

# **SANÍvoros**

MANUAL PARA LA  
**[Bi]**da, **[Bi]**bir y **[Bi]**birse

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>LA IDEA</b>	III
<b>EL PRELUDIO</b>	XI
<b>Introducción</b>	XV
Haz que cada minuto cuente	XVIII
El hábito	XX
Una buena historia...	XXI
El orgullo	XXIII
Yo, hormiga	XXV
<b>EL COMIENZO</b>	1
Equilibra la esencia y energía evitando el estrés oxidativo	5
Carpe diem	12
Las principales causas de muerte en perspectiva	15
En defensa de un enfoque global y prosalud: nuestra salud vs. las patentes	20
Cadena de favores	24
<b>NUDO GORDIANO: EL ALIMENTO DEL CUERPO</b>	29
<b>Alimentación, genética y envejecimiento</b>	33
El envejecimiento saludable	34
Combatir el envejecimiento	40
<b>Epigenética y epigenoma</b>	45
<b>Es más fácil cambiar de religión que cambiar de alimentación</b>	55
<b>Cosmovisión</b>	61
El reduccionismo versus el holismo y la cosmovisión integrativa	62
La salud plena	69
<b>Sanívoros</b>	70
La definición	71
Cosmovisión Sanívora: un abordaje holístico y global para la Salud Plena	71

Una caricia en el alma: ser y serse; ser en uno	80
El camino	84
<b>Alimentación sanívora consciente: las claves de la alimentación terapéutica</b>	86
<b>El precio</b>	89
Hay mucha mentira que sanar: el <i>trust</i> de la alimentación global	90
Comida procesada versus alimentos frescos	92
<b>No desnaturalizarás los alimentos: comida real</b>	95
La desnaturalización de los alimentos por efecto del calor	98
<b>El almidón, las acrilamidas y otras toxinas</b>	120
<b>Los AGE o gerontoxinas</b>	125
<b>Alimentos congelados y enlatados</b>	129
Pescado de acuicultura y tóxicos en los alimentos	135
<b>Alimentos transgénicos o genéticamente modificados</b>	140
<b>Enfermedades crónicas: el círculo vicioso</b>	148
Las Radiaciones	157
<b>Inflamación y enfermedad: dos caras de una misma moneda</b>	160
Dieta antiinflamatoria	173
<b>Bonus extra: la proteína Nrf2</b>	175
<b>La voz de la microbiota: 9 a 1</b>	193
<b>Los grupos sanguíneos</b>	208
<b>El higienismo y la combinación de los alimentos</b>	216
El higienismo	217
La fisiología de la digestión	221
Colon e higienismo: la puerta que guarda tu salud	240
Bonus extra: fisiología e higienismo en perros y gatos	246
<b>El ayuno: la tecla que activa nuestra central de reciclaje</b>	263
<b>Metabolismo disfuncional: dismetabolismo</b>	280
<b>Dosis y tóxicos: el veneno está en la dosis</b>	286
<b>Las proteínas</b>	300
Proteína vegetal frente a proteína animal	307
<b>Las plantas también contienen tóxicos: alcaloides y lectinas</b>	315

<b>Orgánico y verde</b>	323
Verde es mejor. Pero... ¿sólo verde?	331
Ejercicio y sinergia	351
Conectarse a la tierra: contactar con la naturaleza	361
Tomar el sol no es un lujo, es una necesidad biológica	366
Dormir, sin prisa	376
Ritmo circadiano y cronobiótica	384
La melatonina	386
Cronoterapia: la importancia del cuándo	394
Se agua	402
Mastica con generosidad: come con plena consciencia	415
“ <i>Hara Hachi Bu</i> ”, un secreto de la longevidad	420
El efecto Roseto	425
<b>DESENLACE: EL ALIMENTO DE LA MENTE</b>	431
Ayuno de dopamina y <i>Vipassana</i>	435
El poder de la palabra y el vocabulario de la pobreza	440
Miscelánea sinérgica de los sanívoros	450
Escala de la conciencia	452
Amor y gratitud	464
La ambrosía de la <i>Bida</i>	471
La música de la <i>Bida</i>	477
Medicina Bioeléctrica	482
El ojo pineal, “la sede del alma” y llave del despertar	484
Meditación: la llave de la cosmicidad universal	493
El arte de estar solo	504
La <i>Bida</i> según Tesla, el hijo de la luz	507
Bonus Extra: “Todo es la Luz”	516
<b>CLÍMAX: EL ALIMENTO DEL ALMA</b>	545
El Cielo en la Tierra	550
Bonus Extra: Tinieblas	552
Enmienda a la totalidad	571
El miedo y el aniquilamiento de la <i>liBERTad</i>	576
<i>LiBERTad</i>	578

