

## Story's Catherine Keyl ontgift aan de Portugese Algarve

# 'Wat is er aan de hand met me?'

Story's Catherine Keyl (71) ging een week naar Portugal om te saptasten: het gif uit je lichaam lozen door vruchten- en groentesappen, thee en veel water te drinken. Ze verloor niet alleen acht centimeter buikomvang en de nodige kilo's, maar voelde zich ook herboren. 'Mijn lichaam kwam in een rustmodus terecht.'

**O**f ik zin had in een weekje Portugal? Aan de Algarve, de zuidkust met die prachtige rotsformaties en vergezichten over de Atlantische oceaan? Natuurlijk had ik dat. Naar het gedeelte wat er achteraan kwam, had ik even minder goed geluisterd: het ging om een week saptasten. De-toxen, ontgiften. Dat stukje had ik verdrongen, merk ik als ik een paar dagen voor vertrek

toch maar even informeer wat saptasten ook alweer allemaal inhoudt. De hele week alléén maar vruchten- en groentesappen drinken. O, nee! Ik had na een drukke periode zin in een week vakantie, maar dit is echt andere koek (die je óók al niet mag eten). Hoe ga ik overleven zonder de bitterballen die mij er normaal doorheen slepen? En dat ook nog met een groep van

**'Je schijnt kilo's af te vallen...'**

meer dan twintig mensen. Sinds mijn reis vorig jaar naar Iran, ook in een groep, ben ik daar helemaal klaar mee. Er was toen een vreselijk hysterische vrouw mee, die voortdurend te laat kwam bij alle bezichtigingen waardoor we de helft van het programma misten. Maar goed, toch maar 'ja' gezegd. Je schijnt van dat saptasten als bijvangst namelijk ook nog eens de nodige kilo's af te vallen... En dat spreekt mij, met de zomer in zicht, natuurlijk erg aan. Op Schiphol kijk ik bij de incheckbalie al angstig rond. O, die gezette man daar gaat vast mee. En die vrouw daar, die haar wandelschoenen al aan heeft. Want we gaan ook

veel bewegen, had ik in die brochure van Health Holidays al gelezen. 's Ochtends al vroeg lopen op het strand, en de rest van de dag pilates, yoga en andere sporten en ontspanning. Kon ik mijn Bekende Nederlanderskop maar even afzetten. Dat lijkt misschien overdreven, maar u moet zich voorstellen dat ik in een groep terecht kom van mensen die wellicht al een beeld van mij hebben terwijl ik nog niets van hén weet. De vlucht naar Faro, zo'n tweeënhalf uur, verloopt verder ▶

LEES MEE  
IN HAAR  
DETOX-  
DAGBOEK





prima. Ik neem aan boord nog snel even een snack, want na aankomst in het hotel is het afgelopen met eten. En een glaasje wijn moet toch ook nog wel kunnen, al raadt de reisorganisatie aan om de dagen voor vertrek alvast wat te minderen.

### Knoflookbrood

Er wacht een busje op de luchthaven van Faro om ons naar het hotel in Carvoeiro te brengen, een kustplaatsje op ongeveer drie kwartier rijden afstand. Hm, er blijken eigenlijk alleen maar leuke mensen in het busje te stappen, zie ik. Gelukkig. Had ik me voor niets druk gemaakt. Toch is het doodstil onderweg naar het hotel. Niemand zegt wat, gespannen afwachting. Daarbij is het al donker, en kun je elkaar bijna niet zien als je iets zegt. Op de terugreis een week later zal iedereen gezellig met elkaar zitten te babbelen en balen we dat we afscheid moeten nemen, maar dat weten we dan nog niet. Als we in het prachtige hotel Vale d'El Rei (vallei van de koning) aangekomen zijn, wil ik voordat ik ga slapen nog wel een kleinigheidje eten. Hoewel het wellicht niet slim is, want het wordt morgen dan alleen maar moeilijker, bestel ik in de hotelbar wat sappige kippenpootjes en verrukkelijk knoflookbrood, en met twee andere sapsenoten een flesje witte wijn. Bij



elkaar is de rekening twintig euro – wat goedkoop voor zo'n hotel. Bijna jammer dat we de rest van de week hier niets meer te zoeken hebben. En dan is het bedtijd. 'Morgenochtend vijf voor half acht vertrekken we naar een natuurgebied waar we een uur gaan wandelen,' had Ilona, een van de drie begeleidsters, gezegd. Lopen zonder ontbijt? Kan dat wel goed zijn? Maar voordat ik daar verder over na kan denken, val ik al in slaap op mijn kamer.

### DAG 1

'Vijf voor half acht is vijf voor half acht!' zegt Ilona. 'Wie te laat is, gaat niet mee, jammer dan.' Kijk, daar houd ik van. Niks wachten op laatkomers; als ze er niet zijn is dat hun probleem. Ik vraag Ilona of het verantwoord is dat we zo'n eind gaan lopen zonder ontbijt. 'Weet je,' zegt ze, 'Je moet die dingen van je af

### 'Hoe moet ik overleven zonder bitterballen?'

laten glijden en ons alles laten regelen. Het komt allemaal goed. Geef je maar gewoon aan ons over.' Niet zo'n makkelijke opdracht voor een controlfreak zoals ik. Maar ik ga m'n best doen. We vertrekken met een busje naar een uitgestrekt natuurgebied, achter de duinen aan zee. Zo vroeg ligt de dauw nog op de velden. De mimosa staat in bloei, de amandelen zijn in de knop. Ik ruik de maggiplant en de rozemarijn, en ik hoor vogels in een meertje snateren en fluiten. Wat lekker. Maar van wandelen is geen sprake. Ilona loopt voorop en zet de vaart erin. Dat wordt lastig bijhouden... En ja hoor, ik loop natuurlijk achteraan. Ineens wandel ik naast een vriendelijke vrouw. Ze vertelt me dat ze een snoepfabriek heeft en



haar waren op markten verkocht. Ze is er al een week. 'Ben je veel afgevallen?' vraag ik nieuwsgierig. Ze weet het nog niet, vanmorgen wordt ze gewogen. Net als wij trouwens na de wandeling. Ook je bloeddruk wordt gemeten, en je BMI (de Body Mass Index, een index voor je gewicht in verhouding tot je lichaams lengte). Bij terugkomst in het hotel, waar we met de hele groep van tweeëntwintig sapsenoten (onder wie vier heren tussen de vijftig en de zeventig) in een woonkamerachtige ruimte bij elk sapje samenkomen en ervaringen uitwisselen, krijgen we een glas lauwwater met citroensap. Lekker fris. Een kwartiertje daarna volgt een vruchtensap, bestaande uit drie verschillende vruchten. Omdat alle sappen, ook die in de avond, versgeperst zijn bevatten ze geen vezels, waardoor je spijsverteringssysteem helemaal tot rust komt. Kortgezegd: je hoeft niet meer naar de wc voor de grote boodschap. 'Over een uur gaan we bodyshapen,' kondigt de altijd energieke Ilona alweer vrolijk aan. Ik heb dus net tijd om even bij te komen van de wandeling en hup, alweer naar het volgende. We doen de meest verschrikkelijke oefeningen die vast goed zijn voor je spieren, maar die mij doen beseffen dat ik die spieren al in jaren niet meer gebruikt heb. Dan is er voor de middag de zogeheten turbo in een thermosfles: komkommer- en tomatensap. En dan aan het eind van de middag

aquajoggen. Mijn hemel: drie uur sport op een dag! Ik heb véél te weinig sportkleding bij me. 's Middags wordt een tochtje naar een winkelcentrum en een Nike-outlet georganiseerd, dus kan ik gelukkig nog wat T-shirts en leggings kopen. Bij het avondsap – versgeperst sap van drie groentes waarvan één afwisselende groente zoals broccoli, venkel of biet – volgt het voorstelrondje. Gezeten in een vierkant van stoelen gaan we het rijtje af. Ik vind het ongelooflijk hoeveel uiteenlopende beroepen er in deze groep zijn. Een kunstenaar, een treinconductor, een manager, een inkoper van energie, een Friezin met een zorgboerderij. Tijdens het voorstellen blijkt dat twee sapsenoten er nog niet zijn. Later vertellen ze dat ze van Brussel naar Faro vlogen en een tussenlanding moesten maken in Frankrijk



