

# *Palmeren en oogtrainingen*



*Onze ogen houden van activiteit, zon en  
warmte en een eetpatroon van dierlijke vetten*

---

*Gezondheid en Gezin series  
King James Bible 1611 ministries Nederland*

## *Psalm 146:8*

*The LORD openeth the eyes of the blind:  
the LORD raiseth them that are bowed down:  
the LORD loveth the righteous:*

### *Introductie:*

Onze ogen zijn een wonder en wat is het fijn om te zien, hoe mooi en wonderbaarlijk heeft onze goede God ons gecreëerd, God heeft ons ogen gegeven om te zien, maar het is belangrijk dat wij onze ogen goed gebruiken, anders worden we slechtziend, of zelfs **spiritueel blind**.

2 Corinthians 4:4 In whom the god of this world hath blinded the minds of them which believe not, lest the light of the glorious gospel of Christ, who is the image of God, should shine unto them.

We moeten onze ogen gebruiken voor goede dingen en niet voor het kwade, onze ogen zijn de ingang van veel dingen die ons geestelijk voeden. We kunnen ons bevuilen en zondigen door met onze ogen naar de verkeerde dingen te kijken,

2 Peter 2:14 Having **eyes** full of adultery, and that cannot cease from sin; beguiling unstable souls: an heart they have exercised with covetous practices; cursed children:

2 Peter 2:15 Which have forsaken the right way, and are gone astray, following the way of Balaam the son of Bosor, who loved the wages of unrighteousness;

of anderzijds onze ogen blootstellen aan het licht en de waarheid door Jezus Christus het licht van de wereld.

John 8:12 Then spake Jesus again unto them, saying, I am the light of the world: he that followeth me shall not walk in darkness, but shall have the light of life.

Daarnaast kunnen we onze ogen ook letterlijk verkeerd gebruiken door verkeerd te kijken zoals; staren, overmatig focussen, verkeerde voeding en nog meer dingen waardoor de ogen verslechteren, in dit korte boekje wil ik jou enthousiast maken om jou ogen te trainen en te onderhouden, maar ook om uit de duisternis te stappen en jou ogen te keren naar Jezus Christus het licht van de wereld en de enige reddingsweg van God gegeven aan ons allen.

Luke 11:33 No man, when he hath lighted a candle, putteth it in a secret place, neither under a bushel, but on a candlestick, that they which come in may see the light.

Luke 11:34 **The light of the body is the eye: therefore when thine eye is single, thy whole body also is full of light;** but when thine eye is evil, thy body also is full of darkness.

Luke 11:35 Take heed therefore that the light which is in thee be not darkness.

Luke 11:36 If thy whole body therefore be full of light, having no part dark, the whole shall be full of light, as when the bright shining of a candle doth give thee light.

Zet jou ogen  
enkel op  
Jezus Christus  
en je zult  
zien

Matthew 17:8  
And when they had lifted up their  
**eyes**, they saw no man,  
save **Jesus only**.

### **Paulus verteld over zijn bekering**

Acts 26:12 Whereupon as I went to Damascus with authority and commission from the chief priests,

Acts 26:13 At midday, O king, I saw in **the way a light from heaven, above the brightness of the sun**, shining round about me and them which journeyed with me.

Acts 26:14 And when we were all fallen to the earth, I heard a voice speaking unto me, and saying in the Hebrew tongue, Saul, Saul, why persecutest thou me? it is hard for thee to kick against the pricks.

Acts 26:15 And I said, Who art thou, Lord? And he said, **I am Jesus** whom thou persecutest.

Acts 26:16 But rise, and stand upon thy feet: for I have appeared unto thee for this purpose, to make thee a minister and a witness both of these things which thou hast **seen**, and of those things in the which I will appear unto thee;

Acts 26:17 Delivering thee from the people, and from **the Gentiles**, unto whom now I send thee,

Acts 26:18 To open their **eyes**, and to turn them from darkness to light, and from the power of Satan unto God, that they may receive forgiveness of sins, and inheritance among them which are sanctified by faith that is in me.

1 Corinthians 9:1 Am I not an apostle? am I not free? have I not **seen** Jesus Christ our Lord? are not ye my work in the Lord?

John 20:28 And Thomas answered and said unto him, **My Lord and my God**.

John 20:29 **Jesus** saith unto him, Thomas, because thou hast **seen** me, thou hast believed: blessed are they that have **not seen**, and yet have believed.

Veel zelf rechtvaardige mensen denken dat zij zien, maar zij zijn blind, blind voor de waarheid die zij niet willen zien, spiritueel blind voor het geestelijke leven.

Geloven gaat niet door de dingen die wij zien, God wil dat wij geloven in Zijn reddingsweg gegeven aan ons om ons weer met Hem te verzoenen, deze reddingsweg is Jezus Christus en dit geloven is meer dan geloven, het is faith, en faith betekend; 'vertrouwen op dat wat je geloofd', je vertrouwd er op en hebt dit bij God gebracht dat jij geloofd dat het bloed van Jezus Christus genoeg is en volledig heeft betaald voor jou persoonlijke zonden en dat jij daardoor nu voor eeuwig mag wonen bij God, je bent dan weer verzoent met God, de breuk is hersteld.

God Gaf Zijn Zoon Jezus Christus om ons hart te proeven, om te kijken of wij in ons zelf geloven en zelfrechtvaardig denken te zijn, of dat wij ons durven te verlagen en God de eer willen geven en geloven in Zijn reddingsweg Jezus Christus, Jezus Christus is de Rechtvaardigheid van God.

1 Corinthians 1:18 For the preaching of the cross is to them that perish foolishness; but unto us which are saved it is the power of God.

1 Corinthians 1:19 For it is written, I will destroy the wisdom of the wise, and will bring to nothing the understanding of the prudent.

1 Corinthians 1:20 Where is the wise? where is the scribe? where is the disputer of this world? hath not God made foolish the wisdom of this world?

1 Corinthians 1:21 For after that in the wisdom of God the world by wisdom knew not God, it pleased God by the foolishness of preaching to save them that believe.

1 Corinthians 1:22 For the Jews require a sign, and the Greeks seek after wisdom:

1 Corinthians 1:23 But we preach Christ crucified, unto the Jews a stumblingblock, and unto the Greeks foolishness;

1 Corinthians 1:24 But unto them which are called, both Jews and Greeks, Christ the power of God, and the wisdom of God.

1 Corinthians 1:25 Because the foolishness of God is wiser than men; and the weakness of God is stronger than men.

1 Corinthians 1:26 For ye see your calling, brethren, how that not many wise men after the flesh, not many mighty, not many noble, are called:

1 Corinthians 1:27 But God hath chosen the foolish things of the world to confound the wise; and God hath chosen the weak things of the world to confound the things which are mighty;

1 Corinthians 1:28 And base things of the world, and things which are despised, hath God chosen, yea, and things which are not, to bring to nought things that are:

1 Corinthians 1:29 That no flesh should glory in his presence.

1 Corinthians 1:30 But of him are ye in Christ Jesus, who of God is made unto us wisdom, and righteousness, and sanctification, and redemption:

1 Corinthians 1:31 That, according as it is written, He that glorieth, let him glory in the Lord.

### **Uit genade gered door geloof, 'through faith'.**

Ephesians 2:8 **For by grace are ye saved through faith**; and that not of yourselves: it is the gift of God:

Ephesians 2:9 Not of works, lest any man should boast.

2 Corinthians 4:18 While we look not at the things which are seen, but at the things which are not seen: for the things which are seen are temporal; **but the things which are not seen are eternal.**

Hebrews 11:1 Now **faith** is the substance of things hoped for, **the evidence** of things **not seen**.

1 Peter 1:8 Whom having **not seen**, ye love; in whom, though now ye **see** him not, yet believing, ye rejoice with joy unspeakable and full of glory:

1 Cortinthians 2:9 But as it is written, **Eye hath not seen**, nor ear heard, neither have entered into the heart of man, the things which God hath prepared for them that love him.

# Oefeningen voor de ogen

De onderstaande oefeningen en informatie zijn bedoelt als opzetje om mensen enthousiast te maken om hun ogen goed te verzorgen.

## **Palmeren**

Leg elke dag 5 tot 15 minuten je handpalmen op op je ogen.  
Palmeren mag zo veel en vaak als je wil, naar behoeften.

Palmeren geeft de ogen rust.

De warmte zal de ogen ontspannen en vermoeidheid verminderen, helpt tegen drogen ogen.

## **Oogtrainingen**

Probeer overdag je focus te verleggen, door iets van dichtbij te bekijken en daarna ver weg.

