



MI HISTORIA:



VENCÍ

LA NEUROPATIA

¡Tu Puedes Recuperar tu Calidad de Vida!

Autor: Marcos Ornelas



Mi Historia:

Vencí La Neuropatía

¡Tu Puedes Recuperar tu Calidad de Vida!

PRIMERA EDICION

Copyright © 2022 Marcos Ornelas Vargas

Todos los derechos reservados.

Mi Historia:

Vencí La Neuropatía

COPYRIGHT

Copyright © 2022 Marcos Ornelas Vargas

Todos los derechos reservados.

EDITOR

Marcos Ornelas Vargas

www.MarcosOrnelas.com

Contacto: info@marcosornelas.com

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa o por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN	5
2	ACEPTA LA NEUROPATÍA.....	6
3	¿QUÉ ES LA NEUROPATÍA?	10
4	¿CUÁLES ERAN MIS SÍNTOMAS?	14
5	TERAPIA PSICOLÓGICA	16
6	DIAGNÓSTICO PERTINENTE.....	18
7	DISCIPLINA A PRUEBA DE FUEGO.....	20
8	APRENDE A ALIMENTAR TU CUERPO	24
9	SÚPER ALIMENTOS.....	26
10	TERAPIAS MÁGICO CIENTÍFICAS.....	31
11	DEJA DE FUMAR Y DEJA DE BEBER	34
12	TERAPIAS QUE VALEN ORO	36
13	¡Vive! ¡Lucha! ¡Vive!.....	38

1 INTRODUCCIÓN

Este libro es un esfuerzo que decidí realizar debido a que muchas personas me han escrito en mi fanpage sobre neuropatía periférica, más de 3000 personas, de más de 7 países, me han escrito preguntando cómo es que he logrado vencerla, y me han escrito preguntándome que es lo que tomo, que es lo que hago y ciertamente al inicio solamente podía yo ayudar a personas de mi país natal que es México, pero al ver que me han contactado personas de Panamá, de Costa Rica, de Puerto Rico, de Colombia, de Perú , y al ver, cómo es que las personas que tienen neuropatía periférica sufren y en muchos casos sufren solas, decidí compartir mi historia, compartir mi experiencia y sobre todo y más importante compartir una luz, una luz de esperanza, para todas aquellas personas que igual que yo tienen neuropatía periférica y compartirles que es posible recuperar su calidad de vida; que no es magia, pero que sí, es posible, que es muy real, así que, de manera totalmente transparente decidí grabar mi experiencia en audio y convertirla en texto para crear este primer libro sobre neuropatía periférica y sobre cómo es que logre reducir a cero los Dolores y recuperar mi calidad de vida; esta es mi historia.



2 ACEPTA LA NEUROPATÍA

¿Cómo que tengo neuropatía periférica?

La verdad es que, en varias ocasiones, mi médico, que para estas alturas del partido seguramente ya sabes que mi padre es médico, es un médico especialista en casos de pie diabético y de diabetes. Y la neuropatía periférica, definitivamente, sí o sí el noventa por ciento de los casos su origen es una diabetes no controlada.

En mi caso, yo ni siquiera sabía que era diabético. Pero ni por acá me pasaba, o sea jamás se me hubiera ocurrido, que yo pudiera ser diabético. Yo no podía creer ese diagnóstico.

Entonces, probablemente, como mi padre me lo decía, y me lo decía en tono de regaño, no de médico – paciente sino como de padre – “Ay ya tienes neuropatía periférica” Y yo: “No, hombre ¿Cómo crees? Tengo otra cosa” Sin embargo, lo que empezó a ocurrir es que, pues los síntomas no los podía negar. No podía yo voltearme hacia otro lado y decir “Esto que siento, tiene otra explicación” No encontraba yo otra explicación. Me sentía yo, tan mal, que bueno, esto de la neuropatía periférica te afecta también las hormonas, y empiezas a tener un problema de metabolismo, o sea un mal funcionamiento de todo tu metabolismo, de todo tu sistema, de todo tu cuerpo, de todo tu ser.

Entonces, de repente yo me empecé a sentir como de malas, todo me irritaba. De por sí siempre he tenido un carácter un tanto medio feo, medio duro, medio geniudo, como decimos en México. Pero de repente, yo empecé a observar que cosas muy insignificantes, cosas que pues, no ameritaban una reacción tan fuerte de mi parte. De repente hacían que yo reaccionara y pegara de gritos. Entonces yo empecé a observarme y dije “**Algo está pasando conmigo, algo está mal**” o sea sí hay cosas que me molestan, pero hay cosas que son demasiado simples, como, ponía las llaves en un lugar y si alguien las tocaba, las movía, me molestaba muchísimo, cosas así de tontas.

Entonces decidí ir con mi psicóloga a una sesión. Le platiqué cómo me estaba sintiendo, y le platiqué sobre mis malestares y que probablemente tenía yo neuropatía periférica. Y ahí fue, realmente, yo creo que **la mejor decisión** que he tomado en mi vida ha sido ir a **ver a la psicóloga** y hablar con ella de mi problema de la neuropatía periférica.

¿Cuál era el síntoma? ¿Cuál era el síntoma que a mí me hizo darme cuenta de que estaba yo con esta condición de salud? Porque yo no le llamo enfermedad, es una **condición de salud** y, por lo tanto, a lo largo de este libro, voy a hacerte hincapié que tienes que cambiar tus pensamientos para poder cambiar tus emociones, para poder cambiar tus acciones y, por lo tanto, cambiar tus resultados. Entonces yo, al día de hoy, a **la neuropatía periférica diabética le llamo “una condición de salud”**, y al ser una condición de salud entonces, mi cerebro y todo mi ser, entendemos, entiendo yo al referirme a la neuropatía periférica como una condición de salud, entiendo que **yo soy el responsable** de las condiciones, de las variables que afecta esta condición de salud. Pero eso, lo he aprendido después de ya dos años de estar lidiando con esta **condición de salud**.

Pero entonces, ¿cuándo yo empiezo con los malestares?, te contaré el síntoma que yo tenía en diciembre del 2019. Al viajar a la ciudad de Mérida, a pasar fin de año con mi familia, cuando hice ese viaje, para que te des una idea de cómo me sentía yo, viaje con mis pies dormidos, con mis pies, literal, dormidos, adormecidos. Yo no sentía nada en mis pies, salvo dolor. O sea, tenía lo pies dormidos y me dolían los pies, me dolía el arco del pie, como cuando estás muy crudo de que agarraste una “*huarapeta mazapanera*” o como cuando caminas mucho, entonces aparentemente, es un dolor muscular, pero era un dolor resultado ya de **la neuropatía**.

Ahora aquí entre paréntesis, te digo de una vez, cualquier dolor muscular, es falta de **complejo B**, (clic aquí) falta de **magnesio**, (clic aquí) falta de **potasio** (clic aquí) entonces de entrada esas tres cosas debes empezar a consumirlas a la voz de antier, pero bueno, cierro el paréntesis y continuo, yo eso no lo sabía entonces.

Ese diciembre me sentía muy mal, y a mi regreso de vacaciones, me seguí sintiendo mal, decidí ir a hacerme unos estudios, en el laboratorio de análisis clínicos. Y resulta que salgo con los triglicéridos arriba de mil cien, 1156 para ser exactos. Entonces el médico, mi padre, me empieza a dar tratamiento, me empieza a dar medicina para bajar los triglicéridos y para bajar la presión arterial, porque tenía la presión arterial, altísima, altísima. Andaba alrededor de ciento ochenta sobre ciento veinte, o sea, estaba yo al borde del infarto. Mi índice aterogénico estaba altísimo, creo que estaba en siete. Entonces me sentía muy mal, y me sentía muy cansado, muy muy muy cansado, tremendamente.

Meses antes empecé a tener estos síntomas, pero no los reconocía, no tenía la experiencia ni el conocimiento, y resulta que es un cansancio diferente, cuando tienes problemas de hipertensión. Esta hipertensión yo la empecé a tener, resultado de la neuropatía, ¿Por qué? Más bien a la par que la neuropatía ¿por qué? Porque el que tú tengas ya neuropatía significa que tu sistema nervioso colapsó y eso es resultado de que tienes unos niveles de triglicéridos muy altos y eso hace que tu sangre no fluya como debe de fluir, y entonces el oxígeno que debe de llegar a tu corazón y a tus pulmones, no llega como debe de fluir, bueno, más bien la sangre que llega a tus pulmones, y de ahí alimentas con oxígeno todos tus órganos, el cuerpo, el corazón y el cerebro.

Entonces, número uno, me sentía yo cansadísimo, me acostaba a dormir y no descansaba, me levantaba más cansado que cuando me acosté a dormir. Y, bueno ¿Qué pasa? Tú te sientes débil, te sientes cansado y además tenía adormecidos los pies, la planta de los pies, me dolía muchísimo, muchísimo, muchísimo.

Voy a ver a la psicóloga, y le platico lo que sentía, y entonces ella con mucha experiencia y firmeza me dice por primera vez, cuando yo hablo con mi psicóloga, es la primera vez que yo escucho el término “**síndrome metabólico**” o “**problema metabólico**” hasta ese momento yo no había entendido que mis niveles de triglicéridos estaban conectados con el resto de mi cuerpo. Entonces, habíamos tratado a los triglicéridos como si fueran un ente aislado, como si solamente decidieron subir los triglicéridos y ya.

Cuando la psicóloga me dice, “Tienes un problema metabólico, y tienes un problema no solo de triglicéridos sino que tienes problemas en tus órganos primarios, tu hígado, tus riñones, tu estómago, la digestión, tienes un problema hormonal, las hormonas que crea tu cuerpo están produciéndose por debajo de los niveles normales...”, entonces yo empiezo a visualizar y me doy cuenta de que definitivamente, pues esto era mucho más complicado que simplemente decir “ay tengo alto los triglicéridos, voy a tomar, este *bezafibrato* o cualquier medicamento que te guste para bajar los triglicéridos. Entonces, en ese momento caigo en cuenta de que es un problema integral y muy complejo, y, la primera recomendación que me hace, que me hace mi psicóloga es “Debes ir con un endocrinólogo, que te haga estudios y que te diagnostique”.

Entonces, en función de eso yo te quiero compartir, el **primer paso que debes hacer** es tener el **diagnóstico de un médico especialista**, te lo dice alguien que tiene un padre médico especialista pero que no me veía como paciente, entonces tuve que ir con un médico endocrinólogo que dijera, que me hiciera estudios y que me dijera “¿Sabes qué? **Tienes neuropatía periférica diabética**” En el momento en que yo tuve ese diagnóstico en mis manos. **En ese momento todo cambio, mi vida cambio para siempre**, adentro de mí, en ese momento, fue el momento en el que, por fin, dije “ay, cabrón, esto está pasando” o sea sí me está pasando.

Aquí voy a hacer paréntesis, te voy a decir que cuando yo era joven, yo te voy a platicar la verdad, yo he sido una persona muy extrema para todo, para estudiar, para trabajar, yo tengo dos carreras, bueno, tres carreras, una maestría, varios cursos de postgrado, muchos diplomados, etc. Pero también le di vuelo a la “*hilacha*” (significa en México, ser muy rumbero, irse de juerga, de rumba), me fui de parranda muchos años, tomé mucho alcohol, fumé mucho, y cuando tienes veinte, cuando andas en los veinte, e incluso cuando andas en los treinta, las personas de cincuenta o de sesenta te dicen “**oye, ten cuidado, bájale, bájale, porque cuando cumplas cuarenta la vida te va a pasar la factura**” ¿sabes cuál era mi respuesta? Mi respuesta era “**bueno, allá cuando tenga cuarenta me preocuparé**” (risas).

