

ZEVEN TIPS OM GOED TE GAAN ZIEN

ZONDER BRIL, LENZEN OF LASEREN



KARIN HOGENBOOM
VOLZICHT.NL

Inhoudsopgave

	Inleiding	4
TIP 1	Ontspannen van de ogen	9
TIP 2	Bewegen	12
TIP 3	Aarding	15
TIP 4	Licht en duisternis	18
TIP 5	Visuele cortex	22
TIP 6	Emoties	25
TIP 7	Voeding	29
	Extra tip	35
	Extra ondersteuning	36

Inleiding



Ik was tien jaar toen ik voor het eerst een bril kreeg. De oogarts had mijn ogen gemeten en vertelde me dat ik een bril nodig had. Rond mijn twintigste werden dat lenzen en op mijn 38e overwoog ik serieus mijn ogen te laten laseren. Ik was ervan overtuigd dat dit de enige opties waren om weer goed te gaan zien. Mij was altijd verteld dat je niets kunt doen tegen bijziendheid of andere oogproblemen.

Waarschijnlijk is dit jou ook altijd verteld. Maar ik kan je vertellen dat dit niet waar is. Ik heb zelf bijna dertig jaar een bril gedragen en draag die nu niet meer. Ik heb geleerd hoe ik anders kan kijken, waardoor mijn ogen ontspannen en beter gaan zien. Ik heb geleerd hoe ik goed voor mijn ogen kan zorgen, waardoor allerlei klachten verdwenen, zoals wazig zicht, jeukende, vermoeide en droge ogen.

Ogen zijn mijn passie geworden en ik wil jou ook helpen om weer goed te gaan zien, zonder bril, lenzen of laseren. In dit e-book leg ik je uit wat nou eigenlijk de oorzaak is van slecht zicht en andere oogproblemen. Ik geef je zeven tips hoe je zelf je zicht en je ogen weer kunt verbeteren. Je vindt hier oefeningen die je ogen helpen te ontspannen, maar kunt ook lezen over het belang van bijvoorbeeld licht, duisternis en gezonde voeding voor de ogen.

Dit e-book kan voor jou een eerste stap zijn naar goed zicht. Ik adviseer je het boek uit te printen, dat is bij het lezen minder vermoeiend voor de ogen.

Veel succes!

Karin Hogenboom

VolZicht

Hoe komt het dat jouw ogen niet goed zien?

Heb je er weleens over nagedacht hoe het komt dat jouw ogen niet goed zien? Toen ik aan de bril begon dacht ik daar helemaal niet over na. Ik was ook nog maar tien, dus dat is niet zo gek. Maar ook later kwam nooit de gedachte bij me op dat er een reden is dat ik niet goed zie. Ik had de slechte ogen van mijn vader geërfd, die droeg namelijk ook een bril en bijna al zijn broers en zussen ook.

De bril

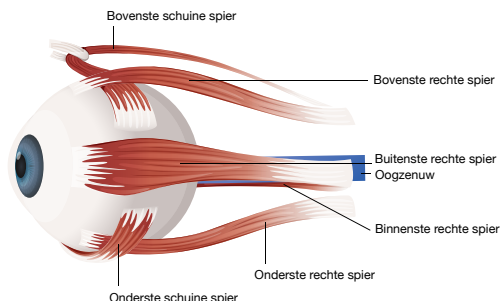
Dat mijn ogen tussen mijn tiende en twintigste steeds slechter gingen zien, daar zocht ik ook niets achter. Het kwam niet bij mij op dat het wel eens door die bril zou kunnen komen dat ik steeds slechter ging zien. Een bril zorgt er niet voor dat je ogen beter gaan zien, ze zetten de ogen vast en je gaat er juist slechter door zien.

Spanning in de oogspieren

Slecht zicht wordt veroorzaakt door spanning in de oogspieren. Een oogbol is zacht, daar kun je in knijpen. Er lopen zes oogspieren rondom je ogen en als deze gespannen zijn, knijpen ze in de oogbol waardoor deze vervormt en je slecht gaat zien.

Op het volgende filmpje kun je goed zien hoe de oogspieren de oogbol beïnvloeden.

› <http://youtu.be/jxzlOn2ex-0>



Dit ontdekte de Amerikaanse oogarts en oogchirurg dr. Bates in de vorige eeuw. Hij ontwikkelde een simpele methode om de oogspieren weer te laten ontspannen, door zijn patiënten de ogen op een natuurlijke manier te leren gebruiken. Zijn methode wordt ook wel de Bates-methode genoemd. Volgens dr. Bates wordt de spanning in de oogspieren veroorzaakt door stress. Maar wat veroorzaakt dan die stress?

In onze maatschappij zijn er veel zaken die stress veroorzaken en zo invloed hebben op de ogen en het hele visuele systeem. Soms is de invloed op de oogspieren indirect: de ogen staan niet op zichzelf, maar zijn een onderdeel van de hersenen – het enige deel van de hersenen dat je van buitenaf kunt zien. Vanaf de ogen doorlopen de oogzenuwen het hele hersengebied tot aan de visuele cortex, het achterste deel van de hersenen dat ook wel het ‘kijkcentrum’ wordt genoemd. Als er ergens in het visuele systeem een blokkade ontstaat, dan geeft dit ook spanning op de oogspieren.

Onder invloed van die spanning vervormt de oogbol en kunnen er klachten ontstaan als bijziendheid, verziendheid, astigmatisme, staar, netvliesloslating enzovoort.

De stressfactoren

Hieronder geef ik je een overzicht wat allemaal stress geeft aan de ogen en het visuele systeem. Wellicht herken je er een aantal.

De bril

Zoals eerder beschreven is de bril zelf een grote stressfactor. Door oogartsen en opticiens worden ogen gezien als een statisch object, zij zouden zichzelf niet kunnen herstellen. Dr. Bates ontdekte dat ogen in een seconde tijd wel zes keer van ‘afwijking’ kunnen wisselen, en dus helemaal niet statisch zijn. Ogen passen zich voortdurend aan de omstandigheden

aan. Als zij bijvoorbeeld een bril met -2,5 voor zich krijgen, dan zullen ze zich aan het glas aanpassen... want dat is de enige manier om prettig door het glas te kijken!

