

Tác động của mất cân bằng nội môi đối với sức khỏe toàn diện - Từ tiếp cận của một số ngành khoa học về ý thức¹

Nguyễn Dương Đỗ Quyên^(*)

Tóm tắt: Bài viết trình bày một số nhận thức căn bản về vai trò thiết yếu của cân bằng nội môi đối với sức khỏe toàn diện từ những thành tựu tiến bộ của các ngành khoa học liên ngành về ý thức, trong đó có Sinh lý học thần kinh, Di truyền học biểu sinh, Miễn dịch học tâm thần kinh và Sinh học lượng tử. Thay vì phụ thuộc vào sự hỗ trợ bên ngoài thiếu bền vững, các nghiên cứu cấp tiến đề xuất việc áp dụng những phương pháp y học thay thế, nhằm kích hoạt tiềm năng chuyển hóa và tái tạo to lớn của cơ thể người - hệ thống sinh học cao cấp vốn đã được cấu trúc hết sức toàn diện và đồng bộ, từ đó, tái xác lập trạng thái cân bằng nội môi, phát triển sức khỏe thể chất, tinh thần và môi trường bền vững. Hiểu biết sâu sắc, nhận thức và niềm tin đúng đắn dựa trên cơ sở vững chắc của những thành tựu khoa học tiến bộ là chìa khóa tối quan trọng cho sự phát triển thực sự và bền vững của nhân loại.

Từ khóa: Khoa học về ý thức, Mất cân bằng nội môi, Sức khỏe toàn diện, Căng thẳng, Gene

Abstract: The article presents fundamental insights about the essential role of homeostasis towards Holistic Well-ness from a multidisciplinary approach of the Science of Consciousness including Neuro-physiology, Epigenetics, Psychoneuro-immunology and Quantum Biology. Rather than depending on unsustainable external support, advanced research suggests applying alternative medical methods to activate the enormous metabolic and regenerative potential of the human body - a biological system inherently structured in a comprehensive and synchronous manner, thereby re-establishing homeostasis, maintaining sustainable physical, mental and environmental health. In-depth knowledge, correct awareness and belief based on a solid foundation of progressive scientific achievements is the most important key to a true and sustainable development of humanity.

Keywords: Science of Consciousness, Homeostasis Imbalance, Holistic Wellness, Stress, Gene

Ngày nhận bài: 25/6/2024; Ngày duyệt đăng: 15/7/2024

^(*) TS., Viện Thông tin Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam;

Email: quyen.ndd@gmail.com

¹ Bài viết là sản phẩm của Đề tài cơ sở năm 2024 “Tổng quan những xu hướng nghiên cứu mới trên thế giới về Khoa học Ý thức (Science of Consciousness)”, do TS. Nguyễn Dương Đỗ Quyên chủ nhiệm, Viện Thông tin Khoa học xã hội chủ trì.

1. Mở đầu

Năm 1948, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã định nghĩa “sức khỏe là trạng thái thoải mái toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội và không phải chỉ bao gồm tình trạng không có bệnh hay thương tật” (www.WHO.int). Có thể thấy, sức khỏe ngày càng được nhìn với nhiều chiều kích một cách toàn diện bao gồm thể chất, tinh thần/cảm xúc, xã hội, môi trường, kinh tế, tâm linh, hướng nghiệp, thể chế chính trị. Sức khỏe toàn diện (Holistic Well-ness) ngày càng trở thành vấn đề quan trọng hơn bao giờ hết trong đời sống hiện đại, thu hút sự quan tâm sâu sắc của giới nghiên cứu khoa học trên toàn thế giới.

Từ góc độ tổng quan nghiên cứu, bài viết trình bày khái quát một số phát hiện mới, có đóng góp quan trọng trong phát triển nhận thức về sức khỏe toàn diện từ các công trình nghiên cứu lý thuyết và thực nghiệm uy tín thế giới tích hợp liên ngành Sinh lý học thần kinh, Di truyền học biểu sinh, Miễn dịch học tâm thần kinh và Sinh học lượng tử liên quan đến trạng thái cân bằng nội môi của cơ thể người. Bài viết mang tính chất gợi mở ở mức độ cần thiết nhằm kết nối các thành tựu nghiên cứu của khoa học tự nhiên với các ngành khoa học xã hội và nhân văn - khoa học con người như Tâm lý học môi trường, Khoa học về hạnh phúc (Science of Happiness), Sinh thái sâu sắc (Deep Ecology), Khoa học về phát triển bền vững (Science of Sustainability) từ tiếp cận cơ bản nhất là cân bằng nội môi (Biological Homeostasis).

