

amarin
health

แค่ฝึก วันละ 3 นาที สายตาดีตลอดไป

1日3分見るだけで
ぐんぐん目がよくなる!
ガボール・アイ

นายแพทย์อิสระมิตร รุย
เขียน

อนิษา เกมเฝ้าพันธ์
แปล

175014 ดัชนีการแพทย์สายตา



คำแนะนำนักพิมพ์

ปฏิเสธไม่ได้ว่าโรคเกี่ยวกับ “ดวงตา” ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของเราเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น อาการสายตาสั้น สายตาเอียง หรือสายตาวายตามอายุ ถึงจะมีอุปกรณ์ตัวช่วยอย่าง “แว่นตา” ก็ยังรู้สึกวุ่นวายใช้ชีวิตได้ไม่สะดวก อยู่ดี

แล้วจะดีกว่าไหม ถ้ามีวิธีง่ายๆ ที่ช่วยฟื้นฟูสายตาของคุณ ให้ดีขึ้นได้ใน 1 เดือน!

แค่ฝึกวันละ 3 นาที สายตาดีตลอดไป เล่มนี้ เขียน โดย ดร.อิระมัตสึ จักษุแพทย์ชื่อดังชาวญี่ปุ่นที่มีประสบการณ์ รักษาโรคเกี่ยวกับดวงตาให้แก่ผู้ป่วยมาแล้วมากกว่า 100,000 คน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

ในเล่มผู้เขียนได้นำเทคนิคการฝึกสายตาด้วย “กาบอร์แพตช์” (Gabor Patch) มาใช้ ซึ่งเป็นวิธีเดียวในโลกที่ได้รับการยืนยัน ตามหลักวิทยาศาสตร์ เพื่อฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น ผ่านการประมวลผลของสมอง เพียงจับคู่หลายทางที่เหมือนกัน ให้เจอเท่านั้น

แค่สละเวลาวันละ 3 นาที แล้วฝึกสลายตาตามวิธีที่แนะนำไว้ในเล่มต่อเนื่องกัน 3-4 สัปดาห์ ไม่ต้องใช้ยา ไม่ต้องผ่าตัด ไม่มีผลข้างเคียงก็ฟื้นฟูปัญหาสายตาได้ แถมยังสนุกสนาน และได้ฝึกสมองไปพร้อมกันด้วย ว้าวเมื่อไรก็หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาฝึกสลายตาได้ทุกเมื่อ

นอกจากนี้ ตอนท้ายเล่มผู้เขียนยังแนะนำเคล็ดลับง่ายๆ อย่าง “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” และ “การประคบร้อนดวงตา” เพื่อเสริมประสิทธิภาพการฟื้นฟูสายตาให้เห็นผลทันใจโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมากมายด้วย

ลองเปิดใจและฝึกสลายตาด้วยวิธีที่ซ่อนอยู่ในเล่ม แล้วพบผลลัพธ์น่าทึ่งด้วยตัวคุณเอง!

amarin
health

คำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ

“จะมีวิธีไหนช่วยให้สายตาดีขึ้นได้บ้าง”

นี่คือคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญมักได้ยินอยู่เสมอ แน่นอนว่าหากเข้ารับการผ่าตัด ปัญหาดังกล่าวก็จะหมดไป แต่ใจความสำคัญของสิ่งที่ทุกคนอยากรู้น่าจะเป็น **“วิธีที่ช่วยให้สายตาดีขึ้นแบบไม่เสี่ยงอันตราย”** มากกว่า

ในฐานะจักษุแพทย์ ผู้เขียนเคยคิดเหมือนกันว่า “แนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น คงไม่มีอยู่จริงบนโลกใบนี้” วิธีทั้งหลายซึ่งถูกหยิบยกมาพูดถึงทางโทรทัศน์หรือหนังสือ ล้วนเป็นเพียง **“วิธีที่ได้ผลระดับหนึ่ง”**

ผู้เชี่ยวชาญยอมรับว่าตนเองก็เคยแนะนำวิธีฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นผ่านทางสื่อต่างๆ อย่างโทรทัศน์มาไม่น้อย ทว่าวิธีเหล่านั้นกลับมีข้อมูลยืนยันผลลัพธ์น้อยมาก จนรู้สึกว่ **“ถ้ามีวิธีที่เห็นผลเป็นรูปธรรมกว่านี้ก็คงดี”**

¹ Visual Acuity คือค่าการวัดระดับความสามารถในการมองเห็น เป็นตัวเลขที่บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมองเห็นได้ไกลแค่ไหน โดยค่าตัวเลขสูงสุดจะเท่ากับ 2.0 และค่าการมองเห็นปกติจะเท่ากับ 1.0-1.2 (ผู้แปล)

ดังนั้น ตลอดเวลาที่ผ่านมาเมื่อถูกถามว่า “มีวิธีที่เห็นผลจริง และได้รับการยืนยันตามหลักวิทยาศาสตร์บ้างไหม” จึงตอบได้แค่ “น่าเสียดายที่ยังไม่มี...”

