

เทคนิคการรักษา โรคหัวใจ Y (Y = Young)

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2551

โรคหัวใจ ทำให้ประเทศชาติสูญเสียทรัพยากรน้ำ (ตา) ในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก
'โรคหัวใจ' เป็นบ่อเกิดของความแตกแยก หุยาาราง ไปจนถึงการทำร้ายร่างกาย
การรักษาโรคตามอาการไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้
ทางดีที่สุดคือการป้องกันหัวใจไม่ให้เป็นโรค

ขณะที่โรคหัวใจวายอาจเป็นสาเหตุของความตายอันดับต้นๆ อาการ 'หัวใจ Y'
กลับทำให้สดชื่นแจ่มใส หัวใจ Y (Y = Young) คือหัวใจที่เป็นหนุ่มสาวเสมอ **ไม่รู้เหนียว
ไม่รู้แก่**

ต่อไปนี้เป็นเทคนิครักษาสุขภาพหัวใจของคนที่ยรักกัน เคยรักกัน และ/หรืออยากรักกันมากขึ้น
(สามารถเลือกใช้ได้มากกว่าหนึ่งวิธี) :

1 เทคนิคใช้ความอ่อน (Heart Warming)

เป็นเทคนิคโบราณ เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ยังไม่ล้าสมัย
เทคนิคนี้เน้นการให้ความอบอุ่นกับคนรักอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เช่น ก่อนแต่งงานเคยมอบกุหลาบแดงแก่คนรัก
หลังแต่งงานแล้วหาปีลีปี ก็ยังมอบให้ตลอดเรื่อยๆ (ไม่มีขอร้องราคาดอกไม้สูงขึ้นก็เปอร์เซ็นต์)
ก่อนแต่งงานไปปรับสังแฟน หลังแต่งงานก็ยังไปปรับสัง (ไม่มีขอร้องเรื่องไม่วาง)
เทคนิคนี้เป็นหลักสำคัญของการถือไม่เทายอดทอง ถือกระบองยอดเพชร

2 เทคนิคเปลี่ยนหัวใจ (Heart Transplant)

การเปลี่ยนหัวใจนี้ทำได้ง่ายมาก นั่นคือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ทำในสิ่งที่เรารู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ
ถ้าทั้งสองฝ่ายรู้จักคิดถึงหัวอกกันและกันสม่ำเสมอ จะไม่มีความบาดหมางใดๆ มากวนใจ

อึ้ง อัตราการป้องกันโรคหัวใจด้วยเทคนิคนี้สูงถึง 99.25 เปอร์เซ็นต์

3 เทคนิคการทำบายพาส (Bypass Surgery)

ในกรณีที่ท่านประสบอุปสรรคในชีวิตคู่ ให้ปล่อยเรื่องไม่ดีผ่าน (Bypass) ออกไปเสีย
อย่านำเรื่องไม่ดีเข้าบ้าน ไม่เอาเรื่องไม่ดีของคนรักไปโพนทะนา

เทคนิคนี้รวมถึงการไม่นินทาชาวบ้าน

อัตราการป้องกันโรคหัวใจด้วยเทคนิคนี้สูงถึง 98.5 เปอร์เซ็นต์

4 เทคนิคการทำบอลลูน (Heart Balloon)

ชีวิตเราต้องเจอเรื่องไม่ดีแทบทุกวัน เทคนิคนี้สอนให้เรารู้จักปล่อยวาง สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นแล้วก็แก้ปัญหาเสีย เรียนรู้จากประสบการณ์ แต่ไม่เก็บไว้ในใจขามปี้ขามชาติ รู้จักปล่อยตัวให้เบาสบายเหมือนลูกบอลลูน

5 เพิ่มระดับความหวาน (Heart Glucose)

แปลกแต่จริง ความหวานไม่มีผลเสียต่อหัวใจเหมือนต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ จงเติมความหวานเข้าไปในหัวใจให้สูงเข้าไว้ เอ่ยคำว่า ‘รัก’ ต่อคนรักบ่อยเท่าที่ต้องการ (อย่างน้อยวันละครั้งก่อนหรือหลังอาหาร หรือก่อนนอน)

เชื่อเถิด กระทรวงสาธารณสุขทั่วโลกรับรองมาแล้วว่าเทคนิคนี้ไม่มีอันตรายอย่างแน่นอน

6 นวดหัวใจด้วยการสัมผัส (Touching)

การสบตากัน การแตะมือเบาๆ การกอดกัน ช่วยทำให้ หัวใจมีคุณภาพดีมาก จากการทดสอบคู่สมรส 14,216 คู่ จากเจ็ดทวีป พบว่าการสัมผัสเบาๆ แต่อบอุณหทำให้หัวใจวาบหวิววามดีมีค่า ช่วยให้ร่างกายเพิ่มสารเอนโดรฟิน สบายกายสบายใจขึ้นมาก

