

กลวิธี....เพิ่มความสดใสให้ดวงตาข่มขื่น

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

สาวๆ ที่กำลังรู้สึกว่าดวงตากำลังอ่อนล้า อ่อนแรง จากการทำงานมาตลอดทั้งวันฟังทางนี้ ...
มีวิธีเพิ่มความสดใสให้กับดวงตาของคุณสวยมาฝากกัน...

แนะนำให้คุณสาว ๆ สวมแว่นกันแดดทุกครั้งที่ต้องออกแดดจ้า เพื่อป้องกันแสงอุลตราไวโอเล็ต

คืนความสดชื่นให้ดวงตาด้วย การฉีดพรมน้ำอุ่นที่เปลือกตา 20 ครั้งตามด้วยน้ำเย็นอีก 20 ครั้ง
รับรองว่างานนี้ข่มขื่นอย่างรู้สึกได้เลยค่ะ

พักดวงตาโดยใช้ฝ่ามือปิดตานานอย่างน้อย 1 นาทีทำซ้ำวันละ 4 ครั้ง
วิธีนี้ก็จะช่วยปลดปล่อยความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อรอบดวงตาได้

ทานอาหารเสริมหรืออาหารที่ส่วนผสมเบอวีรี่สกัดมารับประทาน
เพราะจะสามารถช่วยชะลอโรคต้อกระจกได้

เมื่อไหร่ที่ดวงตาอ่อนล้าก็อย่าลืมนำวิธีที่แนะนำนี้ไปปฏิบัติตามกันดูนะค่ะ

ที่มา woman's story