ผู้เขียนเริ่มศึกษาค้นคว้าเพราะอยากรู้ว่าไม่มีวิธีอื่นซึ่งดีกว่าที่มีอยู่ในปัจจุบันเลยหรือ ทั้งอ่านวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับดวงตา มากกว่า 100 เล่ม หนังสือทางการแพทย์อีกมากกว่า 140 เล่ม รวมทั้งนิตยสารและวารสารอีกมากกว่า 120 ฉบับ บางเล่มแนะนำวิธีการสุดพิลึกพิลั่น บางเล่มแนะนำให้เข้ารับการผ่าตัดสถานเดียว ซึ่งจนแล้วจนรอดก็ยังไม่พบข้อมูลดี ๆ อย่างที่ใจต้องการจากแหล่งข้อมูลใดในประเทศญี่ปุ่นเลย

กระทั่งได้พบแนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น ซึ่งเรียกว่า “**กาบอร์แพตช์**” (Gabor Patch)² จากการค้นคว้าบทความของต่างประเทศ

² คิดค้นโดยเดนนิส กาบอร์ (Dennis Gabor) ผู้ได้รับรางวัลโนเบล สาขาฟิสิกส์ ในปี ค.ศ. 1971 พบว่า “กาบอร์แพตช์” มีผลอย่างมากต่อสมองส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมการมองเห็น

นอกจากนี้ แนวทางดังกล่าวยังได้รับการยืนยันตามหลักวิทยาศาสตร์ด้วย ในขณะที่ข้อสงสัยที่ว่า “จริงหรือ” ก็ผุดขึ้นในเสียความคิดเช่นกัน

ผู้เขียนตัดสินใจนำวิธีนี้มาทดลองกับผู้มีปัญหาสายตาสั้น จนถึงผู้มีปัญหาสายตาวายตามอายุกลุ่มใหญ่ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้เกินความคาดหมายอย่างมาก ที่สำคัญคือไม่มีผลข้างเคียง จึงกล้าแนะนำให้พ่อกับแม่ของตนลองฝึกดู

แนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นวิธีนี้น่าจะเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายครั้งแรกในญี่ปุ่น ตอนที่ผู้เขียนนำมาพูดถึงในรายการสุขภาพทางช่องทีวีโตเกียวซึ่งตนเองเป็นแขกรับเชิญ

การออกอากาศครั้งนั้นได้รับเสียงตอบรับเป็นอย่างมาก จนนิติยสารและวารสารหลายฉบับต่างติดต่อเข้ามาเพื่อขอสัมภาษณ์ แต่เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องหน้ากระดาษในนิตยสารและระยะเวลาออกอากาศในรายการโทรทัศน์ จึงทำให้ถ่ายทอดใจความสำคัญของแนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นวิธีนี้ได้ไม่ครบถ้วนนัก

ผู้เขียนคิดว่าหากจะนำเสนอ “กาบอร์แพตซ์” สำหรับบริหาร
สายตาอย่างน้อยที่สุด 2 สัปดาห์ ก็คงต้องจัดทำออกมาเป็น
รูปเล่มเท่านั้น นี่จึงเป็นแรงจูงใจให้รวบรวมข้อมูลทั้งหมดออกมา
เป็นหนังสือฉบับสมบูรณ์เล่มนี้

จริงอยู่ว่าทุกวันนี้มีแอปพลิเคชันมากมายในโทรศัพท์
มือถือให้ดาวน์โหลด “กาบอร์แพตซ์” เพื่อฝึกสายตาได้
ง่าย ๆ ด้วยตนเอง แต่การจ้องลดสายตาเหล่านั้นผ่านหน้าจอ
มากเกินไปอาจทำให้ดวงตาถูกทำร้ายจากแสงสีฟ้า จึง
ดีกว่าถ้าจะจ้องลดสายตาเหล่านั้นผ่านกระดาษ

ผู้เขียนจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นโดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์
ช่วยฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นของผู้มีปัญหาสายตาวาว
ตามอายุ สายตาสั้น และผู้มีปัญหาสายตาทั้งสองรูปแบบให้ดีขึ้น

อิระมัตสี รุย

สารบัญ

บทนำ	1
เห็นผลกันตาหลังฝึกด้วย “กาบอร์อาย”	
บทสัมภาษณ์พิเศษ นักแสดงชาวญี่ปุ่น	
คุณชะวะตะ อะยะโกะ (Sawada Ayako)	10
เสียงสะท้อนจากผู้ทดลองปฏิบัติจริง!	16
ทำไมความสามารถในการมองเห็นถึงดีขึ้นได้ด้วย	
“กาบอร์อาย”	24
โด่งดังทั่วสหรัฐอเมริกา หลังได้รับการยืนยันจาก	
มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย	28
“กาบอร์อาย” ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้!	29
Q&A ถาม - ตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับ “กาบอร์อาย”	30
ได้เวลาฝึกสายตาแล้ว!	
ลองทำ “กาบอร์อาย” กันดีกว่า	33
แบบเฉลย	62
“กาบอร์อาย” ง่ายๆ ใกลึ้ๆ ตัว	
เทคนิคฝึกสายตาด้วยการมองทะลุ	88
ถ้าอยากขยายลานสายตา “กาบอร์อาย” ช่วยได้!	
เทคนิคฟื้นฟูลานสายตา	90

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ①

ทำได้ทุกที่ทุกเวลาเพียงใช้แค่นิ้วชี้!

“การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา”

93

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ②

ผ่อนคลายด้วยไออุ่น!

