

Mis diez días como ayunante

ME LLAMO LUCÍA HEREDERO Y SOY PERIODISTA. ME SOMETÍ A UN AYUNO TERAPÉUTICO DURANTE 10 DÍAS EN LA CLÍNICA BUCHINGUER, SUPERVISADA POR MÉDICOS Y NUTRICIONISTAS. ¿RESULTADOS? ADELGACÉ 3 KILOS, REDUJE UN 15% EL COLESTEROL, PERDÍ 8 CM DE CINTURA Y DESAPARECIÓ MI JAQUECA PERSISTENTE. Y LO MÁS SORPRENDENTE ES QUE NUNCA HE TENIDO TANTA ENERGÍA. LO CUENTO EN ESTE DIARIO.







Arriba, de izda. a dcha., zona de las consultas médicas de la Clínica Buchinger Wilhelmi (Marbella); mi diario médico donde la enfermera apuntaba mi peso, tensión arterial, calidad del sueño, etc...; y caldos de verdura.







Arriba, de izda. a dcha., la piscina en la que nadaba todos los días; mi desayuno durante el ayuno (termo con café o infusión y un cuenquito con miel).







Arriba, de izda. a dcha., vistas del hotel; mis paseos diarios cerca del mar; yogur desnatado, mi merienda durante el ayuno.







Arriba, de izda, a dcha, clases diarias de yoga; compota de manzana y cuatro almendras, el primer sólido que tomé tras los primeros 6 días de ayuno estricto sólo a base de líquidos; en las clases de cocina.







Arriba, de izda, a dcha, clase de cuencos tibetanos y meditación; la primera cena al romper el ayuno, consistente en un puré, y la vela que celebra que has conseguido superar el ayuno; primer desayuno al día siguiente en el comedor.

robablemente sea una de las experiencias healthy que ha marcado mi vida. Cuando el equipo de TELVA me propuso ingresar en la Clínica Buchinguer durante 10 días para probar, en primera persona, el ayuno voluntario (ingerir sólo líquidos), me entró una especie de sudor frío. No conocía a nadie cercano que lo hubiese realizado. Sólo estaba al tanto de la experiencia de Mario Vargas Llosa (que él mismo relata en el libro Ayunar, todo un arte), mi único referente. Ya me habían avisado que quien lo hace no lo cuenta, no vayan a pensar que estás un poco mal de la cabeza... "¿no comer nada sólido al día?, ergo ¿no masticar? Eso no puede ser sano...", me decían mis amigas. Ni yo misma me atrevía a contárselo a mi familia y, mi madre, hasta me compró jamón envasado al vacío por si sufría un ataque de hambre. No les hice caso. La fuerza de voluntad y poder contarlo en este reportaje de TELVA eran mis motivaciones.

Una vez decidido que iba a ser ayunante había que pensar dónde hacerlo. Porque, si hay algo que debes tener claro, es que el ayuno terapéutico debe realizarse de manera medicalizada. Ni viajes exóticos a la India ni hoteles perdidos en el campo donde un gurú juega a ser médico. Ne-

cesitas una monitorización constante de tu organismo en forma de analíticas previas, diarias y posteriores. En España, sólo la Clínica Buchinger (no es un hotel, aunque te hacen sentir como en uno de 5 estrellas) lo hace. Está ubicada en la montaña marbellí, escondida entre la vegetación, con piscina, gimnasio y un equipo médico creado por el doctor Otto Buchinger en el lago Constanza (Alemania), donde se ubicó la primera clínica de la familia en 1953.

El ayuno terapéutico es un tratamiento serio, avalado científicamente y con muchos años de investigación. "El ayuno, además de facilitar el adelgazamiento, está indicado para tratar problemas relacionados con el estilo de vida de nuestra sociedad (estrés, jaquecas, mareos, alto colesterol o azúcar, tabaquismo, dolores articulares...) pero también, para reducir ciertos factores de riesgo que pueden dar lugar a enfermedades más graves como un infarto de miocardio, por ejemplo. La pérdida de peso es sólo uno de los objetivos (muchas personas que lo practican no son gordos)", me explica el doctor José María Ricart (del Hospital Quirónsalud de Valencia y del Ruber Internacional de Madrid).

Por su parte, el doctor José Manuel García Verdugo (director médico de la clínica Buchinger), apunta que "facilita una desintoxicación y depuración del organismo, que limpia tanto el intestino, como la mente. Al vivir de nuestras reservas durante unos días, los genes responsables de la síntesis de enzimas reparadoras, se activan. Cuando cesa la aportación externa de alimentos, el cuerpo pone en marcha el programa de autonutrición, activando la combustión de grasas (las reservas de grasa se movilizan para nutrir todas la células del cuerpo, incluidas, las del cerebro)".

