

Buchinger Wilhelmi, Marbella, Elle Spain, March 2020





# Diario de un ayuno

Un ingreso de 11 días en la clínica Buchinger para probar su reconocido MÉTODO fue la experiencia altamente recomendable que vivimos en primera persona.

POR SUSANA BLÁZQUEZ

**P**or fin he encontrado un sitio donde se ocupan de mí», es la frase que un día le dijo una ayunante a Katharina Rohrer-Zaiser, codirectora junto a su primo, Victor Wilhelmi, de la clínica Buchinger Wilhelmi de Marbella ([buchinger-wilhelmi.com](http://buchinger-wilhelmi.com)). Un mensaje aparentemente sencillo, pero que encierra la esencia y el

*savoir-faire* de esta legendaria *escuela de salud*, que en 2020 celebra su 40º aniversario en España (la otra sede, junto al Lago Constanza en Alemania, tiene 67 años). Aunque este método, avalado científicamente, comenzó su andadura hace exactamente 100 años, cuando el Dr. Otto Buchinger, aquejado de una poliartritis severa de carácter reumático, tuvo que abandonar su puesto de trabajo para volcarse en cuerpo y

alma a buscar un remedio a su padecimiento. Increíblemente, la solución la encontró en un ayuno terapéutico de 19 días, que le curó completamente. A partir de ese momento dedicó su vida a desarrollarlo y sus herederos (ya van por la cuarta generación), a perfeccionarlo y modernizarlo. ¿Pero en qué consiste el *fasting* del que todo el mundo habla? En prescindir voluntariamente de ingerir alimentos sólidos para vivir de tus





La finalidad de la ayunoterapia no es perder peso (aunque se adelgaza en el proceso), sino la desintoxicación del organismo

recorrer un camino en el que vas a estar acompañada en todo momento por un regimiento de profesionales que, por cierto, ya han pasado por él al menos una vez en su vida (exigencias de la casa). ¿Lo primero que nos espera? Las consiguientes citas con la enfermería, el laboratorio y el especialista para determinar que nada nos impide practicarlo. Y, una vez que hemos pasado el filtro médico, nos enfrentamos a un primer día donde dejaremos de ingerir gradualmente alimentos sólidos y nos apartaremos de la sal.

#### BYE BYE FOOD!

Empezamos el reto, no sin antes pasar por el *día de sales*, que consiste en vaciar el intestino por medio de un laxante (tranquila, ¡no es para tanto!). Durante los 6 siguientes días (en nuestro caso fueron 7), nos limitamos a tomar sopas y zumos de frutas y verduras ecológicas de sus propios cultivos, a razón de unas 200 calorías al día. Sin olvidarnos de beber entre 2 y 3 litros de agua. En la medida de lo posible, es recomendable moderar el uso del teléfono móvil (prohibido en las zonas comunes) y otros dispositivos para experimentar esa *desintoxicación del alma* que tanto promueven.

El control de nuestro estado de salud es exhaustivo y cada mañana te pesan y toman la tensión arterial para asegurarse de que estás en plena forma. Y aunque las primeras 24 o 48 horas son las peores (es normal sentirse cansada o con dolor de cabeza), la buena noticia es que a partir de aquí vas a experimentar un subidón de energía y vitalidad tanto a nivel físico como emocional. Es el momento de sacarle todo el partido ▶

propias reservas (básicamente de grasa) durante un periodo de tiempo determinado. Y para que de verdad sea efectivo, en Buchinger recomiendan hacer una cura de mínimo 10 días, que incluye 1 de preparación, 6 de ayuno y 3 de readaptación a la comida.

#### EL REPOSO DIGESTIVO

Una vez superado el inevitable miedo a lo desconocido (ellos lo llaman «el síndrome de hacer las maletas»), es importante empezar esta cura con un espíritu positivo. ¡Fundamental! Al fin y al cabo, se trata de

## BENEFICIOS DEL AYUNO

6.000 personas al año pasan por sus clínicas de Alemania y España, por lo que los conocimientos que tienen sobre el tema son amplísimos. Así funciona a nivel global:

### 1 REGENERADOR

Con el ayuno se estimulan los procesos de autofagia (regenerativo) y se activan las enzimas desintoxicantes. También se limpian profundamente las células y tejidos, al tiempo que se reducen los procesos inflamatorios, aliviando el dolor.

### 2 MÁS LIGERA...

La energía acumulada en el tejido adiposo se moviliza y el metabolismo pasa a consumir grasa y cetona, en lugar de glucosa. La pérdida de peso que se consigue es significativa, con gran reducción del perímetro abdominal.

