



Geeske Lanting is lange tijd werkzaam geweest als kindergoetherapeut. Inmiddels runt ze een praktijk als reflexzonetherapeut en geeft les in de nei dan kung. www.taobasic.nl

HOOFDLIJN:

Vera Krijn is een Nederlandse reflexzonetherapeut die al jarenlang in Amerika woont. De theorie van Pavlov inspireerde haar een behandelprogramma te ontwikkelen om een bevalling zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen. Daarnaast ontwikkelde ze een vruchtbaarheidsprogramma waarmee ze mensen met een nog niet vervulde kindervens ondersteunt. Zelf spreekt ze in plaats van onvruchtbaarheid liever over 'gemiste zwangerschappen'. In haar aanpak besteedt ze veel aandacht aan stressreductie, voeding, ademhalingstechnieken en zelfzorg.

In gesprek met Vera Krijn

Reflexzonetherapie voor zwangerschap en bevalling



Vera Krijn (82) startte op latere leeftijd een tweede carrière als reflexzonetherapeut en is nog steeds zeer actief en succesvol in haar praktijk in New York. Ze specialiseerde zich in alles rondom zwangerschap en bevalling en ontwikkelde het vruchtbaarheidsprogramma *Assisted Fertility Reflexology*. Haar visie is helder en samen met haar andere behandelprogramma *Conditioned Response Reflexology*, gericht op ontspanning, levert ze een stevige bijdrage aan het vak als reflexzonetherapeut.

De van oorsprong Nederlandse Vera Krijn runt al 28 jaar een praktijk als voetreflextherapeut in New York. Fulltime, ook op haar 82ste. 'Vroeger waren vrouwen bang om zwanger te worden en nu komen ze naar me toe voor ondersteuning met zwanger worden.' Vera heeft in de loop der jaren deze shift naar meer vragen rondom onvruchtbaarheid duidelijk waargenomen. Zelf spreekt ze liever van 'gemiste bevallingen', immers woorden hebben lading.

Maar eerst terug naar het begin: 'Aanvankelijk zat ik bij de uitgeverij en ben pas later begonnen als reflexzonetherapeut. Als geboren scepticus zag ik er aanvankelijk niets in. Echter, toen mijn migraine na een aantal behandelingen verdween, heb ik me er helemaal in vastgebeten. Ik volgde de opleiding tot reflexzonetherapeut twee keer. Ik was echt de slechtste leerling van de klas, want ik had nog nooit met mijn handen gewerkt. Langzamerhand kreeg ik de *hang of it*.' Ze ging assisteren bij andere opleidingen, werd meermaals voorzitter van de New York State Reflexology Association, zorgde ervoor dat het ledenaantal van 56 naar 500 steeg en moest toen bijna noodgedwongen – er waren niet genoeg opleiders voor de snelle aanwas aan geïnteresseerden – zelf ook les gaan geven.

'Ik merkte door mijn behandelingen dat ik mensen kon helpen voor en tijdens de zwangerschap en zag dat onderbouwd in een onderzoek van Bill Flocco over PMS.'^[1] Dat leidde tot een verdere specialisatie op dit gebied. 'Het zorgde ervoor dat ik als deskundige werd gezien en nauwe samenwerkingsverbanden kon opbouwen met verloskundigen en artsen.' Naast cliënten die zwanger willen worden of zwanger zijn, behandelt ze ook pijnpatiënten.

Nog steeds werkt Vera zo'n acht tot tien uur per dag. 'Ik heb voornamelijk *high-end clients* die ik aan huis of op kantoor bezoek. Ik woon inmiddels in New Jersey, reis iedere ochtend naar New York, duik daar de metro in en al wandelend van cliënt naar cliënt hou ik mezelf fit.'

'Vera spreekt ze liever van 'gemiste bevallingen' dan van onvruchtbaarheid'



Vera Krijn

Naast de behandeling aan de voet zelf, leunt haar behandeling op vier pijlers: stressreductie, ademhalingsoefeningen, voedingsadviezen en de aandacht voor zelfzorg. Vanwege het ontbreken van behandelprotocollen ontwikkelde Vera zelf in de loop der tijd twee programma's. Het Conditional Response Reflexology (CRR)^[2] en het Assisted Fertility Program (AFP).