“การประคบร้อนดวงตา”

96

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ③

สรรพคุณดีกว่าบรูเบอร์รี่มากโข! “ปวยเล้ง”

98

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ④

วิธีแสนง่าย! แค่สวมแว่นสายตาวาว

“ผ่อนคลายการเพ่งสายตาด้วยวิธีทำให้เบลอ”

101

ภาคผนวก 1

“ชาร์ตวัดความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้”

สำหรับตรวจวัดสายตาวาวตามอายุ

103

ภาคผนวก 2

“ชาร์ตวัดความสามารถในการมองเห็นระยะไกล”

สำหรับตรวจวัดสายตาสั้น

104

บทส่งท้าย

107

รู้จักผู้เขียน

108

บทนำ

“ทำยังไงดี สายตาแยลงเรื่อย ๆ เลย”

คุณเองก็เป็นคนหนึ่งที่คิดเช่นนี้ จนเริ่มถอดใจว่าคงไม่มีทางรักษาได้แน่แล้วใช่ไหม

ทั้งปัญหา **“สายตายาว”** เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ปัญหา **“สายตาสั้น”** ที่เกิดจากการอ่านหนังสือหรือเล่นโทรศัพท์มือถือมากเกินไป...

หลายคนคงเคยลองหาสารพัดวิธีเพื่อแก้ไขให้สายตากลับมาดีดังเดิม

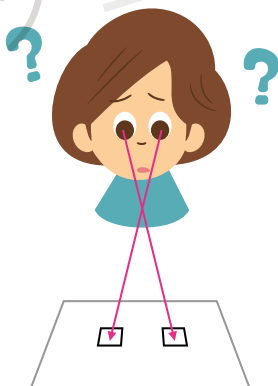


...แล้ววิธีเหล่านั้นช่วยให้สายตาของคุณดีขึ้นบ้างไหม

พอจะนึกออกไหมว่า อะไรคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ

สาเหตุข้อแรกคือ ยุ่งยากวุ่นวาย ทั้งต้องฝึกบริหารดวงตา บ้างละ ต้องกินโน่นกินนี่บ้างละ

บางทีก็ต้องพึ่งเทคนิคพิเศษอย่าง “ภาพสามมิติ” ซึ่งคนส่วนใหญ่ลองแล้วต่างพูดทำนองเดียวกันว่า “ทำไม่ได้!” หรือ “ทำได้ไม่ต่อเนื่อง”



ด้วยเหตุนี้ **หนังสือฝึกสายตา** จึงน่าจะเป็นอีกหนึ่งวิธียอดนิยมในปัจจุบัน จนมีการตีพิมพ์หนังสือลักษณะนี้ออกมามากมาย แน่นอนว่าการมองภาพช่วยสร้างความเพลิดเพลินได้ระดับหนึ่ง แต่คำถามคือ วิธีนี้ส่งผลดีต่อดวงตาจริงหรือ

สาเหตุที่ไม่ประสบผลสำเร็จมักเกิดจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ

- 1. ทำได้ไม่ต่อเนื่อง**
- 2. สงสัยว่าทำแล้วได้ผลจริงหรือ**

ทว่ายังเร็วเกินไปที่คุณจะถอดใจ เพราะหนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อแก้ไขปัญหาลำนั้น

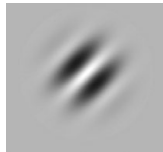


วิธีฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นที่ผู้เขียนนำเสนอ
ในหนังสือเล่มนี้เรียกว่า **“กาบอร์อาย” (Gabor Eye)** ซึ่งช่วย
แก้ปัญหาความลึ้มเหลวจากการฝึกสายตาข้างต้นให้เห็นผล
ชัดเจน

เพียง **จับคู่ลายทางที่เหมือนกันให้เจอเท่านั้น!** ซึ่งลายทาง
ที่วุ่นนี้เรียกว่า **“กาบอร์แพตช์” (Gabor Patch)**

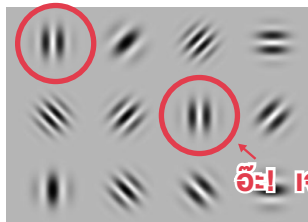
หากคุณกำลังคิดว่า “โกหกหรือเปล่า เจ้าลายทางหน้าตา
แปลกๆ พวกนี้จะเหวอจะช่วยให้สายตาดีขึ้น...”

ลองเปิดใจแล้วอ่านให้จบก่อน คุณจะพบว่าหนังสือเล่มนี้
ไม่หลอกหลวง



“กาบอร์แพตช์” หน้าตาเป็นแบบนี้

ลายที่เหมือนกันอยู่ไหน:



โอ้! เจอแล้ว



ที่สำคัญ ใช้เวลาเพียงแค่ **วันละ 3 นาที** วันไหนอยากดูบ้าง ก็ไม่เป็นไร และไม่จำเป็นต้องใช้เทคนิคพิเศษในการมองเหมือนกับ “ภาพสามมิติ” แต่อย่างใด

ดังนั้น ไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็ทำได้ วางมือไว้กั้นหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อ **ฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นได้ทุกที่ ทุกเวลา** ไม่ว่าจะเป็นระหว่างเดินทางไปทำงานหรือทำธุระ ช่วงพักระหว่างทำงาน รอเพื่อน หรือคนรู้จัก เป็นต้น

เพียงเท่านี้ก็ขจัดปัญหาเรื่อง “ทำไม่ต่อเนื่อง” ไปได้แล้ว!



เอาละ! คราวนี้เรามาเข้าสู่ปัญหาเรื่อง “สงสัยว่าทำแล้ว
ได้ผลจริงหรือ” กันบ้าง

นอกจากช่วยฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นแล้ว จุด
ประสงค์สำคัญอีกข้อหนึ่งของหนังสือเล่มนี้คือ เพื่อขจัดข้อสงสัย
ว่า “ทำแล้วได้ผลจริงหรือ” ชนิดที่ทำให้คุณลืมประเด็นดังกล่าว
ไปได้เลย

เพราะวิธีการที่นำเสนอในเล่ม เป็นวิธีเดียวในโลกที่ได้รับการ
ยืนยันตามหลักวิทยาศาสตร์ ในกลุ่มแนวทางฟื้นฟู
ความสามารถในการมองเห็นโดยใช้สมอง!