¿Y qué crees? Hoy ya tengo cuarenta años, y desde los treinta y ocho. O sea hace dos años **la vida me pasó la factura y no me había yo dado cuenta**, hasta que el doctor especialista me dijo el diagnóstico con toda la seriedad del caso, hasta ese momento fue que entendí y dije: “**Esto sí me está pasando**” en ese momento, como mencioné hace rato, en ese momento dije “Tengo una enfermedad, es importante, es muy importante, **es importantísimo que aceptes que tienes esta enfermedad**, si no lo aceptas, nunca vas a hacer los cambios necesarios ni te vas a enfocar como debes hacerlo para poder **vencer a la neuropatía.**” Entonces, te comparto esto porque a partir de ese momento que acepte, yo fui a ver a la psicóloga por ahí de mayo, junio, sí, por ahí de mayo, pero, yo ya había tenido síntomas y me sentía mal desde septiembre del 2019, en diciembre me sentía yo súper mal y ya me había hecho estudios y ya sabía yo que tenía los triglicéridos muy altos y después enero, febrero, marzo, abril, mayo, o sea cinco meses después no había yo tomado la seriedad del asunto, no había yo considerado la gravedad del asunto y la seriedad del tema, hasta que tuve este diagnóstico, o más bien, este diagnóstico médico, este **diagnóstico oficial** y hasta entonces fue que yo tomé consciencia, pero algo también bien importante pasó en ese momento que me dio el diagnóstico el especialista.

Porque te voy a decir qué es lo que te va a decir cualquier médico, sea especialista o no sea especialista, **cualquier médico que te dé el diagnóstico o sepa de tu diagnóstico te va a decir que no tiene cura** y entonces lo siguiente que te va a pasar es que te vas a desmoronar, vas a sentir que tu vida se acabó, vas a sentir incluso que tú tienes la culpa, que todo lo que has hecho ha provocado que tengas esta enfermedad, incluso te comparto lo que yo mismo pensé, que era un castigo por haber sido una mala persona.

Pero no es así, **definitivamente no es así**, tú puedes, tú puedes curarte, **tú puedes tener una vida sana**, pero para que eso ocurra lo que tienes que hacer es convertirte en **una persona diferente a la persona que desarrolló la neuropatía.** Pero no lo vas a poder hacer si no aceptas ese diagnóstico y tomas consciencia y aceptas que tienes neuropatía.

Lo segundo que tienes que hacer, que te comparto, que yo hice al aceptar y que le agradezco infinitamente, infinitamente, no tiene idea mi psicóloga, probablemente este leyendo este libro, seguramente recibirá una copia impresa de regalo, pero no tiene idea de cómo le agradezco, cómo le agradezco su ayuda con la terapia para que yo superara ese complejo de culpa, que tenía yo. Que yo sentía una culpa tremenda, una culpa inmensa por haber sido tan irresponsable, por haber sido tan negligente con mi cuerpo, porque me dediqué a fumar, me dediqué a tomar y a comer en exceso, comida chatarra, tomar refresco de cola, esa que es la primera palabra que los bebés aprenden a decir... a no tomar una dieta balanceada, a no descansar bien, no me preocupaba ni me ocupaba de mi cuerpo, pero **gracias a la terapia** y por eso te insisto y esta son las primeras recomendaciones que te doy en este libro es, **ve a terapia con una psicóloga o con un psicólogo** ¿por qué? Porque para vencer la neuropatía, hay un primer secreto, ese primer secreto es tener una **mentalidad positiva, una actitud positiva** y no lo podemos hacer, no podemos tener la mentalidad adecuado si no nos ayuda un profesional, para que entendamos, fíjate bien lo que te voy a decir.

El profesional no tiene una varita mágica, o sea la psicóloga o el psicólogo no tiene una varita mágica que haga que las pendejadas o las cosas que hiciste mal, desaparezcan, pero si tú pones de tu parte y

eres sincero contigo mismo y aprovechas al psicólogo o a la psicóloga y lo usas de pretexto para que puedas hablar, abrir tu corazón y hablarte a ti mismo, hasta entonces vas a poder soltar y liberar esa culpa, por las malas decisiones del pasado y serás capaz de convertirte en la **persona responsable de tu salud**.

Aquí viene el **segundo secreto** para vencer la neuropatía, no hay absolutamente nadie que sea responsable de tu salud más que tú, tú eres el único responsable directo de lo que le pase a tu cuerpo. **Tú eres el responsable de la salud de tu cuerpo**. Cuando entiendes eso, empiezas a actuar en consecuencia.

Entonces ya para cerrar este primer capítulo, tienes que **aceptar** que tienes esta condición de salud, tienes que buscar a un doctor especialista que pueda darte un diagnóstico. Una vez que te dé el diagnóstico, yo te invito a que consultes a un psicólogo que te ayude a lidiar con la culpa. A lo mejor tú ahorita crees que no sientes culpa, pero sí la tienes, sí lo sientes y tienes que lidiar con ella y tienes que superarla. Porque si no lo haces, jamás vas a poder **reconciliarte con tu cuerpo**.

La salud de tu cuerpo se trata de que estés bien con tu cuerpo, que lo quieras, que lo ames, que lo procures, que lo alimentes, que lo ejercites, de eso se trata. Y una vez que superas la culpa y una vez que aceptas tu condición, en ese momento estás listo, estás **LISTO para comenzar a vencer la neuropatía periférica** y empezar a recorrer ese camino que te va a permitir vencerla.

3 ¿QUÉ ES LA NEUROPATÍA?

En este libro no te voy a dar una definición técnica o una definición médica, porque eso lo puedes encontrar en cualquier libro, es más le picas en Google y le das ahí en búsqueda y te van a salir dos mil trescientos resultados.

Te voy a decir mi concepto de qué es la neuropatía. Y cómo es, o más bien, mi concepto de qué es la neuropatía, los hechos, lo que ocurrió en mi cuerpo, lo que ocurre. Y qué es la neuropatía para alguien que tiene neuropatía. O sea, físicamente hablando **¿Qué es la neuropatía en mi cuerpo?** Pero prácticamente hablando **¿Qué es la neuropatía en mi vida?**

Todo mundo te da una definición, pero nadie te dice qué es lo que ocurre con tu vida, entonces te voy a compartir lo que para mí ha sido la neuropatía estos dos años que llevo.

Primero vamos a platicar físicamente. Físicamente, cuando ya sientes la neuropatía, significa que tu sistema periférico, hablando de neuropatía periférica, tu sistema nervioso, la mielina de tu sistema nervioso ya se quemó, ya no sirve, está quemada. La mielina de tu sistema nervioso es como el plástico, como el plastiquito que cubre los cables de cobre de la instalación eléctrica de una casa. Has de cuenta que ese plastiquito, ya no está. Ahora, ya no está en algunas partes, no es que se haya quemado todo completamente, si se hubiera quemado todo, no, hombre, pues yo creo que sí te mueres del dolor. Pero por esa razón es que empiezan a sentir dolores en algunos puntos y piquetes, y ardor en algunos puntos.

Entonces, la neuropatía es la disfunción del sistema nervioso periférico resultado de un exceso de ácido láctico.

Este exceso de ácido láctico es provocado por un alza elevada permanente, constante, a lo largo del tiempo, o sea, varios años que has tenido triglicéridos altos y, por lo tanto, también glucosa elevada.

Ahora, ¿hay otras causas, otras razones para la neuropatía? Sí. Pero en este momento te voy a compartir lo que me pasó a mí, esta es mi historia.

Entonces, en mi caso, mi neuropatía es, que, debido a una diabetes no diagnosticada y, por lo tanto, una glucosa no controlada durante muchos años (calculo que unos 15 años aprox). Te hablo, yo creo que unos quince años, unos veinte años tal vez mi glucosa estuvo elevada y un agravante, en mi caso, fue el alcohol y el cigarro, sobre todo el cigarro. Llego un momento de mi vida, hace muchos años, que fumaba dos cajetillas diarias, entonces eso terminó de reventarme mi sistema nervioso.

Entonces, en síntesis, la neuropatía al final es que tu sistema nervioso se quemó y por eso todo el tiempo, es como si estuvieras conectado directo, todo el tiempo tienes dolor. Ese dolor se puede manifestar de diferentes formas, o esa disfunción del sistema nervioso se puede manifestar de diferentes maneras.

Número uno ¿Qué síntomas tenía yo? Número uno: **Pies adormecidos**. Adormecidos totalmente, sin sentir absolutamente nada. Pueden ser en mi caso, en mi caso empecé con los dedos. Empecé con los dedos hace seis años, hace dos tenía los pies completamente dormidos, y hace seis años, que algunos de mis dedos se adormecían, pues iba y venían ese malestar, esa molestia. Entonces de repente, yo le atribuía a que, no, es que estoy muy cansado, es que manejé mucho, es que manejé seis horas, por la posición, se me durmieron los dedos, por la posición de manejo. Pero, no, era ya mi neuropatía, solo que yo no tenía ni idea de qué estaba ocurriendo. Entonces, cuando yo ya llego a este diagnóstico, es porque ya los pies de forma constante se me adormecen, entonces, yo de primera instancia pensaba

que era ácido úrico, bebía mucho, chupaba mucho, es ácido úrico, o como muchas carnes rojas, me la paso comiendo carne roja y vino tinto. Pero no es ácido úrico, ahora, obviamente tienes siempre que hacerte estudios de laboratorio, estudios médicos para tener el diagnóstico, pero yo te lo estoy compartiendo porque tuve muchos años que mi cuerpo me **mandó señales** y no las supe ver, no las supe leer entonces, que ya tenía yo un problema mayúsculo hasta entonces fue que me empecé a hacerme estudios y entonces ya descubrí que tenía neuropatía periférica.

Los síntomas son, en mi caso, lo síntomas fueron pies adormecidos, dolor como piquetes de aguja en la planta del pie, sobre todo en el arco del pie, piquetes de aguja en la parte externa, en la parte de arriba del pie. Otro síntoma fue, calambres espontáneos, o sea no importaba en qué posición me encontrara yo. Hubo un tiempo en el que en mis pantorrillas se me hacían calambres y yo podía ver cómo se contraía el músculo de manera espontánea, se hacía un hoyo en mi pantorrilla, y no tenía que hacer esfuerzo físico, nada. O sea, se hacía ese calambre, de la misma forma, en mis muslos, en mi muslo también se hacían unos hoyos y se contraían, de manera espontánea y obviamente dolía. Entonces, esos eran mis síntomas, ¿qué pasaba? Pues que yo empecé a tener dolor en mis pies y en mis piernas, todos los días, los trescientos sesenta y cinco días del año, las veinticuatro horas, llegó un momento entre marzo y abril del 2020 que yo pasé una semana completa, de verdad, hoy lo recuerdo y me río y digo “Ay, soy bien chingón, ya vencí la neuropatía”, pero bueno, aquellos días me quería yo morir, de verdad. Yo decía es que ya... me voy a morir, ya me quiero morir, mejor, ahorita y dejar de sufrir.

Porque te voy a contar algo que no valoramos muchas veces es el hecho de poder descansar, la capacidad de dormir y descansar es un regalo precioso que Dios nos ha dado.

Yo entre marzo y abril del dos mil veinte, toda una semana completa yo no pude, no pude dormir, no pude pegar el sueño, porque si ponía yo mis pies en reposo, si yo los aflojaba, si me estaba quedando dormido y aflojaba los pies y se relajaban y se ponían en una posición más relajada, el dolor que sentía me despertaba, así es que me aventé yo una semana completa sin dormir. Entonces eso es algo que, de verdad, es terrible, no poder descansar. Pero bueno esos eran mis síntomas.

A veces las personas, sobre todo mis amistades cercanas, la novia me decía “Hola, ¿cómo amaneciste” y a mí hasta eso me molestaba, porque yo decía “¿Cómo voy a amanecer? Pues, igual de jodido que ayer.