También influye en la mente ya que "es un viaje hacia el interior que requiere una renuncia voluntaria a la sobre-estimulación cotidiana a la que estamos expuestos", manifiesta Virginia Amena, profesora de taichí y ayunante una vez al año. Y es que, durante el ayuno, se sugiere limitar el uso del móvil y las redes sociales y cambiarlos por otros planes como la pintura, la música, la lectura el paseo, el yoga o la meditación.

Con toda esta información almacenada en mi cabeza, llegué a la clínica con bastante miedo. Miedo a la soledad (no conozco a nadie), al aburrimiento (el tiempo que uno dedica a comer, ¿qué se hace?), a pasar frío (uff, es invierno y sin un Cola-Cao calentito...), a no cumplir las normas (soy rebelde) y al hambre (soy glotona y de antojos).

—— DÍA 1: ———

Chequeo en la enfermería

Ingreso a las 22:00 horas (recomiendan hacerlo a las 13:00 así que ya empiezo mal). Agotada, con dolor de cabeza y ligeramente mareada por todo lo que creo que se me viene encima. Me espera una persona de la clínica que me conduce a mi habitación, un cuarto austero, sencillo pero muy confortable. No hay televisión ni mini bar, pero sí una luminosa terraza que da al jardín. Me facilitan mucha información sobre el ayuno que voy a seguir; tengo que leerme un montón de papeles pero yo ya traigo los deberes hechos. A continuación, me conducen a la enfermería (abierta 24 horas) para tomarme la tensión y explicarme las pautas a seguir (no es fácil asimilarlo todo de golpe). Me entregan un diario donde tengo que apuntar cada día diversos parámetros prestablecidos (son alemanes y la organización es milimétrica). De vuelta a la habitación, me espera un plato de fruta (higos, piña y melón), toda mi cena de hoy. También varios tipos de aguas (que están por todos los pasillos, hay barra libre), y tés con Estevia (el edulcorante que recomiendan) para hacerte tú misma a cualquier hora.

—— DÍA 2: ——— Analítica diaria y últimos bocados

Hoy toca medir la cetosis (situación metabólica del organismo originada por un déficit en el aporte de carbohidratos a fin de obtener energía de la grasa acumulada), a la que se supone que voy a llegar durante el ayuno. En la consulta, la doctora me pesa y mide el contorno de mi cintura y cadera y me hacen una analítica completa.

Desayuno en la habitación fruta y café. Me recomiendan pasar por la zona de planificación para programar todas mis citas (*lifting* japonés, fisioterapia, limpieza de cutis, aromaterapia, reflexología, tratamiento cráneo sacral, hidroterapia de colon...). Todas ellas

son optativas, excepto la analítica de sangre y orina y el seguimiento médico.

A mediodía me dirijo al comedor

de dieta baja en calorías (hay otro para ayunantes), porque mi primer día es de adaptación: no puedes pasar drásticamente de ingerir 2.000 calorías a 200, que son las que voy a tomar en los próximos seis días. Me acomodan en la mesa con otros dos pacientes, Liliana (44 años, peruana) y Arturo (67 años, madrileño). Durante mi estancia, puedo comprobar que casi la mayoría acuden solos. Al cabo de unos días va te relacionas con casi todos. Algunos llevan 40 años repitiendo el ayuno, otros son novatos como yo. Menos de la mitad tenía sobrepeso. "Cuidarse y mejorar la calidad de vida es su prioridad, sobre todo de los franceses, portugueses, alemanes y suizos", me cuenta Katharina Rohrer, nieta de la fundadora y actual directora de la clínica junto a su primo Victor Wilhelmi). ¿Mi comida? Arroz integral con verduras y salsa de tomate. De postre, té de canela y naranja.

Por la tarde acudo a una clase de bailes de salón (hay más de 20 actividades libres para realizar cada día, que te mantienen ocupada y entretenida), y, después, me sumerjo en una bañera de hidromasaje manual que moviliza la celulitis incrustada como la mía.

La merienda consiste en un plato de fruta cortada que me dejan en mi habitación y la cena (a las 19,00 horas) lo mismo que la comida.

A las 20:00 acudo a un concierto de piano en el gimnasio y, a las 22:00, estoy en la cama con un gran dolor de cabeza (ya me habían advertido que los primeros días suele pasar).

—— DÍA 3: ——— Empieza la purga

Socorro, comienza mi primer día de ayuno real. ¿Me desmayaré? Desayuno café solo con una tarrina de miel y, a continuación, me dan una charla para explicar-

Reduje $8\,\mathrm{cm}$ el contorno de mi cintura y también $6\,\mathrm{cm}$ de cadera

 $3\,\mathrm{kg}$ son los que conseguí adelgazar en 10 días

Mi colesterol se redujo un

15%

Se me pasó el dolor de cabeza y el mareo general que tenía hacía meses

me, paso a paso y día a día, como me voy a encontrar.