<b>El predador que tenemos dentro</b>	580
El lado activo del infinito	583
Las trampas del Ego y de la Mente	590
Los arquetipos: un breve apunte	594
La masa crítica y el inconsciente colectivo	600
La sencillez en el pensamiento sanívoro consciente	604
<i>Ars Vivendi</i> - el Arte de la Vida	606
Los chakras y las 10 formas sanívoras para aumentar tu frecuencia, vibración y energía	631
<i>Bibir y Bibirse: La naturaleza humana y la plenitud Sanívora</i>	644
Espiritualidad	649
(Re)nacimiento	662
La Regla de oro	665
<i>Bibe la Bida</i>	670
Declaración final y agradecimiento	673
<b>ANEXO</b>	677
El Círculo y El Cuadrado	678
El árbol de la <i>Bida</i>	680
La flor de la <i>Bida</i>	682
El Mantra Om al final de la Escalera	684
Vajra, el relámpago sagrado	686
Sri Yantra, madre de todos los Yantras	688
La ley de Octava o la ley de Siete	690

## BIBLIOGRAFÍA

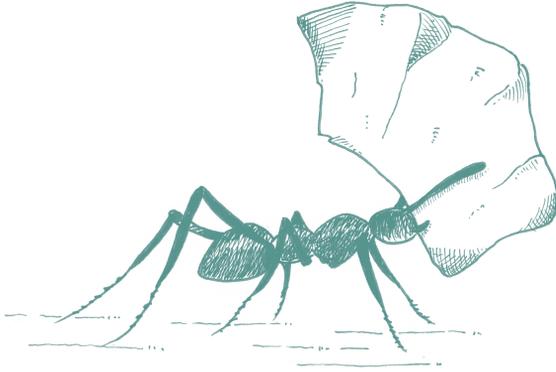
Resumen de notas (versión extendida)

DCXCV

DCCXXI



# INTRODUCCIÓN



*“Deje que el futuro diga la VERdad, y evalúe a cada uno según su trabajo y logros. El presente es de ellos; el futuro, para el que realmente he trabajado, es mío”*

*Nikola Tesla*

*Querido lector,*

Te anticipo que el hecho de que estés comenzando a leer este libro, debe hacerte pensar, de un modo más que razonable, que alcanzarás el éxito sea cual sea tu objetivo, pues todo lo que aprendas a través de estas páginas, tendrá el poder de transformarte.

**Tu tenacidad es la clave para lograr tus objetivos; y la práctica, el camino.** Aplicar el aprendizaje que adquieres en tu día a día te permite

comprobar los resultados de la transformación, ascender y alcanzar la cima de tu potencial, encontrándote con la mejor versión de ti mismo en contexto con la edad y vida que hayas seguido.

Cuando uno compra un libro (o lo recibe como regalo) debe “comprar” tiempo para leerlo. Y si ahora estás iniciando esta lectura, es porque has guardado tiempo para ti, para mejorarte, para crecer y manejar las riendas de tu salud.

Ya sea porque alguien que te estima ha traído este libro para ti o porque tú mismo así lo has decidido, el tiempo que le dediques a partir de ahora te servirá para aprender, observar y (re)conectar con tu propio cuerpo y, tu *BERdadero* ser; al que cuando de veras te propones escuchar, compruebas que hacerlo resulta mucho más sencillo de lo que en principio parecía.

En ocasiones, este tiempo será un descanso para la mente agitada *-tantas veces recalentada por el implacable frenesí de la vida moderna-* un descanso que lograrás conectando con la calma, acallando el ruido que atropella la mente y permite que la quietud que expande el discernimiento y propicia la introspección, afloren.

Descubre el poder del silencio, disfrutando diariamente de al menos 20 minutos de silencio, en soledad. Dedicar también tiempo a la lectura, pero si tienes que elegir entre lectura o silencio, entonces, elige silencio porque en él encontrarás el mayor poder. Es un valioso consejo para que jamás renuncies a la recompensa que el tiempo que dedicas a permanecer en silencio contigo, cara a cara, a solas y en paz, te reporta. Es el más valioso de cuantos momentos dispones, y para obtener todos sus beneficios basta con silenciar la mente, observar y sentir... Es sencillo, aunque requiere práctica y cierta instrucción. En todo caso, recuerda siempre lo impor-

tante que será practicar y recorrer el camino que eliges, viviéndolo con alegría y sabiendo desde un inicio, que *solo el amor es la muerte del deber*.

