

# SĂNĂTATEA MINȚII

de Doina Engelhardt (medic)

## *Lobul frontal ...*

Apoc. 22:4 'Ei vor vedea fața lui Dumnezeu și Numele Lui va fi pe fruntea lor !' De ce pe frunte? Ce este în spatele frunții ? Creierul. Întregul creier este închis în cutia craniană. Dar în mod special o anumită porțiune a creierului e chiar în spatele frunții: **lobul frontal**.

Din punct de vedere structural și funcțional, lobul frontal este forul organizatoric al creierului. Neurologii au constatat că **spiritualitatea și voința își au sediul în lobul frontal**. Putem cerceta ce funcții îndeplinește această parte a creierului observând ce s-a întâmplat cu persoanele care au pierdut lobul frontal. Iată câteva exemple:

1)Un caz celebru al unui maestru ce lucra la construcția unui drum în Boston-USA, pe nume Fineas Kergeich, în 1848: a pus o bară de oțel într-o gaură în care fusese pusă dinamită. Accidental s-a produs explozia și bara i-a trecut prin ochi și i-a perforat creierul. Dus la spitalul din Boston i s-a oprit scurgerea și curățat rănilor. El a supraviețuit dar a pierdut complet lobul frontal. Un neurolog l-a urmărit în continuare pe o perioadă lungă de timp. Comportamentul lui s-a schimbat complet. A devenit iritabil, iresponsabil și nereligios, lipsit de respect și părtinitor. Nu se mai purta corect în societate. Urmărea orice lucru ce-i putea aduce plăcere. Și-a părăsit familia, a mers după alte femei. S-a înrolat într-un circ. Dacă-i trecea prin minte ceva, dacă dorea ceva, urmărea să obțină acest lucru fără discernământ. Făcea planuri și apoi le părăsea. Făcea alte planuri noi și le părăsea și pe acestea.

2)La sfârșitul secolului trecut s-a practicat o operație de înlăturare a lobului frontal persoanelor bolnave psihic ce sufereau de un simțământ de vinovăție foarte puternic. Dar rezultatele au fost dezastruoase: o persoană din Anglia, membră a bisericii 'Armata Salvării' a crezut că a comis 'păcatul de neiertat', împotriva Duhului Sfânt. După operație, la întrebarea 'Ce mai crezi despre Duhul Sfânt?' ea a răspuns că 'Nu există nici un Duh Sfânt.'

3)O femeie din Anglia căreia urma să i se scoată lobul frontal a fost întrebată înainte de operație: 'Ce ai face dacă ai împrumuta de la cineva un ceas și l-ai pierde ?' Răspunsul a fost: 'Ar trebui să dau banii pentru ceasul pierdut.' Dar după operație răspunsul la aceeași întrebare a fost cu totul altul: 'Aș împrumuta alt ceas.'

4)O femeie luterană din Suedia, foarte evlavioasă și-a pierdut lobul frontal. După aceasta toată viața a ridiculizat pe frații de credință și pastorul ei. A devenit foarte lumească.

Este celebru cazul pacientului căruia i s-a scos lobul frontal și după aceea și-a ucis medicul curant.

Psihiatrii au învățat că nu e bine să faci o asemenea operație. O persoană al cărei lob frontal nu funcționează își pierde orice discernământ, orice restricții. Specialiștii au tras concluzia că *judicata morală și voința* își au sediul în lobul frontal.

Să vedem cât de mare este lobul frontal la diferitele animale comparativ cu omul. Unele animale au creier mai mare decât al omului, altele cu mult mai mic. Dar ceea ce este semnificativ este **raportul procentual** al diferitelor părți ale creierului. (vezi desenul de pe ultima pagină)

Există animale cu alte porțiuni ale creierului mai dezvoltate dar nu lobul frontal. De exemplu păsările au foarte dezvoltată partea posterioară a creierului, creierul mic care are rol în coordonarea mișcărilor și pentru echilibru. Creierul unei păsări este foarte solicitat pentru zbor, decolare, aterizare. Alte animale au mult mai dezvoltat lobul occipital. Au o capacitate vizuală mult mai bună decât oamenii

(animalele de pradă). Dar nici un animal nu are așa o preponderență a lobului frontal.

