

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 เพียน

จักษุแพทย์ที่มีประสบการณ์ตรงรักษาอาการทางสายตามากกว่า 100,000 คน

อนิษา 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

นายแพทย์อิสระมัตสึ รุย
เขียน

อนิษา เกมเฝ้าพันธ์
แปล

115014 ดัชนีการแพทย์สายตา



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 ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8410-9

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ ฤษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนสุโขทัยวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร
บรรณาธิการ กุลภา ทวลากระสินธุ์ • ซีนเอดิเตอร์ จินดารัตน์ ธรรมรงวุฑ์
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก ญานนิภา อยู่ยิ่ง
ออกแบบรูปเล่ม ชินวัชร ยศศรีพันธุ์, เกติพิบูล โหมดดาต
พิสูจน์อักษร ลดาญุ พัดเย็น, วรณพร อาสนวิทยา

คำแนะนำนักพิมพ์

ปฏิเสธไม่ได้ว่าโรคเกี่ยวกับ “ดวงตา” ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของเราเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น อาการสายตาสั้น สายตาเอียง หรือสายตาวายตามอายุ ถึงจะมีอุปกรณ์ตัวช่วยอย่าง “แว่นตา” ก็ยังรู้สึกวุ่นวายได้ไม่สะดวก 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 แล้วฝึกสายตาดำตามวิธีที่แนะนำไว้ในเล่มต่อเนื่องกัน 3-4 สัปดาห์ ไม่ต้องใช้ยา ไม่ต้องผ่าตัด ไม่มีผลข้างเคียงก็ฟื้นฟูปัญหาสายตาได้ แถมยังสนุกสนาน และได้ฝึกสมองไปพร้อมกันด้วย ว้าวเมื่อไรก็หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาฝึกสายตาได้ทุกเมื่อ

นอกจากนี้ ตอนท้ายเล่มผู้เขียนยังแนะนำเคล็ดลับง่ายๆ อย่าง “การมองใกล้ไกลเพื่อบริหารสายตา” และ “การประคบร้อนดวงตา” เพื่อเสริมประสิทธิภาพการฟื้นฟูสายตาให้เห็นผลทันใจโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมากมายด้วย

ลองเปิดใจและฝึกสายตาด้วยวิธีที่ซ่อนอยู่ในเล่ม แล้วพบผลลัพธ์น่าทึ่งด้วยตัวคุณเอง!

amarin
health

คำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ

“จะมีวิธีไหนช่วยให้สายตาดีขึ้นได้บ้าง”

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

ในฐานะจักษุแพทย์ ผู้เขียนเคยคิดเหมือนกันว่า “แนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น¹ 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...”

ผู้เขียนเริ่มศึกษาค้นคว้าเพราะอยากรู้ว่าไม่มีวิธีอื่นซึ่งดีกว่า ที่มีอยู่ในปัจจุบันเลยหรือ ทั้งอ่านวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับดวงตา มากกว่า 100 เล่ม หนังสือทางการแพทย์อีกมากกว่า 140 เล่ม รวมทั้งนิตยสารและวารสารอีกมากกว่า 120 ฉบับ บางเล่ม แนะนำวิธีการสุดพิลึกพิลั่น บางเล่มแนะนำให้เข้ารับการผ่าตัด สถานเดียว ซึ่งจนแล้วจนรอดก็ยังไม่พบข้อมูลดี ๆ อย่างที่ ใจต้องการจากแหล่งข้อมูลใดในประเทศญี่ปุ่นเลย

กระทั่งได้พบแนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็น ซึ่ง เรียกว่า “**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 จึงกล้าแนะนำให้พอกับแม่ของตนลงฝึกดู

แนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นวิธีนี้น่าจะเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายครั้งแรกในญี่ปุ่น ตอนที่ผู้เขียนนำมาพูดถึงในรายการสุขภาพทางช่องทีวีโตเกียวซึ่งตนเองเป็นแขกรับเชิญ

การออกอากาศครั้งนั้นได้รับเสียงตอบรับเป็นอย่างมาก จนนิติยสารและวารสารหลายฉบับต่างติดต่อเข้ามาเพื่อขอสัมภาษณ์ แต่เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องหน้ากระดาษในนิติยสารและระยะเวลาออกอากาศในรายการโทรทัศน์ จึงทำให้ถ่ายทอดใจความสำคัญของแนวทางฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นวิธีนี้ได้ไม่ครบถ้วนนัก

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

จริงอยู่ว่าทุกวันนี้มีแอปพลิเคชันมากมายในโทรศัพท์มือถือให้ดาวน์โหลด “กาบอร์แพตซ์” เพื่อฝึกสายตาได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง แต่การจ้องลดตายเหล่านั้นผ่านหน้าจอมากเกินไปอาจทำให้ดวงตาถูกทำร้ายจากแสงสีฟ้า จึงดีกว่าถ้าจะจ้องลดตายเหล่านั้นผ่านกระดาษ

ผู้เขียนจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นโดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ ช่วยฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นของผู้มีปัญหาสายตายาวตามอายุ 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

ทำได้ทุกที่ทุกเวลาเพียงใช้แค่นิ้วชี้!

“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”

คุณเองก็เป็นคนหนึ่งที่เกิดเช่นนี้ จนเริ่มถอดใจว่าคงไม่มีทางรักษาได้แน่แล้วใช่ไหม

ทั้งปัญหา **“สายตาวาว”** 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 เพราะหนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อแก้ไขปัญหานั้น



วิธีฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นที่ผู้เขียนนำเสนอ
ในหนังสือเล่มนี้เรียกว่า **“กaborอาย” (Gabor Eye)** ซึ่งช่วย
แก้ปัญหาความล้มเหลวจากการฝึกสายตาข้างต้นให้เห็นผล
ชัดเจน

เพียง **จับคู่ลายทางที่เหมือนกันให้เจอเท่านั้น!** ซึ่งลายทาง
ที่ว่่านี้เรียกว่า **“กaborแพตช์” (Gabor Patch)**

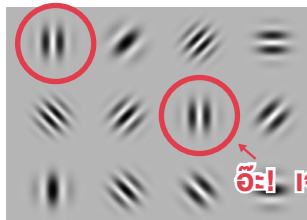
หากคุณกำลังคิดว่า “โกหกหรือเปล่า เจ้าลายทางหน้าตา
แปลก ๆ พวกนี้จะหรือจะช่วยให้สายตาดีขึ้น...”

ลองเปิดใจแล้วอ่านให้จบก่อน คุณจะพบว่าหนังสือเล่มนี้
ไม่หลอกหลวง



“กaborแพตช์” 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!





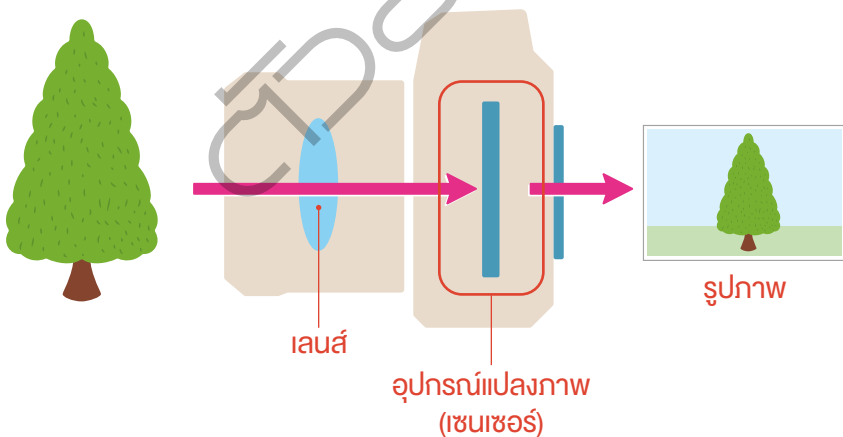
นอกจากนี้ หน่วยงานวิจัยแนวหน้าระดับโลกหลายแห่ง นำโดยมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียยังได้เผยแพร่ผลการทดลองซึ่งเป็นหลักฐานบ่งชี้ว่าวิธีนี้ได้ผลจริง จนกลายเป็นประเด็นโด่งดังทั่วสหรัฐอเมริกา แม้แต่ *The New York Times* ยังหยิบมาเขียนถึง ซึ่งรายละเอียดปลีกย่อยนั้นผู้เขียนขอเก็บไว้เล่าทีหลัง เมื่อเข้าสู่เนื้อหาหลัก

