

## **RAELAN AGLE – ENCONTRANDO LA FELICIDAD - ESCAPAR DE LA PRISIÓN DEL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA**

### **Prefacio**

Raelan Agle de Canadá nos explica que escribió el libro porque hizo una promesa que si se recuperaba haría todo lo posible para compartir todo el know-how de cómo lo hizo para escapar. Escribe el libro también para que los que sufren SFC se sientan un poco menos solos. Comenta que si estás leyendo el libro es porque ya has leído todo tipo de libros de salud y curación y no está aquí para repetir nada de esto. Lo que comparte son las estrategias que se creó después de años de prueba y error que le permitió recuperarse de su SFC. Siguiendo estas estrategias no solo se ha recuperado, sino que ha prosperado. Lo más importante en este viaje es la **perseverancia** y es la capacidad de seguir manifestando esperanza cuando todo parece perdido, ese enfoque y empuje para seguir trabajando mientras te niegas a aceptar nada menos que la vida vibrante y alegre que te mereces.

Quizás ya has probado demasiadas cosas para mejorar y te sientes reacio a subir la esperanza de nuevo. Quizás estos fracasos y sufrir tanto te han hecho ser escéptico de que curarse de SFC es incluso posible. Estoy aquí para decir que, para mí, la recuperación ha sido posible. No hablo de mejorar un poco, tampoco de mejorar  $\frac{3}{4}$  partes sino al 100%.

### **Notas de autor**

Recomiendo algunos productos y marcas específicos en este libro por su nombre. En el momento de escribir este libro, no he recibido ningún dinero de ninguna de estas fuentes para su promoción.

No soy médico, entrenadora de fitness ni profesional de la salud certificado de ningún tipo.

Cuando no pude encontrar consejos de tratamiento que funcionaran de parte de los profesionales médicos, decidí que, en lugar de rendirme, descubriría cómo vencer esta enfermedad por mi cuenta.

### **Introducción**

## **PARTE I – ENTRANDO EN PRISIÓN**

### **1. “The crash”**

Empieza explicando que le comenzó todo unos meses antes cumplir los 30 años. Por genética le podía tocar. Su madre también padeció SFC pero había muy poca información en ese tiempo. Raelan era trabajadora social. Se fue a París y allí le empezó todo. No pudo ni empezar las vacaciones que disponía. Una vez regresó de París tuvo que ir a trabajar porque no quedaba más. Trabajaba en un hospital lleno de gente enferma y precisamente era temporada de gripe, así que pensó que era eso. Tuvo que regresar a casa a descansar toda una semana y cada día que se despertaba pensaba que le recorría veneno por su venas. Reconoce que ni que su vida hubiese dependido de ir a trabajar, no hubiese podido arrastrarse hacia él. Después de esta semana volvió a intentar trabajar. Solo pudo aguantar algunos días más hasta que el veneno volvió a recorrer sus venas. Cuando pasaba 1-2 días recuperando energía en casa, se veía algo más capaz de ir a trabajar. Obviamente forzando. Comenta que aunque físicamente

estaba por el arrastre, sus capacidades cognitivas eran todavía peor. Mucha niebla mental y su memoria estaba significativamente deteriorada.

Antes era muy deportista pero ya ni se planteó volver al gym. Sus cenas pasaron a ser batidos y tomados desde el sofá. La ropa se acumulaba, tampoco planchaba y en vez de esperar cenas de sábado pues esperaba el fin de semana para poder tener dos días de descanso. Lo peor de todo fue el precio que la enfermedad le cobró a su matrimonio. Se fue al médico de confianza y le comentó que probablemente solo sea una gripe que se ha hecho persistente, pero le hicieron análisis de todos modos. Todo salió correcto y parecía que estaba perfecta. Le comentó a su médico que necesitaba descansar y que no podía seguir con su día a día en el trabajo hasta que se curara. La doctora le dijo que cómo tenía que signar papeles de baja cuando no hay nada malo contigo. **(Creo que a alguno le resultará familiar; qué impotencia)**. La doctora pensó que se lo estaba inventando todo así que no volvió jamás. Se va a otro doctor que le gusta desde un principio y hacen una visita de 2 horas. Finalmente, el doctor hace una pausa y comenta: “Creo que tiene usted el Síndrome de la Fatiga Crónica”.