2. Stress - trạng thái điển hình của tình trạng mất cân bằng nội môi

Về cơ bản, có ba loại stress (căng thẳng): về thể chất (do những chấn thương hoặc tai nạn), hóa học (từ ô nhiễm không khí, vi khuẩn, virus hay lượng đường, chất

độc trong máu, thức ăn...) và cảm xúc (từ những bi kịch gia đình, những yếu tố tác động của môi trường xã hội...) khiến não bộ và cơ thể mất cân bằng nội môi.

Thực chất, căng thẳng là một cơ chế phản ứng tự nhiên của *hệ thần kinh giao cảm* - một hệ thống khẩn cấp, kích thích não và cơ thể sản sinh adrenaline và huy động một nguồn năng lượng lớn nhằm thích nghi và sinh tồn trước những mối hiểm nguy đến từ bên ngoài. Nhịp tim và hô hấp tăng lên, đồng tử giãn, máu được đẩy đến các chi nhằm đáp ứng nhu cầu chiến đấu, bỏ chạy hoặc ẩn náu, nhưng đồng thời hoạt động và điều phối năng lượng đến các cơ quan khác cũng bị ngừng lại hoặc giảm xuống, khiến mất cân bằng nội môi. Mọi sinh vật trong tự nhiên đều có thể chịu đựng trạng thái căng thẳng ngắn hạn. Sau khi phản ứng căng thẳng tắt, nhất thiết phải đưa cơ thể trở lại trạng thái cân bằng để nghỉ ngơi, sửa chữa, tái tạo và tiết kiệm năng lượng. Tuy nhiên, cuộc sống hiện đại khiến khả năng thích ứng tự nhiên của cơ thể người trở nên kém nhạy bén, cơ chế tắt phản ứng căng thẳng không còn hoạt động bình thường, thậm chí không còn có thể nhận biết bản thân trong trạng thái căng thẳng. *Hệ thần kinh phó giao cảm* - với chức năng thư giãn, tái tạo, trao đổi chất - hoạt động thiếu mạch lạc và cơ thể rơi vào trạng thái mất cân bằng nội môi thường xuyên. Nếu tiếp tục huy động năng lượng khổng lồ để đối phó với mối đe dọa từ bên ngoài, sẽ không còn năng lượng cho môi trường bên trong. Không một sinh vật nào có thể sống khỏe mạnh ở chế độ khẩn cấp triền miên (Dispenza, 2015).

Mặt khác, khi một người quen sống trong căng thẳng, họ dễ dàng bị kích thích bởi các hormone căng thẳng. Một cách vô thức, họ luôn có nhu cầu tạo ra những công

việc, mối quan hệ hay tình huống bất ổn để tiếp tục nhận được lượng adrenaline và những năng lượng tiêu cực mà cơ thể đã quen. Kích thích lớn của vỏ não - phần tư duy của não bộ - khiến nó dễ dàng vận hành các suy nghĩ thành hiện thực. Phản ứng căng thẳng ngay lập tức được bật lên chỉ bằng ý nghĩ, khiến một người trở thành “con nghiện” những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực và liên tục tái khẳng định trạng thái mà họ thậm chí không hề ưa thích.

Mỗi yếu tố của môi trường bên ngoài mà tâm trí đặt vào đều kích hoạt một mạng lưới thần kinh trong não và chúng luôn bị kích ứng, chi phối bởi những chất hóa học của phản ứng căng thẳng. Khi lặp đi lặp lại những mô thức tư duy và cảm xúc về cùng một vấn đề, bộ não chuyển sang trạng thái tập trung cao độ và thuần túy phân tích, đồng thời liên tục được “ nạp nhiên liệu” bởi cùng những chất hóa học có hại đó, dẫn đến tình trạng *hoạt động thiếu mạch lạc và đồng bộ giữa hai bán cầu não trái và phải, trước và sau, cũng như giữa các ngăn trong não* (<https://www.heartmath.org/>).

Rất nhiều bằng chứng y khoa đã chứng minh tác hại to lớn từ các kích thích tố của phản ứng căng thẳng và điều kiện di truyền tạo ra bệnh tật. Nhiều căn bệnh phổ biến trên thế giới hiện nay từ ung thư đến dị ứng, trên thực tế xuất phát từ tình trạng thỏa hiệp và bị ức chế của hệ thống miễn dịch. Biểu hiện của tình trạng này là mức độ cortisol tăng cao do bị kích thích bởi các hormone căng thẳng của chế độ “sống còn” và những chất hóa học của cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, tức giận, thất vọng, thù hận, cạnh tranh và bạo lực (American Psychological Association, 2011).

