

# VANITY FAIR

## RADAR

Anabel Vázquez



Cuando me preguntaron si me apetecía pasar unos días en una clínica suiza para ponerme a punto (sic) dije, por supuesto, un “sí” que se oyó en esa clínica suiza. Me explicaron que serían unos **días de detox, un campamento de salud en un nuevo lugar que acababa de abrir en un pueblo alpino**. Mi “sí” aumentaba de volumen. El lugar se llamaba Lonhea y el pueblo Villars.

Empecé a leer sobre Lonhea y supe que iba a estar ocupada **ocho horas al día entre entrenador personal, cardio, masajes y actividades en la montaña**. Entré en pánico. ¿Qué se lleva una a una clínica de salud de Suiza? La respuesta la tenían San Nike y San Oysho. Metí en la maleta toda la ropa de deporte que cupiera y algo discreto (esto es Suiza) para las cenas. Y ya. Las cinco barras de labios no eran necesarias. Los tres vestidos negros, tampoco.

Volé a Ginebra y de ahí a Villars-sur-Ollon o Villars, **un pueblo de casas de madera, refugio de poderosos de perfil bajo y uno de las estaciones de esquí preferidas por los royals**. Al llegar me asignaron la que iba a ser mi casa durante varios días y me dieron una llave diciéndome: “no la necesitas. Puedes dejar la puerta abierta. Aquí no pasa nada”. No me lo creí. Vengo de Madrid.

Mi suite (una cabaña con dos habitaciones sin televisión y wifi sólo durante el día) es una de las tres que tiene la clínica. También cuenta con cuatro habitaciones más. Nunca coinciden más de nueve personas a la vez.



Lonhea es el proyecto, “es mi vida”, dice, del **Dr Michel Golay**, con muchos años de experiencia en medicina manual, micronutrición, y neurología funcional. El concepto en el que se basa es el de **salutogenesis**, que identifica los parámetros de salud de cada persona y proporciona herramientas para mejorarlos. Es una cura desde la salud, no desde la enfermedad. En realidad, a **Lonhea sólo se debería ir una vez en la vida**. Una vez aprendidas las pautas que Golay y su multinacional equipo te dan, uno debería poder aplicarlas solo, en su vida loca de portátiles y tráfico. Una pena, porque querríamos ir todos los meses.

Al llegar pedí pesarme. Me miraron con cara de “Qué vulgaridad”. Lo hicieron y me dijeron Lonhea no es para gente que necesite detox intensos (Lindsay, aquí, no), ni los que sólo quieran perder peso, ni para los que necesiten desintoxicación digital ni de otras patologías. **“Aquí no se viene a perder peso, aunque lo perderás de manera natural, te convertiremos la grasa en músculo”, me resumieron.** Es una clínica de salud global, el alfa y el omega.



En Lonhea la salud pasa por el **ejercicio físico, la comida sana y el buen sueño**. Puro sentido común. Vi una cafetera, vi botellas de vino, vi chocolate y vi carne. Pregunté si todo eso se podía comer y me lanzaron la misma mirada que cuando pregunté si me podían pesar. “Por supuesto, en cantidades moderadas. Hay que disfrutar de la comida. Si te angustia vivir sin chocolate no puedes vivir sin chocolate”. Amén.

Los días en Lonhea siguen horario monacal y un ritmo de campamento juvenil de Estados Unidos. Cada noche, antes de la cena (en una mesa comunal junto al resto de los huéspedes, o pacientes) se reparte el horario del día siguiente.



Hay momentos en los que me he sentido **Jodie Foster** al comienzo de 'El Silencio de los Corderos'. Ellos me repetían que era para sacarme de mi zona de confort. Con lo bien amueblada que tengo mi zona de confort y lo bien que se está allí, con los años que me ha costado construirla...

He disfrutado de masajes diarios, cardio a las 7 de la mañana, me han monitorizado el sueño, y pasado pruebas de todo tipo menos de cantar y bailar. La idea es tener un retrato perfecto de mi salud para ayudarme a mejorarla porque, y aquí viene la diferencia con otros centros: el precio completo (alto) de Lonhea **incluye una semana o dos de estancia allí más cuatro meses de seguimiento intensivo**. Un reloj Garmin y un software especial ayudan a ello.



Y así han pasado los días en este pueblo de cuento; ha habido madrugones canallas y muchas horas de sueño, senderismo entre lagos y yoga diario, ratos de piscina y libro, sesiones de TRX y ejercicios con bosu, con zumos naturales y orgía de quesos suizos para desayunar.



He vuelto con energía, con más capacidad de concentración, protocolos y documentación para escribir una tesis. Ahora empieza el post-Lonhea. Deseadme suerte.