

"El ayuno me ha cambiado la vida"

— *Más allá de los beneficios físicos, tanto estéticos como médicos, este método me ha ayudado a parar y escucharme. ¿Y qué gritaba? "Necesitas un cambio". Dicho y hecho, después de diez días en la mejor clínica de ayuno terapéutico, me he reiniciado. Ahora me como el mundo...*

ELLE POR HELENA R. MEDINA 25/09/2021



Soy una persona escéptica. Así, de nacimiento. Es decir, que, cuando se trata de probar cosas nuevas, no creo lo que no veo y, lo digo sin orgullecerme, hasta que no lo veo... mucho. Cuando me hablaron del ayuno intermitente, algo tan de moda ahora, esperé a que varias personas de mi entorno lo experimentaran con éxito para lanzarme yo a la aventura. Eso sí, fui a mi médico y le pregunté si con mi historial (nada grave, gracias a Dios: hipotiroidismo y algún desarreglo hormonal) podía **aventurarme a probar las bondades de este método**. Con su bendición –y alguna excepción a la regla, claro, pues no vivo en clausura– empecé a **comer en una ventana de ocho horas y a no tomar nada más que alguna infusión las 16 restantes, inicialmente para el control del peso**. Digo inicialmente porque sí, desde que soy fan del 'fasting' he perdido peso, pero he ganado muchas otras cosas más.



CLÍNICA BUCHINGER WILHELMI DE MARBELLA

Soy una persona extrema. Así, de nacimiento también. Es decir, que, si algo me gusta, lo exprimo al máximo. **Conociendo los beneficios del ayuno intermitente quise ir un paso más allá para probar el verdadero ayuno terapéutico... ¿Y dónde mejor que acudir que a la meca de este tratamiento (sí, tratamiento a veces)? A la Clínica Buchinger Wilhelmi.**

Antes de iniciar mi viaje (un viaje en todos los sentidos), mi naturaleza escéptica me decía que no iba a aprender nada más de lo que ya sabía, que seguramente me encontraría con un retiro para personas mayores y con sobrepeso y que iba a volver decepcionada. No podía estar más equivocada. Mi estancia en este archifamoso centro marbellí me ha cambiado la vida, literalmente. Alerta 'spoiler': soy otra.

Querer es poder

No he dejado de ser escéptica ni extrema, no, pero sí he ganado en salud física y mental y, sobre todo, **he adquirido unos hábitos, buenos hábitos, que sin esfuerzo me permiten llevar una vida mucho más equilibrada.** Y todo empezó con diez días de terapia, lo mínimo permitido por la clínica (aunque se recomiendan al menos 14). Y todo empezó más que bien.



CASA DE LA INSPIRACIÓN ANTARES

Cuando llegas a la Buchinger ya vas concienciada de que no vas a comer mucho... No nos engañemos, hay quienes la noche anterior hacen un ritual de despedida gastro (ya sabéis, ansiedad. Mal), pero lo ideal es comenzar a **preparar tu cuerpo con comidas ligeras y descanso los días previos.** Al traspasar las puertas de ese espectacular complejo marbellí, con varios edificios con encanto, minimalistas, luminosos y rodeados de palmeras, ya vas entrando en calor. **El paisaje mediterráneo y el clima de la zona son el maridaje perfecto.** Un equipo de 240 trabajadores vela por el bienestar de los 120 huéspedes, entre los que verás, por ejemplo, gente mayor que llega para curar dolencias, de mediana edad que busca beneficios y soluciones e incluso jóvenes que acuden sólo por prevención (estos suelen llegar de países más dados a estas terapias, como Francia y Alemania, donde también hay otra Buchinger, pero sin nuestro sol, claro). **Algo debe funcionar en la fórmula, porque lo que más veo son reincidentes,** incluso hay quien viene dos veces al año desde hace más de tres décadas. ¡Celebran hasta aniversarios!



HABITACIÓN DE LA CLÍNICA

Allí te recibe una enfermera para hacerte el 'planning' inicial, que consiste en **pasar unos días de dieta de adaptación** (platos sabrosísimos, con productos ecológicos y de primera calidad) y visitar a tu médico, que, según el resultado de los análisis de sangre que te hacen, verá contigo cómo estás entonces y cómo tienes que estar después de los días de ayuno. Ese mismo médico va a supervisar tu evolución y va a lograr que te sientas bien toda la estancia. **Protegida, segura, sana.** Por si hay dudas, lo primero que tienes que hacer al levantarte es pasar por el control de enfermería para que se aseguren de tu bienestar físico y mental. ¿Lo segundo que tienes que hacer? **Relajarte y exprimir al máximo la experiencia.** Los horarios de comida (cuando es sólida vas a un comedor y cuando es caldo de ayunante, es otro. Tampoco hay que ser masocas...) te marcan la agenda.

