

Beter

Lies Kruiniger (1947) droeg al sinds zijn 12de een bril. Door een speciale methode leerde hij zijn ogen beter te ontspannen en ziet hij nu prima zonder.

‘Ik ga zonder bril
steeds beter zien’

Lies: “De bril nader bezien’, heette het topic waar ik op stuitte op een internetforum. Het was geschreven door Karin Hogenboom, die een methode heeft ontwikkeld waarmee je weer goed leert zien, zónder bril of lenzen. Het triggerde me: zou dat ook bij mij werken? Ik had een sterkte van -2 en droeg al sinds mijn 12de een bril. Het idee is dat je slecht ziet doordat er spanning zit in je oogspieren. Een oogbol is van nature heel zacht. Gespannen spieren knijpen in je oogbol, waardoor deze niet meer mooi rond is. Dat zorgt voor wazig of vervormd zien.

De eerste stap is: zet je bril af en accepteer dat je wat minder ziet. Klinkt simpel, maar het was wél een gevecht. Het is zoveel gemakkelijker om gewoon die bril op te zetten! Daarnaast doe je veel oefeningen, vooral gericht op het ontspannen van je ogen. Mijn favoriet is een soort yogaoefening: je kijkt van boven naar onder en van links naar rechts. Je voelt dat de energie gaat stromen. Ook het ‘palmeren’ is heel ontspannend: je wrijft flink in je handen en legt ze daarna op je ogen. In het gratis e-book dat Karin op haar site aanbiedt, staan meer tips. Ik draag mijn bril nu al zeven maanden niet meer en ik ga steeds beter zien. Het mooie is dat ik nu ook veel meer perspectief en kleurintensiteit ervaar.” Meer informatie op www.volzicht.nl

Zelf ook enthousiast over een behandeling of therapie? Mail naar redactie@zin.nl o.v.v. Beter



VOETKLACHTEN

Een voet telt 26 botten, 33 gewrichten, 107 banden en 19 spieren en pezen. Niet vreemd dus dat vermoeide of pijnlijke voeten hun weerslag hebben op ons totale welbevinden. Zo’n 19% van de Nederlanders krijgt jaarlijks te maken met voetklachten. Vrouwen hebben er vier keer zoveel last van als mannen. Een van de oorzaken daarvan is het lopen op hoge hakken. www.provoet.nl

6%

van de zorgkosten betalen we direct

Dit blijkt uit een rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie uit maart 2013. Nog geen 6% van de zorgkosten betalen wij direct zelf, de rest via belastingen en premies. Koplopers qua zorgkosten zijn Azerbeidzjan en het (deels Europese) Georgië, waar inwoners bijna 70% direct betalen. www.who.int/publications

LIMBURGERS MET HARTPROBLEMEN

Combinaties van risicofactoren voor hart- en vaatziekten komen in Limburg vaker voor dan in de rest van Nederland. Dit verklaart mogelijk waarom er meer Limburgers sterven aan hart- en vaatziekten. Dit blijkt

uit een eerste analyse van De Maastricht Studie: een vijfjarig onderzoek onder ruim 10.000 mensen uit die regio van het UMC in Maastricht. Verder onderzoek moet uitwijzen hoe hoog de risico’s liggen.