## **2. Aceptando el diagnóstico**

Capítulo de paja

## **PARTE II – VIVIENDO CON GRILLETES**

### **3. Tamizando aceite de serpiente**

Se hizo baños de sales de epsom. Comenta sobre el poder del sol y que muchas de las herramientas para sanar son baratas y fáciles de encontrar en la propia naturaleza. También dice que la medicina alternativa tiene todo lo que ella había estado buscando.

Empezó a motivarse de que todo era posible y empezó a controlar todo lo que comía. No podía permitirse ni comer un simple capricho; el coste era muy elevado por el placer que te pueda dar una galleta, por ejemplo.

Recomienda terapia psicológica de vez en cuando. Comenta que hay que aprender a manejar las cosas que estén a nuestro alcance. Es decir, si alguien me está molestando, debo ser yo quien aprenda a irme. Si alguien me dice que todo está en la cabeza, pues ser fuerte y dejar de lado los comentarios. Aprender a que no afecte todos los comentarios etc. Que es muy duro que te digan que te lo estás inventando todo.

Reemplazó todos los envases de plástico por vidrio y cambió todos los utensilios a una super calidad. También purificó el agua.

Tenía ritual de rascarse la lengua por la mañana y enjuagarse la boca con aceite de coco. Ya recuperada sigue haciéndolo xd

En los días que podía se metía en la sauna de infrarrojos. **(Yo me compraré una; muchos casos de remisión han utilizado las saunas de infrarrojos)**

Sus aparatos electrónicos antes de dormir tenían que ser desconectados.

Cerraba los ojos antes de ir a dormir y visualizaba una batalla entre los buenos y los malos. Y que obviamente siempre ganaban los buenos y dejaba el cuerpo en un estado radiante de salud. Ella sabe que todo esto no le sirvió de nada para recuperarse pero en sus sueños nunca estuvo enferma. **(He provado el bodytalk y es una mierda. Quiero probar el programa Gupta)**

Comenta que todo lo que sea para mantener un buen estado de la mente tiene un poder sobre nuestras células

Comenta los beneficios de reír.

Se hacía masajes linfáticos (Creo mucho en los masajes de este tipo. También en la técnica Perrin. La técnica Perrin la hacen en Inglaterra pero pregunta a un osteópata para que te haga drenaje neurolinfático. En Inglaterra funciona a muchos pacientes!)

Se fue a un centro de recuperación en Arizona que le hacían medir el ph de la saliva y orina. Siempre estaba acidificada.

En este centro también hacían conexión al suelo (Es una práctica que me gusta, no cuesta nada y es agradable incorporarla).

#### **4. Dejando ir**

Su madre (que también tuvo sfc) se suicidó con pastillas.

No puede seguir con su trabajo part time y lo deja todo. Se divorcia también de su marido y con un 50% de batería se las pira a Tailandia. Capítulo de mucha paja.

### **PARTE III – PLANIFICANDO MI ESCAPE**

#### **5. Comienzos en falso**

Empieza a gustarle el país y cree que pensar en una vida como la que tenía antes le aterrizzaba. (El hecho de la vida de la resta de mortales; es decir, casarse, llevar al hijo a partidos de futbol...)

Pese a sus limitaciones físicas visitó 7 países diferentes. Y aunque seguía enferma, le parecía que a veces no lo estaba. Estuvo 1 año así hasta que empezó a necesitar pasta así que se embarcó a una serie de trabajos que no pudo terminar ninguno por su enfermedad (por ejemplo profesora profesional de buceo, profesora de niños etc).. Comenta que a pesar de que le sentó bien irse de todo lo malo de Canadá su enfermedad seguía allí.