O sea, no entienden, a veces las personas ... no, no entienden porque, digo, tampoco tienen porqué entender ¿verdad? Ellas están sanas. Pero, no entienden que uno tiene dolor las veinticuatro horas del día, **uno tiene que desarrollar una capacidad, una fortaleza tremenda, una fortaleza gigantesca**, te tienes que **convertir en un súper humano** para poder soportar el dolor que tienes en tus piernas o en tus pies o donde sea que tengas el dolor de neuropatía.

Y uno tiene que aprender a convivir con el dolor, porque no importa qué medicamento te pueda dar el doctor, **ninguno te quita el dolor de la neuropatía**. Hay una medicina que se llama *pregabalina* que, en efecto, yo creo que es de las pocas cosas que sí te atenúan el dolor, si tú estás en algún punto en que ya no puedes conciliar el sueño, en que ya te desespera el dolor pues, toma *pregabalina*. Yo la tomo cuando de repente viajo a otra ciudad u otro país y no encuentro alguna alberca donde pueda nadar, donde no pueda hacer ejercicios, entonces, pues ahí sí, sí me la tomo porque si dejas de hacer las terapias, el ejercicio, comer adecuadamente y tomar los súper alimentos que yo en este libro te voy a compartir, qué es lo que yo hago. Si yo dejo de hacer mi rutina de alimentos y de ejercicios, el dolor regresa, no regresa inmediatamente, es paulatino, pero no me gusta definitivamente, bueno, yo creo que a nadie les debe gustar sufrir dolor innecesario. ¿no? Entonces, si no te queda de otra y de mientras para que puedas hacer ejercicio. Sí, sí te podría yo recomendar, obviamente siempre te diré que platiques, que tomes el consejo, antes de tomar cualquier medicamento, que tomes el consejo de una especialista de la salud, de un médico, coméntale y si él está de acuerdo pues él recetará la *pregabalina*,

en mi país no se necesita receta médica pues no es antibiótico. Pero siempre te recomiendo que vayas, que veas a un doctor antes de tomar cualquier medicamento.

Pero bueno esos eran mis síntomas y eso es la neuropatía, ahora, físicamente es lo que es, pero ¿qué es la neuropatía en tu vida? ¿Qué ha sido la neuropatía en mi vida?

En resumen, **la neuropatía ha sido un cambio**, un cambio radical de mi estilo de vida, un cambio radical de mi enfoque de vida, a partir de la neuropatía he decidido dedicar mi vida, mi existencia a **cuidar de mi salud, a cuidar de mi cuerpo** y a **ser más observador**, a ser muy, **muy observador** en todo lo que mi cuerpo me dice, a través de las sensaciones, a través de lo que siento en mis manos, en mis pies, de mi respiración, de si me duele la cabeza, si no me duele.

He cambiado mi forma de alimentarme, cada vez que voy a comer algo ahora pienso en las consecuencias de lo que voy a comer, qué es lo que va a ocurrir. Ahora mi agenda, *mi vida gira en torno a poder hacer mis ejercicios*, **¿cuáles son mis ejercicios básicos que hago?**, voy a nadar, trato de nadar por lo menos, mínimo, medio kilómetro cada tercer día, pero procuro nadar un kilómetro y medio por lo menos cinco veces a la semana, entonces ahora toda mi agenda, y mis viajes, y todo en mi trabajo, mis negocios, está en función de que yo pueda cumplir con estas actividades.

Ahora, obviamente, tú tendrás que hacer los ajustes necesarios, y te voy a decir algo, **lo más importantes es tu salud y tu tranquilidad, eso ha sido la neuropatía periférica para mí, en mi vida**. Yo tengo dos años con este diagnóstico, tengo dos años que estoy cuidando de mí, y hoy por hoy yo te podría decir que **ha sido la bendición más grande que Dios ha enviado a mi vida**, porque ahora como más sano, ahora hago ejercicio, busco realizar actividades que permitan que mi sistema nervioso se relaje, me tomo las cosas que antes me preocupaban, como el trabajo, el dinero, ahora ya las tengo como hasta abajo de la lista de cosas importantes. Y me ha ayudado a valorar como jamás lo había hecho, primero que nada, mi vida y mi salud. Segundo, todas las maravillas de estar vivo y todo lo que podemos disfrutar como una buena comida, como un buen ejercicio, como estar con mi familia, disfrutar de mis sobrinos, disfrutar de mis primas, disfrutar de mis primos, disfrutar de mis padres, disfrutar de mis tíos, disfrutar de la naturaleza, disfrutar de mi pareja y lo más importante de todo, **disfrutarme a mí**.

Entonces, realmente **ha sido un camino de reconciliación con mi cuerpo y de tomar la responsabilidad de cuidarme** y procurarme y apapacharme.

La neuropatía ha sido para mí, la forma en la que entendí que debía entender, que debía preocuparme por mí, dedicarme a mí y en la medida de que yo estoy bien y sano, en esa medida puedo ocuparme y ver por mi familia, en esa medida puedo trabajar mejor, en esa medida puedo hacer más negocios, en esa medida puedo ayudar a mi familia, en esa medida puedo apoyar a mi familia.

Entonces, la neuropatía periférica es un estilo de vida.

De aquí en adelante en los siguientes capítulos te voy a compartir exactamente qué cosas yo hago, qué cosas yo como, qué cosas yo tomo, qué cosas yo compro, qué terapias he tomado, qué terapias sigo tomando, para mejorar.

Y espero de verdad, espero, espero que así será, que te sirvan a ti donde quiera que te encuentres, en cualquier parte del mundo en donde estés. Si estás en Latinoamérica, estás en Europa, Estados Unidos, Canadá, México, en cualquier parte del planeta donde te encuentres, yo sé, y por eso decidí escribir este libro, **yo sé que te va a ayudar en algo**.

Con una sola cosa que yo te pueda ayudar a mejorar en tu neuropatía con este libro, habrá valido todo el esfuerzo hecho para que este libro llegara hasta tus manos, así es que, nos vemos en el próximo capítulo.

4 ¿CUÁLES ERAN MIS SÍNTOMAS?

¿Cuáles eran mis síntomas...? En este capítulo quiero hablar de los síntomas con los que yo me percaté y que me llevaron al diagnóstico, pero también te voy a compartir algunos otros síntomas que he tenido y que no se han quedado conmigo. O sea, la sintomatología de la neuropatía puede variar mucho, pero sí hay unos que sí, digamos, los básicos, que toda persona que tiene neuropatía tiene.

Entonces, te voy a decir los síntomas que yo he tenido, empezando con los síntomas que me hicieron llegar a un diagnóstico.

Número uno, se me empezó a adormecer o entumir los dedos de los pies. Primero, bueno, coincidió. El primer día que lo sentí había comprado unos zapatos nuevos, me los puse y estuve todo el día en la calle. Recuerdo que incluso fue la inauguración de una obra de una casa, había una reunión con unos amigos y hubo un grupo en vivo y estuve bailando, después no había sillas, entonces me senté ahí en una bardita, sobre unos ladrillos, estuve sentado muchas horas, y pues, tenía yo los zapatos nuevos entonces, cuando terminó la reunión y yo me fui a mi casa, yo recuerdo esa sensación que tenía yo en mis dedos, como adormecidos y yo le eché la culpa, pensé que la razón de ese entumecimiento pues era los zapatos ¿no? Mis zapatos... no me quedaron bien, están nuevos, por eso se me entumió los dedos ¿no? Luego dije, “¡ah! no, pues estuve mucho tiempo sentado en la bardita esa y entonces se me durmió los dedos de pie” Y recuerdo que al otro día me sentía yo tan, tan mal de este entumecimiento, de ese adormecimiento del pie que no fui a trabajar, o sea, decidí quedarme en casa y descansar, metí los pies en agua con sal y vinagre. “No, pues, es circulación y vamos a hacer ahí alguna receta casera de la abuela, que todos tenemos”. Y efectivamente, descansé un día y al siguiente día ya me fui a trabajar, la molestia era menor y se me pasó.

Esto te hablo de que fueron tres años antes del diagnóstico, es decir, este síntoma de adormecerse los dedos del pie o los pies iba y venía, iba y venía. Entonces, como iba y venía, se lo achacaba a que trabajaba mucho, yo trabajaba mucho por mi negocio, entonces, yo decía, “Manejo muchas horas y por eso se me entumen los pies”. Nunca pensé en ir a ver a un especialista o buscar otro tipo de diagnóstico o de ayuda. Entonces si tú estás sintiendo que se adormecen los pies o los dedos de los pies, sin razón aparente, pues yo te recomiendo, hoy, desde la experiencia, yo te recomiendo que te hagas unos estudios, unos estudios completos, de orina y de sangre, para que puedas determinar tus niveles de glucosa, tus niveles de ácido úrico, tus niveles de triglicéridos, tus niveles de colesterol, tu índice aterogénico, y eso inmediatamente, si tus índices están muy elevados, cuando tú vayas con un médico, el médico rápidamente te hará algunas preguntas y tú coméntale todo lo que tu sientas y si estás en camino a desarrollar una neuropatía, el médico, muy oportunamente te va a guiar con el diagnóstico.

Yo no lo hice, yo dejé que pasaran tres, cuatro años, entonces este síntoma se agravó, el síntoma agravado fue que mis pies estaban adormecidos varios días. Entonces me la pasaba yo descansando y yo no lograba que circulara la sangre y entonces hice lo que te acabo de recomendar. Me fui a sacar estudios, entonces ya vi que mis triglicéridos estaban arriba de mil doscientos, que mi glucosa estaba disparada, descontrolada con la prueba glucosilada que te dice el comportamiento de los últimos noventa días de tu glucosa, estaba disparada. Entonces, ya empecé a buscar ayuda de especialistas médicos para el diagnóstico. Pero, el síntoma más fuerte fue el que mis pies se adormecían y mis dedos se adormecían.

El otro síntoma súper fuerte que tuve, después de eso, empecé a tener dolor en los pies y dolor en las piernas. Primero, fue dolor en los pies y sentía yo como piquetes de aguja en toda la planta del pie, pero después en la parte de arriba del pie, en el empeine, también sentía yo los piquetes de aguja. Y

después sentía yo los piquetes de aguja en las piernas, esos fueron los dos síntomas terribles que yo tenía, inicialmente que me llevaron a buscar un especialista, un médico, y a tener el diagnóstico.

Ahora, estos síntomas generalmente se desarrollan en los pies y en las piernas porque son las extremidades que están más lejos del corazón y que, además, la sangre, tarda muchísimo más en regresar y se atrofia la circulación, entonces por eso es por lo que generalmente, empiezan a doler los pies y las piernas.

Otros síntomas que he tenido, es muy similar en cuanto a que se adormece, que te duele o siento piquetes de agujas, a un costado de las costillas, en mi costado derecho. Y también, este es mucho más común, este que te voy a decir, es mucho más común, hay muchas personas, diabéticas sobre todo... adormecimiento y picor en las manos, en la palma de las manos. Sientes como unos cosquilleos, como unos piquetitos, tal vez no duele tanto, pero es algo constante que siempre está ahí, ese es otro síntoma que he tenido, a veces, es más, a veces es menos, ese es el otro síntoma que he tenido.

Algunas personas de repente me preguntan: “Oye, es que ¿te duele mucho?” y les digo, “No” No es que me duela muchísimo, pero cuando es un dolor, por pequeño que sea que está ahí, las veinticuatro horas al día, los trescientos sesenta y cinco días del año, llega un momento en el que NO lo soportas, definitivamente no lo soportas, o sea, es castrosísimo. Entonces, pues de repente te pones irritable o estás de malas y la gente cree que estás de malas, pero no, es que traes el dolor, tiene días que traes el dolor. Incluso, hubo una semana en que era tanto el dolor que sentía en mis pies que no podía relajar, yo no podía relajar lo pies porque si los relajaba me subía el dolor de los pies, entonces me despertaba.

