เทคนิคการรักษา โรคหัวใจ Y (Y = Young)

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2551

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

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

ต่อไปนี้คือเทคนิครักษาสภาพหัวใจของคนที่รักกัน เคยรักกัน และ/หรืออยากรักกันมากขึ้น (สามารถเลือกใช้ได้มากกว่าหนึ่งวิธี) :

1 เทคนิคใช้ความอุ่น (Heart Warming)

เป็นเทคนิคโบราณ เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ยังไม่ล้าสมัย
เทคนิคนี้เน้นการให้ความอบอุ่นกับคนรักอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เช่น ก่อนแต่งงานเคยมอบกุหลาบแดงแก่คนรัก หลังแต่งงานแล้วห้าปีสิบปี ก็ยังมอบให้ตลอดเรื่อยๆ (ไม่มีข้ออ้างราคาดอกไม้สูงขึ้นกี่เปอร์เซนต์)
ก่อนแต่งงานไปรับส่งแฟน หลังแต่งงานก็ยังไปรับส่ง (ไม่มีข้ออ้างเรื่องไม่ว่าง)
เทคนิคนี้เป็นหลักสำคัญของการถือไม้เท้ายอดทอง ถือกระบองยอดเพชร

2 เทคนิคเปลี่ยนหัวใจ (Heart Transplant)

การเปลี่ยนหัวใจนี้ทำได้ง่ายมาก นั่นคือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ทำในสิ่งที่เรารู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ ถ้าทั้งสองฝ่ายรู้จักคิดถึงหัวอกกันและกันสม่ำเสมอ จะไม่มีความบาดหมางใดๆ มากวนใจ

อนึ่ง อัตราการป้องกันโรคหัวใจด้วยเทคนิคนี้สูงถึง 99.25 เปอร์เซนต์

3 เทคนิคการทำบายพาส (Bypass Surgery)

ในกรณีที่ท่านประสบอุปสรรคในชีวิตคู่ ให้ปล่อยเรื่องไม่ดีผ่าน (Bypass) ออกไปเสีย อย่านำเรื่องไม่ดีเข้าบ้าน ไม่เอาเรื่องไม่ดีของคนรักไปโพนทะนา

เทคนิคนี้รวมถึงการไม่นินทาชาวบ้าน

อัตราการป้องกันโรคหัวใจด้วยเทคนิคนี้สูงถึง 98.5 เปอร์เซนต์

4 เทคนิคการทำบอลลูน (Heart Balloon)

ชีวิตเราต้องเจอเรื่องไม่ดีแทบทุกวัน เทคนิคนี้สอนให้เรารู้จักปล่อยวาง สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นแล้วก็แก้ปัญหาเสีย เรียนรู้จากประสบการณ์ แต่ไม่เก็บไว้ในใจข้ามปีข้ามชาติ รู้จักลอยตัวให้เบาสบายเหมือนลูกบอลลูน

5 เพิ่มระดับความหวาน (Heart Glucose)

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

เชื่อเถิด กระทรวงสาธารณสุขทั่วโลกรับรองมาแล้วว่าเทคนิคนี้ไม่มีอันตรายอย่างแน่นอน

6 นวดหัวใจด้วยการสัมผัส (Touching)

การสบตากัน การแตะมือเบาๆ การกอดกัน ช่วยทำให้ หัวใจมีคุณภาพดีมาก จากการทดสอบคู่สมรส 14,216 คู่จาเจ็ดทวีป พบวาการสัมผัสเบาๆ แตอบอุนทำใหหัวใจวาบหวามดื่มดำ ช่วยให้รางกายเพิ่มสารเอนโดรฟิน สบายกายสบายใจขึ้นมาก

7 ลดระดับคาร์บอนไดออกไซด์แก่หัวใจ

ไม่ใช้คำหยาบ ไม่กระฟัดกระเฟียด ไม่แดกดัน ไม่ตีวัวกระทบคราด ไม่พูดเรื่องไม่เป็นมงคล มองโลกในแง่ดี จะทำให้หัวใจเต้นเป็นจังหวะดี

8 เพิ่มออกซิเจนเข้าหัวใจ

หัวใจต้องการสารอาหารที่สะอาดและมีประโยชน์ ออกซิเจนก็คือลมปากหวานหู รู้จักง้อบ้าง

เทคนิคนี้ช่วยป้องกันลิ้นหัวใจรั่ว

9 การช็อคหัวใจ (Shock Technique)

บางครั้งช็อคหัวใจของอีกฝ่าย ที่เรียกว่า ‘เซอร์ไพรส์’ เช่น พาไปกินอาหารนอกบ้านในที่แปลกๆ พาไปฟังดนตรี ตลอดจนทำกิจกรรมที่ไม่จำเจร่วมกัน

10 การกระตุ้นหัวใจด้วยเสียง (Sound Therapy)

โทรศัพท์หาคนรักบ้าง (แม้ไม่ถี่เท่าก่อนแต่งงาน) เพิ่มการใช้เสียงกระซิบ ลดการเสียงกระชาก

นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์แจ้งแล้วว่า การลดระดับเสียงลงเพียงไม่กี่เดซิเบลต่อวัน ช่วยทำให้ชีวิตคู่ดีขึ้นมาก

11 เทคนิคแยกหัวใจ (Absence Technique)

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

12 เทคนิควางใจ (Trust)

ลดความระแวง ไม่ต้องตามเช็กว่าไปไหน ไม่ต้องแอบตรวจเสื้ออีกฝ่ายว่ามีซากลิปสติกไหม ไม่ต้องจ้างนักสืบ ฯลฯ วิธีนี้ป้องกันโรคหัวใจรั่วชะงัด

13 เทคนิคบ่มหัวใจ (Aging Process)

ไม่เฉพาะแต่ไวน์ที่บ่มยิ่งนานยิ่งดี หัวใจก็เช่นกัน คนรักกันไม่ควรชิงสุกก่อนห่าม ไม่ควรผลีผลาม เพราะความรู้สึกที่เราเชื่อว่าเป็นรักอาจเป็นเพียงความหลงใหลชั่วคราว

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

14 เพิ่มไขมันที่ดี (HDL) ให้หัวใจ

ไขมันชนิดดี (HDL) จะสร้างความอบอุ่น ป้องกันเรื่องไม่ดีที่มากระทบ ไม่ให้ทำอันตรายต่อหัวใจได้

HDL (= High Density Love) มาจากการออกกำลังกาย ทำให้หัวใจแข็งแรง พร้อมรับมือเรื่องแย่ๆ ได้ทุกเมื่อ

15 ลดคอเลสเตอรอลที่หัวใจ

คอเลสเตอรอลที่เกาะหัวใจเกิดมาจากการเสพสิ่งไม่ดีมากเกินไป ทำให้เส้นเลือดหัวใจอุดตัน การใช้จ่ายเกินกำลัง การหลงระเริงไปกับบริโภคนิยม ฯลฯ

การเสพอย่างพอเพียงเท่ากับช่วยเก็บหอมรอมริบ ช่วยกันประหยัด เพื่ออนาคตของตนเองและครอบครัว

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

- **ที่มา:**

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

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