

เทคนิคเพื่อ...ดวงตาสวย...

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552



เทคนิคเพื่อ...ดวงตาสวย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



ดวงตาสวยด้วยอาหาร

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ไม่ว่าจะเป็น บิลเบอร์รี่ แบล็คเคอร์แรนต์ แครนเบอร์รี่ ไซท์เบอร์รี่ ฯลฯ มีสารสำคัญที่ชื่อว่า "แอนโทไซยาโนไซด์" ซึ่งเป็นพฤษเคมีในกลุ่มฟลาโวนอยด์ช่วยให้การไหลเวียนเลือดในดวงตาดีขึ้นและช่วยสลดการเกิดเส้นเลือดฝอยที่ผิดปกติในจอประสาทตา ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการถนอมสุขภาพดวงตาและการมองเห็น



ทางลัดสู่ดวงตาสวยใส

การถนอมดวงตาจากภายนอกก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ยามใดที่รู้สึกว่ดวงตาเมื่อยล้า หรือรู้สึกแสบตาอันเนื่องมาจากการใช้สายตาหักโหมคุณอาจใช้แผ่นประคบดวงตา หรือหน้ากากเจลสำหรับดวงตาวางประคบตาที่ปิดสนิท 10-15 นาที ก็จะช่วยลดอาการเมื่อยล้าให้กับดวงตาทุกวันกระพริบตาอย่างรวดเร็วแล้วปิดตา 2-3 วินาที จากนั้นมองไปที่ไกลๆ เพื่อพักสายตา หรือมองไปทางซ้ายบางทางขวาบ้าง แต่ไม่จ้องมองสิ่งใดเป็นพิเศษหรืออาจจะกระพริบตา 1-2 ครั้ง ทุกๆ 10 นาที เพื่อจะช่วยให้แกวตาสะอาดและมีน้ำหล่อเลี้ยง

วิธีการต่างๆ นี้จะช่วยให้ดวงตาชุ่มชื้นและสดใส พร้อมทำงานได้อย่างเต็มที่