Begeleidster Ilona, die een sportopleiding heeft gevolgd, nam bij de intake onder meer mijn bloeddruk op.

omdat een vrouw aan boord een hartinfarct kreeg. Later hoorden we dat deze 51-jarige vrouw is overleden. Pff, heftig. Geniet van het leven, het duurt maar even, denk je dan al snel. De eerste groentesap heb ik dan intussen op. Rode paprika. De pure smaak, zonder toevoegingen, valt me helemaal niet tegen. Een scheutje tabasco of knoflookolie verzacht de smaak, voor





Wel kijken, niet kopen op de markt. Niet eten ook, trouwens.

de liefhebbers. Als ik het glas sap op heb, besef ik: oké, dit was dus mijn avondmaal. Gelukkig staan er op de hotelkamers genoeg flessen water voor een zelfgemaakt aanvullend kopje thee met de waterkoker.

## DAG 2

Probleempje: ik heb zó veel spierpijn dat ik me afvraag of ik überhaupt wel uit bed kom. Sterker: ik heb helemaal geen zin om uit bed te gaan. Maar ja, ik kan me natuurlijk op dag twee niet al laten kennen. Hup, bed uit, naar het busje voor de wandeling. Nu langs de zee. Geweldig, geen mens op het strand. Het rustgevende geluid van de branding, de opkomende zon. Mooie schelpen. Ik vind een zwarte Shell-schelp die nu in m'n badkamer ligt te pronken. Als we later in de bus naar het hotel terugrijden blijkt eten, of liever gezegd níet eten, de eerste gevolgen te krijgen. *Hebben jullie dat nou ook?* vraagt iemand in ons gezelschap. *Zie je die boom daar? Dat zijn toch bananen?* Het blijken gele bladeren. *En dat dan daar, dat lijkt wel een broccoliboom?* roept een ander. Gelach alom: het is gewoon een spar. Iemand begint bijna te hallucineren over voedsel. Die middag doen we, voor de liefhebbers, een tweede wandeling, over een kronkelig pad over de indrukwekkende rotsformaties aan zee. Het is

een beetje mistig, af en toe wat motregen. Maar het deert niemand. De natuur is overweldigend hier. Terug in het hotel trek ik me lekker terug met een fantastisch boek (*Tsjajkovskistraat 40*, van Pieter Waterdrinker).

## DAG 3

Wat is er aan de hand met me? Ik heb de eerste nacht dertien uur geslapen. Dertien uur! Dat heb ik thuis nooit. Nu de tweede nacht wéér. Ik voelde me best brak en was de avond ervoor al om half negen gaan slapen. Er was

## 'Wat raar: ik had geen zin om te eten!'

aangekondigd dat deze derde dag een zogeheten dip-dag zou worden. Dat je het niet meer ziet zitten, hoofdpijn krijgt of soms een beetje misselijk. Het heeft allemaal met het ontgiften te maken, begreep ik. Maar bij mij is gelukkig niks aan de hand. Behalve dat ik lang slaap dus.

## DAG 4

Ik begrijp niet precies hoe het werkt. Thuis loop ik de hele dag te snaaien. Trek, altijd. Ik realiseer me nu hoe vaak ik van de paaseitjes heb gesnoept.