Lobul frontal are o dezvoltare diferită la diferite vârste în dezvoltarea copilului. Putem urmări dezvoltarea lobului frontal în funcție de dezvoltarea unor funcții ale lobului frontal. După capacitatea de a prevedea ce se va întâmpla în viitor, există o vârstă fragedă când dacă îi spui unui copil dimineața că se va întâmpla ceva, el înțelege și ține minte dar dacă e vorba de ceva ce se va întâmpla peste o săptămână, aceasta depășește capacitatea lui de a ține minte, de a-și reprezenta în minte. Apoi copilul crește. Se poate gândi la ce va face peste săptămâni sau chiar peste ani. Încetul cu încetul se dezvoltă capacitatea de a gândi în viitor.

Adolescenții pot face deja planuri pentru viitor. Dar lobul frontal nu este complet dezvoltat până la 30 de ani.

Să vedem care mai sunt câteva dintre **efectele vătămării lobului frontal**:

- scăderea capacității de a gândi principal
- pierderea capacității gândirii abstracte --> capacitate scăzută de a înțelege matematica
- imposibilitatea realizării clasificărilor și generalizărilor
- incapacitatea interpretării proverbelor și a gândirii simbolice, de aceea unii nu pot înțelege simbolurile din Apocalips
- se diminuează capacitatea de a înțelege un text mai dificil

Din punct de vedere anatomic, lobul frontal se întinde din spatele frunții până în fața urechii, de deasupra ochilor până înspre mijlocul bolții craniene.

Putem vorbi foarte bine fără lobul frontal, dar **creativitatea** în vorbire și formularea ideilor sunt determinate de lobul frontal.

Putem avea memorie foarte bună fără lobul frontal.

Capacitatea vizuală este localizată în partea posterioară a creierului, în lobul occipital dar decizii asupra punctelor unde privesc ochii sunt luate de lobul frontal.

Structural și funcțional, lobul frontal are controlul asupra întregului creier.

Lobul frontal are și alte funcții: judecata morală și spiritualitatea, voința, gândirea principală, clasificări, generalizări etc.

Capacitatea interacțiunilor sociale are în mare măsură sediul în lobul frontal (s-au observat la cei fără lobul frontal purtări antisociale).

Capacitatea de a socoti și conceptul de spațiu: localizate în spatele lobului frontal.

Centrii de control ai foamei și sațietății au sediul în partea de jos a creierului, centrul cel mai înalt de control al apetitului este în lobul frontal.

Indiferent cât de puternică este nevoia după mâncare putem spune da sau nu acestei nevoi sau putem selecționa tipul de hrană dacă lobul frontal este normal. Lobul frontal este centrul suprem de control al alimentației.

### ***Influențe benefice sau dăunătoare asupra lobului frontal***

După toate aceste informații despre lobul frontal e justificată dorința de a ști ce lucruri influențează în bine sau rău funcțiile lobului frontal.

#### **1.)Ce fel de hrană folosește lobul frontal ?**

Creierul este foarte pretențios în ceea ce privește hrana. Folosește aproape în exclusivitate glucide, în speță glucoza. Acest mic computer care este creierul nostru folosește aproximativ 1/3 din toată glucoza folosită de corpul nostru. Dar în stare de înfometare prelungită / post, creierul poate folosi și alte surse de energie când nu are deloc glucoza la îndemână. Deci important este să știm ce tipuri de

alimente conțin glucidele.