Staren en turen

Als je slecht ziet, bewegen je ogen te weinig. Ogen houden van beweging, zodra ze een seconde stil staan ontstaat er vermoeidheid en spanning in de ogen. In het dagelijkse leven zitten we veel stil. Dit gebeurt al in de kindertijd, wanneer kinderen naar school gaan en lange tijd stil zitten aan een tafeltje om te leren uit boeken.

Zeker in deze tijd kan het gebeuren dat mensen acht tot negen uur op een dag op een stoel achter een computerscherm zitten en nauwelijks nog bewegen met de ogen.

Straling

De onnatuurlijke straling die van een computer, laptop, mobiele telefoon enzovoort afkomt, geeft ook een spanningseffect op de ogen en de hersenen. Uit Japans onderzoek blijkt dat door zwaar computergebruik het risico op glaucoom met 38% toeneemt, vooral bij mensen die bijziend zijn. Bij glaucoom wordt het vocht dat gewoonlijk door het oog stroomt, belemmerd. Daardoor stijgt de druk. Dat leidt uiteindelijk tot beschadiging van de oogzenuw en tot uitval van het gezichtsveld.

Ontaard zijn

Van nature hoort ons lichaam contact met de aarde te hebben. Dit gebeurt als we met blote voeten op de aarde zijn of als we contact hebben met materiaal dat de energie van de aarde geleidt. Leer bijvoorbeeld geleidt de energie van de aarde, rubber en plastic doen dit niet.

De aarde is een energiebron van vrije elektronen, die – zodra wij contact met de aarde hebben – vrijelijk door ons lichaam

stromen. De vrije elektronen neutraliseren onder andere vrije radicalen en zorgen ervoor dat ons bloed dun is, zodat het vrij kan stromen.

Te weinig daglicht

Ogen krijgen te weinig gezond licht. Veel mensen komen nog maar weinig buiten, onder meer omdat ze binnen werken. En dat terwijl ogen goed licht nodig hebben, slecht licht is heel vermoeiend voor de ogen. Ogen zijn lichtorganen, ze gebruiken zelf maar 25% van het licht dat naar binnen stroomt, de overige 75% gaat via je hypothalamus naar andere belangrijke organen in je lichaam, onder andere naar je hersenen.

Te weinig duisternis

Duisternis is net zo belangrijk voor de ogen als daglicht. Dr. Bates ontdekte dat het donker ontspanning geeft aan de ogen. Als ogen gesloten zijn en er geen licht door de oogleden komt, is er niets te zien voor de ogen. Als de oogzenuwen dan ontspannen zijn, zien ze perfect zwart. In onze samenleving is er nauwelijks nog duisternis, overal branden straatlantaarns en in de huizen staan de lampen 's avonds te branden.

Vastgelopen emoties

Niet verwerkte en geuite emoties blijven vastzitten in ons geheugen en kunnen een belemmering vormen voor het zicht. Het gebeurt vaak dat mensen slecht zijn gaan zien na een traumatische gebeurtenis. Bijvoorbeeld: scheiding van de ouders, pesten op school, verhuizing, overlijden van een dierbare. Het hoeven geen grote gebeurtenissen te zijn, zeker in de kindertijd kunnen kleine voorvallen door een kind als traumatisch worden ervaren.

Voeding

Een grote spanningsbron voor de ogen is de voeding die wij eten. Vooral suiker en veel plantaardige oliën, maar ook andere geraffineerde voedingsbronnen zijn schadelijk voor de ogen en het visuele systeem. Zij onttrekken belangrijke voedingsstoffen aan gezonde cellen in het lichaam en de ogen. Daarnaast krijgen ogen te weinig voedingsstoffen binnen die belangrijk zijn voor de gezondheid van de ogen.

Lawaai

Dr. Bates ontdekte dat mensen bijziend kunnen worden bij onverwachts lawaai. Bij een onverwachts harde klap zag hij de ogen direct bijziend worden. Dit geeft wel aan welke invloed de constante herrie om ons heen kan hebben op de ogen.

Ontspannen van de ogen



De stressfactoren zijn er nu eenmaal in onze wereld, daar kun je weinig aan doen. Wat je wel kunt doen is leren hoe je jouw ogen kunt ontspannen, ondanks de stress die er om ons heen is.

Geef je ogen rust

Misschien voelen jouw ogen ook vermoeid aan. Er wordt in deze maatschappij veel gevraagd van de ogen. Ze krijgen veel prikkels te verwerken, zoals de vele reclameborden op straat, drukke televisiebeelden en druk verkeer. Ogen moeten goed opletten of je geen ongeluk krijgt, of je niets mist in je blikveld.

Sluit je ogen regelmatig

Door regelmatig even je ogen te sluiten, geef je ze rust. Doe maar eens, doe je ogen dicht en voel wat dit doet voor jouw ogen.

Knipperen

Veel ogen knipperen ook te weinig. Gewoonlijk knipperen ogen ongeveer twintig keer per minuut, maar uit onderzoek is geble-

ken dat mensen die achter de computer zitten, nog maar vijf keer per minuut knipperen, gamers nog maar twee keer. Ook mensen die brillen of lenzen dragen knipperen te weinig.

Waarom is knipperen belangrijk?

Door te knipperen activeer je de traanklier die boven op je oogbal zit. Deze traanklier geeft een vetachtige vloeistof over het oog. De vloeistof beschermt de ogen tegen invloeden van buitenaf. Door weinig te knipperen krijgen je ogen te weinig van deze vloeistof. Daardoor kun je ook zo'n last van droge ogen krijgen als je veel achter de computer hebt gewerkt.

Met knipperen geef je de hersenen ook steeds eventjes rust. Tachtig procent van de indrukken van buitenaf komen binnen via de ogen.

Hoe knipper je?

Knipperen doe je alleen maar met je oogleden. Vaak knipperen mensen met spieren die daar helemaal niet voor bedoeld zijn, zoals de wenkbrauwen en voorhoofdspieren, en dat geeft extra spanning.