Maar hier? Geen enkele behoefte! Ook totaal geen hongergevoel. Alhoewel ik moet toegeven dat ik gisteravond even wegdroomde en een geweldige steak over zag vliegen. Die middag gaan we weer naar een winkelcentrum. Ik boek mijn eerste overwinning daar: ik vind een T-shirt en de verkoopster vraagt welke maat. *XL*, zeg ik. Ze bekijkt me van top tot teen en zegt: *Nee hoor, u heeft een medium nodig. Zou ze ingehuurd zijn door onze reisorganisatie?* Het geeft me in elk geval een heerlijk gevoel. Aan het eind van de dag krijg ik alsnog een dip. Iemand vertelt me dat ze vorig jaar, bij een eerder bezoek, na een week twee kilo was afgevallen. De moed zakt me in de schoenen. Een week niet eten en dan maar twee kilo eraf? Doe ik daarvoor al die moeite? Ik heb zin in gezelligheid, ben er klaar mee. Natuurlijk gaat het deze week vooral om het vasten, het reinigen van je lichaam, het ontgiften. Dat vrouwen daarbij vaak een halve kilo per dag afvallen (de mannen zelfs tot een hele kilo per dag) is meegenomen, al weet ik zeker dat veel sappenoten het stiekem vooral dáárom doen. Iemand anders uit onze groep vertelt dat ze zich vorig jaar na die week nog nooit zo lekker had gevoeld. Nou, op dit moment geloof ik daar niks van. Ik wil een stuk kaas! Een lekker glas wijn! Desnoods een biertje. Een paar pinda's?



Ik word gek: bij de shopping mall hangt een billboard vol met lekker eten!

## DAG 5

*Ben jij ook zo moe?* vraagt een groepsge-nootje. *Ik had gisteravond zulke ijskoude voeten. Ik dacht: ik heb lekkere wollen sokken bij me. Maar ik was zó kapot, te moe om m'n sokken te pakken.* Ik schiet in de lach. Vandaag lekker buiten in de zon yoga gedaan. We hebben al een paar pittoreske dorpjes in de buurt bezocht. Morgen gaan we naar Albufeira, daar was ik 30 jaar geleden voor het laatst. De afleiding van dingen doen, met elkaar, werkt goed. En het is nog reuze gezellig ook, onderling.



Proosten met sappenoten Bernadette, Margriet, Adinde, Louise, Dirk en Tineke.

## DAG 6

Ik wist niet wat ik zag! Ik herinner me Albufeira als een lieflijk vissersplaatsje aan die prachtige, grillige Portugese kust. Het is nu een heuse vakantiestad, met voorsteden, winkelcentra en veel verkeer. Ik ontdek in het oude centrum een superleuk winkeltje waar een Portugese mevrouw zelf sieraden maakt. Gretig maak ik mijn keuze. Een goede blijkt, want 's avonds bij het avondsapje vragen veel vrouwen waar ik die leuke ketting gescoord heb.

## DAG 7

Vandaag is de dag van de waarheid. We zullen gewogen worden. En daarna mogen we een lichte lunch nuttigen. Maar er gebeurt iets ráárs: ik heb helemaal geen zin om te eten. Ik vind het eigenlijk wel goed zo. Je lichaam komt in een rustmodus en dat is een heerlijke ervaring. Met de moed in de schoenen sjok ik naar de weging. Begeleidster Ilona meet net als bij de intake mijn bloeddruk (die is afgenomen, fijn) en daarna het gewicht. Ik heb de laatste jaren zó vaak geprobeerd om af te vallen en ik kreeg er nog geen halve gram af. En wat denk je? Maar liefst vier kilo ben ik kwijt! En wat belangrijker is: acht centimeter buikvet is verdwenen! Ik ben zo blij. Zelfs als je zo oud bent als ik kun je dus blijkbaar toch afvallen!



Yes! Vier kilo kwijt!

Dit verslag is ongeveer een week na afloop geschreven. Ik beweeg nu thuis in het Gooi elke dag nog steeds een uur, omdat het gewoon verslavend is. En serieus: ik ben nog amper aangekomen, terwijl ik toch weer 'normaal' eet. Maar naast het mooie resultaat en een heerlijke week waarin ik weer helemaal tot mijzelf kwam, kijk ik terug op een geweldige ervaring met een leuke groep mensen in een buitengewoon prettige sfeer. Ik heb volop energie om plannen te bedenken voor een nieuwe serie interviews die ik voor Story zal gaan doen, komende zomer. Ik kijk ernaar uit om ze voor u te maken! ●