Entonces hubo una semana completa, recuerdo muy bien, una semana completa que no dormí en toda la semana. Sí, sí es bastante desgastante este tipo de dolor. Aunque no es muy intenso, no es muy fuerte, en algunos casos, en otros casos sí, bueno, en mi caso, porque empecé a hacer ejercicios de más y entonces el dolor disminuyó, pero es constante. Esos son los síntomas, hay personas a los que les duele la espalda, hay personas a los que les duele los brazos, hay personas a los que les duele el pecho. Pero los síntomas principales son adormecimiento y piquetes de aguja, esos son los síntomas.

5 TERAPIA PSICOLÓGICA

He decidido dedicar un capítulo de este libro a insistirte y hacerte una invitación independientemente del grado de intensidad, de tus malestares, de tus molestias. Independientemente si ya estás viendo a un especialista, si estás tomando tratamiento, demás. De verdad, te quiero compartir, yo era una persona que jamás en mi vida habría aceptado ir a terapia con un psicólogo. Sin embargo, mi condición de salud coincidió que se agravó y que la diagnosticó en pandemia en marzo del 2019. Entonces, yo acudí a la psicóloga porque yo no sabía si mi estado, no sabía si mi molestia o mi mal humor era derivado de la pandemia, del encierro en la pandemia o era a causa de mi enfermedad, de mi condición de salud.

Entonces, la psicóloga me explicó, y te lo voy a compartir ahora, pero definitivamente te insisto que vayas terapia. La neuropatía es en sí misma, es un síntoma o es un resultado de un problema metabólico, entonces dentro de ese problema metabólico lo que vemos más fácilmente, lo que podemos medir es pues, la glucosa, los triglicéridos que se disparan, ta-ta-ta-ta, que no tiene curación, bla, bla, bla. Pero lo que es difícil medir es cómo estás segregando o produciendo el resto de las hormonas, de estas hormonas que terminan en “*ina*”, serotonina, dopamina y esas cosas que te hacen feliz, que te relajan, que te hacen estar de buen humor, entonces, al mismo tiempo que tus triglicéridos se disparan y que tu glucosa se dispara y que tus dolores se disparan y que se adormecen tus extremidades, al mismo tiempo empiezas a dejar de producir ciertas hormonas o produces otras a niveles exagerados, entonces tienes cambios de humor muy fuertes.

Por esto, es importante que tú acudas con un psicólogo o con una psicóloga y platiques cómo te sientes, aquí viene un súper, súper secreto para poder vencer la neuropatía. Cuesta muchísimo trabajo, pero tienes que aprender a hacerlo, tienes que **aprender a controlar tus emociones, tienes que aprender a controlar las emociones** en la medida en la que tú puedas entender cómo te sientes y cómo reaccionas a estímulos externos, pero más importantes aún, a estímulos internos, vas a poder dominar tus emociones y enfocarte en sentirte bien, en estar bien, en estar relajado, y, sobre todo, **no estresarte**.

Las personas que tenemos neuropatía, uno de los grandes secretos para poder vencer la neuropatía es poder **controlar tus emociones y marcarles el ritmo**, marcarles el paso tú a ellas, no ellas a ti. Un ejemplo de cómo controlas y cómo estabilizas tus emociones es, si estás enojado, si estás estresado, ponte a hacer ejercicio, ponte a hacer actividad física, entonces canaliza eso, ese estrés, ese enojo, esa molestia, canalízalo a un esfuerzo físico y eso te va a permitir transformar esa energía, esa mala energía convertirla en **energía positiva** y ayudar a tu organismo a mejorar su salud.

Entonces, tiene uno que aprender a lidiar con esto, y quién mejor que un profesional en salud mental que te ayude. Tú vas a decir “**¿Y para qué le voy a pagar a alguien para ir y decirle lo que yo ya sé?**”.

No es lo mismo que tú ya lo sepas, a que lo externalices, el simple acto, el simple hecho de tú decirlo en voz alta ya es un avance tremendísimo y te va a ayudar muchísimo a mejorar. Aún dado a que el psicólogo o la psicóloga, te van a dar el mejor consejo y te van a dar algunas actividades o ejercicios físicos que te van a ayudar a canalizar y a dominar esas emociones y poco a poco vas a entrar en una dinámica en la que, inmediatamente cuando te das cuenta que te estás molestando, te estás enojando aprendes a cambiar las circunstancias sean internas o sean externas y a tomar el control de tus emociones, eso te va a permitir enfocarte y disciplinarte para tomar tus tratamientos, tomar tus licuados, tomar todo lo que tengas que tomar y hacer todo lo que tengas que hacer para estar muchísimo mejor de salud.

Así es que, te invito, te invito, nuevamente, **toma terapia con un psicólogo o con una psicóloga**. No importa en qué país de este planeta hermoso te encuentres, busca ayuda profesional de una psicóloga o de un psicólogo, que te pueda atender, que te pueda entender.

Entonces, es importantísimo, la salud, la salud que tenemos, la salud que tienes es resultado directo de las emociones sostenidas en el tiempo, y las emociones que tenemos, las emociones que sentimos son resultado de nuestros pensamientos, entonces **para poder cambiar tu condición de salud**, necesitas sí o sí **cambiar tus pensamientos, cambiando tus pensamientos vas a cambiar tus emociones y cambiando tus emociones vas a transformar tu cuerpo, vas a transformar tu consciencia**, tu consciencia de este cuerpo que tienes, regalo de Dios, y vas a poder tomar el control de tu condición de salud. Nos vemos en el siguiente capítulo.

6 DIAGNÓSTICO PERTINENTE

Diagnóstico médico. La importancia de un buen diagnóstico es básico. Tienes que acudir con un especialista, no es con un médico familiar, debes ir con un especialista, yo te recomiendo que vayas con un endocrinólogo para que te haga los estudios correspondientes y te diagnostique.

Aunque pareciera que son síntomas, los síntomas que ya hemos hablado en este libro, pareciera que son síntomas obvios, clásicos de la neuropatía periférica, realmente a pesar de que la gran mayoría de casos son provocados por diabetes, por una diabetes no controlada, aun así, hay muchos casos, de hecho, a mí me han llegado casos, me han escrito muchas personas de muchos países, de Panamá, de Costa Rica, de Perú que derivado de un medicamento, que derivado de una vacuna, que derivado de un tratamiento, desarrollan y aparece la neuropatía periférica.

Entonces, sí es bien importante el diagnóstico del médico. En cuanto al diagnóstico, sin embargo, no le creas al médico lo que te va a decir, que la neuropatía no se puede curar, que la neuropatía vas a tener que tomar medicinas siempre, para toda la vida, eso, yo, Marcos Ornelas Vargas, mexicano, paciente de neuropatía periférica diabética, te puedo decir que no es cierto. En este momento que estoy escribiendo, este libro, yo no tomo medicamento, ningún medicamento para los dolores, ni para controlar los dolores, ni para controlar la glucosa.

En otro capítulo veremos qué es lo que hago para controlar esto. Pero, sí es importante un diagnóstico para que efectivamente tengas la certeza de que efectivamente, tienes neuropatía periférica y no vaya a ser que tengas otra cosa ¿ok?

Entonces, yo te recomiendo que vayas con un endocrinólogo para que él te mande a hacer estudios y él verifique tu metabolismo completo, cómo es que está funcionando y en función, después de este diagnóstico tú ya podrás tomar las medidas pertinentes y buscar las terapias que te puedan ayudar.

Entonces, si en este momento estás basando o estás haciendo conjeturas entre que es que me dijo mi abuela, mi madre, la tía, mi primo, mi tío, nadie aquí, aquí tu salud es lo más importante para ti y nadie, nadie se debe de preocupar más, ni de ocupar más por tu salud que tú.

Entonces, si de verdad estás preocupado por tu salud, entonces ve con un especialista médico, médico especialista, preferentemente un endocrinólogo, cuéntales lo que sientes, cuéntale tus síntomas y dile “Quiero que me revise mi sistema metabólico, quiero que me revise mi metabolismo” ¿ok? Porque todo está conectado, no somos nada más triglicéridos, no somos nada más glucosa, no somos nada más músculos, no somos nada más nervios, no somos nada más huesos ¿ok? Somos todo eso y además somos sangre, además somos orina, además somos agua, además somos neuronas, además somos hormonas, además somos pensamientos, entonces, es bien importante los estudios adecuados para tener el diagnóstico correcto y oportuno.

Si tú estás dudando, en este capítulo lo que quiero dejarte bien claro, si tú estás dudando, tienes dudas, te han dicho que lo que sientes es neuropatía, pero no has ido con un médico especialista y no te has hecho estudios, yo **te invito a que dejes de leer este libro** y vayas, **hagas una cita y vayas con un especialista**, preferentemente un endocrinólogo y que te revise cómo está el funcionamiento de todo tu metabolismo, porque **una vez que tengas el diagnóstico, empieza tu proceso de sanación**, tú no puedes empezar a sanar si no tienes claro que te enfermaste, **tú no puedes solucionar un problema si no sabes que existe ese problema** y la forma de saber cuál es el problema y entenderlo, es un diagnóstico adecuado.

Así es que, te invito a que vayas con un especialista, te hagas los estudios, hazte estudios completos y yo te recomiendo, independientemente, de que tomes un tratamiento alópata o tomes un tratamiento naturista, o que hagas las recomendaciones y las terapias alternativas que yo comparto en este libro, que es lo que yo hago, yo cada mes, me hago estudios para ver cómo están mis indicadores de todas las sustancias de mi cuerpo y para ver cómo es que va este control natural, con alimentos naturales orgánicos y con ejercicio que yo estoy haciendo de mi cuerpo, porque si te confías los indicadores se pueden disparar y puede correr peligro tu vida ¿ok?.

Lo que nos estamos jugando, los que tenemos esta condición de salud, nos jugamos la vida, todos los días, todos los días son un regalo.

Entonces, si tú quieres tener una vida larga, y, además, próspera, pues, debes cuidarte y para eso necesitas un estudio adecuado para tener un **diagnóstico adecuado**.

7 DISCIPLINA A PRUEBA DE FUEGO

¿Por qué le titulé así al capítulo? Es porque de verdad, una cosa es disciplina y otra cosa es **“disciplina a prueba de fuego”**. (risas) No cualquiera se mantiene haciendo ejercicios sin ver resultados ¿Qué va a pasar? En este capítulo **“Disciplina aprueba de fuego”** te voy a compartir dos cosas.

Número uno: físicamente hablando de ejercicio, en este momento que estoy escribiendo el libro, solo hago dos cosas, dos cosas nada más, que está al alcance de cualquier persona, **una es nadar, yo nado todos los días**, pero puedes **nadar cada tercer día**.

Las dos únicas cosas que yo hago es **nadar y caminar**. ¿Por qué disciplina a prueba de fuego? Porque cuando empecé a nadar, hoy ya llevo casi dos años nadando, cuando empecé a nadar no podía yo ni caminar hacia la alberca, o sea, parecía pollo espinado, no podía yo caminar, cada paso que daba me dolía, se me enterraban agujas, sentía que se me enterraban agujas en los pies, no podía caminar, entonces de por sí tenía dolores y luego caminar descalzo, pues eso era peor.

Entonces, te comparto que cuando yo empecé a nadar me puse a leer sobre qué ejercicios me podían ayudar y descubrí que **el mejor ejercicio, el ejercicio más completo**, no importa qué te diga Juan de las pitas, **el ejercicio más completo que existe es nadar**. Pones a trabajar todo tu cuerpo y poner a circular tu sangre y yo leí que para la neuropatía periférica era buenísimo nadar, y que pues con pacientes que están muy graves lo ideal es que naden **por lo menos diez minutos** y debes de nadar diez minutos acompañado de un terapeuta, o acompañado de un coach o de un entrenador que esté pendiente de ti porque te puedes marear por el esfuerzo físico.