A media mañana viene lo peor; tengo que tomar unas "sales de glauber" (sales minerales y magnesio) disueltas en agua. Esto es la famosa "purga" que te limpia el intestino y que te hace estar en el baño todo el día. Son opcionales y saben bastante mal, pero me las tomo y son tan efectivas que no salgo de mi habitación hasta la noche. A la hora de la cena, voy al comedor de los ayunantes y pruebo, por primera vez, los famosos caldos de verduras (hinojo, espinacas y patata ó calabaza, apio y calabacín, por ejemplo). Les puedes añadir, cúrcuma, comino, perejil o eneldo a discreción...

Al lado, una mesa con infusiones de todo tipo, limón y jengibre es nuestro postre. Los más animados se hacen un "mojito" de agua con gas, limón y menta. Duermo regular porque, como he bebido 2-3 litros de agua e infusiones, voy al baño cada dos horas.

——— DÍA 4: ———— A caldos...

iy tengo energía!

He superado mi primer día de líquidos sin rechistar, pero dicen que el segundo es el peor día porque es cuando más hambre tienes y más débil te encuentras (aunque me ofrecen un suplemento de magnesio y potasio y

otro de oligoelementos para favorecer el funcionamiento hepático). Tras mi desayuno (café y miel), decido apuntarme a varias actividades para no pensar en la comida. El taichi, los cuencos tibetanos, el yoga y el Pilates me mantienen entretenida toda la mañana.

Después de mi comida de caldos hay que hacer una hora de siesta (obligatorio) para reposar el hígado con una compresa hepática de calor húmedo, además de una bolsa de agua caliente que una enfermera te pone en el costado derecho. Aunque no te duerme, te quedas súper relajada.

Por la tarde me dirijo a la piscina exterior, que está a 29 grados, y me hago unos largos. Compruebo que tengo energía. Llego a la cena un poco agotada, pero aún me quedan ganas de ir al cine. En la clínica hay una sala que proyecta una película diferente cada día a las 20,30).

— DÍA 5: —

Lo tengo todo controlado

Paso por la consulta del doctor García Verdugo, que lleva 38 años al frente de la dirección médica de Buchinger. Me cuenta que el ayuno es para él como "una operación sin bisturí", y me recuerda a algunos pacientes famosos como Sean Connery, Cristina Onassis, Vargas Llosa o Ta-

mara Falcó, que se han sometido a su famoso ayuno.

Salgo directa al gimnasio porque tengo hora con Nacho Weinand, entrenador personal. Pregunto por los suplementos dominicales y me dicen que los suelen retirar para que los ayunantes no vean las recetas de cocina... Hay un autobús que te lleva al pueblo y bajo a darme una vuelta. Paso por la plaza de los naranjos y resisto la tentación de tomarme una rosca de churros que me podría zampar yo sola, ¡prueba superada! Duermo con una bolsa de agua caliente en los pies (detalle que te encuentras cada noche en tu cama).

— DÍA 6: ——— Gimnasio, clases de acuarela...

Ha pasado una semana y ya he adelgazado 2 kilos. Después de pasar por la báscula como cada día, me dirijo a la clase de voga donde, desde el principio, me siento más ligera e incluso parece que tengo menos tripa. Después, acudo a mi cita con mi coach nutricional, la doctora Cristina Barrantes que se queda horrorizada cuando le cuento mis horarios de comidas y lo que ingiero en un día normal (depende el día, un sandwich en la gasolinera o un menú con estrella Michelin en una comida de trabajo...). "Eso no es sano" me dice. Mejor no le cuento que estoy apuntada a dos gimnasios que casi no amortizo.

Tras la comida y la siesta me dirijo a la preciosa villa de Antares. La llaman "la casa de la meditación", un lugar mágico, lleno de vegetación con un pequeño estanque con peces. Allí asisto a una clase de acuarela. De merienda me ofrecen un yogur desnatado. En la cena, más caldos; de calabacín con eneldo y hay uno nuevo que lleva champiñones y me sabe a gloria. Es mi último día a base de líquidos y sólo he pasado hambre un par de veces por la noche antes de acostarme porque me quedaba trabajando entre las 22.00 y las 24.00 (¡mis únicas horas libres!). Aconsejan apagar la luz a las 22:00, y tienen toda la razón.

—— DÍA 7: ———

Vuelta a lo sólido (4 almendras y compota)

Hoy es el día de "romper" el avuno. Tengo más energía que nunca e incluso pienso que podría aguantar alguno más. Hay ayunantes de hasta 30 días seguidos, aunque la mayoría lo hacen 7,10 ó 15 días. Me extraen sangre de nuevo y desayuno café y miel. Decido darme un paseo por la playa y, a la vuelta, meterme en la piscina y en la sauna. A las 12:30 tengo lista en mi habitación la comida de hoy (es especial); una compota de manzana y 4 almendras. Pienso que se trata del mejor manjar que he probado en mi vida. A las 15:00 me traen la merienda; una manzana muy pequeña. Por la tarde me hago un masaje kobido y, después, ceno en el restaurante de los "no ayunantes" (aquí se ingieren entre 800 y 1.200 calorías). ¡Sorpresa! En mi mesa me encuentro una vela encendida y un diploma que acredita que he realizado un ayuno terapéutico durante 6 días. Sólo tomo puré de verduras (ya no es caldo líquido), pero noto que me llena un montón.

— DÍA 8: — Verduras, puré y caminata por la montaña

Hoy mi paseo será por la montaña. Es intenso, con subidas y bajadas. Después desayuno en el comedor una compota caliente de manzana, higos y pera y un café. A media mañana me tomo melón en rodajas muy finas en mi habitación. A continuación acudo al fisioterapia. Héctor Gómez es el detective del cuerpo, porque adivina qué te duele, cuáles son tus puntos débiles y me facilita algunos ejercicios para hacer en casa y evitar las contracturas. Salgo flotando. Como con una pareja de portugueses y mi plato ya es más contundente, con endivias y salsa de yogur como entrante y, de segundo, patata hervida con calabaza, brócoli y acelgas. De merienda, un kéfir. Me someto a un tratamiento de aromaterapia corporal con aceites esenciales y asisto a un concierto de guitarra y voz.

—— DÍA 9: ——— No me quiero ir

Hoy es mi último día en esta burbuja de paz v tranquilidad v sov consciente que fuera me esperan el ruido, los atascos, la contaminación, las prisas y las comidas sin fin. Pero he aprendido a tomarme las cosas con calma, a saborear la comida y a ser feliz con muy poco. En el desayuno intercambio impresiones con una señora de 84 años que lleva cuarenta viniendo anualmente, y con un señor de 79 que lo hace dos veces al año desde hace 44. La primera ya no hace ayuno (aconsejan no realizarlo a partir de los 80 años), pero se confiesa fan de la Buchinguer. Aprovecho la clase de gimnasia, hago el saludo al sol, los cuencos tibetanos y me apunto a la demostración de cocina donde me enseñan cómo elaborar todos los platos que he comido estos días.

— DÍA 10:—— Lo que dice la analítica

Visito al doctor García Verdugo para comprobar mis análisis y me confirma que me ha bajado bastante el colesterol (lo tenía por las nubes), he adelgazado tres kilos v he reducido ocho centímetros el contorno de mi cintura. Pero, sobre todo, me han desaparecido los mareos y el dolor de cabeza permanentes, me voy con la energía renovada y fortalecida y preparada para seguir con una alimentación saludable (dentro de lo posible) y poner en práctica todo lo aprendido. Desayuno mango con queso desnatado y pan wasa y me preparan en una bolsita la comida para el tren (un sandwich de pan integral con queso y lechuga, un yogur y fruta). Me recomiendan no tomar alcohol ni carne durante los diez días posteriores al ayuno para que la desintoxicación del organismo sea completa e introducir poco a poco el pescado.

A mi vuelta a casa me sorprendo a mi misma manteniendo los nuevos hábitos y, de hecho, pierdo un kilo más: en los desayunos de trabajo en lugar de lanzarme al cruasán, opto por la fruta y el yogur; he incorporado a mis cenas los purés de verduras (más consistentes que los caldos pero igualmente saludables); me he acostumbrado a beber 8 vasos de agua al día (o infusiones); tomo un suplemento de vitamina D (Energy D), una pastilla diaria para bajar el colesterol (Oxicol Plus Omega), y un suplemento diluido en agua para depurar el hígado (supramineral desmodium). El seguimiento médico continúa una vez has dejado la Buchinger, y me piden que mande una analítica un mes después de abandonarla. T

Otros centros donde hacer un ayuno medicalizado:

- Espace Henri Chenot. Merano, Italia.
- Buchinger Uberlingen.
 Lago Constanza. Alemania.

LA ALTERNATIVA

MICROAYUNO O SÓLO 2 COMIDAS AL DÍA

Últimamente, algunos dietistas y nutricionistas promueven el llamado ayuno intermitente de 14 ó 16 horas. Es decir, cenar a las 20:00 y desayunar a las 10:00 (por ejemplo). Entre medias, solo tomar líquidos (zumos, infusiones, café). Se trata de una nueva estrategia contra el envejecimiento y diversas enfermedades degenerativas. Con ello se consigue activar la autofagia o el sistema de limpieza celular del organismo.