Bij het CRR maakt ze gebruik van de theorie van klassieke conditionering, ontwikkeld door de Russische fysioloog Ivan Pavlov eind negentiende eeuw. Hij werd bekend door zijn experiment met honden die hij eten aanbood terwijl tegelijkertijd een belletje rinkelde. De honden begonnen na verloop van tijd al te kwijlen als ze het belletje hoorden. De natuurlijke reactie van speekseltoevoer bij het ruiken of zien van voedsel werd een geconditioneerde reactie op een geconditioneerde stimulus: het belletje. Vera vertaalde deze klassieke conditionering naar haar behandelingen. Ze combineert reflexologie en gecontroleerde ademhaling met rustige muziek. Dit leidt tot diepe ontspanning. 'Cliënten associëren na vier tot zes weken de muziek met die relaxatie. Dat helpt hen om buiten de behandelzeiten ook deze ontspanning te bereiken door naar dezelfde muziek te luisteren.'

>

‘een universele voetenkaart zou kunnen bijdragen aan de demystificering van ons beroep’

Haar andere programma (AFP) ondersteunt bij onvruchtbaarheidsproblematiek. ‘Mensen met ‘gemiste bevallingen’ zijn kwetsbaar omdat het resultaat – een kindje – niet gegarandeerd kan worden. Het is belangrijk om direct hun vertrouwen te winnen. Bij alles wat ik aanreik leg ik uit waarom ik het doe. Deze klantengroep is vaak heel gemotiveerd, ze willen zeker weten dat ze alles geprobeerd hebben.’ Vera vervolgt: ‘Ik heb een vragenlijst voor mannen en vrouwen ontwikkeld. Zo nodig stuur ik ze door voor aanvullende testen als die niet zijn gedaan. Soms vis ik er daardoor zaken uit die over het hoofd worden gezien. Zo bleek er bij een vrouw sprake te zijn van een loodvergiftiging door een aardenwerk servies uit China. Toen ze een detox-programma had gevolgd werd ze spontaan zwanger.’

AFP kan ingezet worden om op een natuurlijke manier zwanger te worden en als ondersteuning bij reguliere vruchtbaarheidsprogramma's. ‘Ik heb een 33-jarige vrouw in behandeling die door haar arts al richting ivf werd gepusht maar zij heeft nog tijd om het op een natuurlijke wijze te proberen.’ Als voor ivf wordt gekozen – vaak bij paren van iets oudere leeftijd waarbij de kwaliteit van het zaad van de man onvoldoende is – heeft de behandeling vooral een ondersteunend doel, met name door het ontspannende effect ervan. Het is immers een slopend en stressvol traject. Als ik mannen behandel, is dat vaak op aandringen van hun partner.’

Als een vrouw zwanger is geworden gaan de behandelingen door tot het einde van de zwangerschap. ‘Er is geen enkele reden om een zwangere vrouw niet te behandelen gedurende de eerste drie maanden van de zwangerschap. Vrouwen die moeilijk zwanger zijn geworden, zijn meestal heel onzeker en bang om hun kindje kwijt te raken en hebben de fysieke en emotionele steun hard nodig. Net zoals ivf, is *fertility reflexology* geen exacte wetenschap. Het is een zoektocht naar de oorzaak en een combinatie van bekwaamheid en expertise. Uit ethische overweging behandel ik niet langer dan zes tot negen maanden op wekelijkse basis. Mijn slagingspercentage is weliswaar hoog, maar je moet ook weten wanneer je moet ophouden en iemand moet doorsturen naar een deskundige ivf-kliniek.’

In het programma staat het minimaliseren van stress voorop. Chronische stress veroorzaakt een teveel aan cortisol en dit verhoogt het risico op gezondheidsproblemen. Studies tonen aan dat het effect van chronisch stress op een foetus schadelijk is voor de fysieke en mentale gezondheid van de pasgeboren baby, een effect dat tot drie generaties kan doorwerken.^[3] We willen juist hormoonspiegels verhogen die ons beter laten voelen: serotonine, dopamine, endorfine en oxytocine.

Wat is Conditioned Response Reflexology?

Interpretatie van de theorie van Pavlov over conditionering



Een geconditioneerde reactie is gedrag dat niet vanzelf komt, maar moet worden aangeleerd door herhaling

**Reflexologie,
krachtige stimulans,
ongeconditioneerd**

**Auditieve zintuiglijke stimulatie,
neutrale stimulans**

**De geconditioneerde reactie,
moeiteloze middenrifademhaling**



Hi Vera, I delivered my son this morning, I was able to have a VBAC with no epidural thanks to using the breathing and music so thank you so much!!



In de Verenigde Staten worden vrouwen aan veel testen onderworpen, meer dan in Europa en dat zorgt voor extra spanning. 'Vaak fungeer ik als de *voice of calmness*: Heb je maar twee eitjes? Dan zeg ik dat eentje al genoeg is. Raak je in paniek van je overvolle agenda? Dan gaan we samen rustmomenten inplannen.