Knippertip

Vraag aan iemand of hij wil kijken hoe jij knippert. Als je alleen maar met je oogleden knippert, dan zie je geen andere spieren mee bewegen. Zelf heb je niet door dat andere spieren mee bewegen. Iemand anders kan dat wel goed zien.

Knipperoefening

Ga regelmatig een minuut lang extra knipperen. Door dit regelmatig te doen, verhoog je de knipperfrequentie. Let erop dat het een zachte beweging is, als de vleugelslag van een vlinder.

Palmeren

Je kunt je ogen pas echt verwennen met palmeren. Hierbij sluit je ook je ogen, maar zet je je handen voor de ogen, waardoor al het licht buitengesloten is. Donkerte geeft de ogen rust.

Gratis palmeeroefening

Ik heb een mp3 gemaakt om je te helpen bij het palmeren, je kunt hier een gratis oefening downloaden:

› <http://volzicht.nl/oogontspanningsoefening>

Luister naar de oefening en ontdek hoe je het beste kunt palmeren. Gun jezelf en je ogen dit moment van rust. Een goed tijdstip om te palmeren is bijvoorbeeld vlak voor het slapen gaan.

Ondersteunend Oog Ontspannings Pakket

Ontspanning is de sleutel naar goed zicht. Bovenstaande tips zullen allemaal helpen je ogen te ontspannen. Bij ontspannen gaat het er niet om dat je niets doet. Integendeel, als ogen niets doen, als ze staren en turen ontstaat er spanning. Ze zijn pas ontspannen als ze bewegen.

Palmeren is een supergoede ontspanningsoefening voor de ogen. Het is een vorm van mediteren, maar de meditatie gaat dieper als de ogen ontspannen zijn. Om je te helpen bij het palmeren, heb ik een mp3 gemaakt met vijf verschillende begeleidingsoefeningen.

In dit unieke digitale oogontspanningspakket ontvang je de mp3 met vijf verschillende begeleidingsoefeningen, het e-book 'Moeiteloos kijken' en daarbij drie instructievideo's 'Zwaaien' als één voordelig pakket. Hier vind je meer informatie en kun je het pakket downloaden:

› <http://volzicht.nl/ontspanningsoefeningen-voor-de-ogen/>

Bewegen



Laat je ogen bewegen

Niet alleen krijgen de ogen te veel prikkels te verwerken, we zetten ze ook te veel stil. Zo zitten vele mensen dagenlang achter de computer. De ogen bewegen dan maar nauwelijks, net als bij het televisiekijken. En dat terwijl ogen graag afwisselend ver weg en dichtbij kijken.

Tips voor bij de computer

Kijk regelmatig naar buiten, ga regelmatig naar buiten. Palmeer regelmatig tussendoor. Ga na een dag intensief computergebruik 's avonds geen televisiekijken of weer achter de computer.

Zet naast je computer twee gekleurde voorwerpen en let er op dat je deze voorwerpen blijft zien terwijl je aan de computer werkt.

Tips bij televisiekijken

Als je televisie kijkt, kijk dan ook regelmatig voorbij het toestel. Kijk naar buiten, beweeg heen en weer in het televisiebeeld, kijk rond in de kamer.

Hoe beweeg je je ogen?

Een makkelijke manier om je ogen te bewegen is zelf te bewegen. Rennen, fietsen, wandelen, trampoline springen, schommelen, schaatsen, skeeleren.

Zet je bril af, doe je lenzen uit

Een bril zet de ogen vast. Als je bijziend bent bijvoorbeeld, worden de ogen gemeten op zes meter afstand. De glazen die je krijgt zorgen ervoor dat je op zes meter afstand goed kunt zien. Maar ogen kijken niet alleen maar zes meter ver, ze kijken verder, ze kijken dichterbij. Maar met een bril gaat dat de ogen ineens niet meer goed af, ze kijken nu vooral goed op de afstand die voor de bril is gemeten. Met als gevolg dat je ogen steeds minder bewegen.

Ga de natuur in

In de natuur is veel meer beweging en er is veel meer te zien dan binnen. Op kantoor wordt vaak maar weinig bewogen, in de natuur gaat het vanzelf. De blaadjes van de bomen bewegen, de vogels vliegen, honden en kinderen rennen.

Ogenyoga

Een fijne oefening om de ogen weer te gaan bewegen is ogenyoga. Ogenyoga kun je makkelijk tussen de bedrijven door doen, tijdens het wandelen of tijdens een rustig moment op de fiets.

Hoe werkt ogenyoga?

Je kunt het volgende filmpje bekijken waarop ik uitleg hoe je ogenyoga doet:

> <http://urly.nl/3mk>



Leer meer bewegingsoefeningen

Leer meer bewegingsoefeningen die de ogen ontspannen en stimuleren om beter te zien. Ik geef met regelmaat workshops door het hele land. Kijk hier voor meer informatie, locaties en data:

› <http://volzicht.nl/introductie-workshop/>



Aarding



Aarden is goed voor de ogen. Zodra ik geaard ben, ga ik beter zien. Dit doe ik door bijvoorbeeld met mijn blote voeten op de aarde te lopen, ik maak dan direct contact met de aarde en ben direct geaard. Regelmatig wandel ik zonder schoenen, dat is echt heerlijk. Zodra mijn voeten contact maken met de aarde wordt mijn zicht helderder en voel ik de energie door mijn lichaam stromen.

Niet geaard zijn geeft spanning in de ogen

We zijn geboren op de aarde, en we hebben de energie van de aarde nodig om ons fit en vitaal te voelen, om gezond te blijven. De aarde zit vol met vrije elektronen. Zodra wij met onze huid contact maken met de aarde, al is het maar een vingertop, kunnen die vrije elektronen in ons stromen. Als je contact maakt met de aarde, ben je aan het *aarden*. De vrije elektronen die dan door ons lichaam stromen, maken een verbinding aan met vrije radicalen, die daardoor neutraliseren.

In het dagelijkse westerse leven hebben wij nauwelijks nog contact met de aarde. We lopen met rubber of plastic zolen

onder onze voeten, waardoor de aardenergie niet wordt geleid. Onze huizen zijn niet geaard, doordat de vloeren zijn bedekt met hout of kunststof. Daardoor missen we een hoop gezonde energie in ons lichaam. Het gevolg is dat we te veel in het hoofd zitten, met piekergedachten, negatieve gedachten en spanning in de nek, het hoofd en de ogen. De voorkant van de hersenen zijn op dat moment overactief en de achterkant van de hersenen, het visuele centrum doet dan nauwelijks nog mee.

