

# El programa detox que lo tiene todo

*Clinique La Prairie utiliza un método de desintoxicación natural cuyo enfoque holístico aúna la atención médica y el bienestar en un entorno tranquilo a orillas del lago Lemán.*

POR MARTA SAHELICES

26 de agosto de 2021



Plato de pasta incluido en el Máster Detox de Clinique La Prairie. Clinique La Prairie

Mira bien el **paisaje de Lavaux**, además de por ser **Patrimonio de la Humanidad**, porque lo vas a echar mucho de menos e, incluso, idealizar durante **la semana que dura el Máster Detox de Clinique La Prairie**, en Suiza. La imagen de las **extensas plantaciones de viñedos** que descienden en bancales por **las laderas del Jura hasta el lago de Lemán** –y que verás por la ventanilla del coche de camino a Montreux– será lo más cerca que vayas a estar del vino durante los **siete días que dura este programa de desintoxicación natural** que aúna la tecnología más puntera con tratamientos **holísticos y de bienestar**.

Sabías a lo que venías, a **descubrir tu estado de salud actual**, a tomar cartas en el asunto y a **intentar cambiar tus hábitos de vida**, así que ahora toca ser aplicado y dejarte tratar e instruir. Y si tienes que **suprimir el alcohol, el café, la carne y el gluten de tu dieta**, pues que así sea. Ya que el objetivo es eliminar toxinas y depurar el organismo, ralentizar los efectos negativos de la edad, reducir los niveles del estrés oxidativo y **reforzar tu sistema inmunitario**.



Los viñedos de Lavaux, a una hora de Ginebra, son Patrimonio de la Humanidad. Alamy

## EL DIAGNÓSTICO

Arranca el programa con una **evaluación completa realizada por médicos especialistas** en diferentes disciplinas. Como Neo, en Matrix, puede que no estés preparado para descubrir lo que **la tecnología médica** está a punto de desvelarte.

Con un test VISIA analizarán cuantitativamente y cualitativamente **las características de tu rostro (manchas, arrugas, daños por UV, poros...)**. Un análisis fotográfico que **identificará la salud de su piel facial** y servirá de guía a la hora de proponer los futuros tratamientos faciales de manera personalizada. Te impactará ver a tamaño completo **en una gran pantalla tu cara en 3D** mientras el ordenador recaba y analiza toda la información, pero mucho más comprobar -impresos en papel sobre ocho fotografías tuyas- los **resultados del daño que hay en tu piel**: un 50% de arrugas, un 36% de poros, un 5% de áreas rojas...



Vista general de Clinique La Prairie. Clinique La Prairie

El OligoScan sirve para detectar –en la palma de tu mano– **los desequilibrios fisiológicos del organismo**. Un espectrofotómetro revelará al instante la biodisponibilidad de minerales, oligoelementos y metales pesados en los tejidos vivos. Que recibas de postre al día siguiente **una mousse de chocolate vegana** no será casualidad, sino un **intento por compensar la falta de magnesio** en tu organismo.

Es TANITA un **analizador de composición corporal** con el que evaluarán y cuantificarán desde el estado de tu edad metabólica hasta tu masa muscular. De este modo **sabrán cómo corregir, adaptar y personalizar tu plan de entrenamiento**, así como la **cantidad de kilocalorías diarias** necesarias para mantener tu cuerpo en perfecto funcionamiento. En mi caso personal, como todo estaba bastante en orden, el ejercicio consistió en **clases de aeroyoga y pilates** y en una larga, ágil y agradable **caminata por el paseo lacustre hasta llegar al centro de Montreaux**, con su estatua de Freddy Mercury, sus terrazas con vistas al lago y su histórico hotel Fairmont Le Montreux Palace.



Desayuno con vistas al lago Lemán en Clinique La Prairie. [Clinique La Prairie](#)

## NUTRICIÓN

El trabajo de la clínica, **fundada en 1931 por el profesor Niehans** –pionero en el desarrollo de la terapia celular– siempre se ha **basado en las ciencias de la vida** y, puesto que la dieta es fundamental en la prevención de enfermedades, **la nutrición ha adquirido un papel relevante** en todos sus programas. Más si cabe en el Máster Detox.

