

การบริหารกล้ามเนื้อตา

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 11 พ.ย. 2555

กล้ามเนื้อตาของเรา เป็นส่วนหนึ่งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ที่ต้องการ "การพักผ่อน" มากกว่ากล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ด้วยซ้ำ เพราะเราต้องใช้กล้ามเนื้อตาแทบตลอดเวลา แม้กระทั่งตอนนอน อยากรู้ก็ลองสังเกตตอนคนที่บ้านของคุณหลับดูสิ... ยามที่เขาหลับสนิท เปลือกตาของเขาจะขยุ้มขยิกไปมา นั่นคือ "ช่วงกลอกตาเร็ว" นั่นเอง เห็นหรือเปล่าวา ใช้กล้ามเนื้อตามากจริง ๆ แต่ไม่ต้องห่วง เรามีวิธีการดูแลตาให้สุขภาพดี ด้วยสูตร "จักษุสปา"

สไตลอายุรวิวัฒนาแนะนำกัน

สูตรจักษุสปา

เริ่มกันตั้งแต่ตื่นนอนเลย ต่อกันตื่นขึ้นมาแทนที่จะขยี้ตา เปลี่ยนเป็นเอาตาซุกลงไปกับฝ่ามือเบา ๆ ทิ้งไว้สัก 1 นาที เพื่อเป็นการปรับสายตาให้พร้อมกับการมองเห็นความจริงทุกประการ พอมาถึงที่ทำงาน ทำงานไปได้สักชั่วโมง ลูกขึ้นเดินไปเดินมาบ้าง กะพริบตาเพื่อให้ฟิล์มน้ำตาออกมาเคลือบลูกตา ก่อนพักเที่ยงก็กะพริบตาถี่ ๆ อีกสัก 10 วินาที

ช่วงบ่าย สายตาเริ่มล้า ให้หลับตาปี ๆ เลย แล้วเบิ่งตาโต ทำสลับกันครั้งละ 10 วินาที เป็นเวลาประมาณ 1 นาที หรือจะใช้ขลุ่ยมือหนุม ๆ (รอบนี้ขลุ่ยมือนะ!) ของเรากดตาไว้เบา ๆ สัก 1 นาทีก็พอ จะให้สดชื่นสายตาอีกสักหน่อยก็หาผาเย็นเช็ดหน้าหนุม ๆ ชุบน้ำเย็น ๆ มาประคบสายตาของเราไว้ประมาณ 10 นาที จะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

ก่อนเลิกงาน หลังจากปิดคอมพิวเตอร์แล้ว ให้นำน้ำเย็นมาล้างหน้าให้สะอาด หายใจลึก ๆ สักพัก เพื่อเป็นการพักลูกตา และสมองส่วนรับภาพ เมื่อถึงบ้านแล้ว ดูทีวีได้ตามปกติ แต่ไม่ควรปิดไฟห้องจนมืด เพราะแสงจากทีวีจะจางมาก เป็นผลเสียต่อจอตาของเรา ที่สำคัญควรปิดสวิตซ์ตาไม่เกิน 5 ทุ่ม นอนพักได้แล้ว

ก่อนเข้านอน ให้ทำการขบถนุสายตาที่ถูกใช้งานมาทั้งวัน ด้วยการพนมมือทั้งสองขึ้นมา เอานิ้วจรดกัน แล้วเอาอุ้งมือทั้งสองมาประทับกับเปลือกตาที่หลับลง นวดวนเบา ๆ ตามเข็มนาฬิกาสัก 1 นาที หากคนที่ตาแห้งก็เพิ่มเป็น 2 นาที พอตื่นนอนก็วนทำแบบครั้งแรก รับรองงานนี้ "ตาหวานฉ่ำ" แน่ ๆ