#### **6. Último cambio para la libertad**

Después de 10 años de enfermedad decide poner punto y final a su enfermedad. Sabía que sería una maratón y no un sprint.

Empezó a hacer cambios basados en (i) nutrición (ii) ejercicio (iii) estado emocional correcto (iv) soporte al cuerpo en general.

Leyó el libro de UNDO IT que comenta que es brutal la capacidad del cuerpo para sanar, y mucho más rápido de lo que creímos una vez. Después de casi 2 años dedicando a curarse, por fin lo hizo. Y no casi al 100% sino al 100%. No dice que salir del cfs fue fácil, sino que fue posible.

En este capítulo todavía no dice nada de cómo se curó, solo dice que su curación fue basada en los 4 pilares que se han comentado más arriba.

## PARTE IV - ENCONTRAR LA LIBERTAD CON LOS ALIMENTOS

### **7. Reuniendo tu combustible curativo**

-Lo primero que nos cuenta es que comemos PROBIOTICOS, es la mejor forma de empezar a sanar. No habla de suplementos sino de probióticos de forma natural, donde las bacterias sigan vivas. Aprendió a hacer CHUCRUT casero, Kombucha i finalmente kéfir. Solo con esta práctica ya mejoró bastante. Los antibióticos hacen el contrario que los probióticos y son destructivos. También las píldoras anticonceptivas y los antidepresivos.

Lo más importante en cuanto a dieta es que a pesar de probar muchas, finalmente la que le ayuda a salir del pozo es la WFPB (whole-foods plant-based). Se puede pensar que es una dieta vegana y así es. Pero la WFPB es una dieta vegana SANA. Dice sana porque por ejemplo las oreos y la coca-cola son veganas.

Comenta que imaginemos que en vez de comer huevos y bacon pues cambiamos por melocotones frescos, frambuesas, peras, piña, moniato y revuelto de tofu y champiñones con pistachos y "cashews".

Comenta que tanto los HUEVOS así como la LECHE y el QUESO son fatales. Por supuesto que también implica dejar la CARNE.

El Dr Gregor explica que tan solo en unos minutos de comer carne existe una inflamación en el cuerpo. Y hay beneficios de dejar la carne a largo plazo. Lo peor de todo comenta que es el pollo por los carcinógenos que contiene.

Incluso en su forma orgánica siguen siendo productos animales y por lo tanto no ayuda en nuestro proceso.

Comenta que no sabe cómo explicar los cambios que sufrió al pasar a esta dieta sin que la gente piense que está loca. Aunque para tener buenos resultados estuvo tiempo con la dieta, es verdad que desde el día 1 ya lo empezó a notar. Se ve que la forma en que lo notó fue que empezó a dormir mucho mejor. Antes hacía siesta cada día y ahora con esta dieta no necesitaba hacerla. Se recuperaba de sus entrenos mucho más rápido. Hasta el ciclo menstrual se le reguló.

Comenta 2 páginas web para obtener recetas:

-deliciouslyella.com y plantplate.com

Si cuesta hacer el 100% esta dieta, prueba de hacer un 90% -10%. Un 90% de forma "curativa" y el otro 10% para los caprichos. Esta es la dieta que sigue ella después de haberse recuperado, es decir, un 90% y 10%.

### **8. Tomando un descanso**

Un paso importante hacia la recuperación fue el AYUNO pero de forma sólida. Es decir, dejar de consumir sólidos y solo pasar con bebidas. Puedes utilizar agua, jugos de vegetales, kombucha o té.

Comenta los beneficios según el Dr Buettner pero no entramos en detalle.

