

N.48

Waarom je de kleine lettertjes niet meer kunt lezen

N.36

Vaak krijg ik de vraag: Hoe komt het dat veel mensen rond hun 45ste aan de leesbril moeten?

N.24

Wat is de oorzaak dat we massaal ‘aan de leesbril moeten’ en de kleine lettertjes niet meer kunnen lezen zonder bril?

N.18

De reguliere oogheekunde legt het als volgt uit: de lens verliest zijn flexibiliteit, waardoor het moeilijker wordt om dichtbij te focussen. Hoe ouder je wordt, hoe minder flexibel de lens wordt.

N.14

Ze zeggen dat je een steeds sterkere leesbril nodig zal hebben. Dit hoort bij het ouder worden en overkomt iedereen, zelfs degene die daarvoor nooit zichtproblemen hadden. Volgens de reguliere oogheekunde is daar niets aan te doen.

N.12

Dr. Bates was een Amerikaanse oogarts (1860 – 1931). Hij dacht hier anders over. Hij heeft in het begin van de 20ste eeuw onderzoek gedaan naar de ogen van duizenden patiënten uit zijn eigen praktijk.

N.10

Volgens zijn bevindingen gebeurt de accommodatie van het oog (scherpstellen) grotendeels door de oogspieren. De lens speelt geen (grote) rol in het accommoderen. Dit betekent dus dat de inflexibiliteit van de lens volgens Dr. Bates niet de oorzaak is van ouderdomsverziendheid.

N.8

Dr. Bates heeft uit zijn onderzoek geconcludeerd dat ouderdomsverziendheid ontstaat, zodra men inspanning levert en moeite doet om dichtbij scherp te willen zien. Door deze inspanning ontstaat er spanning op de oogspieren, waardoor de oogbol van vorm verandert en wazig zicht ontstaat.

N.6

Als je last hebt van ouderdomsverziendheid (de leesbril) zijn de rechte oogspieren te veel aangespannen. Chronische spanning op de oogspieren wordt veroorzaakt door verkeerde kijkgewoonten (o.a. moeite doen om te zien), mentale spanning en het gebruik van een bril.

N.5

Als je eenmaal aan een leesbril begint, zal je merken dat jouw zicht steeds slechter wordt. De grote letters die je eerst nog kon lezen zonder bril, zijn nu ook wazig. Jouw sterkte kan snel oplopen. Als je eenmaal de +2,5 tot +3 bereikt hebt, zal jouw zicht in de verte ook niet scherp meer zijn. Doorbreek deze vicieuze cirkel en ga weer zien op een natuurlijke manier, zonder bril.

N.4

Ontspanning is heel belangrijk om scherp te kunnen zien. Zodra je gaat turen en staren om de letters beter te kunnen zien, levert dit spanning op en verslechtert jouw zicht juist. Kijk op een ontspannen manier en doe geen moeite om scherp te zien. Je kunt leren hoe je jouw ogen weer op een ontspannen manier kunt gebruiken, waardoor jouw gezichtsvermogen kan verbeteren op een natuurlijke manier. Als je de goede kijkgewoonten op de goede manier toepast, dan heb je geen bril meer nodig om de kleine lettertjes te kunnen lezen.

N.2.5

Geen paniek als je deze extreem kleine letters (nog) niet kunt lezen zonder leesbril. Zulke kleine letters worden bijna nooit ergens voor gebruikt. Kun je deze kleine letters wel lezen zonder bril? Dan is jouw zicht voor dichtbij nog uitstekend. Hoe is jouw zicht in de verte?