



3 GRATIS TIPS VOOR GEZONDE OGEN

VolZicht
MOEITeloos KIJKEN ZONDER BRIL OF LENZEN




Voorwoord

Veel mensen hebben last van hun ogen. Ze kunnen niet goed meer zien, waardoor ze een bril of lenzen moeten dragen. De klachten kunnen ook vervelender zijn, denk aan pijnlijke ogen, droge ogen of vermoeide ogen. En steeds vaker worden ogen echt ziek. Kwalen als staar, maculadegeneratie en glaucoom zijn tegenwoordig aan de orde van de dag.

Ik heb zelf ook last gehad van mijn ogen. Ik droeg een bril omdat ik niet goed in de verte zag en ik had vaak rode en jeukende ogen. Er zat veel spanning in mijn ogen, zonder bril zag ik ontzettend wazig. Acht jaar geleden zette ik mijn bril voorgoed af en begon ik te leren wat mijn ogen écht nodig hadden om goed te gaan zien. De afgelopen vijftien jaar heb ik al meer dan drieduizend mensen geholpen met het helen van oogproblemen.

Voeding

Wat ik onder andere heb ontdekt bij mezelf en anderen, is dat voeding een belangrijke rol speelt bij oogklachten. Door de oogspierontspannende oefeningen die ik deed, was de gezondheid van



mijn ogen al een stuk verbeterd. Ik droeg geen bril meer en zag vele malen beter dan ik ooit had gedaan. Ook was de pijn in mijn ogen verdwenen, hoewel ik in het hooikoortsseizoen nog wel vaak last van jeukende ogen had.

Maar het kon allemaal nóg beter, zo merkte ik toen ik drie jaar na het afzetten van mijn bril besloot om mijn voedingspatroon te wijzigen. Toen ik anders begon te eten, gingen mijn ogen en mijn zicht nog meer vooruit. Het jeuken stopte, de hooikoorts was over en verkoudheden, waar ik vaak last van had, verdwenen.

Stralen

Ik voelde me fitter en vitaler, mijn ogen begonnen te glanzen en stralen en ik ging steeds beter zien. De vervelende sliertjes die altijd in mijn blikveld rondzwierven (mouches volantes), waren weg.

Als je ogen niet goed zien en je zicht steeds verder achteruitgaat, is het belangrijk dat je jezelf goed gaat voeden.

In dit ebook geef ik je

Drie Tips voor Gezonde Ogen.

Heel veel succes!

Ik wens je gezonde ogen toe.



Karin Hogenboom



Stop met voedsel dat de ogen uithongert

Met het voedsel dat we gewend zijn te eten, hongeren we onze ogen letterlijk uit. Om bijvoorbeeld suiker en bewerkte producten te kunnen verteren, haalt ons lichaam belangrijke vitamines en mineralen weg uit de cellen. Terwijl voeding juist voor opbouw zou moeten zorgen, ontstaat er nu afbraak. Veel van wat we in onze mond stoppen, is ook nog eens echt giftig voor de ogen. Er ontstaan bijvoorbeeld vrije radicalen en die beschadigen de delicate weefsels van de ogen.

De volgende voedingsmiddelen zijn de belangrijkste boosdoeners:

- suiker
- gepasteuriseerde zuivel
- meervoudige onverzadigde oliën
- genetisch gemodificeerde producten
- pesticiden
- kunstmatige toevoegingen zoals smaakversterkers

Als we deze producten eten, brengen de gifstoffen die erin zitten ons systeem in opperste staat van paraatheid. Het immuunsysteem wil de slechte stoffen opruimen en komt in actie: deze reactie leidt tot ontstekingen. Een ontsteking is eigenlijk niets anders dan een poging van het lichaam om schadelijke stoffen te elimineren en af te voeren.

