

RTL Nieuws-sterverslaggever ontgift tijdens week sapvasten

Jaap van Deurzen: 'Ik maakte een vuilnisvat van mijn lichaam'

Als speciale verslaggever van *RTL Nieuws* doet Jaap van Deurzen (66) al jarenlang verslag van dramatische gebeurtenissen als de moordpartij op het Noorse eiland Utoya en de allesvernietigende tsunami in Azië. Op uitnodiging van Story ging hij een week naar Portugal om te sapvasten: het gif uit je lichaam lozen door het drinken van vruchten- en groentesappen. Prettige bijkomstigheid: Jaap verloor daardoor 6 kilo gewicht en 7 centimeter buikomvang. In Story zijn detoxdagboek.

DOOR JAAP VAN DEURZEN

Ga je echt zeven dagen niet eten? Ga je een week lang alléén fruit- en groentesapjes drinken? Ben je wel goed bij je bol, man? Dat kan toch niet gezond zijn!?' Eigenwijs antwoord ik: 'Misschien niet, maar ik ga het toch proberen. Ik wil van die bolle pens af, er kan wel een paar kilo spek vanaf.' We staan in de kroeg in Weesp. Negen mannen van middelbare leeftijd met brede bierbuiken. Na het sloeproeien op de Vecht zijn we

het vochtverlies ruimschoots aan het compenseren met blond schuimend bier. Hoofdschuddend kijken mijn maten me aan. Die arme Jaap begint al vroeg te dementeren, zie ik ze denken. 'Doe mij nog negen bier!' roept Maikel en hij maakt het bekende gebaar van een ronddraaiend vingertje. Kort daarna vlieg ik naar de Portugese Algarve. De vlucht verloopt vlekkeloos. Tweeënhalf uur lang heb ik de demonen van vrouwlief – ik noem haar stevast liefkozend Blond – bestreden. Ik wilde haar graag meenemen, maar ze is als de dood voor vliegen.

Elk ratelend schroefje in de ingewanden van de Boeing 737 doet haar verstijven. Zelf heeft ze geen sapvastkuur nodig om af te vallen; al een maand voor vertrek kletteren de kilo's van haar karkas van de zenuwen. Boven

Faro drijven donkere wolken. Misschien wel een voorbode van wat er komen gaat. In het vliegtuig heb ik de brochure van reisorganisatie Health Holidays nog eens aandachtig doorgenomen. Dit wordt bepaald geen reisje voor fijnproevers zoals wij...

Gelukzalig

We zijn vaker in de Algarve geweest en hebben er een halve oceaan aan vis gegeten. Onze gevinde vriendjes spoelden we weg met grote glazen witte wijn. Straks zit ik aan een gifgroen spinaziesapje... Blond heeft al aangekondigd dat ze onze traditie van Portugese schranspartijen zal voortzetten. Aan haar lijf geen sap-polonaise – zij eet! Ik niet, ik vast. Het is de bedoeling om mijn lichaam eens goed te ontgiften. Resetten noemen veel deelnemers ►

'Volgens de statistieken lijd ik aan obesitas'



aan de kuur dat, hoewel ik geen idee heb wat dat precies betekent. Ik ben zelf zo nuchter als een lege maag en geloof eigenlijk niet in dit soort semigezonde strapatsen, maar ik wil hartstochtelijk graag afvallen. Bovendien wil ik weleens meemaken hoe het is om een week lang niet te eten. De afgelopen jaren heb ik een soort vuilnisvat van mijn lichaam gemaakt. Een weekje gas terugnemen, kan in mijn ogen geen kwaad. Tegelijkertijd piept er een vilein stemmetje in een of andere hersenkwab dat zegt: 'Doe eens normaal, man! Je gaat gewoon tussendoor wat eten, geen mens die het merkt. Is ook leuk voor het verhaaltje. Neem je de boel gewoon een beetje in de maling, kan jou het schelen, joh. Eén wijntje kan toch wel, wat is nou één wijntje? Je lijkt wel krankzinnig om in het land van fado, vis en wijn alleen maar vieze sapjes te gaan zitten zuipen. Stop met die waanzin!' We logeren in een kleine villa van het prachtige hotel Vale d'El Rei in de omgeving van Carvoeiro. Ietwat slaperig van de vroege ochtendvlucht stappen we het 'saphuisje' binnen, waar we worden

ontvangen door Fanette Ligthart van Health Holidays, een vriendelijke vrouw met opgestoken grijs haar en felblauwe ogen. Het Kruidenvrouwtje, wordt mijn troetelnaam voor haar. Het is druk in het saphuisje, want het is wisseling van de wacht: de vorige groep vertrekt, de nieuwe sapvastklanten komen binnen. Ik zie een vrouw die na tien dagen kuren gelukkig de trap komt afstappen. Ze is aan het eind van de kuur gewogen en is bijna zeven kilo kwijt. 'Mijn huid is helemaal glanzend. Ik voel me zó goed, zó schoon!' zegt die lieve kiloknaller enthousiast.