Ella dice que empezó probando ayunos de 1, 2 y 3 días y que 3 fue el número máximo que podía tolerar. Pero realmente mejoró cuando incorporó el AYUNO INTERMITENTE en su rutina diaria. Por ejemplo, empezar a comer a las 11am y la última comida a las 5pm. De esta forma haces un ayuno de 18 horas y el cuerpo puede estar estas horas reparando. Y también una vez por semana haz un día de descanso. Desde la cena de un día a la cena del otro no comas nada y pasa solo con bebida (zumos vegetales, kombucha, té....)

Ella también hace 4 ayunos programados durante el año que duran 3 días.

Nos recomienda comprar un extractor de jugos para hacernos jugos de vegetales. Recomienda la marca Omega. A ella le encanta la combinación de kale, remolacha, apio y lima. Puedes meterle también espinacas, chard, kale, parsley, manzana, naranja, limones....

Pero en realidad comenta que las únicas reglas que existen sobre el ayuno es la que tú te pones.

### **9. Los fantásticos 4 malos**

OBLIGATORIO dejar el AZÚCAR, el ALCHOOL, la CAFÉÍNA y los ALIMENTOS PROCESADOS. Incluso los vegetales que vienen enlatados.

### **10. Haciendo que la comida funcione para ti**

Capítulo de paja. Recomienda la app ANYLIST para hacer las compras al súper.

## **PARTE V – LIBRE PARA MOVERSE**

### **11. Entendiendo tu ruta de ejercicio**

Los meses pasaban y ella intentaba hacer cuanto menos ejercicio mejor para descansar. Pero no mejoró para nada. Lo que sí está claro es que no se iba a recuperar si seguía descansado de esta forma. Pero hacerlo era como hacer deporte con la gripe.

Si alguien le hubiese dicho que hiciera deporte en ese estado se lo hubiese comido.

El ejercicio tiene que pasar para que el cuerpo se vaya recuperando y “thrive”. Representa que cada día que no haces actividad le estás diciendo al cuerpo que “es tiempo para morir”.

Dice que hay que empezar muy despacio e ir aumentando. Que no nos sintamos tontos si al principio solo hacemos 1 minuto.

Ella empezó con cada par de días pero el cuerpo le pedía mucho descanso. También tenía dolores de cabeza y sufría mucho.

Al cabo de un tiempo empezó a cambiar la palabra ejercicio por MOVIMIENTO. Es decir, que hay que moverse, hacer cosas. No estar sentado todo el día descansando. Con el tiempo vio que no solo era hacer deporte sino que la DIETA, SOPORTE AL CUERPO, CALENDARIO y MENTE deben estar alineados.

Harás mil pruebas y tendrás crashes y lo pasarás mal. Pero hay que permitirselo. Hay que saber los límites del cuerpo.

A ella (igual que a mí) le pegaba fuerte la mañana siguiente.

Comenta que es muy importante los estiramientos. Que cuanto más estiraba mejor se sentía.

También hacía estiramientos cada noche antes de ir a dormir. Como consecuencia dormía mejor y tenía más flexibilidad.

El punto del ejercicio no es quemar calorías sino decirle al cuerpo que tiene que espabilar.

Comenta que ella se hacía baños de agua caliente. Y cuanto más caliente mejor.

## **12. Llevando tu propio programa de ejercicios**

Comenta que está bien incluir mini ejercicios durante el día a día. Por ejemplo, hacer 1 sentadilla cuando vas al baño. O cuando estás en el sofá subir y bajar las piernas and “bend your limbs a bit”.

Ella utiliza una App que se llama SWEAT para hacer ejercicios. No es gratuita, pero compensa. Hay otra App que se llama CENTR que también le gusta.

Ella empezó con CARDIO y no le benefició para nada. Los mejores ejercicios fueron los de FUERZA. Una vez dejó el cardio, se pasó a los ejercicios de Fuerza y mejoró mucho.

Al principio puedes hacer abdominales y stationary lunges.

