

In gesprek met

Paula Holtzer, TCG-therapeut

THEA VAN HOOF | Paula Holtzer heeft een praktijk voor Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) in Nijmegen. Ik ontmoet haar in haar praktijk, tussen twee consulten door. Paula behandelt twintig tot vijftwintig personen per week. Naast de kruiden en de behandelingen met acupunctuur, geeft Paula ook workshops over voeding. Dat kan in een groep zijn, maar ze geeft ook individueel voedingsadvies.

De TCG bestaat uit vier pijlers: acupunctuur, kruiden, voedingsleer en tuina-massage. Paula is haar praktijk oorspronkelijk begonnen met alleen Chinese kruiden. Na twee jaar ging ze ook de andere methoden in de behandelingen integreren, omdat de methoden elkaar zo mooi kunnen versterken.

“Om met TCG te werken is het nodig om je werkelijk te verdiepen in de achterliggende filosofie, maar ook in het mensbeeld. Je moet daar voldoende tijd in steken zodat je de Chinese geneeskunde eigen kunt maken. Je leert denken in energetische kwaliteiten: koud of warm, vochtig of droog, vol of leeg. Je stelt een Chinese diagnose en daar stem je de behandeling op af. In mijn praktijk hebben de meeste mensen al een heel traject in de reguliere geneeskunde afgelegd. Meestal hebben ze te horen gekregen dat er niets meer aan hun klachten te doen is en dat ze er maar mee moeten leren leven. Voor mij is dat een prettige uitgangssituatie: het betekent dat ik mijn gang kan gaan en helemaal vanuit de traditionele Chinese filosofie naar de klachten kan kijken en daarnaar kan handelen. Het is erg bevredigend dat je vaak toch nog verbetering kunt brengen bij mensen die in feite al ‘opgegeven’ waren. Daar haal ik mijn grootste voldoening uit: als het me lukt iemand met chronische, zogenaamd onbehandelbare klachten, toch nog te helpen. Moeilijke materie vind ik juist interessant, zoals psoriasis, eczeem, slapeloosheid, apnoe, depressie of oorsuizen.”

« Hoe ben je in eerste instantie met kruiden in contact gekomen? »



AFBEELDING | Paula Holtzer

“Ik heb de lerarenopleiding Biologie en Gezondheidskunde gedaan. In die studie waren we al veel bezig met een holistische kijk op de mens en op ziekte en gezondheid. Ik was altijd al geïnteresseerd in alternatieve geneeskunde. Toen ik zelf klachten had, heb ik veel baat gehad bij Bachbloesemremedies. Ik vond het bijzonder dat zoiets onstoffelijks als Bachremedies een zo duidelijk effect kon hebben. Ik wilde daar meer van weten. Mijn toenmalige behandelaar heeft me afgeraden om met Bachbloesems te gaan werken. Ze adviseerde me om met Chinese kruiden te werken, omdat ze vond dat dat beter bij me paste, omdat het aardser is, meer stoffelijk. Ze had dat goed ingeschat. In eerste instantie had ik mijn twijfels: wat had ik met China? De mensenrechtensituatie in dat land en de autoritaire overheid spraken me bepaald niet aan. Daar staat tegenover dat de traditionele geneeskunde gebaseerd is op een traditie van meer dan twintig eeuwen. Een ononderbro-

ken traditie met een mooie filosofie. Onder Mao werden oude traditionele scholen verboden en een nieuwe school voor Chinese geneeswijze opgericht. In het China van vandaag is Chinese geneeskunde de standaard geworden. In de ziekenhuizen worden Chinese en westerse geneeskunde naast elkaar gebruikt.

“Als ik iemand met zogenaamd onbehandelbare klachten kan helpen – daar haal ik de grootste voldoening uit”

“In drie jaar haalde ik mijn diploma voor Chinese kruiden. Daarna maakte ik me de kruidenleer eigen. De Newly Revised Materia Medica (Xin xiu ben cao), ook bekend als de Tang Materia Medica, is oorspronkelijk geschreven in 659 na Christus. In mijn praktijk werk ik met de Materia Medica van Dan Bensky. Deze bevat veel informatie van de eerstgenoemde Tang Materia Medica, maar bespreekt ook de traditionele kruiden die in de tijd dat de communistische partij de macht overnam, veel voorhanden waren en veel gebruikt werden.”

