



Sri Lanka, een wereld van oliën en geuren (slot)

De ayurvedische arts informeert ons enthousiast over de verschillende planten die groeien in de kruidentuin. (foto: Ingrid Schäffers)

Sri Lanka is het land van de kruiden en specerijen, maar ook het land waar de van oorsprong Indiase ayurvedische geneeskunst zeer populair is en door velen wordt toegepast. In het vorige nummer van Esthéticienne heeft u al kennis kunnen maken met de rijkdom van grondstoffen uit Sri Lanka. Gonnie van de Lang is daar op zoek gegaan naar nieuwe ideeën en recepten om toe te passen in haar praktijk. Hiervoor heeft zij diverse kruidentuinen en ayurvedische artsen bezocht. Geniet mee van het laatste deel van haar ervaringen in Sri Lanka.

Gonnie: “We werden steeds enthousiaster over de weldaad aan gezondheidsproducten in Sri Lanka. We brachten een bezoek aan diverse kruidentuinen. Een heel bekende is gelegen in Matale. We werden rondgeleid door een vriendelijke, energieke ayurvedische arts die ons liet kennismaken met verschillende bomen en planten waar de specerijen en vruchten uit voortkomen. Bij iedere plant is er wel een verhaal te vertellen. Wist u dat ananas bij te veel gebruik huidproblemen kan geven? Ook bij psoriasis is ananas niet aan te bevelen, dit omdat het te veel zuurvorming en huidirritatie kan geven. Een kruidenafslankmiddel dat bestaat uit een fles lime-olie (limoenolie) en een fles wilde bijenhoning (een niet sterk suikerhoudende soort honing) werd uitgebreid besproken en toegelicht. De toepassing hiervan is als volgt: los 2 theelepels lime-olie en 1 theelepel honing op in een glas water en neem dit iedere ochtend op een nuchtere maag. Deze drank bevordert de stofwisseling en vermindert het gewicht. Lime-olie werkt sterk op het immuunsysteem en preventief tegen griep en verkoudheid. Honing helpt met name in de herfst- en wintermaanden ophopingen van toxinen te

voorkomen. Een theelepel honing in een glas heet water werkt reinigend.

De ayurvedische arts demonstreerde ons een speciale rode olie, met als basis wederom de king kokosnoot en kruiden, die toe te passen is bij verschillende pijnklachten zoals gewrichtsklachten, reuma, artrose, spataderen, rug- en nekklachten. Tevens werkt deze olie zeer ontspannend als massageolie. De rode olie dient dagelijks op de pijnlijke gewrichten aangebracht te worden en gemasseerd tot het gebied warm aanvoelt om zo zijn geneeskrachtige werking te hebben.

Rijkdom

In Sri Lanka worden diverse etherische oliën zoals jasmijn, roos, kaneel, limoenolie, citronella en sandelhout gewonnen. Met name over de kaneelolie en sandelhoutolie wilde ik iets meer te weten komen. De werking van kaneelolie werd door een arts uitgebreid uitgelegd. In Sri Lanka wordt de uit kaneelbladeren vervaardigde olie op veel plaatsen bereid. Kaneelolie heeft een verwarmend effect en kan worden toegevoegd aan een basisolie om het lichaam te verwarmen. Tegen kou blijkt een beetje kaneelolie onder de nagelriemen, op de handen,

voetzolen, slapen en achter de oren wonderen te verrichten. Tegen tandpijn wordt een druppel kaneelolie in een katoenen doekje gedruppeld en tegen de zere tand gehouden. Spuug het speeksel dat daarna gevormd wordt uit en herhaal dit proces vijf maal. Tegen oorpijn wordt op een wollen doekje een druppel kaneel in de gehoorgang aangebracht (ook heel geschikt voor mensen die last hebben van hun oren bij het vliegen). Een druppel kaneelolie in een glas water en daarmee de mond gorgelen verdrijft slechte adem.

Sandelhout

Na de kaneelolie kwam een van de kostbaarste oliën die we aantreffen in Sri Lanka aan de beurt: sandelhoutolie. Sandelhoutolie wordt op vele manieren gebruikt in cosmetica en schoonheidsverzorgingsmiddelen. Deze olie ruikt fantastisch en is in Sri Lanka goedkoop. Sandelhoutolie ondersteunt de gezondheid van de huid, herstelt de vochtbalans en houdt de huid soepel en glad. De olie werkt verzachtend en kalmerend op de huid. Goed te gebruiken bij een vette en droge huid, acne, rimpels en een ontstoken huid. Sandelhout bevordert de circulatie in de haarvaten en