Mặt khác, một người thường xuyên sống với các hormone căng thẳng luôn có xu hướng kiểm soát mọi thứ trong cuộc

sống. Khi cảm thấy mất kiểm soát, họ cố gắng dự đoán tương lai dựa trên những ký ức và cảm xúc về quá khứ và tìm kiếm cảm giác yên ổn trong những điều quen thuộc hoặc đã biết. Đó là bởi, trong trạng thái sinh tồn thấp nhất, sinh vật luôn sợ hãi những khả năng chưa biết, tâm trí sẽ luôn lựa chọn và chuẩn bị cho những kịch bản xấu nhất chỉ nhằm đảm bảo cơ hội sống sót. Trên thực tế, phần lớn con người hiện đại đang dành 70% thời gian cho trạng thái sinh tồn tối thiểu đó, vô hình trung, thường xuyên sống trong tình trạng mất cân bằng nội môi thiếu lành mạnh (Korotkov, 2014).

3. Mất cân bằng nội môi tác động tới biểu hiện gene

Mọi tế bào trong cơ thể (ngoại trừ các tế bào hồng cầu) đều tạo ra protein và *biểu hiện của protein là biểu hiện của sự sống*, do protein chịu trách nhiệm về cấu trúc và chức năng của cơ thể. Mặt khác, gene được coi như một thư viện tiềm năng của sự sống và *điều kiện để một tế bào tạo ra protein là một gene phải được kích thích hoặc điều chỉnh*. Trong khi đó, gene lại được điều chỉnh hoặc nhận hướng dẫn từ môi trường bên ngoài tế bào. Những phát hiện mới của *di truyền học biểu sinh* đã lật lại nhiều nhận thức chưa đúng đắn về gene, chứng minh rằng: *Gene không phải là nguyên nhân tạo ra bệnh tật. Dưới 1% dân số trên hành tinh được sinh ra với các điều kiện di truyền* (như bệnh hồng cầu hình liềm hay tiểu đường tuýp I), *trong khi 99% bệnh tật được tạo ra từ lối sống, hành vi, cảm xúc, suy nghĩ và lựa chọn - đều là những hướng dẫn từ môi trường bên ngoài tế bào* (Drinjakovic, 2015).

Những mạch thần kinh liên kết trong não và cơ thể, cũng như hàng loạt phản ứng hóa học liên tục được kích hoạt bởi những trải nghiệm/ký ức quá khứ và suy

nghĩ/cảm xúc đi kèm với chúng *tạo ra một môi trường điện từ và hóa học mang những thông tin hướng dẫn, báo hiệu đối với các gene và tế bào*. Vì vậy, nếu một người thức dậy mỗi sáng và luôn tìm kiếm những cảm giác, cảm xúc và suy nghĩ quen thuộc, những chất hóa học giống nhau liên tục được tạo ra và kích thích cùng một gene theo cùng một cách. Vô hình trung, chính người đó đang *lựa chọn và quyết định một định mệnh di truyền nhất định*, bởi không có thông tin mới nào được gửi đến từ môi trường để có thể chọn hoặc hướng dẫn các gene mới (Lipton, 2008).

Nghiên cứu trường hợp những người đồng thời tiếp xúc sâu và lâu dài với cùng một hóa chất gây ung thư nhưng lại có tình trạng sức khỏe hoàn toàn khác nhau cho thấy *có một trật tự bên trong cơ thể lớn hơn các điều kiện của môi trường bên ngoài. Khi tế bào nhận được tín hiệu chỉ dẫn thích hợp, gene được điều chỉnh tạo ra những protein lành mạnh*. Nghiên cứu trên khắp thế giới về đời sống của các cặp song sinh chia sẻ cùng một bộ gene cũng chứng minh rằng, *chính những lựa chọn, hành vi, cách thức phản ứng với căng thẳng, mức độ kiên cường trở lại với trạng thái cân bằng nội môi của mỗi cá thể mới là yếu tố môi trường quan trọng lựa chọn, hướng dẫn và quy định biểu hiện gene* (Dispenza, 2015).