Als je naar een computerscherm kijkt of als je een boek leest, kijk dan ook af en te naar buiten en verleg je focus in de verte.

Je krijgt beter zicht door te oefenen, ogen zijn net als een spier, je kan deze trainen en ze gezond houden door te oefenen.

Ogen kun je ook rust geven door te luisteren naar de King James Bible 1611 welke word voorgelezen op een mp3 speler door Alexander Scourby, zo kan je je ogen dicht doen tijdens het luisteren. KJV 1611 Audio Bible By Alexander Scourby.

Romans 10:17 So then faith cometh by hearing, and hearing by the word of God.

Probeer ontspannen met de ogen te knippen, en knipper met grote regelmaat, knippen is goed voor de ogen.

1 Corinthians 15:52 In a moment, in the twinkling of an eye, at the last trump: for the trumpet shall sound, and the dead shall be raised incorruptible, and we shall be changed.

Probeer ontspannen te kijken, ook als de zon vel schijnt probeer dan niet te fronsen maar alleen je ogen te laten sluimeren.

## **Verspringen**

Verspringen is heel gezond voor de ogen, verspring je ogen steeds opnieuw en spring naar een nieuw punt waar je naar kijkt, ook al is het maar 1cm verderop of ernaast dat maakt niet uit, het gaat er om dat je niet staart, maar juist de omgeving om je heen bekijkt en in je op neemt door steeds naar iets anders te kijken, verspringen is heel goed om je ogen gezond en actief te houden. Staren is taboe en verslap de ogen. Verspringen houdt de ogen sterk en actief.

Als je een boek leest, of achter de computer zit, kijk af en toe ook weg naar buiten en verspring je ogen, zo krijg je geen luie ogen welke verleren en verslechteren in het focussen en scherpstellen.

Pas op met een airco, een airco maakt de lucht 'te' droog waardoor je last krijgt van uitdroging in de luchtwegen en ogen etc. het is erg tegennatuurlijk.

Slaap in een donkere kamer, zo rusten de ogen beter uit.

Een hele goed werkende oefening om dagelijks te doen is iets vasthouden wat fel gekleurd is en dit van je af bewegen en weer dichterbij brengen (trombone beweging), dit beweeg je heen en weer en je kijkt er naar met je ogen, zo train je je ogen om de focus te verleggen.

Neem een touw met een paar rode balletjes er aan, de zitten op verschillende afstanden van elkaar, bekijk de verschillende balletjes, het eerste balletje mag zo dichtbij dat je scheel kijkt, en de laatste mag een aantal meter ver weg zitten.



Train je zelf om scheel te kunnen kijken, dit helpt om een goede controle over je oogspieren te krijgen.

## **Diepte zien**

Train je fusie, je hebt twee ogen en deze moeten samen èèn beeld geven, dit kan je trainen.

Dek 1 oog af en train de ogen afzonderlijk van elkaar, vaak hebben mensen 1 oog wat minder goed werkt of een oog wat zichzelf uitschakelt, daarom zien veel mensen geen diepte, maar wees gerust; met de juiste oefeningen kan je jezelf leren om weer diepte te gaan zien en om je fusie correct te laten werken, zelfs een lui of scheel oog kan je trainen om 'hopelijk' weer recht te worden door met dat oog afzonderlijke en gezamenlijke oog-oefeningen te doen.

## **Ontdek of je diepte kan zien:**

Hou 1 vinger op 10cm afstand voor je ogen en kijk niet naar die vinger maar kijk in de verte, als je dan 2 vingers ziet dan gebruik je 2 ogen. Zie je 1 vinger tijdens deze oefening, dan gebruik je waarschijnlijk maar 1 oog en zie je geen diepte.

## **Gebed**

Vraag altijd God om jou te helpen en verwacht alle kracht van Hem want in Hem wij leven, en bewegen, en hebben ons wezen, dus ook met het trainen van jou ogen en het bevorderen van jou gezondheid, vraag het aan God de Vader in de naam van jou Heer en Redder Jezus Christus.

Acts 17:28 ***For in him we live, and move, and have our being;***  
as certain also of your own poets have said, For we are also his offspring.

Is Jezus Christus nog niet jou Heer en Redder?  
Bekijk de reddingsboodschap op de website.  
[www.kingjamesbible1611.nl](http://www.kingjamesbible1611.nl)

## Zon en licht

Doe je ogen dicht en ontspan, ogen hebben ook zon nodig om te herstellen, het licht werkt helend.

