

BELLEZA
Diario detox



MIS 15 DÍAS DE AYUNO

LO QUE EMPEZÓ SIENDO UN VIAJE PARA DESCONECTAR Y UNA CURA DE ADELGAZAMIENTO ACABÓ CONVIRTIÉNDOSE EN UNA TRAVESÍA INICIÁTICA LLENA DE LUCIDEZ Y SANACIÓN. ACOMPAÑAMOS AL DISEÑADOR ALEJANDRO PALOMO, FUNDADOR DE PALOMO SPAIN, EN SU RETIRO EN LA CLÍNICA BUCHINGER. por **Germán Jiménez** fotos **Gema López**

«SER CAPAZ DE AGUANTAR TODO EL PROCESO, A PESAR DE LOS BAJONES QUE HE TENIDO. ME HA ENSEÑADO QUE SOY MÁS FUERTE DE LO QUE CREÍA»



Alejandro Palomo se ha convertido, en tan solo cuatro años, en el diseñador español con mayor proyección internacional. Una carrera meteórica tan exitosa como compleja. Lidar con la fama repentina, ser el nuevo *enfant terrible* de la moda y gestionar una marca de relevancia planetaria no ha sido tarea fácil. Consciente de que tanto su salud como su creatividad necesitaban cuidados, eligió la Clínica Buchinger Wilhelmi, en Marbella, para hacer un retiro de quince días.

Junto a él descubrimos los efectos que ha tenido este ayuno terapéutico sobre su cuerpo, su mente y su creatividad. "La vuelta a casa ha sido fabulosa. Estoy lleno de energía y alegría. Tengo muchas ganas de empezar las nuevas colecciones de hombre y mujer; serán muy divertidas y optimistas. Ha sido una experiencia muy enriquecedora y me ha sorprendido mucho cómo, en tan solo dos semanas, se han producido cambios tan significativos a nivel físico y psicológico."



Cada espacio de la clínica genera un ambiente de paz propicio para el ayuno y el despertar creativo.

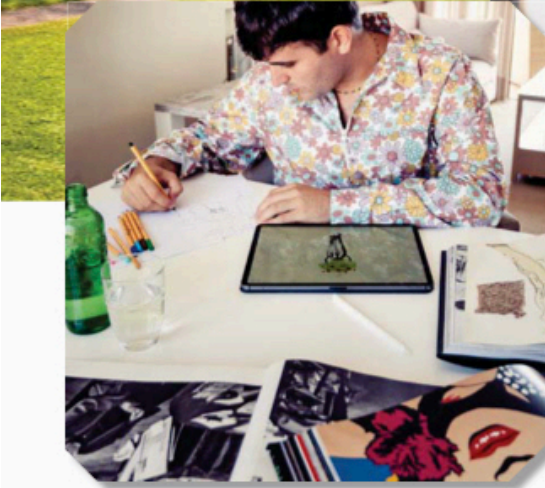


DÍAS 1 Y 2 COMIENZA EL VIAJE INTERIOR

La llegada a la Clínica Buchinger viene precedida por la expectación que genera enfrentarse a un reto desconocido no solo en lo físico, sino también en lo psicológico. Para Alejandro es un momento muy esperado: "Estos cuatro años han sido una locura. He pasado periodos de mucha ansiedad y he tenido que luchar para que el entorno social no me devorara. Hay veces que hasta me costaba pensar con claridad. Tenía muchas ganas de parar y verlo todo con perspectiva... Necesitaba descansar. Si no desconecto, puedo acabar asfixiando mi creatividad". **Tras registrarse**, llega el momento de la prueba PCR para descartar un positivo en COVID-19. Las veinticuatro horas siguientes, hasta que se obtienen los resultados, toca permanecer en la habitación. No obstante, el protocolo de ayuno comienza desde el primer momento. Tras una completa analítica llega la primera comida: un plato de arroz y verdura. Para cenar, fruta.

