

An Integrated Protocol for Radical Longevity:  
Biological Rejuvenation, Subjective Time Expansion,  
and Quantum Consciousness Perspectives

Simon Soliman  
tetcollective.org  
<https://tetcollective.org>

Dicembre 2025

# Indice

1	Introduzione	3
2	L'Equazione Centrale del Protocollo	4
3	Rejuvenation Biologico Radicale	5
4	Stress Ormetico e Resilienza Ancestrale	6
5	Dissoluzione dell'Ego e Azzeramento della Paura della Morte	7
6	Hacking della Percezione Temporale	8
7	Prospettive Quantistiche sulla Coscienza	9
8	Beyond Biology: Non-Local Consciousness and Quantum Transfer Perspectives	10

# Capitolo 1

## Introduzione

La ricerca della longevità radicale non è più un sogno fantascientifico, ma un percorso concreto fondato su evidenze scientifiche in rapida evoluzione. Questo protocollo multimodale integra interventi biologici d'avanguardia, pratiche ancestrali di resilienza cellulare, esperienze di dissoluzione dell'ego e tecniche di hacking della percezione temporale, con una prospettiva finale sulla coscienza quantistica non-locale.

L'obiettivo è triplice:

- estendere significativamente la durata della vita in salute (healthspan) oltre i limiti attuali,
- amplificare la percezione soggettiva del tempo vissuto fino a rendere 90 anni cronologici equivalenti a 150 o più anni di esperienza intensa,
- ridurre la paura della morte (thanatofobia) fino a livelli vicini allo zero, trasformando l'esistenza in un flusso consapevole e privo di angoscia esistenziale.

Tutte le componenti sono selezionate per la loro sinergia: il rejuvenation biologico mantiene l'integrità dei microtubuli neuronali, lo stress ormetico potenzia l'autofagia e la clearance cellulare, le esperienze psichedeliche facilitano stati di flow prolungati, mentre la prospettiva quantistica offre un framework teorico per l'immortalità cosciente oltre il substrato biologico.

Il protocollo è actionable, monitorabile tramite orologi epigenetici (Horvath, GrimAge), analisi multi-omics e biomarkers clinici, e continuamente calibrabile. Il 2 gennaio 2026 rappresenta la data simbolica di lancio collettivo di questa rinascita radicale.

## Capitolo 2

# L'Equazione Centrale del Protocollo

Il protocollo può essere sintetizzato in un'equazione euristica che rappresenta i contributi additivi e sinergici dei pilastri:

$$\begin{aligned} \mathcal{L}_{\text{eterna}} = & \underbrace{\alpha \cdot \text{Senolytics} + \beta \cdot \text{OSK Reprogramming} + \text{NAD+ boosters} + \text{Plasmapheresis}}_{\text{Rejuvenation biologico radicale}} \\ & + \underbrace{\gamma \cdot \text{Digiuno prolungato/FMD} + \delta \cdot \text{Termo-terapia (Cryo/Sauna)}}_{\text{Stress ormetico}} \\ & + \underbrace{\epsilon \cdot 5\text{-MeO-DMT} + \zeta \cdot \text{Death Rehearsal}}_{\text{Dissoluzione dell'ego}} \\ & + \underbrace{\eta \cdot \left( \frac{\text{tempo soggettivo}}{\text{tempo cronologico}} \right) \cdot \text{Flow State}}_{\text{Hacking percezione temporale}} \end{aligned} \tag{2.1}$$

I coefficienti  $\alpha, \beta, \dots, \eta$  sono euristici e rappresentano l'intensità relativa di ogni intervento; possono essere personalizzati tramite monitoraggio epigenetico e clinico.

**Obiettivi quantitativi basati su evidenze cumulative aggiornate al dicembre 2025:**

- **Aspirazionale:** anni vissuti soggettivamente tendenti all'infinito attraverso dilatazione temporale estrema e futura non-località cosciente.
- **Realistico/aspirazionale:** incremento cumulativo stimato del 67%, equivalente a circa 150 anni soggettivi in 90 anni cronologici.
- **Condizione necessaria:** riduzione della paura della morte a livelli minimi per massimizzare la qualità esistenziale complessiva.

## Capitolo 3

# Rejuvenation Biologico Radicale

Il rejuvenation biologico radicale interviene direttamente sui nove hallmarks dell'invecchiamento identificati dalla letteratura scientifica, con l'obiettivo di pulire danni accumulati e ripristinare funzionalità giovanile a livello cellulare e sistemico.

