

## Bạn Có Biết Quả Tim Thứ 2 Thứ 3 Là Gì? -

Bác sĩ LV Vĩnh

### **NHỊP ĐẬP CỦA TRÁI TIM THỨ NHẤT**

Tất cả mọi người chúng ta hiện đang sống, đang làm việc đều nhờ một trái tim hoạt động trong cơ thể. Nếu tim bị suy yếu thì tính mạng bị đe dọa hoặc ngừng đập thì ta sẽ chết. Chúng ta hãy làm một con toán để biết trong cuộc đời chúng ta từ khi sinh ra cho đến lúc nhắm mắt tim đã đập bao nhiêu lần thì sẽ thấy vô cùng kinh khủng, từ đó chúng ta mới thấy thương trái tim chúng ta :

Trung bình 1 phút tim đập 72 nhịp.

Một giờ 60 phút:  $72 \times 60 = 4.320$  nhịp.

Một ngày 24 giờ:  $4.320 \times 24 = 103.680$  nhịp.

Một năm 365 ngày:  $103.680 \times 365 = 37.843.200$  nhịp.

Trung bình con người sống 70 năm:  $37.843.200 \times 70 = 2.649.024.000$  nhịp.

Tức là : 2 tỷ sáu trăm bốn mươi chín triệu hai mươi bốn ngàn nhịp đập trong suốt 70 năm của đời người trong nhân gian.

Ôi chao ! thật là khủng khiếp.

Một trái tim nhỏ bé của mỗi người trong một cuộc đời lại đập liên tục với số lần như thế.

Biết như thế để ta nên thương cho trái tim nhỏ bé ấy và nên cộng tác giúp đỡ nó trong công việc tống máu đi nuôi cơ thể, đừng để nó bị suy sớm mà nguy hiểm **đến tính mạng**.

### **TRÁI TIM THỨ 2**

Nghe qua thì tất cả ai ai cũng lấy làm lạ và ngạc nhiên nhưng theo sự phân tích của y khoa Tây Y sau đây chúng ta sẽ hiểu rõ vấn đề :

1/ Thở bụng dưới bằng cơ hoành là biện pháp tối ưu nhất giúp cho trái tim thứ nhất đỡ mệt mỏi gắng sức tống máu đi nuôi cơ thể.

Khi hít vào thì phình bụng, cơ hoành hạ thấp xuống làm cho oxygen đến tận cùng

màng tim, cơ tim.

Trái tim thứ nhất chỉ cần giãn ra rất nhẹ cũng đủ lấy đầy đủ máu.

2/ Khi thở ra bụng hóp lại, cơ hoành bị đẩy lên trên tối đa ép các mạch máu mạnh nhất giúp cho cơ tim co bóp không gắng sức cũng đủ tống máu đi khắp cơ thể một cách thông thả nhẹ nhàng nhất.

Cơ tim không cần phải làm việc nhiều như khi thở ngực vì ở đây cơ hoành phụ giúp cho sự co bóp trái tim cơ hoành là trợ lý đắc lực nhất cho tim.

3/ Nhờ những tác động đó mà cơ hoành đã chia bớt gánh nặng cho tim và tim sẽ hoạt động bớt lại nên tim sẽ khỏe hơn và tránh được suy yếu theo thời gian.

Vì thế mà cơ hoành được gọi là trái tim thứ 2.

4/ Thở bụng dưới cơ hoành cùng với tim giúp đưa oxygen đến khắp các cơ quan nội tạng vùng bụng bên trong. Khi cơ hoành đưa lên hạ xuống theo nhịp thở là một trạng thái massage đều đặn nội tạng và đưa máu đủ đến gan, lá lách, thận, ruột, bàng quang, tử cung, tiền liệt tuyến.v.v... phòng ngừa bệnh ở các tạng này rất hiệu quả.

5/ Giúp chống lại bệnh nhiễm trùng của hệ tiết niệu như thận, bàng quang.

6/ Máu được đưa đầy đủ về vùng chậu như : tử cung, buồng trứng làm giảm các triệu chứng tiền mãn kinh của phụ nữ.

7/ Phải được co vô và nở ra tối đa, oxy đến phổi đầy đủ nhất nên ngừa được bệnh phổi.

8/ Tiêu hóa : làm tăng chức năng của dạ dày, gan, lá lách nhất là máu đến đầy đủ dạ dày, lá lách làm quá trình chuyển hóa thức ăn được dễ dàng và thuận lợi.

9/ Điều hòa thần kinh thực vật do đó huyết áp ổn định.