Entendamos que, la neuropatía es derivada de un problema de contaminación de tu sangre, tu sangre está contaminada y entonces, se empieza a deteriorar la circulación y la calidad de las paredes de tus arterias y de tus venas. Por eso, se atrofia el sistema nervioso y entonces tienes los dolores. Entonces si tienes problemas de circulación, pues cuando tus haces ejercicios ocupas más fuerza o mayor, aumentar la circulación de la sangre de tu cuerpo, entonces puede pasar que cuando empieces a nadar, las primeras veces te mareas, y te voy a decir algo, yo las primeras veces el primer mes que empecé a nadar iba yo martes e iba los jueves. Y nadaba solo tres canciones, que eran más o menos alrededor de diez minutos. Entonces me ponía mi musiquita y nadaba yo tres canciones. Y a veces usaba las canciones para medir el tiempo y bueno, ya cuando terminaba la tercera canción decía “ay, yo ya hice mis diez minutos” y listo. Ya era uff un súper ejercicio salía yo agotadísimo, pero a veces que no llevaba yo la bocina y no podía escuchar yo música simplemente yo a los diez minutos me empezaba a marear, o sea ya en la última vuelta a la alberca ya la daba yo, y terminaba todo mareado, me tenía que quedar parado unos minutos, dos o tres minutos para estabilizarme y poder salirme de la alberca.

Entonces, disciplina a prueba de fuego significa que a pesar de que tú vaya a nadar un mes, dos meses y no sientas gran avance, tienes que mantenerte haciéndolo ¿ok? porque esas tres canciones, esos diez minutos. Pues eran equivalentes ¿qué será? Como unos doscientos metros, más o menos, yo creo que como ciento cincuenta metros.

Hoy te puedo compartir, a dos años de distancia, dos años después que empecé a nadar, hoy nado un kilómetro y medio todos los días. En el momento que estoy escribiendo este libro nado un kilómetro y medio todos los días. **Pasé de nadar ciento cincuenta metros dos veces a la semana a nadar mil quinientos metros todos los días**, esa es la importancia, **la disciplina de fuego** ¿no? Tú vas a ver a lo mejor que otras personas nadan más, nada más rápido, no importa, tú no estás ahí para competir, **tú estás nadando para vivir**, escucha bien lo que te voy a decir en este momento. Tú nadas para vivir, mientras tú nades tú vas a poder disfrutar de tu familia, mientras tu nades vas a poder disfrutar de tu

trabajo, mientras tú nades tú vas a poder hacer negocios, mientras tú nades vas a poder tener relaciones personales, relaciones familiares más satisfactorias, mientras tú nades vas a tener **LA MEJOR RELACIÓN DEL MUNDO, una excelente relación contigo y con tu cuerpo**, tu cuerpo se va a transformar pero además tu mente, tu cerebro físicamente va a segregar ciertas hormonas que va a hacer que tus pensamientos se transformen, que tengas más energía, que tengas mejor actitud, que tengas una mentalidad positiva, una actitud positiva y eso te va a ayudar a mantenerte disciplinado y constante en todo lo demás que tienes que hacer que es alimentar tu cuerpo y en tomar los súper alimentos que ocupa un persona que tiene neuropatía, para poder mejorar las condiciones de salud de su metabolismo, por eso te insisto que eso es **disciplina a prueba de fuego**.



Lo tienes que hacer aunque te duela, te aviso, te va a doler, te vas a cansar, te vas a marear, vas a ir a nadar y de todas maneras te van a seguir doliendo las piernas, vas a ir a nadar una semana, vas a ir a nadar dos semanas y vas a seguir sin dormir bien porque te duele todo el cuerpo, pero **confía en el proceso**, confía en el proceso, confía en la disciplina, mantente firme, **ten fe**, ten fe en que lo que estás haciendo es por tu bien, ten fe en que *nuestro cuerpo es un sistema súper avanzadísimo*, es un sistema, es una máquina biológica tan inteligente que en cuanto el sistema de nuestro cuerpo, que se llama nuestro metabolismo, se da cuenta que estás empezando a darle mantenimiento, que estás empezando a aceitar la maquinaria, él va a ir respondiendo paso a pasito.

Créeme que después de tres o cuatro meses vas a empezar a notar la diferencia, después las personas ni te van a creer que tienes cierta condición de salud o que estás enfermo como dicen algunas personas, porque te vas a ver muy bien, tu semblante va a cambiar, vas a tener más energía vas a desarrollar músculo. Una de las cosas que ocurre con la neuropatía periférica y con la diabetes es que la enfermedad te va consumiendo músculo, esto es una carrera. La enfermedad te consume los músculos, masa muscular, literal, te la consume. Cuando tú nadas, lo que haces es crear nuevo músculo, y entonces si la enfermedad te quita dos de músculo tú tienes que hacer tres para reponer lo que se consumió la enfermedad y hacer otro más, hasta generar, si consume dos tú generas cuatro y si consume dos, tú generas seis y si consume dos hasta que le ganes, hasta que vayas diez pasos hasta que vayas un kilómetro, un kilómetro delante de la enfermedad.

Tú tienes que aferrarte a esta sola idea, si yo nado, yo vivo, si yo nado, estoy sano, si yo nado, puedo caminar, si yo nado, puedo trabajar, si yo nado, puedo disfrutar de una comida, si yo nado, yo puedo disfrutar de mis hijos, los puedo llevar a pasear, si yo nado, puedo abrazar a mi esposa, puedo estar de buenas en la casa, puedo estar de buenas en el trabajo, puedo estar de buenas haciendo negocios y tengo energía para trabajar y para producir y para proveer a mi familia y más importante, **si yo nado puedo estar de buenas para disfrutar de mí, de mi vida, de mi cuerpo, de mi ser**, así es por eso este capítulo se llama, disciplina a prueba de fuego.

Primera cosa que hay que hacer, es **nadar**.

Segunda cosa que hay que hacer es **caminar**.

Y lo mismo. Tienes que empezar con poco, cuando yo empecé a caminar, empecé a caminar treinta minutos, de hecho, sí, treinta minutos que eran más o menos como unos cinco kilómetros más o menos.

Hoy camino tres veces a la semana, camino doce kilómetros, pero ya los hago sin cansarme, lo siento muy natural, pero me costó prácticamente un año llegar, caminar con muchísimo esfuerzo cinco kilómetros a caminar con un poco de esfuerzo doce kilómetros.

Todavía no puedo correr aún, si empiezo a correr se me dificulta, pero ya puedo caminar sin dolor, y ya camino sin que sea un grandísimo esfuerzo. Yo sé que tú, que estás leyendo este libro, a lo mejor estás en una condición que o no puedes caminar o no puedes nadar. Yo te invito a que sí puedes, busques la manera de que puedas hacer estas dos cosas, pero si no, con una sola de estas cosas que hagas te va a ayudar, pero definitivamente nadar, nadar es el mejor ejercicio, es lo mejor que puedes hacer por tu salud, puedes buscar una alberca, puedes tomar clases, ve a alguna alberca, piscina, negocia y diles tu condición de salud y que lo necesitas para terapia, tal vez te hagan un descuento, no lo sé. Pero, a veces gastamos dinero y tiempo en cosas que no nos aporta ningún valor a nuestra vida, como una pantalla, como el celular más nuevo, como cambiar de auto y aquí está en riesgo y está en juego tu vida, tu salud, tu vida y tu calidad de vida.

Entonces, si tú quieres recuperar tu calidad de vida, si tú quieres recuperar tu salud, si tú quieres controlar esta situación de salud, sí o sí debes dedicarle todos los días tiempo a nadar y caminar.

Yo hoy te puedo compartir que para mí es un hábito, es un hábito, no importa en qué ciudad esté, no importa en qué país esté, no importa qué tenga que hacer, mi agenda yo lo organizo alrededor de mi natación.



Lo primero que tengo yo que hacer es nadar y luego ya después, organizo. A veces, te voy a hacer sincero, a veces, yo tengo un negocio, es un negocio digital, tengo varios negocios digitales, entonces, yo no tengo horarios, no tengo jefes, no tengo que ir a la oficina, soy, soy muy libre, mi tiempo es libre, entonces si no puedo ir a nadar en la mañana, tengo que atender a algún cliente, tengo que hacer alguna reunión o alguna transmisión, bueno, voy al mediodía. Si no voy a las nueve de la mañana, voy a medio día a nadar, termino de nadar y como. Si no puedo ir a las doce, entonces almuerzo y voy a nadar a los dos de la tarde.

Entonces, lo que te quiero compartir es, si quieres estar sano y si quieres de verdad recuperar tu calidad de vida vas a tener que hacer ajustes, ajustes fuertes en tu vida. Si tienes un trabajo, pues a lo mejor tienes que cambiar de trabajo si no te permite cuidarte y lo mismo aplica para familia, para hijos, para esposa, para esposo, para padres.

Cierro este capítulo ya con lo siguiente, te recuerdo que el único responsable de tu salud, eres tú y en este capítulo te acabo de dar **el cincuenta por ciento de la cura y es hacer ejercicio, punto.**

Y te lo digo así, tan crudo como para decir “¿Si tú no haces ejercicio? Va a valer sombrilla todo. No te vas a curar” No importa qué te tomes, no importa cuánto te inyectes, no importa. Es un sistema, es un sistema, es un metabolismo, entonces, uno de los componentes principales de tu metabolismo, para que tu metabolismo esté sano, uno de los **componentes principales es que nades y que camines, es ejercicio, sí o sí.** No es haber si quieres, no es que “ay, es que no me gusta” No es que no te gusta, es que, si quieres dejar de tener dolores, vas a tener que nadar, si quieres poder recuperar tu calidad de vida vas a tener que nadar, vas a tener que caminar ¿ok?

El cincuenta por ciento de tu recuperación está en la actividad física, principalmente en nadar y segundo, en caminar. Así es que ¡YA! Busca ya a dónde vas a ir a nadar y lo mínimo que debes ir a nadar cada tercer día, porque el efecto que produce el ejercicio, el esfuerzo de nadar dura cuarenta y ocho horas, o sea te dura dos días. Entonces, para el tercer día ya se te va pasando el efecto, entonces tienes que volver a nadar, ¿ok? Después le puedes ir aumentando, le puedes ir aumentando poco a poco, vas a ir aumentando la distancia como la velocidad y la frecuencia. Entonces, para que te des una idea de un parámetro que yo ya me siento muy bien, yo nado mínimo, mínimo, yo nado, bueno, es que generalmente nado de un kilómetro a un kilómetro y medio, pero con que empieces a nadar por lo menos medio kilómetro, con eso, **cuando tú estés nadando medio kilómetro tú te vas a sentir de lujo.**

De ahí, de medio kilómetro le puedes subir a setecientos metros, o sea, de quinientos metros le subes a setecientos metros, de setecientos metros le subes a un kilómetro y yo, la verdad le brinqué de un kilómetro a kilómetro y medio, pero es gradual, es gradual, de inicio con que nades cien metros con que nades doscientos metros vas a empezar a sentir lo cambios en tu organismo y en tu metabolismo. Nos vemos en el próximo capítulo.



8 APRENDE A ALIMENTAR TU CUERPO

Aprendiendo a alimentar tu cuerpo, en el capítulo anterior vimos lo que es el cincuenta por ciento de tu curación, de tu salud, es hacer ejercicio. Bueno, pues yo diría que el otro cuarenta por ciento de tu salud, más bien el otro cincuenta por ciento de tu salud es lo que comes.

Básicamente la **neuropatía periférica es el resultado de un proceso de oxidación de tu cuerpo**, de tus órganos, de tus células, de tu sangre, es oxidación.