Invloed van aarden op het zicht

Zodra ik met blote voeten op de aarde loop, voel ik me uit mijn hoofd naar mijn lichaam zakken. Ik word me bewust van wat er gebeurt onder mijn voeten. Is de grond nat, droog, zijn er stenen, voelt het hard en scherp, of is het zacht, koud, warm? Er zijn nog wel gedachten in mijn hoofd, maar veel rustiger, prettiger en positiever. Dit alles geeft rust aan mijn ogen, en activeert het visuele centrum achter in mijn hoofd. Want vanuit dat deel van de hersenen kan ik mijn lichaam observeren en gewaarworden. En zodra dit deel van de hersenen actief wordt, ga ik beter zien.

Hoe kun je nog meer aarden?

Er zijn mensen die altijd op blote voeten lopen, maar dit is een uitzondering. De meesten van ons hebben weinig tot geen contact met de aarde. Toch is het wel mogelijk een deel van de dag geaard te zijn. Er bestaan speciale aardingslakens en -matjes. Hierin zit zilverdraad verwerkt. Je sluit het laken aan via een ijzerdraadje met de aarde zelf of met de aarding in het stopcontact (dit doe je met een plastic stekker, dus deze maakt geen contact met de elektriciteit, in een geaard stopcontact).

Ik vind het heerlijk om te slapen op mijn aardingslaken. Mijn slaap is dieper, warmer en rustiger en ik sta veel uitgeruster op sinds ik op de aardingslakens slaap. Het allerliefste maak ik

contact met de aarde zelf, bij goed weer ga ik iedere dag even op mijn stukje gras in de tuin liggen om mezelf op te laden. Maar ook slapen op mijn aardingslaken en werken met een aardingsmatje helpen mij om contact te houden met de aarde. Dat helpt me ontspannen te kijken.

Korting op aardingsproducten

Bij Earthyourbody ontvang je 5% korting op je bestelling als je de volgende code invult: **volzicht**.

Wil je aardingsproducten bestellen, of wil je meer informatie over aarden en aardingsproducten, ga dan naar

› www.earthyourbody.nl



Licht en duisternis



Eerder gaf ik al aan dat ogen goed licht nodig hebben, slecht licht is heel vermoeiend voor de ogen. Tegelijkertijd is ook de duisternis heel belangrijk voor de ogen.

Zonlicht is heilzaam voor de ogen. Ga regelmatig naar buiten om daglicht binnen te krijgen. Afhankelijk van het weer kun je lichthappen of zonnen.

Zonnen

Het idee heerst dat zonlicht slecht voor ons is, terwijl zon juist een belangrijke voedingsbron is voor onze ogen en ons lichaam. UV-straling heeft een helend effect op de ogen. Diverse studies hebben aangetoond dat UV-licht in combinatie met bepaalde chemicaliën in het oog invloed hebben op de lengte van het oog. Een bijziend oog is iets langer dan een gezond oog.

Zonnebril

In plaats van het zonlicht de ogen binnen te laten stromen, dragen mensen een zonnebril om zich te beschermen tegen zonlicht. De meesten dragen een zonnebril met een UV-filter,



maar met zo'n bril houdt je het gezonde licht juist tegen! Door een zonnebril te dragen verbrand je ook veel sneller. Dit komt omdat er pigment in de ogen zit, en die geven de huid een signaal dat ze pigment aan moeten gaan maken als de zon te fel wordt. Door de zonnebril lijkt het voor de ogen of ze in een donkere omgeving zijn.

Zelf droeg ik ook altijd een zonnebril. Was het licht een beetje te fel, dan had ik al een zonnebril op. Door te gaan zonnen en palmeren verdween mijn lichtgevoeligheid en hoef ik nooit meer een zonnebril te dragen.

Hoe zon je?

Het beste kun je zonnen in de ochtend tot een uur of elf en aan het einde van de dag. Sluit je ogen en draai je gezicht naar de zon. Vervolgens zwaai je met je hoofd of met je hele lichaam, zodat het licht jouw hele oog beschijnt. Doe dit een aantal keren, zolang als het prettig voelt. Ga daarna met je rug naar de zon staan en palmeer een paar ademhalingen. Als het zonnen niet prettig voelt, kun je het zonnen ook doen onder een boom, waar het zonlicht minder sterk is.

Lichthappen

In Nederland schijnt niet altijd de zon. Je kunt het zonnen ook met een sterke daglichtlamp doen, maar zelf ben ik er meer voorstander van om buiten te gaan lichthappen.

Hoe werkt lichthappen?

Knipper zachtjes met de ogen. Beweeg je hoofd omhoog en blijf knipperen terwijl je naar de lucht kijkt. Laat het licht langzaam jouw ogen binnen stromen. Is het licht te fel, dan kun je ook onder een boom gaan staan en daar gaan lichthappen. Zo raak je steeds meer aan het licht gewend en kan je het na verloop van tijd in de gewone lucht doen.

Wissel het lichthappen af met palmeren.

Goede verlichting

Het beste licht voor de ogen is daglicht. Regelmatig naar buiten gaan om licht te happen is helend voor de ogen. Maar er is ook iets te doen aan het licht binnen.

Slechte verlichting

Tl-verlichting, spaarlampen, led-verlichting... deze verlichting bevat lang niet zo veel energie als daglicht. Het is – zeg maar – dood licht. Het heeft geen voeding, daarom kun je ook zo moe worden als je in een met kunstlicht verlichte ruimte bent.

Daglicht

Het daglicht omvat het hele kleurenspectrum, van UV-licht tot infrarood licht en alles daar tussenin. Ogen zijn lichtorganen, 75% van het licht dat de ogen binnenstroomt wordt niet door de ogen zelf gebruikt, maar stroomt via de hypothalamus het lichaam en de rest van de hersenen binnen. Voor je ogen, hersenen en lichaam is het daglicht een belangrijke voedingsbron.