นอกจากนี้ หน่วยงานวิจัยแนวหน้าระดับโลกหลายแห่ง นำโดยมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียยังได้เผยแพร่ผลการทดลองซึ่งเป็นหลักฐานบ่งชี้ว่าวิธีนี้ได้ผลจริง จนกลายเป็นประเด็นโด่งดังทั่วสหรัฐอเมริกา แม้แต่ *The New York Times* ยังหยิบมาเขียนถึง ซึ่งรายละเอียดปลีกย่อยนั้นผู้เขียนขอเก็บไว้เล่าทีหลัง เมื่อเข้าสู่เนื้อหาหลัก

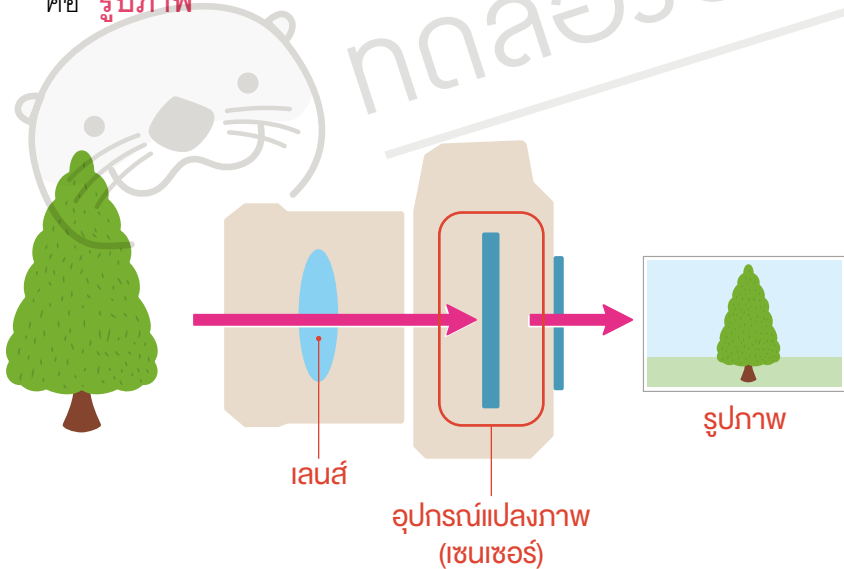
ตอนนี้เรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่า...

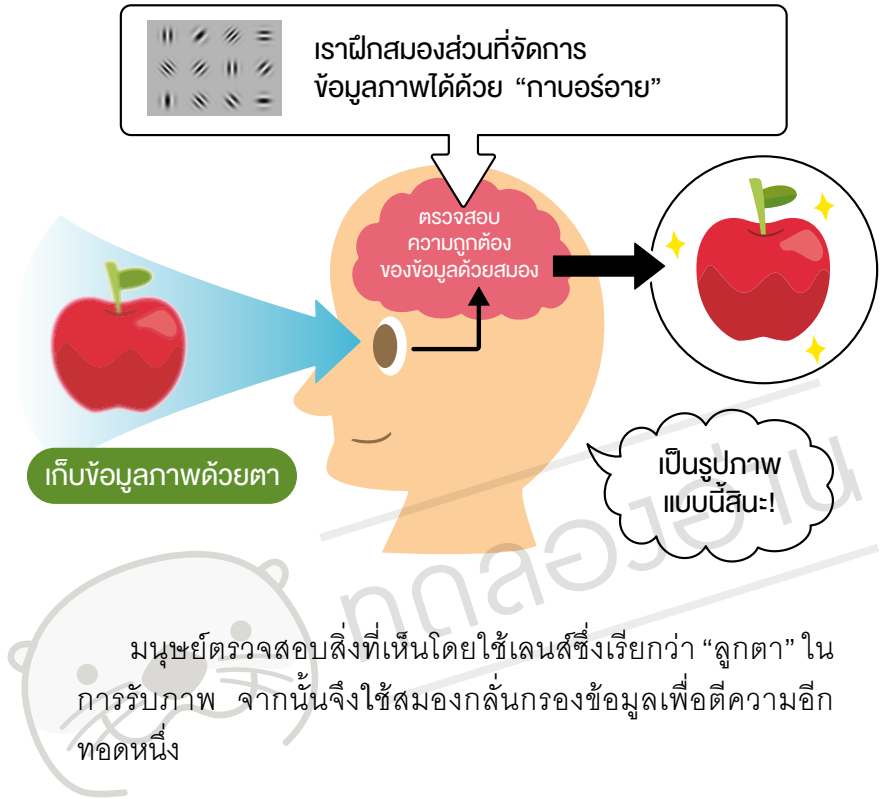
ความสามารถในการมองเห็นถูกกำหนดด้วยปัจจัย 2

ประการ คือ

1. ลูกตา
2. สมอง

หากเปรียบเทียบเป็นกล้องถ่ายรูปน่าจะช่วยให้เห็นภาพชัดขึ้น โดยสมมติให้ลูกตาเป็น **เลนส์กล้อง** สมองเป็นกลไกที่เรียกว่า **เซนเซอร์** หรืออุปกรณ์แปลงภาพที่เห็นด้วยตาเป็นสัญญาณอิเล็กทรอนิกส์ ส่วนภาพที่ปรากฏออกมาให้เห็นคือ **รูปภาพ**





“กาบอร์อาย” คือวิธีบริหารสมองส่วนที่ทำหน้าที่จัดการข้อมูลที่มองเห็น ทั้งยังเป็นวิธีฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นซึ่งได้รับการยืนยันผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์

ขณะเดียวกัน “กาบอร์อาย” ยังใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกประเภทสายตา ไม่ว่าใครก็ฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นได้ด้วยตนเอง

จากที่เคยสายตายาว
ตามอายุ
กลับดีขึ้นใน 1 เดือน!