Există alimente lipsite de glucide: carnea, care conține doar proteine și grăsimi. Dacă se mănâncă doar carne se produce un dezechilibru al activității creierului. Când savanții au aflat că creierul se hrănește cu glucide au tras concluzia că ar trebui să se mănânce cât mai mult zahăr pentru o bună activitate a creierului ! S-au făcut studii asupra copiilor școlari: ce efect are consumul cantităților mari de zahăr asupra rezultatelor școlare. Rezultatele au fost contradictorii. S-au împărțit copiii dintr-o școală cu internat în două grupe:

- 1) un grup ce își obținea 24 % din calorii din zahăr
- 2) alt grup ce își obținea 10 % din calorii din zahăr.

S-a constatat , contrar așteptărilor, că cei cu consum de zahăr mai mare au avut rezultate mai slabe. Cantitatea mare de zahăr împiedică buna funcționare a lobului frontal. De fapt rezultatele erau foarte inegale: uneori foarte bune, alteori toate răspunsurile erau greșite. Care este explicația ? Trebuie să avem grijă de întregul corp atunci când vorbim despre creier. Când ingerăm zahăr creierul este 'mulțumit'. Dar nivelul ridicat de zahăr din organism determină secreția insulinei care are ca efect scăderea zahărului din sânge. Dintr-o dată lobul frontal rămâne fără hrană. E ca și atunci când carburatorul de la mașină nu funcționează bine/se înfundă când vine benzina ; când nu mai vine motorul se oprește.

E.W. 'zahărul produce fermentare, întunecă creierul și aduce moleșeala, produce dispoziție certăreață și morocănoasă'

Ce alte lucruri influențează lobul frontal ?

2) Alcoolul-înainte de a acționa asupra altor părți ale creierului, acționează asupra lobului frontal. O persoană care a consumat o cantitate mică de alcool are toate activitățile normale cu excepția activității lobului frontal. Înainte ca cineva care a folosit alcool să-și piardă capacitatea de coordonare a mișcărilor, el își pierde discernământul și judecata sănătoasă.

3) Pe lângă alcool, există și alte multe droguri și medicamente care influențează lobul frontal.

Fumatul influențează și el lobul frontal. Lobul frontal are mare nevoie de oxigen. Fumul de țigară e concentrat în CO (monoxid de carbon)ce blochează transportul de oxigen. De aceea creierul nu mai primește suficient oxigen.

4) În hrana noastră există anumite substanțe cu efecte negative asupra lobului frontal. Știm că nervii comunică între ei prin sinapse unde are loc un proces de transmisie chimică: o soluție este eliberată la terminația dendritică a unei celule și captată de altă celulă. Această substanță se numește neurotransmițător.

(a) de exemplu *tiramina*, o substanță ce există în brânză, cărnuri, alimente grase, complicate, laborios preparate, este un *transmițător fals*. Această substanță, ajunsă la creier 'sună' un anumit nerv dar nu e nimic de transmis. Dar celula respectivă crede că a primit un mesaj de la altă celulă și transmite influxul nervos mai departe. Aceasta produce confuzie în celula nervoasă.

(b) *acidul arahidonic* este o substanță diferită de tiramină. Ea acționează ca factor de inhibiție pentru că blochează sinteza și depozitarea acetilcolinei (neurotransmițător folosit în cea mai mare parte de lobul frontal). De aici, când o celulă vrea să transmită un mesaj acesta nu ajunge la altă celulă. Acidul arahidonic se găsește în cea mai mare măsură în carne și alimente de origine animală.

5) Cofeina -modifică activitatea receptorilor de acetilcolină din lobul frontal. Receptorii nu mai funcționează cum trebuie deoarece se blochează acțiunea enzimei acetilcolinesterază ce descompune acetilcolina după ce mesajul nervos a fost transmis. În acest fel rezultă un exces de acetilcolină, mesajul nervos fiind repetat iar și iar.

Acesta este motivul pentru care Pavlov și alți cercetători au spus despre cafea că este 'lipiciul obiceiurilor rele.'