Tương tự, kết quả nghiên cứu của dự án hợp tác khoa học tầm cỡ quốc tế Human Genome Project (1990-2003)¹ cho thấy, chỉ có 23.688 gene được biểu hiện ở con người, hầu như không khác biệt với các loài động vật khác. Trên một gene duy nhất, có thể có hàng ngàn biến thể khác nhau khiến tế bào tạo ra các loại protein khác nhau, và biểu hiện sự sống theo những cách đa dạng khác

nhau (National Human Genome Research Institute, 2024). Vì vậy, khi một người không thể vượt khỏi những thói quen suy nghĩ, cảm xúc và hành động mang tần số rung động thấp, thì tình trạng mất cân bằng nội môi liên tục được duy trì và sẽ trở thành một trạng thái cân bằng tạm thời mới. Các tín hiệu và chỉ dẫn thiếu mạch lạc tiếp tục được gửi đến gene biểu hiện tế bào và tạo ra các protein không lành mạnh giống nhau, dẫn tới kết cục bệnh tật.

Các nghiên cứu thực nghiệm trên khắp thế giới đo lường chi tiết về các biểu hiện gene trên những bệnh nhân mắc các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như bệnh Parkinson, Lupus ban đỏ, tiểu đường, ung thư, rối loạn di truyền hiếm gặp mà y học chưa tìm ra giải pháp, đã cho thấy những sự thay đổi đáng kể về số lượng biểu hiện gene được điều chỉnh nhờ vào việc *thay đổi trạng thái cảm xúc và tâm trí tích cực, mang tần số rung động cao* qua các trải nghiệm xem hài kịch, tận hưởng thiên nhiên, thực hành thiền định,... Những chỉ dẫn được gửi đến các mô bị tổn thương nhằm sửa chữa và tái tạo ở mức độ cao và toàn vẹn hơn (Chopra, 2017).

Hàng loạt gene quan trọng được kích hoạt hoặc điều chỉnh, bao gồm gene kích thích tế bào gốc, cân bằng nội tiết tố và chức năng chuyển hóa, chống oxy hóa, chống ung thư, chống lão hóa, chống bệnh tim, chống đột quỵ, chống thoái hóa thần kinh, kháng viêm, kháng vi khuẩn... Đặc biệt, khi gene kích thích tế bào gốc được kích hoạt, không chỉ có các kết nối synap mới trong não, mà kỳ diệu là, *các tế bào thần kinh mới cũng được tạo ra để đáp ứng với việc học tập và trải nghiệm mới*, dù chỉ trong một khoảng thời gian ngắn. Đây là một phát hiện quan trọng của lĩnh vực khoa học mới *Neuro-genesis* (Hình thành neron thần kinh từ tế bào gốc) (Lipton, 2008).

¹ một dự án nhằm mô tả toàn bộ gene của con người.

Hơn thế, ngày càng nhiều nghiên cứu có tính đột phá về tiềm năng của liệu pháp Quantum healing (Chữa lành lượng tử) trong việc tổng hợp và kéo dài cấu trúc của đoạn telomere - có vai trò quan trọng bảo vệ phân tử DNA (chứa gene) vốn bị bào mòn nhanh chóng do các hormone căng thẳng, nhờ vậy, kéo dài tuổi thọ của tế bào, gia tăng tuổi sinh học và chất lượng sống (QoL). Những thay đổi gần như tức thời của đoạn telomere và cải thiện đáng kinh ngạc về sức khỏe vượt khỏi nhận thức của thực tế ba chiều đã chứng minh cho *tiềm năng vô hạn của trường lượng tử và tác động to lớn của năng lượng đối với vật chất*, không phụ thuộc vào không gian và thời gian (Chopra và Tanzi, 2017).

4. Mất cân bằng nội môi do các lập trình tiềm thức

Luật HEBB - một quy luật về cơ sở thần kinh học - khẳng định các kết nối synap được tăng cường khi hai hoặc nhiều tế bào thần kinh được kích hoạt liên tục trong thời gian và không gian. Điều này có nghĩa, nếu tiếp tục cùng một suy nghĩ, đưa ra những lựa chọn giống nhau, thể hiện những hành vi giống nhau, tạo ra những trải nghiệm và cảm xúc giống nhau, rồi tiếp tục thúc đẩy những suy nghĩ giống nhau, thì qua thời gian, bộ não trở thành một chiếc hộp lập trình cứng nhắc và chật hẹp, gắn với một số đặc tính rất hữu hạn. Thực tế, mỗi người có đến 70.000 suy nghĩ trong một ngày và 90% những suy nghĩ đó giống như ngày trước. Hầu hết mọi người ở tầm 35 tuổi đều sở hữu một tập hợp thói quen giống như một lập trình máy tính (<https://healthybrains.org/>). *Lập trình với những vòng lặp đó quyết định tính cách và số phận, trong đó có số phận sinh học và di truyền, thậm chí cả biểu hiện gene.*