Plaques

Ontstekingsreacties treden bijvoorbeeld op in de bloedvaten. Om de schade die hierdoor ontstaat te beperken, maakt het lichaam 'plaques' aan. Dit zijn vetachtige stoffen die vastplakken aan de binnenwanden van de bloedvaten en die ervoor bedoeld zijn om beschadigde cellen te herstellen. Helaas kan als gevolg van het ophopen van deze plaques het bloed niet goed meer door de vaten stromen. Er komt te weinig zuurstof in de kleine adertjes. Met name het gevoelige weefsel van de ogen heeft hier veel last van, het raakt beschadigd.





Het Voedingscentrum, de reguliere gezondheidszorg en de voedingsindustrie willen ons laten geloven dat we minder vet en cholesterol moeten eten, omdat dit de stoffen zijn waaruit de plaques gevormd worden. Dat laatste is wel waar, maar het eigenlijke probleem ligt heel ergens anders, namelijk bij de gifstoffen die de ontstekingsreacties veroorzaken. Waarom wordt ons niet verteld dat we *die* beter kunnen laten staan?

Toename diabetespatiënten

Tot slot veroorzaakt het schadelijke eetpatroon van de moderne mens ook nog eens op alarmerend grote schaal diabetes. 1,2 miljoen Nederlanders hebben deze ziekte nu en iedere dag komen er 1200 gevallen bij. Vrijwel iedereen met diabetes krijgt op de lange termijn complicaties aan de ogen. Door je lichaam zo zwaar te blijven belasten met het eten van schadelijke producten, kunnen allerlei klachten aan de ogen ontstaan.

Bijvoorbeeld:

- slechter zien
- nachtblindheid
- dubbelzien
- waas voor de ogen
- minder goed kleuren kunnen onderscheiden

Maar ook ernstiger klachten kunnen optreden, zoals:

- staar
- glaucoom
- aantasting van het hoornvlies
- neuropathie (aantasting van de oogzenuwen)

TIP 1

Wil je weer goed gaan zien, stop dan met het eten van giftige voedingsmiddelen!





Eet voeding die de ogen gezond maakt

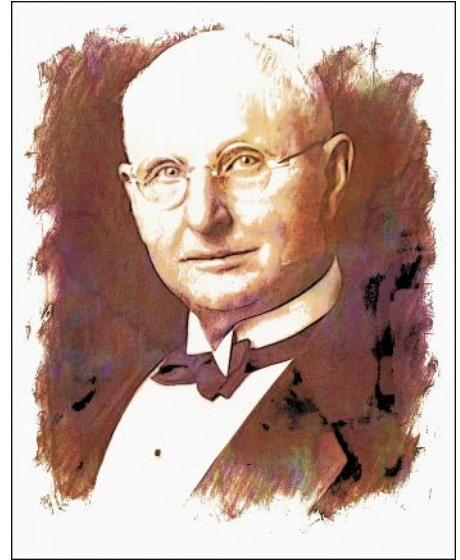
Omdat we zo ver zijn afgedwaald van wat natuurlijk is, weten we niet meer wat we wél moeten eten om onze ogen goed te voeden. We laten onszelf van alles wijsmaken; het zijn de grote industriëlen die bepalen wat wij zogenaamd nodig hebben. Met stickertjes geven ze aan of we een bewuste keuze maken. Dat we op het punt staan een product te kopen dat vol toevoegingen zit die de gezondheid van de ogen ondermijnen, zeggen ze er gemakshalve niet bij.

We moeten beter kijken naar de mensen die het wél weten. Naar natuurvolkeren bijvoorbeeld. Van de leden van deze volkeren, die ver weg leven van de commercie, kunnen wij leren wat gezond is om te eten. Ze begrijpen het belang van goede voeding, hebben geen last van ongezonde ogen en dragen geen bril.



Weston A. Price

Weston Price was een tandarts en kaakchirurg die in het begin van de vorige eeuw meer wilde weten over de wijsheid van deze volkeren. De fotografie was in die tijd net uitgevonden en hij zag in tijdschriften dat de mensen bijzonder rechte, gezonde gebitten hadden. “Wat doen zij anders dan wij?” vroeg Price zich af. Want de patiënten die hij in zijn tandartsstoel kreeg, hadden allesbehalve goede gebitten. Price besloot zelf veertien verschillende natuurlvolkeren over de hele wereld te gaan bezoeken. Hij onderzocht het leefpatroon van de mensen en analyseerde de voeding die ze aten.



