

Langer zonder bril met de juiste voeding en oefeningen

# Geef je ogen de kost

Onze ogen leveren 80 procent van onze informatie. Ik ben 42 en stilaan op de leeftijd waar de noodzaak om goed te zien het van de ijdelheid wint en je aan een eerste leesbril begint te denken. Gelukkig heb ik er geen nodig, ook al zit ik ook uren achter een beeldscherm of in handboeken met kleine lettertjes te neuzen. Eten en oogoefeningen helpen me om goed te blijven zien.

**ORANJE** «Heb je al een konijn met een bril gezien?» Ik was drie toen ik het voor het eerst hoorde, maar zoals in alle clichés zit er waarheid in. De betacaroteen in wortels en andere oranjeleurende groenten en fruit zoals zoete aardappelen, mango's en mandarijntjes is een vitamine A die ervoor zorgt dat de netvlies en hoornvlies gezond blijven. Een chronisch tekort ervan kan leiden tot nachtblindheid.

**YIN & YANG.** Oosterlingen kijken eerst naar de shen — 'de reflectie van de ziel' — in de ogen. Is er sprake van te veel yin (troebel of wazig zicht), dan worden gojibessen ingezet. Je kent ze wel, de bessen die bij ons door slimme marketingboys als trendy superfoods worden verkocht. Chinezen maken er thee van (10 gram per grote kop water en laten trekken gedurende 10 minuten) of eten gewoon een handvol gojibessen een paar keer per dag. Bij te veel yang (te veel rood in de ogen) maken ze witte chrysantemumthee door de bloemen 5 minuten te laten trekken (2 theelepels per grote kop water).

**BOERENKOOL & SPINAZIE.** Luteïne en zeaxanthine zijn belangrijk voor gezonde ogen, omdat ze het risico verlagen op katarakt en maculaire degeneratie. Dat is de achteruitgang van de kwaliteit van je netvlies. Je gezichtsscherpte vermindert omdat de kegeltjes in het centrale gedeelte van het gezichtsveld afsterven. Je vindt deze stoffen in groene groenten zoals boerenkool en spinazie. Belangrijk: luteïne is vetoplosbaar, je bereidt deze groenten het best met een klein beetje olijfolie of boter, zo haal je er alle gezonde eigenschappen uit.

**ZONNEBLOEMPITTEN.** Vooral heilzaam tegen katarakt, door de vitamine C en E.

O R A N J E

F I T N E S S

Y I N & Y A N G

S M O O T H I E

K O O L

A M A N D E L E N

E I

P O M P E L M O E S

Z O N N E B L O E M P I T T E N

Z E E G R O E N T E N & V I S

Jutta  
Borms

Dokter



Klassiek geschoolde huisarts, gezonde interesse in natuurlijke alternatieven en gespecialiseerd in beschavingsziekten zoals burn-out: met dokter Jutta zit je safe.

**AMANDELEN.** Zitten tjokvol vitamine E, die de gevreesde maculaire degeneratie, de slijtage van het centrale deel van het netvlies, tegen gaat. Met een handvol amandelen haal je al de helft van de dagelijkse dosis vitamine E.

**EIERDOOIERS.** Een belangrijke bron van luteïne en zeaxanthine die helpen tegen katarakt en maculaire degeneratie. En ze bevatten ook zink dat weerwerk biedt tegen oogsluitage.

**POMPELMOES.** Zowel rode als roze grapefruit zijn niet alleen machtige en krachtige vitamine C-bommen, ze zitten ook vol betacaroteen, luteïne en zeaxanthine.

**ZEEGROENTEN.** Spirulina, zeekraal en wakame... het zijn natuurlijke bronnen van vitamine A, E, zink én bioflavonoiden. Die laatste gaan laxefactoren tegen in de ogen tegen.

**VIS.** Zalm, makreel, ansjovis, haring, sardines en forel zijn allemaal rijk aan DHA, een vetzuur dat ook in netvlies terug te vinden is. Als je er te weinig van hebt, zorgt dat voor droge ogen.