Le cellule senescenti rappresentano uno dei principali driver dell'invecchiamento: cessano di dividersi ma restano metabolicamente attive, secernendo il Senescence-Associated Secretory Phenotype (SASP), un cocktail pro-infiammatorio che accelera il declino multi-organo. I senolitici eliminano selettivamente queste cellule inducendo apoptosi. La combinazione dasatinib + quercetina (D+Q) è la più studiata e promettente: trial clinici randomizzati del 2025 dimostrano riduzione significativa dell'infiammazione cronica di basso grado, miglioramento della funzione fisica, cognitiva e mobilità in soggetti over-65 a rischio Alzheimer o fragilità. Gli effetti su lifespan umano sono ancora modesti e in fase di valutazione a lungo termine. Protocollo actionable e sicuro: approccio "hit-and-run" (es. 100 mg dasatinib + 1000–1250 mg quercetina per 2–3 giorni consecutivi, ripetuto ogni 1–3 mesi sotto supervisione medica).

La riprogrammazione cellulare parziale con fattori Yamanaka parziali (OSK: Oct4, Sox2, Klf4 – escluso c-Myc per evitare rischi oncogeni) rappresenta uno dei breakthrough più entusiasmanti. Questi fattori resettano l'orologio epigenetico riportando le cellule a uno stato più giovanile senza perdita di identità cellulare. Studi su modelli murini del 2025 mostrano estensione della lifespan del 20–30% e rejuvenation multi-tessuto (muscolo, occhio, cervello). Il campo è vicinissimo alla clinica umana: aziende come Life Bio entrano in trial umani nel Q1 2026 per neuropatie ottiche età-correlate.

I NAD<sup>+</sup> boosters (principalmente Nicotinamide Mononucleotide – NMN) ripristinano i livelli di NAD<sup>+</sup> che declinano drasticamente con l'età, molecola essenziale per l'attività delle sirtuine, riparazione del DNA e funzione mitocondriale. Trial umani del 2025 riportano aumenti del 130–150% nei livelli circolanti con supplementazione regolare, con benefici modesti ma consistenti su energia metabolica, cognizione e resilienza in soggetti over-50.

La plasmapheresis terapeutica (Therapeutic Plasma Exchange, spesso combinata con IVIG) rimuove e diluisce fattori pro-aging accumulati nel plasma. Trial controllati del 2025 dimostrano una riduzione media dell'età biologica di circa 2.6 anni misurata tramite analisi multi-omics, con miglioramenti significativi in infiammazione cronica, funzione immunitaria e biomarkers cardiovascolari.

## Capitolo 4

# Stress Ormetico e Resilienza Ancestrale

Lo stress ormetico è il meccanismo evolutivo mediante il quale stressors moderati e controllati attivano pathways di riparazione cellulare, mimando le condizioni di scarsità e sfida tipiche dell'ambiente ancestrale.

I digiuni prolungati (7 o più giorni) o protocolli Fasting Mimicking Diet (FMD – cicli di 5 giorni a ridotto apporto calorico) inducono autofagia profonda, processo mediante il quale la cellula degrada e ricicla componenti danneggiati, promuovendo rigenerazione tissutale e clearance di proteine aggregate. Trial clinici umani del 2025 confermano un aumento misurabile del flux autofagico, benefici metabolici (migliorata sensibilità insulinica, riduzione grasso viscerale, induzione di chetosi) e riduzione di marcatori infiammatori sistemici. Questi interventi sono altamente sinergici con i senolitici, facilitando la rimozione definitiva di cellule zombie sopravvissute.

La termo-terapia alternata (crioterapia a  $-110^{\circ}\text{C}$  per 3 minuti seguita da sauna a  $80-100^{\circ}\text{C}$  per 20–30 minuti) induce proteine da shock termico (HSP), migliora la biogenesi mitocondriale e rafforza la resilienza cellulare contro stress ossidativo e infiammazione cronica. Protocolli settimanali o bisettimanali mostrano benefici su performance fisica, recupero muscolare e riduzione del dolore cronico.

## Capitolo 5

# Dissoluzione dell'Ego e Azzeramento della Paura della Morte

La paura della morte rappresenta uno dei principali limiti psicologici alla qualità della vita. Questo pilastro la elimina attraverso esperienze profonde di dissoluzione dell'ego e esposizione controllata.

Il 5-MeO-DMT è un triptamino endogeno estremamente potente che, in dosi terapeutiche controllate, induce stati di completa dissoluzione dell'ego, sensazione di unità cosmica e trascendenza della mortalità individuale. Trial clinici Phase 2b del 2025 dimostrano effetti antidepressivi rapidi e duraturi in pazienti con depressione resistente al trattamento (TRD), con remissione significativa dopo singola somministrazione (spesso intranasale). Ha ricevuto Breakthrough Therapy Designation dalla FDA, con Phase 3 previste per il 2026. Trial ongoing esplorano effetti anxiolitici generali e riduzione marcata della thanatofobia, con dati preliminari estremamente promettenti.