Debemos tener muy presente que esos momentos que dedicamos al silencio, a observarnos desde dentro, nos permiten examinar nuestros sistemas de creencias y plantearnos preguntas a las que sabremos aportar soluciones. Y a medida que cuestionamos las viejas formas de ver las cosas, nuestra visión del mundo crece, se amplía y se expande. Lo que antes considerábamos imposible, ahora es posible y, con el tiempo, experimentamos cómo una nueva realidad más completa nos conduce a una versión mejorada de nosotros mismos.

Una de las premisas principales al escribir este libro, ha sido la de considerar y tratar a todos los lectores como personas inteligentes y cabales, capaces de discernir y extraer sus propias conclusiones a partir de información contrastada, suficiente y rigurosa.

Y ya que nos ponemos a la tarea; debemos hacerlo bien. Comenzando primero por el entendimiento de la mecánica y la física del cuerpo humano, pues sólo tras completar ese aprendizaje, estaremos preparados para entender aquello que está estructurando los principios básicos de la realidad más allá de la física y la naturaleza.

Son horas de aprendizaje que vas a dedicar a mejorarte a ti mismo y es importante entender desde un primer momento que este camino no va sobre ser mejor que nadie. Eso no es lo que importa; lo *Berdaderamente* importante, es ser mejor versión, más sana, más vital y completa, que tu yo antiguo.

## Haz que cada minuto cuente



Para lograr los mejores resultados, me gustaría ofrecerte un pequeño ceremonial que ayude a optimizar cada día tu tiempo de conexión, aprendizaje y lectura. Y para conseguirlo, permite que antes de continuar la lectura, te recomiende que hagas una búsqueda en tu móvil u ordenador de una selección musical compuesta por sonidos de la naturaleza o música binaural, con ondas *alfa* (si necesitas potenciar la concentración) o *theta* (si precisas relajarte). Es importante que la música elegida esté afinada en 432Hz, así que añade este criterio a tu búsqueda.

Prepara un té orgánico o tu infusión favorita, acércate a una ventana o, si es por la tarde-noche, dispón una luz cálida e indirecta. Por último, cada día, antes de comenzar la lectura, cierra los ojos y realiza tres inhalaciones profundas por la nariz, exhalando por la boca lentamente (la exhalación debe durar al menos el doble de tiempo que la inhalación).

Enfocarte de este modo, te ayuda a centrar la mente y sacar el máximo rendimiento a tu tiempo de aprendizaje. Este breve ritual potencia tu capacidad cognitiva y sensitiva, y podrás incorporarlo a diferentes situaciones de la vida. Meditar brevemente antes de comenzar la lectura siempre ayuda, y si dispones de tiempo para hacerlo, no dudes en practicar y mejorar tu atención. Vas a dedicar horas de aprendizaje a mejorarte y, debemos hacerlo bien, asegurándonos de que cada paso que das, te convierte en una versión mejorada de ti mismo.

Quizás esto te lo cuento, porque reconozco que no me gusta estudiar. Me gusta aprender.<sup>1</sup> De hecho, me encanta aprender. Y cuanto más aprendo,

---

(1) En el colegio nos enseñan que la verdad procede de la autoridad; que la inteligencia es la habilidad para recordar y repetir; que poseer buena memoria y repetir los aprendizajes

más cuenta me doy de lo sabias que eran aquellas palabras que decían: “cuánto, más aprendo más cuenta me doy de lo poco que sé y lo mucho que necesito aprender” o aquellas otras palabras de Confucio que decían: “saber lo que uno sabe, y saber lo que uno no sabe. He ahí el BERdadero saber.”

---

asimilados tiene premio; que incumplirlos tiene castigo... Son todas ellas críticas que apuntan en una dirección, y es que la educación está enfocada a conformarnos intelectual y socialmente; para que seamos buenos consumidores; precisos en el trabajo... y sucede todo ello, a pesar de que la verdadera definición de la educación (más que solamente recibir información) es sacar a la luz el propio genio o elemento propio de cada individuo.

Pese a que los niños tienen una confianza asombrosa en su imaginación, en el colegio nos enseñan a perder esa confianza a medida que crecemos (como dicen Ken Robinson y Lou Aronica en su obra *El Elemento*: pregunta a los niños de una clase de primaria quiénes consideran que tienen imaginación y todos levantarán la mano. Pregunta lo mismo en una clase de universitarios y verás que la mayoría no lo hace). *El Elemento* lo definen los autores citados como “el punto de encuentro entre las aptitudes naturales y las inclinaciones personales.”

Educar debe consistir en encontrar y promover el interés del ser humano en un determinado tema a fin de que esto le ayude a completarse y descubrir su *genuina genialidad*.