También vio que todo lo relacionado con el movimiento natural le benefició. Por ejemplo las mountain climbers, comandos, invworms, bear crows i burpees. En resumen, la CALISTENIA.

Los PLYOMETRICS (por ejemplo el saltar) deben esperar.

Los ISOMETRICOS tampoco son ideales.

Los pilates también deben esperar a estar en forma.

El CARDIO también tiene lugar pero no al inicio. Cuando se inicie, incrementa unos 30 segundos por semana.

Caminar es importante cada día un poco.

## **13. Convirtiéndote en el aliado de tu cuerpo**

No comer mucho antes de acostarse ni beber muchos líquidos para no despertarse e ir al baño.

Ten el cuarto de dormir oscuro y libre de pantallas digitales. Puedes usar aceite de lavanda de calidad en el cojín.

También comenta que para ella ha sido clave hacer mini siestas. Si piensas que necesitas un poco de descanso, adelante y hazte una mini siesta. Cuando estaba peor ella hacía 1 hasta 2 siestas diarias.

Comenta que el cuerpo te debe decir cuanto quiere dormir. Dice que intentemos estar fuera de alarmas cuanto más lejos posible.

Exposarnos al sol es importante para muchas cosas, entre todo ello dormir bien. Incluso el día que esté nublado, también sal a que te de la luz.

El sistema linfático es muy importante para limpiar, en este sentido, mejor evitar los tóxicos.

Nada de velas, ambientadores, productos cosméticos para cabello y piel, perfumes etc

Tu ambiente no hace falta que sea perfecto pero todo lo que esté a tu alcance hazlo.

Puedes hacerte masajes.

## **PARTE VI - EMANCIPACIÓN EMOCIONAL**

### **14. Superando una mentalidad negativa**

Intentar no tener pensamientos negativos. Es fácil de decir pero por ejemplo es mejor no estar leyendo todo el día sobre el SFC...

Comenta que está bien llorar de vez en cuando.

Capítulo de mucha paja

### **15. Equilibrando tus emociones**

Comenta que cada día de nuestras vidas puede ser el más feliz o el más infeliz. Depende de cómo lo veamos. Cuanta más gratitud, más feliz serás.

Todo el estrés de una mente negativa impacta a nuestra salud, así que el estado de la mente hará un gran impacto en nuestra ratio de recuperación.

Cuando el estrés es crónico favorece la inflamación y afecta también al cerebro y al sistema inmune. Puede tener un efecto devastador en la microbiota y afectar a muchos otros sistemas del cuerpo. Las buenas noticias es que el estrés proviene de lo que pensamos, no de los hechos en sí. Es la percepción lo que importa.

Es importante dedicar al menos 1 hora (según Ornish and Ornish) a la gestión del estrés. Esto puede significar una mejora sustancial en cuanto a problemas de salud crónicos.

La meditación también es muy importante. (comenta estudios de Harvard que regula inflamación, muerte celular etc etc)

Es complicado meditar pero al menos hazlo ni que sean 60 segundos al día.

Recomienda una App que se llama HEADSPACE para meditar.

Recomienda la risoterapia mediante videos que nos hagan reir etc

### **16. Hábitos para la felicidad**

Tener una mente al 100% convencida de que todo irá bien. Hay que asegurarse que se quita todo lo que pueda incentivar a permanecer con sfc.

Recomienda un psicólogo para que nos acompañe durante el camino.

El soporte emocional es clave para tener una buena recuperación.

## **PARTE VII – EN LIBERTAD PARA VIVIR**

### **17. El mito de la fuerza de voluntad**

Capítulo de paja.

### **18. La práctica hace la perfección**

Comenta que es interesante que escribas tus progresos para ver los cambios que vas haciendo.

### **19. La vida después del síndrome de fatiga crónica**

Hay que saber que hay gente que se ha recuperado. Por lo tanto, hay que interiorizar esto.

“Si el mejor momento para plantar un árbol fue hace 20 años, el segundo mejor momento es ahora”