

ZEVEN TIPS OM GOED TE GAAN ZIEN

ZONDER BRIL, LENZEN OF LASEREN



KARIN HOGENBOOM
VOLZICHT.NL

Voorwoord



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 tegen mijn dertigste levensjaar overwoog ik serieus mijn ogen te laten laseren. Ik was ervan overtuigd dat dit de enige opties waren die ik had om weer goed te gaan zien. Mij was altijd verteld dat je verder niets kunt doen tegen bijziendheid of andere oogproblemen.

Waarschijnlijk heb jij dat ook altijd te horen gekregen. Maar ik vertel je iets heel anders: het is niet waar! Ik heb zelf bijna dertig jaar een bril gehad en draag die nu helemaal niet meer. Ik heb geleerd hoe ik anders kan kijken, waardoor mijn ogen zich ontspannen en daardoor beter gaan zien. Ik heb geleerd hoe ik goed voor mijn ogen kan zorgen, waardoor allerlei klachten die ik had 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. En ik geef je zeven tips waarmee je je zicht kunt verbeteren en je ogen kunt helen. Je leest dat ontspanning belangrijk is, maar komt ook meer te weten 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, naar een andere manier van kijken. Ik adviseer je het boek uit te printen, dat is bij het lezen minder vermoeiend voor je ogen.

Veel succes!

Karin Hogenboom
[VolZicht](#)



Inleiding

Hoe komt het dat jouw ogen niet goed zien?

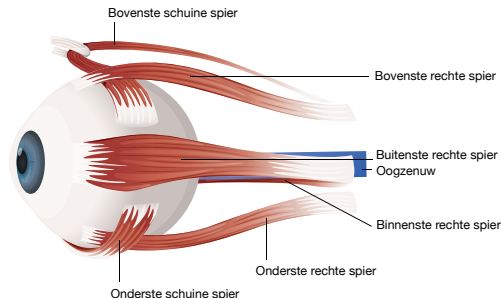
Heb je er wel eens over nagedacht hoe het komt dat jouw ogen niet goed zien? Toen ik aan de bril begon dacht ik daar helemaal niet over na. Ik was ook nog maar tien, dus dat is niet zo gek. Maar ook later kwam nooit de gedachte bij me op dat er een specifieke reden voor was dat ik niet goed zag. Ik had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

De bril

Dat ik tussen mijn tiende en twintigste steeds slechter ging zien, daar zocht ik ook al niets achter. Het kwam niet bij mij op dat het wel eens door die bril zou kunnen komen. Inmiddels weet ik dat een bril er niet voor zorgt dat je ogen beter gaan zien; hij zet de ogen vast en daardoor ga je juist slechter zien.

Spanning in de oogspieren

Wat ik je nu ga zeggen is heel belangrijk en jammer genoeg weten veel mensen het niet: **slecht zicht wordt veroorzaakt door spanning in de oogspieren**. Hoe werkt dit? Een oogbol is zacht, daar kun je in knijpen. Er lopen zes oogspieren rond-



om je oogbol. Als die gespannen zijn knijpen ze in de oogbol, waardoor deze niet meer mooi rond is, maar van vorm verandert. De lichtstralen die je ogen binnenvallen komen nu niet meer netjes in het brandpunt op je netvlies terecht om een plaatje te vormen. Ze vallen ervoor, of erachter. En het gevolg is een wazig beeld, veraf of dichtbij, afhankelijk van de manier waarop je oogbal precies wordt samengedrukt.



Dit ontdekte de Amerikaanse oogarts en oogchirurg dr. Bates in de vorige eeuw. Onder invloed van de spanning en de vervorming van de oogbol ontstaat bijziendheid, verziendheid of astigmatisme, maar ook kunnen er serieuze klachten uit voortkomen, zoals staar, netvliesloslating enzovoort.

Het goede nieuws is: waar spanning de oorzaak is, kan ontspanning de oplossing bieden. En laat je dat nu eens zelf in de hand hebben! Wat is het dan precies dat je kunt doen om weer goed te leren zien, zonder deze spanning?



7 tips om weer goed te gaan zien

Spanning in de oogspieren vervormt de oogbol, waardoor het zicht wazig wordt. Wat kun je zelf doen om deze chronisch gespannen spieren te laten ontspannen, zodat de ogen weer goed gaan zien?



TIP



Ga je bril afzetten

Als er glas voor de ogen zit, in de vorm van een bril of lenzen, dan geeft dit veel spanning. De ogen krijgen niet meer de kans om het wazige zicht te herstellen, de bril werkt mee aan het in stand houden van de spanning. Het is dus belangrijk je bril zo vaak mogelijk niet te dragen. Je kunt het afzetten van de bril stapsgewijs doorvoeren.