El segundo día, la intensidad crece. La cita con el Dr. García-Verdugo, director médico de la clínica, incluye una revisión completa, el estudio de los resultados de las pruebas y la programación del contenido de la estancia, según tus objetivos. Alejandro los tenía claros: "despejar mi mente y revisar lo que ha pasado en este tiempo. Hacer una introspección desde el momento en que volví de Londres hasta hoy". **Tras la comida** -un caldo de verduras- hay que tomar una solución salina que producirá una limpieza intestinal en profundidad. Así el cuerpo estará en perfectas condiciones para afrontar un ayuno prolongado y maximizar sus beneficios. Por la noche, otro caldo reconforta el estómago.

BELLEZA
Diario detox



DÍAS 3 A 5

LOS PRIMEROS RESULTADOS VISIBLES

Los efectos del ayuno empiezan a hacerse notar: la tensión se regula y la báscula anuncia la pérdida de peso. Según el Dr. García-Verdugo "ayunar es una terapia tan antigua como la humanidad. Hoy, gracias a rigurosos estudios científicos, se ha demostrado su eficacia en dolencias como la hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, hipercolesterolemia, el síndrome metabólico y las artropatías de tipo reumático".

A las setenta y dos horas, la cetosis hace de las suyas y llega el aletargamiento físico. Es importante escuchar al cuerpo. Para Alejandro, este parón se produce en el mejor momento: "Acabo de vaciarme creativamente con una colección y necesitaba tomar distancia para la siguiente. Es un momento importante porque he tomado las riendas ejecutivas de mi empresa. Necesito más energía que nunca. Quiero volver siendo un yo renovado, más maduro. Estar aquí me está permitiendo coger fuerza mental, energía y reforzar mi autoestima. Me estoy depurando en todos los sentidos".

Lo curioso es que, con el paso de los días, la comida deja de ser el centro de atención y un apetito más intelectual despierta. "Por primera vez he podido dejar la cabeza en blanco y, al ponerme a trabajar de nuevo, he visto los resultados", nos comenta ya desde su taller. "He creado una narración muy distinta para la siguiente colección. Es una historia completamente nueva".

DÍAS 6 A 10

HORA DE LA INTROSPECCIÓN

Mente y cuerpo reclaman espacio y tiempo a solas. La clínica fomenta ese recogimiento. El enfoque holístico que articula la estancia presta especial atención a la creatividad por su poderosa capacidad de sanación. Hay un lugar especialmente dedicado a ello: la Casa de la Inspiración; un espacio donde las actividades integran la esfera de lo físico, lo anímico y lo espiritual. De esta forma, la travesía del ayuno puede acabar convirtiéndose en un camino iniciático. Así lo ve el Dr. García-Verdugo: "El ayuno es un periodo ideal para estar en sintonía con nuestro yo interior y trabajar en la eliminación de bloqueos y traumas psíquicos. El cerebro está en un momento óptimo para explorar la creatividad y abierto a los cambios emocionales".

Con el paso de los días, las distracciones banales pierden atractivo y la actividad onírica se intensifica. Durante el ayuno, todo tiene un sentido metafórico que habla de tu momento vital. Es cuestión de estar

ALEJANDRO PALOMO, ANTES Y DESPUÉS DEL AYUNO

- Edad: 28
- Altura: 1,78
- Peso antes del ayuno: 96 kg
- Peso al finalizar el ayuno: 86 kg
- Motivación para realizar el retiro: conexión con mi cuerpo y conmigo mismo y reseteo creativo
- Objetivos alcanzados: ayunar durante 12 días, depurar mi cuerpo y mente
- Objetivo no alcanzado: dejar de fumar
- Efectos físicos positivos: pérdida de volumen, sensación de ligereza física y mental.

«A NIVEL CREATIVO HE TENIDO TIEMPO PARA SENTAR LAS BASES DE LO QUE SERÁ MI PRIMERA COLECCIÓN DE MUJER, QUE ES UN MOMENTO MUY IMPORTANTE PARA PALOMO SPAIN»



Sobre estas líneas, uno de los platos con los que se reincorpora el alimento sólido tras el ayuno, y un boceto inédito de Palomo Spain.