S-a făcut un experiment dând cafea la dactilografe. Deși scriau mai repede la mașină, fiecare

făcea mai multe greșeli. De asemenea și păianjenii cărora li s-a administrat cofeină, ulterior țeseau o pânză plină de defecte.

Datorită excesului de Ach de la nivelul sinapsei receptorul de Ach consideră că nu mai este necesară producția de Ach, astfel realizându-se o subproducție de Ach. Aceasta se întâmplă la persoane ce au băut cafea nu doar ocazional ci o anumită perioadă de timp. Atunci când nu-și beau cafeaua cu care s-au obișnuit simt o moleșală, o oboseală de moarte. Devin dependenți de cafea. Trebuie să bea cafea pentru a-și reveni.

EW vorbește despre cafea : când persoanele ce se întâlnesc pentru recreare socială beau cafea și influența ei stimulatorie e resimțită, limba e slobozită și începe lucrarea nefastă de a vorbi unii împotriva altora 'cuvinte nici puține, nici bine alese'. Cafeaua este un bun 'ajutor' pentru bârfa.

Altă declarație profundă a EW arată că foarte puțini înțeleg cât de mult obiceiurile lor alimentare au de-a face cu sănătatea lor, cu caracterul lor, cu capacitatea de a fi de folos în această lume și cu destinul lor veșnic. Nu trebuie neapărat să bei alcool ca să te numești necumpătat. Păcatul necumpătării în mâncare, mâncatul prea des, prea mult sau hrana nesănătoasă distruge activitatea sănătoasă a organelor digestive și afectează creierul, compromite judecata, împiedicând gândirea rațională, calmă, sănătoasă.

Aceasta este o cauză importantă a conflictelor în comunități. Există o legătură între ceea ce ai mâncat înainte de a merge la biserică și starea ta spirituală în acel Sabat. Neînțelegerile dintr-un comitet pot să se datoreze nu doar lucrurilor ce se discută ci și prăjiturilor bogate în cremă sau cărnii consumate.

Acum înțelegem de ce reforma sanitară și dieta sunt atât de importante din punct de vedere moral și spiritual.

În Rusia a fost efectuat de curând un studiu privind consumul de carne și activitatea creierului.

De ce după ce oamenii mănâncă o porție bună de carne se simt stimulați, se simt bine, simt că au putere ? În același timp sunt mai iritabili, mai excitați. În carne se află o multitudine de substanțe chimice care pătrund în sânge. Acestea sunt molecule foarte mari ce nu pot pătrunde în creier datorită acelei bariere de protecție, bariera hematoencefalică, ce protejează creierul de substanțele străine cu moleculă mare. Dar există un loc la baza creierului care este înafara acestei bariere: glanda pituitară sau hipofiza. Aceste molecule mari stimulează glanda care eliberează hormoni steroizi, sau hormoni de stare, în cantitate crescândă ce produc starea de agitație, de iritabilitate. În același timp lobul frontal e lipsit de sângele necesar iar circulația este mărită la acest nivel inferior al creierului.

Înțelegem de ce EW a spus: 'Nu putem avea puteri digestive bune, nici mintea limpede dacă mâncăm multe dulciuri, torturi, prăjituri, și folosim o prea mare varietate de alimente la aceeași masă...Satana e continuu la lucru, activ, ca să aducă neamul omenesc sub stăpânirea sa deplină mai ales acum în ultimele ore ale istoriei.'

Ce face el [Satan] ? Cum acționează ? Cea mai puternică acțiune a sa asupra omului se face prin apetit pe care încearcă să-l ațâțe în orice mod. Prin satisfacerea gustului sistemul nervos e agitat, excitat și puterea creierului este slăbită. Creierul nu mai poate gândi calm și rațional. Mintea este dezechilibrată: *lucruri de importanță veșnică nu sunt luate în serios !!*

Satana vrea să suprimă funcțiile lobului frontal ca să nu mai putem gândi rațional. El exercită cea mai puternică influență a sa asupra apetitului. Înainte luam aceste declarații prin credință, acum putem înțelege pe deplin ce a avut în minte EW când a spus următoarele cuvinte: 'Sunt foarte puțini, aproape nimeni care să înțeleagă cât de mult obiceiurile de alimentație au de a face cu **sănătatea**, **caracterul**, cu capacitatea de a ne desprinde de această lume, cu **destinul** lor **veșnic**.'

