

# Sri Lanka, een wereld van oliën en geuren (1)

Er staan overal op het eiland palmbomen met goudkleurige kokosnoten. (foto Jaap Beck)

**Sri Lanka is het land van de kruiden en specerijen, maar ook het land waar de van oorsprong Indiaase ayurvedische geneeskunst zeer populair is en door velen wordt toegepast. In de ayurveda worden veel natuurproducten gebruikt voor de verzorging van het lichaam en de huid. Tijdens haar reis door Sri Lanka is Gonnie van de Lang op zoek gegaan naar nieuwe ideeën om toe te passen in haar praktijk. Hiervoor heeft zij diverse kruidentuinen en ayurvedische artsen bezocht. Dit is het eerste deel van haar ervaringen.**

In de ayurvedische geneeskunst staan kruiden en de toepassing hiervan centraal. Het gebruik staat niet op zichzelf. Zo zijn ook lichaamsbeweging, voeding, adviezen voor leefwijze, reiniging en massage belangrijk bij deze filosofische geneeskunst ook belangrijk. Veel kruiden uit Sri Lanka worden tevens in Nederland gebruikt; de wijze van toepassing verschilt echter wel degelijk met die in Sri Lanka. In Sri Lanka worden de kruiden onder andere verwerkt tot extracten, pillen en poeders. In alcohol worden bloemen, bladeren en wortels van de kruiden tot tincturen bereid, die vervolgens voor inwendig gebruik dienen bij gezondheidsklachten. Ayurvedische massageoliën zijn uit verschillende soorten planten bereid en hebben vaak een krachtige, kruidige geur. Ayurvedische medicijnen bevatten bestanddelen van onder andere mineralen, planten en kruiden. De recepturen die men volgt in ayurveda zijn beschreven in oude teksten en die worden nog steeds op precies de zelfde wijze uitgevoerd én toegepast.

## Bereiding

Voor het bereiden van een olie worden kruiden verzameld en fijngehakt. De kruiden

worden langzaam gekookt tot een bepaald mengsel, het z.g. 'mud', overblijft. Dit mengsel wordt vervolgens toegevoegd aan een olie, bijvoorbeeld sesam- of kokosolie. Na verdere bereiding wordt het mengsel gezeefd en gebruikt als olie.

In de ayurveda wordt gebruik gemaakt van verschillende basisoliën zoals:

- Sesamolie: een verwarmende en reinigende olie. Bij warm weer kan deze gecombineerd worden met amandelolie. Sesamolie wordt veel gebruikt in India.
- Kokosolie: een koelende olie die in Sri Lanka veel wordt toegepast voor lichaamsmassage en hoofdmassage.
- Zoete amandelolie: een olie met een versterkende werking op het zenuwstelsel.
- Zonnebloemolie: een licht verkoelende olie. Kokosolie en zonnebloemolie zijn goed toe te passen bij warm weer; door hun koelende werking voelen ze weldadig aan.

## Kokos

Tijdens de rondreis door Sri Lanka viel het op dat er een grote hoeveelheid kokosbomen in dit land staan. We krijgen op diverse plaatsen

een demonstratie van het gebruik van deze schitterende boom. Kokos is het levensproduct van de Sri Lankaan, de kokosboom wordt dan ook terecht de levensboom genoemd. Het is wonderbaarlijk hoe optimaal en divers elk onderdeel van deze boom wordt gebruikt. Ik realiseer mij voor het eerst dat de bruine kokosnoten, die in de Nederlandse supermarkten te koop zijn, niet zo aan de boom hangen. Deze bruine noot is eigenlijk geen noot maar de gedroogde steenvrucht. Een groot zaad dat omgeven wordt door een buitenste schil. Het witte vruchtvlees wordt uit de schaal gestoken en gedroogd in de zon. Dit is het voor ons bekende kokosvlees. Er zijn veel soorten kokosbomen met elk hun eigen producten. Zo zijn er langs de kant van de weg veel standjes die grote kokosnoten verkopen, de zogenaamde king kokosnoot (thambili). Vakkundig worden de kapjes van de jonge goudkleurige kokosnoten gehakt en een rietje in de noot geplaatst, waarna van een heerlijk verfrissende heldere kokosvloestof kan worden genoten. Kokosmelk zoals in Nederland verkrijgbaar is, is echter niet het sap uit het binnenste van de kokosnoot, maar



Het kapje wordt van de kokosnoot gehaald zodat het vocht met behulp van een rietje gedronken kan worden. (foto Ingrid Schäffers)



