

OGEN WORDEN WEER GEZOND MET DE JUISTE VOEDING

Zet je bril af en geef je ogen de kost

Onze ogen zijn vaak overbelast en ondervoed, wat leidt tot droge ogen, wazig zien en zelfs ernstige aandoeningen zoals glaucoom. Oogdruppels bieden slechts tijdelijk verlichting. Volgens Karin Hogenboom en Tanja Stevens ligt de oplossing in het voeden van je ogen met de juiste voedingsstoffen en oefeningen om de ogen te ontspannen. In hun boek Geef je ogen de kost delen ze eenvoudige tips en recepten om je ogen weer gezond te maken, zonder bril, lenzen of medische ingrepen.



Sjoukje Dijkstra

En bril is een verslaving. Het klinkt misschien onwerkelijk, maar volgens ogenexpert Karin Hogenboom en gezondheidstherapeut Tanja Stevens, auteurs van Geef je ogen de kost, is dat precies het probleem. Mensen zijn gewend een bril te dragen zonder te beseffen dat het hun ogen alleen maar slechter maakt, zegt Hogenboom. Ze spreekt

gezonde voeding en speciale oefeningen. Mensen gingen van -6 naar -4 binnen een week, vertelt Stevens enthousiast. Bouillon drinken, oefeningen doen en ontspannen in de natuur: het werkt gewoon. Hogenboom legt uit dat het dragen van een bril de gezondheid van je ogen juist kan verslechteren. Een bril maskeert het probleem. Je ogen passen zich aan de sterkte van de glazen aan, waardoor ze steeds minder hun natuurlijke

bewerkte voedingsmiddelen, ging het binnen een generatie mis. Wat zijn dan die traditionele voedingsmiddelen? Denk aan dierlijke vetten, lang getrokken bouillons, gefermenteerde groenten en volle melkproducten, zegt Stevens. We zijn niet bang voor zout of cholesterol. Het zijn juist deze natuurlijke voedingsstoffen die je lichaam voeden en versterken. Mensen voelen zich vaak binnen een paar dagen beter als ze overstappen op deze voeding. Suiker en bewerkte oliën als margarine en zonnebloemolie zijn de boosdoeners. Hogenboom: Die zijn funest voor je lichaam en dus ook voor je ogen. Vanavond nog: gooi ze in de prullenbak! Volgens Stevens is het idee dat dierlijke vetten slecht voor je zijn een misvatting: Er zit een hele agenda achter het veganistische verhaal. Maar als je naar de feiten kijkt, zie je dat mensen juist gezonder worden van traditionele, natuurlijke voeding.

Het mooie is dat je lichaam zichzelf kan herstellen, zegt Hogenboom. Zelfs als je jarenlang slecht hebt gegeten of een bril hebt gedragen, kun je stappen zetten om gezonder en sterker te worden en je zicht te verbeteren. Stevens sluit zich daarbij aan: Het is snel kapot, maar ook snel gefixt. Dat is de hoopvolle boodschap van ons boek. Hogenboom en Stevens willen daarmee niet alleen inspireren om beter voor onze ogen te zorgen, maar ook om weer te genieten van het leven. Eet alsof het elke dag Kerstmis is, zegt Stevens met een glimlach. Je lichaam zal je ervoor bedanken.

Weston A. Price zag dat natuurvolkeren die hun oorspronkelijke dieet volgden vaak tot op hoge leeftijd perfect zagen

uit ervaring: na dertig jaar een bril gedragen te hebben, ontdekte ze dat haar zicht zonder bril kon verbeteren - door haar voeding en leefstijl aan te passen. Samen met Stevens wil ze met dit boek anderen inspireren om niet alleen beter voor hun ogen te zorgen, maar voor hun hele lichaam.

Het persoonlijke verhaal van Hogenboom is een inspiratiebron voor velen. Toen ik mijn bril voor het eerst afzette, liep ik tegen een waas aan die ik zag. Maar het was het begin van een ontdekkingsstocht: wat hebben mijn ogen nodig om weer goed te zien? Die reis leidde haar naar voeding en innerlijke heling. Onze ogen zijn een spiegel van ons lichaam, legt ze uit. Door stress, slechte voeding en gebrek aan ontspanning verliezen ze hun kracht. Door gezonde keuzes te maken, kun je dat proces omkeren. Hogenboom is niet de enige die dit heeft ervaren. Tijdens een retraite in Zuid-Frankrijk waar Stevens als kok was uitgenodigd, zagen deelnemers hun zicht verbeteren na slechts enkele dagen