เห็นผลกับตาหลังฝึกด้วย
“กาบอร์อาย”

บทสัมภาษณ์พิเศษ นักแสดงชาวญี่ปุ่น

คุณชะวะตะ อะยะโกะ (Sawada Ayako)

จากที่เคยต้องพกแว่นสายตายาวติดตัวตลอด ตอนนี้วัน
อ่านหนังสือได้ด้วยตาเปล่าอีกครั้ง ชีวิตสะดวกสบายขึ้นมาก!



ชะวะตะ อะยะโกะ (Sawada Ayako)

เกิดเมื่อ 1 มกราคม ปี ค.ศ. 1949 ที่จังหวัดฮกไกโด ประเทศญี่ปุ่น
เข้าวงการครั้งแรกในฐานะนักร้องในปี ค.ศ. 1973 หลังจากนั้นก็มีผลงาน
ต่างๆ ตามมามากมาย ทั้งละคร ภาพยนตร์ พิธีเซอร์โมะเซนา ละครเวที
พิธีกรรายการโทรทัศน์ และเป็นดารารับเชิญในรายการต่างๆ

.....

พออายุย่างเข้าวัย 50 ปีเลยๆ ก็เริ่มมีอาการสาวยตาวตามอายุ มองอะไรก็ไม่ชัดเจน ในขณะที่กำลังกังวลกับปัญหาดังกล่าวอยู่นั้น ก็บังเอิญได้รับการทาบทามจากทีมงานรายการสุขภาพของช่องทีวีโตเกียว โดยฉันจะต้องทดลองฝึก “บริหารสาวยตาเพื่อชะลออาการสาวยตาวตามอายุ” เป็นเวลา 1 เดือน พร้อมทั้งจดบันทึกความเปลี่ยนแปลงของสาวยตาดูผลระยะเวลาดังกล่าวด้วย

ฉันจึงมีโอกาสได้ฝึกสาวยตาดด้วย “กาบอร์อาย” ซึ่งคุณหมออิระมัตสึ (จักษุแพทย์ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้) เป็นผู้สอน ร่วมกับ “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสาวยตา” และ “การประคบร้อนดวงตา” เป็นเวลา 1 เดือน

**แม้แต่คนผัดวันประกันพรุ่งแบบฉัน
ก็ฝึก “กาบอร์อาย” ได้ต่อเนื่อง**

ฉันตั้งเป้าหมายในการ “หาหลายทางที่เหมือนกัน” ของ “กาบอร์อาย” ไว้ว่า “ต้องทำด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน” และคำแนะนำของคุณหมอที่ว่า “ไม่จำเป็นต้องมุ่งมั่นหาคำตอบให้ถูกต้องเสมอไป” ก็เหมาะกับฉันมาก

.....

.....

เมื่อนึกขึ้นได้เวลาอยู่บ้าน ฉันจะหยิบแบบฝึกสายตาขึ้นมาทำ
ระหว่างนั่งพักผ่อนสบายๆในห้องนั่งเล่นประมาณวันละ 5 นาที
โดยไม่เจาะจงว่าต้องเป็นเวลาใด บางทีก็หลังมือเที่ยงบ้าง
ก่อนนอนบ้าง หรือบางทีก็ตอนนั่งคิดอะไรเรื่อยเปื่อย แล้วแต่
ว่าฉันสะดวกตอนไหน

ส่วน“การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” ก็เป็นวิธีง่ายๆ
“แค่มองสลับกันระหว่างระยะ 30 เซนติเมตรกับ 2 เมตร”
ฉันเคยได้ยินมาบ้างว่า “การมองระยะใกล้ไกลสลับกัน
ช่วยบริหารกล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่ปรับจุดรวมสายตาได้อย่าง
เห็นผล” แต่เพิ่งรู้ว่าเป็นเรื่องจริงก็ตอนที่ได้ลองฝึกด้วยตนเอง
โดยอาศัยเวลาว่างอย่างตอนรอสัญญาณไฟคนข้ามถนน เป็นต้น
ซึ่งเคล็ดลับการบริหารสายตาดังวิธีนี้คือ ทำที่ไหนเมื่อไร
ก็ได้โดยใช้แค่นิ้วชี้เพียงนิ้วเดียว

สำหรับ“การประคบร้อนดวงตา” ฉันมักใช้ผ้าขนหนูชุบ
น้ำอุ่นในอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส บิดพอหมาด แล้ว
นำมาวางบนเปลือกตาเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า หรือจะใช้
“แผ่นประคบร้อนดวงตา” ที่มีจำหน่ายตามท้องตลาดทั่วไปก็ได้
บ่อยครั้งที่ความรู้สึกสบายทำให้ฉันเคลิ้มจนผล็อยหลับไป

.....

ความสามารถในการมองเห็น เพิ่มจาก 0.6 เป็น 1.0 ใน 1 เดือน!