Thói quen là một tập hợp của những hành vi, suy nghĩ và cảm xúc được tạo ra thông qua việc lặp lại dựa trên những mô thức niềm tin và nhận thức nhất định. Nhiều người thường thức dậy mỗi sáng với thói quen ngay lập tức cầm điện thoại di động, kiểm tra tin nhắn, đăng lên mạng xã hội và chờ đợi tương tác phản hồi... Khi làm một điều gì đó nhiều lần, *cơ thể chuyển sang chế độ “lái tự động” và trở thành tâm trí vô thức trong tiềm thức.* Thực tế, nhiều người tự biến mình thành nạn nhân của những lập trình vô thức khi liên tục tái hiện những khổ đau mà họ thậm chí chưa từng trải nghiệm chỉ bởi bộ não và cơ thể của họ, về mặt thần kinh và hóa học, bị mắc kẹt trong những vòng lặp suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực. Họ bị chi phối bởi các mối quan hệ, hoàn cảnh và môi trường bên ngoài, *đánh mất ý chí tự do và không thể là chủ thể sáng tạo thực tại mà mình mong muốn* (Dispenza, 2015).

Những nghiên cứu mới nhất về tâm lý học cho thấy, có đến 50% ký ức về quá khứ không phải là sự thật bởi “hiệu ứng thông tin sai lệch”, và trí nhớ luôn được tạo mới bởi những thay đổi của các liên kết trong bộ não theo thời gian (Hayasaki, 2013). Thực tế, não không thể nhận biết sự khác biệt giữa những cảm xúc từ trải nghiệm thực với cảm xúc được tạo ra chỉ bằng suy nghĩ về quá khứ (Hamilton, 2019). Qua thời gian, cơ thể cũng tin rằng nó vẫn đang sống trong cùng một trải nghiệm quá khứ. Trạng thái không thống nhất giữa tâm trí ý thức và tiềm thức đó chính là kết quả của sự vận hành thiếu mạch lạc và đồng bộ giữa bộ não và cơ thể.

Thông thường, phần lớn mọi người chỉ thực sự quyết tâm cải thiện tình trạng mất cân bằng nội môi khi gặp phải những biến cố hay khủng hoảng lớn dẫn đến những

biểu hiện nghiêm trọng về sức khỏe thể chất hoặc tinh thần. Tuy nhiên, thực tế, khi một người quyết định thay đổi, dù phần tâm trí ý thức (chỉ chiếm 5% hoạt động của não) có mong muốn suy nghĩ tích cực bao nhiêu, cũng không thể vượt khỏi những lập trình tiềm thức đã được ghi lại sâu đậm trong tiểu não và cơ thể (chiếm tới 95%) (Pierson, 2022). Kết quả là, họ tiếp tục bị mắc kẹt trong những vòng lặp dư thừa - trạng thái “nghiện” của suy nghĩ và cảm xúc vốn bị kích hoạt bởi các hormone căng thẳng.

Để thực sự tạo ra những thay đổi đáng kể trong cuộc sống bên trong và môi trường bên ngoài, phải *tái lập trình tiềm thức đồng bộ với tâm trí ý thức, vượt ra khỏi những ký ức và lăng kính giới hạn của quá khứ về bản thân, cơ thể và môi trường* và không còn đắm chìm trong tính cách cũ (Dispenza, 2008). Tuy nhiên, phải mất một thời gian dài và thường không dễ dàng để thay đổi tính cách, bản ngã và thói quen. Để thay đổi thành công, phải *vượt khỏi danh tính hay tính cách hiện tại và hiện diện trọn vẹn hơn với thực tại mở rộng, trở thành người quan sát khách quan những lập trình đã tạo nên tính cách và thực tại đó*. Để thực sự quan sát những trạng thái của tâm trí và cơ thể, nhất thiết phải *tạm ngắt kết nối với mọi thứ đã biết trong cuộc sống*. Một trong nhiều dự án thành công trên thế giới là của nhóm nghiên cứu do Joe Dispenza đứng đầu, trong đó kết hợp các thành tựu hiện đại của khoa học thần kinh - não bộ với các phương pháp chữa lành cổ xưa, giúp vượt ra khỏi tâm trí phân tích, đi sâu chuyên hóa những lập trình tiềm thức, đồng bộ hóa não bộ với trái tim và tìm lại trạng thái cân bằng nội môi nhờ những trải nghiệm điều chỉnh sóng não qua thiền định. Kết quả của hàng ngàn lần quét não được kiểm chứng tại Đại học Bond (Úc) và nhiều nơi trên thế giới

cho thấy, hơn 80% số người được đo não có thay đổi đáng kể trong não, trong đó ghi nhận nhiều trường hợp cải thiện tình trạng bệnh nan y một cách phi thường (Dispenza, 2015).

