

# Natuurlijke middelen voor een optimaal gezichtsvermogen en gezonde ogen

Computerwerk, lezen, autorijden, Tv-kijken, iPhone-gebruik, studeren, gamen.... we vergen zoveel van onze ogen. Mogelijke gevolgen daarvan zijn onder meer: rode, vermoeide en branderige ogen, overmatig tranen en een slechte aanpassing aan het duister. Daarnaast krijgt iedereen in bepaalde mate af te rekenen met de “leeftijdsgebonden maculadegeneratie” of de geleidelijke achteruitgang van ons netvlies en dus gezichtsvermogen. Welke natuurlijke middelen beschermen onze ogen?

## **Luteïne, zeaxanthine en meso-zeaxanthine: onmisbaar**

Helemaal onmisbaar voor de ogen zijn tot de vitamine A-familie behorende vitamineachtige stoffen luteïne, zeaxanthine en meso-zeaxanthine. Deze drie geelgroene pigmenten zijn vooreerst “directe antioxidanten” die de oogstructuren optimaal beschermen tegen de schadelijke invloed van vrije radicalen, die via milieu, stralingen, verwerkte voeding, zon en rook het netvlies aantasten. Maar het zijn ook “indirecte antioxidanten” omdat ze als UV-filters het netvlies beschermen tegen schade door “blauwe licht”. Luteïne, zeaxanthine en meso-zeaxanthine zijn dan ook de belangrijkste voedingsstoffen die ons helpen beschermen tegen de leeftijdsgebonden netvliesdegeneratie of maculaire degeneratie, de hoofdoorzaak van gezichtsafname en blindheid bij de ouder wordende mens. Luteïne, zeaxanthine en meso-zeaxanthine moeten we in de eerste plaats halen uit groene groenten zoals spinazie, andijvie, boerenkool, broccoli, een spruiten, uit eigeel en uit bessen. Voor voedingssupplementen kunnen ze gehaald worden uit de bloemblaadjes van de goudbloem (*Calendula officinalis*) en afrikaantjes (*Tagetes erecta*). Belangrijk hierbij is dat het gaat om natuurlijke extracten die hun werkzaamheid hebben bewezen. Met name synthetische vormen mankeren vaak het noodzakelijke meso-zeaxanthine.

## **Zwarte bes voor optimale circulatie**

De prestaties van onze ogen hangen voor een groot deel af van de bloedsomloop in de fijne, delicate oogbloedvaatjes van het netvlies. Om die optimaal te laten verlopen zijn vooral zwarte bessen ideaal: ze werken een stuk beter dan de voor dit doel meer bekende bosbessen. Klinisch onderzoek toont aan dat een kwaliteitsextract van zwarte bessen het nachtzicht of de aanpassing van de ogen

aan het donker opmerkelijk verbetert. Bovendien zag men in belastingsproeven dat er dankzij zwarte bessenextract na intensieve oogbelasting helemaal geen afname optrad van het gezichtsvermogen!

### **Ogentroost bij rode, vermoeide ogen**

Interessant voor de ogen is ook ogentroost: dit kruid werd door de beroemde arts-botanicus Dodoens eeuwen geleden al “Claerooge” genoemd. Ogentroost bevat inderdaad werkzame looistoffen, die door hun “samentrekkende” werking op het geprikkelde oogbindvlies zorgen voor minder roodheid, branderig gevoel en tranen. Bovendien brengen de ontstekingswerende iridoïden van deze plant overgevoelige en geïrriteerde ogen tot rust.

### **Vitamine A en zink**

Ook moeten we het belang aan te stippen van vitamine A en zink voor de ogen. Eerstgenoemde – best aangeleverd door zowel gemende carotenen met o.a. bètacaroteen als door retinol of de echte vitamine A – is het oranje-rode pigment dat de aanmaak van het lichtgevoelige rhodopsine (gezichtspurper) stimuleert. Voor een optimale aanmaak en werking van rhodopsine en dus een vlotte aanpassing aan het duister is trouwens ook zink noodzakelijk, een mineraal dat overigens ook nog bijdraagt tot de antioxidante bescherming van het oog. Kies voor een optimale opname en werking wel “gecheleerde” zink, natuurlijk gebonden aan een aminozuur zoals zinkbisglycinaat of zinkmethionine.

### **Vitamine E**

Ten slotte draagt ook vitamine E bij tot het behoud van een optimaal gezichtsvermogen: zowel door bij te dragen tot de antioxidante celbescherming van het netvlies en andere oogstructuren als tot een vlotte microcirculatie. Let wel: vermijd zeker voedingssupplementen die hier geïsoleerde D,L-alfatocoferol voor inzetten. Je hebt natuurlijke olieconcentraten nodig die gemengde tocoferolen of gemengde tocotriënolen aanvoeren.

### **Krachtige combinatie**

Luteïne, zeaxanthine, meso-zeaxanthine, zwarte bes, ogentroost, vitamine A, zink en vitamine E van een correcte kwaliteit en in de juiste doses verbeteren in combinatie het gezichtsvermogen en beschermen maximaal de ogen.