

Zet die bril af, heel je ogen

Heb je slechte of ongezonde ogen? Dan is daar een diepere oorzaak voor, stelt Karin Hogenboom, expert op het gebied van natuurlijke ooghealing. In een interview met *Optimist magazine* vertelt ze hoe we onze ogen zelf kunnen helen, maar daarvoor moeten we wel onze bril afzetten.

Het dragen van een bril op sterkte, laten aanmeten van contactlezen of een bezoek brengen aan de ooglaserkliniek: het zijn dingen die vijftien jaar geleden ook voor Karin Hogenboom de normaalste zaak van de wereld waren. Inmiddels kijkt ze hier met andere ogen naar en schaaft ze deze acties onder symptoombestrijding.

Door
LAURA
BOETERS

Als we haar voor dit interview spreken horen we aan de andere kant van de lijn een trein langs razen, een voorbijganger die haar begroet en even later wordt het gesprek bijgevallen door symfonisch vogelgefluit. Een wandelgesprek, in de frisse buitenlucht. Zittend achter ons bureau met beeldscherm, horen we haar - met enige jaloezie - opgewekt praten in de natuur. Het is volgens haar precies één van de dingen die fout gaan als we het hebben over ooggezondheid. Voor haar is de wandeling een kwestie van *practice what you preach*. Ze vertelt: 'Onze ogen zijn zo uitgeput en uitgehongerd, we zorgen gewoon niet goed voor ze.'

Natuurlijke ooggenezing

Hoe kwam ze tot dit inzicht? 'Vijftien jaar geleden wilde ik van mijn bril af. Ik dacht na over laseren, maar online las ik er nare verhalen over. Toen ik me er verder in verdiepte kwam ik op het pad van natuurlijke ooggenezing. Ik ben toen een cursus gaan volgen bij iemand die hierin les gaf. Vanaf de eerste les wist ik meteen dat ik hier zelf ook iets in wilde gaan doen.'

Ze specialiseerde zich in het helen van de ogen op een natuurlijke manier en heeft inmiddels dertien jaar een eigen praktijk, VolZicht. 'Ik weet nu

wat ogen nodig hebben om goed te kunnen zien zonder bril, lenzen of laseren. We zijn als mens geprogrammeerd dat wanneer onze ogen achteruitgaan, we dan alleen brillen, lenzen of laseren als optie zien. Het zit niet in ons bewustzijn dat we de oplossing ook zelf kunnen zijn.'

In haar praktijk ontvangt en helpt ze mensen met uiteenlopende oogklachten. 'Of het nu gaat om wazig zien, droge, rode en vermoeide ogen of aandoeningen als staar, maculadegeneratie of glaucoom, het zijn tekens dat de ogen niet gezond zijn en dat er iets aan de hand is.'

Bril dragers die aan de slag gaan met de methode van Karin, worden geadviseerd om deze niet meer op te zetten of in ieder geval in sterkte af te bouwen. 'Het is persoonsgebonden of je je bril radicaal afzet. Mijn eerste leraar noemde het dragen van een bril een vorm van verslaving. Ik vond dat eerst wat overdreven, tot ik merkte hoe vaak ik met mijn hand naar mijn bril zocht. Ik heb hem daarom gelijk niet meer opgezet, maar dat werkt niet voor iedereen, en dat hoeft ook niet. Er zijn mensen die rustig afbouwen. Maar er is dus wél iets aan de hand waardoor je wazig ziet en waardoor je een bril bent gaan dragen. Naast het niet meer dragen van je bril of contactlenzen, moet je stappen zetten om je zicht weer te herstellen.'

Ogen helen in vier stappen

Aan de hand van een vierstappenplan helpt Karin mensen op weg naar een betere ooggezondheid. Dit houdt in een scherper zicht, het waarnemen van diepere kleuren en een breder blikveld. De stappen komen aan bod in een jaarprogramma waarbij ze deelnemers persoonlijk begeleidt, maar ook schrijft ze er uitvoerig over in het boek *Heel je ogen, heel je leven*. De stappen hebben ieder een ander hoofdthema; de eerste gaat over het ontspannen van de ogen, stap twee gaat in op het voeden van ogen, stap drie over ontgiften en de laatste stap over *mindset* en het openen van de ogen voor overvloed.