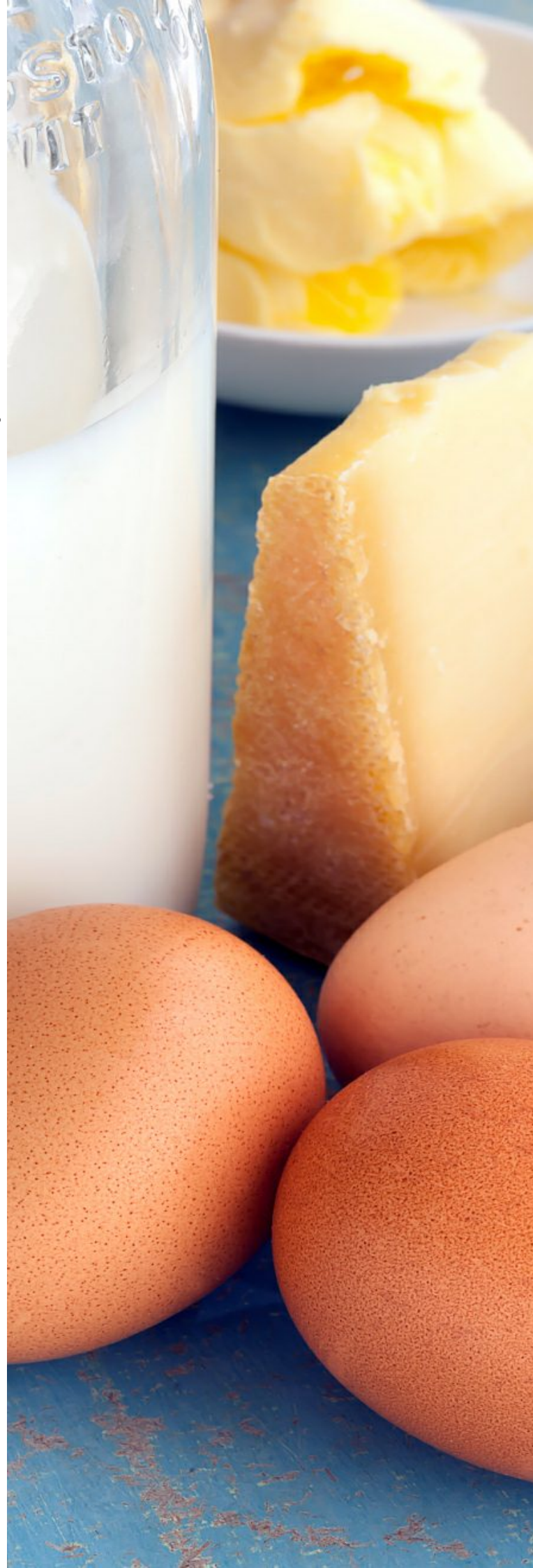
Hij ontdekte dat leden van natuurlvolkeren allemaal tien keer zo veel vetoplosbare vitamines (vit. A, D, E en K) binnenkregen als een gemiddelde Amerikaan in die tijd, en vier keer zo veel mineralen. Ook zag hij dat de volkeren zonder uitzondering dierlijke producten aten. Er werd helemaal niet moeilijk gedaan over vet eten, sterker nog, de mensen waren heel scheutig met vet. De verzadigde vetten die zo verguisd worden in onze samenleving, heb je juist hard nodig om mineralen uit

de voeding op te kunnen nemen. Bovendien bevat vet veel noodzakelijke vitamines. Zonder voldoende vet raak je ondervoed.

Om goed te zien is het belangrijk dat de ogen door en door gevoed worden, zodat ze hun gezondheid terugkrijgen. Dan kunnen ze hun werk weer doen, namelijk breed zien, scherp zien, kleuren zien, details zien, diepte zien, contrast zien.