5. Điều chỉnh sóng não và tái xác lập trạng thái cân bằng nội môi

Ngày nay, công nghệ điện não đồ EEG (Electroencephalographic) có thể đo được 5 trạng thái sóng não chủ yếu của con người gồm: Beta, Alpha, Theta, Delta và Gamma. Trong đó, Beta (khoảng 13-50Hz) là trạng thái sóng não được nhận biết nhiều nhất trong xã hội hiện đại khi một người có ý thức và tỉnh táo, hướng sự chú ý vào môi trường bên ngoài và nhận thức bản thân trong không gian và thời gian. Bộ não thu thập và tích hợp tất cả các thông tin thông qua 5 giác quan. Beta thấp (khoảng 13-22Hz) được coi là trạng thái bình thường. Trong khi đó, beta cao (khoảng 22-50Hz) là trạng thái bị kích hoạt bởi các hormone căng thẳng, gây nên tình trạng thiếu mạch lạc và đồng bộ của não, mất cân bằng nội môi trong cơ thể, do năng lượng được huy động để đối phó với mối nguy từ bên ngoài. Immuno globulin A (IGA) - một chất hóa học quan trọng của hệ thống miễn dịch (thường tỷ lệ nghịch với mức độ tăng của cortisol) bị suy giảm, hệ thống miễn dịch bị tổn hại (Marques-Feixa và cộng sự, 2022).

Alpha (8-13Hz) là mô hình sóng não khi phần não tư duy tạm thời nghỉ ngơi và thư giãn, ngắt kết nối với môi trường bên ngoài qua 5 giác quan. *Thế giới bên trong trở nên thực hơn thế giới bên ngoài*. Không còn những tiếng nói lao xao trong đầu và có thể trải nghiệm thế giới tưởng tượng, cảm hứng và ý tưởng sáng tạo. Trẻ em và những người hoạt động sáng tạo thường có xu hướng sống trong trạng thái alpha nhiều hơn. Mặt khác, vượt khỏi tư duy phân tích,

tâm trí ý thức bước vào trạng thái nhận biết về hệ điều hành nơi *tất cả các lập trình, thói quen và hành vi tiềm thức tồn tại.*

Theta (khoảng 4-8Hz) là mô hình sóng não chậm hơn alpha. Đó là trạng thái cơ thể hoàn toàn nghỉ ngơi, thư giãn, nửa ngủ và tỉnh táo, hay còn gọi là thôi miên. Lúc này, tâm trí ý thức di chuyển ra khỏi vỏ não và tới các trung tâm tiềm thức của não. Tuy vẫn có thể nhận biết nhưng tâm trí ý thức và bản ngã ở trong trạng thái đầu hàng, đón nhận và tin tưởng những thông tin được kết nối từ trường năng lượng mà không cần phân tích. Delta (khoảng 0,5-4Hz) là mô hình sóng não chậm hơn theta, thường diễn ra khi cơ thể trong trạng thái của giấc ngủ, có rất ít hoạt động trong tâm trí tỉnh táo.

Gamma (50-100Hz) là mô hình sóng não có tần số nhanh hơn beta. Nhưng khác với những kích thích từ các môi nguy hiểm, đe dọa hoặc căng thẳng, kích hoạt những cảm xúc tiêu cực như hung hăng, sợ hãi hoặc buồn bã của trạng thái beta, ở gamma, năng lượng được kích hoạt từ cơ thể lên não, khiến não *chuyển sang trạng thái siêu thức - nơi thế giới bên trong càng trở nên thực hơn thế giới bên ngoài.*

Để lấy lại trạng thái cân bằng nội môi của cơ thể, các nghiên cứu chú ý nhiều đến các hoạt động điều chỉnh sóng não alpha, theta và gamma, giúp kết nối sâu tâm trí ý thức với các lập trình tiềm thức và siêu thức. Kết quả đo EEG phát hiện ra những *thay đổi lớn trong não khi tâm trí chuyển từ tiêu điểm hẹp (không còn chú ý đến cơ thể, những mối quan hệ, con người, vật sở hữu hay về nơi chốn và thời gian giới hạn) sang tiêu điểm rộng (hoặc tiêu điểm mở), phân tán mọi sự chú ý và năng lượng khỏi thực tế ba chiều* (Korotkov, 2017).