***Singurul mod prin care Dumnezeu poate comunica cu noi este prin creierul nostru.*** Dacă dorim o legătură strânsă cu Dumnezeu vom mânca așa cum trebuie pentru a influența pozitiv aceasta.

Vrăjmașul mai are și alte metode în arsenalul lui:

### ***(1) Hipnoza și lobul frontal.***

Care este legătura dintre hipnoză și lobul frontal ?

Hipnoza tinde să suprimă funcția lobului frontal și să aducă o persoană în stare de transă-persoana devine foarte receptivă la orice sugestie. Sunt chiar practici medicale care folosesc hipnoza. Unii încearcă să se lase de fumat prin hipnoză. Se folosește o cale de a induce hipnoza, iar lobul frontal e complet scos din funcție.

Mesajele pe care persoana le primește se imprimă direct în celelalte părți ale creierului fără a fi prelucrate, analizate și selectate de lobul frontal. **Funcția de analiză și discernământ e suprimată.** Dar Dumnezeu tocmai de aceasta ne-a dat lobul frontal !!!

Hipnoza se poate produce prin multiple metode. Specialiștii consideră că cel mai bine se realizează educând ochii să fixeze un singur obiect : o lumină mică, pâlpâitoare. Activitatea electrică cerebrală pierde cu totul undele de tip beta specifice activității conștiente, răspunzătoare de procesele de analiză și discernământ și trece la unde de tip alfa. Persoana reține informații și sarcini/porunci, fără interpretare, fără discernământ. Persoanele ce hipnotizează pe altele le induc gânduri, idei, acțiuni.

Există multe forme de meditație mistică ce folosesc hipnoza. În **meditația transcedentală** oamenii sunt instruiți să închidă ochii, să-și imagineze un singur obiect, cuvânt, propoziție. Se concentrează asupra lui ore întregi. De aici rezultă efectul hipnotic și implicit scoaterea lobului frontal din funcție. Persoana poate avea imagini mintale pentru că memoria funcționează, centrul vizual funcționează, dar nu funcționează centrul de analiză. *Această stare este foarte primejdioasă. Un spirit rău poate acționa asupra minții noastre fără să ne dăm seama.*

În România, de fapt în toată lumea, există un alt instrument care produce foarte ușor hipnoza. Este prezent aproape în toate căminurile. Obișnuiește ochii să se concentreze asupra unui obiect: o lumină ce pâlpâie la fiecare trei secunde: **televizorul**. În America există o preocupare intensă pentru efectele pe care le are televizorul asupra lobului frontal.

Drogurile acționează asupra lobului frontal. Conducătorii poliției caută să folosească orice metodă pentru oprirea folosirii drogurilor. S-au scris peste 4000 de articole privind efectele televizorului asupra lobului frontal. S-au scris peste 3000 de cărți despre efectele televizorului asupra creierului.

Există o **relație între acțiunea televizorului și a drogurilor asupra creierului:**

-ambele funcționează ca **tehnică de a scăpa de realitate** ('escapism')

-ambele creează o stare intensă de stimulare a simțurilor în timp ce persoana e inactivă din punct de vedere fizic, pasivă din punct de vedere mintal și neimplicată.

-amândouă umplu mintea cu **imagini fără gânduri**.

-amândouă creează **iluzia** că ai făcut ceva, că ai mers undeva, că ai văzut lucruri noi.