functies gebruiken. Het is bewezen dat mensen die al jong een sterke bril dragen, later meer kans hebben op ernstige oogziekten. Ze citeert een van haar leraren: Een bril is een vorm van verslaving. Toen ik voor het eerst twee uur zonder bril liep, voelde ik me onwennig, maar ook vrij. Het is een kwestie van wennen en vertrouwen op je lichaam. Volgens Hogenboom kun je beter een zwakkere bril dragen en je bril regelmatig afzetten. Je ogen worden er sterker van en je vermindert de spanning en stress die een bril veroorzaakt. Volgens Stevens begint alles bij voeding. Ze baseert zich op de onderzoeken van Weston A. Price, een tandarts die ontdekte dat traditionele voeding niet alleen de tandgezondheid maar ook het zicht en de algehele gezondheid beïnvloedt. Price zag dat natuurvolkeren die hun oorspronkelijke dieet volgden, vaak tot op hoge leeftijd perfect zagen, legt Stevens uit. Maar zodra ze overstapten op een westers dieet met



ontdekte dat traditionele voeding niet alleen de tandgezondheid maar ook het zicht en de algehele gezondheid beïnvloedt. Price zag dat natuurvolkeren die hun oorspronkelijke dieet volgden, vaak tot op hoge leeftijd perfect zagen, legt Stevens uit. Maar zodra ze overstapten op een westers dieet met

AAN DE SLAG

Hogenboom en Stevens hebben eenvoudige, praktische tips voor iedereen die gezonder wil leven en beter wil zien:

- 1. Zet je bril vaker af: Geef je ogen de kans om te ontspannen en sterker te worden.
2. Eet volwaardige voeding: Bouillons, grasgevoerd vlees, rauwmelkse kazen - dat is eten dat voedt.
3. Vermijd suiker en bewerkte producten: Suiker en margarine horen niet thuis in een gezond dieet.
4. Leer koken: Goed koken kost misschien wat tijd, maar het is de moeite waard. Een soep van bouillon en een stukje vlees of vis is al voldoende.



BOEKENTIPS VAN TOINE DE GRAAF

Acht zelfhulpboeken waar je iets aan hebt

Door Frankema: Vaccin vrij!

Dit boek werd vorige maand nog door een webshop aangeboden voor de prijs van €129,95. Het is namelijk al geruime tijd uitverkocht. Het goede nieuws: half februari verschijnt een uitgebreide, nieuwe editie (voor €24,50), laat Door Frankema weten. Ruim twee decennia geleden besloot zij haar kinderen niet te laten vaccineren. Met die beslissing stuitte ze op een muur van onbegrip. Het was de start van een diepgaande studie naar vaccins en de verschillen tussen gevaccineerde en ongevaccineerde kinderen. Vaccin vrij! beschrijft de resultaten van haar zoektocht en geeft ouders, artsen en wetenschappers de ruimte om onbelichte kanten van het vaccinatieverhaal naar voren te brengen. Meer informatie en bestelwijze: www.boekvaccinrijk.com (het boek is niet via de boekhandel te bestellen). De eerste vijftig bestellingen ontvangen een gesigneerd exemplaar.



Jaar van uitgave: 2025 - Prijs: €24,50

Marisca Van der Burgh: Gids aanvullende behandelingen voor de geestelijke gezondheid

De telefonische Infolijn Alternatieve Geneeswijzen helpt bellers al sinds 1987 geschikte complementaire behandelingen en daarvoor gekwalificeerde artsen/therapeuten te vinden. Gaandeweg nam het aantal vragen naar 'alternatieve' hulp bij psychische klachten toe. Infolijn-vrijwilliger Marisca van der Burg specialiseerde zich hierin en bracht haar kennis en ervaring samen in deze gids, met onder meer aandacht voor wat voeding, voedingssupplementen en kruiden kunnen betekenen voor je geestelijk welbevinden. Daarnaast komt de rol van lichaamswerk, massage, beweging, meditatie, yoga, Ayurveda, mindfulness, de antroposofische benadering en transpersoonlijke behandelwijzen aan bod. Van der Burg waarschuwt wel na langdurig gebruik van medicatie nooit zomaar in je eentje te gaan experimenteren, maar altijd eerst te overleggen met een deskundige behandelaar. Met een voorwoord van prof. Rogier Hoenders. Jaar van uitgave: 2022 - Prijs: €22



Jessie Inchauspé: Glucose revolutie in de praktijk

Biochemicus Jessie Inchauspé is de oprichter van het Instagram-account Glucose Goddess. Ze schreef de bestseller Glucose revolutie en dit is het praktische vervolg. Bedoeld voor iedereen die meer energie wil hebben, een beter humeur, een goede slaap en een lager lichaamsgewicht. En dit zonder calorieën te tellen en gewoon alles te eten waar je van houdt. Dit boek is dus niet alleen bedoeld voor mensen met (pre)diabetes. Te veel glucose (bloedsuiker) in het systeem beïnvloedt ieders gezondheid en manifesteert zich in de vorm van onder andere vermoeidheid, voortdurende trek en een verstoorde hormoonbalans. Een van haar adviezen: neem dagelijks een eetlepel azijn vóór de maaltijd. Daarmee verlaagt je de glucosepiek van die maaltijd met wel 30 procent.