Lotgenoten

We krijgen onze eerste vruchtensap geserveerd. Fanette legt uit dat alle vezels daaruit verwijderd zijn. 'Dat is om de maag rust te geven. De spijsvertering vergt veel energie van ons lichaam. Als je de vezels overal uithaalt, ook uit de groentesappen die jullie straks krijgen, heeft de maag niks meer te doen. Alle peristaltische bewegingen stoppen dan, de sappen worden direct in het systeem opgenomen. Je kauwt niet meer en er is dan geen speekselvorming die het hongergevoel stimuleert. De aandrang om te gaan eten valt eigenlijk weg.' Ik denk smachtend aan de heerlijke

inktvissen met knoflooksaus die ik hier altijd eet, met van die dikke patatjes in wokkelvorm die ik in zelfgemaakte mayonaise verdrink. Waar ben ik in vredesnaam aan begonnen? Ik zie Blond gniffelen. 'Ik ga straks wel even lekker lunchen in het restaurant, anders val ik van de graat,' zegt het kreng lachend. Het is het uur van de waarheid: tijd om gewogen te worden. Ik tik met mijn 1,84 meter een slordige 101,4 kilo aan. Ik schaam me rot. Volgens de statistieken lijdt ik aan obesitas, hoewel ik mezelf nooit als een moddervette man heb beschouwd. Als een geslagen hond strompel ik het saphuisje uit. Er is werk aan de winkel – véél werk. De deelnemers in mijn sapvastgroep zijn bijna allemaal vrouwen van middelbare leeftijd. De oudste deelnemer is 71 jaar oud, de jongste 45. Er zijn zegge en schrijve drie mannen die meedoen. Blond en ik houden niet van groepsreizen. Als verslaggever ben ik elke dag omringd door wildvreemden, dus in mijn vrije tijd mag het qua gezelschap wel een onsje minder zijn. Maar tot mijn grote verrassing zijn het stuk voor stuk ontzettend lieve en gezellige mensen, met de meest uiteenlopende beroepen: een onderwijzeres, een eigenaar van een gezondheidsboetiek, twee diëtistes met een afslankkliniek, een vis verkopend stel, een consulente,

een schrijfster, een juriste... Lotgenoten zijn we. We gaan ervoor!

Diepe slaap

Om vier uur in de middag treden we aan in het verwarmde zwembad van het hotel. We gaan aquajoggen. Ik denk even aan de mannen in Weesp. Ze moesten me nu eens zien, tot aan mijn heupen in het water tussen veertien vrouwen. Met een paar kunststof haltertjes in mijn handen voel ik me als een dik dolfijntje dat allerlei capriolen staat uit te halen in het water. De aquales wordt geleid door een prachtige blonde Apollo met een wasbordje. Iedereen valt voor deze sympathieke charmeur, die het beste uit ons naar boven haalt. Ik word een fan van aquajoggen, waarbij de gewrichten worden ontzien, maar waar je toch een enorme inspanning voor moet leveren. Dat alles op de slechts twee sapjes die ik inmiddels heb gedronken: een fruitsapje in de ochtend en een zogenaamde 'turbo', het middagsap in een koel thermosflesje; versgeperst sap van ontvelde tomaten, aangelengd met komkommersap. In de avond schuiven we aan voor ons 'diner' in het saphuis-

je. Tijd voor ons eerste groentesap, dat altijd bestaat uit een basis van wortelsap en komkommer. Daar wordt dan een verse rauwe groente uit de sapcentrifuge aan toegevoegd. De ene dag is dat courgette, de andere dag bijvoorbeeld waterkers, weer een andere keer rode paprika. Fanette vertelt ons wat we deze week kunnen verwachten en draait niet om de hete brei heen. We kunnen last krijgen van obstipatie en de stoelgang-

'Ik voel me in het zwembad als een dik dolfijntje dat capriolen uithaalt'

thee doet dan wonderen. Op een gegeven moment kunnen we ook last gaan krijgen van misselijkheid; gemberthee is dan een aanbeveling. En ja, we krijgen vrijwel zeker ergens in de week een soort dip, het gaat dan om sapdementie. Even rustig aan doen is het beste recept. Doodmoe van alle indrukken val ik in een diepe slaap...