### 3 MEJORA LA SALUD

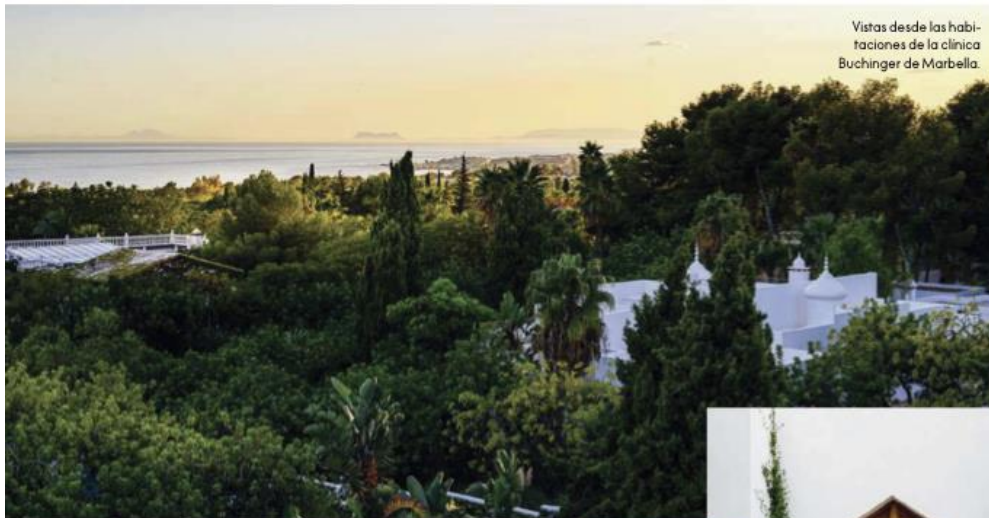
Sus amplios estudios revelan que en el 84% de los casos el ayuno contribuyó a aliviar problemas de artritis, diabetes del tipo 2, hígado graso, hipercolesterolemia, hipertensión, estados de agotamiento y migrañas.

### 4 MAYOR BIENESTAR

Gracias a esta cura, la presión arterial se normaliza y también se aprecia una mejoría en los parámetros de azúcar en la sangre, lo que hará que nos sintamos mejor.

### 5 PARA ENVEJECER MEJOR

«Dar vida a los años y no más años a la vida» es la máxima de este programa. Y al disminuir nuestro grado de estrés, inevitablemente estaremos contribuyendo a la regeneración celular.



Vistas desde las habitaciones de la clínica Buchinger de Marbella.

al tiempo libre que tienes por delante y lograr mantener un equilibrio entre la actividad física y las horas de calma y desconexión que también te pide el cuerpo. Su programa de tratamientos, terapias y cursos para que cuidarte sea tu máximo objetivo es amplísimo. Además, la ausencia de hambre y el bienestar (también a nivel celular) que te invade a todos los afectos te hacen estar mucho más receptiva. Paseos matinales por la playa o la montaña, clases de pilates, yoga, Tai Chi, *stretching* o Aquagym serán algunas de las actividades que te tentarán para ponerte en forma. Pero si prefieres algo en clave *relax*, tienes un montón de talleres de arte, pintura, cocina, conciertos, cine o conferencias.

**EL RESETEO GLOBAL**

Los días de líquidos llegan a su fin y en este punto es generalizada la sensación de tristeza entre los ayunantes (con los que en muchos casos ya has tejido lazos de amistad) por tener que cerrar el ciclo. De



**CLÍNICA DELUXE**

Situada entre el mar y la montaña, este es el lugar ideal para desconectar en plena naturaleza.

**WELNESS** La lista de tratamientos de belleza y de masajes es interminable. Incorpóralos a tu programa para sacarle más rendimiento a los resultados.

**LA CASA DE LA INSPIRACIÓN** Desde una sala del silencio para meditar hasta un atelier de pintura, es muy recomendable acudir a este lugar porque el ayuno potencia la creatividad.

**GASTRONOMÍA** Además de los programas de 'fasting', puedes también acudir a la clínica para hacer una cura 'detox' de 800 calorías. ¡Te sorprenderá la excelencia de sus platos!

hecho, se pasa a un comedor totalmente distinto. También dejamos atrás las agradables siestas donde la enfermera nos colocaba una compresa húmeda de calor para ayudar al hígado en su extraordinario esfuerzo de desintoxicación.

El periodo de readaptación a la ingesta sólida y la digestión es crucial para no tirar por la borda todo lo conseguido. Y el primer indicador es la analítica que nos vuelven a hacer para comprobar cómo muchos valores metabólicos han mejorado. Además de la bajada de peso (es increíble cómo se reduce la capacidad abdominal), el estrés disminuye e incluso parece que la mitad de los fumadores renuncian al tabaco al terminar su cura. En definitiva, el bienestar conseguido es tan marcado que no es de extrañar que la gente repita y adopte el ayuno como la mejor estrategia *antiaging*. ■

FOTOS: GIORGIO Z. GATTI / TRUNK ARCHIVE / D.R.