Volspectrum daglichtlampen

Er zijn lampen op de markt die het daglicht nadoen, het hele kleurenspectrum is daarin vertegenwoordigd.

Waar kun je op letten bij het kopen van goede verlichting?

Als je daglichtlampen koopt, let dan op het volgende:

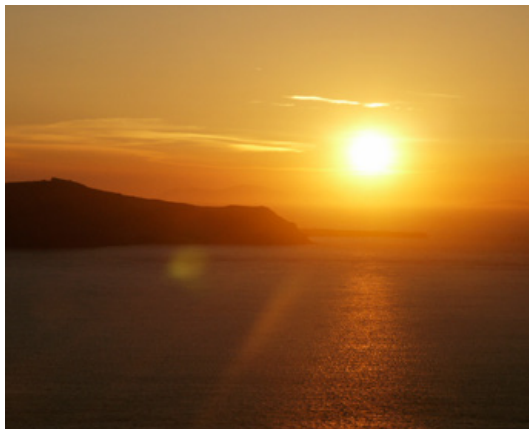
Kelvin: rond de 5500 – 6000

CRI: een goede daglichtlamp heeft een CRI van minimaal 95.

Tussen de 90 en 95 is acceptabel.

Duisternis

Gezond licht is belangrijk voor je ogen, maar duisternis ook. Ga zo veel mogelijk mee met de natuur. Overdag kun je daglichtlampen gebruiken om het licht in je woning of op je werkplek te verbeteren. Maar in de avond als het donker is, is het juist beter geen kunstlicht aan te doen. In het donker zijn, met een kaarsje aan, is heel rustgevend voor de ogen.



Visuele cortex



De hersenen bestaan uit drie lagen:

1. het reptielenbrein, het oudste deel van de hersenen
2. het limbisch brein, het deel van de hersenen waar de emoties zitten. Alle zoogdieren hebben dit brein.
3. de neo cortex, het nieuwst deel van het menselijk brein.

Aan de achterkant van de neo cortex zit je visuele cortex. Van hieruit wordt het zien gereguleerd. Als je niet goed ziet of andere oogklachten hebt, dan zit er een blokkade tussen de ogen en de visuele cortex.

Het activeren van je visuele cortex

Dr. Bates maakte bij zijn behandeling veel gebruik van het voorstellingsvermogen en de herinnering van de patiënt als hulpmiddel voor het verbeteren van het gezichtsvermogen.

Hij merkte dat dit een groot effect had, maar wist toen nog niet dat hij de visuele cortex activeerde.

Oefenen met het geheugen

Probeer om met je ogen dicht je afwisselend het witste wit en het zwartste zwart dat je kent te herinneren. Herinner je vervolgens de kleuren die je mooi vindt. Het blauw van een mooie blauwe zee, het rood van bloemen, het groen van gras of de prachtige goud- en koperkleuren van de bomen in de herfst.

Kijk vervolgens naar een tekst met zulke kleine lettertjes dat je ze niet scherp kunt zien. Doe dan je ogen tien tellen dicht en visualiseer het witste wit dat er bestaat. Doe dan je ogen twee tellen open en kijk naar de witte ruimte tussen de tekst en de letters en stel je die witter voor dan eerst. Als het geheugen eenmaal perfect is, doen de ogen en de hersenen de rest.

Visualisatie

Denk aan het diepste zwart dat je je kunt voorstellen, bijvoorbeeld inkt. Stel je heel zwarte letters voor en visualiseer de witte ruimte in de letters witter dan de rest van de pagina. Als de witte kern van een letter 'o' grijsig, vaag en wazig wordt gezien, dan zie je iets dat er niet is. Met andere woorden: slecht zicht is niet iets dat je ooit gezien hebt, het is er alleen in de verbeelding. Je kunt dit proces dus ook omdraaien door het visualiseren van perfecte letters. Bij het visualiseren van een perfecte 'o' lijkt de witte binnenkant witter dan de rest van de pagina. Het visualiseren van een perfect witte binnenkant zorgt ervoor dat je de letter ook makkelijker kunt zien.

Witheid vergelijken

Vergelijk de witheid van de witregels tussen de tekst met objecten in je geheugen die witter zijn. Doe vervolgens je ogen dicht en denk aan het witste wit dat je ooit gezien hebt. Kijk dan weer

soepel langs de tekst, glijd langs de witte stukken zonder te proberen iets te lezen. Door dit af te wisselen, zul je witte gedeeltes helderder gaan zien en zal je gezichtsvermogen vooruitgaan.

Vanuit ontspanning

Denk er altijd aan dat ontspanning van de oogspieren essentieel is voor je 'genezingsproces'. Forceer dus nooit, maar probeer alles op een ontspannen manier te doen. Bij het doen van de oefeningen met een ogenkaart of tekst kun je je ogen helpen ontspannen door ze dicht te doen en er een hand overheen te leggen. Je doet dan alleen je ogen open op het moment dat je naar een letter of tekst wilt kijken. En natuurlijk kun je altijd de spanning van je ogen wegnemen door even te palmeren of gewoon ontspannen te zitten of liggen met je ogen dicht.

Ondersteunende digitale cursus

Deze digitale cursus is gebaseerd op de methode die dr. Bates heeft ontwikkeld om weer goed te leren zien, zonder bril of lenzen. De filmpjes en het overige lesmateriaal nemen je op een leuke, ontspannen en gevarieerde manier mee in het ontdekken van beter zicht.

Per direct kun je met deze unieke aanpak zelf aan de slag om je zicht te verbeteren. Vanuit huis en in eigen tempo kun je nu bestellen. Kijk voor meer informatie op

› <http://natuurlijkzien.volzicht.nl/>

Je kunt de digitale videocursus bestellen via

› <http://paylite.nl/betalen-volzicht/index.php>



Emoties



Als je je bril af gaat zetten kan het goed zijn dat er allerlei emoties vrijkomen. Het visuele systeem doorloopt alle hersenlagen, ook het limbisch brein, ons emotionele brein (zie de afbeelding van het brein bij tip 5). Alle zoogdieren hebben een limbisch brein. Het zorgt ervoor dat we emoties als verdriet, angst, boosheid en vreugde kunnen voelen.