Educatorii din America, preocupați din ce în ce mai mult de TV, au observat că de la apariția TV, mai exact de la folosirea ei pe scară largă (1948) există o tendință în continuă creștere de scădere a notelor obținute de elevi la toate nivelele de școlarizare. Educatorii au încercat prin toate metodele să învingă aceste tendințe. Au încercat să schimbe metodele de învățare. Dar an după an notele au scăzut. Au adus computere în școli, dar notele coborau în continuare. Nu de mult au crescut salariile profesorilor și s-au preocupat ca oamenii cei mai buni, cei mai capabili să devină profesori. Dar anul următor notele au fost mai mici.

Studiile făcute asupra televiziunii au arătat că acesta este vinovatul numărul unu și că nu se poate schimba această decadentă până nu se schimbă influența televizorului asupra copiilor.

Iată câteva dintre constatările celor patru mii de studii:

-televiziunea nu ajută credinței în Dumnezeu

-TV ne bombardează mereu cu lucruri pe care trebuie să le cumpărăm, dându-ne iluzia că avem nevoie

neapărat de aceste lucruri

-peste 50% din conversația copiilor (la joacă, la școală etc) e direct legată de TV

-copiii exprimă prin gesturi ceea ce au văzut la TV

-după câțva timp **TV te educă să fii pasiv**. Te obișnuiești să vezi și să nu faci nimic. Polițiștii sunt alarmați de actele de violență, violuri care au loc ziua și de faptul că oamenii care trec prin apropiere nu iau nici o măsură, nu reacționează în nici un fel pentru că **s-au obișnuit să vadă și să nu facă nimic**.

Cum poate avea TV un efect atât de puternic ? S-au plasat pe creier electrozi pentru a înregistra undele cerebrale. Ce se întâmplă când cineva stă în fața TV ? În primele 3-5 minute există o activitate beta datorită căreia există discernământul. **După 5 minute încetează orice activitate beta în lobul frontal. Imaginile se așează în memorie fără să treacă prin analiză.** Provoacă și emoții dar fără analiză.

Aceasta explică de ce obișnuim să nu reacționăm la nimic. Chiar și **știrile** au acest efect. Vedem spre exemplu copii ce mor de foame în Somalia. Nu le poți da o cană cu lapte. Poate trimiți bani printr-o organizație de într-ajutorare. Dar mâine seară vezi aceiași copii că mor de foame. După câțva timp te împietrești și ai impresia că oricum nu se poate face nimic. Când vezi mereu lucruri îngrozitoare pe care nu le poți influența în bine devii împietrit.

TV determină dependența de droguri. Într-un studiu efectuat în Detroit în 1970, proprietarii de ziare au devenit îngrijorați pentru că scăzuse interesul pentru vânzarea ziarelor. Oamenii se mulțumeau cu știrile de la TV. Au inițiat un studiu dând câteva sute de dolari unui număr de familii cu condiția ca timp de o lună să nu deschidă TV. Mai mult de 90% au refuzat banii pentru că nu doreau să renunțe la TV. În final 27 de familii au acceptat experimentul. Proprietarii de ziare au produs o dereglare a rețelei ca să nu fie tentați să deschidă TV. Aceste 27 de familii au avut simptomele pierderii unui lucru bun, necesar: dureri de cap, insomnii, aveau mai multe certuri și neînțelegeri în familie. Un bărbat care era un soț foarte bun și-a bătut soția. Dar până la sfârșitul celor 30 de zile s-au obținut rezultate diferite: toate cele 27 de familii avuseseră o experiență bună: făcuseră multe lucruri în casă în acest timp. Lucrurile mergeau mult mai bine în familie. Aveau mult mai mult timp să colaboreze, să comunice, avuseseră activități comune. Toți au fost de acord că cele 30 de zile fără TV fuseseră un experiment reușit. Când au deschis din nou TV au observat că programele erau prostești, 'cusute cu ață albă' etc.

TV ne împiedică să ne ocupăm așa cum trebuie de lucrurile spirituale.