Draag geen zonnebril, een zonnebril blokkeert de opname van vitamine en blokkeert ook de signalen naar het lichaam om vitaminen op te nemen via de ogen en de huid, daarnaast blokkert een zonnebril ook het signaal naar je lichaamshuid om je huid te beschermen tegen de zon.

Ecclesiastes 11:7 Truly the light is sweet, and a pleasant thing it is for the eyes to behold the sun:

Ecclesiastes / Prediker

Malachi 4:2 But unto you that fear my name shall **the Sun of righteousness arise with healing in his wings;** and ye shall go forth, and grow up as calves of the stall.

Profetisch gaat dit vers over Jezus Christus, de Sun of Righteousness, de Zon van Rechtvaardigheid (Sun / Zon) (Son / Zoon). Jezus is het licht van de wereld, en alleen Hij kan ons redden en betalen voor onze persoonlijke zonden. Het woord Sun word met een hoofdletter geschreven om aan te duiden dat het in het vers om meer dan alleen de zon gaat, maar ook om de Sun, dat is de Son, de Zoon van God.

John 3:16 For God so loved the world, that he gave his only begotten Son, that whosoever believeth in him should not perish, but have everlasting life.

John 3:17 For God sent not his Son into the world to condemn the world; but that the world through him might be saved.

John 3:18 He that believeth on him is not condemned: but he that believeth not is condemned already, because he hath not believed in the name of the only begotten Son of God.

John 3:19 **And this is the condemnation, that light is come into the world, and men loved darkness rather than light, because their deeds were evil.**

John 3:20 **For every one that doeth evil hateth the light, neither cometh to the light, lest his deeds should be reprovèd.**

John 3:21 **But he that doeth truth cometh to the light, that his deeds may be made manifest, that they are wrought in God.**

John 1:12 But as many as received him, to them gave he power to become the **sons of God**, even to them that believe on his name:

John 1:13 Which were born, not of blood, nor of the will of the flesh, nor of the will of man, but of God.

John 1:14 And the Word was made flesh, and dwelt among us, (and we beheld his glory, the glory as of the only begotten of the Father,) full of grace and truth.

Snap goed, er zijn velen zonen van God in de Bijbel, en Israël word ook een zoon van God genoemd, maar er is maar èèn: **his only begotten Son**, > **zijn enige geboren Zoon**, God heeft maar èèn Zoon Jezus Christus door een maagd geboren om redding te bieden aan de mens.

Colossians 2:9 For in him dwelleth all the fulness of the Godhead bodily.

Want in Hem (*Jezus Christus*) dwaalt al de volheid van de Godheid lichamenlijk.

## **Verlichting / lampen**

Wanneer je lampen in huis gebruikt voor wanneer het donker is gebruik dan de juiste lampen, wij hebben gemerkt dat als je lampen van Philips gebruikt deze een veel rustige en fijner lichtbeeld geven dan de gemiddelde andere lamp.

Het heeft te maken met de frequentie, veel lampen die je kan kopen hebben een te lage ververs-frequentie van het licht waardoor dit knippert, dit zie je niet, daar gaat het net te snel voor, maar ongemerkt word je hier moe van tijdens het kijken, als je een camera pakt en (de anti flikker reductie uitzet als dit mogelijk is) en je stelt de sluitertijd in op 8000 of 16000e van een seconden dan zie je in de 'live view modes' op het schermje het beeld knippen, je ziet dan dat veel lampen niet goed zijn en toch

knipperen, het bijzondere is dat bij een Philips lamp je dit probleem niet hebt, zelfs niet bij 16000 verversingen per seconden. Mede daarom zijn deze lampen zo fijn.

Ook de kleur temperatuur van het licht bepaald deels de rust voor de ogen en de lampen van Philips hebben een fijne kleurtemperatuur van meestal 2700 kelvin waarbij je prettig kan werken.

Ook is het fijn als de lamp een CRI heeft van minstens 80 of hoger. Dit zegt iets over hoe echt de kleuren zijn die je ziet, hoe hoger de CRI hoe echter de kleur, de zon bij daglicht is 100% CRI.

