

## ตาสวย...เราช่วยได้

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

# ตาสวย...เราช่วยได้

ดวงตาคือหน้าต่างของดวงใจ สองในสามของผู้ชายมักประสบสายตาสั้นของผู้หญิงก่อนส่วนอื่น คุณจึงควรดูแลสุขภาพและความงามของตาให้สวยสดใสมีเสน่ห์ชวนเพ่งพิศ



- **ครีมทารอบดวงตา การใช้ครีมรอบดวงตา (Eye Cream)** เพื่อไม่ให้ผิวบริเวณนั้นเหี่ยวย่นเป็นริ้วรอยเร็ว ให้คุณใช้แผ่นสำลีหรือแผ่นกระดาษเนื้อนุ่มชุบโลชั่นสำหรับทำความสะอาดรอบดวงตาโดยเฉพาะวางบนหนังตาที่ปิดสนิทเบาๆและค่อยๆเช็ดอย่างนุ่มนวล จากตานในออกตานนอก จากนั้นพับแผ่นสำลีครึ่งหนึ่งแล้วใช้มุมสำลีเช็ดจากมุมขอบตาด้านล่างไปถึงหางตา
- **ผลิตภัณฑ์พิเศษที่ช่วยลดริ้วรอยรอบดวงตา** ผิวรอบดวงตาจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีความชุ่มชื้นเป็นพิเศษ ให้แตะครีมทารอบดวงตาแล้วแตะเบาๆให้เนื้อครีมซึมเข้าผิวหนังอย่างนุ่มนวลหรือลากนิ้วมือแรงๆเพราะจะก่อให้เกิดริ้วรอยย่นได้ง่าย
  - **วิธีอื่นที่ช่วยลดริ้วรอยย่น** คือการทำให้กล้ามเนื้อรอบดวงตาแข็งแรง ลองปิดตาแล้วใช้นิ้วมือสองนิ้วก้มตาด้านนอกขึ้นเบาๆสักประมาณ 10 วินาที ลองทำ 5 ครั้ง
- **ป้องกันรอยคล้ำรอบดวงตา** วิธีที่จะป้องกันไม่ให้เกิดรอยคล้ำรอบดวงตาก็คือ การทำให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น ศัตรูตัวฉกาจที่ก่อให้เกิดรอยคล้ำรอบดวงตาก็คือ ความเครียด การนอนหลับไม่เพียงพอ ขาดวิตามิน และอื่นๆล้วนเป็นสาเหตุให้รอบดวงตาเกิดรอยคล้ำเป็นวงดูไม่สดใส เพราะมันเกิดจากเม็ดสีของเลือดที่สะท้อนออกทางผิวหนังอันบอบบาง วิธีแก้ก็คือ การใช้ผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากสาหร่ายทะเล หรือกาเฟอีนจะทำให้การหมุนเวียนของโมเลกุลในเลือดดีขึ้นและทำให้รอยคล้ำ รอบดวงตาค่อยๆจางหายไป
- **แผ่นมาสก์ใต้ตามีประโยชน์อย่างไร** ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวรอบดวงตาได้อย่างรวดเร็ว หลังจากทำความสะอาดผิวหน้าและรอบดวงตาแล้ว ให้ประคบแผ่นมาสก์ใต้ตาสักประมาณ 15 นาที แล้วค่อยลอกออกอย่างระมัดระวัง
- **ความเย็นช่วยลดอาการบวมของหนังตา** ความเย็นจะช่วยให้เซลล์ใต้หนังตาตึงขึ้นและสลายน้ำที่คั่งค้างอยู่ ให้ใช้มาสกเจลที่แช่ไว้ในตู้เย็น (อย่าแช่ไว้ในช่องแข็ง) ประคบที่ตาสัก 10 นาที
  - **ถุงชาช่วยลดอาการบวมของหนังตา** สารที่มีอยู่ในชาดำจะช่วยลดอาการบวมของหนังตา ใช้ถุงชาดำที่แช่น้ำร้อนทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำมาประคบไว้บนหนังตา 5 นาที
  - **ให้ดวงตาได้อาบน้ำเสียบ้าง** หากดวงตาได้อาบน้ำให้ชุ่มฉ่ำจะช่วยลดอาการตาแดงได้ ด้วยการใช้น้ำสะอาดที่เย็นสำหรับล้างตาโดยเฉพาะ นำมาประคบดวงตาโดยลืมตาไว้ หันศีรษะไปด้านหลังและบริหารตาด้วยการลิ่งดวงตาไปมา
  - **อาหารสำหรับตาสวย** ดวงตาต้องการวิตามินที่สำคัญๆ เช่น วิตามินเอและบี วิตามินทั้งสองชนิดนี้ทำให้สายตาแข็งแรงและดวงตางามใสแวววาว วิตามินเอและบี มีมากในแครอท เนยแข็ง นม และผลไม้จำพวกส้ม
- **แสงตาและตาแดงแก้ไขได้** ความเย็นจากแอร์และรังสีจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตทำให้น้ำที่หล่อเลี้ยงดวงตาแห้งผาก ได้ จึงก่อให้เกิดอาการระคายเคือง แสบตา และตาแดงได้ จึงควรดื่มน้ำหรือชาสมุนไพรให้ได้วันละ 3 ลิตร และอาจใช้น้ำตาเทียมช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับดวงตา แต่ที่ดีที่สุดคือควรให้แพทย์ตรวจและเป็นผู้สั่งยาหยอดตาให้