

แค่ฝึกวันละ

3

นาที
สายตาดี
ตลอดไป

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

Bestseller
ยอดขายกว่า
350,000 เล่ม
ในญี่ปุ่น!

Gabor Patch

วิธีฝึกสายตาวิธีเดียวในโลกที่ได้รับการรับรองทางวิทยาศาสตร์

นายแพทย์ฮิระมัตสึ รุย เขียน

จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ดวงกมลการทางสายตามากกว่า 100,000 คน

อนิชา เกมเฝ้าพันธ์ แปล

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

นายแพทย์อิสระมิตสี รุย
เพียน

อนิษา เกมเฝ้าพันธ์
แป

115014 ด.อ.ราภากร พันธ์สอาด



แค่มือวันละ 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

amarin health

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  **Amarin HOW-TO**

Ichinichi Sanpun Mirudake de Gungun ME ga Yoku Naru! Gabor EYE

Copyright © 2018 by Rui Hiramatsu

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SB Creative Corp.

Thai translation rights arranged with SB Creative Corp.

through Digital Catapult Inc., Tokyo

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8410-9

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อนุชนีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขวิชวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

บรรณาธิการ กุลภา ทวลากระสินธุ์ • ซัพพลายเชน จินดารัตน์ ธรรมรงวุฑ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ แซ่ก๊อ • ศิลปกรรมปก ญานิภา อยู่ยิ่ง

ออกแบบรูปเล่ม ชินวัชร ยศศิริพันธุ์, เกติพิบูล โหมดดาต

พิสูจน์อักษร ลดาญ พัดเย็น, วรณพร อาสนวิทยา

คำนำสำนักพิมพ์

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 แล้วฝึกสายตาวตามวิธีที่แนะนำไว้ในเล่มต่อเนื่องกัน 3-4 สัปดาห์ ไม่ต้องใช้ยา ไม่ต้องผ่าตัด ไม่มีผลข้างเคียงก็ฟื้นฟูปัญหาสายตาได้ แถมยังสนุกสนาน และได้ฝึกสมองไปพร้อมกันด้วย ว้าวเมื่อไรก็หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาฝึกสายตาได้ทุกเมื่อ

นอกจากนี้ ตอนท้ายเล่มผู้เขียนยังแนะนำเคล็ดลับง่ายๆ อย่าง “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” และ “การประคบร้อนดวงตา” เพื่อเสริมประสิทธิภาพการฟื้นฟูสายตาให้เห็นผลทันใจโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมากมายด้วย

ลองเปิดใจและฝึกสายตาด้วยวิธีที่ซ่อนอยู่ในเล่ม แล้วพบผลลัพธ์น่าทึ่งด้วยตัวคุณเอง!

amarin
health

คำแนะนำเขียน

“จะมีวิธีไหนช่วยให้สายตาดีขึ้นได้บ้าง”

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

ในฐานะจักษุแพทย์ ผู้เขียนเคยคิดเหมือนกันว่า “แนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น¹ คงไม่มีอยู่จริงบนโลกใบนี้” วิธีทั้งหลายซึ่งถูกหยิบยกมาพูดถึงทางโทรทัศน์หรือหนังสือล้วนเป็นเพียง **“วิธีที่ได้ผลระดับหนึ่ง”**

ผู้เขียนยอมรับว่าตนเองก็เคยแนะนำวิธีฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นผ่านทางสื่อต่างๆ อย่างโทรทัศน์มาไม่น้อย ทว่าวิธีเหล่านั้นกลับมีข้อมูลยืนยันผลลัพธ์น้อยมาก จนรู้สึกว่ **“ถ้ามีวิธีที่เห็นผลเป็นรูปธรรมกว่านี้ก็คงดี”**

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

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

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

กระทั่งได้พบแนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น ซึ่งเรียกว่า “**กาบอร์แพตช์**” (Gabor Patch)² จากการค้นคว้า บทความของต่างประเทศ

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 จนนิตยสารและวารสารหลายฉบับต่างติดต่อเข้ามาเพื่อขอสัมภาษณ์ แต่เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องหน้ากระดาษในนิตยสารและระยะเวลาออกอากาศในรายการโทรทัศน์ จึงทำให้ถ่ายทอดใจความสำคัญของแนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นวิธีนี้ได้ไม่ครบถ้วนนัก

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

จริงอยู่ว่าทุกวันนี้มีแอปพลิเคชันมากมายในโทรศัพท์มือถือให้ดาวน์โหลด “กาบอร์แพตซ์” เพื่อฝึกสายตาได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง แต่การจ้องลดสายตาเหล่านั้นผ่านหน้าจอมากเกินไปอาจทำให้ดวงตาถูกทำร้ายจากแสงสีฟ้า จึงดีกว่าถ้าจะจ้องลดสายตาเหล่านั้นผ่านกระดาษ

ผู้เขียนจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นโดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ ช่วยฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นของผู้มีปัญหาสายตานิ่วตามอายุ สายตาสั้น และผู้มีปัญหาสายตาทั้งสองรูปแบบให้ดีขึ้น

ธีระมัตติ 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 ใ้ใกล้ๆ ตัว เทคนิคฝึกสายตาด้วยการมองทะลุ	88
ถ้าอยากขยายลานสายตา “กาบอร์อาย” ช่วยได้! เทคนิคฟื้นฟูลานสายตา	90

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ①	
ทำได้ทุกที่ทุกเวลาเพียงใช้แค่นี้สิ!	
“การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา”	93

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ②	
ผ่อนคลายด้วยไออุ่น!	
“การประคบร้อนดวงตา”	96

เคล็ดลับช่วยให้สายตาดีขึ้น ③	
สรรพคุณดีกว่าเบรรีมากโข! “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 **“สายตาวาว”** เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ปัญหา **“สายตาสั้น”** ที่เกิดจากการอ่านหนังสือหรือเล่นโทรศัพท์มือถือมากเกินไป...

หลายคนคงเคยลองหาสารพัดวิธีเพื่อแก้ไขให้สายตากลับมาดีดังเดิม