*De kruidenkast in de kruidentuin.
(foto: Ingrid Schäffers)*



Er zijn verschillende soorten bananen. Deze vrucht voorkomt bij het sporten spierkramp door het hoge gehalte kalium. (foto: Herman Sluiman)



*Een groepsmassage onder de bomen in de kruidentuin. Een team met studenten, en masseurs in opleiding staat voor ons klaar.
(foto: Mary Advokaat)*

verbetert de lymfe. Voor mannen is het een heerlijke verzachtende, geurende olie voor na het scheren. Een speciale beautycrème bestaat uit een mengsel van jojobacrème en sandelhout. Deze crème werkt kalmerend voor de huid, zorgt dat de huid zacht aanvoelt en verbetert de conditie ervan. De crème werkt bij eczeem, zonneallergie, en huidirritaties. De geur alleen al is fantastisch. We besluiten daar een voorraad van mee te nemen.

Een ander beautycrèmerecept dat goed zelf te maken is, is het volgende: neem een deel aloë veragel, een deel jojobacrème en twee druppels sandelhoutolie. De aloë veragel wordt veelvuldig geprezen en werkt goed bij huidirritaties, zonneallergie en zonnebrand, evenals bij eczeem en een droge gebarsten huid.

De ayurvedische 'tiger' kruidenbalsem in deze kruidentuin bevat geen menthol zoals zijn Indonesische variant. Volgens de arts

geeft menthol namelijk te veel hitte, wat schadelijk kan zijn bij bepaalde gewrichtsklachten en spierproblemen. Als groep ervaren we vervolgens hoe de rode olie en de mentholvrije balsem werkt. Opeens verschijnt er een groep van zo'n veertien masseurs, allemaal studenten die ons uitnodigen voor een hoofd-, nek- en schoudermassage. We mogen plaatsnemen in de schaduw op een bankje en worden gevraagd ons bovenlichaam te ontbloten. Allereerst wordt de balsem aangebracht op de huid ter ontspanning van het lichaam. De balsem laat de huid helemaal tintelen en werkt goed bij pijnklachten van de gewrichten, rug- en nekzone. Daarna wordt de rode olie opgebracht en het bovenlichaam gemasseerd. Tot slot worden we verwend met de beautycrème op ons gezicht. Wat een weldaad aan geuren en wat een fantastische ervaring. Ik zie mij al in Nederland zo zittend onder een boom met een

ontbloot bovenlichaam in een kruidentuin. Maar in Sri Lanka kan én gebeurt dat gewoon.

Kruidenmengsels

Zakjes met kruidenmengsels die heilzaam werken voor de gezondheid zijn op iedere plek te koop. In de kruidenwinkels en supermarkten treffen we deze dan ook veelvuldig aan in de schappen. Een kruidenmengsel bestaat uit een diversiteit aan samengestelde, gedroogde kruiden die tot poeder zijn vermalen. Dit mengsel, verkrijgbaar in handzame en afgewogen zakjes, wordt gemengd met heet water om een kruidenaftreksel te verkrijgen. Een kruidenmengsel ter voorkoming en behandeling van een loopneus, keelpijn, kouvatten en verkoudheid, bevat wel zo'n veertien verschillende soorten kruiden zoals gember, zwarte peper, lange peper, koriander, komijn e.d. Toepassing: bij lichte ver-

De ayurvedische arts met een toonbank aan kruidendranken en oliën. (foto: Mary Advokaat)





Een bezoek aan de praktijk van een ayurvedische arts met allemaal kruidenmengsels en onbekende kruiden. (foto: Mary Advokaat)



In de wachtruimte van de arts verrast de chauffeur Gonnie met een vers geplukte limoen, zo uit de boom en vreselijk zuur. (foto: Mary Advokaat)



De behandeling van de wratjes op de arm van Michael. (foto: Mary Advokaat)

koudheid twee zakjes per dag ('s ochtends en 's avonds) oplossen in heet water en dit kruidenmengsel opdrinken. Bij hevige verkoudheid drie zakjes per dag gebruiken voor een periode van vier dagen. De kruiden versterken en verwarmen het lichaam, de transpiratie wordt bevordert, zodat de kou het lichaam kan verlaten. In onze groep is dat direct uitgeprobeerd. Een groepsgeenoot was hevig verkouden door de airco in de bus en hotels met verschijnselen als een verstopte neus, verkoudheid, hoofdpijn en vermoeidheid. De chauffeur kocht dit wondermiddeltje direct en na twee dagen waren werkelijk alle klachten volledig verdwenen. Na allerlei inkopen te hebben gedaan in de kruidenwinkel gingen we verder op zoek naar nieuwe ervaringen.