'Aangezien het leven van deze mensen druk is moet ik werken met effectieve technieken die hen weinig tijd kosten, zoals ademhalingstechnieken. Uit onderzoek blijkt dat deze onmiddellijk effect kunnen hebben door het beïnvloeden van de pH-waarde van het bloed en ze de bloeddruk kunnen verlagen.^[4] Maar belangrijker nog is dat je het lichaam kunt trainen in zijn reactie op stressvolle situaties en dat helpt om te voorkomen dat er stresshormonen vrijkomen. Het is niet voor niets dat dit een onderdeel uitmaakt van oude tradities als yoga en tai chi. Ik leer mensen om in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond. Hierdoor wordt door het parasympathisch systeem geactiveerd en volgt relaxatie.

'Zoals gezegd neemt de vruchtbaarheid met de leeftijd af – dat blijkt uit studies^[5] en dat merk ik ook in mijn praktijk. Niet zo gek, in aanschouw genomen wat we eten en het steeds meer vervuilde milieu waarin we leven. We krijgen een teveel aan oestrogeen binnen door het gebruik van pesticiden, kunststoffen, petrochemische bijproducten en andere synthetische oestrogenen. Tel daar de overmaat aan hormonen en hormoonachtige verbindingen in onze voeding bij die we dagelijks consumeren. Dit teveel aan oestrogeen kan de ovulatie bij vrouwen beïnvloeden en het aantal zaadcellen, de levensvatbaarheid van het sperma en de hoeveelheid geproduceerde zaadvloeistof bij mannen verlagen. Vandaar dat voedingsadviezen een belangrijk onderdeel van mijn behandeling vormen.

'Als ik behandel wil ik ontspanning creëren, de bloedtoevoer naar het bekken stimuleren en het hormoonstelsel balanceren. Ik werk veel op de tenen waar je de zones van de oerhersenen, het limbisch systeem en de neocortex vindt. Hier wordt het allemaal gereguleerd: de stress, de gevoelens, de hormonen. Ook de nervus vagus, die met stressregulatie te maken heeft, komt uitgebreid aan bod.' Vera gebruikt crème om beter te kunnen voelen wat er onder haar handen gebeurt. 'Ik werk met effleurages maar ook met pulsingstechnieken. Dan zet ik mijn duimen op het solar plexus-punt en gebruik het ritme van mijn eigen ademhaling. Dat geeft een diepe ontspanning. Ik heb zelf een aantal reflexpunten ontdekt en onderwijs die ook in mijn cursussen.'

Met haar vitale manier van doen vergeet je bijna dat Vera al 82 is. Wat is haar advies aan de volgende generatie reflexzonetherapeuten? 'Reflexzonetherapie is misschien duizenden jaren oud maar de moderne ontwikkelingen zijn nieuw en we staan nog maar aan het begin van de professionalisering van dit vakgebied. Mijns inziens zou er één universele voetenkaart moeten worden ontwikkeld. Dat draagt bij aan de demystificering van dit beroep die we zo hard nodig hebben om serieus genomen te worden. Ik raad leerlingen aan zich te specialiseren en alles van hun deelgebied te weten te komen. Zo worden ze als deskundigen beschouwd en zijn ze een waardevolle gesprekspartner in de medische wereld. In ons vakgebied merk ik dat er soms beweringen worden gedaan zonder enige onderbouwing. Ik was echt ontdaan toen ik in mijn Amerikaanse vakblad las dat voetreflexologie Covid zou helpen genezen. Jazeker ondersteunt reflexologie het immuunsysteem, maar dat is niet wat hier werd beweerd. Ik heb dan ook mijn lidmaatschap opgezegd. Zelf ben ik ook voedingsdeskundige en voeding versterkt het effect van onze behandeling. Het zou ons beroep ten goede komen als we voedingsadviezen kunnen integreren. En zeker niet als laatste: *practice what you preach*. Ik beweeg, ik let op mijn voeding, ik doe mijn ademhalingsoefeningen, ik doe aan selfcare.' ■

Meer informatie: www.fertilitybychoice.com

BRONVERMELDING:

1. Flocco, W. & Oleson, T. (1993). *Randomized controlled study for premenstrual symptoms treated with ear, hand, and foot reflexology*. *Obstet Gynecol.*, 82(6): 906-11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8233263/>
2. Graaf, de T., (2015). *Reflexoloog Vera Krijn omarmt Pavlov*. Vakblad voor de Natuurgeneeskundige, 15-5.
3. Paul, A.M. (2011). *How the nine months before birth shape the rest of our lives*. Free Press.
4. Sternberg, E. M. (2001). *The Balance Within: the science connecting health and emotions*. St. Martins Press.
5. Barton, S. (2022, 16 juni). *Is fertility on the rise?* CCRM Fertility. Geraadpleegd op 14 mei 2024, van <https://www.ccrmivf.com/blog/is-infertility-on-the-rise/>