

## เทคนิคผ่อนคลายผิวรอบดวงตา

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

### เทคนิคผ่อนคลายผิวรอบดวงตา



**ใครที่ใช้ดวงตาอย่างหนัก แล้วยากผ่อนคลายผิวรอบดวงตา มีเทคนิคมาบอก...**

เทคนิคการผ่อนคลายผิวรอบดวงตา **วิธีที่ง่าย ๆ** คือ เพียงใช้ปลายนิ้วชี้ กลาง และนาง ยืดคิ้วออกด้านข้าง 3 ครั้ง ใช้นิ้วกลางของทั้งสองข้างหมุนวนรอบดวงตาพร้อมๆ กัน โดยวนตามเข็มนาฬิกา ในทุกครั้งที่หยุดกดที่บริเวณหัวคิ้ว ทำแบบนี้ซ้ำทั้งหมด 6 รอบ



และใช้นิ้วกลางกดจุดไล่ตั้งแต่หัวคิ้วถึงขมับ 3 รอบ กดจุดไล่ลงมาที่บริเวณใต้ตา ไล่ตั้งแต่หัวตาถึงหางตา 3 รอบ ใช้นิ้วกลางนิ้วที่บริเวณขมับ หมุนเป็นรูปเลขแปด ทำซ้ำทั้งหมด 6 รอบ ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2-5 ทั้งหมด 3 รอบ นำมือทั้งสองข้างปิดที่ดวงตา ลากหน้าหนักที่ปลายนิ้วออกไปที่ด้านข้างกรอบหน้า แล้วจึงค่อยๆ ยกฝ่ามือออกจากใบหน้าเพียงเท่านั้นก็จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้

หากต้องการความอ่อนเยาว์ของดวงตา ควรเข้ารับการตรวจตาเป็นประจำทุกๆ 2-4 ปี และทุก ๆ 1-2 ปี สำหรับผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป สำหรับผู้ที่ต้องนั่งจอหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นประจำ เริ่มฝึกนึ้สยพักสายตาโดยการมองออกไปไกลๆ ทุกๆ 10-15 นาที สวมใส่แว่นตาที่ปกป้องและกรองแสงยูวีทุกๆ ครั้งที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ปกป้องและระวังไม่ให้ดวงตาสัมผัสควัน และฝุ่นละอองต่างๆ โดยตรง



**แนะนำอีกนิดสำหรับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์รอบดวงตา**



การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับรอบดวงตา ควรเลือก ครีมที่ใช้สำหรับรอบดวงตาโดยเฉพาะ ห้ามนำครีมทาหน้ามาใช้ปะปนกัน ไม่เช่นนั้นอาจก่อให้เกิดอาการอักเสบบวมได้ เนื่องจากเนื้อครีมที่ซึนเกินไปอาจซึมลงไปอุดตันที่หน้าตาได้ ควรเลือกซื้อครีมที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ เพื่อความอ่อนโยนต่อผิวที่บอบบางที่สุด และสำหรับกลุ่มวัยรุ่น หรือผู้ที่มีผิวมัน ให้มองหาผลิตภัณฑ์ประเภทเจลเพิ่มความสดชื่นจะเหมาะที่สุด แต่ไม่ว่าเป็นครีมชนิดใดก็ตามควรมีกันแดดผสม

สำหรับวิธีใช้ ให้ทารอบดวงตาด้วยนิ้วนาง (เพราะแรงกดน้อยที่สุด) ทาจากหัวตาด้านล่างวนขึ้นสู่หัวตาด้านบน จะช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น และลดริ้วรอยที่จะเกิดในอนาคตได้อีกด้วย

**อ่านแล้วย่ำลิ้มหันมาดูแลรักษาดวงตาของเรากันดีกว่า เพื่อสุขภาพตาที่ดี**