Việc mở rộng nhận thức của tâm trí khiến các mạch phân tích tư duy giới hạn

trong vỏ não không còn bị kích hoạt. Các ngăn trong não vốn bị chia cắt một cách rời rạc và chồng lấn nhau nhanh chóng được đồng bộ hóa và thống nhất, có nhiều hơn năng lượng trong não. Các tế bào thần kinh tìm kiếm những kết nối đứt đoạn và tham gia vào các cộng đồng tế bào thần kinh lớn hơn. Bộ não hoạt động có tổ chức và mạch lạc hơn. Đồng thời, *mức độ IGA của hệ miễn dịch và nhiều chất hóa học lành mạnh được sản sinh và gia tăng khi trái tim mở rộng, trải nghiệm các trạng thái cảm xúc thăng hoa, chân thành như lòng biết ơn, niềm vui, sự tin tưởng, vị tha, tình yêu cuộc sống được kích hoạt trong quá trình này và được huy động toàn bộ cho việc sửa chữa và tái tạo cơ thể. Theo đó, bộ não cũng được kết nối đồng bộ với trái tim - trung tâm năng lượng lớn nhất của cơ thể* (<https://www.heartmath.org/>).

Nhiều bệnh nhân mắc những căn bệnh nan y như bệnh tuyến giáp, bệnh cơ tim, ung thư, căng thẳng mãn tính, suy nhược cơ thể trầm trọng được ghi nhận là khỏi bệnh thành công một cách bền vững nhờ liệu pháp kiểm soát sóng não, huấn luyện cho não bộ, trái tim và cơ thể tạo ra trật tự và gắn kết, trở lại trạng thái cân bằng nội môi của chính mình một cách có ý thức. Các hormone trở lại trạng thái cân bằng, não limbic - hệ thống thần kinh tự trị - quản trị cảm xúc hoạt động bình thường trở lại, *cơ thể tự chữa lành một cách đồng bộ và toàn diện với những lập trình thói quen, suy nghĩ, cảm xúc và mô thức niềm tin mới.* Cuộc cách mạng di truyền được tạo ra, các khủng hoảng trong cuộc sống được giải quyết, nhờ đó nâng cao chất lượng sống một cách phi thường.

6. Tạm kết

Khi xã hội hiện đại ngày càng đổi mới với nhiều vấn đề nan giải, thì cũng

chứng kiến ngày càng nhiều thành tựu quan trọng của các ngành khoa học về ý thức, trong đó có Sinh học lượng tử, Sinh lý học thần kinh, Di truyền học biểu sinh và Miễn dịch học tâm thần kinh. Điều này đang mở ra nhiều triển vọng trong nỗ lực hiểu biết sâu sắc về con người và sự sống, cũng như những giải pháp hướng tới hạnh phúc toàn diện và phát triển bền vững cho nhân loại.

Bài viết tập trung trình bày một số kiến thức khoa học căn bản về cân bằng nội môi - với stress là một trạng thái điển hình, tác động lên biểu hiện gene là hệ quả và lập trình tiềm thức là nguyên nhân của tình trạng mất cân bằng nội môi, và điều chỉnh sống não cùng lập trình tâm trí là một giải pháp nhằm tái xác lập trạng thái cân bằng nội môi.

Có thể thấy, từ nhận thức sâu sắc rằng nguyên nhân bản chất của bệnh tật là tình trạng mất cân bằng nội môi ở nhiều cấp độ khác nhau, các phương pháp kết hợp giữa khoa học hiện đại và trí tuệ cổ xưa hướng tới đồng bộ hóa não bộ, trái tim và cơ thể, tái lập trình tiềm thức - mô thức tư duy và niềm tin, tạo lập những thói quen suy nghĩ và cảm xúc mới đã được chứng minh về hiệu quả vượt trội đối với sức khỏe toàn diện. Khi có thể bước ra khỏi những thói quen, mô thức suy nghĩ và cảm xúc cũ là nguyên nhân sâu xa tạo ra bệnh tật và chất lượng sống thấp kém, hoán đổi chúng bằng những trải nghiệm tâm trí mang biên độ năng lượng lớn hơn các lập trình tiềm thức trong não và điều hòa cảm xúc trong cơ thể, một cách logic, cơ thể hoàn toàn được thay đổi về mặt sinh học.

