

A photograph of a glass of vibrant green juice, likely made from spinach, sitting on a light blue plate. To the left, a white bowl with a green floral pattern is filled with fresh spinach leaves. Several individual spinach leaves are scattered on the plate in the foreground. The background is a plain, light-colored surface.

Schrijfster Stella Bergsma vertrekt voor een detox-vakantie naar Turkije en neemt mee: een kater en een flinke dosis wantrouwen. Maar dan: "Ik kwam, ik sapte, ik overwon."

# Bewijs van goed GESAP

## DETOX-DAGBOEK VAN EEN BOURGONDIËR

Het ging niet goed: oververmoeid, overwerkt, ongezond. Een altijd stralende vriendin raadde me een detox-vakantie aan. Ik klokte mijn rosé weg, stak nog een bitterbal in mijn mond en verklaarde haar voor gek. Maar toen het slecht bleef gaan, had ik weinig te verliezen.

### DAG 1

#### Even voorstellen: ik en mijn kater

“Welkom in Turkije, hier is jullie eerste drankje.” Een vriendelijke dame wijst enthousiast op twee grote karaffen met een oranje vloeistof. Ik ruik de weë geur van fruit en slik een zure oprisping weg. Om me heen zit een klein groepje mensen, een mix van onwennige nieuwkomers en gasten die er duidelijk al wat langer zijn. Bruin en stralend in bikini. Argwanend bekijk ik ze. Zie ik er over zeven dagen ook zo uit? Ik kan me er niets bij voorstellen. Eerlijk gezegd heb ik een kater. Een flinke. Gisteren tot laat

met vrienden uit geweest. Ik ben direct uit de kroeg in een taxi naar het vliegveld gerold. De hele reis heb ik mijn roes uitgeslapen.

Nu en hier, in het schitterende Kaş in Turkije, met al die frisse mensen om me heen, voel ik me ongemakkelijk. Onze gastvrouw leest voor wat de ingrediënten van het sapje zijn en wat ze voor onze gezondheid doen. Sinaasappel bevat veel kalium, magnesium en ijzer, vertelt ze stralend. Als ze me wil inschenken, sla ik beleefd af. Ik heb het zuur. Eigen schuld. Ik voel me bekeken in het felle zonlicht. Alsof er een schijnwerper op me staat en de rest van de groep me beschuldigend aankijkt. Om straks ‘er was er een dronken hoera, hoera, dat kon je wel zien dat is zij’ te gaan joelen. Ik zou het liefst in een van de felrode banken zakken. Als we eindelijk weg mogen, zucht ik de vele traptreden op, trek de gordijnen van mijn schitterende hotelkamer dicht en slaap, slaap, slaap. ▷

“Steellaa”, zegt  
Giovana op  
dramatische toon.  
“Help mij!  
*Het is hier net  
gevankenis!*”

## DAG 2

### Sap met olie

Alsof ik uit een hol ben gekropen, be-geef ik me de volgende ochtend weer onder de mensen. Ik word gemeten, gewogen en zéker niet te licht bevonden. De resultaten zijn schokkend. Hoge bloeddruk, snelle hartslag, mijn hoofd gloeit ervan. Ik schaam me, maar doe dapper mee met de voorstelronde. Hallo, mijn naam is Stella, 47 jaar, een levensgenieter met niet lang meer te leven als ze zo doorgaat. Er is Ellen, een knappe senior-purser. Ank, een ex-schooljuf. Marlies, een leuke jonge meid die meteen vertelt over haar burn-out. Giovana, een flamboyante Italiaanse oma, die naar eigen zeggen door haar zoon in dit kamp is gezet. En tot slot Fred, een rustige ambtenaar van de burgerlijke stand. Na de les aquajoggen voel ik me verkwikt. We hebben twee uur rust voor het avondsapje, dat iedere keer uit drie soorten groenten bestaat. Ik vind het prima te drinken, maar de mensen die er wat langer zijn, lijken er moeite mee te hebben. “Het gaat een beetje tegenstaan”, zegt Fred, die hier al twee weken is. Hij knijpt zijn neus dicht als hij drinkt. Er moet olijfolie bij het groentesap, zodat je lichaam de voedingsstoffen goed op kan nemen. Als het op is en ik wil vluchten naar mijn slaapkamer, klampt Giovana me aan. “Steellaa,” zegt ze op dramatische toon, “help mij! Het is hier net gevankenis!”