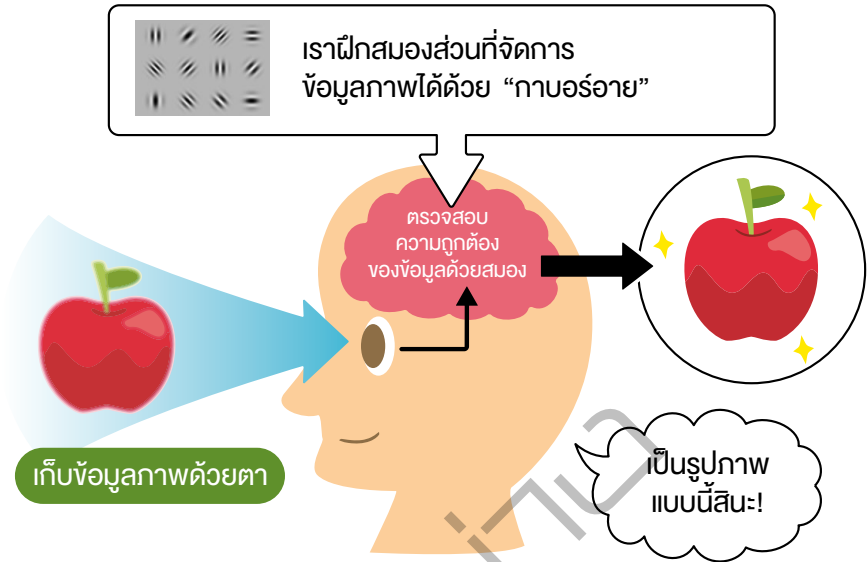
ตอนนี้เรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่า...

ความสามารถในการมองเห็นถูกกำหนดด้วยปัจจัย 2 ประการ คือ

1. ลูกตา
2. สมอง

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





มนุษย์ตรวจสอบสิ่งที่เห็นโดยใช้เลนส์ซึ่งเรียกว่า “ลูกตา” ในการรับภาพ จากนั้นจึงใช้สมองกลั่นกรองข้อมูลเพื่อตีความอีกทอดหนึ่ง

“กาบอร์อาย” คือวิธีบริหารสมองส่วนที่ทำหน้าที่จัดการข้อมูลที่เรามองเห็น ทั้งยังเป็นวิธีฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นซึ่งได้รับการยืนยันผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์

ขณะเดียวกัน “กาบอร์อาย” ยังใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกประเภทสายตา ไม่ว่าใครก็ฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นได้ด้วยตนเอง

จากที่เคยสายตาวาว
ตามอายุ
กลับดีขึ้นใน 1 เดือน!

เห็นผลกับตาหลังฝึกด้วย
“กาบอร์อาย”

บทสัมภาษณ์พิเศษ นักแสดงชาวญี่ปุ่น

คุณชะวะตะ อะยะโกะ (Sawada Ayako)

จากที่เคยต้องพกแว่นสายตาวาวติดตัวตลอด 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 พิธีเซอร์โมะชิโนะ ละครเวที
พิธีกรรายการโทรทัศน์ และเป็นดารารับเชิญในรายการต่างๆ

“ทำยังไงดี สายตาแยลงเรื่อยๆเลย”

คุณเองก็เป็นคนหนึ่งที่กำลังคิดเช่นนี้ จนเริ่มท้อใจว่า

คงไม่มีทางรักษาได้แน่แล้วใช่ไหม

ไม่ว่าจะเป็นอาการสายตาสั้น สายตาเอียง หรือสายตายาวตามอายุ
ถึงจะมีตัวช่วยอย่าง“แว่นตา”ก็ยังไม่รู้สิว่าใช้ชีวิตได้ไม่สะดวกอยู่ดี

แล้วจะดีกว่าไหม ถ้ามีวิธีง่ายๆ

ที่ช่วยฟื้นฟูสายตาของคุณให้ดีขึ้นได้ใน 1 เดือน!

แค่ใช้เวลาวันละ 3 นาที แล้วฝึกสายตาด้วย

“กาบอร์แพตช์” (Gabor Patch) ต่อเนื่องกัน 3-4 สัปดาห์

เพียงจับคู่สายทางที่เหมือนกันให้เจอเท่านั้น

ก็ฟื้นฟูความสามารถในการมองเห็นได้แล้ว

แถมยังสนุกสนานและฝึกสมองไปพร้อมกันด้วย

ลองเปิดใจแล้วฝึกสายตาตามวิธีที่ซ่อนอยู่ในเล่มคู่มือ

คุณจะได้พบผลลัพธ์น่าทึ่งด้วยตนเอง!

หมวดชีวิตและสุขภาพ

ISBN 978-616-18-7405-6

