celular por senescencia —ha llegado su hora— y ese tóxico estropea esa programación, esa célula no morirá nunca y se reproducirá sin fin dando lugar a células con su ADN modificado de igual modo y que tampoco morirán nunca, dando lugar a su vez a un cáncer.

En resumen, la epigenética estudia el conjunto de factores externos que afectan a tu ADN y su interacción con este, ya que van haciendo marcas en tu cromosoma a lo largo de tu vida y modificando su expresión. Por eso, es muy diferente

tu genoma cuando naces que cuando eres viejo, ya que has añadido toda tu vida factores epigenéticos que lo han ido alterando.

Esto supone que las decisiones que tomes ahora van a traer consecuencias a medio y, sobre todo, a largo plazo. Es habitual que, cuando somos jóvenes, ni se nos pase por la cabeza que lo que estamos haciendo esté definiendo ya el tipo de madurez o de vejez que vamos a tener. ¡Por eso, debemos de empezar a cuidarnos ya! Da igual la edad que tengamos, estaremos reduciendo el riesgo estadístico de alteraciones en el genoma que desencadenen enfermedades sorpresa.

Si os fijáis, esto está muy ligado al cuidado del exposoma interno y del exposoma personal. Menos toxicidad intercelular, menos riesgo de alteraciones epigenómicas. Menos riesgo estadístico de enfermedades a medio y largo plazo. Más vida con mejor calidad de vida.

Por otra parte, recientes estudios de la UCAM han demostrado que la epigenética también se hereda, lo que supone que nuestra responsabilidad va más allá de nosotros mismos.

1.6. Cómo potenciar la regeneración celular en la noche.

Regeneración tisular vs regeneración de la piel

Todas las personas que se preocupan por su envejecimiento comienzan por cuidar su piel. Millones de personas gastan cantidades ingentes de dinero en hidratación y tratamientos. ¡Fabuloso! Pero me gustaría que cambiases el concepto de regeneración de la piel por el de regeneración tisular. Es decir, regeneración de tejidos.

De esta manera, estarás cuidando también tus arterias, tus venas, tu corazón, tu hígado, tus riñones, etc. Fíjate en la cantidad de células que estás dejando a su suerte mientras te preocupas solo de las que ven los demás.

La regeneración y el cuidado de los tejidos tiene que transcurrir desde dentro hacia fuera. Mejorando tu recambio celular estarás cuidando todo tu organismo, y también tu piel. Tratando solo tu piel, estarás ocultando el problema. Se consciente y cada vez que hagas algo por tu piel piensa en la inmensa cantidad de tejidos de tu cuerpo que necesitan también ser cuidados.

Cada día, especialmente mientras dormimos, se produce el recambio celular de unos 200.000 millones de células. Es decir, 200.000 millones de células viejas son sustituidas por otras tantas células nuevas en nuestro organismo. Eso requiere energía, descanso profundo y tiempo.

Si no realizamos esta función correctamente, nuestro cuerpo se irá llenando de células senescentes que no han podido ser recambiadas y que realizarán mal su función. Estas células envían una señal que pide el recambio, pero si este no se produce acudirán nuevas células para ayudarlas en su función, lo que hará convivir células operativas con

células senescentes, y esto acabará creando inflamación y mal funcionamiento general.

Este mal funcionamiento, o ineficiencia celular, se debe a un funcionamiento ineficiente de las mitocondrias, que son las fábricas de energía que tenemos en cada célula. El funcionar mal de las mitocondrias, que son nuestro generador de energía, podemos interpretarlo como una «mala combustión de nuestro motor, que empieza a generar tóxicos». Este mal funcionamiento mitocondrial se traduce en la liberación de radicales libres que generan el conocido estrés oxidativo que acelera el deterioro celular y, por lo tanto, el envejecimiento de todo nuestro organismo.

Hay miles de artículos sobre la importancia del descanso. Para mí es más sencillo, resumidamente: o te regeneras o te mueres.

Todo el tiempo que le quites a tu recambio celular, se lo quitas a tu vida. Por eso, aquí no hay medias tintas: necesitas energía, necesitas descanso profundo y necesitas tiempo para realizar el recambio celular, y es importante considerar que el recambio celular no se puede realizar durante el día porque para tal fin el cuerpo necesita la energía para realizar las funciones que le exige la actividad diaria.

Si una persona tiene muy poca energía, precisará de mucho más descanso profundo y de más tiempo. Si tiene mucha energía, quizás necesite menos tiempo; baste comparar el tiempo de recuperación tras un esfuerzo en un joven y en un anciano. Pero no se debe confundir el exceso de energía con el exceso de estrés o un sistema nervioso hiperactivado (estrés cotidiano por el trabajo, problemas, etc.).

En este caso, he de referirme a los estudios de Biow, ya que es el único sistema —al menos que yo conozca— creado



Despertar con mala respiración vs. buena respiración.

para potenciar el recambio celular durante la noche. Biow trabajará sobre tu cuerpo más de ocho horas al día durante el resto de tu vida. Actuando sobre la respiración mientras duermes, reduciendo la carga tóxica y aumentando la energética respirable, hemos conseguido reducir el tiempo de latencia (tiempo que tardas en dormirte), hemos mejorado la eficiencia del sueño y hemos aumentado el tiempo de descanso, como acredita el estudio realizado con la CUN (Clínica de Universidad de Navarra).

Además, gracias al aporte de energía respirable y a la reducción de nanopartículas, hemos conseguido aumentar la producción de energía en las mitocondrias, hemos conseguido reducir el estrés oxidativo, hemos aumentado la síntesis de proteínas y hemos aumentado el número de linfocitos en sangre (sistema inmunológico). Todo ello ha sido

medido desde el día veinticinco de uso del sistema Biow, potenciando el recambio y la regeneración celular.

Todo esto es ciencia demostrada y publicada. Presentamos datos y gráficas.³

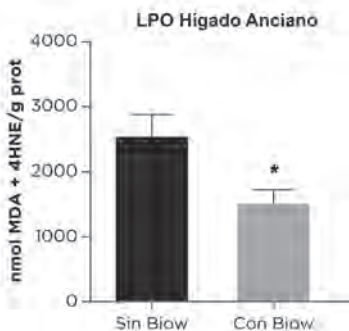
Por todo esto, podemos decir que Biow convierte tu habitación en una «cámara bioenergética antioxidante», como ha sido descrita por la doctora Ana Coto Montes, catedrática en Biología Molecular de la Universidad de Oviedo y directora del grupo cRos de investigación sobre la respuesta celular al estrés oxidativo.⁴

Lo primero que vas a sentir con Biow: Te despiertas, respiras profundamente por la nariz y compruebas que las vías nasales están totalmente despejadas. Señal inequívoca de una buena oxigenación durante el descanso.

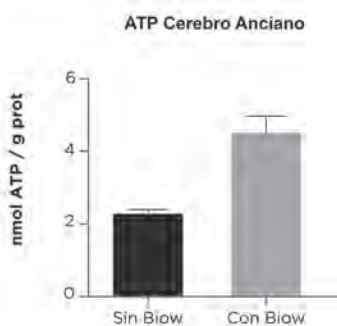
³ Todos estos datos sobre rejuvenecimiento del metabolismo celular, me traen a la mente la maravillosa y optimista frase que me dijo el doctor Juan Carlos Izpisúa Belmonte, candidato a premio Nobel por sus investigaciones en regeneración celular: «Recordaremos cuando éramos viejos».

⁴ En este código QR podrás acceder al estudio de la doctora Coto Montes.

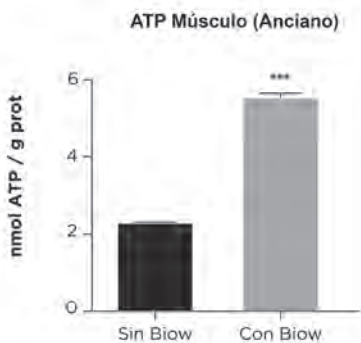




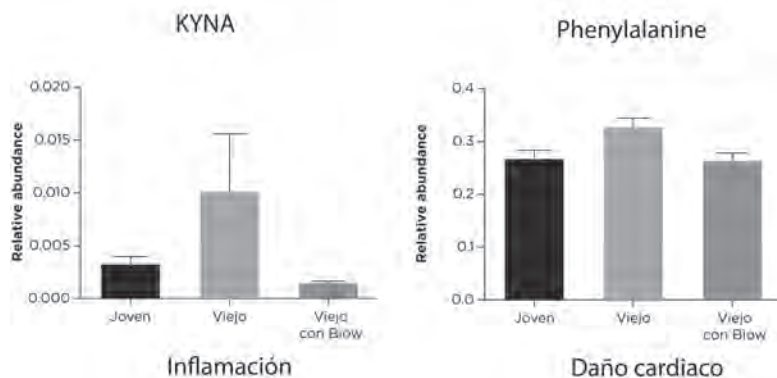
Reducción del daño por
lipoperoxidación en el hígado
(Ensayo Murino)



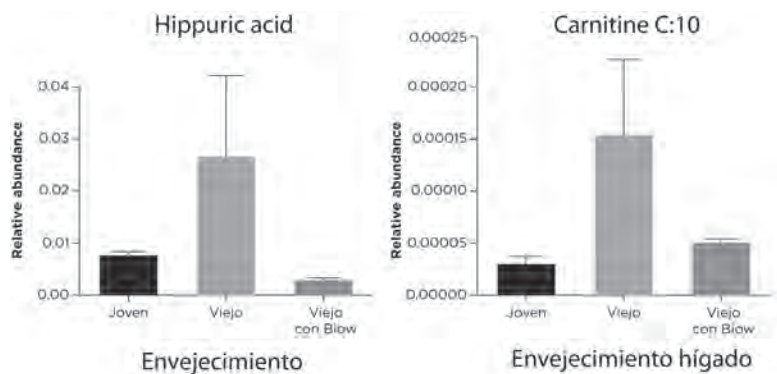
Incremento de actividad cerebral
(ATP) (Ensayo Murino)



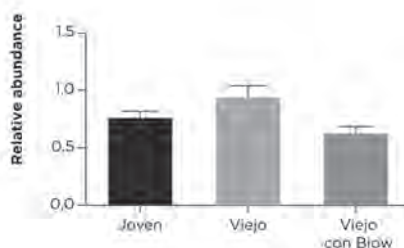
Incremento de actividad muscular
(ATP) (Ensayo Murino)



Otros marcadores (Ensayo Murino)



Glucose-6P



Riesgo diabetes

Pequeños pasos que te llevarán muy lejos

Bien, ya conocemos unos términos y unas realidades físicas que pueden mejorar nuestra salud y nuestras vidas. La mera consciencia de la realidad que nos rodea y su correcta interpretación nos permite tomar decisiones más acertadas sobre todo lo que hacemos de forma intuitiva, sin esfuerzo.

A partir de aquí, este libro aportará diferentes consejos que, partiendo de los puntos anteriores, y también sin esfuerzo, te permitirán mejorar en muchos aspectos. Los grandes recorridos, empiezan por pasos pequeños. Así que sigue estos pequeños pasos y verás qué lejos te llevan.

Una nota importante: a partir de ahora, os voy a trasladar diez episodios que os pueden ayudar a mejorar vuestras vidas sin esfuerzo, pero para que esto ocurra, no pueden ser leídos de forma seguida.

Ortega y Gasset pedía a sus oyentes que discutieran entre ellos sus teorías, ya que solo de esta forma se fijarían sus conceptos en sus mentes, lo que es el verdadero aprendizaje. Aprender NO es leer, ni mucho menos memorizar, es asimilar, hacerlo tuyo. Por esto, tengo que pedir os que dediquéis una lectura independiente a cada uno de estos puntos

que vienen a continuación. Tras cada capítulo, cerrad el libro, descansad, haced respiración consciente unos minutos, cuestionadlo, debatidlo, compartidlo con otros con vuestras palabras y, si os convence, aplicadlo en vosotros mismos.

Cuando lo hayáis probado y lo hayáis asimilado, pasad al siguiente capítulo. Disfrútalo.

2.1. Felicidad consciente: agradecimiento y desaprendizaje

Hoy en día, son centenares los estudios que demuestran que la felicidad es clave para la salud. Tu cuerpo segrega sustancias químicas muy diferentes si estás enamorado y eres correspondido, o si sufres desamor. Puedes pasar de «flotar en el aire» a postrarte en una cama con dolores por todo el cuerpo... ¡que son reales!

La percepción sobre la propia felicidad debe de ser algo consciente y sobre lo que debemos actuar. ¿Cuántas veces tenemos que perder algo para ser conscientes de lo mucho que lo necesitábamos? ¿De lo felices que éramos y no lo sabíamos?

No os imagináis la cantidad de personas que sufren dolores crónicos asociados a llevar una vida literalmente infeliz. Pues bien, debemos de ser conscientes de lo que tenemos y de lo que nos falta para poder valorar y preservar lo uno y detectar y conseguir lo otro.

Así pues, hemos de comenzar por ser conscientes de lo que tenemos y que nos hace felices, y no se me ocurre ningún método mejor que el agradecimiento. Si agradecéis algo, seréis conscientes de ello, haréis más feliz a alguien y os sentiréis mejor vosotros mismos.

Así, puedes agradecer cada día la cama suave que te ayuda a descansar, o la ducha caliente de cada mañana, o la sonrisa de un vecino o el saludo de un compañero de trabajo.

Agradece, sobre todo, la persona que te acompaña, que vuelves a ver cada mañana, o el trabajo que cuenta contigo —y no con otro— para resolver problemas.

Cuando alguien te pida algo, no lo veas como una agresión. Considera la suerte que tienes de poder ser tú quien le

ayude y agradece no tener que ser tú el que pida ayuda... Y si puedes, ayúdale. No temas sentirte engañado. Serás más feliz ayudando a diez, aunque te engañen dos, que negando ayuda a diez personas.

Es decir: Agradecimiento = Consciencia

Además, cuando le agradeces algo a alguien, haces más feliz a esa persona y creas un hábitat de felicidad a tu alrededor que revertirá en tu propia felicidad y salud. Agradece a tus padres, tantas cosas... Agradece a tus suegros por la persona que amas. Agradece a tus hijos cada llamada, cada abrazo, agradece a tu pareja mil cosas que das por hechas y que un día vas a echar mucho de menos. Hazte una lista con todas aquellas cosas que te han hecho feliz y empieza a agradecerlo a quien lo haya hecho posible. ¡Pruébalo!

Respecto a detectar y enfrentar lo que nos hace infelices, quiero hacer hincapié en algo fundamental: el desaprendizaje. Como suena, des-aprender.