Entonces, **para que tú puedas sanar necesitas alcalinizar tu cuerpo**, alcalinizar tu sangre, la forma de cómo el oxígeno llega a tu sangre.

Básicamente es oxigenando tu sangre ¿Cómo vas a oxigenar tu sangre? Comiendo alimentos que oxigenen tu sangre, y está bien fácil, mira no te metas en broncas, no te compliques la vida, simplemente necesitas comer antioxidantes. Y para acabar pronto, tienes que comer verde, el verde es vida, tienes que comer nopales, tienes que comer espinacas, tienes que comer brócoli, tienes que comer apio; frutas, bájale; de las frutas te recomiendo la manzana, el melón, la sandía, pero las frutas tienen glucosa y aunque sean frutas es glucosa, al final tú debes de consumir poca glucosa, el exceso de glucosa se convierte en ácido láctico que al final te quema el sistema nervioso. Entonces, lo que hay que comer es verde, hay que comer, nopal, apio, brócoli, espinaca.

Si tú **vuelves un hábito comer alimentos antioxidantes**, poco a poco tus arterias y tus venas se van a ir limpiando, y entonces vas a permitir que las terapias alternativas que yo te voy a compartir, pues funcionen de manera efectiva. Entonces, el cincuenta por ciento de tu curación es el ejercicio, el otro cincuenta por ciento es tu alimentación. Yo lo veo como una fórmula matemática, en dónde A más B entre paréntesis elevado a las terapias alternativas igual a salud. En donde A son los ejercicios nadar y caminar y B son comer sano y comer súper alimentos, que veremos en el siguiente capítulo, ahorita vamos a desglosar qué es comer sano.

¿Yo cómo lo aplico?, todos los días sin falta me tomo un licuado donde le coloco, y anexaremos la receta de ese licuado y las cantidades, y le llamo “licuado de papá Antonio” es un nopal, dos manzanas amarillas, el gel de sábila, un diente de ajo y agua, y con eso ya.

La base de una buena alimentación es el “licuado de papá Antonio”, esa es la base, todos los días. Antes del desayuno, antes que cualquier otra cosa, eso es lo primero que te debes de tomar.

Segundo, cuando comas procura, si el lugar en donde vas a comer tiene ensalada, pide ensalada, bájale al arroz, bájale a las pastas, come carne magra, come pollo, no importa si es pollo, cerdo o res. No comas cueritos, no comas grasas, come carne magra, poco arroz, pocas pastas y métele una ensalada verde, que tenga verde, si puede ser nopal, uff excelente, si no lo que sea verde, ponle verde a tus platillos, a la hora de la comida.

Y olvídate de comer, eso sí, definitivamente, olvídate, o sea, cero o tal vez una vez a la semana, pero olvídate de pan bimbo, olvídate de galletas, olvídate del pan con el cafecito, olvídate de eso. Yo en lo personal, yo no tomo café, yo nunca he sido muy panero, ni de comer galletas y de tomar café con pan. Entonces, a mí no me cuesta trabajo no tomar café en las tardes, noches y no comer pan. Pero de repente para ti si va a hacer un tema, muy, muy álgido, muy difícil de lograr. Pero es fundamental que dejes de comer pan, que dejes de comer harina, que dejes de comer carbohidratos. Básicamente, para que entiendas, los carbohidratos son en la comida mexicana, por lo menos es el arroz, el espagueti y los panes y las tortillas, tortillas de maíz o tortillas de harina, son igual, no te ayuda en nada. Entonces cómete una

tortilla nada más o dos tortillas cuando comes y listo, dos tortillas al día es lo más que debes de comer. Por lo menos, es lo que yo como.

Recuerda que yo no soy un especialista de la nutrición, no soy un especialista médico, soy simplemente una persona que venció la neuropatía periférica en dos años. Entonces, te estoy compartiendo qué es lo que yo hago para sentirme bien, para estar bien, para hacer ejercicio, para nutrir mi cuerpo. Tienes que aprender, definitivamente, tienes que aprender a comer y te estoy compartiendo mis tips de qué es lo que yo hago. Yo jamás he sido una persona que le guste estar a dieta o que esté a dieta, entonces, es más eficiente para mí, es más eficiente que desarrolles **el hábito de comer verde a la hora de arrancar el día**. Tomas tu licuado, ya vimos la receta y en la noche olvídate de pan, olvídate de harinas, cena algo ligero, una avena, cena una granola con leche.

Ahora, la leche es mala, todos los lácteos y derivados, para las personas que tenemos mal el hígado, generalmente los diabéticos, el origen y el laboratorio químico de nuestro cuerpo, todo pasa por el hígado, todo, absolutamente todos los nutrientes y todas las toxinas pasan por el hígado. Entonces, las personas que somos diabéticos o tenemos neuropatía periférica diabética o que tenemos dañado el hígado, todo lo que es leche y lácteos, quesos, yogurt, nos hace daño, lastiman al hígado, vamos a decirlo así. Entonces, yo te recomiendo que le bajas casi cero, solo una vez a la semana comas queso o que comas muy poquito.

Recuerda que tu salud es una ecuación, entonces, métele más verde, si vas a comer queso métele más verde, si vas a comer pasta métele más verde, siempre métele más de lo sano que de lo tóxico ¿ok?

Entonces, una vez que desarrollas el hábito, ya es natural. Vas a empezar a comer menos tortillas, vas a empezar a comer menos arroz, vas a empezar a comer menos pastas, vas a comer más verde, se te va a antojar comer más verde, más sano.

En cuanto a las carnes, la mejor carne que puedas comer es el cerdo, ¿por qué? Obviamente carne magra, ¿qué es carne magra? que no tiene grasa, que no tiene cebo, que es carne maciza.

El cerdo a diferencia del pollo, el pollo lo alimentan, lo hacen crecer con muchas hormonas artificiales, alimentos artificiales, entonces no es tan sana como antes, la carne de pollo. En contra posición la carne de cerdo, pasa por muchas certificaciones ahora y eso hace que sea mucho más sano comer cerdo que comer pollo, yo te lo recomiendo, pero come carne de cerdo que sea carne, maciza, carne magra, no carne con grasa. No cuero, no pellejos, no cueritos.

Entonces, este hábito tú lo tienes que hacer, tú todo el tiempo tienes que estar, buscando balancear la ecuación hacia los alimentos verdes, **para que tú comas verdes y oxigenes tu cuerpo**.

9 SÚPER ALIMENTOS

El poder de la comida, o comida para mortales, verás, en este capítulo quiero que tomes consciencia de la importancia que tiene, qué le das de alimento a tu cuerpo, con qué alimentas tu cuerpo, la verdad es que no somos conscientes, pero ni remotamente de qué es lo que le damos a nuestro cuerpo para que se alimente, generalmente, como estamos tan ocupados trabajando en nuestras actividades diarias, mal alimentamos a nuestro cuerpo y eso hace que poco a poco nuestros órganos se vayan intoxicando y vayan teniendo problemas para funcionar, para cumplir con sus funciones, lo primero que tienes que hacer es empezar a comer sano.

¿Qué es empezar a comer sano? Es empezar a comer de forma balanceada. Yo te voy a ser muy sincero, yo no llevo una dieta, es decir, no tengo una lista en donde tengo por día y por horario lo que debo de comer, no. Yo lo que te quiero compartir es que debes de tomar consciencia de que es así de simple, el verde es vida, entonces, todo lo que sea verde es bueno para tu cuerpo. Todo lo que sea verde es bueno para tu cuerpo, entonces cada vez que comes debes de buscar comer una porción de verde, una ensalada, verduras, chayote, espinacas, brócoli y siempre comer pequeñas porciones de los alimentos que nos son verdes, por ejemplo, en México casi todas las comidas llevan arroz o llevan frijoles como acompañamiento, o llevan espagueti. Si hay algo malísimo para el organismo y para tu cuerpo y para tu diabetes y para tu neuropatía son las harinas, y las harinas son las pastas y los carbohidratos pues, es el arroz.

Entonces, lo menos que puedas comer de harinas y carbohidratos, mejor. Pero, adicional a esto, quiero que te quede muy claro que esta neuropatía en el noventa por ciento de los casos, esta neuropatía se desarrolló a lo largo de los años, estos dolores que tienes en tus pies, en tus piernas, se desarrolló a lo largo de años, de años de que tu cuerpo estuvo intoxicado, de que tu cuerpo tuvo exceso de glucosa, que tu cuerpo tuvo exceso de triglicéridos, exceso de ácido láctico, ¡AÑOS! Cinco, diez, quince, veinte, veinticinco años, treinta años.

Entonces, por muy sano, por muy sano que tú empieces a comer ahorita, que sí es importante, no desestimes que debes de comer sano, pero por muy sano que tú empieces a comer en este momento, esa comida es **comida para mortales**, así le llamo yo, es la comida que comen los mortales ¿Qué es esta comida? Pues, es el desayuno, la comida y la cena, es que comes un pollo con ensalada de verduras con jitomate, con pepino, con lechuga, con tu ensalada de nopales, pero eso es una comida para mortales.

¿Quiénes son para mí los mortales? las personas sanas, que no padecen neuropatía periférica y tú, mi querido lector, tú eres una persona y si estás leyendo esto es porque tienes neuropatía periférica, tienes dolor y tú no eres una persona mortal normal, tú para poder dejar de sentir estos dolores que tienes, te tienes que **convertir en un súper humano**.

Sí, a lo mejor se puede escuchar un poquito exagerado, a lo mejor se puede escuchar un poquito, un poquito pedante de mi parte, pero tú que estás sintiendo los dolores, sabes que todos los días, cada día, es más, el dormir es toda un aventura para ti, que tienes estos dolores, el despertar cada día es toda una aventura, es todo un esfuerzo titánico, caminar, sonreír a veces es un esfuerzo titánico, ir a trabajar es un esfuerzo titánico, disfrutar de la compañía de tu familia es un esfuerzo titánico, entonces sin darnos cuenta **nos convertimos en súper humanos** y para que seas un verdadero súper humano necesitas **comer súper alimentos**. Entonces, aquí está el secreto.

El primer paso para que tú empieces a mejorar, a la voz de ya, es que comiences, aparte de comer comida sana para mortales, debes empezar a consumir y a alimentarte con alimentos para súper humanos, entonces debes de **consumir súper alimentos**.

Estos súper alimentos, yo los llamo así porque vienen en presentaciones en polvo, en cápsulas, vienen como un suplemento o complemento alimenticio, en este capítulo te voy a compartir un link donde tú puedes entrar a mi sitio web y puedes adquirir algunos de estos súper alimentos que yo consumo. Independientemente de que como sano, que como verde, yo todos los días me nutro o me súper nutro con estos **súper alimentos**.

Y estos súper alimentos son, por citar algunos, es el Noni, es el Magostan, es la Yaca, la fruta Yaca es el Ginseng, es el Goji, el jengibre, el Akai, el Cardomariano, el Potasio, el Magnesio, el Complejo B12, el Aloe, entre otros.

Hay una serie de alimentos, de nutrientes que son importantísimos y que van directo a ayudar a tus órganos, que van directo a ayudar a tu hígado, que van directo a ayudar a tus riñones, que van directo a ayudar a tus intestinos, que van directo a ayudar a tu sistema digestivo, a tu estómago, a la flora estomacal, etcétera. Entonces, sí o sí estos alimentos los debes de consumir, adicional al alimento de los mortales. Voy a compartírte aquí unos links y hay un link, que si vives en México puedes dar click en el link que dice, “súper alimentos para México” y si vives en cualquier otro país, no importa si es Latinoamérica, o si es Europa, o Asia, o Estados Unidos, tú puedes, o incluso en África, tú puedes hacer click en este link y ahí vas a poder ver los grupos de súper alimentos para que puedas adquirirlos y que te lo lleven hasta tu casa ¿ok?

