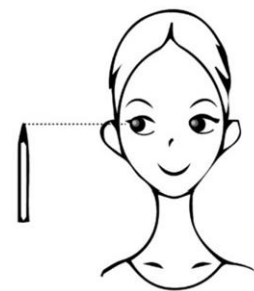




ดวงตาเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่ทำงานหนักตลอดเวลา เป็นสาเหตุให้ดวงตาเป็นจุดแสดงถึงความเครียดและเหนื่อยล้าได้ชัดเจน รวมทั้งยังเป็นจุดหนึ่งที่มีกล้ามเนื้อร้อยแห่งไว้ ดังนั้น การนวด หรือ การกดจุดประกอบ เป็นอีกหนึ่งวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยให้ผิวรอบดวงตาได้รับความผ่อนคลาย และยังป้องกันการเกิดปัญหาบนผิวรอบดวงตาต่าง ๆ ได้ดี ดร.แอนดรูว์ ไวส์ แพทย์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และนักพฤกษศาสตร์ ผู้นำด้านการแพทย์แบบองค์รวม แนะนำเคล็ดลับบริหารกล้ามเนื้อต่าง ๆ 5 ขั้นตอน

ทำแรก กรอกตาขึ้นด้านบนให้สูงที่สุด ค่อยด้วยการกรอกตาลงข้างล่างให้ต่ำที่สุด ทำสลับกัน 4 ครั้ง และจบที่การกะพริบตาเร็ว ๆ สักครู่ เพื่อคลายกล้ามเนื้อตา **ท่าบริหารที่ 2** กรอกตาไปด้านข้างซ้ายขวาในระดับสายตา ถัดดินสอดหรือนิ้วชี้ไว้ข้าง ๆ ตัว โดยกำหนดให้ความสูงอยู่ในระดับเดียวกับสายตา เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการมอง ระยะห่างของเกณฑ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้เล็กน้อย โดยเกณฑ์การมองควรอยู่ในจุดที่สามารถเหลือบมองข้าง และเห็นชัดเจนไม่ต้อง



ขยับ-ขยับ ปรับกล้ามเนื้อดวงตาแข็งแรง

เกร็งตามากเกินไป เริ่มกรอกตาสลับซ้ายขวา 4 ครั้ง ปิดท้ายด้วยการกะพริบตาเร็ว ๆ 2-3 ครั้ง และหลับตาเพื่อพักสายตาสักครู่

ท่าบริหารที่ 3 กำหนดจุดที่มองเห็นเมื่อกรอกตามองขึ้นบริเวณขวามือ และกำหนดจุดที่สามารถเหลือบได้ชัดเจน เมื่อมองลงที่มุมล่างซ้ายมือ จากนั้นกรอกตาไปมาซ้ายขวา 4 ครั้ง ระวังไม่ให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนอื่น ๆ และนั่งหลังตรง แขนอยู่ข้างลำตัววางมือบริเวณหัวเข่าทั้งสองข้าง บริหารตาซ้ายขวา 4 ครั้งแล้วให้กะพริบตาเร็ว ๆ สักครู่ หลับตาเพื่อคลายกล้ามเนื้อ

ต่อเนื่องใน **ท่าบริหารที่ 4** หลับตาให้สนิทที่สุด 3 วินาทีและรีบลืมตา ช่วยให้กล้ามเนื้อตาเกร็ง



หัดตัวและคลายตัวอย่างรวดเร็ว การบริหารตาทำนี้มีประโยชน์ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา ปิดท้ายด้วย ท่าบริหารที่ 5 นั่งชันเข่า แยกเข่าออกจากกันเล็กน้อย ประสานมือเข้าด้วยกัน ภูมิภาคเล็กน้อยสร้างความอบอุ่น จากนั้นค่อยๆ เอามือทั้งสองปิดตาเบาๆ โดยให้ปลายนิ้วก้อยของมือทั้งสองข้าง ไขว้กัน วางข้อศอกลงบนหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง พยายามอย่าก้มหน้า หายใจลึก ๆ โดยพักสายตา สักครู่ ค่อย ๆ เพิ่มเวลา การพักสายตา การพักสายตาช่วยคลายกล้ามเนื้อตาและความเครียด สุขภาพตาจะดีขึ้นในระยะยาว

ออกกำลังดวงตา

แล้วอย่าลืมบำรุงรอบ

ดวงตาให้พ้นจากรอยหมองคล้ำ ดร.แอนดรูว์ สตีฟส์ ฟอร์ ออร์จินส์ แนะนำ เมก้า-โปรตีน อาย อิลลูมิเนท ดิง ครีม พิสูจน์ผลลัพธ์แห่งความกระจำใจได้ดวงตา ใน 4 สัปดาห์ คุณสมบัติตรงเข้าสู่เส้นตื้นแห่งความหมองคล้ำและปัญหาผิว พร้อมรับมือกับกระบวนการทำร้ายผิวรอบดวงตาในอนาคต.