Một người có cuộc sống toàn diện thường có những trải nghiệm cảm xúc mang trường điện từ cao. Những trải nghiệm đó

kết nối, làm phong phú các mạch trong não, gửi những tín hiệu cảm xúc hóa học lành mạnh đến cơ thể. Não bộ, trái tim và cơ thể được điều chỉnh trong trạng thái mạch lạc, đồng bộ và cân bằng nội môi, cơ thể không ngừng trải qua quá trình đồng hóa, sửa chữa và tái tạo, mở rộng hoặc giải phóng năng lượng từ các mô, kích hoạt sự hồi sinh liên tục. Tâm trí và cơ thể rộng mở, dễ dàng đón nhận mọi cảm hứng, tầm nhìn, khả năng và chất liệu chưa biết cho quá trình sáng tạo và trải nghiệm mới mẻ. Chính sức mạnh của tâm trí trong việc điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ có thể khiến thay đổi biểu hiện gene và số phận di truyền, cải thiện cuộc sống thực sự và bền vững từ bên trong. Mỗi cá thể đều có những tiềm năng to lớn trong vai trò kỹ sư di truyền của chính mình (Lipton, 2008) □

Tài liệu tham khảo

1. American Psychological Association (APA, 2011), *Stressed in America*, Vol.42, No.1, <https://www.apa.org/>
2. Bruce Lipton PhD, Jeffrey Hedquist, et al (2008), *The Biology of belief: Unleashing the power of consciousness, matter, and miracles*, Mountain of Love/Elite Books
3. Chopra MD, Deepak, Tanzi, Rudolph (2017), *Super genes: Unlock the astonishing power of your DNA for optimum health and wellbeing*, Harmony/Rodale.
4. Dispenza, Joe (2008), *Evolve your brain: The science of changing your mind*, Health Communications Inc.
5. Dispenza, Joe (2015), *You are the placebo: Making your mind matter*, Hay House.
6. Drinjakovic, Jovana (2015), *Why bad genes don't always lead to bad diseases*

- *New research uncovers how DNA influences the severity of any genetic disease*, University of Toronto.
7. Hamilton, David R (2019), *Real vs. imaginary in the brain and body*, <https://drdavidhamilton.com/real-vs-imaginary-in-the-brain-and-body/>
 8. Hayasaki, Erika (2013), *How many of your memories are fake?*, Health, www.theatlantic.com/health/archive/2013/11
 9. HeartMath Institute, <https://www.heartmath.org/>
 10. Healthy Brains, *Brain facts*, <https://healthybrains.org/brain-facts/>
 11. Korotkov, Konstantin G. (2017), *The energy of health: Understanding bio-well analysis*, CreateSpace Independent Publishing Platform.
 12. Korotkov, Konstantin G (2014), *Energy fields electrophotonic analysis in humans and nature: Electrophotonic analysis*, eBookIt.com
 13. Marques-Feixa, Laia, Castro-Quintas, Agueda, Morer, Astrid, EPI-Young Stress Group, et al (2022), “Secretory immunoglobulin A (s-IgA) reactivity to acute psychosocial stress in children and adolescents: The influence of pubertal development and history of maltreatment”, *Brain Behavior and Immunity Journal*, Vol. 103, pp. 122-129.
 14. Pierson, Judith (2022), “The Power of the subconscious mind”, in: *Conference: Monthly lunch bunch with Dr. Judy, Delaware Hospice*, www.researchgate/publication/365211107

(tiếp theo trang 60)

6. Hoàng Ly - Tường Linh Tử (1950), *Văn nghệ bình dân Việt Nam*, HTX Văn hóa mới, Thanh Hóa xuất bản.
7. Nhiều tác giả (1983), *Lịch sử văn học Việt Nam*, Tập 1, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội .
8. Văn Tân (1957), *Tiếng cười Việt Nam*, Nxb. Văn Sử Địa, Hà Nội.
9. Văn Tân (1958), *Văn học trào phúng Việt Nam*, Nxb. Văn Sử Địa, Quyển Thượng, Hà Nội.
10. Trần Thị Lệ Thanh, Nguyễn Thu Hà (2019), “Thơ Đường luật trào phúng Việt Nam thời trung đại”, *Khoa học (Đại học Tân Trào)*, số 11, tr. 32-39.
11. Trương Tửu (1940), *Kinh thi Việt Nam*, Nxb. Hàn Thuyên, Hà Nội.
12. Ngô Gia Vĩ (2002), *Hồ Xuân Hương với dòng thơ Nôm Đường luật trào phúng*, Luận án tiến sĩ Văn học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
13. Nguyễn Thị Thanh Xuân (2013), “Về sự xác lập ý thức phái tính và nữ quyền trong văn học Việt Nam truyền thống”, *Tạp chí Giáo dục và Xã hội* ngày 27/02, <https://giaoducvaxahoi.vn/tin-xa-hoi/item/...>