Te lo explico: nos hemos educado con un volumen ingente de información incuestionable. Tanto en nuestro hogar como en nuestra escuela, universidad, trabajo o vida social, hemos aprendido muchas cosas que han sido muy importantes para nuestra madurez y, en definitiva, para construir lo que ahora somos. Enhorabuena por ello y gracias a todos por lo que nos han enseñado.

Pero ahora, que ya somos adultos, debemos de ser capaces de cuestionarnos todo de nuevo, sin acritud y sin miedo, para readaptarlo a nuestra realidad bajo nuestro buen criterio.

Ahora sabemos más, hemos vivido más, hemos visto muchas cosas y casos. La mayoría de las cosas que consideramos normales son puro formalismo heredado que no

tiene porqué representarte hoy en día. La evolución de la comunicación y la información ha sido tan rápida que lo que ayer era normal hoy se considera obsoleto. Y no pasa nada. Construye tu mundo con toda la información que hoy tienes a tu alcance. Y cambia de idea. NO pasa nada. ¡Ahora tienes más datos, sabes más! Desaprende, reinventate y disfruta haciéndolo.

¿Cuántas veces hemos oído que los huevos son malos para tal cosa, y luego buenos para lo mismo, y luego malos de nuevo? ¿O cuántas veces hemos dado por buenos relatos históricos y, cuando investigas un poco con honestidad, descubres que la historia solo es la versión de los que dominan los medios de comunicación? En general, los vencedores.

¿Habéis jugado alguna vez al «teléfono estropeado»? Solo con pasarse una información breve, al oído, en un ciclo de cinco personas, puedes comprobar los cambios que ya ocurren en el relato en unos minutos. Así pues, imagínate el parecido que la realidad puede tener con lo que nos cuentan, cuando han pasado decenas, cientos, o miles de años, pasando de persona en persona.

Con esto quiero decir que debemos de tener la capacidad mental de cuestionarnos todo antes de prejuzgar y, sobre todo, de tomar decisiones.

Debemos de pensar siempre las cosas al menos desde dos puntos de vista opuestos y, sobre todo, informarnos bien. La mayoría de la información que recibimos hoy en día son fakes, cuidado con eso.

Otro ejemplo más incómodo para llevaros a intentar desaprender. Hace no tantos años era normal el asesinato «por amor», y se consideraba un atenuante el haber sorprendido a los amantes in fraganti, y la gente tendía a comprenderlo e

incluso en muchos casos a aplaudirlo. Hoy es un crimen, sin más. En todo caso, con el agravante de violencia de género.

Sin llegar a esto, hace un tiempo, si alguien tenía relaciones sexuales con otra persona fuera del matrimonio, era «obligación» de su pareja repudiarle, divorciarse, etc. Con lo que terminaban una relación de años, destruían un hogar, e incluso perjudicaban hijos, trabajo y vida en común, en muchos casos entre personas que aún continuaban amándose. ¿Alguien pensó en tratar de comprender a la otra persona? Es una idea. ¿Por qué no intentamos analizar juntos la importancia del hecho, de forma objetiva, sin prejuicios? Es decir, desaprendiendo antes... Por supuesto, no estoy a favor de la infidelidad, más bien soy un fanático de la lealtad. Pero precisamente por eso, por lealtad y amor de verdad, debemos de valorar a la persona que amamos muy por encima de nuestro orgullo, máxime si nos damos cuenta de que nos ha dado, probablemente, lo mejor de su vida.

Mi propuesta: desaprende. Olvídate de prejuicios. Háblalo TODO con la persona que amas, y construid juntos algo mejor de lo que teníais, si es lo que queréis, o ser conscientes de que podéis ser más felices separados, pero sin odio, quién sabe, quizás descubráis un mundo maravilloso que os haga más felices a los dos, separados o juntos.

Esto son solo ejemplos extremos de que todo se debe de repensar con la mente abierta y, si es posible, compartirlo antes de tomar decisiones. Desaprender no tiene porqué implicar un cambio de opinión, pero el análisis te enriquecerá.

Quiero destacar que esta reflexión sobre la importancia del desaprendizaje la he leído en el maravilloso libro de Eduard Punset *El viaje a la felicidad: las nuevas claves científicas*, donde explica la «fórmula de la felicidad».

No podemos tener salud si somos infelices y no podemos dejar de ser infelices si no cambiamos cosas. El desaprendizaje te lleva a hacer cosas diferentes sin esfuerzo. Recuerda que, si haces lo mismo, pasa lo mismo.

Hazte una lista, con todas aquellas cosas que te hacen infeliz y analízalas desde otro punto de vista, es decir, desde el desaprendizaje. El agradecimiento y el desaprendizaje supondrán cambios increíbles en tu vida. En resumen: agradecimiento + desaprendizaje = felicidad consciente

2.2. Dormir bien: la energía como punto de partida. Prepara tu cuerpo para afrontar cambios profundos y hazte un «pro»

La energía es la clave. Tener energía es la base de la felicidad. Piénsalo. En especial, los que andamos por los cincuenta años, que tenemos más madurez, más conocimientos, mejor situación económica, más libertad... ¿Qué nos falta? Solo energía. El resto viene solo, os lo prometo. No puedes pensar en proyectos, viajes, negocios..., ni siquiera en relaciones personales, si no tienes energía. Energía = Salud = Vida.

¡Vamos a recuperar la energía!

Nuestro primer paso: dormir bien.

Si preguntas a cualquiera cómo comienza el día escucharás respuestas muy variadas. Unos dirán «tomando un café», otros dirán «con una ducha», otros «haciendo ejercicio». ¿Y tú?

Pues, la verdad, en general las respuestas suelen ser erróneas. El día se comienza durmiendo. Lo primero que haces es dormir para recuperarte del esfuerzo del día anterior. Así que el resto de tu día dependerá de lo bien o mal que te hayas podido recuperar. Podrás empezar el día con o sin energía. ¿Qué prefieres?

He aquí tres consejos muy sencillos para ayudarte a dormir:

1. Cena ligero.
2. No te actives: el cortisol es una hormona que nos activa y nos mantiene despiertos. Debemos de dejar de segregarlo dos horas antes de dormirnos, para dejar paso a la segregación de melatonina, que es otra hor-

mona que actúa como relajante natural e induce al sueño. Por lo tanto, debemos de evitar actividades que te activen como por ejemplo hacer ejercicio fuerte, discutir o resolver conflictos, o jugar con videojuegos (estos harán que tu cerebro se engañe, segregando cortisol). Si puedes, da un paseo suave después de cenar y realiza aquello que te relaje más, como oír música, leer... A mí me relaja mucho ver la televisión en la cama, pero siempre programas muy relajantes, como documentales de historia o de ciencia, que me permiten escucharlos sin mirar la pantalla, y programo el temporizador del televisor: treinta minutos suele ser suficiente.

3. Cuando quieras ponerte a dormir, agradece las cosas buenas del día y piensa en quien más quieres. Esto no es broma ni retórica. Al agradecer las cosas, se abre un proceso mental de relajación y paz. Tu cerebro segregará serotonina, la hormona de la felicidad. Tu mente relegará los problemas —déjalos para mañana— y se concentrará en aquello que ha ido bien, evitando ser gestionada por el miedo y la amígdala (cortisol) y pasando a ser gestionada por la paz y el neocórtex (melatonina).

A partir de este momento, si tienes Biow, tendrás un descanso profundo y regenerativo, con menos ronquidos y apneas. Asegurando una perfecta irrigación y oxigenación de todo tu cuerpo.

Y al día siguiente te despiertas, inhalas aire por la nariz y compruebas que las vías nasales están bien despejadas: perfecto, todo ha ido bien en la noche; tus músculos no estarán entumecidos ni doloridos, porque la amígdala no ha domi-

nado tu sueño. Tu neocórtex manda, está bien oxigenado, tienes el control de tu vida.

Ahora, empezaremos el día de forma muy distinta. Nuestro cuerpo se ha regenerado, estamos llenos de energía, nuestra mente está bien oxigenada, clara y brillante. Afrontamos nuestros retos con decisión, con ganas, con seguridad y, sobre todo, sin miedo, ya que nos sentimos fuertes y capaces. Recordad lo que supone que la señal del miedo rijá o no nuestras vidas.

Levantarnos sin energía, con dolores y cansados, constituye una señal inequívoca de una mala irrigación en el lóbulo prefrontal. Nuestras decisiones serán negativas, defensivas, pasivas... Llamaremos a esto estado «retro».

Si nos levantamos con energía, con ganas, con menos dolores, habiendo descansado, entraremos en el ciclo creativo y constructivo de una mente bien preparada para resolver problemas, desde la claridad de una interconexión neuronal óptima... Llamaremos a esto estado «pro».

No podemos afrontar una vida que nos lleve a la felicidad desde el estado retro. Es simplemente imposible, ya que las novedades del día a día, incluso las buenas noticias, serán interpretadas desde el temor o la pereza, como algo incómodo que nos saca del nido protector, en vez de verlas como oportunidades y retos que nos harán mejores en todos los sentidos, «haciéndonos volar». Vivir es resolver problemas y disfrutar haciéndolo, no te engañes. Así que hazte un pro resolviendo problemas.

Para un anciano levantarse y dar un paseo es un reto y, por su salud, tiene que superarlo. Quedarse en la cama es lo que su cuerpo le pedirá, pero su lóbulo prefrontal —donde reside la fuerza de voluntad— tomará una decisión consciente



Retro vs. Pro

y le hará levantarse y caminar. Pero no nos engañemos, para eso necesita energía en su cerebro y en sus músculos. Necesitará haber recuperado esa energía durante la noche. Un anciano que se levanta de la cama y sale a pasear es un pro.

Pero hemos de ser conscientes de que el estado pro no es solo una decisión: es la consecuencia de un mejor estado de energía y recuperación. No podemos pedir a quienes carecen de energía que hagan grandes esfuerzos o tomen decisiones importantes porque fracasarán y se hundirán más en su desgracia.

Debemos de mejorar primero nuestra energía y recuperación al menos un mes antes de tomar decisiones claves como comenzar una dieta, dejar una adicción o realizar grandes esfuerzos. En nuestros estudios⁵ hemos compro-

⁵ Realizados con Biow y publicado en la prestigiosa revista de divulgación científica *Frontiers of Bioengineering and Biotechnology*, 2022, vol. 10; doi:

bado que una mejora de la energía es detectada en sangre de forma significativa a partir del día veinticinco de comenzar con un descanso reparador. A partir de este momento, nuestro cuerpo estará preparado y podremos empezar a actuar como un pro cada día de nuestras vidas. Si quieres ser feliz, hazte un pro. Mejorarás tu vida y la de todos los que te rodean... y para ello se empieza durmiendo.

10.3389/fbioe.2022.800011: Antuña et al.: «Removal of environmental nanoparticles increases protein synthesis and energy production in healthy humans».

2.3. Cómo perder peso y no recuperarlo

Voy a atreverme a dar unos consejos que a mí me han venido muy bien. Una vez más pido disculpas por la sencillez argumentativa. Aconsejaré la lectura del libro fundamental del que he obtenido esta utilísima información, pero antes quiero advertir algo importante: no tiene nada que ver un plan para perder unos kilos con un plan de dieta estricta debido un tema de salud; ni que decir tiene que en tal caso uno debe de ponerse en manos de un endocrino o un profesional en este campo. Por eso dividiré en dos tipos los consejos, en función de la gravedad de la situación:

1. Caso grave: acude a tu médico.

Pero permíteme un consejo: no empieces una dieta sin estar física y mentalmente preparado. Si sigues el método pro comentado anteriormente, deberás de estar un mes antes mejorando tu energía, tu oxigenación y tu estado mental, hasta que tu cabeza quiera hacer esa dieta y tu cuerpo tenga la energía necesaria para hacer el esfuerzo requerido.

En todo caso, una mejor oxigenación durante la noche y, por tanto, un mejor descanso reducen la segregación de la grelina, llamada la hormona del hambre. Dicha hormona se segrega en las fases de ayuno y nos abre el apetito. Durmiendo como un pro, tendrás menos grelina (menos hambre) y más leptina, que indica que pares de comer.

La doctora Clotilde Vázquez, jefa de endocrinología del hospital Fundación Jimenez Díaz de Madrid, lo explica de maravilla: «Si no descansas bien, tu

cuerpo se siente cansado, sin energía. Entonces, cada momento que te encuentres cansado, te indicará que debes de comer para corregir ese déficit energético, estarás todo el día picando y terminas engordando». Y la obesidad dificulta la respiración en la noche y te impide descansar, y al día siguiente, sigues hambriento, cerrando así un círculo vicioso que debes de romper.

En definitiva, es vital acompañar una dieta de un buen descanso durante un mes antes de iniciarla y, por supuesto, durante el proceso. Cuando nosotros queremos ayudar a alguien a adelgazar, le aconsejamos que no empiece la dieta hasta que no lleve al menos un mes durmiendo con Biow.

Os sorprenderá saber la cantidad de personas que caen en el círculo vicioso de la dejadez por fatiga, mal descanso y esa sensación de «no poder con la vida», lo que lleva al sedentarismo y al apetito insaciable.

Rompamos ese círculo antes de empezar. Primero recuperación, energía, ganas de hacer la dieta, ¡y a por ella! Eres pro, no lo olvides.

2. Caso leve: perder unos kilos (yo he perdido ocho en cinco meses).

Aquí sintetizo algunos consejos extraídos de diversos libros, pero especialmente de La revolución de la glucosa, de Jessie Inchauspé, cuya lectura recomiendo por su amenidad y claridad.

Voy al grano: en mi opinión, y como esto se trata de «sin esfuerzo» —al menos sin mucho esfuerzo—, yo no soy partidario de quitar de raíz determinados alimentos sino, siendo plenamente conscientes del daño que nos hacen, de comerlos con moderación o en el

momento oportuno y en el orden adecuado para que no pasen a formar parte de nuestras reservas en forma de grasa.

En nuestra empresa, somos expertos en actuar sobre las mitocondrias, así que quiero explicaros lo importantes que son estos orgánulos para que podáis ayudarles y, así, facilitar el adelgazamiento.

Volvemos, una vez más, a la importancia de la energía: las mitocondrias son las fábricas de energía de nuestras células y producen una molécula altamente eficiente llamada ATP (Adenosín Trifosfato). Esta molécula es la moneda de cambio energética de nuestro organismo. Todo el cuerpo funciona gracias al ATP que producen las mitocondrias.

Pero ¿cómo lo hacen? Para que se entienda fácil, Jessie Inchauspé lo explica así: «Imagínate que nuestra célula es la locomotora de un tren de vapor. La mitocondria sería el fogonero que toma el carbón, con la pala lo dosifica y lo mete en la caldera para que tenga energía la máquina».

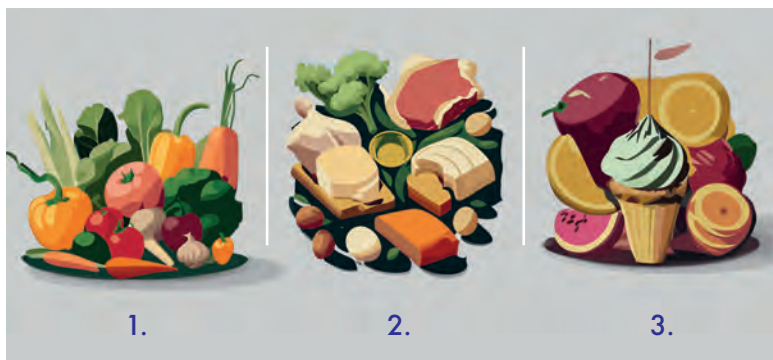
Nosotros estamos aportando energía o tipos de carbón que el fogonero administra en un equilibrio constante entre aporte de materiales y consumo de la caldera. Ahora imagínate que nosotros comemos un dulce muy azucarado. Eso produce una subida inmediata de la glucosa (pico de glucosa). Es decir, es como si le ponemos al fogonero, de repente, una tonelada de carbón, a su lado. En tanta cantidad que le impide moverse. El fogonero no puede aumentar más su ritmo y el carbón sigue acumulándose, atascando la máquina e impidiendo el funcionamiento.

Entonces entra en acción el equipo de ayuda al fogonero, que toma ese carbón excedente y lo guarda en un vagón adyacente para que de momento no estorbe. Ese equipo de ayuda, en el cuerpo, es la insulina. Toma el exceso de glucosa y lo acumula en forma de grasa. Así, el fogonero ya puede seguir trabajando a su ritmo, pero ahora la máquina ha de arrastrar otro vagón extra con el carbón excedente y, para ello, pide más energía, pero el carbonero prefiere el carbón recién llegado, limpio y de fácil disposición. El del vagón extra está mojado, apelmazado, y hay que traerlo a la máquina. Solo lo usará en caso extremo. Y siguen llegándole más toneladas de carbón y sigue llenando vagones, con lo que la máquina cada vez va más forzada y el tren cada vez más lento.

Entonces, ¿cómo rompemos ese círculo vicioso? Podemos llevar a cabo una dieta muy restrictiva y lograr que al fogonero le llegue tan poco carbón que le obligue a recurrir al de los vagones, aunque sea malo y le dé más trabajo, sufriendo más y envejeciendo antes, ya que hará más trabajo para lo mismo. Esto es muy duro.

Esta es mi propuesta: ¿por qué no dosificamos mejor lo que le aportamos al fogonero, reduciendo los picos de glucosa, aunque comamos un poco de todo de vez en cuando? Así no sentiremos el estrés de las dietas restrictivas ni nos sentiremos al margen de las vidas normales.

Eso permitirá al fogonero tener un ligero déficit de carbón que le obligue a ir todos los días a por un saquito del vagón para terminar la jornada. El esfuerzo



El orden de la comida

será menor y en unos meses el vagón de apoyo estará casi vacío.

Vamos a ello. Lo primero es reducir los picos de glucosa. Lo ideal es que leas el libro antes mencionado, La revolución de la glucosa. Recuerdo algunos consejos que funcionan muy bien.

1. El orden en la comida. Empieza siempre comiendo algo con hojas antes del resto de la comida (ensalada, alcachofas...); es decir, vegetales y todo aquello rico en fibra. Esto hará que tu sistema digestivo retrase la digestión del resto de la comida que ingieras detrás y lleva aparejado una menor absorción de los hidratos y los azúcares que tomes a continuación. Así que haz un esfuerzo. ¡No te pido que comas menos, sino que comas más, si quieres! Pero lo primero, vegetales, y luego el resto. Disfruta de una buena sopa de verduras, puedes prepararla en cantidades y tenerla en la nevera. Se calienta en un instante y es sanísima. Con



un poquito de picante es deliciosa. En muchos casos, te evitará una cena copiosa. Insisto: vegetales, a continuación grasas y proteínas y, por último, el postre.

2. El pan. Si puedes, que sea de masa madre o de masa oscura, sin refinar, como el pan típico alemán. A mí me encanta y se me hace imposible prescindir del pan. ¿Qué hago? Pues me he acostumbrado a tomar el pan en pequeños pellizcos. Antes, tomaba grandes porciones que mojaba en las salsas. Así, comía varias raciones de pan en cada comida. Ahora sigo acompañando la comida con pan, pero lo parto en trozos muy chiquitos. Ahora, mi juego es «a ver cuánto pan me sobra al final de la comida». De esta manera, como muchísimo menos, media ración como máximo, y no me estreso. Si quiero pan en tostas, elijo las más finas y, a poder ser, integrales o con la mayor fibra posible.

Esto supone comer un 75% menos de todo cuanto comía antes de pan. Y esto se aplica a todo aquello



Los azúcares

que engorda, como las patatas fritas, que sería mejor evitarlas o, al menos, tomarlas cocidas, pero si no te resistes pártelas en trozos pequeños y disfruta cada uno de ellos; te acabarás saciando y habrás comido muchas menos; cada patata que dejes en el plato será un éxito para ti.

3. Los azúcares, imagínate que son veneno. A mí me vuelven loco, pero son terribles, de verdad. Nuestro cuerpo no ha sido desarrollado durante cientos de miles de años en un entorno que le aportase azúcares en abundancia. Por eso no podemos vivir con exceso de azúcares en nuestra alimentación, ya que no estamos hechos para ellos y nos hacen mucho daño.

Dicho esto, te aconsejo renunciar a este placer en general y si tienes que tomarlo que sea en el postre, así no te generará ese pico de glucosa tan acusado. Si

resistes sin tomar nada tardarás unos veinte días en superar el mono del azúcar. Luego será más fácil. Pero si tienes que tomar azúcar, y lo sabes (cumpleaños, comida muy copiosa en fiesta, etc.), usa este truco: tómate antes de salir de casa para el evento un vaso de agua con una cucharada de vinagre. Esto también reduce los picos de glucosa. Este truco es útil siempre que preveas un exceso de comida. También puedes echar esa cucharada de vinagre en tu termo de agua habitual e ir tomándolo durante la mañana.

Otra nota importante. Si tomas azúcar o edulcorantes con el café, puedes dejar de hacerlo. Solo te pido esto: deja de echar azúcar en tus cafés durante dos semanas, pero sigue tomándolos sin ella. Al principio, sabe a rayos, lo sé, pero a las dos semanas el café te sabrá delicioso y, si vuelves a echarle azúcar, entonces sí que te sabrá mal. Parece magia, pero tus papilas gustativas se limpiarán en dos semanas y eso hará que a partir de ahí reduzcas tu dosis de azúcar diaria de forma importante y que disfrutes del verdadero sabor del café y sus variedades. Recuerda: el café sin azúcar ni edulcorantes es posible, solo te pido dos semanas.

Prueba también a decir: «¿Postre? No gracias, tomaré un café, o una infusión de menta, un té, etc.». Toma solo postre en contadas ocasiones, y si no te resistes a probarlo, compártelo con otras personas, así probarás un bocado, lo saborearás, y no ingerirás tantos azúcares.

4. Las bebidas. Evita las bebidas con gas y, en general, todas las bebidas artificiales. Disfruta del agua, y si tienes que beber alcohol, mejor vino, del tipo que sea,

y si tienen que ser bebidas alcohólicas que sea con agua, hielo, agua con gas, soda, o zumo de lima o limón, pero no con tónica, zumos de frutos o bebidas carbonatadas.

En cuanto a los zumos, tampoco te los aconsejo, son un concentrado de azúcar de la fruta, a la que le ha eliminado la fibra. Si puedes, come fruta, pero no bebas solo el zumo. Como siempre, si tienes que tomarlo, un vasito pequeño, y no un gran vaso de zumo. Mejor los zumos verdes, que se hacen también con vegetales.

5. La pasta... ¡Qué maravilla! Solo te pido que uses pasta integral. Está igual de buena y te sentará mucho mejor, engordando menos y ayudando a tu intestino con su fibra.
6. Hidratación forzada. Toma té de hierbas habitualmente. Es diurético, antioxidante y antiinflamatorio, y te ayudará a permanecer hidratado. Recuerda que, a partir de cierta edad, la gente cada vez tiene menos sensación de sed. Así que has de esforzarte por beber todo lo que puedas cada día, aunque no te apetezca. Con el agua solo no es fácil, así que divide el día en vasos: al desayuno, a la comida y cena, más un té a la mañana, otro a la tarde, otro después de cenar. Ponlo en tu agenda como una obligación más.
7. El desayuno, a poder ser salado; es muchísimo más sano y no te entrará hambre antes de la comida. Prueba unas tostas de pan con algo de queso y jamón, o prueba el desayuno inglés. Los cereales también crean picos de glucosa, lo siento.
8. «Hara hachi bu». En Okinawa, una de las poblaciones más longevas del mundo, antes de comer, se dice «Hara hachi bu», que literalmente significa «ocho



Dejar algo en el plato

partes del vientre» y que quiere decir que comas hasta llenar el 80% de tu estómago. Es decir, que aprendas a saciarte, no a llenarte.

¿Te acuerdas cuando había que terminar todo el plato? ¿Aquello de que era de mala educación no terminar toda la comida? Incluso que era pecado. Aquí entra en juego el desaprendizaje: mejor en la basura que en la cintura.

Come lo más lento posible, toma porciones pequeñas, mastica lo más que puedas la comida, y cuando seas consciente de que ya estás bien, ¡para! Juguemos a aquello de «a ver cuánto me sobra hoy». Tus raciones se irán reduciendo.

Sé que parece poco, estamos hablando de comer en porciones más pequeñas, de reducir en lo posible zumos,

azúcares y bebidas artificiales y comer vegetales antes de las comidas siempre que sea posible. Pero si cada vez que veas algo que te apetezca eres consciente del trabajo que le estás dando al fogonero y de que te sentirás muchísimo mejor evitándolo, te resultará más factible llevar a cabo este hábito. Además, no tendrás la angustia de las prohibiciones radicales y podrás ir adaptando los consejos a tu vida normal.

Prueba estos pequeños esfuerzos, añadidos a la reducción del apetito por ser un pro en el descanso, y verás cómo en menos de un mes habrás bajado un par de kilos. Lo bueno es que estos hábitos te llevarán a un descenso lento de peso y evitarán el efecto rebote.

Insisto, léete el libro *La revolución de la glucosa* y serás también pro en tu alimentación.

9. Mi versión del ayuno intermitente. Vamos a intentar que al menos tres o cuatro días a la semana (si puedes más, mejor) hagamos un salto de al menos doce horas (catorce sería lo ideal) entre la cena y el desayuno. No se trata de saltarte comidas, solo de cenar un poco antes y desayunar un poco después. Cena por ejemplo a las ocho, como tarde, y no desayunes hasta las ocho de la mañana o más adelante. ¿Ves qué fácil? No piques nada entre esas horas. Si te apetece algo, tómate un caldo, un té o un café. Esto va a favorecer el funcionamiento de tu metabolismo y a facilitar un descanso óptimo.

El esfuerzo es mínimo y verás lo bien que empiezas a sentirte en un par de semanas.

2.4.- Cómo mejorar mi aspecto físico (reducir barriga, mejorar mi cara, mi cabello, mi piel, mis uñas...)

No nos engañemos, hablar de longevidad es hablar de salud y de belleza. Los primeros síntomas de la falta de salud asociada al envejecimiento podemos verlos en nuestra cara y en nuestra piel. ¿Y qué hace la gente hoy en día? Taparlos. ¡Piensan solo en la piel! Aplican cremas, tintes, se hinchan, se estiran con inyecciones e implantes, etc. Y todo esto está muy bien. Personalmente aconsejo todo aquello que refuerce nuestro estado de ánimo y nos haga sentir mejor y estar más guapos. Pero estamos actuando sobre el síntoma y no sobre la base del problema.

Pongo un ejemplo: si quieres una piel mejor, te preocupas de aplicar una crema hidratante. Eso te hace ver la piel más elástica, menos rígida, menos quebradiza. ¡Perfecto! Pero ¿te das cuenta de que el deterioro tisular se produce de forma paralela en tus venas y arterias? ¿O en tus pulmones, corazón, hígado, etc.?

Al igual que la piel se hace rígida y quebradiza, el resto de tus tejidos están sufriendo lo mismo, pero no te darás cuenta hasta que sea tarde.

Aconsejo que sigas haciendo lo mismo por fuera pero, además, vamos a cuidar de todo el cuerpo, no solo de lo que se ve, trabajaremos internamente de manera que también tenga efectos en el exterior:

1. Descanso y energía. Siento ser insistente, pero sin esta base no podremos mejorar el resto, ya que no habrá recambio celular correcto cada noche, luego estaremos acumulando vejez en forma de células se-

nescentes no recambiadas. Además, si tengo energía, podré hacer más cosas para cuidarme.

2. La barriga. Esta suele ser una de las manifestaciones habituales del envejecimiento y algo que arruina la figura. Cuantas veces habréis visto gente que no está gorda pero tiene un poco de barriga. En muchos casos, esa tripa se debe a cuatro factores que se pueden corregir:

- A. Puedes tener alguna intolerancia que te causa inflamación. Como por ejemplo intolerancia a la lactosa o al gluten. Debes de ir a tu médico y analizar esto. Estas intolerancias se desarrollan con los años, y es muy común. Así que no pienses que no eres intolerante a la lactosa porque nunca lo fuiste. Analiza todo tipo de intolerancias posibles.
- B. Puedes tener descompensada tu microbiota. Llevamos dentro un kilo y medio aproximadamente de bacterias y virus que cumplen una función clave en nuestro proceso digestivo y nutricional. Una descompensación de estos tipos de «bichitos», puede estar provocando problemas muy diversos como estreñimiento, mala asimilación de nutrientes, producción de gases, irritación intestinal, etc. Vete a tu médico y haz un análisis de tu microbiota. Te recetará unos probióticos y en poco tiempo te sentirás mucho mejor y probablemente baje la hinchazón de tu barriga.
- C. Duermes mal: si no duermes bien y tienes apneas en la noche, la sangre se irá del sistema digestivo hacia los músculos (capítulo 1.2) y se detendrá la digestión. Entonces, la comida se pudre en el



tracto intestinal y genera gases. Estos son inco-
modísimos, dilatan las paredes y pueden causar
incluso dolores agudos. Además, es habitual tener
reflujo e incluso vómitos a veces en la noche.
Las consecuencias de una mala reparación celu-
lar durante la noche en tu sistema digestivo llevan
asociados múltiples efectos que pueden terminar
en una mayor presión interna y en distensión ab-
dominal. Si duermes mal, tus músculos estarán
agarrotados, doloridos, y no habrán dspuesto del
descanso necesario para repararlos, con lo que
tampoco podrán soportar bien tu cuerpo y ten-
derás a curvar la espalda y a sacar barriga. Una

correcta tensión muscular en la espalda te llevará a una postura más erguida que se traducirá en menos curva abdominal.

- D. Sarcopenia. Este es el nombre que recibe la pérdida de masa muscular que acontece con los años. Esta menor masa muscular lleva asociada una menor tensión muscular y, por lo tanto, una distensión en la zona del abdomen que deja de sujetar la «barriguita» y tiende a irse hacia afuera. Esto mismo pasa con toda la «faja» abdominal y, también, con los músculos de la espalda, que tiende a curvarse pronunciando el efecto de barriga con los consiguientes problemas asociados: dolores cervicales, lumbares, etc. Debemos de luchar contra la sarcopenia. Esto lo conseguiremos, en primer lugar, aumentando la síntesis de proteínas.

Muchas personas toman complejos vitamínicos y proteínicos y no se dan cuenta de que, si su cuerpo no tiene la capacidad de sintetizarlos (asimilarlos), los eliminará por la orina sin ningún efecto. Lo siento, pero tengo que volver a referirme a Biow, ya que usar Biow cada noche, aumenta la capacidad de síntesis de proteínas. A partir de aquí, toma alimentos ricos en proteínas y haz ejercicio en la medida que puedas para mantener activa tu masa muscular. En este sentido, son aconsejables ejercicios como pilates o yoga, o aquellos destinados a reforzar la espalda y la faja abdominal.

También es recomendable hacer estiramientos en casa. Es divertido, ya verás. No hace falta ma-

tarse haciendo abdominales, no os preocupéis, ya que, en muchos casos, pasarse con esto, acentúa aún más el volumen de la barriga.

Si analizas y mejoras estos cuatro factores y practicas los consejos que te he dado sobre la alimentación, verás cómo baja tu barriguita. Estarás mucho mejor, ya verás. Mídete ahora el contorno, adopta estos consejos y vuelve a medirte dentro de unos meses. Te sorprenderás.

3. La cara. Como hemos oído mil veces, la cara es el espejo del alma. De igual manera, es el reflejo de lo que pasa en tu interior. ¡Vamos a mejorar por dentro!

A. La piel: el descanso una vez más. Durante la noche se regenerará tu piel, mientras duermes. Si no hay recambio celular, haz lo que quieras, que no habrá milagros, tendrás células viejas. Duerme más y mejor. Planifica tus horas de descanso, y que sean sagradas.

- B. Las ojeras. Son consecuencia una vez más de un mal descanso, pero prefiero explicártelo con un ejercicio para que seas consciente y veas la importancia de la respiración durante la noche.

Ejercicio de prueba. Primero, toma aire fuerte por la nariz con la boca cerrada. Ahora, vuelve a hacerlo y fíjate en lo que hace la lengua. Cuando tomas aire por la nariz, la lengua se coloca sobre el paladar, haciendo de émbolo. Si te fijas, al tomar aire por la nariz, estás activando el tercio medio de la cara, irrigando bien de sangre toda esa zona y evitando retención de líquidos e inflamación. Pero la mayor parte de las personas, a la media hora de

dormirse, tiene la nariz obturada por la mucosidad creada para protegerse de la entrada de nanopartículas procedentes de la almohada, de los tóxicos depositados en el pelo, de las cremas que te aplicas para dormir y de la nube tóxica que generan tus exhalaciones y las de quien duerme a tu lado. Así pues, dejas de respirar por la nariz, empiezas a respirar por la boca y comienzan todos los males: aire sin calentar ni filtrar por las fosas nasales, riesgo de infecciones de garganta, ronquidos, apneas, entra en juego la amígdala, etc. Y te levantas con ojeras y con la cara hinchada. ¿Te suena?

- C. La papada o, para ser más fino, la inflamación del óvalo facial. Está ligado con lo anterior.

Seguimos con el ejercicio de prueba: mira lo que pasa si cierras la nariz (haz pinza con tus dedos) y respiras profundamente por la boca. Ahora, la lengua se va hacia abajo para no obstruir la entrada de aire y abres la boca. Fíjate en los pliegues que hace tu piel bajo tu barbilla. Eso está estirando tu piel, creando flacidez. Pues ese «entrenamiento de papada» lo haces ocho horas cada noche.

Con Biow se mantienen despejadas las fosas nasales durante la noche y en el primer mes ya se notan mejorías en la piel, las ojeras y la papada. Lo ideal es combinar a partir del primer mes el uso de Biow con tratamientos reafirmantes, así como seguir los consejos anteriores para bajar de peso poco a poco.

- D. El cabello y las uñas. Ambos son reflejos de una buena salud, aunque también hay que tener en



cuenta las causas genéticas. De todos modos, suelen ser dos de los factores que más se notan con el descanso regenerativo. Mejora la irrigación en el cuero cabelludo, mejorando a su vez la fortaleza del cabello y endureciendo las uñas, que se vuelven menos quebradizas. Ten en cuenta que Biow produce un efecto coadyuvante con todo tipo de tratamientos, potenciándolos, ya que trabaja de forma complementaria aumentando la energía y la regeneración celular cada noche de tu vida. Además, tiene un efecto directo sobre el cabello al crear una nube cargada de energía que le llegará cada noche.

En general, te animo a que hagas todo aquello que te haga sentir más guap@, pero que eso no te distraiga del

verdadero efecto de regeneración, que circula desde dentro hacia afuera, y nunca al revés. Se, pues, consciente de lo que te gastas cada año en «chapa y pintura» y destina también recursos a cuidarte por dentro. Acude a tu médico de confianza, hazte estudios preventivos de intolerancias, de alergias, de microbiota intestinal, de microbiota de la piel, etc. Te sorprenderás con los resultados.

También soy partidario de la cirugía plástica. No la menciono mucho, pero me parece fabulosa siempre que sea en manos de profesionales de incuestionable categoría. Sin duda, la cirugía con fines estéticos tiene un gran recorrido y será una gran ayuda para hacernos sentir mejor. La liposucción o la abdominoplastia, me parecen soluciones ideales para personas que habiendo conseguido con mucho mérito reducir muchos kilos de peso no se merecen ese problema asociado a la piel descolgada, por otro lado irrecuperable al 100% en muchos casos. En esto, no hay medidas tintas. Cirugía sí, pero con los mejores. Los buenos profesionales harán una cirugía plástica que nosotros no captaremos, solo veremos que alguien está más joven. Cuando es evidente que alguien se ha hecho algo (como por ejemplo, esas caras de muñeca, de pómulos hinchados y con labios de pato) es porque no han ido a un buen profesional o no se han asesorado bien.

2.5.- Cómo hacer ejercicio, si no tengo tiempo ni fuerzas

Hay que hacer ejercicio, estamos de acuerdo. El ejercicio nos mantiene activos, mejora nuestra circulación, nos ayuda a mantener la masa muscular y es fundamental para un buen estado de ánimo. Ser pasivos acelera nuestro envejecimiento.

Pero somos muchos los que no somos capaces de organizarnos para quedar con amigos y hacer deporte, o no somos lo suficientemente disciplinados para ir al gimnasio o salir a correr (o simplemente detestamos correr). Además, la mayoría no tenemos fuerzas. Trabajamos tanto que cuando llegamos a casa estamos agotados.

Para empezar, te digo lo mismo de siempre: antes de nada, tienes que estar física y mentalmente preparado. El plan de preacondicionamiento de Biow será clave durante un mes, antes de comenzar este camino hacia el hábito de hacer ejercicio. Así, tendrás las fuerzas necesarias y la preparación mental para dar los primeros pasos. Luego serás imparable.

En este caso, mi propuesta es:

1. Se consciente. No es broma. Hay que moverse. Así que tómatelo en serio. El ejercicio debe de estar integrado en tu rutina, aunque sea en pequeñas dosis.
2. Comprométete. Si puedes, apúntate a algo que te obligue. Saca tiempo de tu agenda y toma clases de yoga, pilates, apúntate a un grupo de senderismo, o haz aquello que mejor se adapte a tus horarios. Lo ideal sería hacerlo con tu pareja. Si es así, perfecto. Si no, buscaros cada uno una actividad diferente pero

coincidente en horarios, pues así os obligaréis mutuamente a acudir. Mi recomendación personal: si podéis, iniciaros juntos en el mundo del golf. Os cambiará la vida.

3. ¿Y si no puedo? Bien, esta es la parte que más me gusta, porque es en la que me siento más identificado. Aquí, depende de los medios que cada uno tenga:

A. Podemos gastarnos entre 70 y 90 € al mes (desde 35 €/mes cada uno) y poner en la zona de la casa que más uses una multiestación gym, que es un sistema de poleas y pesos como los de un gimnasio que te permitirá hacer todo tipo de ejercicios y mejorar tus pectorales, glúteos, bíceps, espalda, piernas, etc., de forma supercómoda. Es lo mejor que he hecho. Me permite hacer ejercicios de fuerza siempre que quiero sin perder un minuto. Eso está mejorando mi aspecto y mi musculación. Además, los ejercicios de fuerza cada vez son más aconsejados ya que ayudan a mantener los niveles de testosterona, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y son buenos para evitar la sarcopenia y aumentar la masa muscular.

Financiaos una compra de productos para cuidar de vuestra salud. Será la mejor inversión de vuestra vida. Poneros Biow junto a la cama, y ponerlos en la zona de la casa que más uses un mini gym. Yo me lo he puesto en mi habitación (ojo, no lo pongas en el garaje, no lo usarás, ponlo en tu habitación preferida). Cómprate una cinta de andar o correr, o una bicicleta estática, o una elíptica —lo que prefieras— y úsala todos los días un

ratito mientras oyes música, ves la tele, etc. Ponte una alfombrilla de espuma en el suelo y haz algunos ejercicios muy suaves —no te pases—, hay miles de tutoriales en internet.

Multiestación gym, elíptica y Biow: unos 4.000 € invertidos para mejorar en tu casa financiados a 60 meses. Los 70 € al mes mejor invertidos para la pareja, te lo aseguro. Poco más de un euro al día cada uno.

Pero te ruego que no te canses. Quiero que te pongas un límite. La primera semana, no puedes hacer más de cinco minutos al día, cuatro días a la semana. La segunda semana, siete minutos, la tercera diez minutos. ¡No más! Prefiero que te quedes con las ganas. Sé que, en muy poco tiempo, tu cuerpo te pedirá más. Vete creciendo muy poco a poco. Cuando pasen unos meses, estarás andando treinta minutos a buen ritmo casi todos los días sin inmutarte, mientras ves tu programa favorito. Muchas personas empiezan así y terminan incluso descubriendo un placer enorme en correr varios kilómetros, aunque no es este el objetivo.

Si puedes, empieza hoy mismo este camino y verás que, poco a poco, te va a llevar muy lejos.

Yo empecé haciendo dos planchas (dos flexiones de brazos con el cuerpo estirado, horizontal, apoyando pies y manos con el vientre recto). Las hacía una vez al día, que no es nada, diez segundos diarios. Así estuve una semana. A la siguiente semana pasé a cuatro. Al cabo de un mes hacía

diez. Ahora hago treinta seguidas sin esfuerzo y cuarenta forzando. Esto mantiene mi tono muscular, lo llevo a cabo en menos de un minuto y me ayuda a mantener la espalda firme, los abdominales en línea y el pecho erguido. Verás cómo te sientan mejor las camisas.

Con este pequeño ejemplo, quiero animarte a que dediques solo unos minutos mientras ves la tele, o lo que sea que te guste. Es muy importante hacerlo de menos a más y muy poco a poco. Un buen truco es distraerte con algo y tapar la pantalla de la máquina, para no estar mirando el tiempo (que se hará muy lento) o los kilómetros (que se harán eternos). Olvídate de la máquina, concéntrate en tu distracción y cuando te des cuenta habrás caminado un par de kilómetros a buen ritmo sin enterarte.

Si tienes algunas pesas, juega con ellas de vez en cuando. Haz sentadillas, para mejorar el tono de tus glúteos, y poco a poco verás que la ropa te sienta mejor y te sentirás más ligero y joven.

- B. No puedo gastarme nada. No te preocupes. Hagamos lo mismo, pero dando un paseo. Ponte a la hora que mejor te venga la rutina de salir a caminar a paso ligero. Empieza por dar solo una vuelta a la manzana. Sé que puedes hacer mucho más, ¡pero no lo hagas! Solo baja de casa por las escaleras, da una vuelta a la manzana y vuelve a subir por las escaleras. Si en ese recorrido puedes hacer unos estiramientos, agacharte de vez en cuando o pegar algún saltito, mejor que mejor.

Pero la primera semana no hagas más que eso. La segunda semana, date dos vueltas a la manzana. Y, así, vete subiendo muy poco a poco. Cuando te des cuenta estarás caminando más de lo que crees. Te sorprenderá que para hacer esto no hace falta comprarse ropa de deporte ni zapatillas deportivas ni nada. Cuando tu cuerpo te pida correr o caminar mucho, ya lo harás. Caminar rápido es más sano que correr, para la mayoría de las personas. No te fuerces. Y una vez en casa, levántate y siéntate repetidas veces, haz planchas si puedes, muy poco a poco, haz sentadillas, pon música y baila, y, en general, se consciente de que tu activación física debe de formar parte de tu rutina diaria.

Me importa mucho en este apartado que seáis conscientes de que los grandes esfuerzos no son recomendables. Te causarán dolores musculares (agujetas) y motivos para no poder seguir al día siguiente, o motivos para detestarlo y que tu cuerpo te pida no seguir. En esta fase, ya somos unos pro, por lo que tendremos la capacidad mental para ser constantes y pacientes y hacer del ejercicio algo divertido y no algo detestable. También puedes hacer flexiones al levantarte, antes de acostarte, etc. Es preferible realizar varios episodios de unos segundos, que no te resultarán incómodos, que pegarte la gran sudada y luego no practicarlo más. Quédate con las ganas de más.

Te aconsejo también que te sientes en el suelo, sobre una alfombra, con las piernas cruzadas (en posición de yoga). Respira así tres veces y vuelve a ponerte de pie. Repítelo

tres veces. Mira que sencillo. Si haces este ejercicio siempre que puedas, reforzarás tu tren inferior y tu centro abdominal evitando futuros problemas para agacharte y levantarte. Hazlo tantas veces como te apetezca durante el día.

Y recuerda que muchos pocos, a la larga, hacen un mucho.

No olvides que esto no son consejos —ni lo pretenden— para ser un «cachas», ni una profesora de fitness, ni un deportista olímpico. Ellos no los necesitan. Son consejos para estar más saludable, más guapo, más activo, tener mejor aspecto y vivir más y con mejor calidad de vida. Con esto nos basta.

Un consejo extra: camina siempre diez minutos seguidos después de haber comido. Si vas a comer fuera de casa, aparca el coche a diez minutos del restaurante. Si adoptas este sencillo hábito, harás algo de ejercicio y reducirás los picos de glucosa, haciendo que la comida te siente mejor y te engorde menos.

Y una buena noticia: el Regenerador Biow especial para deportistas profesionales, recién presentado al público en colaboración con el Comité Olímpico Español. También habrá uno especialmente diseñado para adaptarse a las cintas de correr. Esto te hará sentir que el ejercicio transcurre más rápido y con menos esfuerzo. Y será además una sesión extra de energía que irás asimilando a la vez que caminas, multiplicando su efecto y potenciando el ejercicio.

2.6. Cómo mejorar mis relaciones sexuales

Ojo con este tema. Es fundamental para una vida plena y saludable, y no podemos dejar de tocarlo. Estamos hablando de salud y longevidad, y la falta de estímulos sexuales es una señal clara para nuestro organismo de que «ya no somos útiles para mantener la especie», así que tu propio cuerpo se auto considerará amortizado y se acelerará el proceso de deterioro general.

Así pues, debemos de mantener nuestra mente y nuestro cuerpo lo más activos sexualmente que sea posible, y durante el mayor tiempo de nuestras vidas que seamos capaces.

Siento ser pesado, pero no podemos plantearnos este campo sin energía. Así que vuelvo a las bases.

Lo primero es recordarte la gran importancia del descanso y la respiración en este apartado. Nuestro sistema reproductor está basado en la microcirculación de la sangre. Así, pues, es clave que los microconductos, es decir, los vasos sanguíneos más finos, estén perfectamente despejados —libres de nanotoxicidad— y perfectamente elásticos. Para mantenerlos así, cada noche, los hombres tendremos unas siete erecciones mientras dormimos. Esto es un sistema que la naturaleza ha desarrollado para mantener activo el sistema reproductor y evitar el atrofiamiento de estos órganos que de forma natural eran usados muy poco habitualmente. A las mujeres les ocurre de forma similar. Cada noche, nuestro neocórtex, se encarga de generar sueños eróticos para conseguir así que dicho sistema se active. Entended ahora la importancia de un sueño reparador gestionado por el neocórtex, que genera sueños «bonitos» en vez de un sueño

tenso con despertares regidos por la amígdala, que genera pesadillas para despertarnos, propiciar que tomemos aire y salgamos de la apnea, como hemos explicado en anteriores capítulos.

Así pues, volvemos a empezar con un descanso pro.

Ahora, que ya tenemos energía, nuestro cuerpo y nuestra mente estarán más receptivos a nuevos retos. Además, también cuidamos nuestra alimentación —muy importante evitar azúcares y controlar el colesterol— y hacemos algo de ejercicio. Descanso, alimentación y ejercicio, todo esto mejorará nuestra irrigación y nuestra oxigenación celular, y una mejor oxigenación e irrigación del sistema reproductor también implicará una mejor respuesta a los estímulos tanto mentales como físicos, lo que conlleva relaciones sexuales más satisfactorias.

A partir de este momento, debemos de ser conscientes de que las relaciones sexuales constituyen un nexo clave para la unión de la pareja. Son momentos de intimidad y de confianza que no debemos de perder y que siempre hay que provocar. Es maravilloso poder compartir absolutamente todo con tu pareja, especialmente las fantasías más íntimas.

Cada pareja es un mundo y yo no voy a atreverme a dar consejos, así que me conformo con que cada uno se plantee unas preguntas, cuyas respuestas quizás les puedan ayudar.

No sigas leyendo sin responderte a estas cuestiones. Escribir las respuestas te hará reflexionar y te llenará de ideas. Escríbelo solo para ti, pero, por favor, hazlo desde el desaprendizaje:

1. ¿Sé lo que realmente quiere mi pareja?
2. ¿Conozco sus más íntimas fantasías?



3. ¿Qué puedo hacer para que disfrute más?
4. ¿Cómo puedo romper la rutina?
5. ¿Cómo puedo sorprender a mi pareja?
6. ¿Me mantengo atractivo/a para ella/él?
7. ¿Cómo puedo hacer para resultarle más atractivo/a?
8. ¿Le reconozco sus esfuerzos por estar guapo/a?
9. ¿Le digo a mi pareja lo atractivo/a que me resulta?
10. ¿Qué juegos puedo aportar a nuestra relación que la hagan más divertida?

11. ¿Estoy al día, o tengo que actualizarme?
12. ¿Le he dicho alguna vez lo que quiero de verdad?
13. ¿Seríamos más felices si cambiásemos algo?
14. ¿Nos quedan fantasías por descubrir?
15. ¿Me preocupo realmente por salir de la rutina?
16. ¿Qué voy a hacer ahora, que no haya hecho antes,
para que seamos más felices en este aspecto?

Una persona tiende a desenamorarse cuando su pareja pierde la capacidad para sorprenderla. Por favor, echa la imaginación a volar. Desaprende y vuelve a empezar. Prueba todo lo que os apetezca a los dos. Así de sencillo. Habladlo todo. Sois adultos, sois libres, nada os limita.

El sexo es vida, es diversión, es salud. Haced planes sexuales juntos, empezad de nuevo y disfrutad sin límites ni tabúes. Habladlo todo, actuad y sed felices.

Sé que parece un poco frío, pero las relaciones sexuales con tu pareja tienen que ocupar un espacio en tu agenda, y tienes que darle prioridad a la preparación de tus encuentros, a la comunicación y a la sorpresa.

Así que ya sabes: el mejor descanso, la mejor alimentación y el ejercicio físico os harán mucho más activos sexualmente. Aprovecha el cambio para hacer planes sexuales juntos y ¡a disfrutar! Es vital para vuestra felicidad, salud y longevidad.

2.7.- Cómo dejar una adicción, como fumar, por ejemplo

Aquí entra en juego, más que nunca, el pre-acondicionamiento de tu neocórtex cerebral, como fase previa a cualquier esfuerzo de este tipo.

Aunque podéis extender esto a otras adicciones, voy a centrarme en el tabaco, como ejemplo cercano y frecuente y con el que he podido testar resultados satisfactorios en múltiples ocasiones.

Quiero destacar que quien es consciente de que tiene una adicción ya tiene media batalla ganada, al contrario de quien dice «yo lo dejo cuando quiera», pero sigue. Liberarse de una adicción como el tabaco es algo que implica un gran sacrificio y una gran fuerza de voluntad. Por ello considero pro a todos aquellos que lo intentan. Tiene mucho mérito y no importa recaer. Mucha gente se desanima por haber vuelto a fumar varios años después de haberlo dejado y lo retoma como algo inevitable, ya que lo juzgan desde el fracaso, es decir, desde la amígdala, que les pide más, ya que gestiona las necesidades básicas que tu cuerpo le requiere. En cualquier caso, esos años sin fumar han sido muy beneficiosos para su cuerpo y si ha superado el síndrome de abstinencia una vez podrá volver a hacerlo.

No voy a insistir en lo malo que es fumar. Como expertos en nanopartículas y respiración os aseguramos que es terrible, mucho peor de lo que os imagináis, para vosotros y para los que os rodean. Parto de la base de que la persona ya sabe que lo quiere dejar, así que no doy más la lata y comento el protocolo que seguimos con nuestra familia de Biow cuando alguien quiere dejarlo:

1. Le preguntamos cuantos cigarrillos fuma al día. Supongamos que veinte.
2. Le instalamos Biow y le pedimos que NO deje de fumar. Que siga fumando lo mismo durante un mes. En ese período, ya va a notar cambios importantes solo con el mejor descanso, la mejor respiración y el efecto detox, lo que supondrá un mejor funcionamiento de su lóbulo prefrontal, una mayor producción de energía en sus mitocondrias y un mejor estado de ánimo. Solo en ese momento estará listo para afrontar el reto.
3. Le pedimos que, durante el siguiente mes, dosifique sus cigarros para fumar diecisiete al día, en vez de veinte. Seguro que puede hacerlo sin gran esfuerzo.
4. El tercer mes le pedimos que baje de diecisiete a catorce. Se va a encontrar muchísimo mejor ya que el efecto algido de Biow se alcanza a los cien días, multiplicando hasta siete veces la producción de energía mitocondrial en los linfocitos en sangre (glóbulos blancos), que también habrán aumentado en número. Es decir, tendremos más defensores, y más fuertes, para eliminar toxicidad de la sangre, que es lo que aporta el tabaco. En este momento, la mayoría de las personas optan por dejarlo definitivamente. Pero es su elección, nosotros no se lo pediremos.
5. El cuarto mes, les pedimos bajar a diez cigarrillos. Ya estarán fumando la mitad, lo que añadido al efecto detox de Biow va a suponer una manera totalmente diferente de afrontar su futuro.
6. Seguiremos así hasta que se estabilice en una cantidad de cigarros que le permitan manejar su adicción. Seis al día, por ejemplo. Es decir, fumar solo los cigarrillos

que disfruta de verdad, el de después de comer, el de después de cenar, el de la cerveza, el del café...

7. En el momento en que la persona decida dejarlo, será porque ella quiere y porque su cabeza le dice «este es el momento». Entonces, tendrá éxito. Uno no tiene que dejar de fumar cuando se lo digan los demás, porque simplemente no estará preparado. Tiene que dejarlo cuando se sienta fuerte y decidido. Ahora, debe de ser consciente de que el mono dura ventium días y que una simple calada le servirá de recordatorio neuronal y tendrá que volver a empezar a contar los ventium días, aunque lleve un año sin fumar. Por eso, queremos que sea consciente de que esta decisión es seria, pero si supera esos veintiún días todo será mucho más fácil. Entonces le animamos a dar el paso siguiente.
8. Si te sientes fuerte y quieres dejarlo del todo, aprovecha para hacerlo tomándote unas vacaciones. Organízate unas vacaciones llenas de actividades nuevas. Satura esos veintiún días con recuerdos inolvidables y aprovecha para que sean las vacaciones que cambiaron tu vida. Las distracciones te ayudarán a no pensar tanto en el tabaco, y esos veintiún días se pasarán volando. Además, no estarás estresado, con lo que necesitarás menos el tabaco. No se puede añadir el estrés de dejarlo a los problemas cotidianos del trabajo, el tráfico, la rutina, etc. Sal de la rutina y toma la mejor decisión: déjalo ya.

Si sigues esto pasos y lo coordinas todo, habrás dejado de fumar o estarás fumando un 80% menos que antes. En

ambos casos estarás mejor que antes. Coordina todos estos pasos para casarlos con tus vacaciones y cambia tu vida. Te sentirás increíblemente mejor. ¡Animo!

2.8.- Cómo ver menos la tele, jugar menos a los videojuegos, usar menos el móvil. La respiración consciente y la programación inteligente

Amigos, que levante la mano quien no esté enganchado a la tecnología. Hoy en día malgastamos nuestro tiempo libre de forma pasiva, sin movernos del sofá o la cama, jugando a videojuegos, navegando en las redes sociales o viendo las infinitas series de televisión que están ahora a nuestro alcance... ¡Y se nos pasa la vida! Y no aprendemos nada. Y no nos relacionamos. Y no hacemos ejercicio. Y nos malhumora e irrita que nos interrumpan cuando estamos enganchados a uno de tales artilugios tecnológicos.

No nos damos cuenta y nos estamos convirtiendo en unos huraños que derraman lo más valioso que tienen sin darse cuenta. ¡Su tiempo! Se nos va la vida. Lo siento, pero es así. Y algún día nos daremos cuenta de que hemos perdido nuestros mejores años delante de una pantalla. Todos somos conscientes del daño que esto hace hoy en día a los más jóvenes, pero nosotros estamos igual de enganchados que ellos. Así que debemos de predicar con el ejemplo.

¿Cómo luchamos contra esto? Muy fácil: vamos a ponernos delante de una agenda y vamos a dividir el día en tramos de medias horas para hacer cosas. Cuando planificas el día así, te sorprendes de todo el tiempo que puedes dedicar a cosas variadas.

Haz antes una lista de cosas importantes para ti. Organízalas de más a menos importante, y empieza a colocarlas en tu agenda ideal. Así puedes hacer de todo. Desde caminar en cinta media hora, hasta ver series dos horas, o jugar a videojuegos una hora. No te prives de nada de lo que te gusta,

pero ponle límites. Ya que tienes cosas importantes con que llenar tu agenda antes que con esas. Por ejemplo: llamar a tus padres o a un amigo, tomar un café con alguien, salir a dar un paseo, leer un libro, escribir, meditar... Por supuesto, incluye en tu agenda la planificación de tu intimidad con tu pareja, las cenas a solas, los momentos de sofá y manta, etc. Escríbelo todo en tu agenda. Eso te ayudará muchísimo y verás que hay tiempo para todo, sin que las pantallas nos roben nuestra vida sin darnos cuenta.

Permíteme que haga un paréntesis y te insista en tres cosas que pueden ser muy importantes y que debes de incluir en tu agenda:

1. Respiración consciente. Debes de incluir en la agenda quince minutos para este ejercicio. Ya lo hemos contado en el apartado dedicado a la respiración, pero prefiero repetirlo ya que es muy importante: me relajo, me siento en una silla o sofá cómodamente, o me tumbo, y vacío mi mente por completo (si tienes Biow, hazlo delante de él, usándolo en el modo «baño de plasma»).

¿Cómo vacío mi mente? Contando las respiraciones y siendo consciente de cada una de ellas. Toma aire muy despacio por la nariz, de forma profunda, y expúlsalo lentamente por la boca. Lleva la cuenta de cuantas veces haces este ciclo, y hazlo cincuenta veces. Son solo unos minutos, pero verás el fabuloso resultado que tendrán para tu bienestar. Haz la prueba. Cada vez querrás dedicar más tiempo a este ejercicio y cada vez te encontrarás mejor. Lo que yo llamo respiración consciente, limpia tu mente de dis-



tracciones y preocupaciones y despeja el camino para la resolución de problemas, ya que potencia la oxigenación de tu lóbulo cerebral prefrontal.

Haz esto cada vez que te encuentres agobiado, cuando veas todo complicado, cuando no veas soluciones, etc. Es mi manera de acercarte de forma muy sencilla a la meditación y de alejarte de los sentimientos básicos y defensivos, del miedo y del bloqueo, y de aproximarte a un océano de creatividad, de soluciones y de luz.

Hazlo, te puede cambiar la vida. Qué puedes perder... ¿quince minutos?

2. Lee. Apunta en tu agenda un rato para leer. Estamos perdiendo esta costumbre y es una pérdida irreparable. Cuando leemos, trabaja toda nuestra mente creando un mundo entero, totalmente nuevo y único, ya que nosotros nos lo imaginamos a nuestra medida, y eso es irrepetible. Cuando vemos una película, nos

tragamos un universo hecho por otros, tal cual nos lo entrega, con lo que nuestro cerebro trabaja muchísimo menos.

Por favor, por nuestro envejecimiento cerebral, por nuestra cultura, por nuestro ejemplo a nuestros hijos, por nuestro crecimiento y madurez mental, lee un poco. Ten siempre un libro empezado a mano, regala libros. Que la lectura sea un hábito, aunque lo sea solo unos minutos diarios. Pero tenlo en cuenta.

3. Escribe. Si puedes, apunta en tu agenda media hora, el fin de semana, para escribir tus pensamientos más relevantes. Aquellos con los que puedas ayudar a los demás, o aquellos detalles que te hayan llamado la atención, o un cuento que se te ocurra, o un agradecimiento a alguien que ya no está... Te darás cuenta de que escribir, es volver a vivir.

Escribe algo bonito para alguien, y verás la dulce satisfacción que supone vivir lo que escribes. Te emocionarás, esos treinta minutos se te habrán pasado volando y tendrás un testimonio de tus buenos sentimientos.

Como ejemplo, yo te diré que este libro está hecho así, en ratos de media hora en los que he anotado cosas que creía importantes para la gente que más quiero. Por eso lo escribí en capítulos tan cortos, que se puedan leer en unos minutos.

Si haces tu agenda semanal y vas llenando huecos, desde lo más importante a lo menos, incluyendo los que he comentado, en unos meses podrás percibir un cambio que ni te imaginas, sin haber renunciado a nada de lo que te gusta.

2.9.- Cómo sentirse mejor durante las fases del climaterio, menopausia y andropausia

No podemos hablar de una madurez saludable sin detenernos en esta fase tan importante de la vida por la que todos vamos a pasar, nosotros y ellas. No quiero centrarme en la menopausia, sino hablar del climaterio y extenderlo en la medida de lo posible a la llamada andropausia. Esto supone un período mucho más amplio en el que la persona va dejando atrás su etapa reproductiva (pero no sexual).

Debemos de ser conscientes de que, bien como mujer o como hombre, viviremos unos años que pueden ser complicados o simplemente maravillosos si somos conscientes de lo que nos pasa y si nos preparamos para recibirlo como una etapa más, de muchísimo aprendizaje y libertad.

Como ya sabréis, esta etapa de la vida viene acompañada de una bajada de estrógenos y un aumento del estrés oxidativo que conjuntamente hacen un coctel, cuanto menos, delicado, ya que habrá alteraciones físicas y psicológicas.

El aumento del estrés oxidativo conlleva fatiga, problemas de descanso, deterioro de nuestro organismo en general y sensación de envejecimiento por los pequeños cambios que se van detectando en la piel, el cabello, etc. Pero en muchos de los casos nada tan grave como lo percibimos, ya que no es tan importante el trastorno en sí como lo que muchas personas creen que significa, porque aquí entra en juego el baile hormonal y la percepción que sentimos de repente (engaño cerebral).

Debemos, por tanto, aludir a lo ya comentado anteriormente. Si has seguido aquellos consejos, tu cuerpo se va a comportar de manera óptima durante esta etapa. Tendrás una alimentación más saludable, estarás haciendo algo

de ejercicio, sabrás ver las cosas con más objetividad y tu cuerpo estará bien, no te preocupes. Dormirás mejor, tendrás más energía, tendrás mejor el pelo y la piel.

Mil perdones, pero en este caso concreto he de recordaros que tenéis en Biow al aliado perfecto, ya que os ayudará a dormir mejor y a sentiros mucho más fuertes y vitales. Al reducir el estrés oxidativo, aumentar la producción de energía en las mitocondrias y aumentar la síntesis de proteínas, se convierte en un refuerzo fundamental para la pareja en esta etapa, ya que os ayudará en los temas de fondo, y sus efectos se podrán notar a partir del día veinticinco de su uso. Además, en los ensayos de longevidad realizados en ratones, se ha constatado la mejora los marcadores asociados a inflamación, riesgo cardiovascular y envejecimiento, llevándolos de valores de ancianos a valores de ratones jóvenes.

Por otro lado, por supuesto que en alguna fase sentirás sofocos, cambios de estado de ánimo repentinos y una tendencia a la nostalgia, pero debes considerar y asumir que todo ello forma parte de este momento de tu vida y que debes de convivir con ello sin angustiarte, aunque tomando las medidas adecuadas.

Mi consejo número uno: acude a un médico de contrastado prestigio en endocrinología. Podrá analizar todos tus síntomas y, descartados otros orígenes, podrá incluso ayudarte con tratamientos hormonales especialmente desarrollados a tu medida. Tanto en hombres como en mujeres, se producen desarreglos en la producción de testosterona y de progesterona relacionados con esta fase de la vida, que implican cansancio, pérdida de masa muscular, dispareunia sexual, así como otros síntomas que pueden ser regulados si das con el experto adecuado.

Para profundizar en esta cuestión, os aconsejo que leáis el libro *Con hormonas y a lo loco*, de la doctora Clotilde Vázquez, jefa corporativa de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jimenez Díaz y los hospitales Infanta Elena, General de Villalba y Rey Juan Carlos de Madrid. Para mí esta lectura ha sido muy clarificadora, especialmente respecto a las posibilidades que ofrece un buen diagnóstico y un tratamiento personalizado y de precisión.

Algunos otros consejos para los dos, pero especialmente para vosotras:

Frente a los sofocos, utiliza ropa que te permita liberarte de capas. No utilices cuellos altos que te impidan aligerarte y refrescarte. Toma líquido regularmente.

Frente a los cambios de ánimo, el mero hecho de ser consciente de ello ya te ayudará a gestionarlos mejor. Ten en cuenta que probablemente te sientas angustiada y tu pareja no sea consciente. Házselo saber, dile cómo te sientes, pero no te sientas mal si le ves despistado. También nuestras hormonas nos están afectando, aunque de otro modo, y lo más seguro es que, por supuesto, sin querer herirte, tu compañero diga alguna cosa inapropiada que te saque de quicio. Te ruego lo perdones y tengas la paciencia de volver a comentarle cómo te sientes.

Recordad el «engaño cerebral». Aquí se juntan dos factores contrapuestos: la hipersensibilidad de ella con la hiposensibilidad de él porque su cerebro esté preocupado por otros temas. Sé que esto os va a parecer mentira, pero muchas veces no sabemos por dónde nos vienen los tiros. Disculpados. Os queremos. Y tenemos la tendencia a alejarnos cuando vemos lío a la vista sin entender qué pasa. Esto nos parece injusto y por no aumentar la discusión, simplemente

desconectamos, lo que os saca de quicio porque vosotras queréis discutirlo todo hasta el último término. Es decir, necesitáis hablar. Por favor, decidnos lo siguiente: «Necesito hablar un rato, estoy muy agobiada...», y lo entenderemos con claridad. Pero si esperáis que nos demos cuenta de cómo os sentís, al ser cambios repentinos, puede que se nos pase desapercibido, y reaccionéis de forma para nosotros exagerada, a lo que reaccionaremos mal, empezando así una escalada de negatividad. Pero no significará nada malo. Solo estamos desacompasados. Insisto, disculpadnos.

Sed los dos conscientes de que debemos de hablar, manifestar cómo nos sentimos, buscar juntos motivos para disfrutar de nuestra compañía y reírnos de nuestras peculiaridades, si hace falta. Tomároslo con humor es lo mejor que podéis hacer, sin que por ello le quitéis importancia.

Ante la nostalgia..., me gustaría insistir en que en esta etapa se desatan algunos acontecimientos tales como la salida de nuestros hijos de la casa, los cambios de aspecto que vamos percibiendo, el estrés en el trabajo, porque cada vez sentimos más que «ya no me apetece aguantar a nadie», etc. Y a todo esto añade la llegada del invierno, el frío... Y tendemos a deprimirnos ¡Pues no! ¡De eso nada! Lo primero que me gustaría es deciros que la mayoría de las mujeres de vuestra edad estáis guapísimas, en general mucho más cuidadas que nosotros, para ser realista. Además, os recuerdo que una mujer madura que se cuida fue el sueño erótico de todos nosotros cuando somos adolescentes... Y la mayoría lo seguimos sintiendo así. En general, las mujeres os cuidáis muchísimo, pero sois muy críticas con vosotras mismas. Ahora os da por miraros con lupa, ante un espejo con luz buscando una arruga... pero ¿quién pasa esa prueba? Os



prometo que nada resulta más atractivo que las arruguitas que crea una sonrisa sincera, en las comisuras de los labios y en los ojos. Por favor, no os las quitéis. Hay gente que cambia una cara expresiva y un rostro inteligente con algunas arrugas por una cara sin arrugas e inexpresiva. Por favor, no lo hagáis. Nos gustáis así.

Ante la sensación de que tu cuerpo está envejeciendo, haz más ejercicio. Apúntate a pilates o a yoga, y verás cómo

se reducen múltiples dolores de espalda y cómo mejorarán tus sensaciones y tu ligereza en todos tus movimientos. Si puedes, apúntate a baile y a un gimnasio, consulta con un profesional e incrementa los ejercicios de fuerza bajo su supervisión. Eso ayudará a mantener la masa muscular y ayudará también a mantener vuestra columna erguida y los glúteos altos.

Y además... no os privéis de nada. Haced tratamientos de belleza y todo aquello que os haga sentir mejor. Nada hay más importante en este momento que tu estado de ánimo y tu bienestar.

En esta etapa de tu vida, lo normal es que los recursos económicos familiares tiendan a aumentar, ya que te has liberado de muchísimos gastos asociados a colegios, universidades, etc., de tus hijos. A la mayoría nos parece lógico destinar unas cantidades elevadas a ellos. Correcto, porque era su momento. Ahora es el tuyo. Haz hueco en tu agenda, destina un presupuesto mensual generoso a tus cuidados y disfruta de ello. Como decía un argentino: «Si te morís... y te sobró guita... ¡calculaste mal!».

Planifica vacaciones, sal con amigas —¿habrá algo más sexy que un grupo de amigas como en la serie *Sexo en Nueva York*?—. ¡Sois libres! Y tenéis mundo y experiencias que contar y mil cosas por vivir... Esto debe de ir en los dos sentidos. Planificad cosas juntos. Los dos necesitáis ser conscientes de vuestro momento vital y disfrutar de ello.

La mayor parte de las parejas pasan estos años haciendo que su relación y vitalidad descienda mientras que sus ahorros aumentan. Por pura inconsciencia. Y se gastan un dineral, por ejemplo, en una segunda residencia «como inversión», y no invierten en lo más valioso que tienen: su



cuerpo y su relación personal. Como os he dicho antes, sed conscientes de que este es vuestro momento y daros la importancia que tenéis.

Aquí, una vez más, entra en juego el desaprendizaje. Replantéatelo todo porque empieza ahora una etapa que puede ser simplemente maravillosa. Hay miles de casos de mujeres que declaran haber pasado lo mejor de su vida a partir de

esta edad, tanto en el plano intelectual, como sexual y afectivo.

Prepárate, planifica tu vida para vivir lo mejor. Visita a tu médico de confianza y, sin dudarlo, acude a tu ginecólogo y a tu endocrino y cuéntaselo todo. Apóyate también en tu psicólogo. Hay muchos tratamientos de mayor y menor complejidad con los que pueden ayudarte si te sientes mal. Pueden recetarte desde complejos vitamínicos (te vendrá bien el magnesio y la vitamina D, pero solo puedes tomarlo bajo supervisión profesional, ya que en exceso pueden tener consecuencias negativas), hasta complementos hormonales y tratamientos específicos variados, si los necesitas, que te ayudarán a recuperar tu estado anterior.

No tengas miedo a nada. Ahora llega tu momento. Actúa y prepárate a disfrutar. ¿Aún no te has dado cuenta de que has dedicado gran parte de tu vida a los demás? Pues ahora nos toca planificar unos deliciosos años de actividad volcada hacia nuestra salud y felicidad.

Por último, además del mencionado *Con hormonas y a lo loco*, de la doctora Clotilde Vázquez, que os hará entender cuánto puede cambiaros la vida la consulta a tiempo a un buen endocrino, otra lectura recomendada: el libro de la doctora Miriam Al Adib Mendi *Hablemos de la menopausia*, por si queréis profundizar en este tema, es muy didáctico y fácil de consultar.

2.10.- Cómo puedo estar mejor en mi trabajo y, en especial, cómo puedo mejorar mis relaciones con las personas que más quiero

Debemos de ser conscientes de que no podemos ser felices si no lo somos en el trabajo. Son ocho horas cinco días a la semana que pueden hacernos sentir muy bien o muy mal. Entiendo que amar el trabajo que uno hace es una suerte divina y no podemos esperar que todos tengan esa suerte, pero sí podemos sacar mucho más partido a nuestras horas de labor si al menos fomentamos nuestras relaciones personales y aprovechamos esas mismas horas como parte enriquecedora de nuestras vidas, y no como una condena. Con todo lo comentado hasta ahora, seguro que podréis enfrentar vuestra jornada laboral con más energía, con la mente más preparada y conscientes de que a todos nos pagan por resolver problemas, así que no debemos de temerlos, sino agradecer que los haya, o no estaríamos ahí.

No puedo entrar a analizar cada trabajo y sus repercusiones en la salud de cada uno por la inmensa variedad de casos, pero sí me gustaría que fueses consciente de que el trabajo es parte fundamental de tu exposoma y debes de analizarlo y tomar tú la iniciativa para convertir esas ocho horas en algo que refuerce e incluso mejore tu salud. Toma el control, hazte responsable y mejora tu lugar y las condiciones de trabajo tú mismo. No esperes que todo lo haga la empresa, ya que se trata, sobre todo, de tu vida. Haz de tu entorno algo agradable, donde te guste estar. Invierte si puedes en que sea agradable el trayecto a tu trabajo, la vuelta a casa, fomenta el compañerismo, ten detalles con tus compañeros y da siempre más de lo que te piden. Ama a

tu empresa, siéntete orgulloso de ella, o búscate otro lugar donde desarrollar tu vida de forma urgente.