## DAG 3

### Beetje labiel

Die nacht slaap ik slecht. Ik voel mijn hart bonzen. Wat nou als het er opeens mee uitscheidt en ik dood wakker word? De volgende ochtend wekkerweiger ik en mis ik de ochtendwandeling. De waarheid is, dat ik een beetje bang ben. Je moet best een hoge helling op klimmen en vanaf de weg kun je ver naar beneden kijken. Als ik labiel ben, heb ik een beetje hoogtevrees. En als ik niet gegeten heb, ben ik een beetje labiel. Wanneer iedereen even later weer terug is van de hoogtetocht, wordt er citroensap aangelengd met water gedronken. Het zorgt dat de maag krimpt en de darmwand wordt gereinigd, zodat daarna de voedingsstoffen optimaal kunnen worden opgenomen. Dat staat te lezen in het uitgebreide informatieboekje dat we allemaal hebben gekregen. Dan krijgen we het ochtendsap. Ik heb er zin in vandaag. Het ruikt heerlijk naar aardbeien en smaakt nog verrukkelijker. Na een uurtje rust is er een pilatesles en 's middags aquajoggen. Daarna zitten we met alle savasters op de rode banken. Alleen Giovana is er niet. Els vertelt een grappig verhaal over dronken ministers aan boord van een vlucht waarop zij werkte. We lachen en drinken kruidenthee. Het begint hier best gezellig te worden. Mag ik al een wijntje?

## DAG 4

### Dubbele boterham met kaas

Wonder boven wonder voel ik me niet beroerd, al heb ik thuis geen dag afgebouwd. Honger heb ik ook niet. Af en toe knaagt het wat, maar het valt alles mee. De enige momenten waarop ik echt trek heb, zijn na het sporten. Dat heeft iets onnatuurlijks, vind ik. Je lichaam afmatten en het dan niet voeden. Je hebt hard gewerkt, je spieren mogen een beloning, toch? Een lekkere dubbele boterham met kaas, of een portie gebakken eieren met spek. “Is dat geen roofofbouw?”, vraag ik Bernadette, onze sportinstructrice. We hebben net een intensieve boksles gehad waar ik tot mijn eigen verbazing fanatiek aan mee heb gedaan (ik heb de foto's om het te bewijzen!) en nu knort mijn maag. “Het sporten is noodzakelijk”, vertelt ze. “Als je alleen sport, gaat je lichaam je vet sneller opeten.” Ik knik naar haar, dat klinkt goed. Vooral dat opeten. Na de sapjes blijft iedereen vaak bij de rode buitenbanken plakken om te babelen en te proeven van alle verschillende kruidentheetjes. De gesprekken gaan vrij diep. Alles komt langs, van onze stoelgang tot onze geestestoestand. “Vasten is voor mij ook een geestelijke opruiming”, zegt Marlies. Instemmend geknik alom. “Ja,” zegt Els, “je zuivert ook je geest.” “Omdat je niet eet, lijkt je er meer aan





## DAG 5

### Blij en trots

Mijn eerste ochtendwandeling. Alleen! Ik red de klimberg makkelijk en geniet van het uitzicht. Geen angst, geen labiliteit. Wat ben ik blij en trots.

Om de feestvreugde compleet te maken, gaan we 's middag varen. We liggen op het dek in de zon en ik smeer juf Anks rug in. Met een ingesmeerde rug voelt ze zich zekerder, zegt ze. We praten over waar we trek in hebben. Alles komt voorbij. Gebraden kippen, eitjes. Aziatisch met extra veel sambal. Patat oorlog.