Tras una consulta con la nutricionista, a la que contarás tus hábitos y tu tipo de alimentación, esta te explicará con todo detalle en una masterclass privada los **cambios que deberás hacer en tus rutinas alimenticias** para estar más sano. Por ejemplo, que tomes **proteínas por la mañana para mantener la atención** o que dejes las legumbres para por la noche. Sí, has leído bien, algunas contienen melatonina que te ayudará a dormir.

Aunque durante la semana que te alojarás en Clinique La Prairie –en cualquiera de sus **38 habitaciones y suites distribuidas en los tres edificios que rodean el jardín**– serán suprimidos muchos alimentos para que comience **la desintoxicación natural del cuerpo**, algunos (véanse la proteína animal de huevos, carne y pescado, la lactosa o el gluten) podrán volver a ser **introducidos en tu dieta** (si así lo quisieras) de manera paulatina cuando regreses a tu casa.



La Residence, en Clinique La Prairie. Clinique La Prairie

De manera genérica la ecuación saludable se resume en **un 50% de vegetales y frutas**, un 25% de carbohidratos y un 25% de proteínas (mucho mejor si son vegetales). **Y agua, mucha agua**, demasiada agua para personas que como a mí no nos gusta el agua. ¿Cómo solucionar esta falta de apetencia (vital)? **Con infusiones, que te irán suministrando cada cierto tiempo** para mantenerte hidratado.

Respecto a la comida que te encontrarás en el plato, sobra decir que es **deliciosa, estimulante y satisfactoria**. Una tostada de aguacate sobre pan sin gluten para desayunar, una ensalada con tofu para comer o un curry verde de garbanzos para cenar. No echarás en falta cantidad, ni mucho menos calidad.

La chef **Sara Bussetti apuesta por una cocina del futuro** donde los ingredientes orgánicos y de origen local dejan de ser maltratados en las cocciones para lucir apetitosos y saludables en el plato. **Cual obras de arte culinarias de vibrantes colores.**



Los postres son una fantasía culinaria. Clinique La Prairie

## LOS TRATAMIENTOS

Perdí la cuenta de los ricos productos de belleza que utilizaron sobre mi rostro en el **masaje detoxificante facial**; también del sentido del tiempo y el espacio durante la **experiencia ayurvédica de hidro-contraste**: dos horas de tratamiento en el que combinas duchas frías con saunas de vapor, prosigues con el **Shirodhara ayurvédico (que deja caer en la frente poco a poco un fluido aceitoso caliente)** y terminas con una terapia vibracional a base de **cuencos tibetanos**.

¡Ojo! Que también hubo tiempo para sufrir... pero de manera reconfortante. Por fin **un masaje tailandés de los de verdad**, de los que no sabes si reír o llorar, pero que te dejan el cuerpo como nuevo (durante semanas). En cualquier caso, no sería el único, aún me esperaba **otro de 90 minutos llamado Detox Signature Massage** o, lo que es lo mismo, la relajación absoluta.



Sala de tratamientos en Clinique La Prairie. Clinique La Prairie

## EL SEGUIMIENTO

Una vez terminado el programa, lo ideal –para realizar un seguimiento– es **acudir a su clínica de Madrid**, la primera ciudad del mundo en contar con una **Clinique La Prairie fuera de Suiza** (hay otra en Bangkok). Allí evaluarán el resultado y podrás complementarlo con nuevos tratamientos y protocolos de belleza y bienestar.

También deberás tomarte durante unos días los **suplementos alimenticios** que te darán para **completar tu paso por Suiza**. Porque esta es una nueva vía recién abierta por la clínica: una oferta de cuatro suplementos veganos (Age-Defy, Balance, Purity y Energy) llamada **Holistic Health que combina micronutrientes y extractos de plantas** y que puedes comprar a través de su página web.