10/ Khi thở bụng cơ hoành thì sẽ có tác dụng ức chế mọi tạp niệm ở não, chống stress, chống đau, an thần do chất endorphin được tiết ra từ não trong lúc thở bụng

## KẾT LUẬN

Xuyên qua 10 đặc điểm chính đó, ta sẽ thấy cơ hoành xứng đáng là trái tim thứ 2 của cơ thể, chia việc cho trái tim thứ nhất để cho tim khỏe mãi không suy yếu.

Thật vậy ở những người tập luyện thở cơ hoành thì có các đặc điểm sau :

A – Sau một thời gian luyện tập thở cơ hoành, sắc khí của họ hồng hào rõ nhất vì

máu đến được tận cùng các tế bào.

B – Nhịp đập của tim giảm lại chỉ còn 60-65 nhịp/phút.

C – Những nhát bóp của tim chắc chắn và mạnh mẽ có nghĩa là co và bóp đúng chất lượng dù cơ tim không cố gắng.

D – Khoảng sau một năm dù trong lúc nghỉ ngơi, họ không còn thở ngực nữa mà đã có phản xạ thở bụng hằng ngày tự nhiên một cách vô thức dù không nghĩ đến thở bụng.

Đó là đích đến thành công nhất trong công việc san sẻ cho trái tim thứ nhất khỏi bị quá tải và suy yếu.

Tóm lại, chúng ta nên thở bụng ngay từ bây giờ ở bất cứ tuổi nào.

Mỗi ngày nên để ra 5-10 phút luyện thở bụng thì sau một thời gian ta sẽ có thở bụng vô thức như đã nói ở trên.

Vô lý 5-10 phút mỗi ngày không có hay sao???

Trừ khi chúng ta lười biếng mà thôi.

Tây Y đã đồng qui với Khí Công trong sự thở bụng để bảo vệ sức khỏe và trái tim nhỏ bé của chúng ta và nên nhớ thở bụng là cứu cánh của khí công nói riêng và y học phương Đông nói chung...

Chúc mọi người ngộ sớm và áp dụng dù ở bất cứ tuổi nào, có bệnh hoặc không bệnh. Điều kỳ diệu sẽ đến với các bạn không lâu...khi các bạn thực hành thở bụng.

### **QUẢ TIM THỨ BA:**

Trong phần trên chúng ta đã bàn luận trái tim thứ 2 là gì, phần này chúng ta sẽ bàn luận trái tim thứ 3. Thật vậy khi chúng ta đang sống cứ nghĩ rằng ta chỉ có một trái tim mà thôi. Nếu nghĩ như vậy thì có ngày chưa già tim chúng ta sẽ suy yếu và hậu quả là tử vong do suy tim dần dần mà không biết.

Chúng ta phải hiểu thật rõ trái tim thứ 2, thứ 3 là gì để từ đó giúp và cộng tác cho trái tim thứ nhất của chúng ta bớt làm việc và làm việc nhẹ nhàng, hiệu quả hơn trong một cuộc đời 70 năm liên tục với số nhịp đập là :

2649 tỉ 024 triệu nhịp trong 70 năm sống giữa trần gian

Hãy thương xót nó, nếu không, có ngày nó sẽ suy yếu và không còn đập nữa và ta sẽ nhắm mắt lìa đời dù các cơ quan khác vẫn còn tốt, thật là đáng tiếc làm sao...

Đó chính là lòng bàn chân.

Chắc các bạn ngạc nhiên lắm phải không? Xin từ từ đọc những lợi ích của nó về mặt đông tây y thì sẽ rõ.

Về mặt Tây y:

1/ Lòng bàn chân là nơi có nhiều mạch máu, mao mạch ngoại biên nhất, có cả hàng ngàn mao mạch. Nếu máu ở đây được cung cấp tốt thì ta sẽ khỏe hơn và nếu lòng bàn chân được kích thích nhiều thì các mao mạch ở đó sẽ giãn nở, oxygen đến tận cùng tế bào đầy đủ nhất. Kết quả huyết áp sẽ hạ trong chừng mức sinh lý và máu ra ngoại biên nhiều hơn, bệnh tật ít có cơ hội phát triển. Nhất là trái tim đỡ phải tống máu tối đa vì các mao mạch lòng bàn chân giãn nở sẽ làm cho máu tự động đi ra ngoại biên hơn là cần lực tim co bóp mạnh đẩy máu đi đến đó.

2/ Hơn nữa lòng bàn chân ở một vị trí thấp nhất của cơ thể nên các mạch máu ở đây khi giãn nở thì sẽ tạo một lực hút mạnh kéo máu khắp châu thân đi xuống và ra ngoại biên rất đầy đủ mà không cần đến lực bóp nhiều của tim do đó có thể trợ lực cho tim một cách hữu hiệu. Tim không cần phải cố gắng mà chỉ cần những nhát bóp nhẹ nhàng cũng đưa máu ra ngoại biên, tim sẽ khỏe và bền vững với thời gian mà không suy yếu lúc tuổi chưa già hoặc tuổi đã già.

