

ESCUELA DE SALUD

LA CLÍNICA **BUCHINGER WIELMI** DE MARBELLA NO ES UN CENTRO DE ESTÉTICA Y EL AYUNO QUE OFRECE ES TODO UN PLACER.



Que ayunar es lo mejor que podemos hacer por nuestra salud –sin duda–, es algo que uno entiende cuando se sienta a charlar con Katharina Rohrer-Zaiser y Víctor Wihelmi, miembros de la cuarta generación de la familia Buchinger y actuales directores de la clínica, y descubre con sorpresa que en su interior no hay ni quirófanos ni médicos dedicados a convertirnos estéticamente en alguien que no somos. No se trata de un sitio encomendado a la perfección física, pero sí un lugar donde aprender a disfrutar de una salud de hierro a través de la comida.

Y es que el desconocimiento de una manera alternativa de alimentación es lo que hace de estas clínicas, afincadas en Alemania y España, la opción más auténtica de conocer en qué consisten las llamadas ‘curas de ayuno’, que no son otra cosa que bucear

hasta la naturaleza más primitiva del cuerpo humano para reflejar sus beneficios en la salud. Estamos preparados, por instinto, a sobrevivir con pocos recursos y, claro, a dosificar de la manera más óptima la escasa materia a nuestro alcance. Esto es el ayuno y su programa metabólico dormita en nuestros genes. Podemos no comer y podemos no pasar hambre.



↑ Sopa fría de verduras y hortalizas como alimento principal del ayuno.

El cómo lo hacen es tan lógico como difícil, pero nadie dijo que la buena salud no requiriera esfuerzo y concienciación.

“Al reservar, el paciente manda un cuestionario médico y se estudia si puede o no ayunar. Una vez se da el visto bueno, se le asigna un médico responsable de su seguimiento. Tras un día de adaptación alimentaria (dieta de choque) comienza la cura. Al acabar los días de ayuno, que pueden ser de 10, 14 o 20 días, se retoma la alimentación de choque”, dice José Manuel García-Verdugo, director médico de Buchinger Wihelmi, en Marbella. Este ayuno consiste, salvo excepciones, en una ingesta diaria de 250 kcal, en forma de caldos, sopas frías y bebidas, sin sólidos, y con el complemento de un mínimo de dos litros de agua cada 24 horas.

Así, el cuerpo recibe la dosis necesaria de gasolina, sin saturarlo de excesos, y permitiendo que el cuerpo trabaje de reservas y de la correcta distribución de alimentos. Se consigue mejorar la calidad de vida del paciente y reducir –e incluso erradicar– enfermedades crónicas como diabetes, coleste-

TRAS EL AYUNO, LOS SENTIDOS SE AGUDIZAN, LAS PAPILAS GUSTATIVAS SE VUELVEN MUCHO MÁS SENSIBLES Y EL PALADAR PARTE DE CERO

rol, problemas respiratorios y/o digestivos. “Al ayunar, el cuerpo entra en cetosis, pero después uno puede sentirse más activo que nunca. No hay digestiones y, por tanto, no hay pérdida de energía”, señala de nuevo el doctor García-Verdugo.

Tras el ayuno, los sentidos se agudizan, las papilas se vuelven más sensibles y el paladar parte de cero, pero el encanto de esta cura es, sobre todo, el clic que experimenta el cerebro al descubrir en el ayuno un placer beneficioso para el cuerpo y el alma.

El método, descubierto por Otto Buchinger (1878-1966), ha sido avalado científicamente por tres generaciones de médicos y por la Asociación Médica para el Ayuno y la Nutrición. Se ofrece únicamente en estas clínicas, convertidas en hoteles en medio de la naturaleza dotados de un equipo médico y de terapeutas, y es la mejor opción de darle ‘jaque mate’ a la falta de salud. ●