Invloed van emoties op het zicht

Als je slecht ziet, dan zit er een blokkade in het visuele systeem. En draag je een bril, dan wordt die blokkade versterkt. Er kan bijvoorbeeld een blokkade in het limbisch brein zitten. Misschien ben je slechter gaan zien na een of meerdere emotionele gebeurtenissen in je leven, bijvoorbeeld na de echtscheiding van je ouders. Mogelijk heb je je emoties toen niet goed kunnen uiten. Door het dragen van een bril zijn de emoties nog vaster komen te zitten. Als je je bril af gaat zetten kan het goed zijn dat er allerlei emoties naar boven komen.

Dit kan zich uiten in frustratie, ergernis, boosheid, verdriet, angst en zal vooral gericht zijn op het zien. Boosheid en frustra-

tie dat de wereld zo wazig is, angst omdat je het allemaal niet goed kunt zien. Dit hoort bij het proces. Het zijn emoties die altijd vast hebben gezeten en nu eindelijk los mogen komen. Laat ze er zijn en besteed er aandacht aan. Ben je boos? Stamp eens flink op de grond met je voeten. Voel je je verdrietig? Geef je verdriet de ruimte.

Invloed van je gedachten

Gaan jouw gedachten stroomafwaarts of roei je tegen de stroom in? Dr. Bates beschreef een eeuw geleden al dat een goede bloedsomloop belangrijk is voor gezonde ogen. Negatieve gedachten stagneren de bloedsomloop, positieve gedachten stimuleren de bloedsomloop en maken deze gezond. Zijn advies was om tijdens het palmeren te focussen op positieve gedachten en je bij het zien te richten op de positieve resultaten die je bereikt, en niet op de negatieve resultaten. Hij zag ook een belangrijk verschil bij zijn patiënten: diegenen die positief ingesteld waren, kwamen veel sneller en makkelijker tot goed zicht.

Geforceerd positief denken werkt niet

Positieve gedachten zijn dus belangrijk, maar positief denken is nog zo gemakkelijk niet. De meeste mensen zitten vol met negatieve gedachten, die steeds weer opnieuw terug komen. Je kunt tussen de dertig en zestig gedachten per minuut hebben en als je gespannen bent kan dit aantal verdubbelen. Ook bij mij tieren de negatieve gedachten regelmatig weelderig rond in mijn brein. Mijn ervaring is dat geforceerd positief denken helemaal niet werkt. Zeker niet op een moment dat ik mezelf helemaal niet goed voel en de negatieve emoties al mijn aandacht vragen. Als ik dan positief ga denken, dan ben ik alleen maar die negatieve emoties aan het onderdrukken. Veel beter

voelt het voor mij die emoties de aandacht te geven waar ze om vragen.

Emoties komen los

Toen ik ging stoppen met het dragen van mijn bril, zei mijn leraar nog: “Het kan best zijn dat er allerlei emoties loskomen, als je je bril af gaat doen.” “Wat een onzin,” dacht ik toen, “ik heb helemaal geen last van opgekropte emoties.” Sindsdien zijn me er toch een hoop emoties naar boven gekomen. In het begin waren het vooral frustraties en irritaties die loskwamen, maar tegelijkertijd ook euforie en blijdschap. Het kon binnen een dag regelmatig wisselen, van het ene naar het andere. Mijn leraar had toch gelijk. Later ben ik steeds beter gaan luisteren naar de emoties, naar wat ze mij te vertellen hebben. Daardoor kon ik ze veel makkelijker loslaten en kon ik me weer goed voelen.

Ogen helpen je de emoties te gaan zien

Je ogen kunnen je helpen om te gaan voelen wat je emoties zijn. Want zodra je wazig ziet, zitten er gevoelens in de weg die niet prettig voelen. Mij helpt het altijd om op die manier naar mezelf te kijken. Te zien wat er speelt. En te luisteren naar de gedachten die daar achter liggen. En dan te mogen voelen wat ik voel: boosheid, verdriet, frustratie, angst enzovoort.

Ondersteunende cursus

Het is prettig om met andere mensen samen te gaan leren zien zonder bril of lenzen. De emoties die je tegenkomt kun je dan met elkaar te delen. Je voelt je dan niet zo alleen staan in het proces. De cursus ‘Moeiteloos kijken zonder bril of lenzen’ is een investering in jezelf, voor nu en in de toekomst. Je leert oefeningen en andere ziengewoonten, waar je de rest van je leven profijt van zult hebben. En je leert welke emoties je in de weg zitten om goed te zien.

In de cursus word je goed begeleid om weer zonder bril door het leven te gaan. Het is niet altijd even gemakkelijk in de wazige wereld, maar iedereen ervaart het toch altijd als een bevrijding en een opluchting. De cursus bestaat uit zes halve of drie hele dagen. Daarna doe je voor een half jaar mee met de vervolgcursus via de mail. Dit half jaar wordt afgerond met een terugkommoment van een halve dag.

Klik hier voor meer informatie, data en locaties:

➤ <http://volzicht.nl/cursus-beter-zien/>



Voeding



Voor de ogen en het hele visuele systeem gebruiken we veel vitamines en mineralen, zoals magnesium, selenium, vitamine C, E, zink, luteïne, zeaxanthine, vitamine A en K2.

Goede voedingsbronnen voor de ogen

Voor de ogen en de hersenen is het belangrijk dat je voeding eet die rijk is aan vitamine A, K2, magnesium, cholesterol en verzadigde vetten. Bedenk dat je hersenen voor 70% uit verzadigd vet bestaan en veel cholesterol bevatten.

Vitamine A

In het netvlies en achter het netvlies zit de grootste hoeveelheid vitamine A. Ogen hebben deze vitamine nodig om bij weinig licht te kunnen zien, maar ook om de ogen gezond en vochtig te houden. Een tekort aan vitamine A kan de reden zijn van droge ogen.

Iedereen kent wel het verhaal dat wortels goed zijn voor de ogen. In wortels zit veel bètacaroteen, een stof waarmee een

deel van de mensen beperkt vitamine A kan aanmaken. Een groot deel, zoals kinderen en diabetici, kan dit niet.