Je ogen hebben beweging nodig

Als de ogen niet genoeg bewegen, ontstaat er extra spanning in de oogspieren. Bijvoorbeeld: als je veel achter de computer naar het scherm zit te staren, bewegen de ogen nauwelijks nog. De oogspieren raken gespannen en ze vervormen de oogbol. Gevolg: wazig zicht. Beweging is nodig voor de broodnodige ontspanning van de spieren. Er bestaat een scala aan makkelijke oefeningen die de ogen weer in ontspannen toestand kunnen brengen.



TIP 3

Geef je ogen rust

Onze ogen moeten hard werken de hele dag. We vragen veel van ze. Vooral als we druk bezig zijn, spannen de ogen zich extra in. En hoe meer spanning, hoe waziger het zicht. Geef je ogen dus met regelmaat voldoende rust.



TIP

4

Geef je ogen de juiste voeding

Een grote spanningsbron voor de ogen is het voedsel dat wij eten. Vooral suikers, maar ook andere geraffineerde voedingsbronnen zijn schadelijk voor het visuele systeem. Zij onttrekken belangrijke voedingsstoffen aan gezonde cellen in het lichaam en in de ogen. Daarnaast krijgen ogen te weinig voedingsstoffen binnen die essentieel zijn voor hun gezondheid. Het is belangrijk om jezelf te verdiepen in wat goed is om te eten.



TIP 5

Geef je ogen voldoende daglicht

Ogen krijgen niet genoeg gezond daglicht binnen. Veel mensen komen nog maar weinig buiten, onder meer omdat ze binnen werken. En dat terwijl ogen goed licht nodig hebben en kunstlicht juist heel vermoeiend is. Ogen zijn lichtorganen, ze gebruiken zelf maar 25% van het licht dat naar binnen stroomt, de overige 75% gaat via de hypothalamus naar andere belangrijke organen in het lichaam, onder andere naar de hersenen. Zorg dat je dagelijks buiten komt en draag zo min mogelijk een zonnebril.



TIP 6

Geef je ogen voldoende duisternis

Duisternis is net zo belangrijk voor de ogen als daglicht. Het donker geeft ontspanning. Bovendien activeer je in het donker een ander soort van zien, namelijk het zien vanuit je blikveld. In onze samenleving is er nauwelijks nog duisternis, overal branden straatlantaarns en in de huizen staan de lampen 's avonds te schitteren. Zorg dat je het echte donker weer terugvindt, zo vaak als je kunt.



TIP



Verwerk oude emoties

Niet verwerkte en geuite emoties blijven vastzitten in ons geheugen en kunnen een serieuze belemmering vormen voor het zicht. Het gebeurt vaak dat mensen slecht gaan zien na een traumatische ervaring, vaak al op jonge leeftijd. Een scheiding van de ouders, gepest worden op school, een verhuizing, het overlijden van een dierbare. Het hoeven geen grote gebeurtenissen te zijn, zeker een kind kan kleine voorvallen toch als traumatisch ervaren. Je zult er versteld van staan wat er ineens met je zicht kan gebeuren als je aan de slag gaat op het pad van persoonlijke groei.



Ontspanning is de sleutel naar goed zicht

Ontspanning is de sleutel tot goed zicht. Dit was de conclusie die dr. Bates trok, na jarenlang onderzoek te hebben gedaan naar de oogklachten van zijn patiënten. Voorgaande zeven tips zullen je helpen je ogen te ontspannen, zodat ze weer goed gaan zien. En uit de tips heb je vast kunnen opmaken dat het er bij ontspannen niet om gaat dat je helemaal niets doet. Integendeel: kom juist in beweging, letterlijk en figuurlijk.

Dr. Bates ontwikkelde een methode die hem en zijn patiënten, en ook mij, heel goed heeft geholpen weer goed te gaan zien zonder bril, lenzen of laseren. Deze krachtige methode heb ik omgezet naar een digitale cursus. Gaandeweg de oefeningen zul je merken dat het rustiger wordt in je ogen, maar ook in je hoofd. Je bril gaat af, je ogen gaan prettig en ontspannen aanvoelen. Je gaat meer kleur, diepte, contrast en ruimte zien. Je zicht wordt scherper en helderder. En je gaat je bevrijd voelen! [Klik hier voor meer informatie over de digitale cursus.](#)

Heb je vragen, of wil je extra begeleiding? Je kunt je hier opgeven voor een persoonlijk gesprek met ons.

Karin Hogenboom
[VolZicht](#)



TIP

Extra

Slecht zien heeft te maken met te weinig beweging, een verstarring in de ogen en het lichaam. Probeer die spanning eens krachtig te doorbreken, bijvoorbeeld door iets totaal anders te gaan doen. Loop een speeltuin in en ga voetballen met de kinderen, of schommelen en glijden. Ga een sport beoefenen die je niet kent.

Laat je inspireren

Wist je dat je spanning heel goed kunt doorbreken door de wereld op zijn kop te bekijken?

[Bekijk hier](#) een inspirerend filmpje.