Estos súper alimentos, son básicamente, de tres grupos, unos desintoxican tus órganos, es decir, yo logré tener cero dolor en el mes ocho, a partir de que empecé terapia con estos súper alimentos, es decir, los primeros tres meses desintoxicas tu cuerpo, cuando hagas click en el link, ahí va estar, la opción para que puedas adquirir y tomar los súper alimentos por tres meses para que puedas desintoxicar tu cuerpo, una vez que desintoxicas tu hígado, tu estómago, tus intestinos, tus riñones, empiezas a quitar las toxinas de tus venas, de tus arterias, entonces comienza la segunda etapa, que son otros tres meses de regenerar tu cuerpo. Entonces, en esta regeneración empezamos a restaurar nuestro sistema nervioso, entonces el dolor definitivamente empieza a disminuir de la mano con el ejercicio del cual ya hablamos en otro capítulo.

Entonces, aquí te voy a compartir los kits de los súper alimentos, que yo consumo y tengo clasificados y que tú vas a poder adquirir en este link y sin importar en qué país te encuentres.

Si te encuentras en México, puedes adquirir los sets de super alimentos que consumo en México, son 3 sets de productos, el primer set lo tomas por 3 meses, es precisamente para desintoxicar, es para hacer una desintoxicación profunda de tus órganos, desintoxica el hígado, los riñones, limpia tus intestinos, restaura tu sistema digestivo, este set debe tomarse por 3 meses, en este link, incluyo un video donde explico como tomar cada uno de los super alimentos. www.marcosornelas.com/inicio/superalimentos/

Si te encuentras en cualquier país de Latinoamérica, Europa, Asia o África, o Estados Unidos puedes entrar aquí y ver los kit de productos que yo consumo cuando me encuentro fuera de México, estos productos se toman permanentemente, aunque voy alternándolos en función de si quiero desintoxicar o quiero regenerar mi sistema nervioso, en este link incluyo un video donde te explico como comenzar a tomarlos, el orden y la periodicidad www.marcosornelas.com/inicio/superalimentos/

TERAPIA CON SUPER ALIMENTOS

Etapa 1: Desintoxicación: Tomar durante 3 meses consecutivos el kit de desintoxicación.

Inrediente	Beneficios	Inrediente	Beneficios
Café Verde	Adelgazante y antioxidante, alcaliniza el cuerpo	Alga Espirulina	Mantiene los niveles de azúcar en la sangre y ayuda a perder peso
Naranja Agria	Favorece la digestión, desinflama, reduce el colesterol y elimina grasa	Piña	Elimina toxinas mediante la orina
Cha de Bugre	Aumenta la circulación sanguínea, desintoxica y elimina la retención de líquidos	Romero	Activa el sistema Circulatorio y Central haciendo un efecto relajante, disminuye dolores musculares
Complejo B	Metaboliza las proteínas	Noni	Super antioxidante, regenera células hepáticas
Gengibre	Desintoxica el organismo, ayuda al funcionamiento del intestino y elimina la retención de líquidos	Neem	Super antioxidante, elimina toxinas y radicales libres, limpia la sangre y protege el hígado y los riñones
Raiz de Colcomeca	Quema la grasa mas rápido y regula el apetito	Silimarina	Contiene antioxidantes que optimizan la función de los órganos
Inrediente	Beneficios		
Wereke	Regula niveles de glucosa en la sangre ayuda a reemplazar las células hepáticas por mala alimentación o alcoholismo		
Acaí	Regula niveles de glucosa en la sangre, antioxidante, cicatriza los efectos de la gastritis		
Sábila	Cicatrizante, desinflamatorio en caso de úlceras gástricas, colitis, gastritis y regula los niveles de glucosa en la sangre		
Palo azul	Ayuda para tratar el ácido úrico		
Hierba del Sapo	Ayuda a eliminar líquidos del cuerpo y problemas urinarios, como cistitis, uretritis y cálculos renales, colesterol		
Cardo Mariano	Antioxidantes ayuda a regenerar el hígado		

Etapa 2: Regeneración del Sistema Nervioso: Tomar durante 3 meses consecutivos el kit de regeneración.

Inrediente	Beneficios	Inrediente	Beneficios
Alga Espirulina	Sensación de estar satisfecho, controla niveles de glucosa en la sangre	Centella Asiatica	Regula el ritmo cardíaco y la presión arterial, mejora la circulación sanguínea
Clorofila	Aumenta la producción de oxígeno en la sangre, desintoxica y limpia los órganos	Lecitina de Soya	Disminuye el nivel de colesterol, impide la acumulación de grasas en las venas metabolizándola
Complejo B	Mejora la concentración neuronal y alivia dolores de migraña	Tila	Relajante, tiene un efecto sedante en el sistema nervioso, ayuda con insomnio y estrés
Ginkgo Biloba	Activa la circulación, mejora la oxigenación al cerebro, ayuda en problemas de migraña	L-Neanina	Apoya en problemas del sistema nervioso, mejora las migrañas, dolores de cabeza, inquietud, angustia, ansiedad
Gingsen	Mejora la circulación sanguínea, estimula el sistema nervioso, excelente en dolores de cabeza muy fuertes	Cedrón	Aumenta la energía vital, equilibra el sistema nervioso, alivia la fatiga causada por estrés
Castaña de Indias	Se usa para tratar problemas circulatorios, várices, hemorroides, tonifica arterias y venas capilares.	Colageno Hidrolizado	Regenera los órganos a nivel celular

Inrediente	Beneficios
Glutation	Super antioxidante, regenera las células hepáticas, ayuda en la regulación de la glucosa
Proteina de chicharo	Nutre y desintoxica las células de todo el cuerpo
Resveratrol	Super antioxidante, regenera las células y aporta energía y vitalidad
Mangostan	Mejora la circulación, mejora la digestión.
Quinoa	Rico en Omega 3, aporta magnesio y zinc
Magnesio	Ayuda a regenerar el sistema nervioso
Potasio	Ayuda a regenerar el sistema nervioso

Etapa 3: Mantenimiento Balanceado: Tomar de forma alternada durante un mes para mantener desintoxicado y sostener la regeneración del sistema nervioso, pudiendo descansar por un mes, es decir, tomas un mes, descansas un mes, vuelves a tomar al siguiente mes, (si puedes tomar siempre super alimentos es excelente, en mi caso yo cada mes tomo super alimentos para mantenerme siempre bien y sin dolor).

Inгредиente	Beneficios
Noni	Super antioxidante, regenera las células hepáticas, ayuda en la regulación de la glucosa
Resveratrol	Super antioxidante, regenera las células y aporta energía y vitalidad
Mangostan	Mejora la circulación, mejora la digestión.
Magnesio	Ayuda a regenerar el sistema nervioso
Potasio	Ayuda a regenerar el sistema nervioso

10 TERAPIAS MÁGICO CIENTÍFICAS

Terapia mágico científicas, este capítulo es bien, bien, bien importante porque, todo mundo va a opinar, todo el mundo te va a decir, pero **el que está padeciendo la neuropatía periférica eres tú**, así que mi recomendación es que hagas **todo lo que puedas para mejorar tu salud**, y en ese sentido te voy a compartir en este capítulo algunas terapias que yo he llamado “**mágico-científicas**” porque muchas veces, cuando no entendemos la ciencia que está detrás de una terapia, los principios científicos, pues podemos pensar que es mágica, pero en realidad no es magia, son simplemente principios científicos.

Entonces, en este capítulo te voy a compartir algunas terapias que yo he tomado y que me han ayudado, tomé algunas que no me ayudaron, pero te voy a compartir las que sí me han ayudado y que, de alguna manera, no es que no haya estudios científicos suficientes para decir que funcionan, sin embargo, yo que no podía ya caminar del dolor, no podía dormir del dolor que tenía yo, pues las usé y me ayudaron y por eso te las quiero compartir.

CAMARA HIPERBARICA

La **primera terapia** mágico - científica se llama, **cámara hiperbárica**. Es una terapia en la que tú te metes en una cámara a presión, que se sella y te administran oxígeno. Hay dos tipos, en una te ponen una mascarilla y entras en una habitación que se sella, y entonces tú empiezas a respirar ese oxígeno en esa cámara o bien, con una mascarilla, y lo que ocurre es que tú respiras o inyectas a tu cuerpo a través de la respiración veintiún veces más oxígeno que normalmente cuando respiras en la calle, entonces es por eso que esta terapia ayuda a alcalinizar y a oxigenar tu sangre y por lo tanto, todos tus órganos, entonces es una terapia excelente. Sin embargo, te comparto que esta terapia yo la hice o me la apliqué, bueno, número uno, sí es un poco cara, independientemente en que ciudad o país estés, pues sí es una terapia que sale algo cara y yo **medí el incremento en la oxigenación de mi cuerpo** y subió lo mismo que cuando nado.

Entonces, bueno, te recomiendo esta terapia si estás demasiado débil o tienes demasiado dolor para empezar a nadar o caminar, de entrada, puedes ir a esta terapia de cámara hiperbárica, y te va a ayudar muchísimo.

Yo después decidí dejar la cámara hiperbárica porque me di cuenta de que el resultado, el beneficio que me aporta es el mismo que nadando, y pues yo ahora nado todos los días, entonces es mucho más económico nadar que la cámara hiperbárica.

TERAPIA DE IMANES

La otra terapia, **segunda terapia** que te quiero compartir es imano terapia, **terapia con imanes**, tú te acuestas, te colocan unos imanes en tu cuerpo, y entonces, son cargas energéticas, son cargar eléctricas, que bueno, una persona que sepa dar este tipo de terapias, pues te lo coloca y ayudan a mejorar o a disminuir el dolor en tu sistema nervioso. Esto tiene mucho sentido porque, al final del día, nuestro sistema nervioso no son más que impulsos eléctricos, es energía, entonces la terapia con imanes ayuda muchísimo a atenuar los dolores que puedes padecer con la neuropatía periférica.

TERAPIA CUANTICA

Tercera terapia “mágico-científica”, **la terapia cuántica**. La terapia cuántica es igual, trabaja a través de energía, esta trabaja además a distancia, entonces, tú dirás “oye, bro, pues ¡¿Cómo?! Eso es...” por eso se llama mágico – científica. Pero de la misma forma que cuando tú marcas un número de teléfono, el número de teléfono de tu esposa, de tu hijo, de tu pareja o del trabajo, o de tu jefe, tú marcas un

número específico y suena solamente el número de la persona que estás llamando. Entonces, de esa misma manera, tu ser, quien eres tú, tiene una codificación única, tu ser tiene una codificación energética única, entonces, hay algunos aparatos que se configuran con tus datos, con tu nombre, tu fecha de nacimiento, dónde vives y la energía viaja y te ayuda a estar mejor. **Yo te voy a ser bien sincero, yo no creía mucho en esta terapia, pero dije “lo voy a probar, tengo dolores. Y voy a hacer lo necesario, lo que sea necesario para poder estar mejor”**. Y yo viajé a Playa del Carmen, la primera terapia me la hicieron físicamente, pero después regresé a la ciudad donde vivía en esa época, Xalapa, en Veracruz, México y pues, fueron dos o tres sesiones, pero una previa, previo a la tercera sesión yo tenía muchos dolores entonces hablé con mi terapeuta y le dije “oye, es que tengo muchos dolores, aquí, y aquí” Me pidió que le explicara y entonces agendamos la sesión para el siguiente día. Y yo todavía amanecí con muchos dolores, y yo desde mi casa, a trece horas de distancia, en auto o una hora de distancia en avión, me recosté, me aplicaron la terapia a distancia y de verdad, cuando terminó la terapia, mi dolor de las piernas ya había caído a casi cero. Ya me sentí mucho mejor y pude ir a hacer ejercicio.