7 ลดระดับคาร์บอนไดออกไซด์แก่หัวใจ

ไม่ใช่คำหยาบ ไม่กระพืดกระพืด ไม่แตกดัน ไม่ตีวัวกระทบคราด ไม่พูดเรื่องไม่เป็นมงคล มองโลกในแง่ดี จะทำให้หัวใจเต้นเป็นจังหวะดี

8 เพิ่มออกซิเจนเข้าหัวใจ

หัวใจต้องการสารอาหารที่สะอาดและมีประโยชน์ ออกซิเจนก็คือลมปากหวานหู รู้จักกั๊กบ้าง

เทคนิคนี้ช่วยป้องกันลิ้นหัวใจรั่ว

9 การช็อคหัวใจ (Shock Technique)

บางครั้งช็อคหัวใจของอีกฝ่าย ที่เรียกว่า ‘เซอร์ไพรส์’ เช่น พาไปกินอาหารนอกบ้านในที่แปลกๆ พาไปฟังดนตรี ตลอดจนทำกิจกรรมที่ไม่จำเจร่วมกัน

10 การกระตุ้นหัวใจด้วยเสียง (Sound Therapy)

โทรศัพท์ทาคันรักบ้าง (แม้ไม่ถึงเท่าก่อนแต่งงาน) เพิ่มการใช้เสียงกระซิบ ลดการเสียงกระซาก

นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วว่า การลดระดับเสียงลงเพียงไม่กี่เดซิเบลต่อวัน ช่วยทำให้ชีวิตคู่ดีขึ้นมาก

11 เทคนิคแยกหัวใจ (Absence Technique)

แยกทางกันบ้าง การไม่เจอหน้ากันตามสมควรทำให้คิดถึงกันมากขึ้น (ที่ฝรั่งว่า Absence makes the hearts grow fonder.) เทคนิคนี้พิสูจน์แล้วว่าทำให้หัวใจโหยหากันและกันอย่างเห็นได้ชัด

12 เทคนิควางใจ (Trust)

ลดความระแวง ไม่ต้องตามเช็กว่าไปไหน ไม่ต้องแอบตรวจเสื่ออีกฝ่ายว่ามีซากลิปสติกไหม ไม่ต้องจ้องน้กลีบ ฯลฯ วิธีนี้ป้องกันโรคหัวใจรั่วชะงัด

13 เทคนิคบ่มหัวใจ (Aging Process)

ไม่เฉพาะแต่โวนที่บ่มยิ่งนานยิ่งดี หัวใจก็เช่นกัน คนรักกันไม่ควรชิงสุกก่อนห่าม ไม่ควรผลิผลาม เพราะความรู้สึกที่เราเชื่อว่าเป็นรักอาจเป็นเพียงความหลงใหลชั่วคราว

นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วว่า เทคนิคนี้ช่วยเพิ่มสารเคมีที่เรียกว่า Romantica Substance ในหัวใจสูงถึง 81.25 เปอร์เซ็นต์ (สูตรเคมีคือ R2L2 R = Romantic L = Love)

14 เพิ่มไขมันที่ดี (HDL) ให้หัวใจ

ไขมันชนิดดี (HDL) จะสร้างความอบอุ่น ป้องกันเรื่องไม่ดีที่มากระทบ ไม่ให้ทำอันตรายต่อหัวใจได้

HDL (= High Density Love) มาจากการออกกำลังกาย ทำให้หัวใจแข็งแรง พร้อมรับมือเรื่องแยๆ ได้ทุกเมื่อ

15 ลดคอเลสเทอรอลที่หัวใจ

คอเลสเทอรอลที่เกาะหัวใจเกิดมาจากการเสพสิ่งไม่ดีมากเกินไป ทำให้เส้นเลือดหัวใจอุดตัน การใช้ยาเกินกำลัง การหลงระเริงไปกับบริโภคนิยม ฯลฯ

การเสพอย่างพอเพียงเท่ากับช่วยเก็บหอมรอมริบ ช่วยกันประหยัด เพื่ออนาคตของตนเองและครอบครัว

เทคนิคต่างๆ เหล่านี้ต้องทำต่อเนื่อง วันละเล็กวันละน้อย กว่าจะบรรลุขั้น 'หัวใจ Y' อาจจะยาก แต่เพื่อคนที่เรารัก มันคุ้มที่จะเริ่มต้นทำมิใช่หรือ?

- ที่มา:

[http://southnurse.com/index.php?&obj=forum\(364\)](http://southnurse.com/index.php?&obj=forum(364))

<http://preclinic.com/webboard/index.php>