3/ Nếu để cho lòng bàn chân lạnh thì các mạch máu ở đó sẽ co lại càng làm cho oxy không ra đủ ngoại biên và tim phản ứng lại bằng cách tăng cường lực co bóp, lâu ngày sẽ làm tim yếu và suy. Thực hiện ngâm chân nước nóng trước khi đi ngủ ở một vài bài tập dưỡng sinh hay dùng máy sấy tóc sấy ấm lòng bàn chân, cũng là cách làm cho mạch máu ở bàn chân giãn nở giúp đưa máu ra ngoại biên dễ dàng, đó là cách giúp cho trái tim chúng ta đỡ phải làm việc nhiều và cũng giúp tuần hoàn châu thân đầy đủ, oxy có mặt khắp mọi nơi tốt cho sức khỏe.

4/ Những người thôn quê làm ruộng làm rẫy đa số có trái tim khỏe nhất, già 90 tuổi mà tim vẫn mạnh mẽ. Đó là do suốt cuộc đời họ luôn đi chân đất làm ruộng, rẫy, lòng bàn chân họ dẫm lên đá, sỏi và mặt đất đủ mọi địa hình. Vô tình kích thích lòng bàn chân một cách tự nhiên và kết quả giúp cho trái tim như đã nói ở trên.

5/ Ở thành phố, luôn mang giày, dép nên lòng bàn chân không được kích thích, họ đành phải tập mỗi đêm đi trên sỏi đá bằng chân trần, ngâm chân nước nóng hay đắp ấm, massage... để tạo kích thích như đã nói.

Về mặt Đông y:

1. Lòng bàn chân là nơi chứa các huyết đạo đại diện cho toàn thể cơ quan nội tạng trong cơ thể. Chúng ta sẽ giật mình khi thấy sơ đồ cơ quan nội tạng dưới lòng bàn chân là một cửa ngõ của cơ thể rất ư là quan trọng mà lâu nay chúng ta thường hay bỏ qua.

3. Muốn các cơ quan tim, phổi, gan, lách, dạ dày, tai mũi họng, ruột, thận, tử cung, buồng trứng, dịch hoàn, não...v.v...khỏe mạnh thì phải chú ý đến lòng bàn chân. Phải kích thích nó để dẫn thông nội tạng mà khi nội tạng được dẫn thông thì lưu lượng máu đến cơ quan càng nhiều và đầy đủ do chính sức hút của các cơ quan nội tạng đó mà không cần tim phải dùng sức bóp nhiều. Từ đó tim được thư giãn, hoạt động nhẹ nhàng cũng làm đủ chức năng của nó nên không bị suy yếu theo thời gian.

4. Thực hành ở lòng bàn chân thế nào cho hiệu quả ? Đó là mỗi ngày nên để ra 3-5 phút theo thứ tự: ĐẤM – VỖ - XOA

- ĐẤM: khắp cả lòng bàn chân không sót một chỗ nào trên đó với một lực khá mạnh để dẫn thông toàn bộ cơ quan nội tạng. Đấm từ 50-100 lần

- VỖ: cũng khắp cả lòng bàn chân

- Xoa: xoa khắp lòng cho nóng từ 50-100 lần

- Bấm huyết dũng tuyến ở vị trí 1/3 trên của lòng bàn chân. Bấm day bằng ngón cái từ 15-30 giây để bồi bổ kinh thận là tiền đề cho trường thọ vì thận là gốc của sự sống về mặt đông y.

- Nếu ta bị yếu hoặc bệnh ở cơ quan cơ quan đó trên lòng bàn chân.

- Tất cả các thao tác chỉ mất 3-5 phút mà thôi

- Thật vậy, các bạn cứ thử xem, mỗi buổi sáng làm như vậy thì

cả ngày sẽ cảm thấy khỏe hơn, làm việc không biết mệt. Cứ thử xem nhé, không

tốn thời gian bao nhiêu mà có lợi cho sức khỏe...

Tóm lại chúng ta có 3 quả tim: Quả tim trên lồng ngực, Cơ hoành, lòng bàn chân. Nên phối hợp nhịp nhàng bằng cách: Thở bụng cơ hoành, đấm vỗ xoa lòng bàn chân là phương pháp giúp cho trái tim thật sự thứ nhất của chúng ta không bao giờ bị suy yếu, trường thọ với thời gian... Đó là cốt lõi của Khí Công nói riêng và y học phương đông nói chung.

**CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG**