

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ 10

คำนำผู้เขียน 12

ฟื้นฟูสายตาให้กลับมามีสุขภาพดีโดยไม่พึ่งแว่นตาและการผ่าตัด!

บทที่ 1 ไม่สวมแว่นตาก็มองเห็นได้ 1

ตอนที่ 1 ถอดแว่นตาทิ้งไปได้เลย! - ตัวอย่างความสำเร็จ 2

1. แว่นตาและการผ่าตัดไม่ใช่คำตอบสุดท้ายเสมอไป!
2. ผู้ที่มีสายตาดีขึ้นด้วยการบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูสายตา
3. สร้างลักษณะนิสัยใหม่!
4. คุณทำได้!

บทที่ 2 การบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูสายตาคืออะไร 16

ตอนที่ 1 เพราะอะไรการบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูสายตาจึงได้ผล 17

1. กล้ามเนื้อตาแข็งแรงขึ้นได้ด้วยการบริหารดวงตา
2. เราใช้สมองหรือดวงตามองวัตถุ
3. เมื่อสมองได้รับการกระตุ้น สายตาก็จะดีตามไปด้วย

ตอนที่ 2 หาสาเหตุที่ทำให้สายตาแย่ลง 23

1. การกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลูกตา
2. การกระตุ้นเพื่อสร้างความสมดุลให้ดวงตาทั้งสองข้าง
3. การฝึกผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของดวงตา

ตอนที่ 3 การบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูสภาพสายตาที่เหมาะสมกับฉัน 27

1. เลือกการบริหารดวงตาที่ช่วยฟื้นฟูสภาพสายตาของฉัน

บทที่ 3 สร้างดวงตาให้สดใสด้วยการบริหารดวงตา 5 นาที  
อย่างสม่ำเสมอทุกวัน 30

ตอนที่ 1 7 ลักษณะนิสัยในชีวิตประจำวันที่ช่วยถนอมสายตา 31

1. *ปรับปรับ* การกะพริบตามีประโยชน์ต่อดวงตามหาศาล
2. ท่าที่ถูกต้องและไม่ทำให้สายตาล้าขณะอ่านหนังสือ
3. เพิ่มพลังให้ดวงตาด้วยการนวด
4. สายตาดีขึ้นด้วยการกระตุ้นนิ้วมือ
5. ผ่อนคลายอาการเมื่อยล้าของดวงตาด้วยน้ำอุ่นและน้ำเย็น
6. เพิ่มวิตามินธรรมชาติให้ดวงตาด้วยแสงแดด
7. ถอดแว่นตาอย่างถูกวิธี

ตอนที่ 2 ฝึกการหายใจและการทำสมาธิเพื่อกระตุ้นศักยภาพ  
ในการมองเห็น 41

1. การหายใจเพิ่มพลังให้ดวงตาและจิตใจ
2. การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจและดวงตาผ่อนคลาย

ตอนที่ 3 กระตุ้นจุดลมปราณ เพื่อดวงตาที่สดชื่นขึ้น 48

1. เพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมดวงตา-จุดลมปราณที่ 1 จุดเทียนอิง
2. ผ่อนคลายสมอง-จุดลมปราณที่ 2 จุดซิงหมิง
3. กดแก้ม เพื่อดวงตาสดใส-จุดลมปราณที่ 3 จุดซือไป่
4. เพิ่มประสิทธิภาพดวงตา-จุดลมปราณที่ 4 จุดไท่หยาง
5. บ๊องกันไม่ให้สายตาสลึม-จุดลมปราณที่ 5 จุดอู่เฟิง
6. กระตุ้นเส้นประสาทตา-จุดลมปราณที่ 6 จุดเพิงฉือ
7. ดวงตาสดใส ร่างกายแข็งแรง-จุดลมปราณที่ 7 จุดเหอถู

**ตอนที่ 4 ออกกำลังกายที่โต๊ะทำงาน เพื่อดวงตาสดใส**

**ร่างกายสดชื่น 56**

1. การออกกำลังกายที่โต๊ะทำงานเพื่อช่วยคลายอาการเกร็งบริเวณคอและไหล่
2. การบริหารเบื้องต้นและการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ดวงตาผ่อนคลาย

**ตอนที่ 5 เพิ่มประสิทธิภาพในการปรับโฟกัสการมอง**

**ทั้งระยะใกล้และไกล 63**

1. นิ้วโป้งนิ้วเดียวก็นิ้วแล้ว - ฝึกปรับโฟกัสในการมอง A
2. สนุกกับการ์ตูนพีว๊ว - ฝึกปรับโฟกัสในการมอง B

**ตอนที่ 6 อยาดนซ์แสนสนุกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตา 67**

1. เพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการมองเห็น - การเคลื่อนไหวลูกตาตามระยะทาง A
2. ฝึกเคลื่อนไหวลูกตาแบบหมายเลข 8 - การเคลื่อนไหวลูกตาตามระยะทาง B

**ตอนที่ 7 อาหารบำรุงสุขภาพดวงตา เพื่อดวงตาที่สดใส 71**

1. อาหารที่ดีต่อร่างกายย่อมดีต่อดวงตา
2. อาหารเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะสายตาสั้นและสายตาสั้นด้วยหรือ

**บทที่ 4 การบริหารดวงตา 30 นาที เพื่อฟื้นฟูประสิทธิภาพ**

**ในการมองเห็นตามปัญหาของสายตา 74**

**ตอนที่ 1 ดวงตามองเห็นวัตถุได้อย่างไร 75**

1. เมื่อรู้โครงสร้างของดวงตาก็เข้าใจสาเหตุ

**ตอนที่ 2 การบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูสายตาสั้น 79**

1. การฝึกโยคะเพื่อปรับปรุงอริยาบถของร่างกาย
2. การบริหารดวงตาสำหรับภาวะสายตาสั้น

**ตอนที่ 3 การบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูสายตาเอียง** 93

1. การฝึกโยคะเพื่อปรับปรุงอริยาบถของร่างกาย
2. การบริหารดวงตาสำหรับภาวะสายตาสเอียง

**ตอนที่ 4 การบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูสายตาวาย** 105

1. การฝึกโยคะเพื่อปรับปรุงอริยาบถของร่างกาย
2. การบริหารดวงตาสำหรับภาวะสายตาวาย

**ตอนที่ 5 การบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูภาวะตาเข** 117

1. การฝึกโยคะเพื่อปรับปรุงอริยาบถของร่างกาย
2. การบริหารดวงตาสำหรับภาวะตาเข

**ตอนที่ 6 การบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูตาขี้เกียจ** 128

1. การฝึกโยคะเพื่อปรับปรุงอริยาบถของร่างกาย
2. การบริหารดวงตาสำหรับภาวะตาขี้เกียจ

**บทที่ 5 การบริหารดวงตา 10 นาที  
สำหรับเด็กและผู้ใหญ่** 141

**ตอนที่ 1 การบริหารดวงตา 10 นาทีสำหรับเด็กวัย 3-6 ขวบ** 142

1. เด็กอายุ 4 ขวบ 10 เดือนมีภาวะสายตาสั้น ต้องสวมแว่นตาหรือเปล่า
2. เด็กอายุ 4 ขวบ แต่กลับมีภาวะสายตาสั้นร่วมกับสายตาสเอียงแบบรุนแรง
3. เด็กอายุ 6 ขวบจะหายจากภาวะสายตาสเอียงที่มีภาวะสายตาวายร่วมด้วยได้หรือไม่

**ตอนที่ 2 การบริหารดวงตา 10 นาทีสำหรับเด็กวัย 7-13 ปี** 155

1. เด็กอายุ 7 ขวบมีภาวะสายตาสั้น สายตาสเอียง และตาขี้เกียจ สามารถฟื้นฟูสายตาได้หรือไม่

2. เริ่มสวมแว่นตาตั้งแต่ชั้นประถม 1 ผ่านไป 2 ปี สายตาคลับแยลงเรื่อย ๆ
3. ภาวะตาเขที่มีระดับการมองเห็น 0.4 และ 0.5

### ตอนที่ 3 การบริหารดวงตา 10 นาทีสำหรับเด็กวัยรุ่น 14-19 ปี 168

1. ปัจจุบันระดับการมองเห็นอยู่ที่ 1.2 และ 0.2 สามารถฟื้นฟูให้เป็นระดับ 0.5 ภายในเวลา 1 ปีได้ไหม
2. สายตาข้างหนึ่งสั้น อีกข้างหนึ่งเป็นตาขี้เกียจ จะฟื้นฟูสายตาทั้งสองข้างอย่างไรดี

### ตอนที่ 4 การบริหารดวงตา 10 นาทีที่จำเป็นสำหรับผู้ใหญ่ 178

1. ผู้ใหญ่ก็สามารถมีสายตาที่ดีขึ้นได้หรือ
2. สายตาแยลงมากหลังจากผ่าตัดเลสิก

### บทสรุป สร้างความมุ่งมั่นในการฟื้นฟูสายตา ให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง

188

### บทส่งท้าย

192

1. สิ่งที่อยู่เกี่ยวกับสายตา 5 ข้อ
  1. สายตาที่แยลงไม่สามารถดีขึ้นได้จริงหรือ
  2. ภาวะสายตาสั้นถ่ายทอดทางพันธุกรรมหรือไม่
  3. จริงหรือที่เตี้ยวใสเตี้ยวถอดแว่นตาจะทำให้สายตาแยลงกว่าเดิม
  4. ค่าสายตาติดลบ (-) เช่น -2.00 ไดออพเตอร์จะฟื้นฟูให้ดีขึ้นได้ไหม
  5. การฟื้นฟูสายตาขึ้นอยู่กับอายุหรือไม่
2. ตารางบันทึกการบริหารดวงตาเพื่อฟื้นฟูสายตารายวัน
  3. การ์ดพิวซัน
  4. การ์ดอายุแดนซ์