

Ogen: de spiegels van het lichaam



Mijn visie op Iriscopie vanuit Ayurveda

In poëtische woorden zijn de ogen de spiegel van de ziel, maar ze spiegelen ook je hele lichaam. Een iriscopie-expert kan hieruit heel wat aflezen met een vergrootglas. Men gaat ervan uit dat alle organen worden weergegeven in het gekleurde deel van het oog, de iris. Een professional kan opvallende dingen zien in je iris: vlekken, stralen, 'schilferranden', kloven, lacunes, kleurverschillen, enz., maar ook in je pupil en zelfs in je oogwit.

Onmiddellijk rond de pupil ligt het gebied dat de maag en darmen weergeeft. Een gekartelde rand rond deze zone toont het zenuwstelsel. Je kan deze 'zenuwkronkel' zien met een vergrootglas.

Propere kanalen

Volgens iriscopie heeft het type met blauwe ogen aanleg voor een trage vertering. Door onvoldoende verwerking ontstaat er te veel slijmvorming. De lymfekanalen raken gemakkelijker verstopt. Hun immuunsysteem is overactief omdat het reageert op afvalstoffen als vreemde bezoekers. De slijmvliezen raken vlugger ontstoken.

In de luchtwegen en longen krijg je dan bijvoorbeeld verkoudheden en verstopte sinussen. Ontsteking van de slijmvliezen zie je ook urogenitaal (blaasontstekingen) en aan de binnenwand van maag en darmen.

Dit 'lymfatische type' – zo wordt het type met de blauwe ogen genoemd – is gevoeliger voor verzuring. Afvalstoffen worden vaak in de spieren gedumpt en wachten daar op verwerking. Er is meer dan bij de andere types aanleg voor artritis of reuma, met stijve en pijnlijke spieren.

Of de huid probeert de afvalstoffen naar buiten te werken. Met psoriasis, eczeem en andere huidaandoeningen met uitslag als gevolg.

Deze mensen krijgen onder meer de raad om zuivel te vermijden en de lymfe te zuiveren. Door massage en intensief sporten komt de lymfe in beweging. Dit zijn adviezen voor het kapha-type, dat extra gevoelig lijkt voor verzuring. Wat logisch is, dit type is het zwaarst. De gevoeligheid voor zwaarte en vocht maakt dat de vertering eerder zal vertragen, met afvalstoffen als gevolg. Hierdoor wordt het immuunsysteem overbelast.

Verstopping van de lymfe, veel slijmvorming. Het kapha-type (meest aardse, zware) is hier het meest gevoelig voor, maar elk type kan klachten krijgen door vervuiling.

Hitte

Als pitta-type -met een vurig temperament- moet je in de eerste plaats hitte in toom houden.

Volgens de iriscopie kan het type met groene ogen (of een gemengde oogkleur) gevoeliger zijn voor een slechte werking van de lever en galblaas. Het kan meer aanleg hebben voor hart- en vaatziekten dan de andere types. De vetstofwisseling verloopt soms moeilijker, met als gevolg veel cholesterol en vetten in het bloed.

Daarom zijn verhitte oliën en varkensvlees af te raden. Net als koffie, geraffineerd zout, geraffineerde suiker en alcohol. Hitte kan op de lever slaan en bij te veel alcohol agressie uitlokken. Dit orgaan bevat heel veel bloed en raakt snel verhit, zeker bij uitdroging. En alcohol – ook vuurwater genoemd – droogt uit. Een alcoholvrije party duurt het langst, ongeacht je type.

Tekorten

Vooraf een vata-persoon (te eenvoudig gezegd windtype) is gevoelig voor tekorten. Volgens de iriscopie kan het type met donkerbruine ogen last hebben van een gebrekkige opname van voedsel en mineralen. De kans op stressringen is hier groter. Het zijn volledige of stukken bogen, verspreid over de iris en veroorzaakt door te veel stress. De kunst is dan om tekorten aan mineralen – vooral magnesium en calcium – aan te vullen.

Het type heeft meer dan de andere neiging tot bloedarmoede, een slechte circulatie en tekorten. Er kan ook behoefte aan bepaalde stoffen ontstaan in het klierstelsel, met name de hormoonklieren.

Herken jij jezelf in dit type? Je hebt gevoelige zenuwen en wordt gemakkelijk afgeleid door impulsen van buitenaf. Wind die buiten waait of binnen in jezelf. Concreet betekent dit bijvoorbeeld niet kunnen slapen, zenuwachtigheid, overprikkeling, hyperactiviteit van de zenuwen.

Denk eraan dat deze klachten niet alleen voorkomen bij het vata-type (het meest fijne en beweeglijke). Alle types kunnen er last van hebben als ze uit evenwicht zijn. Met de jaren komt dit soort klachten steeds meer voor. Naarmate mensen verouderen, drogen ze uit. Dat kan je merken aan het gestalte dat kleiner wordt, een drogere huid en rimpels. Een baby heeft verhoudingsgewijs de grootste hoeveelheid water, een bejaarde de kleinste.

[Zie ook tips die je jong houden](#)