En realidad, casi todos los empresarios con los que comparto mi día a día, cuidan, protegen y valoran a sus empleados, y agradecen las iniciativas de mejora que pueden proponer a la compañía. Hoy en día, todos sabemos de la importancia que tiene en una empresa la salud y el estado de ánimo de las personas que la componen. La salud y la brillantez de los empleados se refleja en la salud y la brillantez del negocio, así que todos recibimos con mucho interés las iniciativas para cuidaros. No tengáis ninguna duda: analizad lo que tenéis y proponed mejoras para vuestra calidad de vida en el trabajo. Por poneros un ejemplo, en Biow, después de varios años de desarrollo tecnológico, hemos decidió poner Biow a todos los empleados. Esta ha sido una de las mejores decisiones de los últimos años. El personal se ha involucrado mucho más en el desarrollo de los nuevos productos. Nos han dado ideas, se sienten muchísimo mejor en general, desde todos los puntos de vista y, además, ha mejorado el ambiente de trabajo y, por consiguiente, la productividad. Hemos reducido de forma muy importante el absentismo laboral y el personal viene a trabajar cargado de energía y más descansado. Por ello, ahora hemos desarrollado un Biow Work y vamos a colocar a cada uno de ellos este nuevo Biow en su puesto de trabajo, debajo de la pantalla de su ordenador, para que las ocho horas de trabajo se conviertan además en ocho horas de regeneración celular para mejorar sus manos, su cara, su cabello, su respiración, su estado de ánimo y su energía. El objetivo es que salgan del trabajo llenos de vitalidad y con ganas de hacer cosas, y no agotados. A la larga, estas acciones tendrán grandes

repercusiones en la longevidad y en una maravillosa vida activa y saludable de nuestra gente cuando un día se jubilen. Sin duda este gesto de la empresa supondrá un refuerzo enorme en su vida personal que contribuirá a generar un círculo virtuoso beneficioso para todos. Por parte de la empresa, es un orgullo cuidar de nuestra gente como nadie lo hace en el mundo, tanto en sus casas como en el trabajo, velando de forma activa por su salud.

Probablemente estas acciones hayan reforzado más que nunca el orgullo de pertenencia a la empresa. Y eso es algo que me encanta. Así que proponed cosas imaginativas y os sorprenderá el apoyo que podéis tener colaborando entre compañeros y empresarios. Fijaros si podéis mejorar la ergonomía en el trabajo, la luz con la que trabajáis, el color y el entorno en vuestro lugar de trabajo, la zona de descanso, vuestro asiento... Poned plantas, proponed actividades con compañeros, quedadas fuera del trabajo, jornadas de formación para vuestro crecimiento personal y profesional, todo lo que se os ocurra.

La responsabilidad es de todos, así que cuida de ti y de tus compañeros, y date cuenta de que mejorando tu entorno laboral y tus relaciones interpersonales, vas a tener más amigos y vas a mejorar una cuarta parte del tiempo de tu vida.

Respecto a la relación con las personas en general, si habéis seguido los pasos que os he ido dando hasta ahora, es muy probable que no os tenga que decir nada sobre este tema.

La meditación, la mejor lucidez cerebral, el agradecimiento y la agenda os habrán llevado a recordar a las personas que de verdad queréis y seguramente hasta les habréis escrito algo.



Hacédselo saber. Por escrito o en persona. A través de una carta, un wasap o tomando un café con ellos si es posible, pero hacédselo saber. La mayor parte de las veces damos por hechas cosas que no están en la mente de los demás y no saben lo que les apreciamos.

En general, la mayoría de las cosas que he escrito en este libro tienen como fin último que haya un cambio en tu vida gracias al conocimiento. Si conoces, actúas conforme a ello, incluso de forma inconsciente.

Ejemplo: yo no sabía lo malo que era el azúcar hasta que leí La revolución de la glucosa. Ahora, lo tomo de vez en cuando, pero como el que invita a entrar en casa a un vampiro... Si sabes lo importante que es el descanso, harás por mejorarlo, y si eres consciente de la importancia de las personas, harás por conservarlas.

En tu lista de cosas importantes agendadas tienen que estar esas personas a las que quieres, y tienes que dedicarles una parte de tu tiempo. Nada tiene más valor.

Una vez leí, no me acuerdo dónde, lo siguiente: «Educar a un hijo, consiste en estar». Qué sencillo, y qué importante: estar. Pues ahora me doy cuenta de que yo siempre pensé que estaba, pero estaba tan metido en mi trabajo que la percepción de mis hijos, al menos de uno, era de que yo no estaba, y pasó por momentos en los que me necesitaba y yo estaba en cuerpo, pero no en mente, con lo que no me enteré.

Y eso me parte el corazón.

Así que este consejo es muy sencillo y eficiente. Si queréis a alguien, dadle vuestro tiempo, pero no solo vuestra presencia, sino vuestra atención total, al 100%. Poned todos los sentidos en escuchar, en comprender, y en ayudar, si lo necesitan.

Llamad a la gente, sed activos, no esperéis a que os llamen. Aunque no te llamen nunca ellos (conozco bien el caso), pero no lo hacen por nada malo, son así, pero agradecerán tu llamada. No lles las cuentas. Querar es dar sin esperar. Si no quieres dar a esa persona, sin esperar nada de ella, bórrala de la lista de personas queridas y pásala a la lista de personas de interés.

A la gente que más quieras ponla en tu agenda, llámala, habla con ella, a poder ser en persona, y escúchala con atención. Eso es todo.



No utilizemos parapetos

Y si hablamos de las personas a las que más queremos, démosle la posición que se merece a la única persona que, voluntariamente, ha decidido compartir su vida con nosotros. Prestemos atención a nuestra pareja. Toda atención es poca. Me sorprende ver gente que está convencida de que conoce perfectamente a su pareja y que no espera nada nuevo de ella y, de repente, rompen, y con la nueva pareja se convierten ambos en gente nueva, creativa, iluminada, y vuelven a mirarse ellos mismos con pasión.

Desaprendamos y volvamos a empezar. No demos nada por hecho.

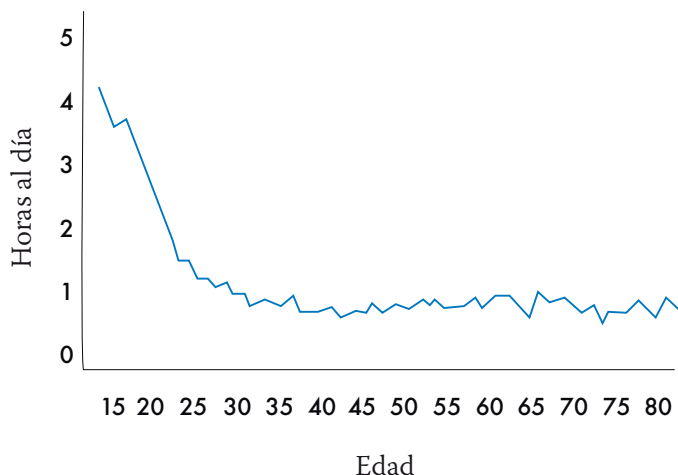
Y un consejo sencillo y muy importante: no utilicemos parapetos. Y me refiero a algo tan sencillo como: el móvil, la tablet, el ordenador, la tele... y sobre todo los auriculares. No os imagináis lo que os aíslan. Siempre es incómodo

molestar a quien los está usando y eso dificulta muchísimo la comunicación. Hay parejas que hoy en día viven juntas y casi ni se hablan, ya que cada uno está tras su parapeto.

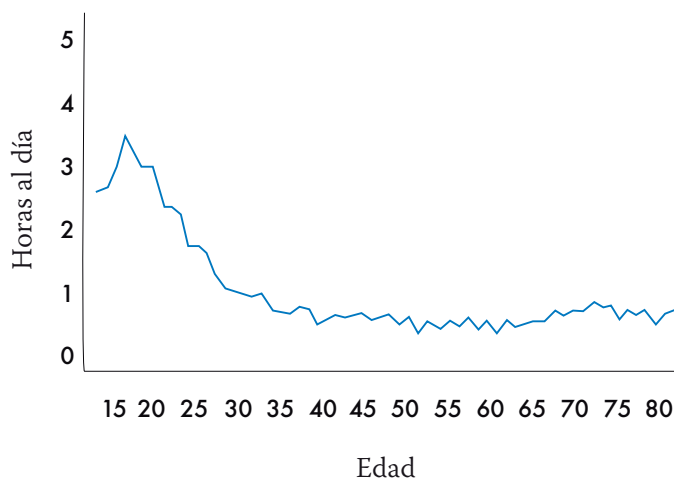
Haz cenas sencillas, sin móviles, solo con música suave de fondo, para hablar. Incluye esto en tu agenda, al menos una vez a la semana y redescubre lo que más te gusta. Te sorprenderá el resultado.

En noviembre de 2020, Esteban Ortiz-Ospina, Charlie Giattino y Max Roser publicaron un estudio sobre cómo empleamos nuestro tiempo las personas en todo el mundo. Basadas en los datos de este estudio, presentamos a continuación algunas gráficas que resumen claramente la presencia en nuestras vidas de las diferentes personas que nos rodean. Pensemos si estamos correspondiendo como se merecen a quienes comparten su vida con nosotros.

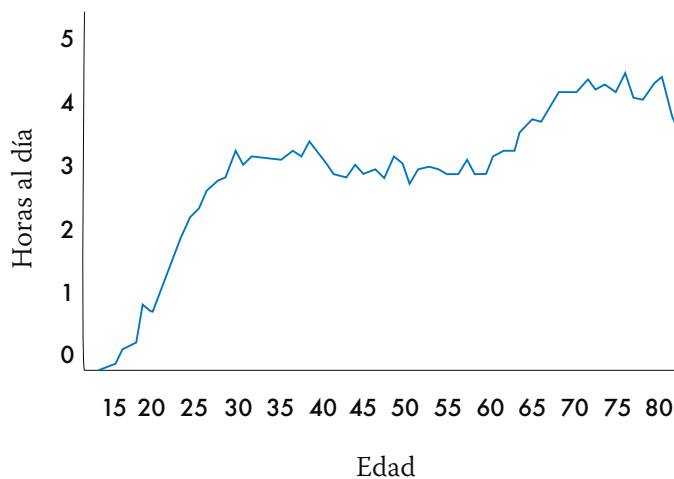
Tiempo que pasas junto a **tu familia**



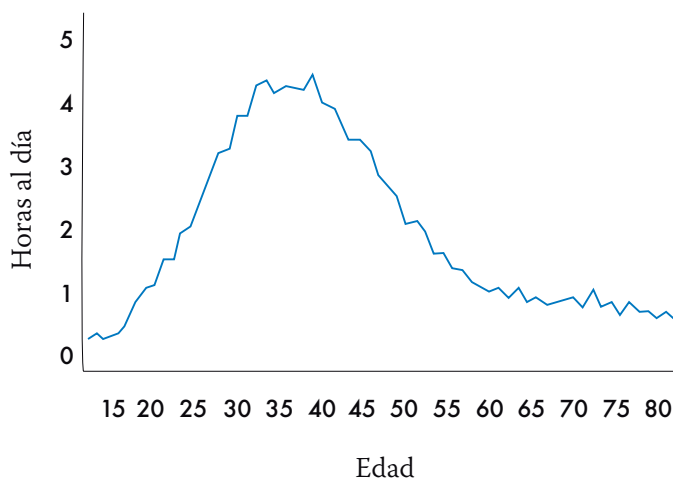
Tiempo que pasas junto a **tus amigos**



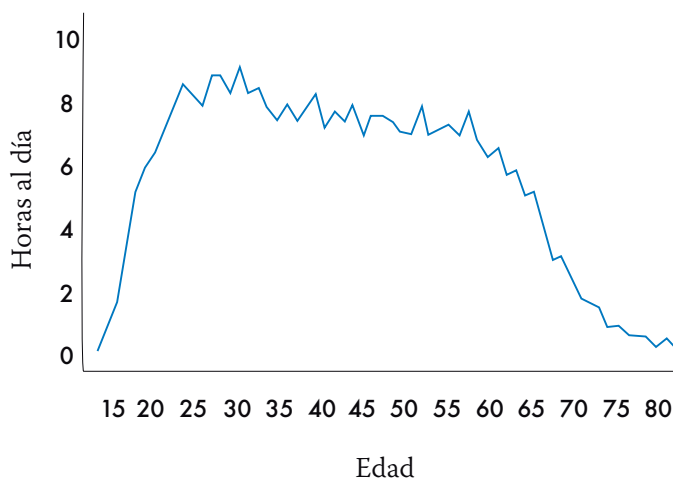
Tiempo que pasas junto a **tu pareja**



Tiempo que pasas junto a **tus hijos**



Tiempo que pasas junto a **tus compañeros de trabajo**



Interesante, ¿verdad? A la vista de estas gráficas debemos de ser conscientes de que compartimos la mayor parte de nuestra vida con las personas en este orden: pareja, compañeros de trabajo, hijos, amigos y familia original. La calidad del tiempo que dediquemos a cada uno de ellos determinará nuestra felicidad. Reflexionad sobre ello y dadle importancia a este orden. Por supuesto no digo que uno sea más importante que otro, solo quiero decir que no puedes ser feliz si no eres feliz con tu pareja, o con tu trabajo, por lo tanto, haz algo todos los días por mejorar tu relación en estos dos campos (obvio es que los hijos son fundamentales, así como los amigos, no hace falta recordarlo). Y analizando también el tiempo que dedicamos a nuestra familia original, me doy cuenta de que muy pronto volcamos nuestro interés en los amigos, luego la pareja, los compañeros de trabajo y, por supuesto, los hijos..., y no miramos mucho hacia atrás. Y esto me trae a la mente una frase de mi madre: «Los que más te quieren se van primero». La verdad es que tiene miga. Si os fijáis, vuestros abuelos os adoraban, vuestros padres os amaban... Y vosotros amáis a vuestros hijos... Y adorareis a vuestros nietos... Y así sucesivamente. Así que, se consciente de que los que más te quieren algún día no estarán: devuélveles un poco del amor que te han dado, ahora que los tienes.

Últimas reflexiones

Si seguís todos estos consejos, en unos meses seréis unos pro en muchos aspectos de la vida, y sin haber realizado grandes sacrificios.

Seréis personas más aplomadas, más empoderadas con vuestra salud, más generosas, más fuertes y más positivas. Vuestro cerebro será un amigo, una solución a todos los problemas, y no un tirano que nos lleva por donde pida el instinto más básico.

Ahora, tenemos la capacidad para desconectar y resetear cada día (respiración consciente). Podemos concentrarnos en el presente y disfrutarlo. La mayor parte de las personas viven con la tristeza de un pasado perdido y con la angustia de un futuro incierto, y no disfrutan del ahora. Disfruta de todo lo que hagas en cada momento. Se consciente de tu ahora. Solo así aprovecharás tu precioso tiempo.