Philips lampen hebben een CRI van 80 en dit is prima, er zijn lampen die nog hoger gaan maar ik weet niet zeker of deze ook verder goed zijn wat betreft de flikkering.

Wij zijn heel enthousiast over de Philips lampen.

Let er even op dat het logo aanwezig is op de verpakking van 'Eye Comfort' (oogkomfoor). Dit betekend dat de lamp fijn is voor de ogen.



## Beeldscherm

Wanneer je achter een computer, pc of laptop zit zet dan altijd een lamp aan, zorg dat dat je nooit in een donkere kamer zit, en nog beter is een lamp achter het beeldscherm, dit geeft rust voor de ogen.

## **Bril**

Probeer het dragen van een bril te vermijden of te minderen, hoe meer je een bril op zet hoe luier de ogen worden, de ogen wennen aan de correctie van de bril en je bent daarna in veel gevallen verder van huis. Draag je een bril, probeer vaker zonder bril je kijken, daag je ogen uit.

## **Eten**

Ogen moeten worden gebruikt op de juiste manier om ze goed te houden en daarnaast is een gezond eetpatroon ook heel belangrijk. En dan bedoel ik veel gezonde dierlijke vetten tot je nemen. Botten bouillons, gras gevoerd vlees met veel vet, roomboter gras gevoerd, rauwmelkse zuivelproducten, Keltisch zeezout, zuurdesem brood, vette vis uit wildvangst etc.

## **Boeken**

Het boek van Natuurlijk Zien;  
[www.natuurlijkzien.nl](http://www.natuurlijkzien.nl)  
'Natuurlijk Zien, en de Batesmethode'

En als extra boek voor kinderen en leuke oefeningen:  
How to improve your child's eyesight naturally, A thoughtful parent's guide, Janet Goodrich.

Kinderen met slechte ogen kan je ook helpen, met oefeningen is een hoop te doen, maar van mij een tip, leg de druk niet hoog, kinderen mogen alleen oefeningen doen als ze het leuk vinden en plezierig, kinderen linken slechte of goede ervaringen aan het kijken, zo kan dit invloed hebben op hoe zij hun ogen ontwikkelen.

Als een kind bijvoorbeeld soms lui kijkt kan dit te maken hebben met spanning in het lijf, zowel fysiek als emotioneel, probeer de oefeningen zo leuk mogelijk te maken, als het kind het leuk vindt zal deze het leuk vinden om hun ogen te gebruiken en de oefeningen te doen, zijn de oefeningen geen fijne ervaring of dwangmatig dan zullen ze stoppen met goed kijken en juist anti reageren en niet hun best doen, het oog zal dan zelfs verslechteren.

Spanning in het lijf kan te maken hebben met verkeerd kijkende ogen en opgelost worden door massages, van zowel rug, hoofd, nek, voeten.

Je kunt kinderen ook simpel enthousiast maken door de oefeningen met bijvoorbeeld een paar rauwe nootjes te doen, breek de nootjes in kleine stukjes en doe daar de oog oefeningen mee en geef een stukje noot wanneer ze het goed hebben gedaan.

Het klinkt misschien niet nodig maar het werkt enorm goed en kinderen zijn dan heel gemotiveerd, vooral bij jonge kinderen want zij snappen soms het nut niet van de oefening en hun spanningsboog is anders heel laag, en soms wil je het nut van de oefening ook niet uitleggen om het plezier zo groot mogelijk te maken van de oefening, dan is het gewoon een leuk spelletje en geen moeten.

Het is bijzonder want ik zelf heb goed kijkende ogen en nadat ik deze boeken had gekocht van 'Natuurlijk Zien' en Janet Goodrich om te bestuderen kwam ik er achter dat ik zelf al heel veel van de oefeningen uit mijzelf deed. Vandaar misschien het goede zicht wat ik nog heb.

De oefeningen zijn ook goed voor als je nog goede ogen hebt, zo voorkom je hopelijk verslechtering en kan je achteruitgang van de ogen remmen, en als je goed je best doet zelfs verbeteren.

Voor nog meer diepgang over oogtrainingen raad ik je aan om de boeken te lezen. Je kunt je ogen echt verbeteren en gezond houden.

## **Bijbelverzen:**

Nog een aantal verzen uit het woord van God om te zien hoe belangrijk onze ogen zijn:

Genesis 3:5 For God doth know that in the day ye eat thereof, then your eyes shall be opened, and ye shall be as gods, knowing good and evil.