## Fitness voor je ogen

### • Palming

Als ik te veel achter mijn laptop zit, probeer ik om het half uur een break te nemen om dit oefeningetje te doen: doe je handen als een kommetje rond je ogen die je sluit, zodat het donker wordt. Adem diep in door je neus, verdraag dan je ademhaling tot 4 inademingen per minuut. Probeer dit 3 à 5 minuten vol te houden.

### • Switching

Of ik hou mijn duim op armlengte voor me, en probeer mijn blik er een paar seconden op vast te houden. Daarna richt ik mijn blik op een voorwerp op korte afstand naast de duim of een punt in de verte. Ik probeer dit tien keer te doen, op die manier komen mijn ogen tot rust.

Foto's Thinkstock

### SMOOTHIE

Ik ben gek op smoothies, en dan vooral groene! Die is gemaakt met boerenkool: een wat miskende groente bij ons, maar da's compleet onterecht! Boerenkool bulkt van de vitamine A, een essentieel vitamine voor gezonde ogen.

### Ingrediënten

- 50 cl vers gegerst sinaasappelsap
- 35 cl vers appelsap
- 250 g boerenkool (grof gehakt)
- 2 bananen
- crushed ijs of gewoon plat water



### Bereiding

Doe alle ingrediënten (uitgezonderd het ijs of het water) in een blender, zet die op de hoogste snelheid tot de boerenkool helemaal is opgenomen in de rest van de ingrediënten en ook een sap geworden is. Laat het mengsel even staan. Serveer dan in glazen gevuld met of zonder crushed ijs.

Per portie: 160 cal, 1 g vet (0.13 g verzadigd), 39 g koolhydraten, 2 g proteïnen, 2.2 g vezels, 12 mg natrium

## kort

### Je lijf kan macht faken

Zweethanden, gestotter, knikkende knieën. Je bent zenuwachtig, maar goed nieuws: met je lichaam kan je zelfverzekerdheid faken, lezen we in NRC.next.

In een gesprek is er altijd een dominante en een onderdanige rol. «De dominante herken je aan grote gebaren, wijd zitten, luid praten. De onderdanige zit ineengedoken, luistert of blijft aan de zijkant», weet lichaams-trainer Simon Groen. «In de ideale situatie wissel je continu van rol, maar eens nerveus ben je geneigd de onderdanige rol in te nemen.»

Toch zijn er trucs om terug te gaan naar de toestand waarbij je van rol wisselt. Begin met het spiegelen van de ander. Groen: «Doe hem de eerste vijf minuten na. Zit die achterover in z'n stoel, jij ook. Heeft de ander de armen over elkaar, volg. Dat blijf je volhouden tot je je op je gemak voelt. Daarna kan je contrasten zoeken. Zit de een naar voren, leun jij naar achteren. Gaat de een harder praten, jij zachter. Leg ook zo veel mogelijk spullen van jezelf op tafel. Claim zo veel mogelijk ruimte van de ander. Het moet voelen alsof je er thuis hoort.»



Foto Shutterstock

### ... en met een neplach bereik je meer

Wie veel lacht, krijgt ook veel leuke reacties uit z'n omgeving. In onderzoek aan de universiteit van Uppsala in 2010 werden proefpersonen foto's getoond van neutraal kijkende mensen. Heel soms kwam even een foto van een lachend iemand in beeld. De proefpersonen bleken als vanzelf ook hun mondhoeken omhoog te trekken. Maar krijg je dezelfde spontane reactie van anderen met een neplach? De gedachte leeft dat een fake glimlach te doorprieken is, omdat we dan

alleen de spier van de mondhoeken aanspannen en niet de kring-spier die lachrimpeltjes veroorzaakt. Maar nieuw onderzoek leert dat we wél op lachrimpeltjes kunnen trainen. Een journalist van 'Psychologie'-magazine oefende een week lang op zijn beste glimlach. Dan ging hij met de collectebus rond. Na één uur met een neutrale gezichtsuitdrukking had hij 3,55 euro. Nadat hij zijn gezicht met zijn beste selfie-grins had opgezet, was maar liefst 35 euro in de collectebus beland.