Op een metalen punt wordt de kokosnoot open geslagen en de buitenste schil wordt gescheiden van de binnenste. Het vruchtvlees wordt in de zon gedroogd. (foto Jaap Beck)



Langs de kant van de weg zijn er stalletjes met fruit, de roodkleurige ramboetans. (foto Ingrid Schäffers)

*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.*

een melkwitte vloeistof bereid van geraspt kokosvlees. De gids vertelt dat de kokosvloeistof niet alleen als een heerlijke dorstlesser wordt gebruikt, maar ook vele gezonde stoffen bezit en bijzonder geschikt is voor onder andere mensen die herstellen van een ziekte. Het vruchtvlees van deze jonge noot bestaat uit een dun wit laagje dat gegeten kan worden. De enorme hoeveelheid van al het afval dat deze kokosnoten geven, blijkt niet alleen eten voor de koeien te zijn, maar kent ook talloze andere toepassingen.

De in Nederland bekende bruine kokosnoot wordt voor bereiding vakkundig geraspt. Kopra, het gedroogde vruchtvlees van de kokosnoot, is een product dat in de Sri Lankaanse keuken veelvuldig voorkomt in rijst- en currygerechten (een combinatie van gemalen en gebrande specerijen), desserts en in snoeperijen. Daarnaast wordt uit het kokosvlees olie gewonnen die als lampolie en braadvet dient. Diverse tempels worden verlicht door olielampjes met kokosolie. Zo wordt er ook kokosolie uit het witte vruchtvlees van de king kokosnoot gewonnen, die als basis dient voor massageoliën, zepen en haarverzorgingsproducten. Maar ook zijn er kokosoliën die gebruikt worden in de keuken voor de bereiding van voedsel. De vezels van de kokosnoten worden gebruikt om touw van te maken. De bladeren van de kokosbomen worden vakkundig gevlochten en die-



Tijdens het interview noteert Gonnie zoveel mogelijk gegevens in haar notitieboekje. (foto Mary Advokaat)


nen als afdak van huizen. Een keer per jaar wordt zo'n afdak vervangen. Het hout van de bomen wordt gebruikt in de huizenbouw. De kokosnoten worden verwerkt tot gebruiksvoorwerpen zoals bakers, kommen, lepels en sieraden. Uit de jonge bloeitrossen wordt een suikerhoudend sap gewonnen en door gisting en destillatie verwerkt tot arak, de lokale sterke drank in Sri Lanka die enigszins smaakt als cognac. Het sap kan daarnaast worden ingedikt tot palmsuiker. Op de heilige feesten die bij volle maan plaatsvinden, dienen de buitenste schillen van de kokosnoten als brandstof voor de fakkels die zorgen voor een hevige lucht in de straten.

#### **Bijzonder**

In Sri Lanka is kokosolie de basisolie van alle lichaams- en haarverzorgingsproducten. De olie bevat een hoog gehalte aan mineralen, proteïnen, koolhydraten en verzadigde vetzuren.

De olie werkt verzachtend, antiseptisch en verkoelend en is geschikt voor iedere huid. De olie neemt droogte weg van de huid en hoofdhaar. Met name voor mensen die snel een verhit hoofd hebben, bijvoorbeeld door

stress en malende gedachten, werkt de olie kalmerend en verkoelend. Kokosolie blijkt een bruinend effect te hebben bij een zonnebad. Het heeft zelfs een koortsverlagende werking bij toepassing op schedel, handpalmen en voetzolen. Bij de haarverzorging maakt de Sri Lankaan veel gebruik van kokosolie. De haarolie, op basis van de king kokosnoot met toevoeging van kruiden, garandeert een goede gezondheid van het haar en maakt de haren glanzend. De olie bevat kleine moleculen die makkelijk worden opgenomen in de haarschacht. Kokosolie bevordert de groei en gaat het splijten en uitvallen van het haar tegen. De olie voedt de haren en hoofdhaar en is daarom uitstekend geschikt bij een jeukende hoofdhaar en werkt tevens verzachtend bij roos. Het is bij deze toepassing zeer belangrijk om de olie goed en langdurig (circa twee uur) in te laten werken.

In het januarinumnummer van Esthéticienne zal ik nader ingaan op de diverse andere grondstoffen uit het veelzijdige Sri Lanka. 

*Tekst: Gonnie van de Lang, energetisch-therapeut en yoga- en Chi Neng Qigong docent.*

#### **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](http://www.holisan.nl).

- *Ojas Ayurveda in Tuil, België*, [www.ojas.be](http://www.ojas.be).

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