Ayurvedische arts

Tijdens een van de massages kreeg ik terloops te horen dat de leermeester van de masseur zich tien minuten rijden met de tuktuk, de driewielige taxi, bevindt. Een bezoek aan deze arts was zo te regelen. Michael, de zoon van onze groepsgeenoten, had last van wratjes op de armen. Met dit gegeven vragen we om een consult bij deze arts. Zijn praktijk is ergens achteraf gelegen. Onder een afdakje wachten we tot we aan de beurt zijn. De jonge ayurvedische arts verwelkomt ons vriendelijk en neemt alle tijd. De praktijk bestaat uit een kleine ruimte met een massage-tafel en een toonbank met allerlei potten. De arts laat ons verschillende potjes met kruiden zien die ons heel vreemd voorkomen en sterk ruiken. In een kast staan allerhande flessen met kruidenoliën. De wratjes worden behandeld met lotion van salicylzuur (ook in Nederland bekend) en daarna met een donker gekleurde kruidenzalf. We krijgen de instructie om dit zes dagen achtereenvolgend toe te passen. De zalf blijkt zeer speciaal bereid en gezegend te zijn en zeer kostbaar. De zalf kan op diverse

wonden worden toegepast en moet wonderbaarlijk werken. Het valt mij op dat er andere richtlijnen met betrekking tot hygiëne worden gehanteerd dan in Nederland. Zo draagt de arts bijvoorbeeld geen handschoenen en wast hij, volgens mij, zijn handen tussen de bezoeken door niet. Desalniettemin komt hij mij als zeer kundig en uiterst behulpzaam en vriendelijk over.

Weer thuis

Na een schitterende reis met veel nieuwe ideeën om toe te passen in mijn praktijk als kleurenpuncturist ben ik meer dan tevreden over alles wat we gezien en ervaren hebben. Enkele ervaringen vanuit mijn praktijk wil ik u graag vertellen. Ik behandel veel mensen met stressklachten, waarbij een rug- en voetmassage een onderdeel is. De kruidenbalsem en rode olie kan ik daarbij uitstekend gebruiken. De mensen moeten in het begin even wennen aan de sterke geur en ervaren heel duidelijk de prikkelende werking van de producten. Door de olie van te voren in een kom heet water te verwarmen, wordt deze vloeibaar en voorverwarmd. De in een kruidenwinkel gekochte haarolie heb ik allereerst op mijzelf en mijn partner uitgetest. De olie flink in de haren gemasseerd en een nacht laten intrekken. De volgende dag de haren gewassen. Wat voelen de haren daarna zacht en geurig aan! Het is wel bewerkelijk om zo uitgebreid de haren te behandelen, maar het is het proberen waard. Vooral bij droogte of roos op het hoofd is dit een heerlijk verzachtend product. De haarolie wordt tevens geadviseerd bij hoofdpijn. Door de olie op de fontanel aan te brengen en in de hoofdhuid te masseren, ontspant het hoofd. Bij hoofdpijn een klein beetje balsem op de slapen aanbrengen, werkt tevens fantastisch. De lime-olie en wilde bijenhoning lijken mij een goede voorbereiding voor de herfst en

winterperiode. Na twee weken gebruik in Nederland zijn de vakantie kilo's er snel af en merk ik dat mijn huid een flinke schoonmaaktbeurt heeft gekregen. De zakjes met kruidenmengsels zijn heilzame en eenvoudige hulpmiddelen om de winter goed door te komen en verkoudheid en griep te behandelen. Ik neem mij voor hier veel gebruik van te maken in mijn praktijk. De beautycrème op basis van jojoba en sandelhout voelt heerlijk aan op mijn gezicht en hals. De crème smeert goed uit en heeft een samentrekkend effect op de huid. Daarnaast is de geur heerlijk. ✨

Tekst: Gonnie van de Lang, energetisch-therapeut en yoga- en chi neng qigong docent.

De reis door dit schitterende land met zijn gastvrije inwoners heeft Gonnie van de Lang veel ideeën en recepten gegeven waar zij zeker op nuttige wijze gebruik van kan maken in haar praktijk. Voor informatie over de ayurvedische recepten en producten kunt u contact met haar opnemen via tel. 0546-577070, info@vandelang.nl of www.vandelang.nl.

Bronnen

Boeken:

- *Ayurveda*, G. Warriër, H. Verma, K. Sullivan, uitgeverij Librero 2002.

- *Massage in ayurveda*, Lies Ameeuw.

Websites:

- *Holisan Health productinformatie in Lelystad*, www.holisan.nl.

- *Ojas Ayurveda in Tuil, België*, www.ojas.be.

- *Aromecum*, H. Rijpkema, uitgeverij A.J.M. Beljon 2004.