มารักษา...ดวงตาคุณให้สวยใส..

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

ผิวที่มีอาการแห้งระคายเคือง บวมแดง และมีริ้วรอย เกิดขึ้นจาก "ธาตุไฟไม่สมดุล" สามารถเกิดขึ้นกับผิวละเอียดอ่อนบริเวณรอบดวงตา

อาการธาตุไฟไม่สมดุลนี้สามารถกระตุ้นให้เกิดขึ้นได้ง่าย โดยอากาศและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่รายล้อมรอบตัว รวมทั้งปัจจัยความเครียด และความเหนื่อยล้าจากการพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญ

อาการจะแสดงออกมาในรูปแบบของความหมองคล้ำ บวมแดงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้เพราะผิวบริเวณรอบดวงตามีความละเอียดอ่อน และบอบบางมากกว่าผิวบริเวณอื่นๆ และยังเป็นบริเวณที่มีเส้นประสาทและเซลล์ต่างๆ อยู่เป็นจำนวนมาก ที่ไวต่อการร่วงโรยและถูกทำร้ายได้ง่าย การทำความสะอาดผิวหรือเมคอัพรอบดวงตา ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุหลักที่ทำร้ายผิวแสนบอบบางนี้ด้วยเช่นกัน

เราควรหันมาดูแลและใส่ใจดวงตา ด้วยการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง เช่น ผลบิลเบอร์รี่ ผักใบเขียว และแครอท ซึ่งจะช่วยลดอันตรายจากอนุมูลอิสระในแสงแดดที่ทำลายจอตา และช่วยลดปัญหาตาบอดจากจอประสาทตาเสื่อมได้
พร้อมทั้งยังช่วยให้สายตาทำงานดีขึ้นในที่มืดและมีความไวในที่มีแสงน้อยๆ ด้วย

ส่วนพืชสีเหลืองและสีเขียวเข้มที่สามารถพบได้ในผลอโวคาโด บรอกโคลี ข้าวโพด ฝักทอง ผักโขม และผักกวางตุ้ง เป็นสารธรรมชาติที่พบมากในตา บริเวณจุดรับภาพและจอประสาทตา ทำหน้าที่ช่วยกรองหรือป้องกันรังสีจากแสงแดด ช่วยปกป้องเซลล์ของจอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลาย

โดยการต้านอนุมูลอิสระที่ทำลายดวงตา และกรองแสงสีน้ำเงินที่จะทำลายดวงตา อีกทั้งการบริโภคสารสกัดของโอเมก้า 3 หรือรับประทานปลาชนิดต่างๆ ยังช่วยบำรุงจอประสาทตา ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

ขอบคุณที่มา*women.sanook.com/beauty/*