We leggen aan in een baai om te zwemmen. Als we met zijn allen in het water dobberen, watertanden we nog wat verder. Gegrilde zalm, gebakken aardappeltjes. Slasaus. Slasaus?

“Ja, ik heb zin in slasaus.” Marlies steekt haar tong naar me uit. “Had je er wat van?”

“Ja!”, roep ik. “Het is raar.”

## DAG 6

### Geen greintje honger

Ik wandel nu iedere ochtend en voel me heel goed. Met de dag word ik fitter. Ik merk het aan kleine dingen, zoals makkelijker omhoogkomen van de grond, zonder te kreunen of houvast te zoeken. Ik betrap mezelf erop dat ik de vele trappen inmiddels bijna op huppel. En dan nog heb ik energie over.

“Ik ga zo naar het dorp lopen, wie wil er mee?” Ik haak mijn arm door die van Giovana. “Kom meis, we gaan flaneren bij de Turkse heren.”

Ank gaat ook mee en even later zitten we op het dorpsplein muntthee te drin-

ken. Giovana vertelt over haar leven, haar geëmigreerde familie, haar twee hartinfarcten. Ank en ik luisteren. Eigenlijk alleen ik, want Ank kijkt steeds opzij.

“Ik heb sjans”, zegt ze besmuikt achter haar hand.

“Meid, wat leuk”, zeg ik. “Doe je wel voorzichtig? Ze vallen volgens mij bij bosjes in jouw buurt.”

Het is de eerste keer die week dat ik Giovana zie lachen.

We nemen nog een thee. Salie dit keer, we doen eens gek. Later loop ik alleen terug naar het hotel, de andere twee hebben de bus genomen. Hier ben ik, denk ik, hier loop ik. Wie had dit kunnen denken aan het begin van de week? Ik voel geen greintje honger, geen spatje angst. Wel voel ik iets anders. Ik moet even nadenken over wat het is. Teverdenheid? Trots? Als het tot me doordringt, prikken de tranen in mijn ogen. Het is dankbaarheid.

## DAG 7

### Mijn oorkonde

Het is gebeurd: ik ben veranderd in een van die mensen die ik in het begin wantrouwde. De bikinibruinen. Enthousiast ontvang ik nieuwe gasten. Ik wuif ze vriendelijk toe met het papier dat ik in mijn hand heb. Het is mijn rapport. Mijn oorkonde. Bewijs van goed gesap. Ik ben er als een kind zo blij mee. Ik heb een lager vetpercentage, normale bloeden hartwaarden. Alsof ik een plaatje van de juf heb gekregen. Al ben ik een verknochte Bourgondiër, ik kom hier terug. Vast en zeker. □

toe te komen”, zegt juf Ank. “Je kunt je problemen beter verwerken als je vast. Je komt er meer aan toe. Vasten is ook een soort loslaten.” Ze vertelt dat ze haar man heeft verloren en niet lang daarna ook haar nieuwe vriend. We zijn er stil van.

Ik sta op en ga naar de keuken. “Iemand nog thee?” Al is er geen alcohol, zo lijkt het toch een beetje op een kroeg. Een rondje sterrenmix voor de hele zaak! Alleen Giovana kan haar draai niet vinden. Gevangen in het paradijs staart ze onophoudelijk naar haar telefoon.

## TRIOMFANTELIJK LAAT ANK EEN TOMAATJE ZIEN. “ALLEEN EEN BEETJE ZUIGEN HOOR, NIET ETEN”

“Verwacht je een berichtje?”, vraag ik belangstellend.

Ze knikt droevig. “Mijn zoon.”

Vlak voor het slapengaan verklapt Ank mij haar middel tegen slapeloze nachten. “Ssst”, zegt ze, terwijl ze de keuken in tippelt en iets uit een zak graait. Triomfantelijk houdt ze het in de lucht.

“Alleen maar een beetje zuigen hoor”, zegt ze ondeugend. “Niet eten.”

Het is een tomaatje.

Als tot me doordringt wat ik voel,  
prikken de tranen in mijn ogen.  
*Het is dankbaarheid*