Lust voor het oog

En dan gebeurt het wonder. De volgende dag stap ik fris en fruitig het busje in

om op een nuchtere maag aan een strandwandeling te beginnen. In kleine groepjes lopen we gezellig pratend over houten vlonders door een prachtig natuureservaat heen. De terugweg gaat over het strand. 'Ik heb geen honger,' zeg ik totaal verbaasd tegen mijn buurvrouw. 'Ik ook niet, vreemd gevoel is dat, hè? En dan moet je weten dat ik thuis soms enorme vreetbuien kan hebben. Dan blijf ik de hele dag

proppen. Ik kan kilo's per maand aankomen. Mijn ex-man zei ooit tegen me: *Jij lijdt aan boulimia zonder braken,*

haha! Zo keuvelen we maar wat aan. Ook drinken we ons eerste sapje van de dag. Drie kwartier later staan we op de tennisbaan om te beginnen aan een klein uurtje bodyshaping. Ook dat is een pittige training, die spiergroepen traint waarvan ik het bestaan nooit heb vermoed! Inmiddels schijnt de zon vanuit een stralend blauwe hemel. Zo ken ik de Algarve weer. Een uur later vertrekken we met de bus naar de kust voor de volgende flinke wandeling over een moeilijk begaanbaar pad. Je krijgt verdorie niet eens de tijd om te tobben over je stofwisse- ►



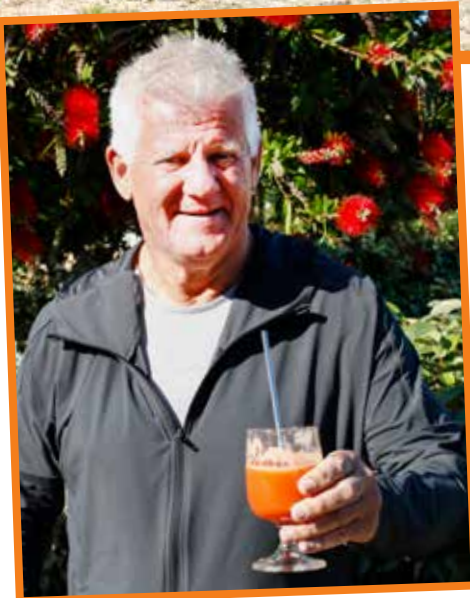
Hotel Vale d'El Rei in Carvoeiro.





Jaap met saggnotes Jacqueline, Marianne, Geeske, Saskia en Liesbeth (vlnr).

ling. De route loopt langs de grillige kustlijn, die bestaat uit kalkrotsformaties die zijn ingevreten door het onstuimige zeewater. Het landschap is een lust voor het oog. Ik heb nog steeds geen trek. Ik drink liters water en voel me opperbst. Hoe bestaat het? Hoeveel kun je aan op drie sapjes per dag? Veel dus. Met een zeker gevoel voor masochisme zit ik 's avonds aan bij de maaltijd van Blond. Die heeft me dat ten strengste afgeraden, maar ik doe het voor de gezelligheid. In je eentje eten is ook geen pretje. Ik zit aan tafel met een glas koel water. Blond kiest de Chinese



soep met noodles als voorgerecht, gevolgd door knapperige kippenborst met dikke patatten. Het geheel blust ze af met een fles cabernet sauvignon. Ik zou haar nu langzaam

naar het strand brengt, steekt een vrouw haar tong naar me uit. 'Heb jij dit ook?' vraagt ze me ietwat bangig. Haar tong is compleet wit uitgeslagen. Ook dat schijnt een onderdeel te zijn van het detoxproces in het lichaam. 'Je lijkt wel een chihuahua!' blèr ik tactisch. Ik ben

'Als een kraaiende kleuter spring ik de tuin in: 6,1 kilo afgevallen!'

kunnen wurgen, maar ik doe het toch vooral mezelf aan. Tijdens het dessert wil ik uit het raam springen. Ze bestelt The Sweet Secret of the Vine in Sparkling Wine Sauce, een rol cake gedrenkt in mousserende wijn. Ik zit breeduit te kwijlen en kan wel janken.