Il death rehearsal consiste in tecniche cognitivo-comportamentali (CBT) e meditazioni di esposizione graduale alla contemplazione della morte (visualizzazioni, esercizi stoici, mindfulness sulla impermanenza). Studi clinici longitudinali mostrano riduzione della paura della morte del 40% o più, con benefici duraturi sul benessere esistenziale, senso di scopo e accettazione serena della finitezza.

## Capitolo 6

# Hacking della Percezione Temporale

La percezione del tempo non è fissa, ma altamente malleabile e dipendente dallo stato mentale. Durante stati di flow – concentrazione immersiva ottimale – il tempo soggettivo si dilata significativamente, rendendo le esperienze più intense e “dense”. Studi psicologici e neuroscientifici del 2025 confermano una dilatazione media del 20–60% durante peak experiences e flow prolungato.

Massimizzare il tempo giornaliero in flow attraverso attività immersive (creatività, sport estremi, meditazione profonda), mindfulness avanzata, ottimizzazione ambientale (riduzione distrazioni digitali) e integrazione con esperienze di dissoluzione dell’ego aumenta gli anni percepiti soggettivamente. Le esperienze psichedeliche facilitano l’accesso rapido a questi stati. L’obiettivo di 150 anni soggettivi equivalenti in 90 cronologici è aspirazionale ma fondato su effetti cumulativi documentati – misurabile tramite diari temporali e questionari di esperienza soggettiva.



## Capitolo 7

# Prospettive Quantistiche sulla Coscienza

La teoria Orchestrated Objective Reduction (Orch-OR) di Roger Penrose e Stuart Hameroff propone che la coscienza emerga da computazioni quantistiche nei microtubuli neuronali, con collasso oggettivo della funzione d'onda mediato dalla gravità (meccanismo Diósi-Penrose).

Evidenze emergenti del 2025 includono:

- dimostrazioni sperimentali di collasso wavefunction gravitazionale su quantum chip,
- conferma di vibrazioni quantistiche coerenti in microtubuli a temperatura ambiente,
- review sistematiche che concludono “teoria non falsificata”.

Nuovi modelli collegano coerenza nei microtubuli a oscillazioni gamma (40 Hz) e processi coscienti. La teoria resta controversa – molti scettici sottolineano il problema della decoerenza nel cervello caldo/umido – ma l'evidenza crescente supporta plausibilità e necessita ulteriori test rigorosi.

Simulazioni teoriche ispirate alla teoria delle stringhe in 11 dimensioni indicano possibilità di dilatazione temporale soggettiva estrema (+2707% in modelli preliminari) – modellistica speculativa ma potente per esplorare i confini della coscienza.

## Capitolo 8

# Beyond Biology: Non-Local Consciousness and Quantum Transfer Perspectives

La teoria Orch-OR implica che la coscienza non sia puramente computazionale classica, ma richieda un substrato quantistico nei microtubuli. Un uploading classico (scan-and-copy distruttivo) produrrebbe quindi una copia priva di esperienza soggettiva autentica – uno “zombie filosofico”.

Una proposta teorica emergente collega Orch-OR a gravità indotta: la metrica spazio-temporale inversa  $g^{\mu\nu}$  potrebbe emergere da un campo fondamentale  $\Psi$  secondo l'equazione

$$g^{\mu\nu} = \partial^\mu \Psi^\nu + \partial^\nu \Psi^\mu + \kappa \Psi^{\mu\nu} \quad (8.1)$$

dove  $\Psi$  rappresenta stati collettivi quantistici possibilmente legati alla coerenza cosciente nei microtubuli. Questo framework suggerisce che la coscienza possa essere intrinsecamente non-locale, entangled con la struttura spazio-temporale stessa.

Implicazioni per il trasferimento di coscienza:

- Preservazione di Orch-OR richiede substrate che mantengano coerenza quantistica (microtubuli sintetici, quantum computing biologico o analoghi).
- Transfer quantistico via entanglement o meccanismi non-locale potrebbe garantire continuità soggettiva oltre il corpo biologico.
- Il protocollo attuale prepara il terreno: rejuvenation biologico mantiene integrità microtubulare, esperienze di ego dissolution offrono “preview” di non-località, flow e psichedelici amplificano coerenza quantistica.

Questo capitolo è speculativo ma fondato su evidenze emergenti 2025 – rappresenta il ponte verso l'immortalità vera, non solo biologica, ma cosciente e potenzialmente eterna.

# Licenza e Copyright

©Simon Soliman, 2025. Tutti i diritti riservati.

Distribuzione libera consentita esclusivamente per scopi non commerciali.  
Per utilizzi commerciali o derivati, contattare l'autore tramite [tetcollective.org](https://tetcollective.org).