Alte lucruri ce se învață de la TV:

-că toate problemele se pot rezolva ușor, repede. Spre exemplu, un program TV durează între 30 minute și o oră. La începutul programului se pune în fața spectatorilor o mare problemă ce pare cu neputință de rezolvat. Până la sfârșitul emisiunii problema se rezolvă și programul se termină. Aceasta îi învață pe copii că orice problemă, chiar foarte mare, se rezolvă foarte repede. Nu suntem obișnuiți să așteptăm, să trudim, să avem răbdare, să amânăm, să fim perseverenți

-că toate problemele se pot rezolva cu bani

-învață pe necreștini cum să se folosească de oameni și să iubească lucrurile (în timp ce principiul creștin e invers: iubește pe oameni și folosește-te de lucruri)

-că dacă ai lucruri oamenii te vor iubi.

Programele TV ne schimbă !!!

Să învățăm deci lecția americanilor. Nu vă hrăniți cu TV! Are ca efect hipnoza. De multe ori e irezistibilă. Unul dintre cei mai faimoși cercetători ai TV în America este Alvin Toffler (a scris 'Șocul viitorului' și alte cărți). El spune că 'stimularea constantă, continuă a simțurilor scade capacitatea analitică, distruge capacitatea de a gândi și de a face față rațional problemelor vieții. Reclamele comerciale arată ce ușor e să se vândă marfa dacă stimulează mintea celor ce privesc la TV-produsele lor se vor cumpăra. Unul dintre lucrurile ce se vând foarte mult în SUA sunt casetele video cu muzică

rock, cu imagini violente în continuă schimbare, ce stimulează puternic simțămintele. Rezultatul este o creștere intensă a proceselor analitice. Aceasta devine o tehnică de evitare a problemelor și un răspuns de adaptare. Se ajunge la retragere, apatie, respingerea gândirii raționale în fața unor probleme dificile.

Să nu vă lăsați atrași în cercul vicios al lumii occidentale pentru că stimularea neconținută a simțurilor își are consecințele ei: droguri, imoralitate.

Singurele programe TV ce au **efect pozitiv** asupra capacității de a controla stressul sunt **programele cu scene din natură**.

EW a făcut o declarație interesantă, inspirată cu privire la stimularea continuă a simțurilor ce afectează lobul frontal și întrerupe gândirea analitică: 'Vrăjmașul neprihănit are **tot felul de plăceri** cu care ispitește. Acestea nu se prezintă doar în orașele aglomerate ci în orice loc locuit de ființele umane. Satana vrea să se asigure că va avea pe tineri ca ostași ai săi. Diferitele **distracții** din societate sunt o ruină pentru mii și zeci de mii de tineri care fără aceste distracții ar fi fost copii ascultători de părinți, cu ținte curate și nobile.'

### **(2) Muzica și lobul frontal.**

Muzica pătrunde în creier prin lobul temporal și prin sistemul limbic de la baza creierului prin emoțiile pe care le produce. Sunt influențate astfel voința și discernământul moral. Diferitele tipuri de muzică determină răspunsuri diferite.

(1) există o muzică ce are răspuns la nivelul lobului frontal, care influențează în bine voința, valorile morale, puterea rațiunii.

(2) alte tipuri de muzică au un răspuns foarte slab al lobului frontal sau acest răspuns lipsește cu desăvârșire. Acestea produc un răspuns emoțional fără răspuns analitic, interpretativ.