หลังจากฝึกได้ 1 เดือน ฉันพบว่า “ความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้” ซึ่งใช้วัดค่าสายตาวตามอายุกลับดีขึ้นอย่างมาก จากเดิมอยู่ที่ 0.6 ขยับขึ้นมาเป็น 1.0 และที่เหนือความคาดหมายคือ แม้แต่ปัญหาสายตาสั้นก็ดีขึ้นด้วย เรียกว่าบอกลาแว่นเลนส์สองชั้น³สำหรับคนสายตาวและสายตาสั้นไปได้เลย

ปกติฉันต้องวางแว่นตาไว้มุมละอันในบ้าน แต่ตอนนี้จำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าวางแว่นไว้ตรงไหนบ้าง

ตั้งแต่รู้จักการฝึกสายตาด้วย “กาบอร์ราย” จากเดิมที่เคยพกแว่นติดตัวตลอดเวลาทำงาน ตอนนี้ฉันอ่านบทต่างๆ ได้ด้วยตาเปล่าอย่างสบายๆ แม้แต่เวลาขับรถก็มองเห็นสัญญาณไฟจราจรชัดแจ้ว

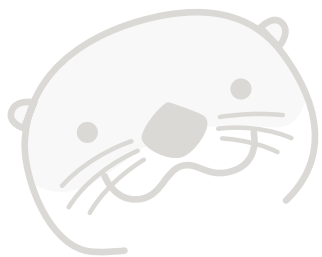
นอกจากนี้ ฉันยังใช้เวลาเขียนบทความลงบล็อกน้อยลง เพราะมองเห็นพิมพ์ได้ชัดขึ้น จึงพิมพ์ผิดน้อยกว่าเมื่อก่อน ส่วนการส่งข้อความทางไลน์ก็ทำได้เร็วขึ้น และความเครียดที่มักเกิดจากการเพ่งตัวหนังสือเล็กๆ บนหน้าจอโทรศัพท์ก็ลดลงจนแทบ

³Bifocal Lens คือเลนส์แว่นที่มีสองค่าสายตาในอันเดียว ทำให้มองเห็นได้ทั้งระยะใกล้และระยะไกล

.....

ไม่เหลือ แถมยังอ่านคำบรรยายได้ภาพที่เคยมองตกล้นหรืออ่าน
ไม่ออกได้แบบทันทีอีกด้วย

ที่ประทับใจเหนืออะไรทั้งหมดคือ ปกติเวลาแต่งหน้าฉัน
ต้องสอดอายไลเนอร์เข้าไปในช่องว่างระหว่างตากับแวน แต่
ตอนนี้ฉันแต่งหน้าได้โดยไม่ต้องสวมแวนอีกต่อไป ชีวิตง่ายขึ้น
ราวกับพลิกฝ่ามือ



.....

แม้จะผ่านมากครั้งปีแล้ว แต่ผลลัพธ์ของ “กาบอร์อาย” ยังคงอยู่

จนถึงตอนนี้ก็ผ่านมา 6 เดือนแล้ว แต่ผลลัพธ์ที่ได้จากการฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นยังเหมือนเดิม ถึงแม้จะมีอาการตามัวบ้างในวันที่ใช้สายตาดูหนัก เช่น จ้องจอโทรศัพท์นานๆ เขียนบทความยาวๆ ในบล็อก หรืออ่านและตอบอีเมลหลายฉบับ แต่พอหิบบแบบฝึกสายตาดูด้วย “กาบอร์อาย” ขึ้นมาบริหารดวงตา เพียงไม่นานอาการดังกล่าวก็หายไป

ฉันเชื่อว่าน่าจะมีคนจำนวนไม่น้อยที่พบว่าความสามารถในการมองเห็นของตนเองลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น แต่ไม่รู้จะรับมืออย่างไรนอกจากพึ่งพาแว่นตาหรือไม่ก็แว่นขยาย

การฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นด้วยการฝึกสายตาแบบ “กาบอร์อาย” ช่วยแก้ปัญหาสายตาวายตามอายุและสายตาสั้นดีขึ้น แถมยังเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ต่างอะไรกับการบริหารร่างกาย

เสียงตอบรับล้นหลาม!

เสียงสะท้อนจากผู้ทดลอง ปฏิบัติจริง!

※ ขอสงวนชื่อจริงและใช้ชื่อสมมติแทน

คำอธิบายเพิ่มเติม

- ◆ “**กาบอรั๋อาย**” เทคนิคบริหารสายตาแบบง่ายๆ เพียงจับคู่ลายทางที่เหมือนกันให้เจอ ซึ่งเป็นหัวใจหลักของหนังสือเล่มนี้
- ◆ “**การมองไกลไกลเพื่อบริหารสายตา**” เทคนิคบริหารสายตาแสนง่าย แค่ใช้นิ้วชี้เพียงนิ้วเดียว (อ่านรายละเอียดหน้า 93-95)
- ◆ “**การประคบร้อนดวงตา**” เคล็ดลับดูแลสุขภาพดวงตาให้ผ่อนคลาย (อ่านรายละเอียดหน้า 96-97)

ความสามารถในการมองเห็นของตาซ้าย เพิ่มจาก 0.4 เป็น 1.0 ราวกับฝันไป!