TIP 2

Wil je ogen die gezond zijn, begin dan met het eten van verzadigd vet uit dierlijke producten!



TIP 3

Gun je ogen producten van de juiste oorsprong

Als wij voedsel eten waar gif op gespoten is, dan komt dit gif ook ons lichaam binnen. We merken het misschien niet direct, maar dit is zeer schadelijk en we worden er ziek van. Deze waarschuwing geldt net zo hard voor de dierlijke producten die wij eten. Als dieren opgehokt staan, niet goed kunnen bewegen,



volgestouwd worden met antibiotica en met voeding die ze van nature niet horen te eten, dan zullen ze ongezond zijn. Als wij hun vlees eten of de melk drinken, krijgen we dus eigenlijk een 'ziek product' binnen.

De dierlijke producten die natuurvolkeren gebruiken, zijn nooit afkomstig van dieren die slecht worden verzorgd en respectloos worden behandeld. Ze komen altijd van vee dat buiten rondscharrelt en natuurlijk voedsel eet, zoals gras, zaadjes, wormpjes, vliegjes. Al het kleine spul dat rondkruipt en -vliegt in de natuur wordt weer opgegeten door de grotere dieren. Hieraan kun je ook al zien dat het eigenlijk vanzelfsprekend is om dieren te eten; het hoort bij de cyclus van het leven.

Gezonde ogen

Wil je goed voor jezelf en je ogen zorgen, dan is het belangrijk om alleen producten te eten die afkomstig zijn van voedselbronnen die met respect zijn behandeld. Het eten van gezonde planten en dieren maakt dat je blij de wereld inkijkt.

TIP 3

**Wil je een wereld waar je blij van wordt?
Eet alleen ‘oorspronkelijk voedsel’ van
dieren die met respect zijn behandeld, en
dat vrij is van gif en medicijnen.**

Zo voed je jouw ogen tot diep in de cellen!



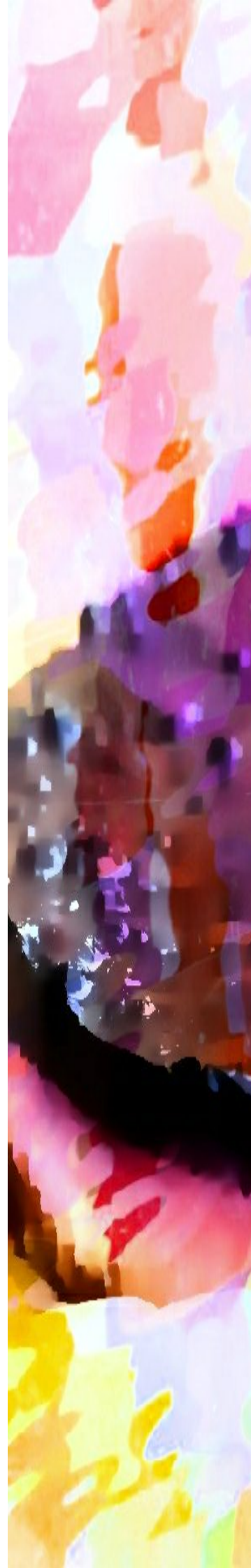
Geef jouw ogen de juiste kost

Goede voeding is dus van levensbelang voor jouw ogen. En ook al denk je nu misschien dat je gezond eet, dat hoeft toch niet zo te zijn. Ik heb me daar ook jarenlang in vergist. Dit komt omdat we op verschillende fronten onjuist worden voorgelicht over voeding. Niet alleen de reclamemakers, ook de overheid en de gezondheidszorg spiegelen ons verkeerde ideeën voor. En zelfs op school krijgen onze kinderen te horen dat ze minder vet en vlees moeten eten. Dit alles spekt vooral de beurs van de voedingsindustrie, het bevordert niet de gezondheid van ons lijf en onze ogen.