Genesis 3:6 And when the woman saw that the tree was good for food, and that it was pleasant to the eyes, and a tree to be desired to make one wise, she took of the fruit thereof, and did eat, and gave also unto her husband with her; and he did eat.

Matthew 13:15 For this people's heart is waxed gross, and their ears are dull of hearing, and their eyes they have closed; lest at any time they should see with their eyes, and hear with their ears, and should understand with their heart, and should be converted, and I should heal them.

Matthew 20:34 So Jesus had compassion on them, and touched their eyes: and immediately their eyes received sight, and they followed him.

Matthew 15:14 Let them alone: they be blind leaders of the blind. And if the blind lead the blind, both shall fall into the ditch.

Matthew 23:26 Thou blind Pharisee, cleanse first that which is within the cup and platter, that the outside of them may be clean also.

Mark 8:18 Having eyes, see ye not? and having ears, hear ye not? and do ye not remember?

Mark 9:47 And if thine eye offend thee, pluck it out: it is better for thee to enter into the kingdom of God with one eye, than having two eyes to be cast into hell fire:

Mark 14:40 And when he returned, he found them asleep again, (for their eyes were heavy,) neither wist they what to answer him.

Luke 24:16 But their eyes were holden that they should not know him.

Luke 24:31 And their eyes were opened, and they knew him; and he vanished out of their sight.

John 4:35 Say not ye, There are yet four months, and then cometh harvest? behold, I say unto you, Lift up your eyes, and look on the fields; for they are white already to harvest.

1 Peter 3:12 For the eyes of the Lord are over the righteous, and his ears are open unto their prayers: but the face of the Lord is against them that do evil.

1 John 1:1 That which was from the beginning, which we have heard, which we have seen with our eyes, which we have looked upon, and our hands have handled, of the Word of life;

1 John 1:2 (For the life was manifested, and we have seen it, and bear witness, and shew unto you that eternal life, which was with the Father, and was manifested unto us;)

1 John 2:16 For all that is in the world, the lust of the flesh, and the lust of the eyes, and the pride of life, is not of the Father, but is of the world.

Revelation 3:18 I counsel thee to buy of me gold tried in the fire, that thou mayest be rich; and white raiment, that thou mayest be clothed, and that the shame of thy nakedness do not appear; and anoint thine eyes with eyesalve, that thou mayest see.

Revelation 7:17 For the Lamb which is in the midst of the throne shall feed them, and shall lead them unto living fountains of waters: and God shall wipe away all tears from their eyes.

Revelation 21:4 And God shall wipe away all tears from their eyes; and there shall be no more death, neither sorrow, nor crying, neither shall there be any more pain: for the former things are passed away.



Luke 2:25 And, behold, there was a man in Jerusalem, whose name was Simeon; and the same man was just and devout, waiting for the consolation of Israel: and the Holy Ghost was upon him.

Luke 2:26 And it was revealed unto him by the Holy Ghost, that he should not see death, before he had seen the Lord's Christ.

Luke 2:27 And he came by the Spirit into the temple: and when the parents brought in the child Jesus, to do for him after the custom of the law,

Luke 2:28 Then took he him up in his arms, and blessed God, and said,

Luke 2:29 Lord, now lettest thou thy servant depart in peace, according to thy word:

**Luke 2:30 For mine eyes have seen thy salvation,**

Luke 2:31 Which thou hast prepared before the face of all people;

Luke 2:32 A light to lighten the Gentiles, and the glory of thy people Israel.

Luke 2:33 And Joseph and his mother marvelled at those things which were spoken of him.

John 9:32 Since the world began was it not heard that any man opened the eyes of one that was born blind.

Proverbs 15:30 The light of the eyes rejoiceth the heart: and a good report maketh the bones fat.

Proverbs 16:2 All the ways of a man are clean in his own eyes; but the LORD weigheth the spirits.

*Proverbs 21:2*

*Every way of a man is right in his own eyes:  
but the LORD pondereth the hearts.*

*Proverbs 27:20*

*Hell and destruction are never full;  
so the eyes of man are never satisfied.*

*Succes met oefenen*  
*Turn your eyes upon Jesus*

*Gezondheid en Gezin series*  
*King James Bible 1611 ministries Nederland*  
*[www.kingjamesbible1611.nl](http://www.kingjamesbible1611.nl)*