Jaar van uitgave: 2023 - Prijs: €29,99



Bart Morlion: Pijn

Beter leren leven met pijn, luidt de ondertitel van dit boek van de Belgische pijnspecialist prof. Bart Morlion, die zijn levenswerk maakte van de bestrijding van chronische pijn. Morlion staat kritisch tegenover de reguliere gezondheidszorg, waarvan hij zelf deel uitmaakt. Bij pijnbestrijding denk je snel aan pillen en spuitjes, maar Morlion wijst ook op andere zaken die verlichting kunnen bieden. Zo bevat zijn boek een hoofdstuk over de pijnstillende werking van huis-, tuin- en keukenkruiden. Alle afgeleide nieuwe pijnstillers zijn variaties op wat we in planten gevonden hebben, aldus Morlion. Waarom zouden we dan niet eens naar die citroenverbena kijken of naar de kurkuma? Dat zijn geen wondermiddelen, maar als ze ervoor kunnen zorgen dat je gebruik van zware pijnstillers kunt verminderen, vind ik dat mooi meegenomen. Jaar van uitgave: 2020 - Prijs: €22,99

Henning Saupe: Kanker begrijpen en holistisch behandelen



De Duitse arts Henning Saupe, medisch directeur van de Arcadia Praxiskliniek in Bad Emstal, benoemt in dit boek diverse factoren die de ontwikkeling van kanker bevorderen. Deze zijn vaak te wijten aan een ongezonde leefstijl. Echter: ook wanneer je al een kankerdiagnose hebt, zijn er mogelijkheden om de ziekte te genezen of op zijn minst onder controle te krijgen. Basis is een holistische, complementaire benadering. Tal van middelen kunnen helpen de kwaliteit van leven, ondanks de ziekte, te behouden. Saupe schrijft over de mindset, strategieën om het immuunsysteem te versterken en speciale behandelmethoden die de groei van tumoren kunnen remmen en zelfs vernietigen. Deze vertaling is mede te danken aan een Nederlandse patiënt van Saupe die baat had bij zijn visie en aanpak. Jaar van uitgave: 2023 - Prijs: €34,50



Joe Dispenza: Jij bent de placebo

Is het mogelijk te genezen met enkel je gedachten - zonder medicatie of operatie? Ja, is de overtuiging van de Amerikaanse onderzoeker Joe Dispenza. Hij gaat in op gedocumenteerde casussen van mensen die een hartaandoening, een depressie, reumatoïde artritis en de ziekte van Parkinson omkeerden door in een placebo te geloven. Dispenza bespreekt wetenschappelijk bewijsmateriaal - inclusief hersenscan-weergaven - van bijzondere genezingen tijdens de workshops waarin deelnemers zijn model van persoonlijke transformatie leerden op basis van praktische toepassingen van het placebo-effect. Het boek eindigt met een geleide meditatie om de overtuigingen en percepties te veranderen die je beperken - de eerste stap in genezing. Dit boek combineert research in neurowetenschap, biologie, psychologie, hypnose, geconditioneerd gedrag en kwantumfysica om de werking van het placebo-effect te ontsluiten. Jaar van uitgave: 2017 - Prijs: €35,50

Hans Moolenburgh sr.: Gezond leven in een vervuilde wereld



Wij hebben onze gezondheid meer in de hand dan wij denken, zo stelt arts Hans Moolenburgh sr. (1925-2018) in het laatste boek dat hij schreef. We leven in een vervuilde wereld, maar het is wel degelijk mogelijk daarin een gezond bestaan op te bouwen. Moolenburgh formuleerde 28 vuistregels, waarmee iedereen aan de slag kan. Zoals: wat te eten en te drinken, hoe om te gaan met medicijnen en vaccinaties, hoe rust te nemen in het jachtige bestaan, waar rekening mee te houden in de (werk)omgeving en hoe om te gaan met autoriteiten? Een van zijn adviezen: Volg nooit fanatieke mensen op eetgebied, want er bestaan maar liefst tien verschillende stofwisselingstypen. Ik zou zeggen: eet altijd biologisch verbouwd voedsel, zo gevarieerd mogelijk en kijk wat goed bij je valt. Jaar van uitgave: 2017 - Prijs: €19,99



Jacqui van Kemenade: Leefstijl op recept

We zijn gewend aan huisartsen die recepten uitschrijven voor medicijnen. Maar er is een kentering gaande: dokters adviseren steeds vaker een betere leefstijl in plaats van medicatie. Jacqui van Kemenade is zo'n verlichte huisarts. Ze schreef Leefstijl op recept: over gewicht, gezond leven en hoe te ontsnappen aan diabetes. Zijn de goede voor-nemens voor 2025 al na 72 uur 'verdamp't? Gun jezelf een nieuwe start. Schaf dit boek aan en ga vanaf morgen werken aan een betere leefstijl. Daarvoor hoeft je niet meteen het hele boek te lezen. Begin met hoofdstuk 1 (Leefstijl in vogelvlucht) en kies daaruit een paar speerpunten. Op pagina 27 staan alle 32 adviezen bij elkaar. Kopieer die pagina en hang hem in de keuken of naast de badkamerspiegel. Jaar van uitgave: 2019 - Prijs: €20,99