Om genoeg vitamine A te ontvangen in de ogen, is het belangrijk om volwaardige vitamine A te eten. Deze komen alleen voor in dierlijke producten. Het dier heeft de bètacaroteen al omgezet in vitamine A.

Lever

Runderlever bevat heel veel vitamine A en is een superfood voor de ogen. Belangrijk is dat het dier een goed leven heeft gehad en natuurlijke biologische voeding. Voor een rund betekent dit dat hij voornamelijk gras heeft gegeten in zijn leven.

Ogen

Ook de ogen zelf zijn goed om te eten, zo kun je bijvoorbeeld bouillon maken van vissenkoppen.

Eieren

Uit onderzoek is gebleken dat eieren heel goed zijn voor de ogen. Er zitten veel antioxidanten in, die van nature voorkomen in de ogen. In het ei zitten luteïne, zeaxanthine en carotenoïden, vitamine B en goede vetten. Trakteer jouw ogen iedere dag op een heleboel eieren. Zorg ervoor dat het biologische eieren zijn, waarvan de kippen natuurlijke voeding hebben gekregen.

Verzadigd vet

Vlees en dierlijk vet staan in een kwaad daglicht, maar ons lichaam heeft deze vetten juist nodig. Wel belangrijk is dat je kiest voor dieren die een goed leven hebben geleid, waar liefdevol voor is gezorgd en die buiten hebben gegeten – en het liefst geen granen als voeding hebben gekregen. Koeien zetten

gras, dat wij niet kunnen verteren, om in goede stoffen: voor ons goed verteerbare eiwitten, vitamines en mineralen.

De Amerikaanse tandarts Weston Price heeft in de vorige eeuw onderzoek gedaan onder veertien bevolkingsgroepen die nog helemaal geïsoleerd leefden. Hun leef- en eetgewoontes waren totaal verschillend, Weston Price kon er geen kaas van maken. Wat hij wel opmerkte was dat deze mensen gezond en vitaal waren en dat er een gelijkenis zat in hun voedingsbron, namelijk: ze aten veel orgaanvlees.

In orgaanvlees zit veel vitamine A, D, E en K. Deze vitamines komen, op E na, niet voor in plantaardig voedsel. Naast het orgaanvlees gebruikten de bevolkingsgroepen regelmatig vet vlees, vette vis en rauwe melk. Orgaanvlees, vette vis en rauwe melk werden door Weston Price gezien als superfoods.

In vergelijking met de gemiddelde Amerikaan van die tijd, kregen deze mensen vier keer zoveel in water oplosbare vitamines binnen en tien keer zoveel van de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K binnen uit dierlijke bronnen.

Het voordeel van dierlijke vetten is bovendien dat ze alle essentiële eiwitten voor je lichaam bevatten – en dus ook voor je ogen.

Plantaardige oliën

Plantaardige oliën zoals zonnebloemolie, sojaolie, koolzaadolie, maisolie bevatten veel meervoudige onverzadigde vetzuren. Deze worden giftig als gevolg van blootstelling aan zuurstof, hitte of licht. Ze raken dan geoxideerd waardoor ze ranzig worden en er vrije radicalen ontstaan. Bijna alle bewerkte voeding bevat deze oliën en zijn zeer schadelijk voor het lichaam en dus ook voor je ogen.

Gezonde plantaardige oliën zijn olijfolie (mits je deze niet verhit) kokosolie en palmolie. Deze laatste twee bevatten veel verzadigde vetten en daarnaast laurinezuur, een heel gezonde

vetzuur dat ook in moedermelk voor komt. Kokosolie werkt direct door naar de hersenen en heeft een helend effect op neurologische aandoeningen zoals Alzheimer.

Levertraan en boterolie

Goede voedingssupplementen voor de ogen zijn levertraan en boterolie. Levertraan voor vitamine A en D, boterolie voor vitamine K2. Alle heel belangrijk voor de ogen en de hersenen. De meeste levertraan (visolie) is niet goed om te gebruiken, omdat deze ernstig verhit is, waardoor de vitamine A uit de olie verdwijnt. Vaak wordt dit dan opgevuld met synthetische vitamine A. Dit telt ook voor de boterolie die te koop is in de natuurwinkel, ook deze is verhit, waardoor een groot deel van de vitaminen is verdwenen. Een goed merk voor levertraan en boterolie is Green Pasture, dit is verkrijgbaar via internet bij www.vita-vie.nl. Ik verkoop het ook bij mijn workshops en cursussen.

Magnesium

Magnesium ontspant de ogen. Magnesium is een mineraal dat zorgt voor ontspanning. Net als water en zuurstof is het een essentiële levensstof. Een tekort aan magnesium veroorzaakt spanning en kan wel eens een belangrijke reden zijn waarom je niet goed ziet. Gezonde ogen hebben soepele, ontspannen spieren. Zie je slecht, dan zit er spanning in de oogspieren. Als er voldoende magnesium in het lichaam is, dan werken lichaam en geest vanuit ontspanning, in plaats vanuit spanning en stress. Uit onderzoeken blijkt dat 75% tot 95% van de mensen een tekort heeft aan magnesium.

Bouillon trekken van beestenbotten (zoals schenkel, mergpijp, ossenstaart, vissengraat en vissenkoppen) is een goede manier om aan je mineralen te komen. Zet de botten een nacht in een

grote pan met water en een flinke scheut troebele natuurappelazijn. De volgende dag laat je dit acht tot twaalf uur pruttelen. Dit is een heerlijke basis om soep van te maken, de bouillon zit vol met mineralen onttrokken uit de botten.

Daarnaast is het raadzaam om extra magnesium te slikken. Let op: het lichaam kan niet alle vormen magnesium opnemen. Magnesiumchloride en magnesiumcitraat zijn goed opneembaar. Van magnesiumglycinaat wordt gezegd dat het lichaam dit het beste kan opnemen.

Geraffineerde suiker

Ogen hebben veel vitamines, mineralen en antioxidanten nodig. Geraffineerde suiker onttrekt vitamines en mineralen aan gezonde cellen, dus ook aan je ogen. Er is een verband tussen slecht zicht en suikergebruik.

