

## เทคนิคการรักษา โรคหัวใจ Y (Y = Young)

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2551

โรคหัวใจ ทำให้ประเทศชาติสูญเสียทรัพยากรน้ำ (ตา) ในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก  
'โรคหัวใจ' เป็นบ่อเกิดของความแตกแยก หุยาร้าง 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 แต่อบอุ่นทำให้หัวใจวาบหวิววามดีมีค่า 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>