S-a făcut un studiu privind efectul muzicii rock asupra șoarecilor. S-au luat două grupe de șoareci pe care i-au pus în labirinturi identice. Trebuiau să străbată labirintul pentru a găsi hrana (șoarecii erau puși la un capăt, hrana era la celălalt capăt). Primul grup asculta **muzică rock**, iar al doilea asculta **muzică clasică**. La început cele două grupuri ajungeau la hrană în același timp. După două săptămâni deja era o diferență între cele două grupuri. Cei ce ascultau muzică clasică găseau hrana mai repede. Învățaseră traseul prin labirint. În decurs de o lună diferența a devenit foarte mare: cei din grupul cu muzica clasică ajungeau la hrană în 30 secunde, învățaseră perfect drumul și alegeau întotdeauna cotiturile corecte. Cei cu muzica rock nu și-au îmbunătățit deloc performanțele. Făceau aceleași greșeli iar și iar. Le trebuiau 30 minute pentru a ajunge la hrană. Toți șoarecii folosiți în experiment erau tineri, lobul lor frontal fiind în faza de structurare, de formare. La sfârșitul experimentului (după 30 zile) toți șoarecii au fost sacrificați și li s-a examinat creierul. Cei cu muzica rock aveau lobul frontal complet atrofiat, pe când cei cu muzica clasică aveau lobul frontal normal.

Este foarte important ce fel de muzică ascultăm deoarece ea influențează foarte mult lobul frontal. Faptul că o muzică are cuvinte frumoase e diferit de efectul muzicii în sine.

### **În concluzie, ce avem de făcut pentru a proteja lobul frontal ?**

(1) **să ne protejăm de lovituri mecanice**. Spre exemplu loviturile de la box produc vătămări ale lobului frontal. Se produc rupturi la nivelul circulației iar cu timpul se produc vătămări clare ale lobului frontal.

(2) asigurarea hranei adecvate pentru creier, bogată în glucide complexe (**cereale, fructe, zarzavaturi**)

(3) asigurarea unei cantități suficiente de **oxigen** prin **respirație** profundă și **mișcare** în aer liber. Când stăm într-o cameră închisă creierul nu primește cantitatea suficientă de oxigen. Trebuie să aerisim des și să respirăm profund de mai multe ori. Și în biserici este nevoie de o ventilație bună pentru a înțelege mesajul predicii.

(4) să asigurăm o **bună circulație a sângelui** prin mișcare fizică.

(5) să folosim lobul frontal prin **dezvoltarea** lui, altfel îl pierdem. Să punem înaintea lui idei mari,

obiective demne de atenție. EW recomandă citirea Bibliei. Nimic nu e așa de adecvat ca să dezvolte mintea și intelectul ca studiul Bibliei. Înțelegerea și puterile superioare se dezvoltă. Mintea milioaneilor de creștini, predicatori ai Evangheliei devine pitică pentru că se ocupă de lucruri lipsite de valoare. Nu caută comoara ascunsă de Dumnezeu.

Dumnezeu să ne binecuvânteze în efortul de a dezvolta capacitățile lobului frontal.

### ***FACTORII CARE SUSȚIN ACTIVITATEA LOBULUI FRONTAL***

1. *Protejarea de lovituri mecanice.*
2. *Asigurarea hranei adecvate*, bogate în glucide complexe (cereale, fructe, zarzavaturi și evitarea alimentelor nocive).
3. *Asigurarea unei cantități suficiente de oxigen prin:*
  - respirație profundă, corectă
  - mișcări în aer liber
  - ventilație bună a încăperilor
  - evitarea fumului de țigară
4. *Aport adecvat de apă.*
5. *Asigurarea unei circulații bune a sângelui prin:*
  - mișcare fizică
  - apă
  - alimentație
6. *Folosirea lobului frontal pentru dezvoltarea lui.*

### ***FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ NEGATIV ACTIVITATEA CREIERULUI***

1. *Hrana neadecvată:* zahăr, carne, grăsimi, alimente laborios preparate etc.
2. *Alcoolul.*
3. *Cofeina.*
4. *Drogurile și unele medicamente.*
5. *Hipnoza.*
6. *Televizorul.*
7. *Muzica rock și derivatele ei.*
8. *Șocurile mecanice.*

***Raportul dintre lobul frontal și celelalte părți ale creierului***