Además, actúa. Toma las riendas de tu vida y haz cosas. Aunque te equivoques, aprenderás mucho: entrevistadas personas de más de noventa y cinco años, en un estudio psicológico, a la pregunta de qué se arrepentían casi todos coincidían en arrepentirse de las cosas que NO habían hecho. Así que no tengas miedo, y actúa.

Entra en todo tipo de campos, haz cursos, prueba cosas nuevas, deportes nuevos, cultura nueva, comidas nuevas, personas nuevas... y, sobre todo, intenta aprender de las personas que admiras. Rodéate de gente de la que puedas aprender cosas.

Si te rodeas de personas negativas, pesimistas (personas retro), te amargarán la vida y limitarán tus iniciativas. Así que, cuando detectes ese tipo de personas, simplemente aléjate. Sé que, como buena persona, intentarás llevarlas a la luz, intentarás ayudarles, pero, como decía un amigo mío, «Si intentas enseñar a un burro a tocar la flauta, pierdes el tiempo... y molestas al burro».

Importantísimo: rodéate de gente más preparada que tú y, sobre todo, de gente positiva. Suele ser gente de éxito. Aprenderás muchísimo.

Escribí todo esto con la sana intención de ayudarte con lo que aquí cuento, si es que no lo sabías. No son consejos de salud que puedan curar enfermedades, porque no soy médico y respeto mucho a esa maravillosa profesión, a la que admiro. Pero sí he pretendido recopilar una serie de consejos que puedan ayudar a la medicina del futuro, que es la medicina preventiva. Cada vez seremos más las personas mayores y no podemos fiar el futuro de nuestra salud a los demás, y mucho menos al sistema sanitario público.

Escribí este pequeño libro porque creo sinceramente que debemos de hacernos responsables de nuestra salud y cuidar nuestro cuerpo antes de que se estropee.

Un último ejemplo. Imagínate que tu cuerpo fuese el coche más sofisticado (un Ferrari, por ejemplo). Ahora imagínate que compras ese coche y te dicen: «Conduce sin miedo, todo lo que quieras, hasta que se rompa. Si se re-

vienta una rueda y chocas, lo traes al mecánico a ver si lo puede arreglar». ¿Absurdo verdad? Tu dirás: «¿Y no tengo que cambiar neumáticos, cambiar el aceite, pasar revisiones...?».

Pues eso es lo que hace la gente con su cuerpo, que es la máquina más maravillosa que podemos imaginar. Lo usa sin control hasta que se rompe, y después acude al médico a ver si lo puede arreglar... Lamentable (y los que cuidan un poco de la máquina, se gastan todo el dinero en chapa y pintura...).

Espero que esto te haga reflexionar y te des cuenta de que eres rico. Eres el dueño de la máquina más cara del mundo (¿o cambiaríais una pierna, o un brazo, por un millón de dólares?, y no digo nada el corazón o el cerebro...). Plántate qué estás haciendo por cuidar de tu máquina y de las máquinas de tus seres queridos.

Visita al médico como prevención. Ante una sospecha o un síntoma, acude al doctor. A partir de cierta edad, complejos vitamínicos y refuerzos nutricionales. Revisiones y análisis preventivos siempre que podáis (ADN, microbiota, etc.).

Apúntate a grupos de lo que más te guste y conoce gente nueva.

Y si un día estás triste... ¡Párate y respira! Medita un rato y pon freno al estrés o te acabará matando.

Cuida de tu maravillosa máquina. No tienes repuesto.

Aprovecha el tiempo.

Tenemos la maravillosa suerte de vivir en la época dorada del conocimiento. Tienes toda la sabiduría de miles de años de historia al alcance de tus dedos. Destina un poco de tu tiempo a cuidarte y al conocimiento, y te garantizo muchos años de felicidad consciente.

Sin más te dejo con un breve resumen de lo comentado para que, teniéndolo a mano, puedas dirigirte al episodio que más os interese recordar.

Mil gracias por tu precioso tiempo.

Recordatorio

1. Haz un listado de cosas que te hacen o te han hecho feliz, escribe a quien se las tienes que agradecer y agradéceselo. Sé una abeja, no una mosca.
2. Haz un listado de las cosas que te hacen infeliz y reenfócalas desde el punto de vista del desaprendizaje. Es decir, desaprende y vuelve a plantártelo sin prejuicios. Piensa: ¿por qué no? ¿Quién me lo impide? ¿Quién me limita? Y actúa.
3. Recuerda no tomar decisiones importantes en momentos de tensión, miedo o angustia. Retrasa tu decisión hasta haber tenido tiempo de analizarla con tu cerebro en su mejor momento. Esto es, relajado, sin estrés, descansado y con el neocórtex bien irrigado.
4. La respiración es clave. Haz este ejercicio varias veces al día. Toma aire profundamente por la nariz y exhálalo lentamente por la boca. Con que hagas solo diez veces seguidas este movimiento te sentirás mejor. Inclúyelo en tu rutina diaria (en el trabajo, en casa, en la calle, en el parque) y no desaproveches nunca el aire tras la lluvia o tras la tormenta. Disfrútalo.
5. Dale mucha importancia a tu sueño. Analízalo y méjoralo.

6. Si te lo puedes permitir, no lo dudes: convierte tu habitación en una cámara bioenergética antioxidante (puedes hacerlo por el precio de un café al día: www.biow.es). Mejorarás tu exposoma y reducirás el riesgo de sufrir alteraciones epigenómicas. Además, podrás aumentar tu energía y mejorar tu descanso, potenciando la regeneración celular cada noche y cada día de tu vida (Biow = Long Life System).
7. Dormir bien, nuestro primer paso: me despierto, tomo aire por la nariz profundamente, y compruebo que las vías nasales están bien despejadas. Soy un pro.
8. *Hara hachi bu*. Comed en porciones pequeñas, respetad el orden de la comida, evitad azúcares, evitad zumos y bebidas artificiales, especialmente las carbonatadas, desayunad salado. Si tomáis alcohol, mejor vino. Y si prevéis exceso, tomado antes una cucharada de vinagre en un vaso de agua. Y dejad de echar azúcar o edulcorantes al café..., pronto os gustará más.
9. El ejercicio debe de ser de forma consciente parte de tu vida. Debe de estar integrado en tu rutina sin que llegue a ser desagradable para ti. Empieza muy poco a poco y no tengas prisa.
10. El sexo es vida: el mejor descanso, la mejor alimentación y el ejercicio físico, os harán mucho más activos sexualmente. Aprovecha el cambio para hacer planes sexuales juntos y ¡a disfrutar!
11. Si tienes una adicción, a por ella. Solo por reconocerla y enfrentarla ya eres una persona mejor. Sigue los pasos adecuados y la superarás. ¡Ánimo!
12. Crea tu propia agenda vital. Sin renunciar a nada, pero rellenándola de mayor a menor importancia. Te sor-

prenderás. Y no olvides la respiración consciente...Y si puedes, lee y escribe un rato. Y a la gente que más quieras, ponla en tu agenda, llámala e intenta estar con ella.

13. Encuentra tu ikigai. Ponte un propósito vital. Si eres necesario, vivirás más.
14. Hazte un presupuesto para cuidar de ti.
15. No intentes enseñar a un burro a tocar la flauta...
16. Rodéate de gente a la que admires.
17. Disfruta del ahora. Haz respiración consciente.
18. Ante la duda, actúa. Recuerda que «al final, todo saldrá bien. Y si no... es que no es el final», que decía un joven en la maravillosa película El exótico hotel Marigold, que te recomiendo ver.
19. Cuida de tu Ferrari, y así, algún día, «recordaremos cuando éramos viejos», como dice el doctor Izpisúa Belmonte, experto en regeneración celular.
20. Valora tu precioso tiempo.

Y recuerda: comer bien un día no sirve de nada, hacer ejercicio un día tampoco..., solo los hábitos pueden mejorar tu vida. Pero ojo, los hábitos son contagiosos. Si te unes a gente con el hábito de beber, beberás. Así que únete a gente positiva y con hábitos saludables y serás feliz... habitualmente.

Enhorabuena amig@: te has leído un libro sobre medicina preventiva.

Agradecimientos

Este libro ha sido posible gracias a la inestimable colaboración del doctor Enrique Caso, director de la Cátedra en Medicina Regenerativa Avanzada BIOW-UCAM (Universidad Católica de Murcia), y de la doctora Ana Coto, catedrática de Biología Celular del Universidad de Oviedo, directora del grupo cRos (Respuesta Celular al Estrés Oxidativo) y asesora en envejecimiento en la UE dentro del programa EIP-AHA (European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing).

Mi agradecimiento también a los investigadores doctor Rubén Zapata y doctor Rubén Rabadán, y a la vicerrectora de investigación del Universidad Católica de Murcia, Estrella Núñez.

Igualmente a tres personas del mundo del periodismo que siempre han confiado en Biow y que son un ejemplo tanto profesional como humano: me refiero a Susana Griso, a Sandra Barneda y a Federico Jiménez Losantos.

Por último, un agradecimiento muy especial al doctor Mario Alonso Puig. Sin sus enseñanzas no existiría Biow, ya que fue él quien nos dio la luz para entrar en el mundo de la respuesta cerebral a la oxigenación y de la importancia del descanso y de la respiración en nuestras vidas.

Bibliografía

- AL ADIB MENDIRI, Miriam (2023): *Hablemos de menopausia*. Anaya Multimedia.
- ALONSO PUIG, Mario (2017): *Tómate un respiro: Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Espasa.
- (2019): *Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz*. Espasa.
- (2021): *Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz*. Espasa.
- ANTUÑA E, Carlos, BERMEJO-MILLO J, CASO-ONZAIN, E, CASO-PÉLÁEZ, E, POTES, Y, COTO-MONTES, A: *Removal of Environmental Nanoparticles Increases Protein Synthesis and Energy Production in Healthy Humans*. *Front Bioeng Biotechnol*. 2022 feb 14; 10:800011. doi: 10.3389/fbioe.2022.800011. PMID: 35237574; PMCID: PMC8883322.
- ARAUJO CANTELMO, Rebeca, PEREIRA DA SILVA, Alessandra, TEIXEIRA MENDES-JUNIOR, Celso, JUNQUEIRA DORTA, Danie: *Gene doping: Present and future*. *Eur J Sport Sci*. 2020Sep; 20(8):1093-1101. doi: 10.1080/17461391.2019.1695952. PMID: 31787029
- BRILLO, V et AL.: *Mitochondrial Dynamics, ROS, and Cell Signaling: A Blended Overview*. *Life (Basel)*. 2021 Apr; 11(4): 332. doi: 10.3390/life11040332. PMCID: PMC8070048. PMID: 33920160
- CORTÁZAR, O D, MEGÍA-MACÍAS, A, MORENO, S. et AL.: *Vulnerabilidad de los virus SARS-CoV-2 y PR8 H1N1 a los medios activados por plasma atmosférico frío*. *Representante científico* 12, 263 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04360-y>.
- DEBELJAK, Nataša, SYTKOWSKI, Arthur J: *Erythropoietin and erythropoiesis stimulating agents*. *Drug Test Anal*. 2012 nov; 4(11):805-12. doi: 10.1002/dta.1341. PMID: 22508651.
- EBANKS, B, CHAKRABARTI, L: *Mitochondrial ATP Synthase is a Target of Oxidative Stress in Neurodegenerative Diseases*. *Front Mol Biosci*. 2022 feb 14; 9:854321. doi: 10.3389/fmolb.2022.854321. PMID: 35237666; PMCID: PMC8882969.

- ERUSALIMSKY, Jorge D: *Oxidative stress, telomeres and cellular senescence: What non-drug interventions might break the link?* Free Radic Biol Med. 2020 apr; 150:87-95. doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2020.02.008.PMID: 32061901. DOI: 10.1016/j.freeradbiomed.2020.02.008.
- EUI-JU YEO: *Hypoxia and aging*. Exp Mol Med. 2019 jun 20; 51(6):1-15. doi: 10.1038/s12276-019-0233-3. PMID: 31221957. PMCID: PMC6586788.
- INCHAUSPÉ, Jessie (2022): *La revolución de la glucosa*. Diana Editorial. OMS (Organización Mundial de la Salud): *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- ORTIZ-OSPINA, Esteban, GIATTINO, Charlie, ROSER, Max: *Time Use*. Our World in Data, <https://ourworldindata.org/time-use>
- POLJSAK, B: *Strategies for Reducing or Preventing the Generation of Oxidative Stress. Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. Volume 2011, Article ID 194586; doi:10.1155/2011/194586.
- PUNSET, Eduardo (2010): *El viaje a la felicidad*. Ediciones Destino.
- SHAHRZAD MOVAFAKH, Sean Crook, KIM VO: *Regulation of hypoxia-inducible factor-1 α by reactive oxygen species: new developments in an old debate*. J Cell Biochem. 2015 may;116(5): 696-703. doi: 10.1002/jcb.25074. PMID: 25546605
- SHAY, Jerry W.: *Telomeres and aging*. Curr Opin Cell Biol. 2018 jun; 52:1-7.doi: 10.1016/j.ceb.2017.12.001. PMID: 29253739.
- VÁZQUEZ, Clotilde (2021): *Con hormonas y a lo loco. Claves para cuidarte durante la menopausia y el climaterio*. Vergara.
- VICTORELLI, Stella, PASSOS, João F: *Telomeres and Cell Senescence - Size Matters* Not.EBioMedicine. 2017. Jul; 21:14-20.doi: 10.1016/j.ebiom.2017.03.027. PMID: 28347656. PMCID: PMC5514392.

Ante todo, perdón por lo pretencioso del título de este libro. Cuando me lo planteé, fueron muchas las ideas que cruzaron mi mente, pero ninguna me llenaba porque el propósito era muy grande: ayudar a mejorar tu cuerpo sin esfuerzo con un sistema que aprovecha las horas en que estás durmiendo. Con este método, actuamos sobre tu organismo un tercio del tiempo que te queda por vivir, lo que implica cambios muy importantes en tu calidad de vida y, si esto lo extendemos a quienes queremos, entre todos podremos hacer que miles de personas mejoren su salud y longevidad.

Cuando pudimos evaluar los resultados de los estudios en sangre realizados en humanos y los resultados de los estudios sobre longevidad realizados con ratones, nos dimos cuenta de que este sistema de cuidado preventivo de la salud no solo supondría varios años más de vida; supondría, sobre todo, una mejor calidad sobre toda la vida que nos queda por delante. Fue entonces cuando me di cuenta de que, regalando estos consejos, estábamos regalando salud, felicidad y longevidad...

Y me pareció «el mejor regalo del mundo».