Feestje

En dan is hij er, op dag vier: de zo gevreesde dip. Blijkbaar een in de buitencategorie. Als we 's ochtends staan te wachten op het busje dat ons

natuurlijk in de war: ik bedoel een chowchow, dat is een hond met een blauwe tong, terwijl dit een witte is. Het is het eerste teken van mijn naderende sapdementie. Met de moed der wanhoop sleep ik mezelf het busje uit en begin ik bijna strompelend aan mijn wandeling. Twee lieve deelnemers besluiten om met me mee te lopen in mijn tempo. We schuifelen als slakken over die verdomde vlonders. Er lijkt geen eind te komen aan die 'lange ladder', ijlt het door mijn hoofd. De dames beginnen een feestelijk gesprek



Op de weegschaal: het moment van de waarheid.

over de voorbereiding van een kruidig visgerecht en wisselen daarna allerlei recepten uit via hun mobieltjes. Hoe ik weer in onze bus gekomen ben, kan ik me niet meer voor de geest halen. Alle kleuren zijn vervaagd. Ik zie alleen nog maar witte schimmen. Ik hallucineer over voedsel. Ik denk in mijn wakkere waandroom op de een of andere manier ook aan mijn lever. Ik heb al vier dagen geen druppel alcohol gedronken. Ik begin het orgaan te visualiseren en zie de leverkleurige stakker voor me, naargeestig schuilend onder een paraplu voor alweer een zure regenbui van alcohol. Voorzichtig komt mijn lever uit zijn schuilplaats en ontvangt de groente- en fruitsappen met open armpjes. Het orgaan klapt een



Een geslaagde week!

tuinstoel uit en leunt lui achterover. Deze sapkuur is voor hem een feestje. Ik ben malende aan het worden...

Lekker harinkje

Eenmaal in het saphuisje leg ik mijn situatie voor aan Fanette. 'Dit is heel normaal. Je lichaam is bezig om alle giftige rotzooi eruit te gooien. Daar kun je een beetje misselijk van worden. Alle energie gaat naar de organen, de hersenen worden als het ware op non-actief gezet. Daar kun je van gaan zwijmelen. Doe maar een beetje rustig aan.' Ik val die morgen in een diepe slaap en laat het bodyshapen even voor wat het is. Van sommige andere deelnemers hoor ik dat ook zij min of meer 'dippend' voor de bijl zijn gegaan. Allemaal vallen we af en we lopen met ingevallen konen door de gangen van het hotel. Bij mij gaat het gewichtsverlies wel heel erg hard: mijn buik is totaal verdwenen! Maar het gekke is: ik heb nog steeds geen trek, hoewel we volgens onze mentor hooguit vijfhonderd calorieën per dag binnenkrijgen. 'Maar je lichaam krijgt met onze sappen wel alle belangrijke mineralen en vitaminen binnen, hoor. Het is een beetje minder dan normaal, maar wel genoeg. Het lichaam komt niets tekort,' belooft Fanette. 'Geloof me, als je straks weer gaat eten, barst je van de energie, maar je moet wel weer rustig beginnen. Ontbijt met fruit, eet zo veel mogelijk



rauw en vers. Vermijd bewerkt voedsel. En varieer ook veel. Laat je lichaam maar weer langzaam wennen aan al dat voedsel.' De week zit er bijna op en ik heb ondanks al mijn vermetele voornemens niet gesjoemeld. Het moment is daar. Ik stap op de weegschaal en ik schrik me te pletter. Ik ben 6,1 kilo afgevallen in een week tijd! Het gewichtsverlies bestaat natuurlijk voor een groot deel uit vocht, maar toch voel ik me helemaal het mannetje. Ik ben ook 7 centimeter buikspek kwijt en spring als een kraaiende kleuter de tuin in! Tussen duim en wijsvinger houd ik een schriel reepje spek beet. Kijk mij eens even. Deze sapvastkuur is een ervaring voor het leven geweest. Volgens de regels mogen we na zeven dagen een lichte lunch eten, een slaatje of iets dergelijks. Maar nu klinkt er opeens een heel ander vilein stemmetje in mijn hersenkwab: 'Zou je dat wel doen, joh? Dat is toch zonde van die week afzien? Wacht nou nog even, kerel – rustig aan!' Mijn vrouw kijkt me meewarig aan. Ze vindt me met een boller hoofd toch iets aantrekkelijker, maar is trots dat ik het heb volgehouden. 'Ik ga morgen een paar lekkere harinkjes voor je kopen,' zegt ze lief. En zo geschiedde. ●