Gezond eten is een feest

Samen met voedingsdeskundige **Tanja Stevens** heb ik een online programma gemaakt met makkelijke recepten en fijne oefeningen die je helpen om goed te gaan zien.

Echt gezond eten, met de richtlijnen van de drie tips hierboven in gedachten, blijkt namelijk geen straf, maar een feest! Eten waar je misschien al jaren van hield, maar waarvan je altijd is verteld dat het niet gezond is, blijkt juist ontzettend goed te zijn voor je ogen. Een mooi voorbeeld is roomboter. Jarenlang kregen we te horen dat boter ons dik zou maken en dat het hart- en vaatziekten zou veroorzaken. Terwijl roomboter juist voedend en gezond is! Dit in tegenstelling tot het spul dat



in de kuipjes margarine en halvarine zit, een schimmig goedje dat onze gezondheid ernstig schaadt.

In de training ‘**Geef je ogen de kost**’ laten we ons leiden door de inzichten van Weston Price, die steeds vaker bevestigd worden



door onderzoeken binnen wetenschappelijke kaders. Wij maken nadrukkelijk geen gebruik van geïsoleerde stoffen

die in potjes en pilletjes zitten, maar van de complete voeding. De gerechten in de training bevatten méér dan alleen wat los staande gezonde vitamines, omdat veel voedingsstoffen op elkaar inwerken en elkaar versterken.

Scherp, kleurrijk beeld

Als je goed wilt kunnen zien, dan moet je ervoor zorgen dat je ogen de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen, zodat ze ook echt in staat zijn om een scherp, kleurrijk beeld te vormen. Als ogen gezond en vitaal zijn, hebben ze perfect zicht. Om gezonde ogen te krijgen én te houden, is het van wezenlijk belang dat je ze vanaf nu goed gaat voeden. Wil je meteen beginnen met gezond koken voor jouw ogen?

**Bestel vandaag de training voor de tijdelijke speciale prijs !
Klik hier om de training direct te bestellen en kook
vandaag al een gezonde maaltijd voor je ogen.**

Anderen zijn je al voorgegaan, lees hun ervaringen:

Nu stralen ze weer!

Monique: “Mijn collega had altijd van die rooddoorlopen ogen. Zij is gaan eten volgens de recepten uit jullie training en na een paar dagen gingen haar ogen er al beter uitzien.”

Mijn zicht werd iedere dag beter!

Laura: “Ik volgde jouw online programma om beter te gaan zien. De les over voeding wilde ik eerst overslaan, omdat ik dacht dat ik al heel gezond at. Toch ging ik de filmpjes bekijken, en dat was echt een eyeopener. Ik ben meteen begonnen met de recepten en al binnen een paar dagen merkte ik dat mijn zicht verbeterde. Mijn zicht werd iedere dag beter! Tegenwoordig is alles opgeklaard. Ik neem weer heldere kleuren waar en ik kan mensen die tegenover me staan weer zien. Het kan nog veel helderder en beter, dus ik ga ermee door. Mijn huid is ook steviger en mijn haren zijn veel zachter en soepeler. Mijn zus had binnen een maand geen bril meer nodig. Ik ben echt heel dankbaar.”

Sinds jaren voelen mijn ogen weer prettig aan.

Peter: Ik had veel last van droge ogen. Ik ging met de recepten uit de training aan de gang. Binnen twee dagen waren mijn ogen niet meer droog en voelden ze sinds jaren weer prettig aan.”





GEEF JE OGEN DE KOST
Voedingstraining

Karin Hogenboom *Tanja Stevens*

VolZicht

The graphic features a central image of a brown cow's head on the right. Below the title, there are two circular portraits of women, Karin Hogenboom and Tanja Stevens. At the bottom, a row of seven small images shows various food items: a glass of beer, a bowl of soup, a piece of meat, a chocolate cake, a pizza, a burger, and a jar of jam. The logo 'VolZicht' is at the bottom center.

Klik hier om de training direct te bestellen
en kook vandaag al
een gezonde maaltijd voor je ogen.