Als we het over voeden hebben, schopt ze tegen heilige huisjes: 'We krijgen de verkeerde voeding binnen en al helemaal niet de voeding die we nodig hebben. Dit verzwakt ons en het vraagt veel van onze mineraal- en vitaminehuishouding. Wat mensen dan zouden moeten eten? Precies het tegenovergestelde van wat er op dit moment naar buiten wordt gebracht. Er wordt nu verteld dat we vooral plantaardig moeten eten; vegetarisch en ve-

'Je kunt
stappen
zetten
om zelf
je zicht
te ver-
beteren.'



Heel je ogen, heel
je leven
Karin Hogenboom
Uitgeverij Volzicht
ISBN:
9789082864885
205 pagina's
€ 29,95

Verkrijgbaar via
Volzicht.nl





1

ganistisch. Ik zeg: eet dierlijk. En dan niet de magere lapjes, maar juist het vet en orgaanvlees. Trek bouillon van botten, eet eieren en drink rauwe melk.' Ze voegt toe dat we heus wel planten mogen eten, maar dat we ze voorafgaand moeten koken of fermenteren. 'Zeker als plantaardige voeding niet eerst wordt voorbereid, zitten er anti-nutriënten in die je lichaam juist onttrekken van belangrijke mineralen. Dus begin je dag niet met havermout in haver- of sojamelk, maar wel met een gebakken eitje met spek of kaas.'

Voeden en ontspannen

Bij het voeden van onze ogen voor een optimaal zicht doelt Karin niet alleen op wat we eten. Ze legt uit: 'Onze ogen zijn niet alleen uitgehongerd qua voeding, maar we zetten ze ook hard aan het werk achter de computer. Daarbij komen we bijna niet meer buitenshuis; ogen worden nauwelijks nog gevoed met natuur, met natuurlijk licht en echte donkerte. Dit kun je alleen doen door naar buiten te gaan, zelfs op een bewolkte dag wanneer de zon achter de wolken schijnt, dat licht is heel belangrijk voor ons. Daarbij wordt het licht in huis alleen maar armer in plaats van rijker; in gloeilampen zat nog wel wat kleur, maar led- en tl-verlichting zijn heel arm, daar worden we moe en ziek van.'

'Als je anders leert kijken, heelt het hele lichaam.'

1

Karin
Hogenboom

'Onze ogen zijn dus niet alleen uitgehongerd qua voedingsstoffen, maar ook op allerlei andere vlakken', vervolgt ze. 'Ik loop nu buiten in een parkje en het groen van de bomen komt me tegemoet. Ik zie de zon en de blaadjes en het prikkelt alles in mij op een positieve manier. Achter de computer is dat een heel ander verhaal. Sommige mensen zitten van negen tot vijf achter de computer, stappen de trein in om op hun smartphone te zitten, om vervolgens thuis weer voor de tv te kruipen. Ik zeg niet dat we de computer eruit moeten gooien, want het is ook een handig ding, maar als het overheerst verzorg je je ogen niet goed. Die stoppen er dan op een gegeven moment mee.'

Iets wat hand in hand gaat met het voeden is het ontspannen. Hierover is Karin enthousiast: 'Op het moment dat je zicht wazig is en er andere klachten ontstaan, staat er veel spanning op je ogen. Door op een andere manier te zien, leer je hoe je je ogen kunt ontspannen. Je kunt namelijk wel gezonde voeding eten, maar als je cellen op slot staan van de spanning, komen de voedingsstoffen niet binnen. Ik merk in de praktijk dat mensen de stap over voeding serieus oppakken in combinatie met de ontspanningsoefeningen om de spanning van de ogen af te voeren. En dat werkt synergetisch; het versterkt elkaar.'

Holistisch

Wat kunnen we merken als we de adviezen van Karin opvolgen? 'Er zijn mensen die alleen mijn e-book downloaden en na één week al minder last hebben van hoofdpijn, minder spanning ervaren rond hun ogen en beter slapen. Ook is er bijvoorbeeld een vrouw die het jaarprogramma volgde en van haar arts injecties kreeg in haar oog tegen macula. De vlekken in haar zicht zijn inmiddels verdwenen en ze heeft geen medische ingreep meer nodig.'

De gezondheid van onze ogen benadert ze holistisch; vanuit een totaalplaatje. Dit blijkt wel uit de stappen die ze samenstelde en de praktijkervaringen. 'Als je anders leert kijken, je ogen geeft wat ze nodig hebben, en ook negatieve overtuigingen en je mindset verandert, worden niet alleen je ogen beter, maar heelt het hele lichaam. Door het aanpakken van oogklachten voelen mensen zich over het algemeen beter, rustiger, stabiel en dichterbij zichzelf.' ●

Meer informatie: www.volzicht.nl