โอะริอะระ ชะนะ (ผู้หญิง ช่วงอายุ 40 ปี)

ความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้ของฉันดีขึ้นมาก จากเดิมที่ตาขวาวัดได้ 0.7 เพิ่มเป็น 1.2 ตาซ้ายจาก 0.4 เพิ่มเป็น 1.0 และหากมองด้วยตาทั้งสองข้างจาก 1.0 เพิ่มเป็น 1.2

ฉันมักฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาาย” ขณะอยู่บนรถ ครั้งละประมาณ 1 นาทีครึ่ง วันละ 1-3 ครั้ง จากนั้นใช้ฝ่ามือประคบดวงตาประมาณ 15 วินาที ส่วน “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” ก็แค่ปรับจุดรวมสายตาให้อยู่ที่นิ้วชี้ แล้วมองใกล้ไกลสลับกันเท่านั้น

หากถามว่าอะไรคือปัจจัยที่ทำให้สายตาดีขึ้นขนาดนี้ อันดับแรกเลย ฉันรู้สึกว่าระหว่างฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาาย” กล้ามเนื้อตาจะขยับเพื่อพยายามปรับจุดรวมสายตา ส่วนผลลัพธ์อีกข้อหนึ่งก็คือ ฉันมีอาการตาแห้งน้อยลงและขี้ตาก็ลดลงด้วย

ค่าสายตาสั้นและสายตาวางยับดีขึ้น อย่างละ 0.2 แม้จะอายุ 77 ปีแล้วก็ตาม

มัตสึอูระ ทะตะโอะ (ผู้ชาย ช่วงอายุ 70 ปี)

เคยถอดใจว่าอายุขนาดนี้แล้วคงไม่มีทางที่สายตาจะดีขึ้นได้แน่นอน แต่ที่ลองฝึกดูเพราะเห็นว่าเป็นวิธีง่ายๆ ไม่มีอะไรเสียหาย ซึ่งคนอายุมากแบบผมก็ทำได้ ผมฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” หลังอาหารมื้อเช้าและเย็น จากนั้นก็ฝึก “มองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” ระวังเดินอยู่ในบ้านหรือออกไปเดินเล่นนอกบ้าน รวมแล้วประมาณวันละ 5 ครั้ง ส่วน “การประคบร้อนดวงตา” ก็เลือกใช้วิธีง่ายๆ โดยถูฝ่ามือแล้วยกขึ้นประคบดวงตาวันละ 3 ครั้ง

แค่เพียง 4 สัปดาห์ ก็ฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น ทั้งสายตาสั้นและสายตาวางให้ยับดีขึ้นอย่างละ 0.2 นอกจากนี้ อาการตาล้าที่เป็นอยู่บ่อยๆ ก็หายไปด้วย จนผมเชื่อแล้วว่า การฝึกวิธีนี้ได้ผลจริงโดยไม่เกี่ยวว่าจะอายุเท่าไร

ค่าสายตาตามอายุดีขึ้น จากเดิม 0.7 กลายเป็น 1.0 ภายใน 4 สัปดาห์!

คนโด ยูริโกะ (ผู้หญิง ช่วงอายุ 50 ปี)

ฉันฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” และ “มองใกล้ไกล เพื่อบริหารสายตา” เฉลี่ยวันละ 2 ครั้งในช่วงบ่ายและก่อนนอน แต่ถ้าเป็นวันหยุดจะเพิ่มอีก 1 ครั้งตอนเช้า ซึ่งฉันสนุกกับการฝึกสายตาด้วยวิธีนี้มาก

ส่วน “การประคบร้อนดวงตา” จะทำทุกเย็นระหว่างแช่น้ำอุ่นในอ่างอาบน้ำ โดยใช้แผ่นประคบร้อนดวงตาซึ่งมีขายทั่วไป

- หลังจากลองฝึกดู ฉันพบว่าช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าของดวงตาได้ดีมาก บ่อยครั้งที่ฉันใช้สายตานักต่อเนื่องกันหลายวัน เนื่องจากต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่ ทำงานเอกสารอยู่ และเมื่อความเหนื่อยล้าสะสมมากเข้าก็พาให้ปวดศีรษะ ใจลอย แต่หลังจากฝึกสายตาตามวิธีข้างต้นอาการต่างๆ ก็ทุเลาขึ้น

ผลลัพธ์ชัดเจนที่สุดคืออาการสายตาวตามอายุ จากเดิมค่าตัวเลขที่วัดได้อยู่ที่ 0.7 กลับเพิ่มเป็น 1.0 ภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์! ส่วนอาการสายตาสั้นก็ดีขึ้นด้วย ความสามารถในการมองเห็นของตาขวาและตาซ้าย เมื่อมองด้วยตาทั้งสองข้างเพิ่มขึ้นอย่างละ 0.1

เห็นผลจริง! สายตาสั้นดีขึ้นใน 4 สัปดาห์ ค่าตัวเลขเพิ่มขึ้นเป็น 1.2

ชะกะโมะโตะ ชินอิโร (ผู้ชาย ช่วงอายุ 40 ปี)

จากเดิมซึ่งความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้ของผมอยู่ที่ 0.9 กลับเพิ่มเป็น 1.2 ภายในเวลาเพียง 4 สัปดาห์! ตอนแรกก็เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง นึกสงสัยอยู่เหมือนกันว่า “จะได้ผลจริงหรือ” เพราะวิธีฝึกดูง่าย ๆ ไม่รู้สึกว่ายากตรงไหนเลย กระทั่งเห็นว่าค่าตัวเลขเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นหลังวัดค่าความสามารถในการมองเห็นนี้ละ

ผมฝึกสายตาด้วย “กาบอริอาย” เป็นประจำหลังจากกินมื้อเย็น ซึ่งไม่ได้ใช้เวลาหรือขั้นตอนมากมายอะไร จริงอยู่ว่าผลลัพธ์อาจไม่ได้ออกมาดีเด่นเหมือนผมกันทุกคน (ในขณะที่บางคนอาจดีกว่าของผมด้วยซ้ำ) แต่โดยส่วนตัวแล้วถือว่าวิธีการนี้เห็นผลดีจนน่าตกใจ จึงอยากแนะนำให้ทุกคนลองฝึกดู

ยิ่งฝึก ยิ่งโฟกัสภาพได้เร็วขึ้น!

