



# De kruiden van *Vietnam*

**Heidi Klijsen en Lisette de Jong ontdekten in Vietnam de kracht van kruiden. En: een aantal kruiden die hier worden gebruikt zijn ook in Nederland verkrijgbaar.**

De spreekkamer van dokter Tuan in het Zuid-Vietnamese plattelandsdorpje Binh Tan ruikt naar gedroogde kruiden. Voor de deur zitten enkele dorpsbewoners op krukjes te wachten tot de dokter tijd heeft. Ze kijken nieuwsgierig naar binnen; ze zijn niet gewend aan buitenlands bezoek. De vrouw tegenover dokter Tuan heeft last van hardnekkige allergische uitslag. "Het jeukt zo dat ik er niet van slaap", zegt ze. Dokter Tuan bekijkt haar huid en knikt begrijpend. Hij schrijft haar een mix van twaalf kruiden voor, die zijn assistent vakkundig verwerkt tot baaltjes. De mengsels bevatten onder meer de lokale kruiden bac thao en bo bo, en het ook in Nederland verkrijgbare artemisia vulgaris (bijvoet, zie kader).

In Vietnam bezoek je met hoofdpijn, darmkrampen of verkoudheid de kruidendokter. Die schrijft je een mengsel voor van geneeskrachtige kruiden. Vietnamezen zweren er bij. Niet alleen vanwege de werkzaamheid, ook door de prijs: kruideneeskunde is gratis of bijna gratis.

## MEESTAL GRATIS

"Mensen betalen naar draagkracht. Dat komt meestal neer op gratis", lacht dokter Tuan verlegen. Hij vindt het niet erg. "Ik verlos mensen graag van hun pijn." Niet alleen op het platteland, ook in de steden werken artsen met geneeskrachtige kruiden. Soms wordt de moderne en traditionele benadering gecombineerd. "Dan krijgt iemand na een operatie

kruidenmengsels voorgeschreven om aan te sterken", zegt professor Phan Quan Chi Hieu van de Faculteit voor Traditionele Geneeskunde in Ho Chi Minh Stad (Saigon). "De samenstelling ervan verschilt van persoon tot persoon. We behandelen de patiënt, niet de ziekte. De een reageert anders op bijvoorbeeld een hoge bloeddruk dan de ander." Hieu doet onderzoek naar de behoefte aan traditionele geneeskunde in Vietnam en organiseert trainingen voor artsen als dokter Tuan: "Vooral in lokale gemeenschappen is de behoefte aan traditionele geneeskunde groot. Dertig tot veertig procent van de mensen heeft er baat bij, zo blijkt uit onderzoek van onze faculteit." De behoefte is ook praktisch van aard. ►



“De reistijd naar een modern ziekenhuis is vaak lang en veel mensen hebben geen geld voor moderne medische zorg.” Tran Le Hieu, stafmedewerker van het Medisch Comité Nederland-Vietnam (MCNV) in Hanoi beaamt dat: “Wie een familielid in het ziekenhuis heeft liggen, moet er vaak zelf naartoe om hem of haar eten te geven en te wassen. Dat is onmogelijk als je in een afgelegen dorp woont. De Vietnamese overheid stimuleert daarom het gebruik van traditionele geneesmiddelen. Die zijn dicht bij huis verkrijgbaar.”

## MINDER BIJWERKINGEN

Traditionele geneeskunde is vooral populair onder Vietnamezen van veertig jaar en ouder, zegt professor Phan Quan Chi Hieu. “Op het platteland geeft een op de vijf mensen er de voorkeur aan, vooral bij griep, keelontsteking of diarree. Het heeft doorgaans minder bijwerkingen en is goedkoper en effectiever dan modernere geneeswijzen.” Volgens de professor vinden jongeren het vaak te veel gedoe om thee te trekken van kruiden. “Als ze al kruiden gebruiken, is het vaak in kant-en-klare capsules.”

De achterliggende gedachte van traditionele geneeskunde is dat het gezondheidsproblemen bij de wortel aanpakt, terwijl moderne geneeskunde vooral de symptomen bestrijdt. De traditionele geneeskunde gaat uit van een holistische benadering: lichaam en geest vormen één geheel. “Er moet evenwicht zijn tussen de vijf elementen: water, vuur, lucht, metaal en hout”, zegt Hieu van het MCNV. “Zijn die uit evenwicht, dan word je ziek. De dokter kan dat aan je pols voelen.”

Behalve kruidenmengsels passen traditionele genezers in Vietnam ook acupunctuur, yogaoefeningen en massage toe. Zo ook in het ziekenhuis in Ho Chi Minh Stad, waar de Faculteit voor Traditionele Geneeskunde aan is verbonden. In een grote behandelkamer voert een vrouw met rugklachten yogaoefeningen uit. Een arts houdt haar in de gaten en masseert ondertussen het hoofd van een vrouw met slaapproblemen. In een hoek van de kamer ligt een man met acupunctuurmaalden in zijn hoofd. Hij heeft net een beroerte gehad en moet drie dagen herstellen in het ziekenhuis. Een verdieping lager worden de kruidenmengsels voor de patiënten samengesteld. Het oogt chaotisch, maar de artsen weten precies waar zij mee bezig zijn.

## ARME BEVOLKING

De kruiden die ziekenhuizen en dorpsartsen als dokter Tuan gebruiken, worden voor een groot deel gekweekt op plantages. gezondNU bezoekt er een in de zuidelijke provincie Vinh Long, tachtig kilometer ten noordoosten van Ho Chi Minh Stad.

De plantage is een samenwerkingsproject tussen de Faculteit voor Traditionele Geneeskunde in Ho Chi Minh Stad en het MCNV. Doel: de gezondheid van de arme plattelandsbevolking bevorderen, door gratis traditionele medicijnen te verstrekken en tegelijkertijd de professionaliteit van lokale artsen te vergroten.

Op het project in Vinh Long werken dertig vrijwilligers, voornamelijk oudere vrouwen. Jaarlijks wordt er ruim dertig ton aan gedroogde kruiden geproduceerd. “Deze kweken we deels zelf”, vertelt projectmanager Sau. “Soms brengen dorpsbewoners ook kruiden die ze in het wild vonden.”

De kruiden moeten twee tot drie dagen drogen voordat ze klaar zijn voor gebruik. Dat gebeurt in de zon, op grote, plastic zeilen. Die zijn gemakkelijk op te rollen als het plotseling gaat regenen – wat wel een paar keer per dag gebeurt.

Er staat een licht briesje, de vrijwilligers vegen voortdurend de kruiden terug op de zeilen. Af en toe lopen ze er blootsvoets overheen. Is dat niet erg onhygiënisch? Vrijwilliger Bay lacht: “We wassen onze voeten, hoor.”

“Hygiëne is in Vietnam veel minder een issue dan in het Westen”, verklaart Pham Tuy Tu, arts in opleiding. Wat wel? “Zo goedkoop mogelijk hulp bieden en families in afgelegen gebieden bereiken.”



# Plantjes met *power*

Een aantal in Vietnam gebruikte geneeskrachtige planten is ook in Nederland verkrijgbaar bij de kruidenwinkel of toko. Let wel op: sommigen kunnen, in een te hoge dosering, bijwerkingen geven. Vraag daarom altijd advies aan een (natuurgeneeskundig) arts.



Plant	Bij	Toepassing
<b>Catharanthus roseus (roze maagdenpalm)</b>	Hoge bloeddruk, diabetes, malaria en verschillende andere ziektes	Gedroogd, als thee
<b>Bittere meloen (goya)</b>	Diabetes en ter bevordering van de spijsvertering	Vrucht rauw of gestoofd als groente bij de maaltijd, bladeren gedroogd als thee
<b>Morinda citrifolia (noni)</b>	Onder meer gewrichtspijn en ter voorkoming van uiteenlopende kwaaltjes	Werkzame stoffen oplossen in alcohol en hiervan elke dag een kopje drinken
<b>Passiebloem</b>	Slapeloosheid, nervositeit, angstgevoelens en hoge bloeddruk	Aftreksel of extract van het hele blad
<b>Artemisia vulgaris (bijvoet)</b>	Allergie	Gedroogd, als thee
<b>Gember</b>	Koliek (hevige darm- of buikkramp), diarree, griep, reuma	Aftreksel of poeder van de wortelstok
<b>Kaempferia galanga (gemberachtige plant)</b>	Indigestie, hoofdpijn, kiespijn en buikpijn	Poeder en aftreksel van de wortelstok
<b>Hibiscus mutabilis</b>	Steenpuisten, nierontsteking en infecties	Papje van fijngewreven bladeren en bloemen op de ontsteking aanbrengen. Voor nierontsteking en infecties wordt een aftreksel gemaakt.
<b>Piper lolot (lolo)</b>	Reuma, diarree en neusverkoudheid	Gedroogd, als thee
<b>Allium fistulosum (grove bieslook of stengelui)</b>	Koorts, hoofdpijn, darminfecties	De stengel koken en het aftreksel opdrinken of verwerken in je eten
<b>Cinnamomum cassia (kaneel, cassiavariant)</b>	Hevige darm- of buikkramp, hoesten, astma, griep en diarree	Aftreksel of poeder

