

วิธีการนวดดวงตาอ่อนแอล้าจากการใช้ Computer "วิธีของเบตส์" มี 7 ท่าด้วยกัน

ท่าที่ 1 ครอบดวงตา โคล้องมือทั้งสองครอบดวงตาไว้เฉย ๆ ระวังอย่าให้มือกดทับดวงตา นึกถึงบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เช่น วันพักผ่อนสุดสัปดาห์ตามป่าเขาหรือชายทะเล อยู่ในท่านี้สัก 10 นาที

ท่าที่ 2 สร้างจินตภาพ ต่อจากท่าที่ 1 ยังคงครอบดวงตาอยู่ สร้างจินตภาพว่าตนเองกำลังมองวัตถุบางอย่างที่มีสีสันสดใส มีรายละเอียดต่างๆ ที่ชัดเจน เช่น มองเห็นดอกเบญจมาศสีเหลืองสวย เห็นกลีบดอกแต่ละกลีบละเอียดชัดเจน สายตาที่คมชัดจากจินตนาการของเราเองจะช่วยเยียวยาสายตาจริงๆ ของเราได้เป็นอย่างดี

ท่าที่ 3 กวาดสายตา มองแบบไม่ต้องจ้อง (คนสายตาสั้นมักจ้องและเขม้นตา) กวาดสายตาไปตามวัตถุที่อยู่ไกล ๆ ทางโน้นบ้างทางนี้บ้าง ทำให้ตาของเราได้ผ่อนคลาย

ท่าที่ 4 กะพริบตา ฝึคนิสัยให้กะพริบตา 1-2 ครั้ง ทุก ๆ 10 วินาที ช่วยให้แก้วตาสะอาดและมีน้ำหล่อเลี้ยง โดยเฉพาะคนที่สวมแว่นหรือคอนแทกต์เลนส์ยิ่งจำเป็น

ท่าที่ 5 โฟกัสภาพใกล้และไกล เหยียดแขนซ้ายไปให้ไกลที่สุด ตั้งนิ้วชี้มือซ้ายขึ้นเพื่อเป็นจุดโฟกัส ขณะเดียวกัน ตั้งนิ้วชี้มือขวาให้ห่างจากใบหน้าสัก 3 นิ้ว (7.5 ซม.) โฟกัสภาพที่แต่ละนิ้วสลับกันไปมา ทำบ่อยๆ เมื่อโอกาสอำนวย

ท่าที่ 6 ชโลมดวงตา ตื่นนอนทุกเช้าใช้มือวักน้ำชโลมดวงตาด้วยน้ำอุ่นสัก 20 ครั้ง สลับกับการวักน้ำเย็นชโลมดวงตาอีก 20 ครั้ง ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เลือดหมุนเวียนมาเลี้ยงดวงตาดีขึ้น การจบด้วยน้ำเย็น ทำให้กล้ามเนื้อตาและหนังตากระชับไม่หย่อนยาน ก่อนเข้านอนให้วักน้ำชโลมดวงตาอีกครั้งหนึ่ง แต่คราวนี้ชโลมด้วยน้ำเย็นก่อนแล้วตามด้วยน้ำอุ่น จะทำให้กล้ามเนื้อตาและหนังตาได้ผ่อนคลาย ก่อนเข้านอน

ท่าที่ 7 แกว่งตัว ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ แกว่งตัวไปมาจากซ้ายไปขวา ถ่ายน้ำหนักตัวบนขาแต่ละข้างสลับไปมา สายตามองไปไกลๆ แต่ไม่ต้องจ้องปล่อยให้จุดที่เรามองแกว่งไปมา ซ้ายขวาตามการแกว่งตัว ท่านี้จะทำให้ดวงตาได้พักและมีการปรับตัวดีขึ้น ทำบ่อย ๆ เมื่อมีโอกาส เปิดเพลงคลอไปด้วยก็ได้

"วิธีของเบตส์" ได้รับการยืนยันจากจักษุแพทย์จำนวนมากว่าเป็นการฝึกดวงตาที่เป็นระบบช่วยรักษา สายตาคอนไข่ได้เป็นจำนวนมาก...