Entonces, esa es la experiencia que yo tuve con la terapia cuántica, te la recomiendo, creo que sí funciona y me hace sentido, porque al final del día, todos en el universo somos energía, nuestros pensamientos son energía, todo lo que existe en este planeta, en este universo es energía. Solo que, a diferentes frecuencias de vibración, porque algunos materiales son más duros que otros.

Entonces, aquí yo te pido que tengas fe, que tengas fe y que visualices, que lo que vas a hacer con tu cuerpo te va a ayudar profundamente. No importa en qué país estés. Te recomiendo que tomes terapia cuántica.

MEDITACIONES GUIADAS

Cuarta terapia que te quiero recomendar, sí o sí, todos los días, yo personalmente tomo meditaciones guiadas, me duermo escuchando meditaciones guiadas para la salud y para que en mi cerebro se programe y se re programe, más bien, para que se re programe a estar sano a estar bien y se regeneren mis tejidos. Créeme que te vas a sentir mucho mejor, vas a descansar mejor y te vas a dar cuenta de que mientras tú duermes tu cerebro está trabajando, está procesando.

Algo que nos cuesta mucho trabajo aceptar y entender es que esta enfermedad es **cien por ciento emocional**, sí hay una carga genética, pero nuestros pensamientos son tan poderosos que todos estos sentimientos de rencor, nuestros traumas de la infancia, enojos, coraje, resentimientos que tenemos guardados y acumulados durante años se van convirtiendo en esta enfermedad, entonces tenemos que trabajar en esa parte para poder permitirle a nuestro cuerpo que se sane.

También aquí te voy a compartir algunas meditaciones guiadas que yo utilizo y que espero que te funcionen a ti y que las escuches justo antes de dormirte. Pones tu celular, la reproduces y te acuestas a dormir, te duermes escuchándola, y temprano, justo cuando te despiertes, como cuando estás todavía modorro, como que no despiertas bien, buscas el teléfono, pones una meditación de gratitud y cuando tú empiezas a tener pensamientos de gratitud, toda la perspectiva del día cambia y tienes un día mucho mejor, cambia tu ánimo, cambia tus emociones y cambia la energía vibracional de tu ser. Estás listo para aprovechar el licuado de Papá Antonio, los súper alimentos que te vas a tomar, el ejercicio que vas a hacer.



Meditaciones guiadas recomendadas: solo escribe el título de la meditación en el buscador de youtube y podrás acceder a alguna de estas meditaciones.

1. Meditación para la Salud
2. Meditación Salto Cuántico
3. Meditación de Gratiud
4. Música Celta para relajarte y poder trabajar

Entonces, esa es la cuarta terapia que yo te recomiendo.

Y bueno, eso es todo por este capítulo. El capítulo que sigue, ¡Híjole!, es breve pero conciso. Nos vemos en el próximo capítulo.

11 DEJA DE FUMAR Y DEJA DE BEBER

(SUSPIRO) Este capítulo, definitivamente, va a ser algo duro, algo duro y algo fuerte para ti, si es que eres una persona que acostumbra a beber alcohol y que acostumbra a fumar, y te lo digo con conocimiento de causa, porque yo soy una persona que, por muchos años bebí, bebí mucho y fumé más. De alguna manera, yo empecé a fumar y de repente, pues, ya consumía dos cajetillas de cigarrillos al día, lo cual es muchísimo, muchísimo, muchísimo.

En este capítulo solamente quiero decirte lo siguiente, **todo, todo, todo lo que tomes, todo el ejercicio que hagas, todas las terapias que te apliques** no van a funcionar jamás **si no dejas de fumar, de tajo, o si no dejas de beber** ¿ok?

Yo sé, yo sé, que es muy difícil, pero te invito a que hagas un ejercicio de fuerza de voluntad y si de verdad quieres mejorar tu salud y si de verdad quieres estar sano, encuentra la manera, busca dentro de ti y encuentra la manera en que dejes de beber y dejes de fumar, en mi caso personal y en mi caso particular te puedo compartir que dejé de fumar al cien por ciento y en el caso del alcohol, ciertamente, no lo he dejado al cien por ciento, pero le he bajado al dos por ciento que como antes acostumbrada tomar alcohol.

Esto permite que tú le ayudes a tu cuerpo y que no avance, recuerda que **la neuropatía es una guerra, es una carrera**, tú contra esta condición de salud, entonces, *cada vez que tu bebes alcohol y cada vez que tú fumas, le estás ayudando a la neuropatía a avanzar*, le estás ayudando a las toxinas a enraizarse en tu organismo, *le estás ayudando al dolor a crecer*, a que aumente el dolor que sientes, entonces, hay muchos sacrificios que vas a tener que hacer, económicos, de tiempo, físicos para poder sentirte mejor.

Pero de nada van a servir estos sacrificios tuyos y de tu familia, si no dejas de fumar y dejas de beber. Entonces, tienes que bajarle sí o sí, esta condición de salud, para que tú puedas sanar, tienes que encontrar un camino y de eso se trata este libro.

ENCUENTRA TU CAMINO

Tienes que encontrar un camino que te permite reconciliarte con tu cuerpo, **para poder reconciliarte con tu cuerpo, debes reconciliarte contigo**, debes de amarte, debes de quererte y la mejor manera de que te ames y que te quieras, es cuidarte, y **una de las mejores formas de cuidar tu cuerpo es no dañándolo con el cigarro y con el alcohol**, tienes que encontrar la manera, usa lo que se te ocurra, come dulces de cacahuete, cómprate un vapeador, no sé, encuentra la forma, cómprate un parche, tienes que ayudarle a tu cuerpo a desintoxicarse.

De nada va a servir que tú comas sano, que tú comas súper alimentos, que vayas a hacer ejercicio si le sigues metiendo veneno a tu cuerpo.

El alcohol y el cigarro son veneno para tu cuerpo, veneno para tu ser, tienes que cambiar esto, **esto puede ser la diferencia entre que vivas diez años más o en tres años te mueras**, sé que es duro, sé que es difícil pero así es, es una decisión que tiene de por medio tu vida, tu propia existencia, así es que tómala con la dimensión del caso y basado en el amor, **el amor más importante de toda tu vida es el amor por ti mismo**.

Si tú dices que amas a tus hijos, si dices que amas a tu esposa, si dices que amas a tu esposo, a tus padres, a tu familia, a tus seres queridos, entonces, **es tu responsabilidad amarte y cuidarte**, en la medida que tú estés bien, todo lo demás va a fluir y va a estar en armonía y va a estar bien.

Entonces, toma esta gran decisión, busca ayuda profesional, si es necesario, vete a un grupo de alcohólicos anónimo, vete a vivir a un retiro de cuarto y quinto paso, busca ayuda con tu psicólogo, busca ayuda con la psicóloga, platica con tus amigos, con tu familia, que te apoyen en esta decisión, y si no te apoyan tu mantente firme, vete a la iglesia si quieres, pero deja de fumar y deja de consumir alcohol en exceso, **esto es fundamental para tu sanación, esto es fundamental para tu reconciliación con tu ser esencial.**

12 TERAPIAS QUE VALEN ORO

Estas terapias por sí mismas, son una verdadera luz, son un verdadero oasis en el desierto para las personas que padecemos esta condición de salud, que es la neuropatía periférica, y estas son tres cosas que te quiero compartir:

TERAPIAS INTRAVENOSAS

1. ACIDO ALPHA LIPOICO

Complejo B intravenoso, una dosis de complejo b intravenoso de doscientos cincuenta mililitros y después del complejo B, que te pongan

Ácido Alpha Lipoico intravenoso ¿cuánto? Igual, otra solución de doscientos cincuenta mililitros. Ahora, bien, ¿cada cuánto y con qué frecuencia? En lo personal, yo me pongo mínimo tres intravenosas, una a la semana y descanso un mes, tres intravenosas y descanso.

Una Sesión semanal: Complejo B + Acido Alpha Lipoico mínimo 3 semanas consecutivas y descansas un mes.

¿Qué es el ácido Alpha Lipoico? Este ácido Alpha Lipoico está en varios de los súper alimentos que yo te recomiendo, pero la diferencia es que, si lo haces intravenoso, se brinca el proceso digestivo y hay un mayor aprovechamiento, esto es porque pasa por tus venas directamente y llega a tu hígado, y de ahí además de ayudar a tu hígado, se va a tus arterias y llega a tus pulmones, corazón y cerebro, de esta manera acelera la regeneración de tu sistema nervioso.

Entonces los resultados son mucho más rápidos, para que te des una idea, yo he clasificado el avance que tuve con los súper alimentos en un año, bueno, seis meses, el avance que tuve en seis meses, tomando los súper alimentos con las sesiones intravenosas logré un avance similar en tan solo tres semanas, claro que también es mucho más caro, entonces, yo en lo personal, pues, hago las dos, yo sigo consumiendo súper alimentos y me aplico las sesiones intravenosas, pero cuesta mucho dinero, sin embargo es muy buena esta terapia intravenosa.

El ácido Alpha Lipoico, lo que hace es que va directamente a restaurar y a regenerar la mielina de tu sistema nervioso entonces por eso es buenísimo.

2. GLUTATION

De la mano, también otra terapia que te recomiendo, intravenosa, es que te pongan **glutati6n**. **El glutati6n es un antioxidante** súper poderosísimo que va a trabajar y ayudarle al hígado, entonces, el hígado es la base química, es el laboratorio de todo nuestro cuerpo, tanto los alimentos normales para mortales como los súper alimentos que te he recomendado, si tu hígado no es capaz de asimilar los nutrientes, eliminar toxinas, procesar nutrientes y mandarlos a la sangre y para que se vayan a todos tus 6rganos, entonces, pues, no podemos avanzar.

Si tú te pones sesiones de **glutati6n intravenosa** también le vas a ayudar a **acelerar su proceso de regeneraci6n a tu hígado**, aqu4 la recomendaci6n es por lo menos de tres a cinco sesiones continuas, una sesi6n semanal de glutati6n intravenosa.

Una Sesión semanal: Glutati6n m4nimo 3 a 5 semanas consecutivas y descansas un mes.

Pero, créeme, estas terapias intravenosas son una cosa, fabulosa, ayudan muchísimo y aceleran muchísimo la regeneración, incluso puedes alternar, un mes pones terapia intravenosa, haces ejercicio, el otro mes consumes súper alimentos, el otro mes, terapia intravenosa y así sucesivamente.

Te aseguro que en seis meses estarás en otras condiciones totalmente.



13 ¡VIVE! ¡LUCHA! ¡VIVE!

Quiero darte un mensaje final.

¡Vive! ¡Lucha! ¡Vive!

El poder para sanarte, el poder para curar esa neuropatía no está en otro lugar si no **dentro de ti**, el poder para curarte está dentro de ti, el poder de la constancia, ¡el Poder de la Fe! El poder de la Acción, la verdadera Fe, es cuando actúas puesto que estas convencido de lo que crees, convencido de que lo que esperas al actuar ocurrirá, ese poder lo tienes dentro de ti, ¡¡¡así que actúa!!!

El poder de la Gratitude, ¡agradece que aun estas vivo!, que aun puedes luchar, agradece que no estás solo en este camino, que no eres el único que sufre esta condición de salud, y sobre todo que algunos hemos logrado vencer la neuropatía periférica, y si,

Yo pude vencerla, ¡Tu tambien Puedes Vencer la Neuropatía Periférica!

¡No estás solo y tienes todo lo que necesitas para vencerla dentro de ti!

Me despido con un fuerte abrazo y deseándote que mejores pronto y seguro de que pronto te sentirás mejor y estarás compartiendo con otras personas, tu historia de éxito.

Si quieres escribirme puedes hacerlo al correo preguntas@marcosornelas.com y puedes visitar mi blog www.MarcosOrnelas.com aquí encontraras más información de utilidad que conforme voy aprendiendo o experimentando comparto en mi blog.



Marcos Ornelas