Entre unas tomas y otras (caldo-infusión-caldo... y mínimo 2 litros de agua) tienes donde elegir: **hacer deporte** (hay clases programadas y gimnasio completísimo), **ir a la piscina** (recuerda, estás en la Costa del Sol), **visitar el 'spa'** ('deluxe'), **hacerte algún tratamiento** incluido en precio de estancia o extra (de belleza y de psicoterapia) o **apuntarte a toda clase de actividades** que alimentan tu alma (mientras tú te olvidas de alimentarte de otra manera, porque de verdad que no vas a pasar hambre), como clases de arte, caminatas por la playa, conciertos, cine, ejercicios de respiración... Te va a faltar tiempo para hacer todo lo que te apetece hacer y te van a sobrar energías para hacerlo. Sí, créeme, te llenas de energía al dejar de llenarte de comida.

De fuera hacia dentro

De sobra son conocidos (y comprobados ya) los beneficios del ayuno: potencia las fuerzas autorregenerativas de nuestro organismo, retrasa el envejecimiento biológico, disminuye el estrés, combate adicciones y **ayuda al control del peso y a la curación o en la paliación de los síntomas de ciertas enfermedades** (de corazón, del aparato digestivo, de la piel, trastornos metabólicos, desequilibrios inmunitarios...), entre otros muchos. Pero si me tengo que quedar con alguna de sus bondades, elegiría el equilibrio mental que me ha dado. Los diez días que pasé en la **Clínica Buchinger** supusieron para mí un verdadero 'restart'.



PISCINA CLIMATIZADA

No era consciente de cómo lo necesitaba hasta que pisé ese templo del bienestar. **Allí te cambia la piel, el pelo y hasta las uñas. Todo mejora.** Yo salí siendo mi mejor versión. Más guapa, sí. Detoxificada, también. Pero sobre todo, más centrada. No recuerdo la última vez en la que viera las cosas tan claras, en las que mi cerebro fuera tan rápido y crease tanto. Ideas, buenos pensamientos, paz. **Todo fluyó de repente con una energía brutal.** Tomé algunas decisiones vitales para mí esos días. Algunas decisiones que no sabía que tenía que tomar y otras que estaban ahí en 'stand by' porque no sabía tomarlas. El ayuno te da eso: renovación, iluminación y ganas de comerte el mundo. Tantas ganas, que, cuando toca volver comer (pero de verdad), no quieres hacerlo (eso sí, cuando lo haces, una zanahoria 'baby' te sabe más rica que el cocido de tu madre).



YOGA EN EL JARDÍN

No estoy hablando de magia, sino de **un proceso científicamente probado por el que pasan tu cuerpo y tu cerebro.** Desde que, en 1920, el Dr. Otto Buchinger apostó por el ayuno como forma de sanación, hoy las predicciones médicas que hizo entonces están respaldadas por evidencias científicas. La doctora Françoise Wilhelmi de Toledo, nieta del fundador de la clínica, lo resume muy bien en su libro 'El arte del ayuno': “Cuando ayunamos, los parámetros sanguíneos se normalizan. Las estructuras proteicas desnaturalizadas que saturan las células y el espacio intercelular se autodigieren (autofagia) o se reparan. Cuando los tejidos y los órganos se deshacen de estos elementos, **se activa la microcirculación y crecen las defensas inmunitarias.** Las células quedan protegidas y se regeneran en parte a partir de células madre”. Para mí, sin duda, todo han sido beneficios en la esfera de lo físico, lo anímico y lo espiritual. Si yo, la escéptica y extrema, he experimentado estas mejoras, no quiero pensar qué supondrá para alguien más abierto y receptivo. ¿El nirvana?

Unos pequeños 'tips'

Aunque en la Clínica Buchinger te puedes encontrar a **Mario Vargas Llosa, Isabel Preysler y Tamara Falcó** en la habitación de al lado o aunque la semana antes de llegar yo se paseaba por allí la mismísima Heidi Klum, no vas a un desfiles de modelos. **Llévate ropa cómoda** (¿algo que da mucho gusto? Llega con un vaquero justito, pásate todo el día en albornoz y prendas sueltas como vestidos, y al marcharte, hazlo con el mismo vaquero, esta vez amplio), de deporte (**con el ayuno multiplicas la quema de grasa**) y de baño (su piscina exterior está climatizada, una gozada todo el año) y ese libro que llevas meses queriendo leer (no habrá móvil que interrumpa tu momento, están prohibidos en las zonas comunes y debes tenerlo en silencio en tu habitación). No hagas planes, se te va a pasar el tiempo volando. Sólo relájate. **Yo dejé problemas atrás, hice amigos que recordaré de vez en cuando y una gran amiga que no olvidaré nunca** porque seguiremos juntas compartiendo experiencias, seguro (saludos, mi querida María Dolores) y, ante todo, me cargué de buenas intenciones para llevar una vida más equilibrada y sana, en todos los sentidos. Ahora, sólo cuento los minutos para repetir.