พจิโมะโตะ ทะมะเอะ (ผู้หญิง ช่วงอายุ 50 ปี)

การฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” ร่วมกับลูกๆ และสามี ทำให้ฉันมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฝึกมากขึ้น เพราะรู้สึกเหมือนกำลังเล่นเกม

ส่วน “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” ฉันจะฝึกตอนอยู่ที่ทำงาน โดยใช้หน้าจอคอมพิวเตอร์ในการมองระยะใกล้ และใช้ประตูทางออกฉุกเฉินเป็นจุดเพ่งสายตาในการมองระยะไกล ซึ่งได้ผลดีพอสมควร

ทว่าคงไม่มีอะไรช่วยให้ผ่อนคลายได้เท่ากับ “การประคบร้อนดวงตา” อีกแล้ว ซึ่งปกติฉันจะใช้แผ่นประคบร้อนดวงตาแบบใช้แล้วทิ้ง แต่ในฤดูหนาวฉันจะเปลี่ยนมาใช้แผ่นประคบร้อนดวงตาแบบใช้ซ้ำได้ด้วยการอุ่นในไมโครเวฟแทน

เพราะฝึกต่อเนื่องได้ง่าย ความสามารถในการมองเห็นจึงดีขึ้น โดยไม่รู้ตัว!

โนะชะวะ นะโอะกิ (ผู้ชาย ช่วงอายุ 60 ปี)

ความสามารถในการมองเห็นระยะใกล้ของผมดีขึ้น จากเดิม
ตาขวาอยู่ที่ 0.6 ตาซ้ายอยู่ที่ 0.5 และเมื่อมองด้วยตาทั้งสองข้าง
อยู่ที่ 0.6 กลับดีขึ้นเป็น 1.0 ทั้งหมดภายใน 4 สัปดาห์! ฟังดู
อาจเหมือนเป็นเรื่องโกหก แต่ทั้งหมดคือเรื่องจริง แม้แต่อาการ
สายตาวางตามอายุก็ดีขึ้นด้วย เพียงระยะเวลาแค่ 4 สัปดาห์
จากเดิมตาขวาอยู่ที่ 0.1 เพิ่มเป็น 0.3 ตาซ้ายอยู่ที่ 0.4 เพิ่ม
เป็น 0.7 และเมื่อมองด้วยตาทั้งสองข้างอยู่ที่ 0.5 เพิ่มเป็น 0.8

ผมกำหนดไว้เลยว่าต้องฝึกสายตาด้วย “กาบอร์ราย” หลัง
อาหารมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ส่วน “การมองใกล้ไกล
เพื่อบริหารสายตา” จะเปลี่ยนสถานที่ไปเรื่อยๆ ให้ไม่รู้สึกรำคาญ
เช่น ฝึกตรงระเบียงบ้านบ้าง ในสวนสาธารณะบ้าง บางครั้ง
ก็ทำพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าและออกลึกๆ เป็นจังหวะ สำหรับ
“การประคบร้อนดวงตา” ผมมักใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กอุ่นในไมโครเวฟ
แล้วพันทับด้วยผ้าขนหนูอีกผืนหนึ่งจนได้อุณหภูมิพอเหมาะ
จากนั้นนำมาวางบนเปลือกตาประมาณ 5 นาที ซึ่งเป็นวิธีง่ายๆ
ที่อยากแนะนำ

มองเห็นสีและแสงได้ชัดเจนขึ้น

ซิมะคะ โยะชิโกะ (ผู้หญิง ช่วงอายุ 30 ปี)

ฉันเป็นคนสายตาสั้น แต่หลังจากทดลองฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” เป็นเวลา 3 สัปดาห์ พบว่าค่าความสามารถในการมองเห็น จากเดิมตาขวาอยู่ที่ 0.7 กลับเพิ่มเป็น 0.9 ตาซ้ายอยู่ที่ 0.6 เพิ่มเป็น 0.8 และเมื่อมองด้วยตาทั้งสองข้างอยู่ที่ 0.9 เพิ่มเป็น 1.0 นอกจากความสามารถในการมองเห็นดีขึ้นแล้ว ยังมองเห็นแสงสีชัดเจนขึ้นด้วย

ฉันฝึกสายตาด้วย “กาบอร์อาย” วันละประมาณ 10 นาที ขณะอยู่บนรถระหว่างเดินทางไปทำงาน ข้อดีของการฝึกวิธีนี้คือ ทำที่ไหนเมื่อไรก็ได้ แถมยังไม่ทำให้ดวงตาเหนื่อยล้าด้วย ตรงกันข้ามเลยด้วยซ้ำ เพราะหลังจากฝึกแล้วฉันแทบไม่เคยมีอาการตาล้าอีกเลย

ส่วน “การประคบร้อนดวงตา” ฉันทำบ้างไม่ทำบ้าง ประมาณ สัปดาห์ละครั้ง...แต่ถึงอย่างนั้นสายตาของฉันก็ยังดีขึ้นแบบเห็นผลชัดเจน