

BE WELL

BE WELL

Buchinger Wilhelmi, capitale mondiale du jeûne thérapeutique

Fortes d'une approche médicale personnalisée et d'un environnement ultra sécurisé même au coeur de la pandémie, les cliniques Buchinger Wilhelmi confortent leur position d'experts ès jeûne thérapeutique et s'imposent plus que jamais parmi les QG mondiaux du bien-être.

09.02.2021

by Mélanie Mendelewitsch



Reading time 8 minutes



Avouons le sans détour: quand des jeûneurs convaincus nous ont enjoint à tester une cure détoxifiante de début d'année à Buchinger Wilhelmi pour achever d'enterrer la chaotique cuvée 2020, l'enthousiasme ne fût pas immédiatement au rendez-vous.

Expérience existentielle redoutée des bons vivants et autres gastronomes dotés d'appétits généreux, le jeûne thérapeutique s'accompagne pourtant de bienfaits pour la santé qui ne sont guère plus à prouver.

Nombre d'études menées par les plus grandes instances médicales de la planète le confirment: ce protocole de purification intense du corps offre un *reset* complet de l'organisme et en particulier du système digestif. En déclenchant les processus d'auto-guérison dont le corps humain est capable une fois privé de nourriture solide, le jeûne accélère l'élimination des toxines, aide à atténuer le diabète et le cholestérol et soulagerait même les symptômes des maladies auto-immunes et articulaires.

Le premier dilemme cornélien consiste à choisir sa destination de retraite: respectivement situées sur les bords du lac de Constance en Allemagne et sous le soleil éclatant et les palmiers de Marbella, les deux cliniques Buchinger Wilhelmi proposent une même expertise dans deux cadres naturels distincts, à déterminer selon l'humeur et les envies du moment.

Fidèles aux travaux et recommandations du pionnier du jeûne thérapeutique que fût le Professeur Otto Buchinger, ces deux QG de la diète ascétique rassemblent une clientèle de décideurs et de businessmen et businesswomen influents venus des quatre coins de la planète.

Artistes, comédiens, tops models et producteurs y croisent la fine fleur des affaires et de la politique, réunis par une volonté manifeste de préserver au mieux leur capital santé et de perdre les kilos accumulés au gré des confinements successifs.

Oubliez les cures de jeûne un brin perchées, animées par des *wannabe* gourous des temps modernes: ici, les arguments sont 100% scientifiques et médicaux, même si une place de choix est réservée au bien-être et au repos de l'esprit dans la bien nommée *casa de la inspiracion* notamment.

La prise en charge médicale y est remarquable et ultra-personnalisée, et achève de convaincre les derniers sceptiques qui s'étonnent d'avoir à régler une facture à 4 chiffres dans un lieu où l'on ne boit quasiment que du bouillon de légumes.



La clinique Buchinger Wilhelmi du Lac de Constance

La force indéniable de Buchinger-Wilhelmi qui explique notamment son fort taux d'habités au mètre carré, fidèles qui reviennent chaque année à la façon d'un pèlerinage healthy? La rencontre au sommet d'une médecine intégrative à la rigueur sans faille et d'un service impeccable digne des meilleurs hôtels de luxe, le tout couronné d'une ambiance familiale et conviviale.

Autre détail et non des moindres, qui rassurera les hypocondriaques en herbe: ultra sécurisées quant à l'hygiène et aux règles de distanciations sociales, les cliniques Buchinger Wilhelmi constituent des sas rassurants, enclaves préservées du stress anxiogène de la pandémie mondiale.

Chaque patient s'y voit soumis à son arrivée à un test PCR et ne peut quitter sa chambre qu'à la confirmation du résultat négatif. Quant aux masques, ils sont de mise absolument tout le temps à l'exception des repas, parenthèses frugales composées d'un bouillon de légumes et d'un jus de fruit.

La journée type d'un jeûneur? A notre arrivée, tout patient se voit remettre un Ipad où défilent les vidéos explicatives de Françoise Wilhelmi de Toledo, directrice de Buchinger Wilhelmi et experte du jeûne thérapeutique de renommée mondiale.

Chaque matin a lieu une visite médicale durant laquelle une infirmière polyglotte au sourire communicatif nous pèse, prend notre tension et mesure le degré d'oxygénation de notre sang. Après un thé et un mini pot de miel servis en chambre et qu'on savoure jusqu'à la dernière goutte, on part en ballade matinale oxygénante aux abords du lac de Constance, en bord de plage à Marbella ou dans les montagnes Andalouses des environs de Malaga.

Incroyable mais pourtant vrai: en l'absence de tentations gourmandes alentour et le programme riche et varié aidant, même les appétits d'ogres ne souffrent que peu de la faim et du ventre qui crie famine. Une fois passé le stade critique du troisième jour où le manque d'énergie se fait flagrant et où des migraines surviennent parfois, on ressent même un regain de tonus assez étonnant.

Baignades dans les bassins extérieurs chauffés, sauna et hammam et coachings sportifs à jeûn pour les plus téméraires rythment les journées, de même que les massages thai, l'aromathérapie, les soins mémorables agrémentés de bols tibétains et les séances de méditation et de respiration guidées qui nous aident à optimiser les bénéfices du jeûne.

L'occasion également de faire un check-up complet, initiative bienvenue à l'heure où tout un chacun souhaite renforcer son immunité. Analyses sanguines, immunitaires et rénales, cholestérol, diabète: tout y passe, debriefé en détails par notre médecin attiré qui suit l'évolution du jeûne sur notre corps, et analyse ses réactions.

La partie la moins glamour? A n'en pas douter le rituel bi-hebdomadaire du lavement, pratiqué par des infirmières qui font cependant tout pour nous mettre à l'aise. Destinés à nettoyer ce qu'il reste de toxines dans nos colons saturés de stress et d'excès alimentaires en tous genres, ils viennent booster les effets du *fasting*.

Plus que le jeûne lui-même, l'étape cruciale réside dans l'après et dans la rééducation alimentaire qui s'ensuit: pas question de s'offrir un shoot de junk food pour compenser, cela pourrait avoir des conséquences graves sur le système digestif qui doit se réhabituer en douceur à la nourriture. L'accompagnement est complet, puisqu'au moment de rompre le jeûne, on se voit remettre un livret ludique et détaillé sur les menus post fasting et les aliments à privilégier, agrémenté d'un diplôme de félicitations pour être allé au bout de ce challenge de dix jours minimum.

Verdict? On en ressort chargé d'énergie, animé d'une envie nouvelle de varier son alimentation et de donner à son corps ce dont il a besoin pour fonctionner au mieux. Une parenthèse de *self care* enrichissante et transformative, qui redonne tout son sens à l'expression galvaudée de "life changing experience".



Buchinger Wilhelmi à Marbella