Paula laat me het boek van Bensky zien: een lijvig werk, waaraan te zien is dat ze het vaak ter hand neemt. We bladeren er wat in. De beschrijving van elke plant is uitgebreid. De namen van de plant in vele talen (onder meer in Chinese karakters, maar ook de moderne wetenschappelijke naam), beschrijvingen van de kenmerken van een plant, zoals de smaak, op welk orgaan het kruid werkzaam is, of het verwarmend of verkoelend werkt, contra-indicaties en dosering. Wat ontbreekt zijn de exacte inhoudsstoffen: die kunnen alleen in een laboratorium worden vastgesteld.

“De Chinese kennis van de planten is gebaseerd op eeuwenlange waarneming en ervaring, niet op laboratoriumonderzoek. De ervaringskennis van tweeduizend jaar geleden geldt nog steeds, want de plant is in die tijd niet veranderd. Daarom kan een eeuwenoud boek nog steeds gebruikt worden. Wel worden er in moderne drukken aanvullingen op de oude kennis opgenomen. Er wordt tegenwoordig veel wetenschappelijk onderzoek aan kruiden gedaan, en de kennis die daaruit voortvloeit wordt in de Materia Medica opgenomen. Ook ontstaan er onder mensen nieuwe behoeften, zodat er nieuwe toepassingen van kruiden ontwikkeld worden. Ook die worden opgenomen in de Materia Medica. Het is dus een heel oude traditie, die nog springlevend is en zich blijft ontwikkelen.”

« Hoe gaat dat in je praktijk? »

Tijdens een consult is Paula veel aan het schrijven, om alle details uit het verhaal van de patiënt vast te leggen. Als ze alle informatie uit de anamnese compleet heeft, gaat ze aan het puzzelen: welke kruiden passen het beste bij dit totaalplaatje. Die puzzel is een uitdaging die ze graag aangaat. Soms is het heel complex en dan kan het fijn zijn om met iemand te overleggen. Paula heeft daarvoor een supervisor, die dezelfde methoden hanteert en met wie ze een goede samenwerking heeft opgebouwd.

“Dat overleg kan gelukkig telefonisch. We hebben in de loop der jaren onze diagnostische key notes mooi op één lijn gekregen, zodat we elkaar direct begrijpen. Dit is heel cognitief werk, waarbij het puur gaat om kennis en inzicht.”

In haar praktijk past Paula de kruiden toe in de vorm van granulaat. Een granulaat is een kruidenaftreksel dat, na de juiste bereiding, op een poedervormige drager (maizena) wordt gezet. Het granulaat kan in water worden opgelost en zo worden gedronken. Ze mengt de kruiden altijd zelf, aangepast aan de individuele patiënt. De samenstelling wordt ook in de loop van de behandeling aangepast wanneer dat nodig is. Een voorbeeld: “Als een vrouw bij mij komt met ernstige opvliegers vanwege de overgang, dan schrijf ik haar verkoelende kruiden voor. Soms zie je dan dat er na een week diarree ontstaat, of dat de patiënt (te) veel moet plassen. Dan is de verkoeling te ver gegaan en moet ik de samenstelling van het mengsel aanpassen.”

Hoewel Paula precies weet welke plantendelen in haar granulaten verwerkt zijn, en ze veel kennis heeft over de kruiden, mist ze soms wel het directe contact met de planten. “Ik wil ook wel eens kruiden in mijn handen voelen.” Sommige kruiden waarmee ze werkt zijn typisch Chinees, maar er zijn er ook heel veel die gewoon in Nederland groeien. “Je kunt naar de inheemse kruiden leren kijken vanuit de Chinese filosofie. Natuurlijk heeft de kwaliteit van de grond en het groeiklimaat invloed op de samenstelling van een kruid, dus daar moet je rekening mee leren houden. Dat is een uitdaging. Jeremy Ross integreert westerse kruiden met de Chinese geneeskunde en fytofarmacologisch onderzoek. Hij heeft daar boeken over geschreven en ervaring mee opgebouwd. Zelf richt ik me uit praktische overwegingen voorlopig op de kruiden uit China.”

« Welke kwaliteitseisen vind je belangrijk? »

“De kruiden die ik voorschrijf zijn afkomstig van een *good manufacturing practice*-gecertificeerde leverancier en bevatten geen bestanddelen van dierlijke afkomst of verboden beschermde planten. De afgeleverde producten voldoen aan de eisen van het Warenwetbesluit Kruidenpreparaten (2001) en zijn gecertificeerd aangaande afkomst, kwaliteit, houdbaarheid en veiligheid (vrij van natuurlijke plantentoxines, landbouwgif, bacteriën, schimmels en overige toxines). Deze Chinese kruiden zijn dus natuurlijk en veilig in het gebruik. In de praktijk zie ik voornamelijk positieve reacties op de kruiden. Als therapeut is het belangrijk om het gebruik van de kruiden goed te begeleiden zodat het effect van de kruiden maximaal is.”

« Van welke verenigingen ben je lid? »

“Naast de NVF ben ik lid van Zhong, de beroepsvereniging voor TCG. Dat is van belang voor de zorgverzekeraars. Voor patiënten is het belangrijk dat de behandeling (deels) vergoed wordt. Dat maakt de eerste stap over de drempel van mijn praktijk iets gemakkelijker voor ze.”

« Waar ben je trots op? »

“Een paar jaar geleden was ik lid van de kruidencommissie van Zhong. Deze commissie werkte actief samen met de NVF. Samen met leden van de NVF hebben we overleg gehad bij het ministerie van VWS over de wetgeving rond Chinese kruiden. Het overleg ging over synefrine, een inhoudstof van de schil van bitter sinaasappel (*Citrus aurantium*). In het pinyin, dat is de Chinese taal in het Latijnse schrift weergegeven, gaat het om *Chen pi*. Wij zijn zo overtuigend geweest met een rapport dat deze kruiden veilig in gebruik zijn, dat ze nog steeds voorgeschreven kunnen worden.”

Auteursgegevens: zie pagina 19.

Vraag en antwoord: grasetende kat

In deze rubriek komen vragen aan de orde die aan de NVF zijn gesteld (doorgaans via www.infofyto.nl) en die door NVF-leden of experts uit het NVF-netwerk zijn beantwoord.

VRAAG | Op de voorkant van de vierde editie van 2016 van dit tijdschrift staat een kat die gras eet, en ernaast staat ‘Wormenmanagement’. Onze hond eet ook best wel vaak gras. Is dit een teken dat zij wormen heeft? En helpt het eten van gras daarbij?

ANTWOORD | Door Tedje van Asseldonk, Instituut voor Etnobotanie en Zoöfarmacognosie:

Waarom honden en katten gras eten is vaak onderwerp van discussie onder diereigenaren, waarbij het ook de vraag is over welk

gras het dan gaat. Jonge haverplanten (*Avena sativa*) worden hier en daar als kattengras verkocht [1]. Mijn eigen ervaring met onze hond is dat hij af en toe zeer bewust gras eet en daarna dit bijna altijd weer uitbraakt (samen met zijn maaginhoud). Hij zoekt dan specifiek uit diverse grassen de soorten met een gezaagde bladrand uit, meestal *Elymus repens* (L.) Gould, kweek. Hij voelt dan met zijn lippen naar de zaagrand; als die ontbreekt dan eet hij dat gras niet.

Zoöfarmacognosten vermoeden dat de mechanische werking van sommige harde plantenstructuren (zoals haren of de genoemde zaagrand) belangrijker is dan de chemische werking van bepaalde planten. Door de ‘borstelwerking’ van deze structuren zouden wormen vanuit het maag-darmstelsel kunnen worden meege-