Waarom is suiker slecht?

Je lichaam heeft suiker nodig als brandstof. Vezels zorgen ervoor dat de suiker langzaam je lichaam binnentreedt. Om de brandstof te kunnen verwerken heeft je lichaam vitamines en mineralen nodig.

Eet je een appel, dan krijg je veel suikers binnen. Maar je lichaam kan daarmee omgaan omdat er in die appel vitamines en mineralen zitten. Bij geraffineerde suiker zijn de vitamines en mineralen weggehaald uit de suikerbiet of de rietsuiker. Om de suiker toch te kunnen verwerken in het lichaam, onttrekt het lichaam die vitamines en mineralen aan gezonde cellen. Daarnaast schiet je bloedsuikerspiegel omhoog omdat de vezels ontbreken.

Daarnaast is het voor het lichaam een zware belasting om suiker te verteren, ook die van bijvoorbeeld een appel. Gebruik

fruit met mate, kies het liefst voor zuur fruit. Zoet fruit, zoals een banaan, zit boordevol fructose en is heel belastend voor de alvleesklier.

Stoppen met geraffineerde suiker

Geraffineerde suiker is niet goed voor je lichaam, ongeacht of het nu witte suiker, rietsuiker, basterdsuiker, glucose, fructose of dextrose betreft. Begin met het lezen van etiketten als je wilt stoppen met suiker, want in de meeste bewerkte producten zit wel een vorm van suiker.

Terug naar de bron: vers fruit, verse groenten, vlees, vis en eieren! Door veel meer verzadigde vetten te gaan eten is mijn suiker- en zoetbehoefte drastisch gedaald.

Koolhydraten veroorzaken oogklachten

Een teveel aan koolhydraten is de hoofdoorzaak van oogklachten als staar en maculadegeneratie. Suiker bevat veel koolhydraten, maar fruit en brood bijvoorbeeld ook. Voor de oogklachten maakt het niet uit welke koolhydraten genuttigd worden. Ook hier geldt weer dat het belangrijk is om meer verzadigde vetten te gaan eten.

Leestips

Wil je meer lezen over voeding, dan kan ik je van harte de volgende boeken aanbevelen.

Weston Price, Voeding en fysieke degeneratie:	➤ http://urly.nl/89r
Barry Groves, Eet vet, word slank:	➤ http://urly.nl/9px
Ramiel Nagel, Genees tandbederf:	➤ http://urly.nl/9pw
David Perlmutter, Het glutengevaar:	➤ http://urly.nl/9cx
Bruce Fife, Het kokosolie wonder:	➤ http://urly.nl/aob

In deze cursus leer je hoe je goed voor je ogen kunt zorgen. Wat kun je doen als je last hebt van droge ogen, vermoeide ogen, wazig zicht? In de huidige gezondheidszorg worden mensen naar huis gestuurd met brillen, oogdruppels (die zeker ook schadelijk kunnen zijn), het vooruitzicht van een operatie en het bericht dat er verder niets aan te doen is. Terwijl je heel veel zelf kunt doen om je ogen gezond te krijgen en te houden! In de cursus voor gezonde ogen leer je in zes weken tijd met duidelijke videoinstructies wat jij zelf kunt doen om je ogen gezond te krijgen. Kijk voor meer informatie op

> <http://urly.nl/5x0>



Extra tip



Slecht zien heeft te maken met te weinig beweging, een verstar-ring in de ogen en het lichaam. Probeer de spanning die in de ogen en het lichaam zit weer te doorbreken, bijvoorbeeld door iets totaal anders te gaan doen. Loop eens een speeltuin in en ga voetballen met de kinderen, of schommelen en glijden.

Laat je inspireren

Je kunt de spanning doorbreken en de wereld eens op zijn kop bekijken.

Laat je inspireren door de volgende video:

➤ <http://volzicht.nl/?p=1212>

Extra ondersteuning

Ik hoop dat deze tips waardevol voor je zullen zijn en dat je ze in de praktijk zult gaan toepassen. Het hoeft niet direct zo te zijn dat je beter gaat zien, dat kan tijd nodig hebben. Vertrouw op jezelf, op dat wat je doet: dat is goed voor jouw ogen! De aandacht en de ontspanning die ze krijgen vormen de weg naar goed zicht. Maar naast het vertrouwen is het ook belangrijk een bepaalde onverschilligheid te hebben naar het resultaat.

Ondersteunende woorden

Ik geef je deze woorden mee, uit het boek 'Zonder bril leren' zien van Aldous Huxley:

Als het gezichtsvermogen verminderd is, kan men de juiste geeshouding vinden door ongeveer de volgende woorden te zeggen: "Ik weet in theorie dat gebrekkige ogen beter kunnen worden. Ik ben er zeker van dat ik mijn eigen ogen beter kan maken als ik leer hoe ik moet zien. Ik oefen mij in het zien zoals ik nu kijk en ik zal daardoor waarschijnlijk straks beter zien. Als ik niet zo goed zal zien als ik had gehoopt, zal ik niet rampzalig of bedroefd zijn, maar net zo lang doorgaan tot ik werkelijk beter kan zien."

Ondersteunende tekst

Door naar je ogen te luisteren en weer met je eigen ogen te gaan zien begeef je je op een nieuw pad. Voor mij was dat in ieder geval wel zo. Ik heb mijn pad naar goed zicht beschreven in het boek 'VolZicht: Moeiteloos kijken zonder bril of lenzen.'

Mijn (ongetwijfeld herkenbare) verhaal, de oefeningen en de tips, zijn bedoeld als ondersteuning op jouw pad naar goed zicht.



- Welke oefeningen kun je doen om goed te gaan zien?
- Wat kun je allemaal tegenkomen op jouw pad naar goed zicht?
- Wat zijn de hoogte- en dieptepunten?
- Welke adviezen kun je toepassen?
- Waar vind je ondersteuning?
- Hoe zorg je ervoor dat je je weer prettig gaat voelen zonder bril of lenzen?

Antwoorden op deze vragen en meer vind je terug in mijn boek.
Bestel het boek en ga zelf op ontdekkingspad met jouw ogen:

› <http://urly.nl/55l>

› www.volzicht.nl