DÍAS 11 A 15 LA READAPTACIÓN

La recta final de la estancia comienza con la salida del ayuno. Una manzana a media tarde y cinco almendras son el salvoconducto para empezar a masticar tras diez días ingiriendo solo líquidos. En la cena, una compota de manzana y una vela en la mesa del comedor principal atestiguan, junto al certificado de ayuno, que el reto ha sido superado. Los días restantes giran entorno al proceso de la incorporación de los alimentos sólidos. Redescubres sabores, el placer de masticar con calma; comer, no engullir... Las clases de cocina saludable y la cita de orientación con Ulla Höhn, la responsable de nutrición de la clínica, ponen la base de lo que será tu nueva forma de comer una vez te incorpores a la vida normal.

Las dos semanas de retiro tocan a su fin y es momento de hacer balance. La segunda analítica de Alejandro arroja datos óptimos, señal de que el ayuno ha hecho su trabajo a nivel físico. Mentalmente también ha habido un proceso evolutivo y se han producido momentos de gran lucidez. Así lo corrobora él mismo, "he tomado conciencia de muchas cosas y me ha aportado mucho equilibrio. Emocionalmente estoy feliz y renovado. Me gusta más ahora y me siento más seguro. He visto claramente los efectos físicos y mentales del detox, esa ligereza plena que aporta". El diagnóstico del Dr. García-Verdugo ahonda en esa dirección: "Alejandro ha aprendido

FOTOS: GEMA LÓPEZ, GETTY

atento. Alejandro comenta al respecto que "las terapias psicológicas te ayudan a entrar en conexión contigo mismo y buscar tus puntos débiles. El grupo de terapeutas es impresionante". La etioterapia y la kinesiología han sido dos grandes descubrimientos para él. "He visto cosas muy importantes de mi pasado y sobre cómo puedo relacionarme mejor con mi familia... He liberado muchas tensiones físicas asociadas a bloqueos emocionales y a problemas no resueltos. Gracias a las sesiones de osteopatía y de craneosacral me han devuelto mi ser de luz. Me han recolocado. Me siento otro ser en la tierra".



LA RUTINA DEL AYUNANTE

7:30 am, visita a la enfermería: toma de tensión, pulso, oxígeno en sangre y control de peso.

8.00 desayuno en la habitación: tisana casera y un poquito de miel.

Mañana libre para realizar las actividades del programa semanal: saludo al sol, paseos por la playa, yoga, reequilibrio energético con cuencos tibetanos, clases de respiración, Qi Gong, pilates, meditación...

13:00 hora de la comida: puedes elegir entre un caldo de verduras o un vaso de zumo de frutas naturales.

13:30 compresa hepática y siesta. Durante el ayuno, los órganos

ralentizan su actividad, salvo el hígado, que tiene sobrecarga al realizar todo el proceso de depuración. El calor húmedo de la compresa hepática activa la circulación local y ayuda a la función hepática.

Tarde libre: el momento perfecto para realizar algún tratamiento o terapia. Todo aquí está enfocado a la mejora del estado físico y mental.

Otra opción: tumbarse junto a la piscina o leer en alguno de los rincones secretos del jardín.

19:30 hora de la cena: un caldito para entonar el cuerpo y una buena charla con los compañeros de ayuno a modo de postre.

mucho desde el punto de vista de alimentación, del ejercicio físico, pero también a valorar el cambio interior, las técnicas de relajación y las actividades creativas. Sin duda será el comienzo de una nueva expectativa vital para él".

En el momento de partir, quien sale por la puerta de la clínica es una persona distinta a la que entró. Entonces la célebre frase del fundador, el Dr. Otto Buchinger, cobra más sentido que nunca: "Durante el ayuno el cuerpo no tiene hambre, el espíritu, sí". ■